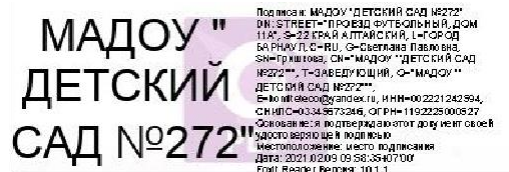


ПРИНЯТО:  
На педагогическом совете  
МАДОУ «Детский сад №272»  
Протокол №4  
«25» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:  
заведующий МАДОУ  
«Детский сад №272»  
\_\_\_\_\_ С.П.Гришкова  
Приказ №01-14/101  
от «25» августа 2023 г.



## Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Непоседы»

Художественная направленность

Срок реализации: 8,5 месяцев  
Возраст обучающихся: 3-7 лет  
Автор составитель: Кейб Е.Г.,  
старший воспитатель,  
Булаева Т.М.

## Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик Программы .....	3
1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Цели и задачи Программы .....	4
1.3. Принципы и подходы к реализации Программы.....	5
1.4. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.....	6
1.5. Содержание программы.....	8
1.6. Планируемые результаты освоения Программы .....	9
1.7. Формы аттестации.....	9
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	10
2.1. Годовой календарный учебный график .....	10
2.2. Учебный план .....	11
2.3. Ресурсное обеспечение Программы.....	12
2.3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы.....	12
2.3.2. Материально-технические условия обеспечения дополнительной общеобразовательной Программы .....	12
Список литературы .....	13

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик Программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Непоседы» (далее - Программа) спроектирована с учётом особенностей муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №272» (далее - Учреждение), а так же в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказа Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 14.08.2020 №831 «Об утверждении требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и формату представления информации» (в редакции от 12.01.2022);

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы»);

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Устава Учреждения.

Программа ориентирована на обучение хореографическому искусству являющимся одним из наиболее востребованных направлений художественного цикла в дополнительном образовании. В целом художественная направленность ориентирована на развитие общей и эстетической культуры обучающихся, художественных способностей, создание художественных образов, самореализация в творческой деятельности, формирование коммуникативной культуры.

Актуальность и практическая значимость данной Программы заключается в следующем:

- У дошкольников в процессе овладения основами хореографии повысится интерес к музыкальному и танцевальному творчеству;

- Занятия хореографией позволят улучшить эстетическое и физическое развитие дошкольников;

- Занятия хореографией позволяют развивать личность дошкольников всесторонне.

Программа учитывает:

- Индивидуальные потребности ребенка, связанные с его состоянием здоровья;

- Возможности освоения ребенком Программы на разных этапах ее реализации;
- Может являться ориентиром при составлении рабочей программы по другим основным направлениям развития ребенка.

Данная программа направлена на приобщение детей к миру танца. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, память и трудолюбие, прививают любовь к прекрасному и способствуют развитию всесторонне-гармоничной личности дошкольника.

Между тем хореография, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка. Он формирует его художественное «Я» как составную часть орудия «общества», посредством которого оно вовлекает в круг социальной жизни самые личные стороны нашего существа.

Обучаясь по этой программе, дети научатся чувствовать ритм, слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения. Одновременно смогут развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия танцем помогут сформировать правильную осанку, научат основам этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дадут представление об актерском мастерстве.

Занятия хореографией дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в хореографии движения, прошедшие длительный отбор, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей. На занятиях разучиваются различные движения под музыку. Дети учатся ускорять и замедлять движения, непринужденно двигаться в соответствии с музыкальными образами, разнообразным характером, динамикой музыки. В процессе систематических занятий у ребят развивается музыкально-слуховое восприятие. Детям постепенно приходится вслушиваться в музыку для того, чтобы одновременно точно выполнять движения.

Параллельно с развитием музыкальности, пластичности и другими танцевальными качествами, на занятиях по хореографии дети научатся чувствовать себя более раскрепощенными, смогут развивать индивидуальные качества личности, воспитать в себе трудолюбие и терпение.

## **1.2. Цели и задачи Программы**

**Цель:** приобщить детей к танцевальному искусству, способствовать эстетическому и нравственному развитию дошкольников. Привить детям основные навыки умения слушать музыку и передавать в движении ее многообразие и красоту. Выявить и раскрыть творческие способности дошкольника посредством хореографического искусства.

### **Задачи:**

1. Обучающая – научить детей владеть своим телом, обучить культуре движения, основам классического, народного и детского бального танца, музыкальной грамоте и основам актерского мастерства, научить детей вслушиваться в музыку, различать выразительные средства, согласовывать свои движения с музыкой;

2. Развивающая – развитие музыкальных и физических данных детей, образного мышления, фантазии и памяти, формирование творческой активности и развитие интереса к танцевальному искусству;

3. Воспитывающая – воспитание эстетически нравственного восприятия детей и любви к прекрасному, трудолюбия, самостоятельности, аккуратности, целеустремленности в достижении поставленной цели, умение работать в коллективе и в пар.

Основным принципом, положенным в основу программы, является принцип комплексной реализации целей: развивающей, воспитательной, практической, образовательной. Кроме того программа базируется на обще дидактических принципах: природосообразности, наглядности, доступности, учета ведущей деятельности.

### **1.3. Принципы и подходы к реализации Программы**

В Программе работа с дошкольниками строится на основе следующей системы принципов:

- *Принцип наглядности:* показ физических упражнений, образный рассказ, подражание, имитация известных детям движений.

- *Принцип доступности:* обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка, соответствие содержания возрастным особенностям обучающихся.

- *Принцип систематичности:* регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их исполнения.

- *Закрепление навыков:* многократное выполнение упражнений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.

- *Индивидуальный подход:* учет особенностей возраста, особенностей каждого ребенка. Воспитание интереса к занятиям, активности ребенка.

- *Принцип сознательности:* понимание пользы упражнений. Потребность их выполнения в домашних условиях.

Формирование творчества в танце – при использовании всех перечисленных принципов обучения, необходимыми являются следующие условия:

- Чтобы дети не теряли интереса к изучаемому материалу, не следует работать над каждым упражнением или этюдом дольше 2 - 4 занятий подряд. Даже если за это время выполнены не все поставленные задачи, лучше обратиться к новому материалу, а к прежнему вернуться некоторое время спустя.

- В процессе обучения используются игрушки, атрибуты с целью побуждения детей к более выразительному исполнению движений. В связи с этим нужно отбирать яркий, эстетически – выразительный игровой материал в том количестве, которое необходимо для занятий.

- На занятиях должна быть доброжелательная обстановка, искренний и чуткий интерес педагога к любым, малейшим находкам, успехам своих воспитанников; поддержка и поощрение их самостоятельности.

Чрезвычайно важно воспитывать такое же внимательное отношение у детей друг к другу, их умение искренне радоваться достижениям своих товарищей, желание помочь им в преодолении встречающихся трудностей. Все это создает действительно творческую атмосферу на занятиях, без которой невозможно становление и развитие творчества.

#### **1.4. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста**

Официальное полное наименование Учреждения: муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №272».

Сокращенное наименование Учреждения: МАДОУ «Детский сад №272».

Место нахождения Учреждения:

Юридический адрес: 656052, Алтайский край, г. Барнаул, проезд Футбольный, 11а;

Фактический адрес: 656052, Алтайский край, г. Барнаул, проезд Футбольный, 11а.

Тип образовательной организации – дошкольная образовательная организация;

Учредителем Учреждения и собственником его имущества является городской округ – город Барнаул Алтайского края. Функции и полномочия учредителя Учреждения от имени городского округа – города Барнаула Алтайского края исполняет комитет по образованию города Барнаула. Функции и полномочия собственника имущества Учреждения от имени городского округа - города Барнаула Алтайского края исполняет комитет по управлению муниципальной собственностью города Барнаула.

Телефон: (3852) 56-42-06.

Электронная почта: madou.kid272@barnaul-obr.ru;

Учреждение работает в режиме 5-дневной рабочей недели с выходными днями: суббота, воскресенье и праздничные дни.

#### *Возрастные особенности детей*

Ребенок 3-7 лет в целом осознает себя как личность, как самостоятельный субъект деятельности и поведения, стремится познать себя в качестве представителя общества, постепенно начинает осознавать связи и зависимости в социальном поведении и взаимоотношениях людей.

В этом возрасте у детей формируется саморегуляция, что становится возможным благодаря осознанию общественных норм и правил поведения и обязанности их выполнения. Ребенок эмоционально переживает не только оценку его поведения другими людьми. Но и соблюдение им самим норм и правил. Ребенок уверенно владеет культурой самообслуживания.

В этом возрасте происходят изменения в представлениях ребенка о себе самом. Дети в значительной степени ориентированы на сверстников, большую часть времени проводят с ними в совместных играх и беседах, оценки и мнение товарищей становятся существенными для них. Повышается избирательность и устойчивость взаимоотношений с ровесниками. Большую значимость для детей приобретает общение между собой. Их избирательные отношения становятся устойчивыми, дети охотно делятся впечатлениями, высказывают суждения о событиях и людях, расспрашивают других о том, где они были, что видели, участвуют в ситуациях чистого общения, не связанных с осуществлением других видов деятельности. Существенные изменения в этом возрасте происходят в детской игре, в игровом взаимодействии, в котором существенное место начинает занимать совместное обсуждение правил игры. Дети часто пытаются контролировать действия друг друга – указывают, как должен себя вести тот или иной персонаж. В случае возникновения конфликтов во время игры дети объясняют партнерам свои действия или критикуют их действия, ссылаясь на правила. Более совершенной становится крупная моторика: ребенок этого возраста способен к освоению сложных движений, хорошо бегает на носках, прыгает через веревочку, попеременно на одной и другой ноге, катается на двухколесном велосипеде, на коньках. Появляются сложные движения: может пройти по неширокой скамье и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Посредством целенаправленной и систематической двигательной активности укрепляются мышцы и связки. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения небольших усилий на протяжении достаточно длительного времени).

Дошкольники обладают довольно большим запасом представлений об окружающем, которые получают благодаря активности, стремлению задавать вопросы и экспериментировать. Представления об основных свойствах предметов еще более расширяются и углубляются.

Возрастает способность ребенка ориентироваться в пространстве. Внимание детей становится более устойчивым и произвольным. Продолжат совершенствоваться восприятие цвета, формы и величины, строения предметов. Происходит систематизация представлений.

В старшем дошкольном возрасте происходит существенное обогащение музыкальной эрудиции: формируются начальные представления о видах и жанрах музыки; устанавливаются связи между художественным

образом и средствами выразительности, используемыми композиторами; формируются эстетические оценки и суждения; обосновываются музыкальные предпочтения; появляется некоторая эстетическая избирательность.

Повышаются возможности безопасности жизнедеятельности ребенка 5-6 лет. Это связано с ростом осознанности и произвольности поведения, преодолением эгоцентрической позиции (ребенок становится способным встать на позицию другого).

В игровом взаимодействии существенное место начинает занимать совместное обсуждение правил игры. Дети часто пытаются контролировать действия друг друга – указывают на то, как должен вести себя тот или иной персонаж. При распределении детьми этого возраста ролей для игры можно иногда наблюдать и попытки совместного решения проблем. Вместе с тем согласование действий, распределение обязанностей у детей чаще всего возникает еще по ходу самой игры.

В этом возрасте дети владеют обобщенными представлениями о своей половой принадлежности, устанавливают взаимосвязи между своей половой ролью и различными проявлениями мужских и женских свойств. К 7 годам дошкольники начинают осознанно выполнять правила поведения, соответствующие половой роли и быту, общественных местах, в общении и т.д. К 7 годам дети определяют перспективы взросления в соответствии с половой ролью, проявляют стремление к усвоению определенных способов поведения, ориентированных на выполнение будущих социальных ролей.

Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребенок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. В этом возрасте они овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места и с разбега при скоординированности движений рук и ног; могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны четко метать различные предметы в цель. В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств дошкольник этого возраста часто переоценивает свои возможности, совершает необдуманные физические действия.

### **1.5. Содержание программы**

Программа рассчитана на детей 3-7 лет. Продолжительность курса занятий – 8,5 месяцев.

Занятия организуются на базе Учреждения в течение всего учебного года с 18.09.2023 по 31.05.2024 гг. и могут проводиться в любой рабочий день недели. Форма проведения занятий: группы – 10-12 детей в группе.

Число занятий в неделю: 2 раза.



Продолжительность одного занятия для детей 3-4 лет 15 минут.

Продолжительность одного занятия для детей 4-5 лет 20 минут.

Продолжительность одного занятия для детей 5-6 лет 25 минут.

Продолжительность одного занятия для детей 6-7 лет 30 минут.

Структура занятия состоит из:

- Разминки в разделе «основные движения». Может выполняться как небольшая хореографическая зарисовка под популярную детскую песенку, в которой проводится подготовка всех частей опорно-двигательного аппарата к дальнейшим более сложным элементам.

- Танцевальных образов – упражнений на развитие мышечной силы, гибкости, растяжки и т.д. При проведении этой части занятия используется исключительно игровая форма, чтобы стимулировать детей к выполнению элементов, требующих не малых для ребенка физических усилий.

- Композиции – игр и хороводов, предназначенных для развития ориентировки в пространстве, освоения элементов такого раздела хореографии, как «композиция и постановка танца». Знания и умения, полученные в процессе обучения, в рамках разделов 1-3 используются в дальнейшем при постановке танцевальных номеров к утренникам, открытым занятиям, интегрированным, комплексным занятиям.

- Игр – завершающей части танцевального урока. Делает акцент на развитии эмоциональной отзывчивости, воображения, умения импровизировать и т. д. В итоге ребенок уходит в группу, получив не только знания, но и хорошее настроение. Используемые средства: основные движения, танцевальные образы, упражнения на развитие ориентации в пространстве (композиция), танцевальные игры.

### **1.6. Планируемые результаты освоения Программы**

В ходе освоения содержания Программы предполагается обеспечение условий для достижения воспитанниками следующих результатов:

- умение держать осанку;
- знание основных позиций ног (1,2 свободные позиции; 1,2,2 широкая параллельная);
- знание основных положений рук (на поясе; 1,2,3 джазовая позиция);
- определение темпа и характера музыки: медленная, быстрая, грустная, веселая;
- знание основных видов шагов и бега;
- знание основных упражнений партерной гимнастики;
- знание различные виды прыжков;
- умение выполнять комплекс упражнений (элементы экзерсиса на середине зала);
- умение выразительно и эмоционально выполнять номера.

### **1.7. Формы аттестации**

Формой аттестации и способом определения результативности реализации данной программы являются:

- педагогическая оценка в процессе участия детей в занятиях;
- выступления детей на открытых мероприятиях;
- участие в тематических праздниках;
- открытые занятия для родителей;
- итоговое занятие.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Годовой календарный учебный график

#### *Режим работы Учреждения*

Продолжительность учебной недели	5 дней (с понедельника по пятницу)
Режим работы Учреждения	10,5 часов (с 7.30-18.00)
Нерабочие дни	Суббота, воскресенье и праздничные дни

#### *Продолжительность учебного года*

Наименование дополнительной образовательной программы	Учебный год	I полугодие	II полугодие
Дополнительная общеобразовательная программа «Непоседы»	18.09.2023-31.05.2024	18.09.2023-29.12.2023	09.01.2024-31.05.2024
	36 недель	15 недель	21 неделя

#### *Период обучения по Программе*

№ п/п	Наименование дополнительной образовательной программы	Число и продолжительность занятий в день	Продолжительность учебного года	Число занятий в неделю
2.	«Непоседы»	1 занятие 15 мин. (3-4 года) 1 занятие 20 мин. (4-5 лет) 1 занятие 25 мин. (5-6 лет) 1 занятие 30 мин. (6-7 лет)	Начало учебного года с 18.09.2023 Окончание учебного года 31.05.2024	2 Групповые

#### *Праздничные и выходные дни*

Период	Праздничные дни	Перенос выходных дней
День народного единства	04.11.2023	1 день
День защитника отечества	23.02.2024	1 день
Международный женский день	08.03.2024	1 день
Праздник Весны и Труда	01.05.2024	1 день
День Победы	08.05.2024-09.05.2024	2 дня

## 2.2. Учебный план

Наименование дополнительной образовательной программы	Вид занятия	3-4 года			4-5 лет			5-6 лет			6-7 лет		
		неделю	месяц	год	неделю	месяц	год	неделю	месяц	год	неделю	месяц	год
«Непоседы»	групповые	2	7-9	68	2	7-9	68	2	7-9	68	2	7-9	68
Длительность занятия		Не более 20 минут			Не более 20 минут			Не более 25 минут			Не более 30 минут		

### Расписание занятий

Наименование платной образовательной услуги	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
«Непоседы» (корпус №1)	15.30 – 15.45 (3-4 года)			15.30 – 15.45 (3-4 года)	
	15.50 – 16.10 (4-5 года)			15.50 – 16.10 (4-5 года)	
	16.15 – 16.40 (5-6 лет)			16.15 – 16.40 (5-6 лет)	
	16.45 – 17.15 (6-7 лет)			16.45 – 17.15 (6-7 лет)	

### Количество занятий (3-7 лет)

Месяц	Учебные дни										
Сентябрь 2023 г.	№1 18.09.23	№2 21.09.23	№3 25.09.23	№4 28.09.23							4
Октябрь 2023 г.	№5 02.10.23	№56 05.10.23	№7 09.10.23	№8 12.10.23	№9 16.10.23	№10 19.10.23	№11 23.10.23	№12 26.10.23	№13 30.10.23		9
Ноябрь 2023 г.	№14 02.11.23	№15 09.11.23	№16 13.11.23	№17 16.11.23	№18 20.11.23	№19 23.11.23	№20 27.11.23	№21 30.11.23			8
Декабрь 2023 г.	№22 04.12.23	№23 07.12.23	№24 11.12.23	№25 14.12.23	№26 18.12.23	№27 21.12.23	№28 25.12.23	№29 28.12.23			8
Январь 2024 г.	№30 11.01.24	№31 15.01.24	№32 18.01.24	№33 22.01.24	№34 25.01.24	№35 29.01.24					6
Февраль 2024 г.	№36 01.02.24	№37 05.02.24	№38 08.02.24	№39 12.02.24	№40 15.02.24	№41 19.02.24	№42 22.02.24	№43 26.02.24	№44 29.02.24		9
Март 2024 г.	№45 04.03.24	№46 07.03.24	№47 11.03.24	№48 14.03.24	№49 18.03.24	№50 21.03.24	№51 25.03.24	№52 28.03.24			8

Апрель 2024 г.	№53 01.04.24	№54 04.04.24	№55 08.04.24	№56 11.04.24	№57 15.04.24	№58 18.04.24	№59 22.04.24	№60 25.04.24	№61 29.04.24	9
Май 2024 г.	№62 06.05.27	№63 13.05.24	№64 16.05.24	№65 20.05.24	№66 23.05.24	№67 27.05.24	№68 30.05.24			7
									Итого:	68

## 2.3. Ресурсное обеспечение Программы

### 2.3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы

Программа обеспечивается необходимыми условиями для ее качественной реализации.

Образовательный процесс в Учреждении организуется в соответствии с:

- санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами;
- правилами пожарной безопасности;
- требованиями, предъявляемыми к средствам обучения и воспитания детей дошкольного возраста (учет возраста и индивидуальных особенностей развития детей);
- требованиями к оснащенности помещений РППС в соответствии с ФГОС ДО;
- требованиями к материально-техническому обеспечению программы (учебно-методический комплект, оборудование, оснащение).

### 2.3.2. Материально-технические условия обеспечения дополнительной общеобразовательной Программы

Аспекты	Характеристика
Материально-техническое обеспечение	Музыкально-спортивный и музыкальный залы полностью оборудованы спортивным инвентарем. Имеются фортепиано, музыкальные центры, мультимедийное оборудование, детские музыкальные инструменты, различные виды театра, костюмы для взрослых и детей, детские и большие стулья, ширма для кукольного театра. Программно-методические материалы соответствуют возрастным особенностям, учитывают состояние здоровья детей, планируются с учетом ФГОС ДО.
Информационное обеспечение	- библиотека методической литературы, сборники НОД - подборка аудио и видео

### Список литературы

1. Барышникова, Т.К. Азбука хореографии / Т.К.Барышникова. - М.: Айрис-Пресс: Рольф, 1999. – 266 с.
2. Васильева, Т.К. Секрет танца/Т.К.Васильева. – СПб.: Диамант, 1997. – 478 с. 12
3. Гусев, Г.П. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала / Г.П. Гусев – М.: Гуманитарный издательский центр, 2004. – 208 с.
4. Ерохина, О.В. Школа танцев для детей: [ Фольклор, классика, модерн] / О.В. Ерохина - Ростов н/Д.: Феникс, 2003. – 223 с.
5. Ильенко, Л.П. Интегрированный эстетический курс для начальной школы / Л.П. Ильенко – М.: 2001. – 64 с.
6. Климов, А.А. Основы русского танца. / А.А.Климов – М.: 1994. – 318 с.
7. Никитин, В.Ю. Модерн - джаз танец: Методика преподавания / В.Ю. Никитин. - М: Всерос. Центр худож. творчества учащихся и работников нач. проф. образования, 2002. – 158 с.
8. От внешкольной работы - к дополнительному образованию детей: Сб. нормат. и метод, материалов для доп. образования детей / ред. - сост. И.В. Кашин, науч. ред. А.К. Бруднов. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 154 с.
9. Блок, Л.Д. Классический танец. История и современность. / Л.Д. Блок – М.: 2002. – 2016 с.
10. Белкина, С.И. Музыка и движения. / С.И. Белкина – М.: Просвещение, 2002. – 288 с.
11. Горшкова, Е.В. От жеста к танцу. / У.В. Горшкова – М.: 2003. – 203 с.
12. Лисицкая, Т.С. Пластика. Ритм. Физкультура и спорт. / Т.С. – М.: 1987. – 158 с.