

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВЗЛЁТ»

«РАССМОТРЕНО»

Педагогическим советом МБУ ДО
«Взлёт»

Протокол № 10 от 17.08 2026 год



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО «Взлёт»
Ушаков Д.Н.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ТАНЦЕВАЛЬНАЯ СТУДИЯ»
(уровень ознакомительный)**

Направленность: художественная

Возраст учащихся: 7-9 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Калашник Ирина Григорьевна,
педагог дополнительного образования

м.о.г. Чкаловск
2026 год

Оглавление

№	Содержание программы	Страницы
1	Пояснительная записка	3-11
1.1	Направленность и уровень освоения программы	3
1.2	Актуальность и педагогическая целесообразность программы	3
1.3	Адресат программы. Возрастные особенности.	3-4
1.4	Объём, срок освоения программы и режим занятий	4
1.5	Условия реализации программы. Особенности организации образовательного процесса(организационные формы и методы обучения, формы контроля)	4-7
1.6	Отличительные особенности и новизна программы	7-8
1.7	Основные нормативно-правовые документы	8
1.8	Цели, задачи и ожидаемые результаты программы	8-9
1.9	Воспитательный потенциал	9-11
2.	Календарный учебный график	12
3	Учебный план (сводный) Учебно-тематический план на каждый год обучения	13-16
4	Содержание программы для 1 года обучения	16-20
	Содержание программы для 2 года обучения	20-22
5	Оценочные материалы	22-24
6	Методическое обеспечение	24-27
7	Список литературы	27-28

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность, уровень освоения программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальная студия» имеет художественную направленность. Уровень освоения программы ознакомительный.

1.2. Актуальность.

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Танцевальная студия» (уровень ознакомительный) состоит в том, что занятия в танцевальной студии комплексно воздействуют на ребёнка: укрепляют опорно-двигательный аппарат, формируют правильную осанку, развивают координацию, ориентацию в пространстве. Одновременно идёт развитие музыкальности (умение чувствовать ритм, согласовывать движения с музыкой). В условиях, когда у детей часто бывает дефицит двигательной активности, такие занятия становятся способом восполнить физическую нагрузку, снять напряжение.

Педагогическая целесообразность заключается в том:

- что танец является мощным инструментом для преодоления застенчивости и неуверенности в себе. Ознакомительный уровень создаёт ситуацию успеха для каждого ребёнка, помогая ему обрести уверенность в своих силах
- программа построена так, чтобы дать ребёнку не просто набор движений, а инструмент для самовыражения и познания себя. Она помогает применять полученные навыки в повседневной жизни, развивает образное мышление и фантазию
- ознакомительный уровень позволяет педагогу заметить детей, которые проявляют особый интерес и потенциал в хореографии, чтобы в дальнейшем поддержать их развитие.

1.3. Адресат дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Танцевальная студия» (уровень ознакомительный)

Обучающиеся в возрасте 7-9 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

Возрастные особенности

Дети младшего школьного возраста имеют достаточно развитые двигательные навыки. Идёт увеличение роста и мышечной массы. Формируются позвоночные изгибы, поэтому важно правильно дозировать нагрузки, чтобы избежать проблем с осанкой. Значительное количество хрящевых тканей и повышенная эластичность клеток делают этот возраст благоприятным для развития гибкости и улучшения природных данных.

Дети этого возраста уже школьники, они могут сравнительно долго удерживать внимание, но, тем не менее, они нуждаются в частой смене движений. Длительное сохранение статического положения для них утомительно. Лучше воспринимают конкретный материал через яркие образы, сравнения, игры. Отличаются постоянным стремлением к активной практической деятельности. Легко отвлекаются на внешние раздражители, поэтому на занятии важно часто менять виды деятельности. Эмоции занимают важное место в психике этого возраста, им подчинено поведение. Младшие школьники легко вступают в общение. Для них большое значение приобретают оценки их поступков не только со стороны старших, но и сверстников. Их увлекает совместная коллективная деятельность. Неудача вызывает резкую потерю интереса к делу, а успех сообщает эмоциональный подъем. В этом возрасте ребята склонны постоянно меряться силами, готовы соревноваться во всем, у них ярко выражено стремление к самореализации.

Активность одновременно является плюсом и минусом этого возраста.

1.4. **Цели, задачи, содержание, структура, методика, формы организации программы «Танцевальная студия» (уровень ознакомительный).**

Полный срок освоения программы два года.

Всего учебных часов 432

1-ый год обучения – 216 часов

2-ой год обучения – 216 часов

Режим занятий дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Танцевальная студия» (уровень ознакомительный).

1 год обучения

Занятия проводятся 3 раза в неделю. Продолжительность одного занятия 2 академических часа

2 год обучения

Занятия проводятся 3 раза в неделю. Продолжительность одного занятия 2 академических часа

1.5. Условия реализации программы

Условия формирования групп обучающихся	Учебная группа 7-9 лет (наполняемость группы до 10 человек), формируется по принципу добровольности. Допускаются все желающие без отбора и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям хореографией.
---	---

Язык форма обучения	и	Обучение по дополнительной программе ведётся на русском языке, осуществляется в очной форме, при непосредственном посещении учреждения МБУ ДО «Взлёт» и дистанционной форме с применением информационно - телекоммуникационных сетей на расстоянии.
Формы организации занятий		Основные формы организации образовательного процесса – фронтальная (совместная деятельность всей группой), групповая (группа делится на пары или тройки для выполнения заданий), репетиционная - форма для отработки выученных танцевальных комбинаций, этюдов и танцев. Программа предусматривает 2 основные формы учебного занятия: • <u>Теоретическое занятие:</u> - Рассказ, объяснение, беседы - Показ видеоматериала с танцевальной тематикой - Анализ выступлений • <u>Практическое занятие:</u> - Гимнастика - Игровая лаборатория - Первоначальные упражнения классического танца у станка и на середине зала - Первоначальные упражнения русского танца - Репетиционная работа Занятия проводятся в комбинированной форме, включают теоретическую и практическую части.
Методы обучения		- Наглядный - показ танцевальных движений и комбинаций педагогом, показ видеоматериала с танцевальной тематикой - Игровой - игра становится частью всего образовательного процесса, а не просто эпизодическим способом разрядки. Он помогает удерживать внимание детей, делает обучение увлекательным и способствует развитию воображения - Словесный – рассказ, объяснение о правильности выполнения упражнения, движения, постановки рук, корпуса. С его помощью описывается техника движений, связанная с музыкой, дается терминология, историческая справка. - Практический - в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение умений и навыков - Репродуктивный – обучающиеся сами воспроизводят известный им материал. Многократное повторение движений по заданию педагога. - Слуховой – слушание музыки для проживания образных представлений и превращения их в двигательные упражнения.

Материальн о- технические средства обучения	Материальные: - Танцевальный зал, оснащённый хореографическим станком, зеркалами, столом и стулом для педагога - Ноутбук, USB-флеш-носитель, колонки - Коврики для занятий гимнастикой - Танцевальные костюмы и реквизит - Литература по хореографии - Литература по актерскому мастерству
Кадровое обеспечение	Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт), а именно: коды А и В с уровнями квалификации 6.

Программа предусматривает две основные формы учебного занятия: теоретическая и практическая.

- **Теоретическая часть** состоит из:

- Исторические сведения. Беседа об истоках танца, об известных хореографах или исполнителях.
- Объяснение специальных терминов. Обсуждение что такое музыкальный размер, темп, динамические оттенки, как движения соотносятся с ритмом и характером музыки. Изучение профессиональной лексики.
- Описание технических приёмов выполнения практической работы, объяснение правил исполнения движений, последовательности элементов в комбинации.
- Правила техники безопасности. Инструктаж по предотвращению травм, соблюдение гигиенических норм во время занятий.

- **Практическая часть** состоит из:

- Тренировочные упражнения. Это система специально разработанных хореографических движений, направленных на формирование и развитие определённых танцевальных навыков.
- Игровая часть - набор игр, которые помогают погрузить обучающихся в танец. Суть - снять напряжение, пробудить интерес и заложить основу для будущих навыков.
- Работа над танцевальными композициями. В этой части занятия происходит создание танцевальных этюдов, номеров, отработка комбинаций, соединение отдельных движений в целостную композицию.

- Эмоциональное наполнение. Уделяется внимание не только исполнению движений, но и эмоциональному послы, передачи настроения, с которым исполняется движение, комбинация, этюд или танец.
- Повторение и закрепление пройденного материала.

Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

1 год обучения:

- Промежуточная аттестация обучающихся проводится в конце учебного года в форме открытого занятия;
- Текущий контроль успеваемости обучающихся организуется в форме зачёта по истечении следующих модулей программы:

Модуль 1. Ритмико-физическая база (1.1. Ритмика и основы музыкальной грамоты; 1.2. Партерная гимнастика на развитие различных групп мышц и растяжка)

2-ой год обучения

- Промежуточная аттестация обучающихся проводится в конце учебного года в форме концерта
- Текущий контроль успеваемости обучающихся организуется в форме зачёта по истечении следующего модуля программы:

Модуль 1. Классический экзерсис (1.2. Первоначальные упражнения классического танца у станка и на середине зала)

1.6. Отличительная особенность

Отличительной особенностью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Танцевальная студия» (уровень ознакомительный) является комплексный подход к развитию ребёнка через синтез музыки, движения и игры. Занятия объединяют работу с музыкальным материалом, освоение танцевальных элементов и игровые технологии. Это позволяет детям не просто механически повторять движения, но и развивать чувство ритма, координацию в увлекательной форме. Не учить сложным техническим приёмам, а заложить устойчивый интерес, помочь обучающемуся «почувствовать» танец, понять, нравится ли ему двигаться под музыку.

Новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Танцевальная студия» (уровень ознакомительный) состоит в том, что при условиях, когда очные занятия невозможны, предусмотрены занятия дистанционно.

Цель дистанционных занятий – обеспечить непрерывность образовательного процесса.

Формы дистанционного обучения:

- Онлайн-уроки через онлайн-сеть ВК - Педагог ведёт урок в режиме реального времени. Это простой вариант для подключения. Работа идёт по принципу «делай как я».

- Кейс-уроки –включают в себя задания, которые обучающиеся осваивают в удобное для себя время. Сюда входят видеозаписи хореографических номеров, спектаклей, фильмов о творчестве известных хореографов и исполнителей. Для подтверждения выполнения задания, обучающиеся или родители присылают видеоотчёты, фотографии.

Материально-техническое обеспечение.

- Наличие компьютера/ноутбука, телефона с камерой и микрофоном, стабильный доступ к интернету, видеокамера, фотокамера.
- Взаимодействие с родителями. Родители выступают в роли наставников. Обеспечивают безопасные условия для занятий дома.

Обратная связь

- предусмотрен чат в МАХ, электронная почта, телефонная связь.

1.7. Основные нормативно-правовые документы

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Танцевальная студия» (уровень ознакомительный) разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р.
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- СанПин 1.2.3685-21 «Гигиеническими нормативами и требованиями к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
- Уставом и локальными актами учреждения

1.8. Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Танцевальная студия» (уровень ознакомительный).

Через синтез музыки, движения и игры познакомить обучающихся с начальной танцевальной грамотой. Развить чувство ритма, координацию, двигательные способности, гибкость, выносливость, научить ориентироваться

в пространстве. Помочь понять, нравится ли двигаться под музыку. Выявить и развить творческие и физические способности обучающихся для дальнейших занятий на более сложном уровне.

Задачи программы:

1 год обучения

Обучающие

- научить ориентироваться в пространстве
- «поставить корпус», научить стоять в основных позициях ног и правильно держать руки
- улучшить двигательные способности
- научить простым танцевальным движениям
- познакомить с основами музыкальной грамоты

Развивающие

- развивать гибкость, ловкость, выносливость
- развитие внимания и зрительной памяти
- укрепление общефизического состояния.

Воспитательные

- воспитать культуру поведения;
- профилактика и сохранение здоровья в процессе обучения.

2 год обучения

Обучающие

- Научить координировать работу рук, ног, головы
- Научить исполнению движений в соответствии с музыкальным сопровождением

Развивающие

- Стимулировать развитие ассоциативного мышления

Воспитательные

- Воспитать трудолюбие
- Развить чувство ответственности и взаимопомощи.

Ожидаемые результаты:

1 год обучения

К концу первого года обучения, обучающиеся будут знать:

- Как перестраиваться из рисунка в рисунок
- как выполняются упражнения партерной гимнастики
- позиции рук и ног, простые танцевальные движения
- знать понятие «ритм», «музыкальный размер».

будут уметь:

- перестраиваться из одного рисунка в другой
- выполнять упражнения партерной гимнастики
- правильно держать корпус и руки, стоять в позициях ног
- выполнять простые танцевальные движения
- прохлопывать простые ритмические рисунки

У обучающихся будут сформированы:

- Чувство ответственности
- Культура поведения

2 год обучения

К концу второго года обучения обучающиеся будут знать:

- понятия «вступление», «начало», «конец» хореографического предложения;
- названия первоначальных упражнения классического, народного танца и правила их исполнения

будут уметь:

- Выполнять лицом к станку первоначальные упражнения классического и народного танца
- Работать в соответствии с музыкальным сопровождением

У обучающихся будут сформированы:

- Начальные знания об искусстве хореографии
- Чувство взаимопомощи и ответственности

1.9. Воспитательный потенциал

Специфика воспитательной работы в танцевальном объединении «Танцевальная студия» (уровень ознакомительный) заключается в комплексном воздействии на личность ребёнка через приобщение к танцевальному искусству. Закладывает фундамент для всестороннего развития личности ребёнка, сочетая художественное, нравственное и волевое воспитание.

Цель воспитательной работы состоит в создании условий для раскрытия творческого потенциала ребёнка, его социализации и личностного самоопределения через синтез движения, музыки и игры.

Задачи воспитательной работы:

- Помочь ребёнку увидеть в танце не просто набор движений, а способ самовыражения и часть культуры.
- Вызвать желание регулярно заниматься, преодолевать небольшие трудности в освоении материала.
- Развить коммуникативные навыки и умение работать в коллективе.

- Сформировать культуру общения и чувство ответственности

Формы проведения воспитательных мероприятий

- Изучение психологических особенностей (наблюдение, индивидуальные и групповые собеседования с обучающимися и родителями)
- Тренинговые упражнения (задания на развитие чувства партнёра, умения работать в команде, проявлять инициативу и ответственность).
- Участие в концертных программах
- Посещение музеев.

Методы воспитательного воздействия

- Создание ситуации успеха. Подчёркивание даже небольших достижений каждого ребёнка формирует уверенность в себе и желание продолжать занятия.
- Метод порицания – реакция на нежелательные поступки обучающегося
- Метод примера – педагог ведет себя так, чтобы его действия служили образцом для подражания

Ожидаемые результаты

- Будет вызван интерес к танцевальному искусству и желание заниматься регулярно.
- Будут развиты волевые качества через преодоление трудностей в освоении материала.
- Будет приобретен опыт взаимодействия с другими членами коллектива.
- Будут выработаны культура общения и ответственность

2.Календарный учебный график

дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Танцевальная студия» (уровень ознакомительный)

	Сентябрь			Октябрь			Ноябрь			Декабрь			Январь			Февраль			Март			Апрель			Май			Июнь			Июль			Август			Всего учебных исследований/часов																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36		37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
1 год	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9

Условные обозначения:

-  Проведение занятий по расписанию
-  Проведение занятий не предусмотрено расписанием
-  Промежуточная аттестация

3. Учебный план

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Танцевальная студия» (уровень ознакомительный). Срок реализации программы: 2 года.

№ п/п	Год обучения	Количество часов с учетом промежуточной аттестации		Форма промежуточной аттестации
		теория	практика	
1	1-ый год обучения	18	198	Открытое занятие
Всего часов по программе		216		
2	2- ой год обучения			концерт
Всего часов по программе		216		

3.1. 1 год обучения.

Проведение **промежуточной аттестации** определено в конце учебного года в форме **открытого занятия**.

Текущий контроль успеваемости организуется в форме **зачёта** по истечении модуля 1. Ритмико-физическая база (1.1. Ритмика и основы музыкальной грамоты; 1.2. Партерная гимнастика на развитие различных групп мышц и растяжка)

Раздел	Количество часов с учетом промежуточной аттестации		Форма промежуточной аттестации
1-й год обучения	теория	практика	концерт
	18	198	
Всего часов по программе	216		

3.2. Учебно-тематический план

№ п/п	Модули	Количество часов с учетом контроля текущей успеваемости		Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		теория	практика	
1	Модуль 1 Ритмико-физическая база	5	69	
	1.1. Ритмика и основы музыкальной грамоты	2	20	зачёт
	1.2. Партерная гимнастика на развитие различных групп мышц и растяжка	3	49	зачёт
	Всего	74		
2	Модуль 2 Ориентация в пространстве	5	36	
	2.1. Постановка корпуса, позиции ног, позиции и положения рук	2	10	
	2.2. Изучение точек зала.	1	1	
	2.3. Ориентация в пространстве, перестроения	2	25	
	Всего	41		
3	Модуль 3 Движение и танец	5	35	
	3.1. Простые танцевальные движения.	5	35	
	Всего	40		
4	Модуль 4. Игровая лаборатория	2	31	
	4.1. Играем и танцуем	2	31	
	Всего	33		
5	Модуль 5. Постановочная работа.	1	25	
	5.1. Постановка танцевальных этюдов	1	9	
	5.2. Репетиция	-	16	
	Всего	26		
6	Промежуточная аттестация	-	2	Открытое занятие
	Итого часов по программе	216		

3.3. 2 год обучения

Проведение **промежуточной аттестации** определено в конце учебного года в форме **концерта**.

Текущий контроль успеваемости организуется в форме **зачёта** по истечении модуля 1. Классический экзерсис (1.2. Первоначальные упражнения классического танца у станка и на середине зала)

Раздел	Количество часов с учетом промежуточной аттестации		Форма промежуточной аттестации
	теория	практика	
1-й год обучения	22	194	концерт
Всего часов по программе	216		

3.4. Учебно-тематический план

№ п/п	Модули	Количество часов с учетом контроля текущей успеваемости		Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		теория	практика	
1	Модуль 1 Классический экзерсис	11	66	
	1.1. Позиции рук и ног	1	3	
	1.2. Первоначальные упражнения классического танца у станка и на середине зала	10	63	зачёт
	Всего	74		
2	Модуль 2 Знакомство с народным танцем	6	30	
	2.1. Русский народный танец – часть культуры русского народа.	1	-	
	2.2. Первоначальные упражнения русского танца	5	30	
	Всего	36		
3	Модуль 3 Творческие задания на развитие	2	23	

	эмоционального потенциала			
	3.1. Упражнения на раскрепощение	2	22	
	Всего	24		
4	Модуль 4 Постановочная работа.	3	73	
	4.1. Постановка танцевальных номеров	2	13	
	4.2. Репетиции	-	35	
	4.3. Гимнастика	1	29	
	Всего	80		
5	Промежуточная аттестация	-	2	концерт
	Итого часов по программе		216	

4. Содержание учебного плана

4.1. Содержание учебного плана 1-го год обучения

Модуль 1 Ритмико-физическая база

1. Ритмика и основы музыкальной грамоты

Теория: объяснение педагогом что значит «ритм», «музыкальный размер», «музыкальная пауза», «сильная доля», «слабая доля».

Практика: а) разучивание различных стихов и считалок с ударением на сильную долю при работе под музыку; б) всевозможные ритмические рисунки с хлопками и притопами на разные музыкальные доли, на начало и конец музыкальной фразы. Сочетание различных движений, ритмических упражнений и музыки. На занятиях ритмикой у детей развивается элементарная координация, чувство ритма и активная эмоциональная реакция на музыку.

1.2. Партерная гимнастика на развитие различных групп мышц и растяжка.

Теория: объяснение как правильно выполняются упражнения, какие мышцы должны работать и для чего. Замечания и уточнения по исполнению также являются частью теории.

Практика:

Упражнения для улучшения гибкости шеи

1. Наклоны головы во всех направлениях
2. Повороты головы во всех направлениях
3. Полукруговые вращения головой
4. Круговые вращения головой

Упражнения для улучшения подвижности эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов

1. Поднятие и опускание плеч
2. Круговые вращения плечами
3. Подача плеч вперед, назад
4. «Замок» за спиной
5. Наклон корпуса вперед с «замком» за спиной

Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела

1. Сидя с ровной спиной, руки опираются на пол за спиной, напрягаем ягодицы и расслабляем
2. Втягиваем колени, чтобы пятки не касались пола и расслабляем

Упражнения для развития подвижности голени и стопы, выворотности ног

1. Сгибаем пальцы ног
2. Вытягиваем подъем
3. Разводим стопы в сокращенном и натянутом положении в стороны
4. Круговые вращения стопами
5. Сидя на полу ноги из 6 позиции разворачиваем в первую

Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса

1. Лежа на спине поочерёдное поднятие ног, сокращая и вытягивая стопу
2. Лежа на спине ноги 90 гр, прямые руки над головой. Достать пальцами рук пальцы ног
3. Лежа на спине «велосипед»
4. Лежа на спине, ноги 90 гр, разводить в стороны

Упражнения на улучшение гибкости позвоночника

1. Сидя на полу наклонить корпус к ногам, руками взяться за пятки
2. Лежа на спине завести ноги за голову
3. Лежа на животе, прогнуться назад
4. «Корзиночка»
5. «Лодочка»
6. «Кошечка»
7. «Мостик»
8. «Колечко»
9. Сидя на полу, ноги согнуты, руки за головой, поочередно разворачивать корпус в разные стороны

Упражнения для развития танцевального шага

1. Лежа на спине поднимать поочередно ноги вверх, в сторону и лежа на спине – назад
2. Махи ногами во всех направлениях
3. «Лягушка»
4. «Бабочка»
5. Сидя на полу ноги развести в стороны. Наклоны к правой, левой ноге и вперед.

Растяжка

1. Сидя на полу наклон корпуса к ногам с вытянутым и сокращенным подъемом

2. Сидя в положении «бабочка» наклоны корпуса вперед
3. Лежа в положении «лягушка» наклон корпуса назад
4. Взять ногу за пятку и тянуть к носу в положении лежа на спине, к уху - в положении лежа на боку, к затылку - в положении лежа на животе
5. Полушпагаты и шпагаты

Модуль 2 Ориентация в пространстве

2.1. Постановка корпуса, позиции ног, позиции и положения рук

Теория: объяснение как правильно держать корпус, руки ноги, плечи, колени, ягодицы, что такое опорная и рабочая нога, перенос тяжести корпуса и как это используется это в танце. Объяснение как правильно держать руки и ноги в позициях и положениях рук и ног

Практика:

Постановка корпуса: обучающиеся стоят с прямой спиной, без прогиба в пояснице, с опущенными плечами и втянутыми коленями. Упражнения на ассоциациях “солдатик”, “столбик”.

Позиции ног: 6-ая, 1-ая, 2-ая. Понятия рабочая нога, опорная нога. Перенос тяжести корпуса с одной ноги на другую.

Позиции рук: подготовительное положение рук, 1-ая, 2-ая, 3-я с вытянутыми руками

Положения рук: на талии, за спиной, перед грудью, подбоченившись.

2.2. Изучение точек зала.

Теория: что такое точки зала, сколько их, где расположены и зачем они нужны.

Практика: Обучающиеся должны стать лицом в нужную точку зала.

2.3. Ориентация в пространстве, перестроения

Теория: что такое перестроение в пространстве. Что такое рисунок в танце. Какие бывают рисунки и что они могут значить в танце.

Практика: построение в круг, линию, колонну, звездочку, змейку, улитку, дощечку, прочес и др. Перестроение из рисунка в рисунок лицом в разные точки зала (из круга в колонну, в две, в четыре колонны, из круга в два круга, из змейки в круг, из змейки в улитку, из двух кругов в воротца, из круга в диагональ и т.п.), соблюдать интервалы во время движения.

Модуль 3 Движение и танец

3.1. Простые танцевальные движения:

Теория: объяснение как правильно выполняется движение, где оно может использоваться, что оно развивает.

Практика: выполнение и отработка движений обучающимися.

1. **Шаги:** простой шаг с носка, шаг с пятки, шаг с высоким коленом, шаги на полупальцах, на пятках, приставной шаг; приставной шаг с приседанием;
2. **Бег:** бег с захлестом ног назад, бег с высоким коленом, лёгкий бег на полупальцах.
3. Приседания (приседания с выносом ноги на пятку вперед и в сторону)
3. Галоп боковой.

4. Галоп с прыжком, с выносом ноги на пятку в сторону
5. Подскоки на месте, в продвижении, в повороте
6. Елочка
7. На месте перескоки с ноги на ногу.
8. "Пингвинчики". Прыжки по 1 позиции с сокращенными стопами
9. Скрестный поворот на 180 гр.
11. Шаг-подскок
12. Шаг полонеза
13. Шаг польки
14. **Вращения:** держим точку, на месте на всей стопе, на полупальцах.

Модуль 4. Игровая лаборатория

4.1. Играем и танцуем

Теория: объяснение цели правил игры

Практика: Игра «Ласточки, воробьи и петухи».

Дети стоят свободно по залу. Каждому образу соответствует своя музыка.

Ласточки — «летают» (быстро бегают на носочках и машут руками как крыльями);

Воробьи — сидят на корточках, клюют зернышки, прыгают по залу;

Петухи — важно прохаживаются по залу руки за спиной.

Для начала следует разобрать с детьми образы и объяснить (и показать!) какая музыка какому образу соответствует. И только тогда можно начинать игру.

Игра «Цветочки». Зима: росточек сидит в земле и ждет, когда придет весна.

Весна: росток пробивается из земли, вырастает стебель, потом по одному появляются листики, а затем бутон. Дальше цветочек распускается. Цветет, иногда дует ветерок, и он покачивается от его дуновения, а иногда прямо кружится от радости. Осень: цветочек начинает увядать и возвращается в землю, чтобы снова прорасти весной.

Игра «Тик-так»

Участники игры встают в круг, по считалке выбирают кошку и мышку.

Мышка становится в центре круга, а кошка выходит из круга, дети в кругу держатся за руки.

Кошка: тук-тук!

Дети: Кто там?

Кошка: это я, Кошка!

Дети: что тебе нужно?

Кошка: Мышку повидать!

Дети: Во сколько часов?

Кошка: В (от 1 до 12) часов!

Дети поворачиваются по/против линии танца, ритмично топают, приговаривая -Один час, тик-так! Два часа, тик-так! И т.д. на цифре, названной Кошкой, дети останавливаются и поднимают руки. Кошка забегает в «норку» и догоняет Мышку.

Игра «Доведи меня и не потеряй». Дети строятся в пары. Один закрывает глаза, а второй держит его за руку, старается перевести на другую сторону зала, при этом не столкнувшись ни с какой другой парой. И другие игры.

Модуль 5. Постановочная работа.

Теория: прослушивание музыки. Объяснение из чего будет состоять комбинация, содержание и ли образ этюда.

Практика: разучиваются простые танцевально-ритмические комбинации и танцевальные этюды на основе пройденных движений. Отработка выученных танцевальных комбинаций, входящих в этюд или всего этюда. Музыкальное сопровождение должно соответствовать детской тематике и иметь четко выраженное квадратное построение.

4.2. Содержание учебного плана 2-го года обучения

Модуль 1 Классический экзерсис

1.1. Позиции ног, позиции рук

Теория: объяснение как правильно работают корпус, руки, ноги. Какие мышцы включены в работу.

Практика: Обучающиеся выполняют, стоя лицом к станку: позиции ног I, II, III, V выворотные. Позиции рук: подготовительное положение, I, II, III (вначале изучаются на середине зала при неполной выворотности ног. Положение руки *allongée*, *arrondie*

1.2. Первоначальные упражнения классического танца у станка и на середине зала

Теория: Объяснение какими мышцами выполняется движение, что оно развивает как переводится с французского языка.

Практика: выполнение обучающимися следующих движений:

1. Поклон по I позиции
2. *Demi-plie* I, II, III, V позиции.
3. *Battement tendu* лицом к станку в сторону, вперед, назад (сначала на 4 т 4/4, позже на 1 т. 4/4)
4. *Passe par terre*
5. Понятие направлений *en dehors* *en dedans*.
6. *Demi rond de jambe par terre en dehors en dedans* (по четвертям круга).
7. *Rond de jambe par terre en dehors en dedans* с остановкой по ¼ круга.
8. *Battement releve lents* на 45 градусов лицом к станку в сторону, вперед, назад как подготовка к *battements tendus jetes*.
9. Положение ноги *sur le cou – de – pied* условное и сзади
10. Положение ноги на *passé* по 6-ой п.н
11. *Releve* на п/п по I, II позициям с вытянутых ног и с *demi-plie*.
12. *Battements releves lents* на 45 градусов лицом к станку с I и V позиций в сторону.

13. Равновесие с ногой на passé по 6 п.н.
14. Retire по Vпозиции ног
13. Temps saute по I, II на середине, V позиции лицом к палке.
14. Pas echappe лицом к стану

Модуль 2 Знакомство с народным танцем

2.1. Русский народный танец – часть национальной культуры русского народа.

Теория: знакомство с историей русского танца. Его отличие от других народностей. Объяснение правильного выполнения первоначальных движений русского танца, положений рук и позиций ног.

2.2. Первоначальные упражнения народного танца

Теория: Объяснение техники исполнения движений.

Практика: выполнение обучающимися движений, работа над координацией движений во время исполнения элементов на середине зала.

1. Шаги: переменный шаг, шаг с уколом, шаг с каблука, шаг с притопом
2. «Молоточки»
3. Бег с молоточками
4. «Ковырялка»
5. Одинарный притоп одной ногой
6. Двойной притоп одной ногой
7. Тройные притопы на месте, в продвижении, в повороте
8. Подготовка к «гармошке»
9. «Гармошка»
10. Тройной перескок с паузой
11. Подготовка к «веревочке»

Модуль 3 Творческие задания на развитие эмоционального потенциала

3.1. Упражнения на раскрепощение

Теория: объяснение педагогом задания и его цель.

Практика: Выполнение обучающимися заданий

1. Быстрые перестроения – за 5 счетов построить рисунок, заданный педагогом.
2. «Зеркало» - обучающиеся делятся на пары. Один в паре – это зеркало. «Зеркало» синхронно повторяет все движения партнера. Затем они меняются местами.
- 3 «Движение и имя» - обучающиеся стоят в линии. По очереди, выходя из линии, встают в позу и громко называют свое имя.
4. «Звездочка» - обучающиеся стоят в линии. По очереди встают в позу «звездочки», напрягая все мышцы тела и держат эту позу пока последний в линии не встанет в позу «звездочки».
5. «Шоколад» - обучающиеся встают свободно в зале. Замирают в любой позе. Обучающиеся представляют, что они шоколад и за 20 (10, 5, 1) счетов они должны «растаять» и лечь на пол. Считает педагог или один из обучающихся.

6. Звучит музыка и обучающиеся по заданию педагога изображают животных: змею, лису, зайца, лягушка или настроение: радость, грусть, злость, лень, любопытство и т.п., или состояние природы: ветер, дождь, жара, ураган, вьюга, снегопад и т.п.

Модуль 4 Постановочная работа

4.1. Постановка танцевальных номеров на основе выученных движений

Теория: прослушивание музыки, рассказ о содержании танца, образах танца, «разводка» танца.

Практика: исполнение разведенных «кусков» танца или всего танца. Работа над техникой исполнения номеров в танцевальном зале и на сценической площадке.

4.2. Гимнастика (см. содержание 1-го года обучения). Добавляются силовые упражнения: отжимания от пола, выпрыгивания из глубокого плие, планка, «крокодил».

5. Оценочные материалы для организации текущей успеваемости

5.1. Текущий контроль успеваемости обучающихся 1-го года обучения организуется в форме **зачёта** по истечении модуля 1. Ритмико-физическая база (1.1. Ритмика и основы музыкальной грамоты; 1.2. Партерная гимнастика на развитие различных групп мышц и растяжка)

№ п/ п	Модуль	Критерии оценки	Уровень результатов
1	Модуль 1. Ритмико- физическая база. 1.1. Ритмика и основы музыкальной грамоты	Чёткое выполнение ритмических движений и рисунков, показанных педагогом	Высокий – обучающий без ошибок ритмично выполняет все, что показывает педагог. Средний - обучающийся незначительно ошибается, но тут же исправляет ошибки без подсказок педагога. Низкий – обучающийся выполняет все не четко, часто ошибается и не может самостоятельно исправить ошибки.
	1.2. Партерная гимнастика на развитие различных групп мышц и растяжка	1. Умение напрягать и расслаблять мышцы рук, ног, спины, ягодиц 2. Знание содержания комплекса упражнений 3. Гибкость	Высокий - обучающийся исполняет упражнения уверенно, без ошибок. Свободно владеет пластикой тела, демонстрирует физическую готовность опорно-двигательного аппарата, садится во все шпагаты. Средний - обучающийся выполняет упражнения с незначительными ошибками, которые исправляет сам или с помощью преподавателя. В достаточной степени владеет пластикой тела и демонстрирует развитость опорно-

		4.Натянутасть стоп, втянутасть коленей 5.Амплитуда исполнения движений 6.Продольные шпагаты 7.Поперечный шпагат	двигательного аппарата. В шпагаты садится не полностью. Низкий - обучающийся ошибается в исполнении упражнений, выполняет их с существенными ошибками, исправляет их с помощью педагога. Недостаточно владеет пластикой тела, опорно-двигательный аппарат развит слабо. Не садится в шпагаты.
--	--	---	---

5.2. **Текущий контроль успеваемости** обучающихся 2-го года обучения организуется в форме **зачёта** по истечении модуля 1. Классический экзерсис (1.2. Первоначальные упражнения классического танца у станка и на середине зала)

№ п/п	Модуль	Критерии оценки	Уровень результатов
1	Модуль 1. Классический экзерсис 1.2. Первоначальные упражнения классического танца	1. Знание терминологии 2. Техника исполнения 3.Музыкальность исполнения	Высокий – обучающийся владеет терминологией. Упражнения выполняет технично и музыкально Средний – обучающийся владеет терминологией. Упражнения выполняет достаточно технично и музыкально. Низкий - обучающийся не владеет терминологией. Упражнения выполняет не технично. Торопится или отстаёт от музыкального сопровождения.

5. Оценочные материалы для организации промежуточной аттестации

5.1. Промежуточная аттестация организуется в форме открытого занятия в конце 1-го года обучения.

Результат считается по трем уровням: высокий, средний, низкий и заносится в журнал учета работы педагога дополнительного образования следующим образом: высокий уровень – В, средний уровень – С, низкий уровень- Н.

Критерии оценки:

1. Умение перестраиваться из рисунка в рисунок.

2. Умение держать колонны, линии, ровные круги, интервалы.
3. Ритмично исполняет танцевальные движения.
4. Синхронность исполнения танцевальных движений.

Характеристика уровней:

Высокий – обучающийся, не задумываясь, перестраивается из рисунка в рисунок, четко держит колонну, круги и линии, интервалы. Легко, ритмично и синхронно исполняет танцевальные движения. Танцует уверенно.

Средний – обучающийся достаточно легко перестраивается из рисунка в рисунок, держит колонну, круги и линии, интервалы. Ритмично и достаточно синхронно исполняет танцевальные движения. Если ошибается, исправляет свои ошибки. Танцует не всегда уверенно.

Низкий – обучающийся ошибается в перестроении из рисунка в рисунок. Не всегда точно и ровно держит колонны, линии и круги, интервалы. Ошибается в исполнении танцевальных движений, не всегда ритмично и синхронно их исполняет. Танцует не уверенно, как бы стесняясь.

5.2. Промежуточная аттестация организуется в форме концерта в конце второго года обучения.

Результат считается по трем уровням: высокий, средний, низкий и заносится в журнал учета работы педагога дополнительного образования следующим образом: высокий уровень – В, средний уровень – С, низкий уровень – Н.

Критерии оценки:

1. Участие во всех постановках.
2. Музыкальность исполнения.
3. Проявление эмоций в постановках

Характеристика уровней:

Высокий – обучающийся участвует во всех постановках. Работает музыкально, легко координируя работу рук, ног и головы. Старается эмоционально передать содержание и идею танца.

Средний – обучающийся участвует во всех постановках. Работает музыкально. Старается эмоционально передать содержание и идею танца, но не всегда с этим справляется.

Низкий – обучающийся участвует не во всех постановках. Ошибается в рисунках и движениях. Не всегда музыкально работает. Эмоционально слабо работает в танце.

6. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Танцевальная студия» (уровень ознакомительный)

6.1. Методическое обеспечение изучаемого курса 1-го года обучения

№	Модули	Формы занятий	Приемы методы	Дидактический	Техническое	Формы текущего
---	--------	---------------	---------------	---------------	-------------	----------------

п/п	программы		организации образовательного процесса (в рамках занятия)	материал	оснащение	контроль успеваемости и промежуточной аттестации
1	Ритмико-физическая база	Фронтальная Групповая	Словесный Слуховой Наглядный Репродуктивный Игровой	Аудиозапись	Зал, ноутбук, USB-флеш-носитель, колонки коврики	зачёт
2	Ориентация в пространстве	Фронтальная	Словесный Практический Репродуктивный Игровой	Аудиозапись	Зал, ноутбук, USB-флеш-носитель, колонки	
3	Движение и танец	Фронтальная Репетиционная	Словесный Наглядный Репродуктивный Практический	Аудиозапись, фонотека Литература по хореографии	Зал, ноутбук, USB-флеш-носитель, колонки	
4	Игровая лаборатория	Фронтальная Групповая	Словесный Слуховой Практический Игровой	Аудиозапись фонотека Литература по актерскому мастерству	Зал, ноутбук, USB-флеш-носитель, колонки, реквизит	
5	Постановочная работа	Фронтальная Репетиционная	Словесный Слуховой Наглядный Практический	Аудиозапись Фонотека	Зал, ноутбук, USB-флеш-носитель,	Открытое занятие

			Репродуктивный		колонки, танцевальные костюмы, реквизит	
--	--	--	----------------	--	---	--

6.2. Методическое обеспечение изучаемого курса 2-го года обучения

№ п/п	Модули программ ы	Формы занятий	Приемы методы организаци и образовате льного процесса (в рамках занятия)	Дидактич еский материал	Техниче ское оснаще ние	Формы подведе ния итогов
1	1.Классиче ский экзерсис	Фронталь ная	Словесный Наглядный Практическ ий Репродукти вный	Аудиозапи сь Видеозапи сь Литератур а по хореограф ии	Зал, ноутбук, USB- флеш- носител ь, колонки	зачёт
2	2.Знакомст во с народным танцем	Фронталь ная	Словесный Наглядный Практическ ий Репродукти вный	Аудиозапи сь Видеозапи сь Литератур а по хореограф ии	Зал, ноутбук, USB- флеш- носител ь, колонки	
3	3.Творческ ие задания на развитие эмоциональ ного потенциала	Фронталь ная Группова я	Словесный Наглядный Практическ ий Игровой	Аудиозапи сь Фонотека Видеозапи сь Литератур а по актерском	Зал, ноутбук, USB- флеш- носител ь, колонки	

				у мастерству		
4	4. Постановоч ная работа	Фронталь ная Репетици онная	Словесный Слуховой Наглядный Практическ ий Репродукти вный	Аудиозапи сь Фонотека Видеозапи сь	Зал, ноутбук, USB- флеш- носител ь, колонки коврики танцева льные костюм ы, реквизи т	концерт

7. Список литературы

7.1. Для педагога

1. Александрова, Н.А. Классический танец для начинающих / Н.А. Александрова, Е.А. Малашевская. - СПб.: Лань, 2009. - 128 с.
2. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. – М., Терра-спорт, 2002г.
3. Гусев Г.П. «Методика преподавания народного танца», Москва, Владос, 2009
4. Долгошеева Т.А. «Развитие координации движений на занятиях по классическому танцу», 2014 г.
5. Пинаева Е.А. Ритмика и танец. Примерная программа для детских хореографических школ и хореографических отделений детских школ искусств (подготовительные классы). – Москва, 2006.
6. Прутова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать. - М.: Владос, 2009г.
7. Франио Г.С. Ритмика в детской музыкальной школе. – М.: «Пресс-соло», 1997
8. Шершнева В.Г. От ритмики к танцу. Развитие художественно-творческих способностей детей 4-7 лет средствами ритмики и хореографии. Программа для образовательных учреждений дополнительного образования детей Московской области. – М.: Издательский дом «Один из лучших», 2008.

8.2. Для обучающихся

1. Гольцер Н. Сказки балета. Издательство детской литературы, 2018 г.
2. Гринькова К.А. Детство великих балерин. Издательство: Импресарио, 2023
3. Сироткина И. Титова М. Зачем люди танцуют. Издательство: Ад Маргинем Пресс; ABCdesign, 2023 г.

8.3. Интернет-ресурс

sch45uz.mskobr.ruinfofouruk.ruciur.ruschool276.spb.ru

<https://nsportal.ru/shkola>

https://урок.рф/library/metodicheskaya_razrabotka_kompleks_ofp_dlya_tantcorov

<http://www.horeograf.com/>