

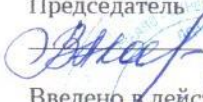


Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гимназия г. Надыма»

УТВЕРЖДЕНО

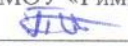
на заседании педагогической
коллегии (педсовет)
Протокол от 21 мая 2021 года №3

Председатель

 В.А.Коробец

Введено в действие приказом
от 31.08.2021 №

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР
МОУ «Гимназия г. Надыма»
 Пенской А.С.

17 мая 2021 г.

РАССМОТРЕНО

на заседании предметного
методического объединения педагогов
дополнительного образования
Протокол от 14 мая 2021 г. №5
Руководитель ПМО

 Т.Л.Королук

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
общеобразовательная
общеразвивающая программа
художественной направленности
«Студия эстрадного танца «Созвездие»»**

Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 7-10 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Термишев А.Е.

Пояснительная записка

1.1. Введение

Направленность дополнительной общеобразовательной программы «Студия эстрадного танца «Созвездие»» художественно-эстетическая.

В современном обществе умение красиво танцевать является признаком хорошего тона, а владение стилями современных танцев позволит всегда быть на высоте, чувствовать уверенность в себе.

Современный танец — актуально сегодня, завтра, всегда! Яркой отличительной особенностью современных танцев является то, что они очень динамичны и изменчивы — постоянно появляются новые танцевальные направления, совершенствуются уже существующие. Занятие современными танцами — это уникальная возможность научиться владеть различными стилями современного танца, открыть себя в разнообразных новых амплуа. Самое ценное качество — то, что во время танца, с помощью него, сумеет раскрыться абсолютно любой человек, взглянуть на себя по-новому, понять себя и свою внутреннюю суть, почувствовать себя свободным и значимым, что для подростков немаловажно.

Занимаясь по данной программе, ребенок знакомится с современными танцевальными направлениями, которые наиболее распространены среди молодежи. Учащимся предоставляется возможность более подробно познакомиться с историей появления и развития того или иного современного танцевального стиля, особенностями соответствующей музыки, терминологией, овладеть базовыми движениями и комбинациями, которые развивают координацию, музыкальность, подвижность, научиться импровизировать. Комбинации составлены на основе движений, заимствованных из модных стилей хореографии. В комбинациях использованы все средства танцевальной выразительности, раскрывающие индивидуальность танцора.

В работе задействованы все группы мышц, поэтому уже после месяца постоянных тренировок повышается уровень физической подготовки.

В комплексе стили современных танцев помогают сформировать творческие способности детей в опоре на развитие эстетического сознания, эстетических эмоций, чувств, интереса, вкуса и потребностей, представлений о красоте движения, звука, линии, цвета, формы. Именно в детстве у детей формируются эталоны красоты, накапливается опыт деятельности, от которого во многом зависит их последующее общее развитие. Учащиеся осваивают полученные знания практически. Программа создает необходимые условия для формирования основ танцевальной культуры детей.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Студия эстрадного танца "Созвездие"» разработана в соответствии:

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29 декабря 2012г.;

Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р);

СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41);

Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утверждён приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08. 2013 № 1008);

Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11. 2015 № 09-3242);

Законом Ямало-Ненецкого автономного округа от 27 июня 2013 года №55-ЗАО «Об образовании в Ямало-Ненецком автономном округе»;

Приказом департамента образования Ямало-Ненецкого автономного округа от 23.03.2007г. № 277 «Об утверждении Порядка разработки примерных дополнительных образовательных программ в Ямало-Ненецком автономном округе»;

В положении о дополнительном образовании МОУ «Гимназии г. Надыма» от 31 августа 2015г. № 355 прописано, что система оценивания, периодичность и формы аттестации обучающихся, определены в дополнительной общеобразовательной программе.

Данная программа направлена на:

- выявление одаренных детей в области хореографического искусства в раннем детском возрасте;
- создание условий для художественного образования, эстетического воспитания, духовно-нравственного развития детей;
- приобретение детьми знаний, умений и навыков в области хореографического исполнительства;
- приобретение детьми опыта творческой деятельности; овладение детьми духовными и культурными ценностями;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные учреждения, реализующие профессиональные образовательные программы в области хореографического искусства.

Предметная область - хореография

Срок реализации - 1 год

Форма организации - групповая

Классы/возраст - 1-4 класс/7-10 лет

Количество групп учащихся - 1/20

Всего часов за год - 140 ч.

1.2. Актуальность программы обусловлена тем, что она реализуется в аспекте предоставления возможностей подросткам совершенствовать уровень исполнения актуальных современных танцев, создание условий для творческой самореализации и всестороннего развития личности.

В нашем понимании гармоничное развитие личности тесно связано с процессом формирования ее духовных запросов, с одной стороны, и с реализацией творческих возможностей, с другой. Оба эти процесса идут в теснейшей связи друг с другом, находятся в диалектическом единстве.

Актуальность программы прежде всего заключается в том, что по мере ее реализации дети:

- Получают представление о современном танцевальном искусстве.
- Изучают базовые движения современных танцевальных направлений.
- Приобретают опыт в исполнении современного танца, который содействует яркому выявлению творческой индивидуальности ребенка.

1.3. Педагогическая целесообразность заключается в том, что данная программа позволяет воспитанникам, посещающим танцевальное объединение, научиться основным движениям современных танцев и не только. Ребята учатся передавать характер, сюжет танца. Кроме этого, они развивают свои творческие способности, учатся держаться на сцене при зрителях (что позволяет не чувствовать себя скованно и возле доски на уроке). Занятия танцами повышают тонус, поднимают настроение и эмоциональность, прививают прекрасное чувство к танцевальному искусству. Движения, построенные по принципу «от простого к сложному», подготавливают организм к физической нагрузке, укрепляют мышцы спины, ног, шеи, рук, способствуют развитию координации и ловкости

Педагогическая целесообразность программы объясняется и основными принципами, на которых основывается вся программа, это - принцип взаимосвязи обучения и развития; принцип взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности учащихся, дает им возможность участвовать в постановочной и концертной деятельности. Эстетическое

воспитание помогает становлению основных качеств личности: активности, самостоятельности, трудолюбия. Программный материал нацелен на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания.

1.4. Новизна

Современное танцевальное искусство среди подрастающего поколения 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» задача педагога. Данный курс позволяет методически настойчиво направлять энергию детей и подростков в русло красивых сценических форм, отвлекая от уличной вычурности и безвкусицы. Получив возможность импровизировать и свободно танцевать в таком направлении как хип-хоп, брейк, дети и подростки избавляются от физических и психологических зажимов, у них изменяются движенческие привычки, в повседневной жизни появляются новые, более гармоничные движения, он получает удовольствие от выражения эмоций и свободы мысли средствами пластики.

1.5. Цели и задачи программы:

Цель программы:

формирование телесной гармоничности, физическое, эмоционально-психологическое развитие и ценностная ориентация учащихся в процессе освоения ими современной танцевальной культуры.

Задачи:

обучающие:

- обучение основным элементам современного танца;
- организация постановочной и концертной деятельности

развивающие:

- формирование интереса к танцевальному искусству (культуре), воспитание трудолюбия, формирование здорового образа жизни;
- развитие творческих, моторных, социальных способностей (пластичность, координация, артистичность);
- развитие способности работать в коллективе, поддержки двигательной активности детей;
- развитие фантазии и образной памяти;
- развитие мотивации на творческую деятельность.

воспитательные:

- формирование сплоченного коллектива;
- воспитание морально-волевых личностных качеств;

1.6. Отличительные особенности программы.

Отличием данной образовательной программы от аналогичных, направленных на воспитание и развитие у детей танцевальной техники, является то, что ее основой является хип-хоп-техника, которая объединяет множество танцевальных стилей и направлений. Нірһор – одно из ведущих направлений современных танцев, порожденное культурой большого города. Хип-хоп в настоящее время является ведущим танцевальным направлением западной и российской танцевальной культуры и эстрады, этот стиль современного танца приобрел огромную популярность во всем мире. Он – ведущая сила поколения, проникающая в сердца практически всех. Хип-хоп-танец оказался настолько гибким, что он готов принимать в себя все новые и новые элементы и стили, будь то рэгги, латина, джаз, модерн, сальса, фанк, поп, bellydance и другие стили.

В период обучения проведение занятий построено по принципу дополнения и соединения разделов и тем, что делает занятие более эмоциональным, музыкально разнообразным, а также способствует равномерному распределению психоэмоциональной нагрузки и раскрепощению ребенка.

Программа рассчитана на детей, разных по уровню умения и вне зависимости от их природных способностей, не имеющих перед собой явной цели сделать в дальнейшем хореографию своей основной профессией (в отличие от специальных учебных заведений), не имеющих ограничений на двигательную деятельность в связи с проблемами в состоянии здоровья.

Программный материал изложен с учетом психофизических особенностей средних школьников: слабого развития мышц, быстрой утомляемости, чрезвычайной подвижности, неумения длительное время удерживать внимание на предмете. Поэтому предусматривается осторожное увеличение нагрузки, чередование быстрых и медленных темпов, переключение внимания на тренинг.

1.7. Срок реализации программы.

Программа рассчитана на 1 год – 140 часов: занятия проводятся в 1-9 классах. Организационная форма реализации программы – групповое занятие, которое проводится три раза в неделю по одному часу. Наполняемость групп: 10 чел. Направленность – социально-педагогическая.

Режим занятий регламентируется Уставом МОУ «Гимназия г.Надыма»:

- начало занятий – не ранее, чем через 40 мин. после окончания уроков общеобразовательного цикла;
- окончание занятий – не позднее 20.00 часов;
- продолжительность занятия – 45 мин. в 1-9 классах.
- учебный год начинается 1 сентября, заканчивается 25 мая.

1.8. Ожидаемые результаты и способы их проверки

По окончании обучения обучающиеся должны:

Знать:

1. Танцевальные направления современных уличных танцев;
2. Стили и разновидности техники исполнения и принципа движения тела и исполнять их под музыкальное сопровождение;
3. Изученные базовые шаги различных стилей, изученные комбинации и композиции, групповые постановки;
4. Комплекс упражнений по общей физической подготовке

Уметь:

1. Слышать музыку и ритм;
2. Исполнять движения в соответствии с характером стиля танца;
3. Выполнять базовые танцевальные шаги современных под музыкальное сопровождение;

- 4.Импровизировать;
- 5.Выступать командой, дуэтом, соло в соответствии с выученными композициями.

Способы определения результативности обучающихся

Для оценки уровня обученности проводится текущий и итоговый контроль обучаемых на зачетах и итоговых занятиях. Учащиеся получают задания на работу в команде, творческие задания на составление танцевальных композиций определенного стиля в соло, дуэте и группе. Проводятся танцевальные «батлы» (учащиеся соревнуются между собой в умении импровизировать под музыку определенного стиля). Также учащиеся имеют набор танцевальных номеров для выступлений в школе, на праздниках и соревнованиях, батлах.

Главным экспертом в оценке личностного и творческого роста обучающихся, конечно, должен быть сам руководитель с помощью метода наблюдения и метода включения детей в хореографическую деятельность. Механизмом оценки роста и восхождения является: «обратная связь» обучающегося и педагога; уровень задач, которые ставят перед собой обучающийся и коллектив: а также достижения не только творческого характера, но и личностного. Если «обратная связь» от участника передает готовность продолжать тренироваться, учиться, участвовать и это находит выражение в труде и настойчивости, а при этом уровень притязаний личности растет соответственно достижениям, значит с личностью все в порядке, она растет и развивается. А поскольку танец - творчество коллективное и, если коллектив с удовольствием работает и отдыхает, то его деловое и неформальное общение «здоровое». Если зритель стремится посмотреть выступления современного танца в коллектив стремятся новые люди, чтобы стать его учениками, значит, творческий организм живет и развивается успешно. Одной из «экспертных оценок» являются выступления на концертах, участие в районных и областных конкурсах. Беседуя с детьми об увиденном, будь то конкурс, фестиваль или концерт, у детей вырабатывается способность улавливать красоту, полученные впечатления учат их сравнивать, сопоставлять, вызывают желание поделиться своими соображениями с взрослыми и ровесниками. Отслеживание результативности освоения программного материала осуществляется в течение всего периода обучения на занятиях разных видов: учебные, зачетные, открытые.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

Как результат работы концертная деятельность: выступление на конкурсах, мероприятиях и концертах, организованных школой и учреждениями культуры, отчет о работе за год – отчетный урок-концерт для родителей, участие в заключительном концерте фестиваля детского творчества.

1.9. Учебно-тематический план

№ п/п	Разделы, темы	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1	Организационное занятие	2	2	-
1.1	Правила поведения на занятии. Инструктаж по технике безопасности	1	1	-
1.2	История современных танцевальных направлений	1	1	-
2	Музыкальное движение	10	2	8
2.1	Музыкально – ритмическое воспитание	4	1	3

2.2	Приемы музыкально-двигательной выразительности	6	1	5
3	Физическая подготовка	25	1	24
3.1	Разминка	4	-	4
3.2	Укрепление плечевого пояса и мышц рук	5	-	5
3.3	Укрепление мышц ног, ягодиц, передних бедренных мышц	5	-	5
3.4	Укрепление мышц брюшного пресса, формирование осанки	5	-	5
4	Дыхательная гимнастика	2	1	1
4.1	Расслабление	4	-	4
4.2	Современные танцевальные направления	68	-	68
4.3	Hip-hop	17	-	17
4.4	The Krump	17	-	17
4.5	Electric boogie	17	-	17
4.6	Electric boogie	17	-	17
5	Репетиционно-постановочная работа, выступления	35	2	33
5.1	Ознакомление с импровизацией	4	2	2
5.2	Практические задания на развитие импровизации	7	-	7
5.3	Постановка танцевальных номеров на основе изученных элементов	12	-	12
5.4	Отработка композиции танцев	12	-	12
	Итого:	140	7	133

Содержание программы

1. Организационное занятие (2 ч)

Правила поведения на занятии. Инструктаж по технике безопасности

История современных танцевальных направлений

2. Музыкальное движение (10ч)

Музыкально – ритмическое воспитание

Теория. Понятия «темп» и «ритм». Танцевальный шаг.

Практика.

Выполнение упражнения «Аплодисменты» - направленного на развитие чувства ритма

Бег на месте, в продвижении по диагонали с отбрасыванием ног от колена назад с вытянутой стопой.

Притоп с хлопками в ладоши.

Притоп в комбинации с шагами вперед, в сторону, назад.

Приемы музыкально-двигательной выразительности:

Теория: пружинные движения, маховые движения, плавные движения, движения эмоционально-динамического характера.

Практика:

Выполнение упражнений «Кукловод», «Кривое зеркало», направленных на развитие двигательной памяти и памяти о тактильных ощущениях

Освоение пружинных движений:

Приседания.

Полуприседания.

Пружинное движение ногами - полуприсед, с последующим подъемом на носки.

Прыжковые движения: подпрыгивание на двух ногах; подскоки с ноги на ногу; легкие подскоки; сильные подскоки.

Выполнение упражнения “Попрыгунчики” (пружинное подпрыгивание).

Полуприседание напряженное, полуприседание пружинное; для ступни; выпады вперед и в сторону с пружинным движением в колене и т. д.

Пружинное движение руками – руки в стороны, сгибание руки одновременно во всех суставах, прижать локти к бокам, кисти в стороны. Разогнуть руки в стороны, подняв кисти вверх.

Освоение маховых движений:

Поднятие ноги с вытянутым носком вперед, в сторону до прямого угла.

Освоение плавных движений:

Выполнение упражнения “Тугая резинка” (плавное полуприседание).

Выполнение упражнения “Морская волна” (плавное движение рук). Движения исполняются слитно, то есть между движением вниз и вверх или вперед и назад остановок не делается.

Основные движения эмоционально-динамического характера:

Ходьба: спокойно-сдержанная; неторопливая; высоко поднимая колени; бодрая; различного характера (высокий и осторожный шаг); с продвижением вперед и на месте; на полупальцах; плавная; топающий шаг на всей ступне; пружинный шаг; высокий и тихий шаг; решительный и настороженный шаг.

Бег: легкий; неторопливый танцевальный, стремительный, широкий; легкий пружинный, пружинный с прыжками; на месте и стремительный.

Задача - учить изменять характер бега.

Выполнение упражнения “Ускоряй и замедляй”.

Выполнение упражнения “То бегом, то шагом”.

Подготовка к вращениям – повороты из стороны в сторону на 180°.

Вращения по диагонали.

3. Физическая подготовка (25ч)

Разминка

Практика.

Выполнение упражнений, направленных на разогрев мелких группы мышц.

Упражнения для мышц шеи: наклоны головы вперед, вправо, влево.

Упражнения для кистей и пальцев рук: сгибание кистей вниз, вверх; круговые движения; движение рук из стороны в сторону.

Прогибы корпуса в направлении вперед, назад, в сторону.

Бег.

Махи ногой в сторону, вперед, назад.

Приседания.

Упражнения на координацию.

Круговые движения руками.

Укрепление плечевого пояса и мышц рук

Практика .

Отжимание. Плечевой пресс. Боковой подъем рук. Концентрированные сгибания рук в положениях сидя, стоя. Пульсирующие сгибания рук.

Укрепление мышц ног, ягодиц, передних бедренных мышц

Практика:

Приседание «плие». Приседания на одной ноге. Сгибание ног лежа. Упражнение «велосипед», «ножницы», «цифры». Лежа на спине, подъем ягодиц вверх.

Укрепление мышц брюшного пресса, формирование осанки

Практика. Вдавливание поясницы. Полный наклон. Перекаты. Лежа на животе, прогибы назад, «лодочка». Группировка. Пресс.

Дыхательная гимнастика

Теория.

Как мы дышим? Общие правила выполнения дыхательных упражнений.

Как дышать – через рот или нос? Частота дыхания. Как удлинять выдох.

Практика.

Звуко-двигательные дыхательные упражнения. Игры, позволяющие закрепить привычку удлинять выдох. Упражнения на восстановление дыхания.

Расслабление

Практика.

Упражнение «Куколка», направленное на постепенное расслабление.

Полное расслабление - « музыкальная релаксация»

4. Современные танцевальные направления (68ч)

Hip-hop (17 ч)

Теория. Характеристика направления Hip-hop

Практика:

Подпрыгивания.

Скольжения, «слайды»

Изолированные движения отдельными частями тела

Волнообразные движения

Связки танцевальных элементов движений, данного танцевального направления.

The Krump (17 ч)

Теория. Характеристика направления The Krump

Практика:

Основные движения: Stomp, Chest pop, Arm swing.

Подпрыгивания. Изолированные движения отдельными частями тела.

Движения, передающие эмоции.

Комбинации широких шагов, наклонов.

Простые поддержки.

«Контактные» комбинации движений.

Связки танцевальных элементов движений данного танцевального направления.

Electric boogie (17 ч)

Теория. Характеристика направления Electric boogie

Практика:

Робот.

Скольжение, «слайды».

Волна по телу.

Пластичные движения, имитирующие электрический разряд.

Танцевальные комбинации движений этого стиля.

Street-dance (17 ч)

Теория. Характеристика направления Street-dance

Практика. Соединения базовых элементов Hip-hop, Electric boogie, The Krump в один взаимосвязанный танец.

5. Репетиционно-постановочная работа, выступления (35ч)

Теория.

Ознакомление с импровизацией. Разъяснение сути и принципов танцевальной импровизации.

Практические задания на развитие импровизации. Различные творческие задания на развитие импровизации, воображения, раскрытия творческих способностей, избавление от зажимов, работу в команде.

Практика.

Постановка танцевальных номеров на основе изученных элементов. Отработка композиции танцев. Учебно-массовые мероприятия. Выступления. Подготовка к выступлениям- как вести себя на площадке и за кулисами, наработка танцевальной и физической

выносливости. Повышение уровня исполнительского мастерства и эмоциональной выразительности

1.10. Методическое обеспечение программы

1. Формы занятий

Формы учебных занятий: репетиционные; постановочные; информационные (беседа, лекция), практическое занятие, интегрированные с элементами импровизации

Репетиционные занятия - основная форма подготовки (под руководством хореографа) представлений, концертных программ, отдельных номеров, сцен путем многократных повторений (целиком и частями).

Постановочные занятия - творческий процесс создания эстрадного представления, осуществляется постановщиком.

Информационное занятие предполагает беседы и лекции.

2. Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов с выступлениями танцовщиков);
- практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);
- индивидуальный подход к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

3. Формы подведения итогов

Выступление на конкурсах, мероприятиях и концертах, творческий отчет.

4. Дидактический материал

-DVD диски (с аудио и видео материалами);

-DVD диски с обучающими материалами, записью танцевальных движений разных стилей

5. Материально-техническое обеспечение

Для реализации образовательной программы необходимо:

- музыкальная аппаратура,
- компьютер;
- проектор;
- экран;
- сменная обувь;
- костюмы для выступлений
- зеркала;
- станки

Список литературы

1. Барышникова, Т.К. Азбука хореографии / Т.К. Барышникова. - М. : Айрис-Пресс: Рольф, 1999
2. Березина, В. А. Дополнительное образование детей России / В. А. Березин; Министерство образования и науки Российской Федерации. - Москва : Диалог культур, 2007
3. Евладова, Е. Б. Дополнительное образование детей : Учеб. пособие для студентов учреждений проф. образования, обучающихся по специальности 0317 "Педагогика доп. образования" / Е. Б. Евладова, Л. Г. Логинова, Н. Н. Михайлова. - М. : Владос, 2002
4. Ерохина, О. В. Школа танцев для детей : [Фольклор, классика, модерн] / Ерохина О.В. - Ростов н/Д. : Феникс, 2003
5. Никитин, В.Ю. Модерн-джаз танец : История. Методика. Практика / В.Ю. Никитин. - М. : ГИТИС, 2000
6. Никитин, В.Ю. Модерн-джаз танец: Методика преподавания / В.Ю. Никитин. - М. : Всерос. Центр худож. творчества учащихся и работников нач. проф. образования, 2002
7. От внешкольной работы - к дополнительному образованию детей : Сб. нормат. и метод. материалов для доп. образования детей / [Ред.-сост. И.В. Калиш]; Науч. ред. А.К. Бруднов. - М. : ВЛАДОС, 1999
8. Социальное воспитание в учреждениях дополнительного образования детей: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 050711 (031300) - Социал. педагогика / [Б.В. Куприянов и др.] ; Под ред. А. В. Мудрика. - М. : Academia, 2004
9. Барышникова, Т.К. Азбука хореографии / Т.К. Барышникова. - М. : Айрис-Пресс : Рольф, 1999
10. Михайлова, М.А. Танцы, игры, упражнения для красивого движения / М.А. Михайлова, Н.В. Воронина – Ярославль, 2000