

**Пояснительная записка**

Танцевальное искусство с незапамятных времен занимало в жизни человека важное место. Создаваясь на протяжении многих столетий, танец стал подлинной художественной энциклопедией социальной жизни народа. В процессе обучения развиваются физические данные учащихся, формируются необходимые технические навыки, накапливается определенный запас лексики. Искусство танца – это синтез эстетического и физического развития человека. Общеразвивающие упражнения, упражнения партерной гимнастики, элементы танца исполняются под музыкальное сопровождение. Образность, различный характер музыки, многообразие её жанров повышает эмоциональность детей, питает воображение.   
Программа направлена на гармоничное развитие личности, на формирование у воспитанников танцевальных навыков, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость.Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место. Занятия танцем не только учит понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие. Синкретичность танцевального искусства подразумевает развитие чувства ритма, умение слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия хореографией дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотные манеры поведения в обществе, дают представление об актерском мастерстве. Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания.

Данная программа предназначена для обучающихся платного курса «Хореография» и включает в себя следующие предметы: ритмика, танец, гимнастика, современный танец. Возраст обучающихся 6-8 лет.

Рабочая программа ориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привития начальных навыков в искусстве танца.

Срок освоения данной программы составляет 2 года. Возраст обучающихся 6-8 лет.

***Цель и задачи программы***

***Цель программы:*** формирование у обучающихся основных двигательных умений и навыков, необходимых для занятий классическим, народно-сценическим, современным, историко-бытовым танцем, а также развитие творческих способностей детей.

***Задачи программы:***

* развитие мышечной выразительности тела, формирование фигуры и осанки, укрепление здоровья; формирование выразительных движенческих навыков, умения легко и координировано танцевать, ориентироваться в ограниченном сценическом пространстве;
* развитие общей музыкальности;
* формирование конструктивного межличностного общения; коммуникативной культуры;
* формирование личностных качеств: силы, выносливости, смелости, воли, ловкости, трудолюбия, упорства и целеустремленности;
* развитие творческих способностей детей;
* формирование активного познания окружающего мира - развитие познавательных процессов

**Предмет «Ритмика»**

На занятиях по ритмике происходит непосредственное и всестороннее обучение ребенка на основе гармоничного сочетания музыкального, двигательного, физического и интеллектуального развития.

Уроки ритмики развивают такие музыкальные данные как слух, память, ритм, помогают выявлению творческих задатков учеников, знакомят с теоретическими основами музыкального искусства.

Дети получают возможность самовыражения через музыкально- игровую деятельность.

Учебный материал распределяется по годам обучения.

В данном предмете весь материал систематизирован в разделы,  
которые в той или иной степени взаимосвязаны друг с другом, что позволяет достичь необходимых результатов в комплексном развитии обучающегося.

Первый раздел «Основы музыкальной грамоты»

Главная цель - научить ребенка слушать и слышать музыку и эмоционально откликаться на нее. Умение слышать музыку и понимать музыкальный язык развивается в разных видах деятельности - пении, движении под музыку, исполнительской деятельности. Учащиеся усваивают понятия "ритм", "счет", "размер" и узнают, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом дети овладевают навыками различения понятий «вступление» и «основная часть, тема», что позволяет ребенку вступать в танец с начала музыкальной фразы.

Второй раздел «Упражнения на ориентировку в пространстве»

Основан на обучении ребенка ориентироваться на танцевальной площадке, с легкостью перестраиваться из рисунка в рисунок, работая сообща в коллективе детей. Умение овладевать разнообразными рисунками танца в дальнейшем позволяет ребенку свободно чувствовать себя на сцене.

Третий раздел «Упражнения с музыкально-ритмическими предметами» (ложки, бубен, маракас, трещотки и т.д.).

Упражнения с детскими музыкальными инструментами применяются для развития у детей подвижности пальцев, умения ощущать напряжение и расслабление мышц, соблюдения ритмичности и координации движений рук, а также для формирования интереса к игре на музыкальных инструментах. С помощью элементарных инструментов развивается музыкальный слух, чувство ритма, представление о звуковысотности, тембровых особенностях звучания, регистрах, расширяются знания о музыкальных инструментах ударной группы, а также формируются простейшие навыки игры на них.

Четвертый раздел «Упражнения с предметами танца»

Более насыщенно, интересно и разнообразно позволяет донести до ребенка предмет «ритмика и танец». Дети развивают моторику рук и координацию движения. Эти навыки необходимы для подготовки ребенка к более сложным изучениям движений и комбинаций. С использованием данных предметов у детей расширяются познания в области музыкального и хореографического искусства, а также успешно развивается память, мышление, ловкость и сноровка. Дети учатся через предмет выражать свои эмоции, действия на площадке. Преподаватель в соответствии с возрастными особенностями подбирает тот или иной предмет и разучивает упражнения.

Пятый раздел «Танцевальные движения»

Является основой данного курса и подготовкой к последующим большим выступлениям ребенка на сцене. В ритмике используются несложные элементы народных плясок, хороводов, которые составляют основу современных детских композиций.

Шестой раздел **«**Музыкально-ритмические игры***»***

Данный раздел включает важные и неотъемлемые для полноценного развития ребенка задачи. Форма игры создает условия для раскрытия эмоционального мира каждого ребенка и усвоения им необходимых знаний, понятий, формирования навыков в обстановке эмоционального комфорта. В процессе игры создаются условия для общения детей в паре, в группе, проявляются личностные качества, а педагог в процессе игры имеет возможность корректировать отношения между детьми, активизировать творческую деятельность группы, создавать условия для наиболее полного проявления каждого ребенка в рамках заданных правил.

**Содержание предмета по годам обучения**

**1 год обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| №№ | Наименование тем |
| I. | Основы музыкальной грамоты |
| 1) | Регистровая окраска. Понятие о звуке (низкие, средние и высокие) |
| 2) | Характер музыки: |
|  | - грустный, печальный и т.д. |
|  | - веселый, задорный и т.д. |
| 3) | Динамические оттенки: |
|  | - громко |
|  | - тихо |
| 4) | Музыкальный размер |
|  | 2/4 |
|  | 4/4 |
| *5)* | *Знакомство с длительностью звуков (ноты):* |
|  | - целая |
|  | -половинная |
|  | - четвертная |
|  | - восьмая |
| *6)* | *Музыкальный темп:* |
|  | - быстрый |
|  | - медленный |
|  | - умеренный |
| 7) | *Понятие «сильная доля»* |
| *8)* | *Понятие «музыкальная фраза»* |
|  | **Упражнения на ориентировку в пространстве** |
|  | *Нумерация точек* |
|  | - линия |
|  | - шеренга |
|  | - колонна |
|  | **Упражнения с музыкально - ритмическими предметами (по выбору преподавателя).** |
|  | - ударные (ложки, барабан и т.д.) |
|  | - звенящие (бубен, маракасы, погремушка, бубенцы, трещотка) |
|  | **Упражнения с предметами танца (по выбору преподавателя)** |
|  | Упражнения с платком |
|  | Упражнения с лентой |
|  | **Танцевальные движения** |
|  | Поклон |
|  | - простой |
|  | - поясной |
|  | Шаги: |
|  | - маршевый шаг |
|  | - шаг с пятки |
|  | - шаг сценический |
|  | - шаг на высоких полупальцах с поджатой назад |
|  | - на полупальцах с высоко поднятым коленом вперед |
|  | *Бег:* |
|  | - сценический |
|  | - на полупальцах |
|  | - легкий шаг (ноги назад) |
|  | - на месте |
| *4)* | Прыжки: |
|  | - на месте по VI позиции |
|  | - с продвижением вперед |
|  | - повороте на ХА |
| *5)* | Работа рук: |
|  | - понятие «правая» и «левая рука» |
|  | - положение рук на талии |
|  | - перед грудью |
|  | - положение рук в кулаки |
| *6)* | Позиции ног: |
|  | - понятие «правая « и «левая нога» |
|  | - первая позиция свободная |
|  | - первая позиция параллельная |
|  | - вторая позиция параллельная |
| *7)* | Работа головы |
|  | - Наклоны и повороты |
| *8)* | Движения корпуса |
|  | - наклоны вперед, назад, в сторону |
|  | - с сочетанием работы головы |
| 9) | Музыкально - ритмические упражнения |
|  | Притопы |
|  | - простой |
|  | - двойной |
|  | - тройной |
|  | Хлопки |
|  | - Хлопки в ладоши (простые) |
|  | - Хлопки в ритмическом рисунке |
|  | - Хлопки в парах с партнером |
|  | Изучение ударов стопой в сочетании с хлопками (стоя на месте) |
| **VI.** | **Музыкально-ритмические игры (по выбору преподавателя)** |
|  | Рекомендуемые: |
|  | - «Музыкальная шкатулка» |
|  | - «Самолетики-вертолетики» |
|  | Контрольные уроки |
|  |  |
|  |  |

**2 год обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| №№ | Наименование тем |
| I. | Основы музыкальной грамоты |
| 1) | Характер музыки: |
|  | - торжественный, величественный и т.д. |
|  | - игривый, шутливый и т.д. |
|  | - задумчивый, сдержанный и т.д. |
|  | Музыкальный размер (2/4.4/4, ¾, 6/8) |
|  | 2/4 |
|  | 6/8 |
| *3)* | *Жанры в музыке:* |
|  | Песня |
|  | Танец |
|  | Марш |
| *4)* | *Понятие «сильная доля»* |
| *5)* | *Понятие «затакт»* |
| *6)* | *Знакомство с куплетной формой* |
| *7)* | *Понятие «музыкальная фраза»* |
| *8)* | *Характер музыки. Тоника:* |
|  | - мажор |
|  | - минор |
| *9)* | Музыкальные паузы (половинная, четвертная, восьмая) |
| *10)* | Музыкальный темп: |
|  | - умеренный |
| *11)* | *Музыкальные штрихи:* |
|  | - легато |
|  | - стаккато |
| **II.** | **Упражнения на ориентировку в пространстве** |
|  | - диагональ |
|  | - круг |
|  | - два круга |
|  | - «улитка» |
|  | - «змейка» |
| **III** | **Упражнения с музыкально-ритмическими предметами** (по выбору преподавателя) |
| *1)* | - ударные (ложки, барабан и т.д.) |
| *2)* | - звенящие (бубен, маракасы, погремушка, бубенцы, трещотка) |
| **IV** | **Упражнения с предметами танца** (по выбору преподавателя) |
|  | Упражнение с мячом |
|  | Упражнение с обручем |
| **V.** | **Танцевальные движения** |
| *1)* | Поклон |
|  | -простой |
|  | - поясной |
| *2)* | *Шаги:* |
|  | - шаг на высоких полу пальцах с поджатой назад |
|  | - на полу пальцах с высоко поднятым коленом вперед |
|  | -переменный |
|  | - мелкий шаг с продвижением вперед (хороводный) |
|  | - приставной шаг с приседанием |
|  | - приставной шаг с притопом |
| *3)* | *Бег:* |
|  | - легкий шаг (ноги назад) |
|  | - на месте |
|  | - стремительный |
|  | - «лошадки» на месте и в продвижении |
|  | - «жете» на месте и в продвижении с выводом ног вперед и назад |
| *4)* | *Прыжки:* |
|  | - в повороте |
|  | - «разножка» |
|  | - «поджатый» |
| *5)* | *Работа рук:* |
|  | - за юбку |
|  | - позиция рук 1,2,3 |
| *6)* | *Позиции ног:* |
|  | - вторая свободная |
|  | - третья |
| *7)* | *Приседания* |
|  | Полуприседания |
|  | Полуприседания с каблучком |
| *8)* | *«Ковырялочка»* |
|  | - в первоначальном раскладе |
|  | - в сочетании с притопами |
| *9)* | *Па галопа* |
|  | - прямой |
|  | - боковой |
| *10)* | *Музыкально-ритмические упражнения* |
|  | Притопы, дроби |
|  | - простой |
|  | - двойной |
|  | - тройной |
| *11)* | *Хлопки* |
|  | - хлопки в ладоши (простые) |
|  | - хлопки в ритмическом рисунке |
|  | - хлопки в парах с партнером |
|  | Изучение ударов стопой в сочетании с хлопками (стоя на месте) |
| **VI**. | **Музыкально-ритмические игры (по выбору преподавателя)** |
|  | *Рекомендуемые:* |
|  | - «Мыши и мышеловка» |
|  | - «Волшебная шапочка» |
| **VII** | **Контрольные уроки** |

**Методическое обеспечение учебного процесса**

При организации и проведении занятий по предмету «Ритмика»  
необходимо придерживаться следующих принципов:

* принципа сознательности и активности, который предусматривает,  
  прежде всего, воспитание осмысленного овладения техникой танца;  
  заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных  
  задач;
* принципа наглядности, который предусматривает использование при  
  обучении комплекса средств и приемов: личная демонстрация приемов,  
  видео и фотоматериалы, словесное описание нового приема и т.д.;
* принципа доступности, который требует, чтобы перед учеником  
  ставились посильные задачи. В противном случае у обучающихся снижается  
  интерес к занятиям. От преподавателя требуется постоянное и тщательное изучение способностей учеников, их возможностей в освоении конкретных элементов, оказание помощи в преодолении трудностей;

• принцип систематичности, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и освоение новых элементов для расширения активного арсенала приемов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности учеников.

Процесс обучения музыкально-ритмическим движениям включает три

этапа.

На первом этапеставятся задачи:

* ознакомления детей с новым упражнением, пляской, хороводом или игрой;
* создания целостного впечатления о музыке и движении;
* разучивания движения.

Методика обучения состоит в следующем: педагог прослушивает вместе с детьми музыкальное произведение, раскрывает его характер, образы и показывает музыкально-ритмическое движение, стремясь пробудить в детях желание разучить его. Показ должен быть точным, эмоциональным и целостным.

На втором этапе задачи расширяются, продолжатся:

* углубленное разучивание музыкально-ритмического движения,
* уточнение его элементов и создание целостного образа, настроения музыкального произведения.

Педагог дает необходимые разъяснения, напоминает последовательность действий, своевременно, доброжелательно оценивает достижения детей.

Задача третьего этапа заключается в том, чтобы закрепить представления о музыке и движении, поощряя детей самостоятельно выполнять разученные движения.

Методика закрепления и совершенствования музыкально-ритмического движения нацелена на работу над его качеством. Преподаватель, напоминая последовательность, используя образные сравнения, отмечая удачное исполнение, создает условия для эмоционального выполнения детьми музыкально-ритмических движений.

Руководствуясь основными принципами, изложенными в настоящей программе, педагог может уменьшить или увеличить объем и степень технической сложности материала, в зависимости от состава класса и условий конкретной работы.

Музыкально-ритмические игры

1. ***«***Музыкальная шкатулка» ***Описание:***

Дети стоят спиной в круг, в центре круга - один из детей, у которого в руках музыкальный инструмент. По указанию преподавателя он начинает играть на инструменте, а остальные дети слушают его. Затем определяют, что за инструмент прозвучал. Кто угадал, становится в круг, и преподаватель дает ему новый инструмент и игра продолжается заново.

Игра развивает:

музыкальный слух, при прослушивании музыки музыкального инструмента;

чувство ритма, когда ребенок исполняет игру на инструменте в разнообразном ритмическом рисунке;

быстроту мышления, чтобы первым определить и стать лидером.

1. «Самолетики ***-*** вертолетики»

Описание:

Дети делятся на две команды с одноименными игре названиями. Каждой команде определяется свой музыкальный фрагмент, и когда музыка той или иной команды звучит, то они начинают хаотично двигаться по залу и по окончании должны вернуться на исходное место и выполнить задания преподавателя. Например, прыжки на месте, полуприседания, исполнить хлопки или притопы. Если звучит музыка другой команды, то команда, чья музыка не звучит, стоит на месте («на аэродроме»).

Игра развивает:

умение владеть танцевальной площадкой; быстроту движений, реакцию; музыкальный слух; память, так как ребенок запоминает задание и исполняет его спустя некоторое время.

***3) «***Мыши и мышеловка»

Описание:

Дети становятся в один общий круг, держась за руки. Далее по команде преподавателя они производят расчет на «первый», «второй» (это делается затем, чтобы дети и преподаватель могли определить, кто будет являться «мышками», а кто - «мышеловкой»). Далее все участники, являющиеся «первыми», делают шаг в круг и смыкают его, взяв друг друга за руки, образовывая замкнутую «мышеловку». А «вторые», т.е. «мышки» становятся за пределы «мышеловки».

Начинается игра. Звучит музыка. На вступление «мыши» еще не двигаются и только потом, когда зазвучала основная мелодия «мыши» пробегают посередине «мышеловки» и проскакивают в воротца, которые образуют игроки «мышеловки», подняв сцепленные руки вверх. Как только музыка обрывается, игроки «мышеловки» опускают руки и закрывают «мышеловку». Оставшиеся «мышки» внутри, считаются пойманными. Они становятся в общий круг, присоединятся к «мышеловке». Игра продолжается. Можно провести игру 3-4 раза. А затем поменять игроков местами. «Вторые» становятся «мышеловкой», а «первые» - мышками.

Игра развивает и учит:

координацию движения ребенка; умение ориентироваться в пространстве; формировать рисунок танца – круг; коллективной работе, находясь в роли «мышеловки»; развивает музыкальность (так как начало и окончание движения связано с музыкой.

**Предмет «Танец»**

Музыкально-ритмические движения являются синтетическим видом деятельности, следовательно, программа «Танец», основанная на движениях под музыку, развивает и музыкальный слух, и двигательные способности, а также те психические процессы, которые лежат в их основе.

Танец способствует правильному физическому развитию детей, имеет оздоровительное значение, способствует более глубокому эмоционально-осознанному восприятию музыки, большей тонкости слышания и различения отдельных музыкально-выразительных средств, пониманию музыкальных стилей и жанров.

Танец исполняется чаще всего всем коллективом и требует четкого взаимодействия всех участников, повышает дисциплину, чувства ответственности и товарищества.

Учебный материал распределяется по годам обучения.

**Содержание предмета по годам обучения**

**1 год обучения**

*Раздел* ***1.*** *Музыкально****-****танцевальные игры*

* «Рассыпуха»
* «В мире животных»
* «Гуси у бабуси»
* «Волшебный остров»
* «Веселые человечки»
* «Гусеница»
* «Лесной оркестр»
* «Антошка»
* «Спят усталые игрушки»
* «Паровозик»
* «Эй, товарищ, больше жизни...»

*Раздел* ***2.*** *Освоение танцевальных образов*

* «Буратино»
* «Лучики»
* «Светофор»
* «Часики»
* «Каблучок»
* «Песенка-чудесенка»
* «Ладушки»

*Раздел* ***3.*** *Эмоции в танце*

* «Танцующие человечки»
* «Пиктограммы»
* «Эстафета полярных эмоций»
* «Актерская «пятиминутка»

*Раздел* ***4. «****Пространство и мы****»***

* «Красно-синие точки-флажки репетиционного зала»
* «Здравствуй, сцена!»
* «Рисуем собой танцевальный узор: круг, цепочка, линии, змейка, ручеек, ключ и другие орнаментальные фигуры»

*Раздел* ***5.*** *Музыка и танец*

* «Основы музыкально-ритмического движения»
* «Музыка - первооснова в художественно-творческом развитии ребенка»
* «Музыкальные инструменты»
* «Музыка и танец»

В конце каждой четверти первого класса назначается контрольный урок с отметкой, на котором учащиеся демонстрируют свои знания по пройденному материалу.

**2 год обучения** *Раздел* ***1.*** *Основы национальной хореографии*

• Основные элементы народного танца на середине зала

*Раздел* ***2.*** *Образная пластика рук*

* «Фольклорные руки»
* «Руки-эмоции»
* «Руки-позиции»
* «Руки импровизируют»

*Раздел* ***3.*** *Освоение танцевального репертуара*

* «Топотуха»
* «Калинка»
* В ритмах «Макарены»
* «Ручки»
* «Облачко»
* «Цветы для мамы»
* «В мире животных»
* «Колокольчики»
* «Лесные музыканты»
* «Ковбои»

*Раздел* ***4.*** *Освоение сценического пространства*

* «Пространство репетиционного зала и сценической площадки»
* «Освоение простых хореографических рисунков-фигур»
* «Эпольманы корпуса»

*Раздел* ***5.*** *Слушаем и фантазируем*

* «Элементарные формы танцевальной импровизации»
* «Самостоятельное сочинение хореографического фрагмента на предлагаемую музыку»

*Раздел* ***6.*** *Эмоции в танце*

* «Этюд на заданную тему»
* «Утренний туалет актера»
* «Предлагаемые обстоятельства-эмоции»
* «Актерская «пятиминутка»

*Раздел* ***7.*** *Музыка и танец*

* «Музыкальная викторина»
* «Музыкальная лесенка: «ступеньки» - сильные и слабые доли в танце
* «Музыкальная нюансировка хореографического движения»
* «Музыка - помощница в сочинении танца»

**Методическое обеспечение учебного процесса**

При работе над танцевальным репертуаром важным моментом является развитие у детей танцевальной выразительности. Однако необходимо отметить, что выразительность исполнения - результат не механического «натаскивания», а систематической работы, когда ученик от более простых заданий, связанных с передачей характера музыки в двигательно-ритмических упражнениях, постепенно переходит к более сложным, передающим стиль, характер танцев, развитие образа персонажа в сюжетных постановках.

В процессе обучения следует учитывать физическую нагрузку, не допуская перенапряжения детей, не злоупотребляя партерной гимнастикой и прыжковыми движениями. В каждой группе танцев, предложенных для изучения в программе, даны несколько однотипных, что дает возможность выбора подходящего материала в зависимости от местных условий. Широко

могут быть использованы этюды, составленные самим педагогом. Очень полезна этюдная работа над небольшими сюжетными танцами, отражающими школьную жизнь, сказочные сюжеты, образы животных, птиц, явления природы.

**Урок.** Урок является основной формой учебного процесса. Урок характеризуется единством дидактической цели, объединяющей содержание деятельности преподавателя и учащихся, определённостью структуры, диктуемой каждый раз конкретными условиями и закономерностями усвоения учебного материала. Как часть учебного процесса урок может содержать: организационный момент, восприятие, осознание и закрепление в памяти информации; овладение навыками (на основе усвоенной информации) и опытом творческой деятельности; усвоение системы норм и опыта эмоционального отношения к миру и деятельности в нём; контроль и самоконтроль преподавателя и учащихся.

При организации и проведении занятий по предмету «Танец» необходимо придерживаться следующих принципов:

* принципа сознательности и активности, который предусматривает, прежде всего, воспитание осмысленного овладения техникой танца; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;
* принципа наглядности, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов: личная демонстрация приемов, видео и фотоматериалы, словесное описание нового приема и т.д.;
* принципа доступности, который требует, чтобы перед учеником ставились посильные задачи. В противном случае у обучающихся снижается интерес к занятиям. От преподавателя требуется постоянное и тщательное изучение способностей учеников, их возможностей в освоении конкретных элементов, оказание помощи в преодолении трудностей;
* принцип систематичности, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и освоение

новых элементов для расширения активного арсенала приемов, чередование

работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности учеников.

*Список музыкального материала* ***(****по выбору преподавателя****)***

1. БартокБ. «Микрокосмос». Тетради 1, 2
2. Брамс И. Венгерские танцы: Танец № 5 fis-moll
3. Вебер К. Вальс из оперы «Волшебный стрелок»
4. Векерлен Ж. Б. «В лесу осел с кукушкой»
5. Глинка М. И. «Камаринская»
6. Глинка М. И. Арагонская хота
7. Глинка М. И. Вальс-фантазия
8. Глинка М. И. Опера «Руслан и Людмила»: Восточные танцы из 4 д.
9. Григ Э. Музыка к драме «Пер Гюнт»: «Утро»
10. Григ Э. Норвежские танцы: Халлинг A-dur
11. Григ Э. Шествие гномов, танец эльфов;
12. Дакен Л. «Кукушка»
13. Дворжак А. Славянские танцы: Танец № 8 g-moll
14. Лядов А. «Кикимора», «Волшебное озеро», «Баба-Яга», «Музыкальная табакерка»
15. Моцарт В. А. Маленькая ночная серенада, 2 ч.
16. Моцарт В. Опера «Волшебная флейта»
17. Мусоргский М. «Картинки с выставки»
18. Прокофьев С. «Гадкий утенок»
19. Прокофьев С. «Детская музыка»
20. Прокофьев С. Балет «Золушка»: «Часы», «Фея Сирени»
21. Прокофьев С. Опера «Любовь к трем апельсинам»
22. Прокофьев С. Сказки старой бабушки
23. Равель М. Опера-балет «Дитя и волшебство»
24. Рахманинов С. Юмореска
25. Римский-Корсаков Н. Вступление к опере «Садко»
26. Римский-Корсаков Н. Вступление к опере «Снегурочка»; Марш царя Берендея
27. Римский-Корсаков Н. Опера «Сказка о царе Салтане»: «Три чуда», «Полет шмеля»
28. Римский-Корсаков Н. Симфоническая сюита «Шехеразада», 1 ч.
29. Россини Д. «Кошачий дуэт»
30. Сен-Санс К. «Карнавал животных»
31. Стравинский И. Балет «Петрушка»: «Русская»
32. Чайковский П. «Времена года»
33. Чайковский П. «Детские песни»
34. Чайковский П. «Детский альбом»
35. Чайковский П. Балет «Щелкунчик»: Марш
36. Чайковский П. И. Балет «Щелкунчик»: Сюита танцев
37. Шопен Ф. Полонез A-dur
38. Шостакович Д. Праздничная увертюра
39. Шостакович Д. Танцы кукол
40. Штраус И. Марш Радецкого
41. Шуберт Ф. Баллада «Лесной царь»
42. Шуберт Ф. Вокальный цикл «Прекрасная мельничиха»: «Охотник»
43. Шуберт Ф. Песня «Форель»
44. Шуман Р. «Альбом для юношества»: «Дед-Мороз»
45. Шуман Р. «Альбом для юношества»
46. Шуман Р. «Детские сцены»
47. Шуман Р. «Карнавал».

**Предмет «Гимнастика»**

Полноценная подготовка учащихся предполагает высокую степень гибкости тела и умение управлять своими движениями.

Для развития данных качеств в программу обучения вводится учебный предмет «Гимнастика», задача которого состоит в том, чтобы с помощью специальных упражнений подготовить учеников к успешному освоению движений классического танца.

Основное достоинство гимнастики, как средства физического воспитания учащихся, заключается в том, что она располагает большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребенка, способствовать развитию двигательного аппарата и формировать необходимые двигательные навыки.

Учитывая физиологические особенности организма человека, занятия балетной гимнастикой необходимо начинать с раннего возраста, когда костно-мышечный аппарат ребенка уже достаточно окреп для физических нагрузок, но еще гибкий и восприимчивый для развития необходимых навыков и умений в области хореографии.

За время обучения организм ребенка привыкает к физическим упражнениям, развивается и закрепляется гибкость, координация, точность движений тела.

Важным элементом занятий является наличие музыкального сопровождения. Это создает особую атмосферу в классе, воспитывая музыкальность и выразительность исполнения сложных упражнений. Такое исполнение уводит от сухого исполнительства и помогает большей свободе при выполнении движений.

Преподаватель в работе должен учитывать, что большинство упражнений предназначаются для исполнения, а остальные - для работы в классе или просто ознакомления. Следовательно, преподаватель может устанавливать степень завершенности работы по освоению движений гимнастики.

В гимнастике требуются определенные навыки владения своим телом такие как:

* ловкость;
* гибкость;
* сила мышц;
* быстрота реакции;
* координация движений.

**1 класс**

***Цель:*** ознакомление учащихся с работой опорно-двигательного аппарата,

укрепление общефизического состояния учащихся.

***Задачи:***

* *укрепление общефизического состояния учащихся;*
* *развитие элементарных навыков координации;*
* *развитие выворотности ног при помощи специальных упражнений, которые помогут учащимся овладеть основными позициями классического танца;*

**Примерный рекомендуемый набор упражнений для 1 года обучения:**

***1. Упражнения для стоп***

1. *Шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах.*
2. *Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.*

*3. Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI  
позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы  
мизинцы коснулись пола (сокращенная 1 позиция), вытянуть стопы по 1  
позиции.*

*4. Releve на полу - пальцах в VI позиции у станка;*

***2. Упражнения на выворотность***

*1.Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в 1.*

*2." Лягушка": а) сидя, б) лежа на спине, в) лежа на животе;* *г) сидя на полу - руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в* *"замок", подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени* *максимально отвести от корпуса.*

***3. Упражнения на гибкость вперед***

1. *"Складочка" по VI позиции с обхватом рук за стопы.*
2. *"Складочка" по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удержать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются. Из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах).*
3. *Наклон вперед прогнувшись, кисти на плечах, локти отведены в стороны, взгляд перед собой.*

***4. Развитие гибкости назад***

1. *Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз-«поза сфинкса».*
2. *Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках.*

*3. "Колечко" с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в  
коленях, носками коснуться головы.*

1. *Стоя на коленях, скручивание корпуса с наклоном вправо назад, правой рукой коснуться левой пятки, и упершись в нее, подать бедра сильно вперед.*
2. ***Силовые упражнения для мыши живота***
3. *Лежа на коврике, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз.*
4. *"Уголок" из положения- сидя, колени подтянуть к груди.*

*3. Стойка на лопатках с поддержкой под спину.*

***6. Силовые упражнения для мыши спины***

*1."Самолет". Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.*

1. *"Лодочка". Перекаты на животе вперед и обратно.*
2. *Отжимание от пола (упражнение для мальчиков за счет упражнения №4). 4."Обезьянка". Стоя по VI позиции, поднять руки вверх, наклониться вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение - упор, лежа на животе. Затем, движение проделать в обратном порядке до исходного положения.*

***7. Упражнения на развитие шага***

1. *Лежа на полу, battements releve lent на 90°'по 1 позиции вперед.*
2. *Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции вперед.*
3. *Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90° (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в 1 позицию вверх.*
4. *Шпагаты: прямой, на правую, палевую ноги.*

*5.Сидя на прямом "полушпагате", повернуть туловище вправо, и, смаксимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая* *рука отведена за спину.*

*6. Сидя на прямом "полушпагате", наклонить туловище боком вправо, и, с* *максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая* *рука на левом бедре.*

***8. Прыжки***

*1.Temps sautй по VI позиции.*

1. *Подскоки на месте и с продвижением.*
2. *На месте перескоки с ноги на ногу*

*4 . "Пингвинчики". Прыжки по 1 позиции с сокращенными стопами. 5.Прыжки с поджатыми ногами*

**Примерный рекомендуемый набор упражнений для 2 года обучения**

***1. Упражнения для стоп***

*1. Releve на полупальцах в VI позиции: а) на середине; б) с одновременным подъемом колена (лицом к станку).Из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен "вывалиться"), перейти на полу - пальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение:*

1. *Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.*
2. *Лицом к станку: из 1 позиции поставить правую ногу на "полу - пальцы" (колено находится в выворотном положении), перевести ногу" на пальцы и вернуть ногу в исходную позицию.*

***2. Упражнения на выворотность*** *1 «Лягушка" с наклоном вперед.*

*2. Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить  
носки стоп руками так, чтобы они сохраняли 1 позицию, и выпрямить ноги  
вперед.*

*3. Лежа на спине, подъем ног на 90° по 1 позиции с одновременным  
сокращением и вытягиванием стоп.*

***3. Упражнения на гибкость вперед***

*1. Спиной к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперед (по 1 и 2 позициям). Следить за прямой спиной.*

1. *Лежа на полу, ноги в 1 позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение.*
2. *В глубоком plie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.*
3. *Спиной к станку: "кошечка", т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения "стоя" в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.*

***4. Развитие гибкости назад***

*1. "Кошечка" - из положения "сидя на пятках" перейти, не отрывая грудь от пола, в положение "прогнувшись в упоре". Сильно прогнуться и вернуться в исходное положение.*

1. *"Корзиночка". В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").*
2. *"Мост", стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").*
3. *Из положения "стоя" опуститься на "мостик" и вернуться в исходное положение.*
4. ***Силовые упражнения для мыши живота*** *1. "Уголок" из положения лежа.*

*2.Стойка на лопатках без поддержки под спину.*

*3. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в 1 позицию.*

***6. Силовые упражнения для мыши спины***

1. *Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища. Партнер придерживает за колени.*
2. *Лежа на животе, поднимание и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).*
3. *Лежа на животе, поднимание и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках).*
4. *Стоя в 1 позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение "упор лежа". При этом стараться удержать пятки в 1 позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в 1 позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.*

***7. Упражнения на развитие шага.***

*1.Лежа на полу, battements releve lent на 90°'по 1 позиции во всех направлениях.*

1. *Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции во всех направлениях.*
2. *Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.*
3. *Сидя на полу с ногами по 1 позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в "лягушку" на животе. Проделать все в обратном порядке.*
4. *Лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой; б) левой рукой.*
5. *Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги: а) вперед; б) в сторону; в) назад.*
6. ***Прыжки***
7. *Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног.*
8. *Прыжок в "лягушку" со сменой ног.*
9. *"Козлик". Выполняется pas assamble, подбивной прыжок.*
10. *Прыжок в шпагат.*

**Методическое обеспечение учебного процесса**

Основная форма учебной и воспитательной работы - урок в классе, обычно включающий в себя проверку выполненного задания, совместную работу педагога и ученика по выполнению гимнастических упражнений, рекомендации педагога относительно способов самостоятельной работы обучающегося. Урок может иметь различную форму, которая определяется не только конкретными задачами, стоящими перед учениками, но также во многом обусловлена их индивидуальностями, а также сложившимися в процессе занятий отношениями учеников и педагога.

В работе с учащимися преподаватель должен следовать принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала. Весь процесс обучения должен быть основан на выполнении известных правил: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Содержание процесса обучения на уроках гимнастики, в соответствии с основополагающими принципами педагогической науки, должно иметь воспитательный характер и базироваться на дидактических принципах сознательности и активности, систематичности и последовательности прочного освоения основ изучаемого предмета.

Руководствуясь основными принципами, изложенными в настоящей программе, педагог может уменьшить или увеличить объем и степень технической сложности материала, в зависимости от состава класса и условий конкретной работы.

Одна из основных задач гимнастики, как предмета - воспитание важнейших психофизических качеств, развитие двигательного аппарата в сочетании с формированием моральных и волевых качеств личности - силы, выносливости, ловкости, быстроты реакции, смелости, творческой инициативы, координации и выразительности.

Приступая к обучению, преподаватель должен исходить из физических возможностей ребенка. Необходимым условием для успешного обучения на уроках гимнастики является формирование у ученика уже на начальном этапе правильной постановки корпуса, рук, ног и головы**.** С первых уроков полезно ученику рассказывать об анатомическом строении тела, о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Преподаватель в занятиях с учеником помогает учащимся увидеть образ движения. Ученик впитывает, как губка, все впечатления от действий педагога, поэтому все поведение педагога на уроке должно строиться, как положительный образец правильного отношения к общему делу, а показ должен быть точным, подробным и качественным. Показом надо пользоваться умело -то есть не злоупотреблять им в тех случаях, когда в нем нет необходимости. Нет смысла показывать движение, которое хорошо известно; это снижает интерес к занятиям и ничего не дает для развития памяти учеников.

Техника исполнения является необходимым средством для выполнения любого гимнастического упражнения, поэтому необходимо постоянно стимулировать работу ученика над совершенствованием его исполнительской техники.

Особое место занимает работа над координацией движений, поэтому, с первых лет обучения необходимо развивать ловкость, как одно из наиболее важных двигательных качеств, необходимых на уроках гимнастики. Без ловкости нельзя усвоить ни одно упражнение. Она позволяет избежать травм при выполнении сложных движений, что требует умения распределять внимание.

Правильная организация учебного процесса, успешное и всестороннее развитие данных ученика зависят непосредственно от того, насколько тщательно спланирована работа, поэтому, готовясь к уроку, преподаватель должен, прежде всего, определить его направленность.

Важным методом правильной организации урока является продуманное, спланированное размещение учащихся. При выполнении движений у станка надо расставить учеников так, чтобы они не мешали друг другу. При выполнении движений на середине зала лучше размещать детей в шахматном порядке, чтобы преподаватель мог лучше видеть их, причем через 2-3 урока следует менять линии.

Для самоконтроля за упражнениями необходимо проводить занятия перед зеркалом. Однако занятия перед зеркалом следует чередовать с занятиями без зеркала, чтобы учащиеся учились контролировать свои движения лишь с помощью мышечного чувства.

**Предмет «Современный танец»**

Танец – самая высокоорганизованная форма движения. Современный танец – это личность, выраженная через жест. Личность есть только там, где есть свобода и творчество. Это - важнейшее требование к условиям ее формирования. Современная хореография – это способ самовыражения и познания собственного «Я», поэтому для гармоничного воспитания учащихся в ДШИ предмет «Современный танец» является актуальной и значимой.

Современное танцевальное искусство среди детей и подростков в России по большей части формировалось на улице (например, направления «стрит-джаз», «брейк - данс», «хип - хоп» и т.д.), и реализовать их потребности и способности на «законном основании» в ДШИ задача педагога. Данный курс позволяет методически настойчиво направлять энергию учащихся в русло красивых сценических форм, отвлекая от стихийно рожденной вычурности, некрасивости, безвкусицы. Получив возможность осваивать импровизации, учащиеся избавляется от физических и психологических зажимов, у него изменяются движенческие привычки, в повседневной жизни появляются новые, более гармоничные движения, он получает удовольствие от выражения эмоций и свободы мысли средствами пластики. Таким образом, предмет рассматривается как единая система обучения, воспитания и развития творческой личности. Преподаватель может уменьшить или увеличить объём и степень технической сложности материала, в зависимости от состава класса и условий конкретной работы. Задачу всестороннего и гармоничного развития хореографических способностей детей, предмет «Современный танец» решает комплексно совместно с другими предметами: «Ритмика», «Гимнастика», «Подготовка концертных номеров».

**Содержание предмета «Современный танец»**

В содержание программы входят следующие виды учебной работы:

* изучение учебной терминологии и основ техники исполнения движений джаз-танца, танца модерн, современных молодежных направлений танца;
* ознакомление с классификацией современных танцевальных стилей и направлений,
* ознакомление с разнообразным музыкальным материалом;

**Первый год обучения**

1. Введение. Современные танцы. История развития отечественной бальной хореографии.
2. Организация учащихся перед началом урока.
3. Построения: линия, колонка, шахматный порядок, симметричное построение.
4. Основные понятия: интервал и линия танца.
5. Позиции ног и рук (у мальчиков, у девочек и в паре) в детском танце.
6. Поклоны.
7. Постановка корпуса, головы, спины.
8. Разминка по кругу или стоя в заданном рисунке (состоит из 3-4 упражнений на различные группы мышц).
9. Кроссы – координация в пространстве в заданных рисунках на основе прыжков, танцевальных шагов и различных видов бега.
10. Комбинации, этюды на основе музыки советских композиторов (по выбору преподавателя):

* Основные шаги, положения рук и ног по одному, в паре, в рисунке.
* Комбинирование.
* Техника исполнения.
* Эмоциональная подача.

**Второй год обучения.**

1. Введение. Организация учащихся перед началом урока.
2. Поклоны ( мальчиков, девочек ).
3. Разминка по кругу и стоя в заданном рисунке (состоит из 6 – 8 упражнений на различные группы мышц):

* наклоны и повороты головы;
* разогрев плечевого пояса;
* наклоны и повороты корпуса;
* разогрев ног и стоп.

1. Кроссы – координация в пространстве в заданных рисунках на основе прыжков, танцевальных шагов и различных видов бега:

* комбинирование элементов;
* работа в паре, тройке, ансамбле.
* включение простейших кувырков и партерных элементов.

1. Этюды и танцевальные композиции на основе музыки современных детских композиторов: «Куклы», ««Ералаш», « Пингвины», «Роботы», «Арлекины» и т.д. (по выбору преподавателя):

* Основные шаги, положения рук и ног по одному, в паре, в рисунке.
* Комбинирование.
* Техника исполнения.
* Эмоциональная подача.

**Предмет «Подготовка концертных номеров»**

Обучающиеся по данной программе курс «Хореография» по усмотрению преподавателя могут быть приглашены на предмет «подготовка концертных номеров» в составе постановочных номеров с обучающимися хореографического отдела на бюджетной основе.

Процесс подготовки концертных номеров формирует у детей и подростков исполнительские умения и навыки в различных жанрах и направлениях танцевального творчества, знакомит с сущностью, выразительностью и содержательностью исполнительского искусства, способствует выявлению творческого потенциала и индивидуальности каждого учащегося, включая в работу физический, интеллектуальный и эмоциональный аппарат ребенка. Учащиеся должны получить возможность раскрыть заложенные в каждом творческие задатки и реализовать их в соответствующем репертуаре за период обучения.

Учебный предмет «Подготовка концертных номеров» неразрывно связан со всеми предметами программы курса «Хореография».

При изучении предмета необходимо активно использовать современные технические средства, просмотр видеоматериала, кинофильмов, прослушивание музыкального материи и т.д., которые могут служить примером в изучении предмета «Подготовка концертных номеров».

Необходимо приводить примеры из творческой деятельности ведущих мастеров хореографического искусства, а также знакомить с лучшими спектаклями, концертными программами и отдельными номерами хореографических коллективов.

Для более углубленного изучения курса «Подготовка концертных номеров» необходимо посещение концертов профессиональных и любительских коллективов, выставок, музеев с последующим их обсуждением и анализом.

Примерный перечень хореографических номеров представлен по годам убучения.

**1 класс**

Приобретение навыка: танцевать в паре и чувствовать партнера, распределять сценическую площадку.

**Примерный перечень хореографических номеров (по выбору)** Танцы на основе изученных движений по предметам «Ритмика», «Танец».

1. «Кукла» (произвольная композиция). Музыка В. .Шаинского
2. Танец колокольчиков (произвольная композиция). Музыка П.Чайковского («Танец феи Драже).

3.Танец гномов (произвольная композиция). Музыка Э.Грига. «В пещере горного короля».

4. «Танец куколок и солдатиков» (произвольная композиция). Музыка Д. Шостаковича «Вальс-шутка».

В первом классе в конце года проводится промежуточная аттестация в виде академического концерта.

**2 класс**

Изучение движений и их разнообразных вариаций, что способствует улучшению памяти и сообразительности, умению сосредотачиваться, необходимому в дальнейшем в хореографических постановках.

**Примерный перечень хореографических номеров**

1. «Аквариум» (произвольная композиция). Музыка К. Сен-Санса из сюиты «Карнавал животных»

2.Танец мотыльков (произвольная композиция). Музыка С.Рахманинова «Итальянская полька»

3. «Танец цветов и бабочек» (произвольная композиция). Музыка Ф.Шуберта  
«Вечерняя серенада»

4.Танец снежинок (произвольная композиция). Музыка Л.Делиба

**Список используемой литературы**

1. Бондаренко Л. Ритмика и танец. - Киев, 1972
2. Богоявленская Т. Дополнительная образовательная программа танцевального ансамбля «Санта Лючия» - М.: ООО «Век информации», 2009
3. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - 2-е изд., испр. и доп. - СПб: ЛОИРО, 2000
4. Зимина А.Н. Образные упражнения и игры в музыкально-ритмическом развитии детей. - М., 1998
5. Конорова Е.В. Эстетическое воспитание средствами хореографического искусства. - М., 1963
6. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. - М., 1972 -Вып. 1, 1973 -Вып. 2
7. Ладыгин Л. А. Музыкальное содержание уроков танца //Современный бальный танец. - М., 1976
8. Левин М.В. «Гимнастика в хореографической школе». Терра спорт. М., 2001
9. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать: Учебн. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. - М.: ООО «Век информации», 2009
10. Сивакова Д.А. «Уроки художественной гимнастики». «Физкультура и спорт». М., 1968
11. Холл. Д. Уроки танцев. Лучшая методика обучения танцам/ Джим Холл; пер. с англ. Т.В. Сидориной. - М.: ACT: Астрель, 2009
12. Шершнев 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.: «Один из лучших», 2008