Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Районный центр внешкольной работы»

РАССМОТРЕНА:	ПРИНЯТА:	УТВЕРЖДЕНА:
на заседании методического совета	на заседании педагогического совета	Приказом МБУДО «РЦВР»
Протокол №1 от 27.08.2024 г.	Протокол №1 от 28.08.2024 г.	№181 от 30.08.2024 г.

Дополнительная общеразвивающая программа художественной направленности «Микс» детского объединения «Фантазия»

Срок реализации программы 2 года
Адресат программы: дети 12 – 17 лет

Автор программы:
Синицына Ирина Альбертовна,
педагог дополнительного образования

п. Мишелевка, 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка……..	3
2	Ожидаемые результаты освоения программы…….	4
3	Содержание программы…….	5
4	Методическое обеспечение программы…….	11
5	Материально-техническое обеспечение программы.....	11
6	Календарный учебный график……..	12
7	Оценочные материалы……	12
8	Список литературы…….	13

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Введение

Программа «Микс» художественной направленности, по функциональному предназначению является общеразвивающей, по форме организации групповой и индивидуально ориентированной, по времени реализации – двухгодичной.

Программа разработана на основе:

- программы для хореографических отделений школ искусств: Раздел «Ритмика и танец». - М.: Просвещение, 1998 г.;
- Е.В. Конорова. Программа бальный танец. - М.: Просвещение, 2001 г.

Актуальность программы

Актуальность программы «Микс» заключается в использовании дифференцированного подхода в воспитании детей подросткового возраста разного пола для формирования у них основ таких качеств, как мужественность и женственность, необходимых им и для успешного выполнения в будущем своих функций в семье. Данная программа представлена более широким комплексным подходом к реализации цели и задач обучения, увеличен раздел хореографической подготовки, добавлены разделы по воспитательной работе и психологической подготовке, восстановительные мероприятия.

Занятия направлены на совершенствование хореографического мастерства по бальному танцу для достижения определенного результата. В образовательном процессе применяются авторские методики, разработки, созданные на основе личного многолетнего опыта работы. Оригинальность подхода: обучающиеся овладевают навыками основополагающего принципа синтетического танцевального искусства, включая детальную предварительную работу с музыкальным материалом.

Актуальность программы обусловлена:

- участием в культурно-массовых мероприятиях, способствует приобретению уверенности в выступлениях перед публикой;
- социализацией и воспитанием личности ребенка в современных условиях;
- спортивные бальные танцы популярны во всем мире и востребованы в данном населенном пункте.

Новизна программы

Новизна программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

Новизна данной программы состоит в том, что:

- во время занятий применяется чередование партнеров;
- систематически обучающимся предлагается самостоятельное составление и демонстрация композиций;
- обучающие могут проводить мастер классы для детей младшего возраста.

Педагогическая целесообразность программы

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что дети, занимающиеся по этой программе, имеют возможность:

- укреплять свое здоровье и вести здоровый образ жизни;
- развивать творческие танцевальные способности;
- совершенствовать навыки в исполнении танцев европейской и латиноамериканской программ «Е» и «D» классов, использование их в самостоятельной творческой деятельности;
- быть членом коллектива единомышленников;
- развить спортивные качества: силу, выносливость, скорость.

Цель и задачи программы

Цель: создание условий для физического развития и творческого самовыражения через спортивные бальные танцы

Задачи:

1. Образовательные:
- обучать детей физическим упражнениям для совершенствования физических качеств;
- развивать координацию и пластику;
- изучить основы актерского мастерства танцоров;
- освоить программы европейских и латиноамериканских танцев по «Е» и «D» классам;
- развить умения самостоятельно составлять танцевальные комбинации с использованием базовых шагов и усложненных элементов.

2. Воспитательные:
- способствовать воспитанию умения работать в команде;
- развивать навыки хорошего тона и поведения;
- способствовать воспитанию желания укрепить здоровье;
- совершенствование физические качества на основе разносторонней физической подготовки.

3. Развивающие:
- развивать познавательный интерес к истории спортивных бальных танцев в разных странах мира;
- учить выстраивать алгоритм работы над художественным образом, контролировать и оценивать собственные действия;
- развить творческую инициативу и способности к самовыражению в танце.

Основные характеристики образовательного процесса

Возраст обучающихся: программа рассчитана на работу с детьми 12 - 17 лет. При реализации программы учитываются возрастные особенности детей, которым адресована программа.

Набор детей осуществляется на добровольных началах с учетом склонностей ребят, их возможностей и интересов.

Программа состоит из двух модулей и предполагает одновременное прохождение обучения по всем модулям.

Принцип формирования групп – учет возрастных особенностей и дифференциация заданий для детей с разным уровнем подготовки. Наполняемость групп до 8 человек.

Сроки реализации: программа рассчитана на 2 года обучения

Учебные занятия могут проводиться со всем составом объединения, а также индивидуально (с наиболее способными детьми при подготовке к конкурсам, соревнованиям).

Режим занятий: занятия по модульному учебному курсу «Партерная и общеразвивающая гимнастика» проходят один раз в неделю по 2 учебных часа, занятия по модульному учебному курсу «Спортивные бальные танцы» - два раза в неделю по 2 учебных часа.

Длительность одного учебного занятия 45 мин., перерыв – 10 мин.

Продолжительность образовательного процесса - 36 учебных недель (начало занятий 1 сентября, завершение 31 мая.

Объем учебных часов по программе: учебный модуль «Партерная и общеразвивающая гимнастика» - 72 часа, учебный модуль «Спортивные бальные танцы» - 144 часа. При последовательном прохождении обучающимися всех учебных модулей объем учебных часов составит 216 часов в год., за 2 года – 512 часов.

Формы обучения: очная

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Личностные результаты:

По окончанию обучения у обучающихся будут сформированы личностные результаты:

-формировать активную жизненную позицию;

-наличие опыта ставить перед собой цели и достигать их;
-получение опыта самостоятельного общественного действия.

Метапредметные результаты:

По окончанию обучения у обучающихся будут сформированы метапредметные результаты:

-способствовать развитию мотивации к совершенствованию тренировочного процесса;
-получение личного опыта при участии в соревнованиях регионального и межрегионального уровня;
-развивать коммуникативные умения при работе в коллективе и участии в соревнованиях различного уровня.

Предметные результаты:

Предметные результаты освоения программы описаны в пояснительных записках модульных учебных курсов.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный модуль «Партерная и общеразвивающая гимнастика»

Краткая аннотация к модулю: Партерная и общеразвивающая гимнастика даёт детям первоначальную хореографическую подготовку, развитие природных физических данных, формирует основные двигательные качества и навыки, необходимые для успешного освоения различных направлений танцев.

Цель: Развитие координации, пластики и выносливости у танцоров.

Задачи:

- обучать детей физическим упражнениям для совершенствования физических качеств;
- изучить способы тренировки координации движений, пластики и выносливости.

Ожидаемые результаты освоения модульного курса:

будут знать:

-как самостоятельно делать разминку вначале занятий;
- комплекс упражнений на координацию движений;
- силовой вариант нагрузки.

будут уметь:

- выполнять упражнения в мышечном напряжении;
- правильно распределять дыхание выполняя упражнения;
- выполнять движения и вариации разминки и упражнений на координацию.

Учебный план модульного курса

№	Название раздела, темы программы модуля	Количество часов		Всего часов	Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика		
Первый год обучения					
1	Вводное занятие	2			
2	Комплекс упражнений разминки	2	8	10	
3	Партер	4	20	24	Тест на растяжку и гибкость
4	Силовые упражнения	3	13	16	Тест на отжимание и пресс

5	Комплекс упражнений на координацию	4	14	18	
6	Заключительное занятие	2			
Итого первый год обучения		**17**	**55**	**72**	
Второй год обучения					
1	Вводное занятие	2		2	
2	Комплекс упражнений разминки	2	8	10	
3	Партер	4	19	23	Тест на растяжку и гибкость
4	Силовые упражнения	2	16	18	Тест на отжимание и пресс
5	Комплекс упражнений на координацию	3	14	17	
6	Заключительное занятие	2		2	
Итого второй год обучения		15	57	72	
Итого по модулю		**24**	**120**	**144**	

Содержание обучения:

Первый год обучения

1. Вводное занятие (2 часа).

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Представление понятия, чем ребята будут заниматься на занятиях, и что им для этого необходимо иметь (форма для занятий, обувь и др…). Обсуждение расписания общих и индивидуальных занятий.

2. Комплекс упражнений разминки (10 часов)

Теория: Разъяснение ребятам, как правильно выполнять каждое упражнение, в каком ритме, как при этом дышать (вдох, выдох). Объяснение работы мышц тела и распределение нагрузки.

Практика: упражнения для разогрева мышц тела. Начинают выполнять эти упражнения с поворотов и наклонов головы, затем упражнения на плечевой пояс, руки и так до стоп. В разминку также включаем разнообразные прыжки, по времени исполнения не менее 2 минут. В заключительной части разминки выполняем упражнения на гибкость в медленном темпе. Всего по времени разминка занимает 10 – 12 минут.

3. Партер (24 часа)

Теория: Разъяснение ребятам, как правильно выполнять каждое упражнение, в каком ритме, как при этом дышать (вдох, выдох). Объяснение работы мышц тела и распределение нагрузки.

Практика: все упражнения выполняются в мышечном напряжении сидя и лёжа на полу. Упражнения на напряжение и расслабления мышц. Упражнения на улучшение

эластичности мышц плеча, развитие локтевого сустава (скручивание, подъём головы из положения лёжа). Упражнения для гибкости плечевого и поясничного пояса (корзинка, лягушка). Укрепление мышц брюшного пресса (мостик, перекручивание). Упражнения на улучшение гибкости позвоночника (берёзка, складка). Упражнение на эластичность мышц бедра (растяжки, шпагат).Упражнения на исправление осанки (лодочка).

4. Силовые упражнения (16 часов)

Теория: Разъяснение ребятам, как правильно выполнять каждое упражнение, в каком ритме, как при этом дышать (вдох, выдох). Объяснение работы мышц тела и распределение нагрузки**.**

Практика: Отжимания от пола (девочки - 20 раз, мальчики - 40 раз). Упражнение на пресс из положения лёжа – 30 раз. Упор – присед, упор – лёжа, упор – присед, встать. Приседания на одной ноге. Выпрыгивание из положения упор – присед.

5. Комплекс упражнений на координацию (18 часов)

Теория: Объяснение правильного выполнения движений, работы каждой части тела и соответствие движений музыкальному сопровождению.

Практика: Координация это соответствие и согласование всего тела. Для улучшения координации танцора разучивает две, три комбинации упражнений и выполняем их в медленном темпе, затем в более быстром в соответствии с музыкой и на конец в парах.

6. Заключительное занятие(2 часа).

Теория. На заключительном занятии подводятся итоги учебного года, а именно обсуждение полученных результатов как коллективных, так и индивидуальных. Обсуждаются планы на следующий учебный год.

Второй год обучения

1. Вводное занятие (2 часа)

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Представление понятия, чем ребята будут заниматься на занятиях, и что им для этого необходимо иметь (форма для занятий, обувь и др…). Обсуждение расписания общих и индивидуальных занятий.

2. Комплекс упражнений разминки (10 часов)

Теория: Разъяснение ребятам, как правильно выполнять каждое упражнение, в каком ритме, как при этом дышать (вдох, выдох). Объяснение работы мышц тела и распределение нагрузки

Практика: комплекс упражнений второго года обучения отличается от первого года тем, что изменяется прыжковая часть (прыжки выполняем в передвижении по залу)

3. Партер (25 часов)

Теория: Разъяснение ребятам, как правильно выполнять каждое упражнение, в каком ритме, как при этом дышать (вдох, выдох). Объяснение работы мышц тела и распределение нагрузки.

Практика: Так же, как и разминка, упражнения в партере остаются прежними, но изменяется амплитуда движений и продолжительность. Например, упражнение «лодочка» выполняем на три счёта по десять, мостик выполняем из положения – стоя и так далее.

4. Силовые упражнения (18 часов)

Теория: Разъяснение ребятам, как правильно выполнять каждое упражнение, в каком ритме, как при этом дышать (вдох, выдох). Объяснение работы мышц тела и распределение нагрузки.

Практика: Отжимания от пола (девочки 25 раз, мальчики 50 раз).

Упражнение на пресс из положения лёжа – 35 - 40 раз. Упор – присед, упор – лёжа, упор – присед, встать. Приседания на одной ноге. Выпрыгивание из положения упор – присед. Парные упражнения.

5. Комплекс упражнений на координацию (19 часов)

Теория: Объяснение правильного выполнения движений, работы каждой части тела и соответствие движений музыкальному сопровождению

Практика: на второй год обучения повторяем комплексы упражнений первого года обучения и разучиваем новые комплексы.

6. Заключительное занятие(2 часа).

Теория: на заключительном занятии подводятся итоги учебного года, а именно обсуждение полученных результатов как коллективных, так и индивидуальных.

Учебный модуль «Спортивные бальные танцы»

Бальный танец отличается своей многогранностью. Он сочетает в себе средства музыкального, пластического, спортивно-физического, эстетического и художественного развития и образования. Упражнения этого раздела развивают фигуру, осанку, лёгкость в движении, подтянутость и т. д.

Цель: Развитие творческого потенциала детей посредством бальной хореографии.

Задачи:

- освоить программы европейских и латиноамериканских танцев по «E» и «D» классам;
- изучить основы актерского мастерства танцоров;
- развить умения самостоятельно составлять танцевальные комбинации с использованием базовых шагов и усложненных элементов;
- освоить систему тренировок, алгоритм подготовки к соревнованиям.

Ожидаемые результаты освоения модульного курса:

будут знать:

- динамические оттенки музыки;
- основы актерского мастерства;
- движения европейских и латиноамериканских танцев «E» и «D» классов;
- алгоритм подготовки к соревнованиям.

будут уметь:

- выполнять классические упражнения в комбинациях;
- выполнять движения и вариации разучиваемых танцев по «E» и «D» классам;
- самостоятельно составлять танцевальные композиции;
- участвовать в конкурсах и концертах.

Учебный план модульного курса:

№	Название раздела, темы программы модуля	Количество часов		Всего часов	Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика		
Первый год обучения					
1	Вводное занятие	2		2	
2	Классический экзерсис	4	22	26	
3	Современные бальные танцы	6	66	72	Участие в конкурсах
4	Постановочная работа	6	36	42	Участие в концертах
5	Заключительное занятие	2		2	
	И т.д.	**20**	**124**	**144**	
Итого первый год обучения					

Второй год обучения					
1	Вводное занятие	2		2	
2	Классический экзерсис	2	22	24	
3	Современные бальные танцы	6	68	74	Участие в конкурсах
4	Постановочная работа	6	36	42	Участие в концертах
5	Заключительное занятие	2		2	
Итого второй год обучения		18	126	144	
Итого по модулю		**38**	**250**	**288**	

Содержание обучения:

Первый год обучения

1. Классический экзерсис (26 часов)

Теория: Позиции головы, ног, рук, тела. Положение тела во время упражнений и мышечное напряжение.

Практика: Данный раздел состоит из позиций, поз, движений классического танца. Дети изучают упражнения на правильную постановку корпуса, головы, рук, ног. Тренировочные упражнения необходимы для всех возрастных групп, так как способствуют развитию танцевальных способностей, вырабатывают осанку, гибкость, координацию и культуру движений:

- постановка тела;
- вытягивание пальцев ноги;
- плие;
- батман
- вращательное движение ногой на полу;
- упражнения для рук, корпуса, головы (позиции рук).

2. Современные бальные танцы (74 часа)

Теория: История бальных танцев, характер и национальная окраска. Техника выполнения движений.

Практика:

«Венский вальс»:

- Перемена вперёд из правого поворота в левый.
- Перемена вперёд из левого поворота в правый.

«Медленный вальс»:

- Плетение из променадной позиции.
- Лок назад.
- Основное плетение.

«Квикстеп»:

- Правый пивот поворот.
- Типпл шассе влево.
- Бегущее окончание
- Ви 6.

«Танго»:

- Поступательное звено.
- Открытый променад.
- Закрытый променад.
- Открытый левый поворот.

«Самба»:

- Сольная вольта на месте.
- Открытые роки.
- Корта джака.
- Самба локи.

«Ча-ча-ча»:

- Твист шассе.
- Кубинский брейк.
- Турецкое полотенце.

«Джайв»:

- Променадный ход.
- Удар бедром.
- Усложнённое звено.

«Румба»:

- Основное движение.
- Кукарача.
- Нью-Йорк
- Поворот на месте
- Веер.
- Алемана.

3. Постановочная работа (44 часа)

Теория: Взаимодействие партнёров и всей группы в танце, характер танца, мимика и актёрские приёмы.

Практика: в ходе постановочной работы на репетициях учащиеся осваивают музыкально-танцевальную природу искусства. Развивается творческая инициатива детей, воображение, умение передать музыку и содержание образа движением. В течении учебного года дети разучивают танцевальные композиции по каждому из бальных танцев и демонстрируют их на конкурсах по спортивному бальному танцу. Также разучиваются сценические номера, с которыми ребята участвуют в концертных программах и конкурсах по сценическому танцу.

Второй год обучения

1. Классический экзерсис (24 часа)

Теория: Позиции головы, ног, рук, тела. Положение тела во время упражнений и мышечное напряжение.

Практика: данный раздел состоит из позиций, поз, движений классического танца. Дети изучают упражнения на правильную постановку корпуса, головы, рук, ног. Тренировочные упражнения необходимы для всех возрастных групп, так как способствуют развитию танцевальных способностей, вырабатывают осанку, гибкость, координацию и культуру движений:

- постановка тела;
- вытягивание пальцев ноги;
- плие;
- батман
- вращательное движение ногой на полу;
- упражнения для рук, корпуса, головы (позиции рук).

2. Современные бальные танцы (76 часов)

Теория: История бальных танцев, характер и национальная окраска. Техника выполнения движений.
Практика:
«Венский вальс»:

- Перемена назад из правого поворота в левый.
- Перемена вперёд из левого поворота в правый.

«Медленный вальс»:

- Кросс хезитэйшн.
- Левый пивот.

«Квикстеп»:

- Левый пивот.
- Закрытый импетус.

«Танго»:

- Основной левый поворот.
- Кортэ назад.
- Файв степ.
- Виск.
- Чейс.

«Самба»:

- Коса.
- Дроппт вольта.
- Мейпоул.
- Поворот на трёх шагах.

«Ча- ча- ча»:

- Правый волчок.
- Аида.
- Спираль.

«Джайв»:

- Шаги цыплёнка.
- Простой спин.
- Перекрученный фоллэвэй.

«Румба»:

- Закрытый хиптвист.
- Открытый хиптвист.
- Скользящие дверцы.
- Поступательные шаги.

3. Постановочная работа (44 часа)
Теория: Взаимодействие партнёров и всей группы в танце, характер танца, мимика и актёрские приёмы.
Практика: в ходе постановочной работы на репетициях учащиеся осваивают музыкально-танцевальную природу искусства. Развивается творческая инициатива детей, воображение, умение передать музыку и содержание образа движением. В течении учебного года дети разучивают танцевальные композиции по каждому из бальных танцев и демонстрируют их на конкурсах по спортивному бальному танцу. Также разучиваются сценические номера, с которыми ребята участвуют в концертных программах и конкурсах по сценическому танцу.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Занятия включают в себя организационную, теоретическую и практическую части. Организационная часть должна обеспечить наличие всех необходимых для работы

материалов (фонотека), набор групп. Теоретическая часть занятий при работе должна быть максимально компактной и включать в себя необходимую информацию об истории танца, характере и музыкальной темпе. Практическая часть состоит из следующих форм:

- Мастер классы;
- Конкурсы;
- Концерты;
- Фестивали;
- Семинары;
- Праздники.

Применяемые методы:

- Словесный;
- Практический;
- Наглядный;
- Проблемный;
- Индивидуальный.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Организационные условия предполагают наличие танцевального класса (станок, зеркала, скамейки), инвентарь (скакалки, гимнастические коврики и др…), аудио и видео аппаратуры, CD диски и костюмы, соответствующие разучиваемым танцам.

Для занятий по программе необходимы следующие аудио и видеозаписи:

- Учимся танцевать. Латиноамериканская программа. Часть 2.
- Бальные танцы. MP3 Collection/ 2 CD.
- Бальные танцы. MP3 Ballroom Dance/ 2 CD.
- Бальные танцы the Best Romantic Hits/ Фирма грамзаписи 2005.
- Хореография современного египетского танца. Латино – американские танцы.DVD VIDEO.
- Ballroom modern/ CD 2003.
- Ballroom classic/CD 2003.
- CD диски по танцам: медленный вальс, венский вальс, квикстеп, танго, полечка, ча-ча-ча, самба, румба, джайв.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Продолжительность учебного года:

<u>Модуль «Партерная и общеразвивающая гимнастика»:</u>

- начало учебного года- 1 сентября
- окончание учебного года - 31 мая

<u>Модуль «Спортивные бальные танцы»:</u>

- начало учебного года- 1 сентября
- окончание учебного года - 31 мая

Количество учебных недель - 36,

Модуль «Партерная и общеразвивающая гимнастика» - 36 недель;

Модуль «Спортивные бальные» - 36 недель.

Год реализации программы	**сентябрь**	**октябрь**	**ноябрь**	**декабрь**	**январь**	**февраль**	**март**	**апрель**	**май**
1 год	+	+	+	+*	+	+	+	+	+ *

2 год	+	+	+	+*	+	+	+	+	+ *

Условные обозначения:
+ - занятия по расписанию;
* - промежуточная аттестация, итоговая аттестация

Сроки летних каникул - 1июня - 31 августа

Занятия в объединении проводятся в соответствии с расписанием занятий.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для отслеживания динамики освоения данной дополнительной общеразвивающей программы и анализа результатов образовательной деятельности разработан педагогический мониторинг. Мониторинг осуществляется в течение всего учебного года и включает первичную диагностику, текущий и итоговый контроль. Вводный контроль проводится в начале учебного года (сентябрь) для определения уровня физической подготовки обучающихся. Форма проведения – тесты на гибкость, растяжку, пресс и выносливость.

Текущий контроль осуществляется в процессе освоения обучающимися содержания компонентов какой-либо части учебного плана. Форма проведения - соревновательные мероприятия (конкурсы по бальным танцам) и выступления на концертах.

Итоговый контроль осуществляется в конце учебного года на творческом отчёте коллектива, где оцениваются следующие показатели деятельности ребёнка:

- культура поведения на сцене;
- импровизация;
- выразительность исполнения танца;
- умение выступать на сцене;
- умение взаимодействовать с партнером.

Все данные вносятся в диагностическую карту каждого ребёнка.

При определении уровня освоения обучающимися данной программы педагог использует 3х балльную систему оценки освоения программы:
- минимальный уровень – 1 балл,
- средний уровень – 2 балла,
- максимальный уровень – 3 балла.

Карта личностных достижений обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе «Микс»

№ п/п	**Фамилия, имя обучающегося**	**Показатели**					**Итоговый балл**
		Теоретическая подготовка обучающегося: а)	Практическая подготовка обучающегося: а)	**Умения и навыки обучающегося**			
				Учебно-интеллектуальные умения:	Учебно-коммуникативные умения:	Учебно-организационные умения и	

		теоретические знания; б) владение специальной терминологией.	практические умения и навыки; б) импровизация; в) творческий отчет (концерт)	а) выразительно исполнять танец; б) знать историю и характер изучаемых танцев; в) культура поведения на сцене	а) умение слушать и слышать педагога; б) умение выступать на сцене; в) умение взаимодействовать с партнером.	навыки: а) умение организовать рабочее место; б) навыки соблюдения правил безопасности.	

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

для педагогов:

1. Ваганова А.Я. Основы классического танца, 1962.
2. Танцы народов СССР. - Вып. №6 М., 1972.
3. Библиотечка «В помощь художественной самодеятельности» Сюжетные танцы. №6,9. М., 1987.
4. Библиотечка «В помощь художественной самодеятельности» Танцуют дети. №1 М., 1989.
5. Степанова Л.Г. Новые бальные танцы. – М.: Советская Россия, 1989.
6. Библиотечка «В помощь художественной самодеятельности» Бальные танцы. №3,5,15,20. М.1987г.,№2 - М., 1988.
7. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М., 1999.
8. Кауль Н. Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы. – Ростов н/Д, 2004.

для обучающихся и родителей:

1. Васильева Т. К. Секрет танца. – СПб.,1997.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М., 1999.