

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«ЮграСтройСервис»



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный Директор

ООО «ЮграСтройСервис»

И.В. Криштанович

« 01 » июня 2025 г.



«Хореография» 1.1 модуль

Дополнительная образовательная программа

Возраст детей 5-7 лет

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 105 ч.

г. Сургут, 2025 г.

Пояснительная записка

В духовной культуре человечества хореографическое искусство занимает особо значимое место. Являясь одним из самых древних видов искусства, появившись с рождением человечества, танец всегда неразрывно связан с жизнью. Первоначально связанный со словом и музыкой, он постепенно приобрёл самостоятельное значение, и теперь его многочисленные ответвления эволюционируют рядом с нами: балетные танцы и танец живота, клубные танцы и бодифлекс, балет, уличные танцы и т. д.

Занятие хореографией преобразует не только мышцы, делая их легкими, эластичными и сильными, но и создает условия для гармоничного развития личности ребенка, его мотивации к познанию и творчеству, способствуют его эмоциональному благополучию и приобщению к общечеловеческим ценностям.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хореография» вводит ребенка в мир танца, воспитывает эмоциональное, осознанное отношение к танцевальному искусству, способствует интеграции личности в национальную и мировую культуру. Содержание программы знакомит детей с русским и хантыйским народным творчеством, способствует воспитанию в детях уважения к национальным традициям русского и хантыйского народов. Программа направлена на физическое и эстетическое развитие детей, предусматривает систематическое и последовательное обучение. Предполагается, что освоение основных Этапов программы поможет естественному развитию организма ребенка, формированию танцевальных способностей: развитию чувства ритма, танцевальной выразительности, координации движений, эмоциональной отзывчивости на музыку.

Программа разработана в соответствии с требованиями статьи 12 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам». Концепцией развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р, Постановлением Правительства РФ «Об утверждении Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14)».

СанПиН 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года №41.

Программа составлена на основе литературы по хореографии, опыта работы выдающихся педагогов: В. Костровицкой «100 уроков классического танца», Филатова С.В. «От образного слова – к выразительному движению», Н.Стуколкиной «4 экзерсиса», Н.Тарасова «Классический танец» Т. Васильева Секрет танца, Лисицкая Т. Ритм+пластика, Шереметьевская «Танец на эстраде», Эльявг Н, «Образы танца, практический материал, школа современного танца» и личного опыта работы педагога.

Актуальность программы.

- толерантность (взаимодействие различных культур и жанров);
- демократичность и гуманизм (взаимодействие педагога и ученика в социуме, реализация собственных творческих потребностей);
- научность (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- “от простого к сложному” (научившись элементарным навыкам, ребенок применяет свои знания в выполнении сложных импровизаций, хореографических постановок).

Отличительной особенностью программы является то, что данной программе могут заниматься дети с разным уровнем хореографической подготовки и физических возможностей, без предварительного отбора. Большое внимание в программе уделяется формированию у воспитанников потребности здорового образа жизни посредством здоровьесберегающих технологий: это комплексы специальных упражнений, тренинги на развитие и фиксацию мышечных ощущений (мышечной памяти).

Цель: Создание условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала ребенка в процессе обучения искусству хореографии.

Освоение программы предполагает решение разноплановых **задач:***Обучающие:*

- Формирование базовых хореографических навыков в области классического, народного и
- эстрадного танцев, элементарных навыков гимнастики, акробатики, актерского мастерства.
- Формирование знаний об основных хореографических стилях и жанрах.
- Формирование умений свободно, красиво и органично выражать себя в танце, отражая содержание музыкального произведения.

Развивающие:

- Развитие музыкального слуха и ритма, пластики и грации в движениях, эстетического вкуса.
- Развитие способностей воспринимать, чувствовать и понимать прекрасное через танец.
- Развитие творческих способностей и творческого воображения

Воспитательные:

- Воспитание морально-волевых качеств: терпение, настойчивость, уверенность в своих силах.
- Уважение к партнерам по танцу, чувство товарищества, ответственности,
- Воспитание коммуникативных качеств.
- Формирование потребностей и навыков сохранения и укрепления здоровья.

Возраст детей, участвующих в реализации, данной дополнительной образовательной программы: 5-7 лет.

Количество учащихся в группе: 10-15 человек

Сроки реализации программы: 1 год (105 часов).

Занятия проводятся 2 раз в неделю по два академических часа, согласно расписанию.
Продолжительность занятия: 20 минут (один академический час).

В процессе обучения используются следующие **формы занятий**:

Традиционные и нетрадиционные формы обучения. На первых этапах обучения активно используются игровые методики, просмотр видео материалов и литературы.

Занятия осуществляются по нескольким формам:

- Теоретические занятия (просмотр видеоматериалов, анализ литературных источников).
- Практические общие занятия.
- Индивидуальные занятия.

Общие занятия строятся по определенной структуре:

- вводная часть (подготовка детей к основной части, разминка).
- основная часть (составление и изучение технических элементов и композиций,
- совершенствование изученных схем).
- заключительная часть (выполнение технических элементов под музыку).

Педагогическая целесообразность.

Образовательный процесс основывается на следующих принципах:

- принцип научности;
- принцип систематичности;
- принцип доступности учебного материала;
- принципа наглядности;
- принципа сознательности и активности;
- принцип прочности;
- принцип индивидуализации.

Основные методы работы:

Разнообразие учебного материала позволяет применять на занятиях различные методы обучения: частично-поисковый, проблемный, объяснительно иллюстративный, наглядный, словесный, практический.

В зависимости от поставленных целей используются различные типы занятия:

традиционное, практическое, творческое, игра, и другие. Организационные формы работы на занятии определяются педагогом в соответствии с поставленными целями и задачами.

Планируемые результаты

Основным результатом для каждого обучающегося должно стать осознанное решение о выборе профессии хореографа.

Программа направлена на физическое и эстетическое развитие детей, предусматривает систематическое и последовательное обучение.

Образовательные результаты:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений,
- выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями;
- технически правильное выполнение двигательных действий.

Предметные результаты:

К концу освоения дети овладевают знаниями:

- о значении и пользе занятий спортом;
- о терминологии упражнений;
- о назначении гимнастического инвентаря;
- о технике дыхания при выполнении упражнений;
- о структуре занятия по хореографии;
- о правилах безопасности на занятиях хореографией;
- о гигиенических основах занятий.
- об особенностях выполнения упражнений;
- о методах самоконтроля при выполнении упражнений;
- об основах дыхания при физических нагрузках;
- о комбинировании связок танцевальных шагов;
- о строении человека, о работе определенных групп мышц.

К концу освоения дети погружаются в практику и

- выполняют базовые танцевальные шаги;
- составляют связки базовых шагов;
- исполняют танцевальные композиции.
- составляют связки из изученных элементов;
- грамотно и выразительно исполнять танец;
- воспроизводить заданный ритмический рисунок хлопками;
- владеть корпусом во время исполнения движений;
- ориентироваться в пространстве;
- координировать свои движения;

Компетентностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания,
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями,
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей

Способы и формы проверки результатов освоения программы

«Предварительный контроль» - перед началом учебного года, а также перед изучением новой темы.

«Промежуточный» - контрольные задания, показательные занятия.

«Итоговый» - по окончании изучения каждого Этапа и в конце учебного года.

Техническая платформа

1. Зал хореографии, оборудованный зеркалами.
2. Видео - аудио аппаратура
3. Костюмы и обувь для творческих выступлений.
4. Станок балетный.
5. Зеркало (настенное).
6. Утяжелители для ног, для рук.
7. Напольные весы.
8. Скакалка гимнастическая.
9. Коврики гимнастические.

Образовательные задачи

- формирование знаний об основных хореографических стилях и жанрах.
- формирование танцевальных способностей:
- развитие чувства ритма, танцевальной выразительности, координации движений, эмоциональной отзывчивости на музыку.

Учебно-тематический план

№п/п	Этап и тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Введение.	4	4	-
2	Характер музыкально произведения, его темп, динамические оттенки	4	2	2
3	Ритмические упражнения для постановки корпуса, рук, ног и головы	12	4	8
4	Танцевальные элементы	9	3	6
5	Прыжки	8	2	6
6	Этюдная работа над образами и рисунками танца	10	2	8
7	Танец модерн и джаз-танца	7	2	5
8	Элементы национального танца	6	2	4
9	Основные ходы национального танца	8	3	5
10	Азбука музыкального движения	7	2	5
11	Разогревательные движения	8	1	7
12	Партерная гимнастика	13	2	11
13	Подготовительные движения на середине зала	7	1	6
14	Концертное выступление	2	-	2
	Итого	105	30	75

Содержание
Модуль «Ритмика»
Этап 1. Введение

Тема 1.1 Введение

Теория: Знакомство с обучающимся, с режимом работы и планом занятий объединения. Санитарно-гигиенические требования. Техника безопасности в учебном учреждении. Правила пожарной безопасности.

Этап 2. Характер музыкально произведения, его темп, динамические оттенки

Тема 2.1 Понятие о такте, размере и длительности.

Теория: Средства музыкальной выразительности (темп, динамика). Определение характера музыки. Смена движений в зависимости от музыкальных фраз.

Практика: Выполнение движений в различных темпах музыки.

Тема 2.2 Виды музыкальных произведений

Теория: Основные жанры музыкальных произведений (марш, песня, танец).

Практика: Выполнение движений в зависимости от жанра музыки.

Тема 2.3 Строение музыкального произведения.

Теория: Строение музыкального произведения: вступление, музыкальные части, фаза музыкального произведения.

Практика: Исполнение танцевальных движений в зависимости от смены музыкальных частей и фаз.

Методическое обеспечение занятий: аудиозаписи, видеозаписи, атрибуты и детали.

Форма занятий: Традиционное, практическое, занятие-игра.

Форма подведения итогов: Беседа, анализ исполнения хореографических композиций.

Этап 3. Ритмические упражнения для постановки корпуса, рук, ног и головы.

Тема 3.1 Позиции ног 1-2-3-6 (невыворотные)

Теория: Позиции ног 1-2-3-6 (невыворотные)

Практика: Выполнение упражнений по каждой позиции

Тема 3.2 Позиции рук (первая и подготовительная)

Теория: Позиции рук (первая и подготовительная), переводы рук из позиции в позицию

Практика: Выполнение упражнений на движение рук и кистей: волнообразные движения, работа кистей правой и левой рук отдельно и вместе; упражнения на раскрытие рук вперед – в сторону из положения на поясе, в сторону – вверх в характере народных танцев.

Тема 3.3 Движения головы

Теория: Правила движения головы

Практика: Выполнение упражнений на движение головой направо-налево, вперед-назад в различном характере, вверх-вниз с различной амплитудой, наклоны вправо-влево с различной амплитудой.

Тема 3.4 Движения рук

Теория: Характерные особенности выполнения вращательных движений руками.

Практика: Выполнение упражнений с вращательными движениями рук с различной амплитудой.

Тема 3.5 Движения корпуса, плечевого пояса

Теория: Движения плечевого пояса и корпуса вправо, влево, вперед, назад. Особенности выполнения движений плечевым поясом и корпусом.

Практика: Выполнение упражнений корпусом вправо, влево, вперед, назад в различном характере. Выпады вправо и влево с корпусом и без корпуса. Упражнения для подвижности плечевого пояса, круговые движения плечами одновременно и поочередно, поднимание их вверх и вниз вместе и поочередно.

Тема 3.6 Приседания и подъемы на полупальцы по 6 позициям

Теория: Различные виды приседаний. Особенности подъема на полупальцах.

Практика: Выполнение приседаний, полуприседаний. Выполнение упражнений подъемов на полупальцах по 6 позициям.

Методическое обеспечение занятий: аудиозаписи, видеозаписи.

Форма занятий: Традиционное, практическое, занятие-игра.

Форма подведения итогов: Собеседование, анализ исполнения хореографических композиций.

Этап.4 Танцевальные элементы

Тема 4.1 Поклоны.

Теория: Различные виды поклонов: классический, народный, бальный. Особенности поклонов для девочек и мальчиков

Практика: Выполнение поклонов по ходу танцев: в ритме вальса 3/4, в ритме польки 2/4, в ритме марша 4/4, в стиле модерн.

Тема 4.2 Шаги бытовые, танцевальные. Подскоки.

Теория: Виды шагов: бытовой, легкий с носка (танцевальный). Отличие бытового шага от танцевального. Подскоки вперед и назад.

Практика: Выполнение упражнений - шаг на полупальцах, легкий шаг на полупальцах, шаг с подскоком. Подскоки в повороте на 1/4 круга

Тема 4.3 Элементы «Галоп».

Теория: Галоп боковой по 6 позиции.

Практика: Выполнение движений Галоп боковой по 6 позиции, «Pas польки», Pas галопа по 3 позиции. Подскоки в комбинации с галопом

Тема 4.4 Элементы «Полька»

Теория: Особенности движений «Pas польки», Pas галопа по 3 позиции.

Практика: Выполнение движений «Pas польки». Pas польки с продвижением вперед и назад. Комбинированная полька.

Тема 4.5 Бег, приставные шаги.

Теория: Понятие бега: по прямой, с выносом ног вперед, с высоко поднятыми коленями, с захлестом согнутых ног назад. Знакомство с особенностями приставных шагов.

Практика: Выполнение приставных шагов вправо и влево, вперед и назад.

Упражнения с различными видами бега.

Методическое обеспечение занятий: аудиозаписи, видеозаписи.

Форма занятий: Традиционное, практическое, занятие-игра.

Форма подведения итогов: Собеседование, анализ исполнения хореографических композиций.

Этап 5. Прыжки

Тема 5.1 Прыжки по VI позиции

Теория: Виды прыжков: прыжки на месте, прыжки с продвижением вперед, назад, в сторону.

Практика: Выполнение прыжков на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону.

Тема 5.2 Легкие прыжки по I позиции.

Теория: Легкие прыжки по 1 позиции. Техника выполнения прыжков вперед и назад.

Практика: Выполнение прыжков на полупальцах, легкие прыжки на полупальцах, прыжки с подскоком.

Тема 5.3 Виды прыжков

Теория: Трамплинные прыжки, прыжками- мячиками, ножницы

Практика: Выполнение трамплинных прыжков на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону. Выполнение прыжков-мячиков.

Методическое обеспечение занятий: аудиозаписи, видеозаписи.

Форма занятий: Традиционное, практическое, занятие-игра. Занятие - взаимообучение

Форма подведения итогов: Занятие с творческими заданиями, собеседование.

Этап 6. Этюдная работа над образами и рисунками танца

Тема 6.1 Построение по линиям, повороты вправо и влево

Теория: Понятие «рисунок танца». Правила построения по линиям, повороты вправо и влево.

Практика: Выполнение построения по линиям, повороты вправо и влево

Тема 6.2 Рисунки “до-за-до, шен, воротца”.

Теория: Особенности рисунков “до-за-до, шен, воротца”. Техника выполнения рисунки “до-за-до, шен, воротца”.

Практика: Выполнение рисунков “до-за-до, шен, воротца”.

Этап 7. Танец модерн и джаз-танец

Тема 7.1. Позиции и положение рук и ног

Теория: Положения рук как в классическом танце 1,2,3. Положение арондипокой-взлетное состояние. Позиции ног как в классике раскрытая, как в народном прямая. Положение ног (секонт, пике) Используется положения рук в стороне, впереди, на бедрах. Позиции ног как в классике используется свободная и прямая.

Практика: Выполнение движений руками: основных положений рук, позиций классического танца. Выполнение позиций ног и их положения в танце модерн. Выполнение движений руками: основных положений рук, позиций классического танца. Выполнение позиций ног и их положения в джаз танце.

Методическое обеспечение занятий: аудиозаписи, видеозаписи.

Форма занятий: Традиционное, практическое.

Форма подведения итогов: Занятие с творческими заданиями.

Тема 7.2 Упражнения лежа

Теория: Характерные особенности упражнений в положении лежа в танце модерн. Правила их выполнения. Контемп, большие броски, лодочка, чендж, пуш-ап.

Практика: Выполнение упражнений в положении лежа в танце модерн.

Контемп, большие броски, лодочка, чендж, пуш-ап.

Тема 7.3 Экзерсис на середине зала

Теория: Правила выполнения упражнений по кругу: пружинистый шаг, бол степ, работа рук круговая, стелющийся бег, восьмерка руками одной и двумя поочередно, приседания по свободной позиции, броски крестом.

Практика: Выполнение упражнений по кругу: пружинистый шаг, бол степ, работа рук круговая, стелющийся бег, восьмерка руками одной и двумя поочередно, приседания по свободной позиции, броски крестом.

Тема 7.4 Основные танцевальные шаги и ходы

Теория: Характерные особенности шагов по диагонали. Правила выполнения шагов по диагонали Правила выполнения вращений. Умение держать равновесие и точку при повороте. Джаз шаги. Джаз ходы. Характерные особенности шагов в джаз танце. Кросс,

шага flatstep в чистом виде. Flatstep в plies. Правила их выполнения. Правила выполнения трехшагового поворота по прямой, трехшаговый поворот с пируэтом по прямой, трехшаговый поворот с пируэтом по диагонали. Flatstep в сочетании с работой плеч. Flatstep в сочетании с

«восьмеркой» тазом. Grandbatman с двумя шагами по диагонали.

Практика: 1 шаг на 1 такт, 2 шага на 1 такт. Выполнение сроенных шагов” Триплет”, с работой рук и без рук. Выполнение простых вращений по точкам на середине зала, по диагонали. “Шенэ”, полуповороты в 5 поз с переходом на п.п. endehorns 2т 4/4.

Выполнения шагов в джаз танце. Кросс, шага flatstep в чистом виде. Flatstep в plies.

Выполнение трехшагового поворота по прямой, трехшаговый поворот с пируэтом по прямой, трехшаговый поворот с пируэтом по диагонали. Flatstep в сочетании с работой плеч. Flatstep в сочетании с

«восьмеркой» тазом. Grandbatman с двумя шагами по диагонали.

Этап 8. Элементы национального танца

Тема 8.1 Танцевальные элементы национального танца.

Теория: Правила исполнения характерных мужских движений (резкие, четкие), характерных женских движений (медленные, плавные).

Практика: Выполнение движения характерных мужских движений (резкие, четкие), характерных женских движений (медленные, плавные).

Форма занятий: Традиционное, практическое, занятие-игра.

Форма подведения итогов: Беседа, анализ выполнения танцевальных движений. Проблемно-обучающий зачет. акции.

Этап 9. Основные ходы национального танца

Тема 9.1 Основные ходы национального танца

Теория: Правила исполнения основных ходов.

Практика: Выполнение основных ходов.

Методическое обеспечение занятий: аудиозаписи, видеозаписи, атрибуты и детали костюмов.

Форма занятий: Традиционное, практическое, занятие-игра.

Форма подведения итогов: Беседа, анализ выполнения танцевальных движений. Проблемно-обучающий зачет. акции.

Этап 10. Азбука музыкального движения

Тема 10.1 Азбука музыкального движения

Теория: Способы чередования сильной и слабой долей такта.

Практика: Перестраивание в круг, в несколько кругов, в шеренги, в колонны.

Самостоятельное выполнение перестроения на основе танцевальных композиций (змейка, воротца, спираль).

Этап 11. Разогревательные движения

Тема 11.1Разогревательные движения.

Теория: Техника выполнения разогревательных движений.

Практика: Выполнение разогревательных движений у станка:

Demiplie по второй, четвертой, шестой позициям.

Grandplie по второй, четвертой, шестой позициям.

Batmantendus вперед, в сторону, назад.

Batmantendus с разворотом на 180 градусов.

Batmantendus с фуэте.

Batmantendusjete по всем направлениям.

Batman tendusjete в комбинациях с plies, с relive. Round de jamb par Terre an dehors u an dedans.

Round de jambs par Terre an dehors u an dedans с passé.

Этап 12. Партерная гимнастика

Тема 12.1 Партерная гимнастика

Теория: Техника выполнения упражнений, способствующих растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, позволяющих улучшить выворотность ног, упражнений на укрепление мышц брюшного пресса.

Практика: Выполнение упражнений, способствующих растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, позволяющих улучшить выворотность ног, упражнений на укрепление мышц брюшного пресса.

Этап 13. Подготовительные движения на середине зала

Тема 13.1 Подготовительные движения на середине зала

Теория: Правила выполнения разогревательных движений у станка, координация рук в изучении положения flatback. Tempssaute. Правила выполнения наклонов корпуса “кев”, выход из наклона «реализ”, обратное решение движений” Д”, наклоны корпуса “ бемс”

Практика: Выполнение всех разогревательных движений у станка, умение координировать движения рук в изучении положения flatback. Техническое выполнение Tempssaute. Выполнение наклонов корпуса “кев”, выход из наклона «реализ”, обратное решение движений” Д”, наклоны корпуса “ бемс”.

Этап 14. Концертное выступление.

Тема 14.1 Концертное выступление

Практика: Репетиция со всеми готовыми реквизитами. Концертное выступление

Методическое обеспечение занятий: аудиозаписи, видеозаписи, атрибуты и детали костюмов.

Форма занятий: Традиционное, практическое, занятие-игра.

Форма подведения итогов: Беседа, анализ выполнения танцевальных движений.

Проблемно-обучающий зачет.

Комплекс организационно-педагогических условий Календарный учебный график

		Учебный год		Летний период*	
Дата (с какого по какое)		с 01.09.2024г. по 31.05.2025г.		с 01.06.2025г. по 31.08.2025г.	
Количество недель, дней		39 учебных недель, 273 дня		13 недель, 92 день	
Учебный период					Итого недель, дней в учебном периоде
Реализация дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в системе персонифицированного финансирования					
I полугодие			II полугодие		39 недель, 273 дня
Период	Кол-во недель, дней	Период	Кол-во недель, дней		
01.09.-31.12.2024г.	17 недель, 122 дней	01.01.-31.05.2025г.	22 недель, 151 день		
Сроки организации промежуточного и итогового контроля					Итого недель, дней в учебном периоде
20.12.-28.12.2024г.; 23.05.-28.05.2025г.					
Учебный период					Итого недель, дней в учебном периоде
Реализация дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ и образовательных проектов в летний период					
Период		Количество недель, дней			13 недель, 92 день
01.06.-31.08.2025г.		13 недель, 92 день			
Итого в учебный период с 01.09.2024г. по 31.08.2025г.					52 недель

Кадровое обеспечение

В реализации Программы задействован педагог дополнительного образования, имеющий средне-специальное образование по профилю программирование

Методическое обеспечение

Интернет-ресурсы:

www.model-357.ru – Московская школа современного танца Model-357.

www.idance.ru – Российский танцевальный портал www.model-357.ru –
Московская школа современного танца Model-357.

www.dancerussia.ru – Информационный танцевальный портал

5. Список использованных источников

Список литературы

1. Азбука танцев. Донецк, 2004.
2. Бекина С.И. Музыка и движение. М., 1983.
3. Валукин Е.П. Проблемы наследия в хореографическом искусстве. М., 1992.
4. В.Костровицкая “100 уроков классического танца.”
5. Филатов С.В. От образного слова – к выразительному движению. М. 1993.
6. Н.Стуколкина“4 экзерсиса”
7. Н.Тарасов“Классический танец”
8. Н. Серебрянников “Поддержка в дуэтном”
9. Т. Васильева Секрет танца, С-П Золотой век 1997г.
10. Лисицкая Т. Ритм+пластика. М Физкультура и спорт1998г.
11. Шереметьевская Танец на эстраде, М. Искусство 1985г.
12. Эльявг Н, Образы танца, М. Знание 1970г.
13. Практический материал. Школа современного танца 2004 год