

КОМИТЕТ ПО ДЕЛАМ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 137 Г.ЧЕЛЯБИНСКА
Свердловский проспект, 24г. Челябинск, 454008, телефон/факс 8 (351) 791-64-21, e-mail: chel137@mail.ru

«Утверждена
Педагогическим советом
школы» Протокол № 1
от
«29» августа 2022 г.

Введено в действие
приказом № 34-в от «29»
августа 2022г.
Директор
МАОУ «СОШ № 137
Челябинска»
Ф.В. Куравин



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПЕДАГОГА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЕРМАКОВА ГРИГОРИЯ ИГОРЕВИЧА**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ХОРЕОГРАФИЯ: БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ»**

Возраст обучающихся: 15-16 лет

Срок реализации программы: 1 год

2022 – 2023 учебный год

Содержание

1. Паспорт программы	3
2. Пояснительная записка	6
3. Планируемые результаты.....	13
4.Содержание курса	11
5. Календарно - тематическое планирование	16
6.Материально-техническое обеспечение.....	17
7.Список литература.....	18

Паспорт программы

Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хореография: бальные танцы»
Тип программы	Модифицированная
Направленность деятельности	Художественная
Актуальность программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Эстетическое совершенствование ребёнка, его гармоничное, духовное и физическое развитие. 2. Формируют правильной осанки, воспитания потребности ЗОЖ. 3. Прививает основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе. 4. Занятие танцем имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. 5. Развитие творческих способностей обучающихся. 6. Создания условий для самореализации личности и готовности обучающихся к профессиональному выбору, даёт представление об актёрском мастерстве. 7. Адаптирована для работы с детьми ОВЗ. 8. Направлена на реализацию направления «Успех каждого ребенка».
Цель программы	Формирование личности школьника, идейно-нравственной направленности его сознания в отношении хореографической культуры.
Задачи программы	<p>1. Образовательные</p> <ul style="list-style-type: none"> • Формирование у детей музыкально-ритмических навыков. • Формирование навыков правильного и выразительного движения в области классического танца и современной хореографии. • Обучение детей сценическому мастерству. <p>2. Развивающие</p> <ul style="list-style-type: none"> • Овладение учащимися приемами самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля, взаимоконтроля. • Приобщение воспитанников к творческой деятельности,

	<p>участию в концертной деятельности .</p> <p>3. Воспитательные</p> <ul style="list-style-type: none"> • Развитие способов общения в коллективе на основе взаимоуважения, концентрации и мобилизации сил, для выполнения общих задач. • Развитие таких личностных качеств как трудолюбие, целеустремлённость, выносливость. • Способствовать формированию общей культуры ребёнка, способной принять полученные знания и умения на практике, сознательно делать профессиональный выбор, успешно адаптировать в современном обществе.
Возраст обучающихся	15 – 17 лет
Срок реализации программы	1 год
Этапы реализации программы	1 год обучения: Формирование навыков правильного и выразительного движения в области классического танца и современной хореографии.
Степень реализации программы	Программа находится в стадии реализации
Ожидаемые результаты	<p>должны <i>знать</i>:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. основные виды бальных и историко-бытовых танцев; 2. базовые фигуры бальных и историко-бытовых танцев. 3. позиции ног и рук классического танца, народно — сценического танца; 4. правила постановки корпуса; 5. основные упражнения на середине зала; 6. танцевальные термины: выворотность, координация, название упражнений; 7. танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания,

	<p>8. навык выворотного положения ног, устойчивости, координации</p> <p>Обучающиеся должны <i>уметь</i>:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. точно и выразительно исполнять основные движения бального и историко-бытового танца; 2. артистично двигаться под музыку; 3. создавать композиции из базовых фигур. 4. правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка; 5. уметь определять характер музыки и передавать его с концом музыкального произведения; 6. слышать сильную долю такта; 7. самостоятельно ускорять и замедлять темп движений; 8. знать характер танцевальной музыки; 9. иметь понятия об основных танцевальных жанрах: полька, вальс, пляска, диско.
<p>Основные мероприятия</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Знакомство с историей танца. 2. Овладение основными танцевальными позициями. 3. Дальнейшее изучение возможностей обучающихся. 4. Взаимодействие с классными руководителями, учителями предметниками, педагогами дополнительного образования, родителями. 5. Участие в конкурсах, фестивалях творческой направленности, кадетском бале.
<p>Принципы реализации программы</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Принцип сознательности и активности. 2. Принцип наглядности. 3. Принцип доступности. 4. Принцип систематичности. 5. Принцип гуманности. 6. Принцип демократизма.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие.

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, формирует его художественное «я» как составную часть орудия «общества, посредством которого оно вовлекает в круг социальной жизни самые интимные и самые личные стороны нашего существа». Хореография, хореографическое искусство (от др.-греч. χορεία — танец, хоровод и ὑρῶν — пишу) — танцевальное искусство в целом, во всех его разновидностях.

Танец — форма хореографического искусства, в которой средством создания художественного образа являются движения и положения человеческого тела.

Синкретичность танцевального искусства подразумевает развитие чувства ритма, умение слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия хореографией дают физическую нагрузку равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в хореографии движения, прошедшие длительный отбор, оказывают положительное воздействие на здоровье детей.

Развитие современного общества настолько стремительно, что подростки обращают внимание на окружающую их среду, реагируя на отношения общества эмоционально. Проявляя свои яркие эмоции в танце, дети получают заряд энергии в своих выступлениях перед родными и близкими им людьми.

Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития. Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве. Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох необходимо, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер. Танцевальный материал дается в элементах и движениях, разучивается

по правилам школы классического, народного и бального танца. Показателем танцевальной культуры является эмоциональное восприятие хореографического искусства, способность самостоятельно оценить хореографическое произведение, музыкальность и выразительность, благородство манеры исполнения, понимание выразительности отдельных элементов, чувство товарищества и взаимопомощи.

Данная программа в связи с тем, что модернизация российского образования предусматривает широкое распространение в общеобразовательной школе занятий по хореографии в форме дополнительного обучения. Бальные танцы обязательно входят в воспитательную программу для кадетских классов.

Историко-бытовые и бальные танцы играют немаловажную роль в воспитании детей. Это связано с многогранностью бального танца, который сочетает в себе средства музыкального, пластического, спортивно – физического, этического и художественно – эстетического развития и образования.

На занятиях по программе «Хореография: бальные танцы» происходит массовое обучение основам бальной хореографии. Это, безусловно, поможет педагогическому коллективу в организации учебно-воспитательного процесса образовательного учреждения, например в подготовке школьных и внешкольных мероприятий. В то же время ученики, обучавшиеся бальному танцу, станут впоследствии носителями и пропагандистами отечественной и мировой бальной хореографии.

Освоение программы не ограничивается только конкурсными бальными танцами, так как все танцы, входящие в понятие «бальная хореография», имеют в образовательном процессе равные права, и настаивать на приоритете одного вида бальной хореографии (классического, народно-характерного, историко-бытового, спортивного и др.) является некорректным. Освоение разновидностей танцев, предлагаемых программой, направлено на пробуждение у школьников интереса и уважения к национальной культуре и искусству других народов.

Программа составлена с учетом планирования воспитательной работы как в кадетских классах, которая предусматривает еженедельные занятия хореографией, так и для обучающихся, желающих заниматься бальными танцами.

Цель программы - формирование личности школьника, идейно-нравственной направленности его сознания в отношении хореографической культуры.

Задачи:

1. Образовательные

- Формирование у детей музыкально-ритмических навыков.

- Формирование навыков правильного и выразительного движения в области классического танца и современной хореографии.
- Обучение детей сценическому мастерству.

2. Развивающие

- Овладение учащимися приемами самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля, взаимоконтроля.
- Приобщение воспитанников к творческой деятельности, участию в концертной деятельности.

3. Воспитательные

- Развитие способов общения в коллективе на основе взаимоуважения, концентрации и мобилизации сил, для выполнения общих задач.
- Развитие таких личностных качеств как трудолюбие, целеустремленность, выносливость.
- Способствовать формированию общей культуры ребёнка, способной принять полученные знания и умения на практике, сознательно делать профессиональный выбор, успешно адаптировать в современном обществе.

Поставленные задачи позволяют использовать данную программу в работе с детьми с ОВЗ, что будет способствовать их развитию, позволит социализироваться в обществе и будет способствовать проявить себя в обществе, т.к. данная Программа ориентирована на реализацию концепции «Успех каждого ребенка».

Программа ориентирована на профессиональное самоопределение обучающихся, помогает им выбрать творческих профессий.

ЭТАПЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ

Знания, умения и навыки, полученные на занятиях, необходимо подвергать педагогическому контролю с целью выявления качества усвоенных детьми знаний в рамках программы обучения. Формами педагогического контроля являются итоговые занятия один раз в полугодие, открытые уроки, выступления, конкурсы, которые также способствуют поддержанию интереса к работе, нацеливают детей на достижение положительного результата. В познавательной части занятия обязательно отмечается инициативность и творческое сочинение танцевальных комбинаций учащихся, показанные ими в ходе урока, анализа своего выступления и поиска решения предложенных проблемных ситуаций.

Оценивая результат практической работы, а именно выступления учащихся, опираются на такие критерии: качественное исполнение танцевальных этюдов и танцев, общий

эстетический вид исполнения, творческие находки и самостоятельность сочиненных комбинаций.

Чтобы убедиться в прочности знаний и умений, эффективности обучения по данной образовательной программе проводится контроль:

- *входной* - педагогическое наблюдение, собеседование с детьми и родителями, беседа с воспитателем (или учителем - классным руководителем).

- *промежуточный* – показательные выступления, участие в концертах и конкурсах.

- *итоговый* - творческий отчёт в форме контрольного урока или концерта.

Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся на основе требований хореографических и музыкальных дисциплин.

Учебный материал для занятий обширен, основное его содержание составляет упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера.

Это связано с тем, что одна из задач работы — развитие и совершенствование танцевальных способностей, умений и навыков.

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения: знания по музыкальной грамоте и выразительному языку танца, знания о характерных чертах и истории танца различных эпох и народов, знания по музыкальному этикету. В практическую часть входит перечень умений и навыков: упражнений, движений, танцев.

Уровень знаний и умений учащихся проверяется во время проведения открытых уроков, утренников, смотров, конкурсов и концертов хореографических коллективов, промежуточной и итоговой аттестации.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате реализации программы «Хореография для кадетских классов» обучающиеся должны **знать**:

1. основные виды бальных и историко-бытовых танцев;
2. базовые фигуры бальных и историко-бытовых танцев.
3. позиции ног и рук классического танца, народно — сценического танца;
4. правила постановки корпуса;
5. основные упражнения на середине зала;
6. танцевальные термины: выворотность, координация, название упражнений;
7. танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания,
8. навык выворотного положения ног, устойчивости, координации

Обучающиеся должны **уметь**:

1. точно и выразительно исполнять основные движения бального и историко-бытового танца;
2. артистично двигаться под музыку;
3. создавать композиции из базовых фигур.
4. правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка;
5. уметь определять характер музыки и передавать его с концом музыкального произведения;
6. слышать сильную долю такта;
7. самостоятельно ускорять и замедлять темп движений;
8. знать характер танцевальной музыки;
9. иметь понятия об основных танцевальных жанрах: полька, вальс, пляска, диско.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. *Вводное занятие:*

- знакомство с планом работы на год;
- гигиенические требования к обуви, одежде;
- техника безопасности на занятиях хореографии.

1. *Повторение: ритмика, музыкальные элементы музыкальной грамоты:*

- правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением;
- художественное и выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приёмом преподавания.

Музыкально-ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры.

1. *Повторение: хореографическая азбука:*

- Поклон;
- Разновидность танцевального шага;
- Положение в паре.
- Терминология в танце

Танец:

1. Танец-шествие
2. Полонез
3. Кадриль
4. Фигурный вальс
5. Падеграс
6. Полька
7. Менуэт
8. Па де катр

- Краткое содержание танцевальных упражнений (положение рук, головы, шаги).
- Разучивание хореографических композиций (исполнение отдельных фигур, элементов, отработка и соединение в рисунок).
- Работа над техникой исполнения и стилем.

ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ

Процесс обучения в курсе хореографии в основном построен на реализации дидактических принципов:

1. Принцип сознательности и активности предусматривает сознательность в отношении занятий, формирование интереса в овладении танцевальными движениями и осмысленного отношения к ним, воспитание способности к самооценке своих действий и к соответствующему их анализу.
2. Принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений; повышает интерес к более глубокому и прочному усвоению танцевальных движений.
3. Принцип доступности требует постановки перед учащимися задач, соответствующих их силам, постепенного повышения трудности осваиваемого учебного материала по дидактическому правилу: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.
4. Принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования танцевальных навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности учащихся, определенную последовательность решения танцевально-творческих заданий.
5. Принцип гуманности в воспитательной работе выражает: безусловную веру в доброе начало, заложенное в природе каждого ребенка, отсутствие давления на волю ребенка; глубокое знание и понимание физических, эмоциональных и интеллектуальных потребностей детей; создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребенка, его самореализации и самоутверждения;
6. Принцип демократизма основывается на признании равных прав и обязанностей взрослых и ребенка, на создании эмоционально-комфортного климата в социальной среде.

МЕТОДЫ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ОБУЧЕНИЯ

В курсе обучения хореографии применяются следующие методы обучения: использования слов, наглядного восприятия и практические методы.

Метод использования слова — универсальный метод обучения. С его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приёмов

использования слова в обучении: рассказ, беседа, обсуждение, объяснение, словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Методы наглядного восприятия - способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

Практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся. Это метод целостного освоения упражнений, ступенчатый и игровой методы.

Метод целостного освоения упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений. Однако использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

Ступенчатый метод широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшение выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.

Игровой метод используется при проведении музыкально — ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приёмами педагогического воздействия на учащихся.

ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Занятия 1 года обучения проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу, всего в течение учебного года - 34 часа.

Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально- тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка. Занятия включают чередование различных видов деятельности: слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения. Беседы, проводимые на

занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей. На этих занятиях дети получают информацию о хореографическом искусстве, его истории развития и традициях.

КОНТРОЛЬНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Режим занятий:

Занятия могут проходить со всем коллективом, по подгруппам, индивидуально.

Формы занятий:

- **беседа**, на которой излагаются теоретические сведения, которые иллюстрируются поэтическими и музыкальными примерами, наглядными пособиями, презентациями, видеоматериалами.
- **практические занятия**, где дети осваивают музыкальную грамоту, разучивают основные элементы танцевальной композиции.
- **занятие-постановка, репетиция** - отрабатываются концертные номера, развиваются актерские способности детей.
- **заключительное занятие**, завершающее тему – занятие-концерт. Проводится для самих детей, педагогов, гостей.
- **выездное занятие** – посещение выставок, музеев, концертов, праздников, конкурсов, фестивалей.

На занятиях по **сольному исполнению** используются следующие методы обучения:

- наглядно-слуховой;
- наглядно-зрительный;
- репродуктивный;

Одним из ведущих приёмов обучения танцам детей является демонстрация педагогом манеры исполнения.

Каждое занятие строится по схеме:

- партерная гимнастика;
- экзерсис на середине;
- разучивание новых элементов и комбинаций;
- повторение пройденного материала;
- анализ занятия;
- задание на дом.

КОНЦЕРТНО-ИСПОЛНИТЕЛЬСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Репертуар подбирается с учётом возрастных особенностей участников кружка и их способностей.

План концертной деятельности составляется на год с учетом традиционных школьных праздников, важнейших событий текущего года. Без помощи педагога дети выступают с разученным репертуаром на своих классных праздниках, родительских собраниях.

Творческий отчёт проводится один раз в конце учебного года и предусматривает:

- презентацию фото- и видеоматериала из выступлений;
- подведение итогов деятельности каждого ученика, награждение наиболее успешных и результативных;
- итоговую рефлексию «Чему я научился за год»;
- выступление на выпускном бале.

Отчетный концерт – это финальный результат работы за учебный год. Обязательно выступают все дети, исполняется все лучшее, что накоплено за год. Основная задача педагога – воспитать необходимые для исполнения качества в процессе концертной деятельности, заинтересовать, увлечь детей коллективным творчеством.

Репетиции проводятся перед выступлениями в плановом порядке. Это работа над ритмом, динамикой, отшлифовывается исполнительская манера каждого исполнителя.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема	Теория	Практич.	Всего
1.	Вводное занятие.	1	-	1
2.	Ритмика, элементы музыкальной грамоты	-	0	0
3.	Беседы по хореографическому искусству	5	-	5
4.	Танцевальная азбука	-	1	1
5.	Танец	4	23	27
	Итого:	10	24	34

МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Успешность работы, направленной на достижение цели образовательной программы «Хореография кадетов в школе» и решение поставленных задач обеспечивается совместными усилиями руководителя образовательного учреждения.

Материально - техническое обеспечение предусматривает:

1. Зал с зеркалами;
2. Специальная обувь - балетки или чешки;
3. Тренировочные костюмы;
4. Музыкальное сопровождение – магнитофон, диски;
5. Костюмы для выступления;
6. Тетрадь для записей.
7. Журнал.

1. Наличие специального кабинета (актовый зал).
2. Наличие репетиционного зала (сцена).
3. Музыкальный центр, компьютер.
4. Записи фонограмм в режиме «+» и «-».
5. Электроаппаратура.
6. Зеркало.
7. Записи аудио, видео, формат CD, MP3.
8. Записи выступлений, концертов.

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. Волгоград: Учитель, 2008.
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат»; М.: ТЦ Сфера, 2009.
3. Барышникова Т. «Азбука хореографии»; М.: Айрис Пресс, 1999.
4. Бекина С. И. и др. «Музыка и движение», М., 2000 г.
5. Боттомер У. «Учимся танцевать», «ЭКСМО-пресс», 2002 г.
6. Боттомер, Б. «Уроки танца» / Б. Боттомер. – М.: Эксмо, 2003.
7. Ваганова А. Я. «Основы классического танца»; С.-П., 2000.
8. Васильева Т. К. «Секрет танца»; С.-П.: Диамант, 1997.
9. Воронина И. «Историко-бытовой танец»; М.: Искусство, 1980.
10. Г. Говард «Техника Европейского бального танца», «Артис», М. 2003 г.
11. Динниц Е. В. «Джазовые танцы», ООО «Издательство АСТ», 2004 г.
12. Климов А. «Основы русского народного танца»; М.: Искусство, 1981.
13. Петрусинский В.В. «Обучение, тренинг, досуг»; М.: Новая школа, 1998.
14. Программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ; - М.; Министерство Просвещения, 1986
15. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание»; М.: Просвещение, 1989.
16. Уральской В. И., Стриганова В. М. «Современный бальный танец»: М., «Просвещение», 1977.
17. Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу»; М., 2008.