|  |  |
| --- | --- |
| «Рассмотрено»: Педагогическим советомот 28 августа 2019г.  |  «Утверждаю»:Директор МОУ СОШ № 1  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Д.М. Куликов  |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ПО ОБЩЕКУЛЬТУРНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ

**«Мир танца»**

*Автор –* ***Суворова Вероника Юрьевна***

Учитель хореографии

**МОУ СОШ №1**

**САРАНСК 2019**

***Пояснительная записка***

 Программа курса «Мир танца» разработана на основании следующих документов: Закон РФ « Об образовании», «ФГОС второго поколения», «Концепция духовно- нравственного воспитания». В проекте программы «Наша новая школа» говорится, что важной задачей является усиление воспитательного потенциала школы, обеспечение индивидуализированного психолого-педагогического сопровождения каждого обучающегося. «Уже в школе дети должны получить возможность раскрыть свои способности. Весомое значение приобретет внеаудиторная занятость учащихся – кружки, спортивные секции, различного рода творческие занятия. Необходимо будет создать как специальную систему поддержи сформировавшихся талантливых школьников, так и общую среду для проявления и развития способностей каждого ребенка, стимулирования и выявления достижений одаренных ребят. Насыщенная, интересная и увлекательная школьная жизнь становится важнейшим условием формирования здорового образа жизни». Поэтому особое внимание следует уделять раннему выявлению и развитию способностей детей.

 Как бы мы часто ни повторяли известную истину, что здоровье человека – богатство страны. Отставание физической культуры от необходимого современного уровня с каждым годом увеличивается. Накапливается и дефицит движения. Недостаточная двигательная активность детей приводит к нежелательным последствиям. Большое количество школьников имеют лишний вес, не уменьшается процент школьников с отставанием в физическом развитии. Увеличивается количество учащихся, которые пропускают занятия вследствие простудных заболеваний, немало и тех, кто по состоянию здоровья включён в специальную медицинскую группу. Танец сочетает в себе средства музыкального, пластического, спортивно – физического развития и образования, а так же эффективен, как развивающее средство. Стремление к красоте тела, красоте движений, к красоте и выразительности в проявлении чувств должны быть не случайными, а постоянными. Красивые манеры, походку, правильную осанку, выразительность движений и поз необходимо воспитывать систематически и с раннего возраста. Хореографическое искусство учит детей красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость. Благодаря хореографическому образованию учащиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру. Приобщение к искусству хореографии включает ознакомление учащихся с источниками танцевальной культуры, самобытностью национальных танцев, связанных с укладом жизни народов, с их красочными костюмами, музыкально-ритмическим складом мелодий. Занятия танцами совершенствуют координацию движений, способствуют укреплению мышечного аппарата, развивают те группы мышц, которые мало участвуют в процессе классического тренажа, дают возможность участникам коллектива овладеть разнообразием стилей и манерой исполнения танцев различных народов, сложностью их темпов и ритмов. Работа без станка на первом году обучения даёт возможность заложить фундамент важнейших исполнительских качеств и обнаружить ряд малоиспользуемых при обычном подходе резервов. Дальнейшее увеличение мышечной нагрузки в течение всего периода обучения производится постепенно и планомерно. Особое внимание следует уделять такому немаловажному фактору, как дыхание. Правильно поставленное дыхание имеет иногда решающее значение для усвоения танцевальной техники народного танца. Первостепенное значение в деле эстетического воспитания имеет музыка, которая должны быть доступной, будь то народные мелодии или произведения современных авторов. Программа дана по годам обучения. На каждый год обучения предлагается определенный минимум умений, навыков и сведений по хореографии. На каждом этапе обучения дается материал по основным четырем разделам хореографического искусства:

* азбука музыкального движения;
* элементы классического танца;
* элементы народного танца;
* элементы историко-бытового танца.

В первый раздел включены ритмические упражнения, имеющие целью музыкально-ритмическое развитие учащихся. На первом году обучения они строятся на шаге и беге в различных рисунках, ориентируя детей в пространстве и времени, развивая музыкальность. В дальнейшем ритмическое воспитание происходит на элементах танцевальных движений.

Во втором разделе вводятся элементы классического танца, упражнения которого подготавливают к более сложным движениям и физической нагрузке, укрепляют мышцы спины, ног.

В третий раздел включены элементы народного танца, включены танцы разного характера. Использование различных танцев позволяет развивать координацию ног, корпуса, рук.

В четвертый раздел включены элементы историко-бытового танца. Этот раздел состоит из элементов исторических танцев, способствует развитию танцевальности, музыкальности, чувства позы.

Постановочная и репетиционная работа пронизывает весь учебно-воспитательный процесс и имеет целью эстетическое воспитание, развитие творческих и актерских способностей учащихся, понимание содержательности танцевального образа. В процессе постоянной практики дети сами приходят к выводу, что хореография – это содержательное искусство, требующее умения, техники, выразительности. Учащиеся должны получить представление о том, как танцевальное движение выражает внутренний мир человека, что красота танца – это совершенство движений, легкость, сила и грация. Исполнение должно быть естественным, предлагаемый материал – соответствовать не только техническим возможностям учащихся, но и учитывать их возрастную психологию. В конце каждого года обучения необходимо использовать небольшой законченный танец, где наряду с усвоением элементов можно было бы проследить за воспитанием чувств ансамбля в создании сценического образа. Обучение должно опираться на дифференцированный подход к детям, от степени их способности, физических возможностей и технических навыков к восприятию предлагаемого материала.

**Цель программы:** воспитание нравственно – эстетических чувств, формирование познавательного интереса и любви к прекрасному, раскрытие художественно–творческих, музыкально–двигательных способностей, творческой активности, самостоятельности, выносливости, упорства и трудолюбия воспитанников.

**Задачи**

* Создать условия для развития творческой активности детей, участвующих в танцевальной деятельности
* Совершенствовать артистические навыки детей в плане переживания и воплощения образа, а также их исполнительские умения.
* Приобщить детей к танцевальной культуре, обогатить их танцевальный опыт: знания детей о танце, его истории, устрой танцевальных профессиях, костюмах, атрибутах, танцевальной технологии.
* Развить у детей интерес к танцевально-игровой деятельности.

Программа рассчитана на 135 часов и предполагает проведение 1 занятия в неделю, которое состоит из теоретической и практической части. Срок реализации 4 года (1-4 класс):

* 1 класс – 33 часа
* 2 класс – 34 часа
* 3 класс – 34 часа
* 4 класс – 34 часа

Продолжительность занятий с учащимися 1 класса –

40 -45 мин с перерывом 5 мин; 2-4 классы – 40- 45 минут.

 **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ**

Перед началом курса необходимо провести родительское собрание, объяснить родителям для чего нужны данные занятия, каких результатов должны добиться дети за весь курс и за первый год обучения. Наглядно показать некоторые упражнения, можно провести с родителями пробное занятие.

**Формы:**

- обучающее занятие;

- тренировочное занятие;

- коллективно – творческое занятие;

- контрольное занятие;

- индивидуальное занятие;

- беседы по истории танца;

- музыкальное занятие (прослушивание музыкального материала, беседы о музыке, музыкальные игры).

Все занятия тесно взаимосвязаны, дополняют друг друга. Знания, умения и навыки, приобретённые на занятиях хореографией, находят широкое применение на других занятиях и уроках в школе.

**Методы:**

- словесный (объяснение, замечание);

- наглядный (личный показ педагога);

- практический (выполнение движений).

**Способы обучения**

* Занятия должны быть разнообразными как по содержанию (ритмические упражнения, задания на ориентировку, разучивание упражнений тренировочного характера, разучивание и повторение танцев), так и по набору применяемых методов.
* При повторении необходимо избегать однообразия, скуки, вносить в знакомое движение, танец элемент новизны, предъявлять новые требования, ставить новые задачи.
* Любое задание, которое предлагается выполнить учащимися, должно соответствовать степени подготовленности к нему.
* Весь процесс обучения необходимо строить на сознательном усвоении знаний и навыков.
* Занятия должны идти в хорошем темпе, не следует долго отрабатывать одно и тоже движение, танец, долго объяснять, пытаясь научить всему сразу.
* На занятии следует закрепить все навыки, которые вырабатывались раннее, повторить пройденные движения и фигуры.

**Основные дидактические правила:**

От лёгкого – к трудному.

От простого - к сложному.

От известного – к неизвестному.

Учитывать физическую подготовленность учащихся.

Не допускать чрезмерной нагрузки.

Использовать элементы тренажа в соответствии с возможностями своего коллектива.

**Структура занятий:**

1.Подготовительная часть (разминка)

2.Основная часть (разучивание нового материала)

3.Заключительная часть (закрепление выученного материала)

***РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА***

***Первый год обучения***

***Универсальные учебные действия***

1. **Личностные (у учащихся будут сформированы):**

- понятия и представления о национальной культуре, о вкладе своего народа в культурное и художественное наследие мира;

- установка на здоровый образ жизни;

- развитие творческого потенциала ребенка, активизация воображения и фантазии;

- нравственно-этическая ориентация;

- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с танцевальной деятельностью.

1. **Регулятивные (обучающийся научится):**

- проговаривать последовательность действий на занятии;

- работать по предложенному учителем плану;

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;

-анализировать причины успеха/неуспеха;

-осваивать с помощью учителя позитивные установки типа: «У меня всё получится», «Я ещё многое смогу».

1. **Познавательные (обучающийся научится):**

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы;

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;

- проявлять индивидуальные творческие способности при сочинении танцевальных этюдов, подборе простейших музыкальных рифм;

- поиску и выделению необходимой информации;

- применению методов информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств при написании реферата;

- самостоятельно создавать способы решения проблем творческого и поискового характера.

1. **Коммуникативные (обучающийся научится):**

- уметь пользоваться языком танцевального искусства:

а) донести свою позицию до собеседника;

б) оформить свою мысль и выразить свои чувства через движение;

- уметь слушать и понимать высказывания собеседников;

- уметь выразительно исполнять движение, показанное другим учащимся;

- участвовать в коллективном обсуждении проблем и их решении.

***Предметные результаты:***

**учащиеся научатся:**

- правильно проходить в такт музыке, сохраняя красивую осанку;

- легко шагать с носка на пятку;

- тактировать хлопками музыкальные размеры 2\4, 3\4, 4\4, при двухтактовом вступлении вовремя начать движение и закончить его с концом музыкального предложения (марш 4\4);

- чувствовать характер марша (спортивного, строевого, походного, героического) и уметь передать его в шаге;

- особенностям актерской выразительности;

- выражать образ в разном эмоциональном состоянии: веселом игрустном;

- исполнять элементы своего национального танца, движения, ходы, элементы, русского танца - хоровода и перепляса;

- следующим движениям русского танца: припадание, боковой шаг, шаг с притопом, ковырялочку, переменный шаг, положения рук;

- движениям классического танца: позиции ног, рук, releve, plie, battement tendu;

- основным движениям современного танца.

***Второй год обучения***

***Универсальные учебные действия***

1. **Личностные (у учащихся будут сформированы):**

- интерес и уважительное отношение к культурам  разных народов, иному мнению, истории и культуре других народов;

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к изучаемому курсу, понимание необходимости и смысла его изучения;

- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;

- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

1. **Регулятивные (обучающийся научится):**

- отличать верно выполненное задание от неверного;

- совместно с учителем и другими участниками группы давать эмоциональную оценку деятельности группы на занятии;

- выстраивать алгоритмизацию действий на занятии;

- оценивать собственные достигнутые результаты.

1. **Познавательные (обучающийся научится):**

- сравнивать и группировать движения в хореографии по направлениям (ритмика, классический танец, народный танец и т.д.);

- преобразовывать движения из одной формы в другую на основе заданных условий и изученного материала;

- понимать и правильно применять полученную информацию при выполнении заданий;

- выдвигать гипотезы по теме и их обосновывать;

- самостоятельно достраивать танцевальные этюды на основе изученных движений.

1. **Коммуникативные (обучающийся научится):**

- согласованно работать в группе: а) планировать работу в группе;б) распределять работу между участниками проекта;в) понимать общую задачу задания и точно выполнять свою часть работы;г) выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);

- совместно договариваться о правилах общения и поведения в группе и на занятиях хореографии и следовать им.

***Предметные результаты:***

**учащиеся научатся:**

- основным движениям классического танца;

- правильно исполнять движение на мелодию с затактом;

- исполнять простейшие «дроби» русского танца, сочетающие ударные и безударные движения;

- движениям современного танца (ньюстайл, джаз);

- правилам о положении стопы, пятки, носка работающей ноги по отношению к опорной стопе.

***Третий год обучения***

***Универсальные учебные действия***

1. **Личностные (у учащихся будут сформированы):**

- понимание и интерес к фольклору, народным танцам и костюмам;

- умение связывать характер танца с образом жизни народа и окружающей природой;

- жизненное самоопределение;

- широкая мотивационная основа учебной  деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы.

1. **Регулятивные (обучающийся научится):**

- контролировать собственную деятельность и корректировать ее;

- определять последовательность промежуточных целей с учетом конечного результата;

- составлять план и последовательность своих действий на занятии.

1. **Познавательные (обучающийся научится):**

- пользоваться приёмами анализа при просмотре видеозаписей с танцами различных коллективов, проводить сравнение и анализ исполнения движений;

- проявлять индивидуальные творческие способности при импровизации;

- осознавать, произвольно выполнять движения и правильно излагать их в устной форме.

1. **Коммуникативные (обучающийся научится):**

-включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность;

- работать в группе, учитывать мнения партнёров, отличные от собственных;

- обращаться за помощью к окружающим;

- формулировать свои затруднения.

***Предметные результаты***

**учащиеся научатся:**

- основным навыкам, требуемым школой классического танца;

- правильно исполнять движения, сохраняя танцевальную осанку и выворотность;

- правильно исполнять экзерсис у станка;

- исполнять движения в характере музыки: четко, сильно, медленно, плавно;

- импровизировать;

- правилам движения стопы.

***Четвертый год обучения***

***Универсальные учебные действия***

1. **Личностные (у учащихся будут сформированы):**

- развитие этических чувств и эстетических потребностей, эмоционально-чувственного восприятия окружающего мира природы и произведений искусства;

- пробуждение и обогащение чувств, сенсорных способностей;

- интерес к самостоятельной творческой деятельности;

- желание привносить в окружающую действительность красоту;

- целостность взгляда на мир путем проведения бесед о хореографическом искусстве.

1. **Регулятивные (обучающийся научится):**

- выделять и осознавать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, осознавать качество и уровень усвоения;

- саморегуляции, как способности к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и к преодолению препятствий;

- предвосхищать результат и уровень усвоения знаний, его временных характеристик.

1. **Познавательные (обучающийся научится):**

- свободно ориентироваться в основных направлениях танца;

- понимание и адекватная оценка танцев различных народов;

- рефлексировать процесс и результат своей деятельности.

1. **Коммуникативные (обучающийся научится):**

- предлагать помощь и сотрудничество;

- формулировать собственное мнение и позицию;

- осуществлять взаимный контроль;

- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, приходить к общему решению;

- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

***Предметные результаты***

**учащиеся научатся:**

- определять на слух лад, темп, размер, форму, жанр и характер прослушанного музыкального произведения;

- воспроизводить на хлопках разнообразные ритмические рисунки с восьмой и двумя шестнадцатыми, и наоборот две шестнадцатых восьмая в размере 4/4;3\4;

- выделять сильные и слабые доли в размерах 2/4, 4/4;

- выражать эмоции через жесты, мимику, движения;

- ориентироваться в направлениях современного танца;

- исполнять следующие движения народного танца: ключ, бегунок, триоль, припадание.

**Воспитательные результаты**

**Обучающийся приобретет:**

***1 уровень:*** знания об основах хореографии;

***2 уровень:***развитие творческого потенциала; опыт самостоятельного социального действия; опыт самообслуживания и самоорганизации;

***3 уровень:*** умения организации коллективной творческой деятельности, презентации своих способностей; опыт организации совместной деятельности с другими школьниками; опыт управления другими людьми и принятия на себя ответственности за других людей; опыт презентации продукта коллективной творческой деятельности.

 **Ожидаемые результаты**

Созданные хореографические композиции на основе классического, современного репертуара, а также сюжетные и народно-сценические композиции. Выступление и участие в мероприятиях, концертах, конкурсах, фестивалях.

 **Содержание программы**

| **№** | **Раздел** | **1-й год** | **2-й год** | **3-й год** | **4-й год** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Теор** | **Практ.** | **Теор.** | **Практ.** | **Теор** | **Прак** | **Теор.** | **Практ.** |
| 11. | Азбука музыкального движения | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 | 1 | -- | -- |
| 22.  | Элементы класссического танца | 1 | 5 | -- | 5 | -- | 7 | -- | 7 |
| 33. | Элементы народных танцев | -- | 6 | -- | 10 | -- | 12 | -- | 10 |
| 4. | Элементы эстрадно-спортивных танцев | 1 | 2 | -- | 2 | -- | 3 | -- | 10 |
| 5. | Постановочная и репетиционная работа | -- | 17 | -- | 13 | -- | 11 | -- | 7 |
|  | Итого: |  | **33** |  | **34** |  | **34** |  | **34** |

***Учебно-тематический план первого года обучения***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы/ темы занятий** | **Количество часов** |
| **теория** | **практ.** |
| **1.** | ***Азбука музыкальное движения*** | **1** | **3** |
| 1.1 | Характер музыкального произведения (весёлая, грустная, торжественная, изящная). | 1 | 1 |
| 1.2 | Музыкальные жанры (марш, песня, танец). |  | 1 |
| 1.3 | Такт (сильная и слабая доли). |  | 1 |
| **2** | **Элементы классического танца** | **1** | **5** |
| 2.1 | Классический экзерсиз. | 1 | 1 |
| 2.2 | Позиции ног (1,2,). |  | 1 |
| 2.3 | Позиции ног (3,5). |  | 1 |
| 2.4 | Позиции ног (1,2,3,5). |  | 1 |
| 2.5 | Деми-плие (1,2,5,6) позиции. (Музыкальный размер ¾). |  | 1 |
| **3.** | **Элементы народных танцев** |  | **6** |
| 3.1 | Позиции рук и ног. |  | 1 |
| 3.2 | Переменный ход вперёд и назад. |  | 1 |
| 3.3 | Русский ход с каблука. |  | 1 |
| 3.4 | «Ёлочка», «гармошка». |  | 1 |
| 3.5 | Притопы двойные и тройные. |  | 1 |
| 3.6 | Припадание по 3 позиции. |  | 1 |
| **4.** | **Элементы эстрадно-спортивных танцев** |  | **2** |
| 4.1 | Махи(ноги, руки), подскоки, наклоны. | 1 |  |
| 4.2 | Вращения, прыжки их разновидность. |  | 1 |
| **5** | **Постановочная и репетиционная работа** |  | **17** |
| 5.1 | «Весёлые карандаши» танец. |  | 1 |
| 5.2 | «Весёлые карандаши» танец. |  | 1 |
| 5.3 | «Заинька» русский народный танец. |  | 1 |
| 5.4 | «Заинька» русский народный танец. |  | 1 |
| 5.6 | Танец «Кто остался в нашей памяти» |  | 1 |
| 5.7 | Танец «Кто остался в нашей памяти» |  | 1 |
| 5.8 | Отработка изученных танцев. |  | 1 |
| 5.9 | Отработка изученных танцев. |  | 1 |
| 5.10 | Танец (спортивный) «Забава» |  | 1 |
| 5.11 | Танец (спортивный) «Забава» |  | 1 |
| 5.12 | Танец постановка «Пепел войны» |  | 1 |
| 5.13 | Танец постановка «Пепел войны» |  | 1 |
| 5.14 | Отрабока изученных танцев |  | 1 |
| 5.15 | Отрабока изученных танцев |  | 1 |
| 5.16 | Контрольный урок |  | 1 |
| 5.17 | Выступление на школьном концерте |  | 1 |
|  | **Итого** |  | **33ч.** |

***Критерии определения результативности программы.***

1. *Музыкальность* – способность воспринимать и передавать в движении образ и основными средствами выразительности изменять движения в соответствии с музыкальными фразами, темпом, ритмом.
2. *Эмоциональность* – выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в позе, жестах разнообразную гамму чувств, исходя из музыки и содержания хореографической композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу, печаль и т.д.)
3. *Гибкость, пластичность* – мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнить несложные акробатические упражнения («рыбка», «полушпагат», «лодочка», «мостик» и т.д.).
4. *Координация, ловкость движений* – точность исполнения упражнений, правильное сочетание движений рук и ног в танце.
5. *Творческие способности* – умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные оригинальные «па».
6. *Внимание* – способность не отвлекаться от музыки и процесса движения (выполнять композиции самостоятельно, без подсказок).
7. *Память* – способность запоминать музыку и движения.

***Формой подведения итогов*** реализации программы являются

выступления танцевального коллектива на школьных, муниципальных и районных праздниках, участие в конкурсных программах.

***Специфическое сопровождение (оборудование*):** - аудио, видео аппаратура; - диски , флешки с записями русской народной музыки, песен, танцев; - костюмы для выступлений; - элементы русского народного костюма к играм, пляскам, инсценировкам: ленты, платочки, кокошники, косынки.

***Список литературы:***

1. «Закон об образовании»
2. ФГОС второго поколения
3. «Концепция духовно – нравственного развития и воспитания гражданина России»

3.«Примерная программа воспитания и социализация обучающихся»

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца.- Изд. 2-е. - Л., 1983, с.5-11
2. Ваганова А. Основы классического танца.- Изд. 5-е. - Л., 1980, с.95-147
3. Васильева Т. Секрет танца. – СПб., 1977, с.7-15
4. Володина О. Самоучитель клубных танцев. – Ростов-на-Дону, 2005, с.4-154
5. Ветлугина Н. Музыкальное развитие ребёнка. - М.,1976, с.3-16
6. Вербицкая А. Основы сценического движения. – М., 1983, с.5-13
7. Гусев Г. Методика преподавания народного танца. – М., 2003, с. 9-166
8. Звёздочкин В. Классический танец. - «Феникс» 2003, с.6-24
9. Кветная О. Историко-бытовой танец. – М., 1997, с.45-67
10. Климов А. Основы русской народной хореографии. - М., 1981, с.9-159
11. Полятков С. Основы современного танца. – Ростов-на-Дону, 2005., с. 5-65
12. Пуртова Т. В., Беликова А. Н., Кветная О. В. Учите детей танцевать. – М., 2003.
13. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. - М., 1972, с. 2-98
14. Стриганов В., Уральская В. Современный бальный танец. - М., 1978, с. 15-76
15. Тарасов Н. Классический танец. – М., 1971; 1981,с. 20-90
16. Ткаченко Т. Народные танцы. - М., 1975,с. 6-35
17. Устинова Т. Беречь красоту русского танца. – М., 1959, с. 4-10

18.Мориц В.Э,Тарасов Н.И., Чекрыгин А.И. Методика классического тренажа.-М-Л:Искусство,1940.-(Хореографическое училище ГАБДТ СССР).

19.Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски./Общ. Ред. Дормидонтовой Т..-М.:Советский композитор,1991.

**Интернет – источники**

1. http://ballett.ru/cont/first.
2. http//:www.missfit.ru