

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО
ОКРУГА
«ГОРОД ЙОШКАР-ОЛА»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №31 Г. ЙОШКАР-ОЛЫ»

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

МБОУ «СОШ №31

г. Йошкар-Олы»

Протокол № 7

от «31» 08 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБОУ «СОШ №31 г. Йошкар-Олы»

Николаев Е.П.

Приказ № 223

от «31» 08 2026 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Ритмика»**

ID программы: 4598

Направленность программы: художественная

Уровень программы: базовый

Категория и возраст обучающихся: 7-11 лет

Срок освоения программы: 1 год

Объем часов: 33 ч.

Разработчик программы, ФИО, должность: Аникина С.В.
педагог дополнительного образования

Йошкар-Ола
2026

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы-художественная

Актуальность программы

Предметом изучения в программе является работа над чувством ритма, выразительностью движений, музыкальностью. Программа отвечает выявленному спросу обучающихся, их интересу к хореографии. Знакомство детей с разными направлениями в мире танца.

Отличительные особенности программы

Данная программа разработана на основе двух пособий: «Танцевальная мозаика» С.Л. Слуцкой и «Четыре урока ритмики» О. П. Сергеевой, но отличается более плавными переходами образовательного процесса от простого к сложному. Программа приобщает обучающихся к культуре танца, национальным традициям народов и «языку танца». Особенностью также является комплексный подход к изучению танца, гармонии в движении и музыки.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 7-10 лет. Адресатом программы выступают дети, обладающие творческими способностями и навыками.

Срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Обучающиеся знакомятся с основами хореографии и приобретают навыки ритмических движений.

Форма обучения-очная

Уровень программы:

Программа базового уровня. Она способствует в приобретении детьми новых умений и знаний, помогающих в повседневной жизни.

Особенности организации образовательного процесса: занятия проходят в группах одного возраста. Ведущей **формой** организации занятий является групповая работа. Во время занятий осуществляется индивидуальный и дифференцированный подход к детям.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 учебному часу, всего 33 часа.

1.2. Цель и задачи программы:

Цель: развитие танцевально-исполнительских и художественно-эстетических способностей учащихся на основе приобретенного ими комплекса знаний, умений, навыков, необходимых для исполнения танцевальных композиций различных жанров и форм.

Задачи:

Образовательные:

- добиться правильного и методически грамотного исполнения движения (уделять большое внимание чистоте исполнения);
- способствовать становлению чувства ритма, темпа, исполнительских навыков в танце и художественного вкуса.

Развивающие:

- прививать манеру исполнения, добиться творческого подхода к исполнению движения;
- научить детей украшать движение эмоциями, настроением, ни в ком случае не искажая исполнение;
- развить силу, выносливость, ловкость, гибкость, координацию движений, умение преодолевать трудности, закалять волю.

Воспитательные:

- воспитывать осмысленное восприятие материала занятия, т.е. чтобы дети не механически исполняли движения, а понимали, что они исполняют, тем самым, прививая интерес к изучаемому предмету;
- учить радоваться успехам других и вносить вклад в общий успех.

1.3.Объем программы

33 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 40 мин.

1.4.Содержание программы

Тема 1. Повторение пройденного материала.

Содержание:

Разминка. Флешмоб. Гимнастика.

Форма контроля: педагогическое наблюдение

Тема 2. Механизм дыхания у танцоров.

Содержание: Типы дыхания – грудное, диафрагмальное, смешанное. Зависимость дыхания от специфики одежды, нагрузок. Половые различия дыхания в танце. Типы регуляции дыхания: центральная, химическая, условно-рефлекторная, произвольная.

Дыхательная гимнастика. Методика ее освоения: выработка ритма дыхательных движений и способности пользоваться дыхательным аппаратом в соответствии с потребностью организма в кислороде. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений и сочетанию дыхания с движением. Обучение контролю за совершенствованием дыхательных функций организма.

Форма проведения занятия: практическое занятие

Форма контроля: устный опрос

Тема 3. Основы классического танца

Содержание:

Экзерсис у станка

1. Постановка корпуса (ноги в свободном положении),
2. Понятие «рабочая нога» и «опорная нога»,
3. Позиции ног (I– II – III, при относительной выворотности ног),
4. Постановка корпуса в I – II – III позиции,
5. Demi – plie(I позиция),
6. Battementtendu во всех направлениях (I – позиция),
7. Passe par terre,
8. Releve на полупальцы (в невыворотных позициях),
9. Перегиб корпуса вперед и в сторону,
10. Сценическая практика.

Экзерсис на середине зала

1. Точки зала (по методике А.Я.Вагановой),
2. Положение en fase,
3. Подготовка положения рук,

4. Позиция рук: I – II – III,
5. Повороты головы на 1/2, 1/4,
6. Pas польки, галоп.

Allegro (у станка)

1. Tempslevésauté (лицом к палке, по мере усвоения – без опоры) – I-позиция.

Форма проведения занятия: практическое занятие

Форма контроля: устный опрос.

Тема 4. Условия равновесия тела человека.

Содержание: Основа устойчивости – сохранение вертикальной оси. Центр тяжести.

Сохранение равновесия с помощью хорошо подтянутых бедер и спины. Осанка. Положение рук. Движение головы. Перегиб корпуса.

Форма проведения занятия: практическое занятие

Форма контроля: устный опрос.

Тема 5. Элементы народно-сценического танца.

Содержание:

Экзерсис у станка (лицом к палке)

1. Demi-plié плавное и резкое (по невыворотным и относительно выворотным позициям).
2. Battement tendu носка на каблук (одной рукой держась на палку):
 - просто,
 - с работой пятки опорной ноги.
3. Каблучные упражнения:
 - вынесение ноги на каблук с работой пятки опорной ноги (стоя лицом к станку),
 - в сочетании с «ковырялочкой».
4. Flic-flac «от себя к себе» в сторону (стоя лицом к станку).
5. Подготовка к «веревочке» (стоя лицом к станку).
6. Простейшие дробные выстукивания в характере русского танца (держась одной рукой за палку).

Упражнение для мальчиков (лицом к станку) – подготовительные движения к полуприсядкам и присядкам:

- «разножка» на каблуки в стороны;
- «размножка» с вынесением ноги в сторону на каблук,
- «мячик».

Экзерсис на середине зала.

Изучение элементов русского танца:

- поклон (поясной, праздничный);
 - положение рук в массовых танцах;
 - движение рук:
 - Перевод из стороны в сторону;
 - Скрещивание на груди;
 - ходы и основные движения: простой дробный, беговой шаг с отбрасыванием согнутых ног назад, боковой ход «припадание»;
 - «ковырялочка», «молоточки», «моталочка с подскоком на полупальцах»;
 - хлопки и хлопучки (мальчики): скользящие одиночные хлопки и удары по подошве сапога;
 - дробные ходы: дробная дорожка, «в три ножки», «трилистник».
- Изучение элементов народных танцев (по выбору педагога):
- украинского;
 - молдавского;
 - цыганского;
 - казахский;

- армянского;
- грузинского;
- татарского;
- марийского.

В любом танце следует разучить:

- положение рук в сольном исполнении;
- положение в парных или массовых танцах;
- ходы и основные движения.

Форма проведения занятия: практическое занятие

Методы проведения контроля: наблюдение

Тема 6. Анатомо-профессиональные особенности позвоночника.

Содержание: Опора тела – позвоночник. Его строение, позвонки шейные, грудные, поясничные, крестцовые, копчиковые. Связь движения позвоночника с положениями и движениями головы и конечностей. Особенности состояния позвоночника у танцоров стиля модерн.

Предупреждение развития сутулости, патологических боковых искривлений. Исправления имеющихся дефектов.

Влияние лордоза и кифоза на состояние позвоночника при перегибе.

Форма контроля: устный опрос

Тема 7. Элементы танца модерн.

Содержание:

Экзерсис на середине.

1. Изучение параллельных позиций (II и IV).
2. Положение рук в танце модерн (на талии, с отведенными назад локтями).
3. Release лежачая на полу, в одном направлении.
4. Battement в VI позиции невыворотной, во всех направлениях.
5. Plie (demi) как в относительно выворотных, так и в невыворотных позициях.
6. Release лежачая на полу, в двух направлениях одновременно.
7. Battement tendu с сокращением стопы.
8. Battement jete в IV позиции, во всех направлениях.
9. Rond de jambe (demi-rond en dehors) в невыворотной позиции.

Закрепление пройденного материала в комбинациях с различным ритмическим рисунком.

10. Releve lent на 45° и выше – вперед (из положения лежа на полу).

Положение рук с фиксацией на грудной клетке.

– Release в различных комбинациях (лежа).

– Contractions в положении стоя:

Основное;

Боковой.

– Battement tendu с многократным сокращением стопы (pour le pied).

– Grand plié в параллельных позициях.

– Battement tendu jete с demi plié,

– Releve lent на 45° и выше – в сторону (из положения лежа на полу).

– Contraction в положении стоя: в грудном отделе.

– Isolation: кистей рук, руки от плеча, руки от локтя.

– Battement tendu jete с demi plié при броске.

– Releve lent на 45° и выше – назад (из положения лежа на полу).

– Rond de jambe в IV позиции с окончанием demi-plie.

– Battement developpe на 45° и выше – вперед и в сторону (из положения лежа на полу).

Положение рук в танце модерн.

Contractions в положении лежа, сидя:

в тазобедренном суставе;
 в поясничном отделе.
 – Battement с различными движениями рук и головы.
 – Plie(demi-etgrand) в комбинациях с различными положениями рук.
 – Battement tendu jete pique,
 – Contractions (комбинации).
 – Isolation: работа головы.
 – Battement tendu с элементами contraction,
 – Rond de jambe (полный круг).
 – Grand battement jete в положении лежа на спине.
 Объединение изученных движений в комбинации.
 – Battement tendu jete с участием рук, головы.
 – Grand battement jete лежа на боку с опорой на руки.
 – Isolation: бедра; комбинирование различных приемов isolation .
 Форма проведения занятия: практическое занятие
 Методы проведения контроля: практические задания

Тема 8. Воспитательная работа

Содержание: посещение концертов и открытых занятий по хореографии.

Форма проведения занятия: экскурсия

Методы проведения контроля: опрос

1.5. Планируемые результаты обучения:

Предметные результаты	Знать: – анатомо-профессиональные особенности позвоночника, историю хореографии; – названия известных танцевальных ансамблей (2-5); – выдающихся деятелей хореографического искусства; – 6-8 танцевальных номеров; – все изученные термины и названия. Уметь: – механизм дыхания; – четко выполнять движения; – определять специфику танца посредством музыки; – выполнять простейшие подражательные движения; – участвовать в 4-5 танцевальных номерах.
Метапредметные	-Учить правильно держать корпус; – Уметь соединить движения рук, ног и головы; – Уметь точно ставить ноги и руки в позицию.
Личностные результаты	- воспитание интереса и уважения к труду и творчеству других детей; - умение радоваться успехам партнеров.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий
2.1. Учебный план

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля
			В том числе		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
1.	Повторение пройденного материала	2	1	1	Педагогическое наблюдение
2.	Механизм дыхания у танцоров	2	1	1	Устный опрос
3.	Основы классического танца	4	2	2	Устный опрос
4.	Условия равновесия тела человека	4	2	2	Устный опрос
5.	Элементы народно-сценического танца	8	4	4	Педагогическое наблюдение
6.	Анатомо-профессиональные особенности позвоночника	4	2	2	Устный опрос
7.	Элементы танца модерн	7	3	4	Практические задания
8.	Воспитательная работа	2	0	2	Устный опрос
ИТОГО:		33	15	18	

2.2. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ритмика»

№ п/п	Месяц	Число	Время	Форма занятий	Ко-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь октябрь	11	10.50-11.30	Теория	1	Повторение пройденного материала	Актальный зал	Наблюдение
2.		18	10.50-11.30	Практическая работа	1	Разминка. Флешмоб. Гимнастика.	Актальный зал	Наблюдение
3.		25	10.50-11.30	Теория	1	Типы дыхания	Актальный зал	Устный опрос
4.		2	10.50-11.30	Практическая работа	1	Дыхательная гимнастика.	Актальный зал	Устный опрос
5.	октябрь	9	10.50-11.30	Теория	1	Основы классического танца	Актальный зал	Устный опрос
6.		16	10.50-11.30	Теория	1	Основы классического танца	Актальный зал	Устный опрос
7.		23	10.50-11.30	Практическая работа	1	Основы классического танца	Актальный зал	Устный опрос
8.		30	10.50-11.30	Практическая работа	1	Основы классического танца	Актальный зал	Устный опрос
9.	ноябрь	13	10.50-11.30	Теория	1	Условия равновесия тела человека	Актальный зал	Устный опрос
10		20	10.50-11.30	Теория	1	Основа устойчивости – сохранение вертикальной оси. Центр тяжести.	Актальный зал	Устный опрос
11		27	10.50-11.30	Практическая работа	1	Сохранение равновесия с помощью хорошо подтянутых бедер и спины.	Актальный зал	Устный опрос
12	декабрь	4	10.50-11.30	Практическая работа	1	Осанка. Положение рук. Движение головы. Перегиб корпуса.	Актальный зал	Устный опрос
13		11	10.50-11.30	Практическая работа	1	Элементы народно-сценического танца	Актальный зал	Наблюдение
14		18	10.50-	Практическая	1	Каблучные	Актальный зал	Наблюдение

	декабрь		11.30	работа		упражнения		
15		25	10.50-11.30	Практическая работа	1	Простейшие дробные выстукивания в характере русского танца	Актальный зал	Наблюдение
16	январь	15	10.50-11.30	Практическая работа	1	Изучение элементов русского танца	Актальный зал	Наблюдение
17		22	10.50-11.30	Практическая работа	1	Изучение элементов русского танца	Актальный зал	Наблюдение
18		24	10.50-11.30	Практическая работа	1	Изучение элементов русского танца	Актальный зал	Творческое задание
19		29	10.50-11.30	Практическая работа	1	Положение рук	Актальный зал	Практические задания
20		5	10.50-11.30	Практическая работа	1	Положение рук	Актальный зал	Практические задания
21	февраль	12	10.50-11.30	Теория	1	Опора тела – позвоночник. Его строение, позвонки шейные, грудные, поясничные, крестцовые, копчиковые.	Актальный зал	Практические задания
22		19	10.50-11.30	Теория	1	Анатомо-профессиональные особенности позвоночника	Актальный зал	Устный опрос
23		26	10.50-11.30	Практическая работа	1	Анатомо-профессиональные особенности позвоночника	Актальный зал	Устный опрос
24	март-апрель	4	10.50-11.30	Практическая работа	1	Особенности состояния позвоночника у танцоров.	Актальный зал	Устный опрос
25		11	10.50-11.30	Практическая работа	1	Элементы танца модерн	Актальный зал	Устный опрос
26		18	10.50-11.30	Практическая работа	1	Элементы танца модерн	Актальный зал	Практические задания
27		1	10.50-11.30	Беседа	1	Элементы танца модерн	Актальный зал	Практические задания
28	апрель	8	10.50-11.30	Беседа	1	Элементы танца модерн	Актальный зал	Практические задания

29		15	10.50-11.30	Практическая работа	1	Элементы танца модерн	Актный зал	Практические задания
30		22	10.50-11.30	Практическая работа	1	Элементы танца модерн	Актный зал	Практические задания
	апрель							
31	май	13	10.50-11.30	Практическая работа	1	Элементы танца модерн	Актный зал	Практические задания
32		20	10.50-11.30	Практическая работа	1	Воспитательная работа	Актный зал	Устный опрос
33		27	10.50-11.30	Практическая работа	1	Воспитательная работа	Актный зал	Устный опрос

2.4. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

- музыкальный центр;
- фонотека;
- танцевальный зал;
- костюмы.

Для проведения занятий у детей должна быть удобная спортивная форма, на ногах мягкая обувь.

Кадровое обеспечение программы:

Ф.И.О педагога, реализующего программу	Должность, место работы	Образование
Аникина Светлана Валерьевна	педагог дополнительного образования, МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 31 г.Йошкар-Олы»	Высшее, МарГУ, 30.06.2015 г.

Информационно-методическое обеспечение

Специальная литература (книги и пособия по хореографии), наглядно-иллюстративные и дидактические материалы (фильмы о балете).

Интернет-источники: <https://www.youtube.com/channel/UCYKTFSRxEJTLHjaZI4fiKfQw>
<http://www.folkcentr.ru/etnoхoreografiya/>

2.5 Формы, порядок текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации

Результаты реализации программы отслеживаются в ходе текущего, промежуточного и итогового мониторинга. При его проведении предусматривается оценка сформированности теоретических знаний, практических умений и навыков, качества реализации развивающих и воспитательных задач.

На основании результатов промежуточного и итогового мониторинга составляются диагностические карты освоения дополнительной общеразвивающей программы.

Ожидаемые результаты реализации программы по усвоению учебного материала

Год обучения	Ожидаемые результаты	Методы отслеживания результатов
1 год	Знать: – анатомно-профессиональные особенности позвоночника, историю хореографии; – названия известных танцевальных ансамблей (2-5); – выдающихся деятелей хореографического искусства; – 6-8 танцевальных номеров; – все изученные термины и названия. Уметь: – механизм дыхания; – четко выполнять движения; – определять специфику танца посредством музыки; – выполнять простейшие подражательные движения; – участвовать в 4-5 танцевальных номерах.	Собеседование: начальное, текущее, итоговое; самооценка, взаимооценка, участие в конкурсах, концертах, контрольные задания.

2.6. Оценочные материалы

Результаты освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы Ритмика отслеживаются и фиксируются в мониторингах. Начальная, промежуточная и итоговая диагностика проводится согласно Положения о форме, периодичности и порядке мониторинга усвоения дополнительных общеразвивающих программ учреждения.

Начальная – проводится в сентябре-октябре при поступлении обучающихся в объединение.

Промежуточная диагностика проводится в мае.

Итоговый мониторинг проводится по окончании реализации дополнительной общеразвивающей программы Ритмика в декабре.

Высокий уровень – от 5 до 4 баллов. Средний уровень – от 3,9 до 3 баллов.

Низкий уровень – от 2,9 до 2 баллов.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

Уровень усвоения общеобразовательной общеразвивающей программы Ритмика

Объединение Ритмика _____ год обучения _____ полугодие

№ п/ п	Группа _____ _____ Год обучения _____ ФИ ребенка	Механизм дыхания		Классический танец		Народно-сценический танец		Условия равновесия тела человека		Модерн – джаз танец		Репертуар	Общий уровень
		теория	практика	теория	практика	теория	практика	теория	практика	теория	практика		

Педагог _____

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

Контрольные задания

- наличие знаний, как должно выглядеть на сцене: (костюм, обувь, прическа).
- умение слышать в музыке сильные доли и соотносить (координировать) их с движениями рук, переносом веса с одной ноги на другую на заданную мелодию.
- способность запомнить и исполнить композицию в линейном построении на 16-32 удара без предъявления качеству создаваемых в движении линий.
- способность оценить соответствии костюма танцу (т.е. соотнести внешние с внутренним).
- умение находить ритмическое соответствие при звучании разных мелодий одного ритма и темпа.
- знать правила (условности) поведения на сцене, сценической площадки: «направление лицом к зрителю»; «спиной к зрителю»; «правым, левым боком к зрителю».
- знать направления линии танца; рисунок построения в «кругу», «в колоннах», «звездочка» и другие, если заложены в программу.
- исполнять без боев музыкальные композиции на всю мелодию с не менее тремя перестроениями рисунка танца.

2.7. Методические материалы

Методы обучения

- метод показа (разучивание нового движения и показ в исполнение педагога);
- словесный метод;
- музыкальное сопровождение, умение согласовать движение с музыкой;
- импровизационный метод, т.е. свободные, непринужденные движения под музыку;
- метод иллюстративной наглядности, т.е. рассказ о танцевальной культуре книжными иллюстрациями, фотографиями и видеофильмами;
- игровой метод (суть игрового метода в том, что педагог подбирает для воспитанников такую игру, которая отвечает задачам и содержанию занятия, возрасту и подготовленности занимающихся);
- концентрический метод заключается в том, что педагог по мере усвоения детьми определенных движений, танцевальных композиций вновь возвращается к пройденному, но уже предлагает все более сложные упражнения и задания.

Типы занятий

Комбинированный, теоретический, практический, контрольный.

Формы организации учебного занятия

Основная форма проведения занятий: практическое занятие.

Основными педагогическими технологиями, реализуемыми в программе, являются проблемное обучение, разноуровневое обучение, здоровьесберегающие технологии, систему инновационной оценки «портфолио».

Педагогические технологии	Достижимые результаты
<i>Проблемное обучение</i>	<i>Создание в учебной деятельности проблемных ситуаций и организация активной самостоятельной деятельности обучающихся по их разрешению, в результате чего происходит творческое овладение знаниями, умениями, навыками, развиваются мыслительные способности.</i>
<i>Разноуровневое обучение</i>	<i>У педагога появляется возможность помогать слабому, уделять внимание сильному, реализуется желание сильных обучающихся быстрее и глубже продвигаться в образовании.</i>

	<i>Сильные обучающиеся утверждают в своих способностях, слабые получают возможность испытывать учебный успех, повышается уровень мотивации учения.</i>
<i>Здоровьесберегающие технологии</i>	<i>Использование данных технологий позволяют равномерно во время занятия распределять различные виды заданий</i>
<i>Систему инновационной оценки «портфолио»</i>	<i>Формирование персонифицированного учета достижений обучающегося как инструмента педагогической поддержки социального самоопределения, определения траектории индивидуального развития личности.</i>

Воспитательная работа

№ п/п	Содержание работы	Сроки	Ответственный
1.	Беседа об истории танца	в течение года	Аникина С.В.
2.	Конкурс на лучший показ пройденного материала	в течение года	Аникина С.В.
3.	Посещение детских коллективов города	в течение года	Аникина С.В.
4.	Совместные творческие выступления клубов	в течение года	Аникина С.В.
5.	Посещение музыкального театра	в течение года	Аникина С.В.
6.	Участие в фестивале «Планета детства»	в течение года	Аникина С.В.
7.	Участие в городских, республиканских всероссийских конкурсах	в течение года	Аникина С.В.

2.8 Список литературы и электронных источников

Литература для педагога

1. Васильева-Рождественская, М.В. «Историко-бытовой танец» / М.В. Васильева-Рождественская. – М.: «Просвещение», 1989. – 382с.
2. Дмитриева, Т.В. Школа марийского танца/ Т.В.Дмитриева.- Йошкар-Ола: Министерство культуры, печати и по делам национальностей Республики Марий Эл. Республиканский отдел народного творчества, 2005. – 190с.
3. Кленов, А. Там, где музыка живет / А. Кленов. - М.: «Педагогика», 1986. – 156с.
4. Курников, Д.В. Современная хореография как средство саморазвития личности // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. - 2012 г. - №2. - Том 6. - С.87-91.
5. Кюль, Т.: Энциклопедия танцев от А до Я / Т. Кюль. - М.:Мой мир,2008. – 127с.
6. Лебедева, О.Е. Дополнительное образование детей / О.Е. Лебедева. – М.:Владос, 2003. – 254с.
7. Лукьянова, Е.А. Дыхание в хореографии / Е.А. Лукьянова. – М.: Искусство, 1979. – 180с.
8. Сергеева, О.П. Четыре урока ритмики. Практическое пособие. / О.П. Сергеева. - Йошкар-Ола, 2012. – 54с.
9. Слуцкая, С.Л. Танцевальная мозаика / С.Л. Слуцкая. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2006. – 272с.
10. Стриганова, В.И. Современный бальный танец / В.И. Стриганова. – М. «Просвещение», 1978. – 432с.
11. Суна, Х.Ю. «Латышский народный танец». – М.: Искусство, 1983. – 206с.

12. Тагиров, Г. Татарские танцы / Г. Тагиров.— Казань: Татар книж. издат.,1984. — 256

И н т е р н е т - и с т о ч н и к и :

<https://www.youtube.com/channel/UCYKTFSRxEJTLHjaZI4fiKfQw>
<http://www.folkcentr.ru/etnoxeoreografiya/>