Управление образования Ирбитского муниципального образования
МОУ ДО «Центр внешкольной работы»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 05
от 28.08.2026 г.

УТВЕРЖДЕНА:
Директор МОУ ДО «ЦВР»
Н.А. Шевелева
Приказ № 76 - ОД
от 28.08.2026 г.

Шевелева Наталья Александровна
Подписано цифровой подписью: Шевелева Наталья Александровна
Дата: 2026.08.28 14:16:20 +05'00'

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

художественной направленности

«Танцевальная ритмика»

для детей младшего школьного возраста

Срок реализации: 1 год (1 год обучения)

Составитель: Щекотова Ирина Сергеевна
педагог дополнительного образования

п. Зайково,
2026

Содержание

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы» 3

1.1. Пояснительная записка. 3

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы 8

1.3. Планируемые результаты. 9

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий» 12

2.1. Содержание программы 12

2.2. Условия реализации программы 13

2.3. Формы аттестации 17

2.4. Оценочные материалы 18

Список литературы 20

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы».

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности «Танцевальная ритмика» разработана с учетом требований, следующих нормативно-правовых документов:

−Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

− Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022. № 678-р);

− Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

− Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительных общеобразовательным программам»;

− Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019г № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

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

− Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.10.2018г № 162-Д «Об утверждении Концепции

развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

Искусство танца – это средство воспитания и развития личности ребёнка, которое способно создать благотворную почву для раскрытия потенциальных возможностей маленького человека. Гармоничное соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые раскрепощают ребёнка, делают его поведение естественным. Между тем хореография, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для его гармоничного духовного и физического развития.

Занятия ритмикой помогают творчески реализовать потребность в двигательной активности, ибо бесконечное разнообразие движений позволяет развивать не только чувства ритма, укреплять скелет и мускулатуру, но и стимулирует память, внимание, мышление и воображение ребенка. Приобретая опыт пластической интерпретации музыки, ребенок овладевает опытом творческого осмысления музыки, ее эмоционально-телесного выражения.

Именно этот опыт и умения помогут ребенку в дальнейшем успешно осваивать и другие виды художественно-творческих и спортивных видов деятельности: это может быть последующее обучение хореографии, гимнастике, а также занятия в музыкальных школах, секциях, театральных студиях и т.д.

Ритмика – это практические занятия, в ходе которых музыкальные образы передаются при помощи движений. В процессе выполнения специальных упражнений, обучающиеся учатся воспринимать музыку и выражать полученные эмоции телом. Танцевальные движения помогают более глубоко прочувствовать музыкальный материал и являются вспомогательными средствами выразительности.

Благодаря систематическим занятиям, дети приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру. Танец, как массовое искусство

доступное всем. Именно поэтому ритмика и танец, на начальном этапе знакомства с хореографическим искусством, составляют одно целое, как танцевальная ритмика. На занятиях танцевальной ритмикой увеличивается объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной системы. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальная ритмика» разработана для обучающихся 7-12 лет, способствует полноценному эстетическому совершенствованию ребёнка, его гармоничному духовному и физическому развитию, прививает основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дает представление об актёрском мастерстве.

Основными направлениями работы по данной программе является:

- укрепление общефизического состояния обучающихся;

-формирование элементарной координации движений, ловкости, моторной памяти, пространственной ориентации, эмоциональной отзывчивости через простейшие танцевальные элементы, сюжетно-игровые этюды.

Музыкально-ритмическая деятельность привлекает детей своей эмоциональностью, возможностью активно выразить свое отношение к музыке в движениях. Благодаря этой деятельности удовлетворяется естественная потребность детей в движении.

Актуальность и новизна программы.

Необходимость и актуальность программы обусловлена запросом родителей и образовательной организации. В настоящее время, особое внимание уделяется приобщению детей к здоровому образу жизни, культуре

и искусству. Среди множества форм художественного воспитания особое место занимает ритмика, как одна из дисциплин хореографии.

В отличие от типовых, данная программа направлена на интеграцию танцевального и театрального искусства. Для этого в программу включены занятия по вырабатыванию пластики тела, дыхательной гимнастике в хореографии. Знакомство с основами актёрского мастерства, развитие способности к импровизации и сочинению танцевальных этюдов.

Занятия ритмики в целом повышают физическую активность, вырабатывают правильную осанку, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняют физические недостатки, повышают творческую активность и фантазию обучающихся, побуждают их включаться в групповую деятельность коллектива, приобретают способность к сценическому действию под музыку.

Содержание программы создаёт условия для самореализации личности, раскрытия её творческого потенциала. Программа направлена на обучение детей умению танцевать красиво, двигаться в свободной непринуждённой манере и владеть ритмопластикой танца, а также решение оздоровительных задач.

Дидактический принцип составления программы обусловлен в раскрытии возможностей воспитанников на разных этапах обучения, последовательной системы работы «от простого к сложному», доступностью данной программы позволяет:

- формировать координацию движений, ловкости, памяти, пространственную ориентацию;

-осваивать танцевальный материал через музыкально-ритмические, сюжетные, образно-ассоциативные игры и этюды.

Адресат программы

Обучающиеся в возрасте 7 лет.

В этом возрасте происходят быстрые количественные изменения и качественные перестройки в организме. Костная система в младшем

школьном возрасте ещё окончательно не сформирована. Не завершено окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей. Поэтому необходимо следить за правильной осанкой и походкой.

В эти годы дети обладают уже достаточным уровнем психического развития, но очень возбудимы. Для этого возраста характерны богатство воображения, эмоциональность и непосредственность реакций. Однако из-за относительно слабой устойчивости внимание детей на занятиях быстро теряют темп и ритм. Дети в этом возрасте обладают в основном наглядно-образным характером запоминания, поэтому личный показ движений педагога наиболее эффективен.

Движения тела уже достаточно координированы, точны. Дети уже учатся регулировать свои движения, выполнять их правильно. Возрастает работоспособность, дети могут дольше сохранять нужную позу, охотно выполняют движения многократно, присутствует волевой характер движений. Возрастает сила мышц конечностей.

Игра остается главным видом деятельности, но наряду с показом упражнения дети уже способны воспринимать и словесные пояснения. Легче выполняют и понимают исходные положения.

Педагогу необходимо обращать особое внимание на положение ног обучающихся (т.к. они стремятся их сгибать), плеч (очень напрягают). Дети уже могут подчинять движения общему ритму, делать упражнения согласовано. Многие хорошо воспринимают музыкальное сопровождение, прекрасно участвуют в играх-импровизациях, охотно фантазируют, вживаются в образ (например, деревья, цветы). Получают удовлетворение от красоты движения. Педагогу важно сохранять доброжелательное отношения к обучающимся, создавать благоприятный психологический климат на занятии.

Срок реализации программы составляет 1 год (76 часов).

Занятия проводятся 2 раз в неделю, с нагрузкой 1 час. Продолжительность занятия 45 мин.

По уровню освоения – базовый уровень.

Форма обучения: очная; групповая.

Групповая форма позволяет узнать обучающихся, их возможности, трудоспособность, эмоционально - психологические особенности.

Наполняемость группы составляет 10 – 25 человек.

Структура занятия по танцевальной ритмике – трёхступенчатая.
Каждое занятие состоит из: подготовительной, основной и заключительной части.

1. Подготовительная часть занятия занимает 5-15% от общего времени. Задачи этой части сводятся к подготовке организма ребёнка к работе, созданию психологического и эмоционального настроя.

2. Основная часть занимает 70-85% от общего времени. В этой части решаются основные задачи, развиваются двигательные и танцевально-творческие способности детей.

3. Заключительная часть занятия длится от 3 до 7 % общего времени. Здесь используются упражнения на расслабление мышц, дыхания и на укрепление осанки.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы.

Цель: укрепление физического здоровья, формирование начальных навыков танцевального искусства и творческих способностей у детей средствами музыкальных образов и ритмических движений.

Задачи:

Познавательная:

- расширить объем знаний в области хореографического искусства.

Мотивационная:

- создать комфортную обстановку и ситуацию успеха для каждого ребенка, повысить его самооценку через участие в творческой жизни коллектива, группе, где каждый может проявить себя, реализовать свои способности.

Обучающие:

- познакомить с правилами здорового образа жизни;

- обучить детей согласованности движений с характером музыкального произведения;
- познакомить с понятиями: характер музыки, темп, ритмический рисунок, музыкальное произведение, танцевальный этюд.

Развивающие:

- развить чувство ритма, музыкальный слух, эмоциональную отзывчивость на музыку, танцевальную выразительность;
- развить у обучающихся координацию между слухом и пластичностью движений, навыки владения собственным телом;
- развить опорно-двигательный аппарат.

Воспитательные:

- воспитать трудолюбие, формировать такие качества личности как терпение, целеустремленность, выносливость;
- формировать потребности и навыки сохранения и укрепления здоровья.

Эстетическая:

- привить устойчивый интерес к национальной культуре и искусству;
- воспитать умение вести себя в группе во время движения, формировать чувства такта и культурные привычки в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

1.3. Планируемые результаты.

К числу планируемых результатов освоения программы отнесены:

Метапредметные результаты:

- выразить свое восприятие в движениях, а также в рисунках и в словесном описании;
- умение организовать свою деятельность в процессе познания мира через музыкально-ритмические образы;
- проявление активной реакция на музыку, умение образно передавать в движении настроение, чувства;

- накопление представлений о ритме, синхронном движении.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей;
- ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов;

Предметные результаты:

- передача в мимике и пантомиме образы знакомых животных и персонажей;
- развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки);
- развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение;
- исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях, под другую музыку;
- понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Содержание программы.

Учебно-тематический план

п/п	Тема занятия	Количество часов			Формы аттестации \ контроля
		Общее кол-во	Теория	Практика	
	Ритмика				
1	Вводное занятие.	1	1		Первичная диагностика – собеседование
2	Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений.	28	6	22	Педагогическое наблюдение
3	Партерная гимнастика.	26	6	20	Открытое занятие. Педагогическое наблюдение.
4	Танцевальные этюды, игры, танцы.	16	4	12	Класс-концерт Педагогическое наблюдение.
	Концертно-исполнительская деятельность				
5	Выступления- Этюд «Облака». Этюд «Весёлые ребята».	5	-	5	Концертная деятельность
	ИТОГО:	**76**	**17**	**59**	

Содержание учебно-тематического плана.

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: Инструктаж по технике безопасности в танцевальном классе. Введение в программу.

Тема 2. Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений.

Теория: Основные понятия исполнения танцевальных элементов. Знакомство детей с танцевально-музыкальной основой танцевальной ритмики.

Практика: Постановка корпуса через выполнение упражнений танцевальной азбуки. Изучение упражнений на ориентацию в пространстве с различными ритмическими рисунками.

Тема 3. Партерная гимнастика.

Теория: Понятие «партер» и значение. Правила выполнения движений.

Практика: Выполнение элементов партерной гимнастики для развития гибкости, пластичности позвоночника. Исполнение комплекса упражнений направленный на укрепление, расслабление и улучшение эластичности мышц, связок, ног и стоп.

Тема 4. Танцевальные этюды, игры, танцы.

Теория. Изучение музыкальных размеров, музыкального вступления и завершения произведений.

Практика. Самостоятельное исполнение танцевальных этюдов и игр на основе изученных танцевальных элементов.

Тема 5. Концертно-исполнительская деятельность.

Практика. Выступления: этюд «Облака»; этюд «Весёлые ребята».

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение реализации программы.

Материально-техническое обеспечение реализации программы.

Для успешной реализации программы используется комплекс методических материалов, направленных на разнообразие форм занятий и эффективное усвоение материала.

1. Методика проведения занятий:

Методические материалы.

Краткое описание методики работы по программе включает в себя:

Особенности организации образовательного процесса – очное.

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

словесный (объяснение, беседа, команды, устные инструкции, образные сравнения («поплыли как листочки», «покажем сильный характер музыки»), рассказ.);

наглядный (.качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся танцевальных коллективов, для повышения общего уровня развития, обучающегося). Видеоматериалы: просмотр видеофрагментов с выступлениями профессиональных и детских коллективов для расширения кругозора и понимания стиля;

- практический: многократное повторение движений для отработки мышечной памяти.

Игровые технологии: ритмические игры, игры на ориентировку в пространстве, на развитие внимания и импровизации («Зеркало», «Повтори ритм», «Замри-отомри»).

- репродуктивный (воспроизведение известного им материал). Этот метод позволяет педагогу осуществить контроль за тем, как обучающиеся усваивают танцевальный материал;

- метод импровизации: создание собственных простых движений под заданную музыку для развития творческого начала.

2. Дидактические материалы:

Подборка музыкальных произведений (аудиофайлы) различных по темпу, ритму и характеру (детские песни, популярная музыка, классика, народная музыка).

Видеозаписи итоговых открытых занятий и концертных номеров. и расходные материалы:

Коврики (одеялки) для выполнения упражнений на полу.

Реквизит для танцев и игр: ленты, мячи, обручи, платочки, султанчики и т.д.

Носитель информации (флеш-накопитель) с фонотекой.

3. Формы работы:

Групповая (разучивание массовых танцев).

Подгрупповая (работа в мини-группах над разными партиями в танце).

Индивидуальная (отработка сложного элемента, работа с одаренными или отстающими детьми).

Фронтальная (единая деятельность всех детей, например, разминка).

4. Материально-техническое обеспечение реализации программы

Для проведения занятий необходимо следующее обеспечение:

1. Помещение: просторный, проветриваемый танцевальный зал: площадью 58 кв.м (на 8-20 обучающихся), имеющие пригодное для танца напольное покрытие (деревянный пол), хореографические станки (палки) длиной не менее 10 погонных метров вдоль двух стен и не менее 5 метров с одной, зеркала размером 7м х 2м на двух стенах и 4 на одной стене для визуального контроля детьми своих движений;

- костюмерная, располагающая необходимым количеством костюмов для учебных занятий, репетиционного процесса, сценических выступлений;
- раздевалки и душевые для обучающихся.

2. Оборудование и технические средства:

музыкальный центр или колонка с качественным звуком для воспроизведения музыки (с поддержкой Bluetooth для беспроводного подключения).

Ноутбук или планшет для работы с музыкальными треками и видеоматериалами.

3. Гигиенические требования:

Зал должен иметь хорошее естественное и искусственное освещение.

Наличие системы вентиляции или возможность регулярного проветривания.

Температурный режим в соответствии с СанПиН.

4. Требования к внешнему виду обучающихся:

Для девочек: купальник гимнастический или футболка, лосины/велосипедки, чешки или балетки. Волосы должны быть убраны.

Для мальчиков: футболка, спортивные шорты или брюки и балетки.

Форма должна быть удобной, не сковывающей движения, и из дышащих материалов.

5. Кадровое обеспечение - реализовывать программу может педагог, имеющий среднее специальное или высшее педагогическое образование, обладающий достаточными знаниями и опытом практической деятельности в области хореографического искусства.

Педагогические технологии используемые для реализации программы:

- технология группового обучения;
- технология развивающего обучения;
- коммуникативная технология обучения;
- игровая технология;
-технология коллективной творческой деятельности;
- здоровьесберегающая технология и т.д.

Алгоритм учебного занятия:

Занятия состоит из трех частей:

1. Вводная часть.
2. Основная часть.
3. Заключительная часть.

Вводная часть - предлагаются упражнения на общую физическую подготовку и эмоциональный настрой обучающихся.

В основной - закрепляется ранее выученный материал, изучается новый.

В заключительной – строится исполнение законченного танцевального этюда или элемента танца.

Объем движений и танцевальных элементов подобран с учетом возрастных и психологических особенностей детей. Педагог вправе вносить необходимые коррективы разделов и тем в программе с учетом психофизических особенностей детей.

В процессе изучения программы «Танцевальная ритмика» обучающиеся знакомятся с движением под музыку и основами музыкальной грамоты.

2.3. Формы аттестации.

Формы промежуточных аттестаций разрабатываются и обосновываются для определения результативности освоения программы. Призваны отражать достижения цели и задач программы. Оценка качества реализации программы "Танцевальная ритмика" включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию обучающихся.

При проведении промежуточных аттестаций используются следующие формы и методы: устные (опрос, беседа, педагогическое наблюдение), практические (открытые занятия, контрольное упражнение), метод взаимоконтроля и самоконтроля (самостоятельное нахождение ошибок, анализ причины неправильного исполнения танцевальных элементов, устранение обнаруженных пробелов), дифференциация и подбор заданий с учетом особенностей обучающихся.

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет времени учебных занятий, предусмотренного по программе.

Открытые занятия в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет времени учебных занятий, предусмотренного по программе.

Примерные вопросы к опросу:

- Музыка, ритм и движения.
- Работа мышц и суставов.
- Понятие правильной осанки.
- Образное мышление и воображение.
- Цель и задачи партерного экзерсиса.
- Основные термины построения и передвижения в танце.

Достижения учащимися планируемых результатов оценивается по критериям:

- хореографические данные (осанка, выворотность, танцевальный шаг, подъем стопы, гибкость, прыжок);

- музыкально-ритмические способности (чувство ритма, координация движений: мышечная, двигательная, музыкально-ритмическая координация);

- сценическая культура (эмоциональная выразительность, создание сценического образа).

Формы предъявления результатов – открытое занятие, самостоятельная демонстрация выученного танцевального материала, участие в отчетном концерте, участие в фестивалях и т.д.

2.4. Оценочные материалы.

Критерии оценки качества исполнения

По итогам исполнения программы на контрольном занятии выставляется оценка по пятибалльной шкале:

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения;
4 («хорошо»)	отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном);
3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений и т.д.;
2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярных занятий, невыполнение программы учебного предмета;
«зачет» (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

С учетом целесообразности оценка качества исполнения может быть дополнена системой «+» и «-», что даст возможность более конкретно отметить выступление обучающихся.

Фонды оценочных средств призваны обеспечивать оценку качества приобретенных обучающимися знаний, умений и навыков.

При выведении итоговой (переводной) оценки учитывается следующее:

- концертная деятельность обучающегося;
- оценка на зачетных мероприятиях занятии или выступлении;
- конкурсные выступления обучающихся;
- другие выступления обучающихся в течение учебного года.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ПО УСВОЕНИЮ ПРОГРАММЫ

на период _____уч.год

Название программы _____

Название детского объединения _____

Год обучения _____

Педагог _____

№ п\п	Фамилия, имя обучающегося	Возраст	Знания				Умения					
1												

Личные карточки обучающегося

Фамилия, имя обучающегося:
Группа:
Объединение:
Педагог:
Тема:

Техника исполнения работы	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Гибкость			
Выворотность суставов			

Осанка			
Творческая сторона работы			
Подражание			
Компиляция			
Импровизация			

Оценивание знаний, навыков и умений по 3-бальной шкале:

3 балла - отлично, 2 балла - хорошо, 1 балл – удовлетворительно.

Список литературы

Литература для педагога

1. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль: Академия развития, 2000. - 112 с.
2. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2006. -352 с
3. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс»: Учебно-методическое пособие. – СПб.: Детство-пресс, 2007-384с.
4. Федорова Г.П. Танцы для детей. - СПб.: Детство-пресс, 2000. - 40 с.
5. Бриске И.Э. Ритмика и танец. Челябинск, 1993г.
6. Барышникова Т. Азбука хореографии. Внимание: дети. Москва 2000г.
7. Ерохина О.В Школа танцев для детей. Мир вашего ребенка. Ростов - на – Дону «Феникс» 2003г.
8. Роот З.Я. Танцы с нотами для детского сада. Москва 2007г.
9. Зарецкая Н.В. Танцы для детей старшего дошкольного возраста. Москва 2007г.
10. Чибрикова-Луговская А.Е. Ритмика. Москва 1998г.
11. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль 2004г.

12. https://var-veka.ru/blog/horeografiya-vazhnyy-predmet.html
13. https://ped-kopilka.ru/blogs/marina-genadevna-petrova/zanjatija-po-horeografi.html
14. https://infourok.ru/rabochaya-programma-veselaya-ritmika-dlya-detey-let-3158159.html

Литература для детей

1. Богаткова Л. «Танцы и игры пионеров»- М. 1961г.
2. Браиловская Л. «Самоучитель бальных танцев»- изд. «Феникс», 2005г.