

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр детского творчества» г.Щекино

Обобщенный опыт работы

Педагог дополнительного образования
Пушкарёв Николай Александрович

г.Щекино
2020 год

Тема опыта: Формирование гармонично и всесторонне развитой личности в процессе овладения искусством танца посредством реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Танцы без границ» в условиях МБУ ДО «Центр детского творчества» г. Щекино.

Идея опыта: Приобщение детей к музыкально-художественной культуре, совершенствование их духовных и физических потребностей, укрепление их психофизического здоровья с использованием хореографических занятий.

Содержание

1. Сведения об авторе.
2. Условия становления опыта в Центре детского творчества.
3. Теоретическая основа опыта.
4. Актуальность и перспектива опыта.
5. Новизна опыта.
6. Технология опыта.
7. Результативность.
8. Методическое обеспечение опыта.
9. Приложения.

Сведения об авторе

Ф. И. О. Пушкарев Николай Александрович

Образование среднее специальное, 2013 год, ГОУ СПО «Тульский экономический колледж», техник, по специальности «Автоматизированные системы обработки информации и управления».

Педагогический стаж работы 7 года

Квалификационная категория 1 категория

Место работы Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества» г. Щекино

Тема опыта: Формирование гармонично и всесторонне развитой личности в процессе овладения искусством танца посредством реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Танцы без границ» в условиях МОУ ДОД «Центр детского творчества» г. Щекино.

Адресная направленность: педагогам, родителям обучающихся.

Принципы педагогической деятельности:

- «Благодаря восприятию прекрасного в природе и искусстве человек открывает прекрасное в самом себе» (В.А. Сухомлинский)
- «Не ошибается лишь тот, кто ничего не делает, не бойтесь ошибаться – бойтесь повторять ошибки» (Т. Рузвельт)
- «Ученик – это не сосуд, который нужно наполнить, а факел, который надо зажечь, а зажечь факел может лишь тот, кто сам горит» (Плутарх)

Условия становления опыта в Центре детского творчества

Опыт формировался в течение 5-ти лет моей работы в МБУ ДО «Центр детского творчества» г. Щекино. Имея небольшой опыт работы с детскими танцевальными коллективами в учреждениях дополнительного образования, я пришел в МБУ ДО «Центр детского творчества» г. Щекино с целью реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Танцы без границ» для детей от 8 до 17 лет. Эта программа была разработана мной в 2015г. на основе использования хореографических занятий в учреждениях дополнительного образования с целью приобщения обучающихся к музыкально-художественной культуре, совершенствования их духовных и физических потребностей, укрепления их психофизического здоровья. Реализация программы «Танцы без границ» осуществляется посредством решения следующих педагогических задач:

образовательных:

- расширение знаний в области современного хореографического искусства;
- выражение собственных ощущений, используя язык хореографии;
- формирование и развитие умения понимать «язык» и красоту движений.

воспитательных:

- содействие гармоничному развитию творческой личности ребенка;
- развитие чувства гармонии, чувства ритма;
- совершенствования нравственно-эстетических, духовных и физических потребностей.

развивающих:

- развитие гибкости, координации движений;
- развитие психофизических особенностей, способствующих успешной самореализации;
- укрепление физического и психологического здоровья.

Для успешного решения поставленных задач важным условием является поддержание интереса к занятиям, учитывая возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

В программе предусмотрено три этапа обучения. Она составлена с учётом физических возможностей обучающихся, т.к. набор в группы идёт разных возрастов. У обучающихся младшего возраста мышечная сила менее развита, чем у обучающихся 10-12 лет. Это позволяет более углубленно проходить материал и дает возможность выявлять и развивать индивидуальные способности обучающегося.

На первом этапе обучения по программе обучающиеся осваивают комплексно-порядковые и ритмические упражнения, имеющие, имеющие целью музыкально-ритмическое развитие обучающихся. В дальнейшем вводятся элементарные движения партерного экзерсиса. Партерный экзерсис позволяет с наименьшими затратами энергии достичь сразу трёх целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног, развивать гибкость, эластичность стоп.

На втором этапе обучения по программе вводится классический экзерсис, построенный по степени усложнения. Классический экзерсис подготавливает обучающихся к более сложным движениям и физической нагрузке, укрепляет мышцы спины, ног, способствует развитию координации движений. На этом этапе вводятся элементы современного и джаз танца.

На третьем этапе обучения закрепляется освоение хореографической азбуки, вырабатывается правильность и чистота исполнения танцевальных движений, развивается сила, выносливость усложняются элементы современного и джаз танца.

В процессе работы над темой были использованы методы исследования: анализ специальной литературы по проблеме гармоничного духовного и физического развития личности обучающихся посредством хореографических занятий в учреждениях дополнительного образования; анализ методико-педагогической документации; наблюдение; диагностика.

Теоретическая основа опыта

Духовное богатство человека, его интеллектуальная и физическая красота основываются на здоровом и гармонично развитом организме человека. Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования обучающегося, для его гармоничного духовного и физического развития. Синкретичность танцевального искусства подразумевает развитие не только музыкальных, двигательных навыков, но и прививает основы нравственной культуры: основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, даёт представления об актёрском мастерстве; и, вместе с тем учит сохранять и укреплять здоровье.

Программа «Танцы без границ» направлена на формирование и развитие у обучающихся таких физических данных, как подвижность, выносливость, сила, ловкость, на развитие танцевальных данных: гибкости, пластичности, танцевальной выворотности, танцевального шага и т. п. Развивается также и познавательный интерес. Умело подобранные упражнения, пляски, игры, воспитывают у обучающихся правильное отношение к окружающему миру, углубляют представление о жизни и труде взрослых, различных явлениях природы.

В образовательном процессе главная роль отводится эстетическому воспитанию. Прививая с ранних лет любовь к искусству танца, к музыке, педагог работает над формированием гармонично развитой личности, учит обучающегося запоминать, систематизировать полученные умения и навыки. Кроме того, осваивая даже самый элементарный танцевальный материал, обучающийся прикладывает немало усилий и терпения, что формирует в нем такие качества, как воля и упорство.

Таким образом, данная образовательная программа направлена на формирование гармонично и всесторонне развитой личности в процессе овладения искусством танца, развитие художественной одаренности в области танцевально-исполнительского мастерства; развитие и совершенствование специальных музыкальных способностей, что и определяет художественно-эстетическую направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Танец является многогранным инструментом комплексного воздействия на личность обучающегося:

- способствует развитию мышечной выразительности тела; формирует фигуру и осанку, устраняет недостатки физического развития, укрепляет здоровье;
- формирует выразительные движенческие навыки, умение легко, грациозно и координировано танцевать;
- воспитывает общую музыкальную культуру, развивает слух, темпо-метро-ритм, знание простых музыкальных форм, стиля и характера произведения;
- обладает важной компенсаторной арт-терапевтической функцией, способствует воспитанию гармонических качеств и коррекции эмоционально-психических расстройств, нарушений общения и межличностного взаимодействия;
- формирует личностные качества: силу, выносливость, смелость, волю, ловкость, трудолюбие, упорство и целеустремленность;
- развивает творческие способности обучающихся;
- воспитывает коммуникативные способности обучающихся;

Таким образом, именно эти функциональные особенности хореографии определяют актуальность и востребованность данного вида искусства в системе дополнительного образования детей.

Актуальность и перспектива опыта

Актуальность опыта работы по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Танцы без границ» заключается в значительной популярности хореографии как искусства среди различных возрастных групп, а особенно среди обучающихся младшего школьного возраста, большинство из которых приходят в хореографические коллективы несознательно, по воле родителей. Родители стремятся привлечь ребенка к занятиям хореографией с самого раннего возраста, они в свою очередь правы: ребенок, который умеет танцевать, развивается быстрее и гармоничнее своих сверстников. Однако только от педагога, от методов его преподавания зависит то, с каким интересом будет подходить обучающийся к занятиям и каких результатов он достигнет. Данная программа предоставляет широкие возможности обучения основам хореографического искусства.

Педагогическая целесообразность опыта определяется тем, что данная программа ориентирует на приобщение каждого обучающегося к музыкально-художественной культуре, применение полученных знаний, умений и навыков хореографического творчества в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Технология опыта

В процессе работы были изучены различные методики по проведению хореографических занятий с обучающимися в возрасте от 8 до 17 лет и выбраны определенные группы развивающих упражнений в определенной последовательности.

Занятия проводятся в групповой форме. Наполняемость групп: 15 человек. Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность учебного часа зависит от возраста обучающихся в группе и соответствует САНПИН 2.4.4.1251-03.

Основной формой занятий является стандартное хореографическое занятие, также игры, беседы, лекции, репетиции, экскурсии. Все обучающиеся активно участвуют в концертной и конкурсной деятельности.

Для реализации программы «Танцы без границ» используются следующие методы обучения: методы наблюдения, метод показа, повторения, объяснения, разучивание сложного методом временного упрощения, повторения.

Структура занятия. Занятие делится на 3 части: 1) подготовительную, 2) основную, 3) заключительную.

Основной задачей подготовительной части является организовать и сосредоточить внимание обучающихся и направить все усилия на физическую нагрузку, подготовить мышцы, связки и суставы для нагрузки.

Задачей основной части урока является формирование постановки корпуса, рук, ног, головы, развитие гибкости, шага, прыжка, воспитание начальных элементов координации, развитие силы и выносливости. Исполняются движения от простейших базовых элементов до изучения прыжков и танцевальных комбинаций. При проведении основной части урока необходимо руководствоваться следующими правилами:

1) Постепенно увеличивать нагрузку от простых упражнений к более сложным, раскладывая на элементы и постепенно их разучивая.

2) Чередовать упражнения с различной нагрузкой мышечных групп: рук, ног, мышц спины.

3) Темп движений должен быть медленным с последующим ускорением.

Задачей заключительной части занятия является развитие у обучающихся танцевально-ритмической координации и выразительности. С этой целью рекомендуются различные танцевальные движения, танцевальные связки, отдельные небольшие комбинации.

С первых занятий нужно выработать во всех движениях баланс, т.е. устойчивость. Баланс вырабатывается в течение всех лет обучения. Каждый урок нужно работать над постановкой тела во всех движениях. Постановка корпуса – это фундамент любого движения.

Учебно-тематический план 1 год обучения, (6 часов в неделю)

№ п/п	ТЕМА	Всего о часо в	В том числе	
			теор.	практ.
1.	Комплектование группы	8	0	8
2.	Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности.	2	1	1
3.	История уличного танца	26	26	0
4.	Музыкальность	30	4	26
5.	Координация движений	30	4	26
6.	Базовые шаги	40	4	36
7.	Построение рисунков	30	4	26
8.	Постановка номеров	40	2	38
9.	Участие обучающихся в конкурсных мероприятиях, выставках, концертах, соревнованиях, проектной и исследовательской деятельности	8	0	8
10.	Отчётный концерт	2		2
	Итого	216	45	171

Содержание занятий (1 год обучения)

Тема 1. Комплектование групп.

Тема 2. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория. Вводное занятие. Знакомство. Презентация объединения. Инструктаж по технике безопасности.

Тема 3. История уличного танца.

Теория. Данная тема содержит общие знания по истории уличного танца и его развития. Дети знакомятся с основными терминами направления.

Тема 4. Музыкальность.

Теория. Одна из важных тем, которая развивает слух, восприятие музыки, умение работать под звуковое сопровождение, отличать структуру музыки в различных направлениях уличного танца.

Практика. Работа под музыку, развитие музыкального слуха, выделение телом определенных звуков.

Тема 5. Координация движений.

Теория. Работа частей тела в разных музыкальных ритмах, разной скорости исполнения, понимание балансировки.

Практика. Умение ориентироваться в пространстве, работая со своим телом на разных уровнях.

Тема 6. Базовые шаги.

Теория. Изучение терминологии, истории появления, развития базовых шагов.

Практика. Умение применять базовые шаги, комбинируя и связывая их в единый танец.

Тема 7. Построение рисунков.

Теория. Изучение различных хореографических рисунков, геометрических фигур, построение в линии, переходы между фигурами.

Практика. Ориентирование в пространстве (зале, сцене), работа на взаимодействии переходов между рисунками.

Тема 8. Постановка номеров.

Теория. Обучающиеся узнают основы постановки номеров.

Практика. Работа в команде, умение держать свой рисунок на сцене, взаимодействие с танцорами, работа со зрителем.

Тема 9. Участие обучающихся в конкурсных мероприятиях, выставках, концертах, соревнованиях, проектной и исследовательской деятельности. Практика.

Тема 10. Отчётный концерт. Практика. Отчётный годовой концерт.

К концу первого года обучения ребенок должен принимать участие в концертах и принимать участие в конкурсах и фестивалях, в своей возрастной категории и полученному уровню мастерства.

**Учебно-тематический план
2 год обучения, (6 часов в неделю)**

№ п/п	ТЕМА	Всего часов	В том числе	
			теор.	практ.
1.	Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности.	2	1	1
2.	История и развитие уличного танца	20	20	
3.	Растяжка	46	6	40
4.	Построение рисунков	46	6	40
5.	Создание рутин	46	6	40
6.	Постановка номеров	46	6	40
7.	Участие обучающихся в конкурсных мероприятиях, выставках, концертах, соревнованиях, проектной и исследовательской деятельности	8	0	8
8.	Отчётный концерт	2		2
	Итого	216	45	171

Содержание занятий (2 год обучения)

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Тема 2. История уличного танца.

Теория. Данная тема содержит общие знания по истории уличного танца и его развития. Дети знакомятся с основными терминами направления.

Тема 3. Растяжка.

Теория. Род физических упражнений, направленных на увеличение гибкости человеческого тела. Правильность растяжки, не повреждая мышцы, получая желаемый результат.

Практика. Растяжка тела для исполнения акробатических трюков в номерах и рутинах.

Тема 4. Построение рисунков.

Теория. Изучение различных хореографических рисунков, геометрических фигур, построение в линии, переходы между фигурами.

Практика. Ориентирование в пространстве (зале, сцене), работа на взаимодействии переходов между рисунками.

Тема 5. Создание рутин.

Теория. Обучающийся должен научиться создавать комбинации (связки, рутины) на основе полученных знаний, базовых шагов.

Практика. Создание рутин, взаимодействие детей во время связки, умение применять различные комбинации.

Тема 6. Постановка номеров.

Теория. Обучающийся узнает основы постановки номеров.

Практика. Работа в команде, умение держать свой рисунок на сцене, взаимодействие с танцорами, работа со зрителем.

Тема 7. Участие обучающихся в конкурсных мероприятиях, выставках, концертах, соревнованиях, проектной и исследовательской деятельности. Практика.

Тема 8. Отчётный концерт.

Практика. Отчётный годовой концерт.

К концу второго года обучения ребенок должен принимать участие в концертах и принимать участие в конкурсах и фестивалях, в своей возрастной категории и полученному уровню мастерства.

**Учебно-тематический план
3 год обучения, (6 часов в неделю)**

№ п/п	ТЕМА	Всего часо в	В том числе	
			теор.	практ.
1.	Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности и АТБ.	2	1	1
2.	Вариативность движений	50	10	40
3.	Артистичность	44	20	24
4.	Постановка номеров	60	4	56
5.	Импровизация	50	6	44
6.	Участие обучающихся в конкурсных мероприятиях, выставках, концертах, соревнованиях, проектной и исследовательской деятельности	8	0	8
7.	Отчётный концерт	2		2
	Итого	216	41	175

Содержание занятий (3 год обучения)

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Тема 2. Вариативность движений.

Теория. Изучение стандартных и нестандартных вариантов базовых шагов.

Практика. Обучающиеся исследуют новые вариации движений, отталкиваясь от фантазии и мышления.

Тема 3. Артистичность.

Теория. Умение работать над своими эмоциями, изображать различные гримасы.

Практика. Обучение сценическому образу, умение определять настроение и характер песни, сопровождая должной мимикой.

Тема 4. Постановка номеров.

Теория. Обучающиеся узнают основы постановки номеров.

Практика. Работа в команде, умение держать свой рисунок на сцене, взаимодействие с танцорами, работа со зрителем.

Тема 5. Импровизация.

Теория. Развитие мышления и фантазии, основываясь на полученные навыки и данные.

Практика. Создание танца на импровизационной основе под любую музыку.

Тема 6. Участие обучающихся в конкурсных мероприятиях, выставках, концертах, соревнованиях, проектной и исследовательской деятельности. Практика.

Тема 7. Отчётный концерт.

Практика. Отчётный годовой концерт.

К концу третьего года обучения ребенок должен принимать участие в концертах и принимать участие в конкурсах и фестивалях, в своей возрастной категории и полученному уровню мастерства.

Результативность

Механизмом оценки роста и восхождения является «обратная связь» обучающегося и педагога; уровень задач, которые ставят перед собой обучающийся и коллектив, а также достижения не только творческого характера, но и личностного. Если «обратная связь» от участника передает готовность продолжать тренироваться, учиться, участвовать и это находит выражение в работе и настойчивости, а при этом уровень притязаний личности растет соответственно достижениям, значит с личностью все в порядке, она растет и развивается.

А поскольку танец – творчество коллективное и, если коллектив с удовольствием работает и отдыхает, то его деловое и неформальное общение «здоровое». Если зритель стремится посмотреть выступления хореографического коллектива, в коллектив стремятся новые воспитанники, значит, творческий организм живет и развивается успешно.

Одной из «экспертных оценок» являются выступления на концертах, участие в районных и областных конкурсах. Беседуя с обучающимися об увиденном, будь то конкурс, фестиваль или концерт, вырабатывается способность

улавливать красоту, полученные впечатления учат их сравнивать, сопоставлять, вызывают желание поделиться своими соображениями с взрослыми и ровесниками.

Формирование оценочной деятельности у обучающихся в танцевальном объединении происходит по двум направлениям. Во-первых, благодаря изучению творчества Мастеров, во-вторых, в сопоставлении с тем, как изменились их результаты – прежние и настоящие. Сравнивать и сопоставлять «талантливость» работы обучающихся в коллективе не принято. Это может вызвать потерю стремления подняться в своих знаниях и умениях на более высокую ступень. Соперничество и конкуренция внутри детского коллектива губительны, так как вместо творчества начинается работа ради первенства, ради успеха.

Главным экспертом в оценке личностного и творческого роста обучающихся, конечно, должен быть сам руководитель, фиксирующий результаты с помощью метода наблюдения и метода включения в хореографическую деятельность. Диагностику результатов я осуществляю с помощью «Таблицы овладения знаниями, умениями и навыками при усвоении программы» и «Таблицы достигаемого уровня развития обучающихся при усвоении программы».

**Таблица овладения знаниями, умениями и навыками
при усвоении программы по итогам обучения
(в 10 - балльном исчислении)**

Ф.И.О. детей	Знакомство с хореографией до поступления в объединение	Усвоение программы 1-го года обучения

**Таблица достигаемого уровня развития детей
при усвоении программы
(в 10 - балльном исчислении)**

Ф.И.О. детей	Балетный шаг	Прыжок	Координация	Гибкость тела	Стопа

Индивидуальный подход и схема оценки ЗУН обучающихся помогают выявить уровень развития творческих способностей и личностный рост каждого.

Методическое обеспечение опыта

Литература для педагогов

1. Балет. Уроки: Иллюстрированное руководство по официальной балетной программе. – М., 2004.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии.- М., 1999.
3. Боголюбская. Учебно-воспитательная работа в детских самодеятельных хореографических коллективах (учебно- методическое пособие). М., 1982
4. Бондаренко Л. Методика хореографической работы в школе. – Киев, 1985.
5. Буренина А. И. Ритмическая мозаика. – Спб., 1997.
6. Горшкова Е.В. От жеста к танцу. Методика и конспекты занятий по развитию у детей 5-7 лет творчества в танце. –М., 2002. – 120с.
7. Горшкова Е.В. От жеста к танцу. Словарь пантомимических и танцевальных движений для детей 5-7 лет. – М., 2004. –144 с.
8. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала. – М., 2003. – 208с.
9. Жадина О. В., Курамшин В. В. Школа балета Аскольда Макарова. Методика преподавания основ классического танца детям младшего возраста. – Спб., 1996.
10. Загвязинский В.И. Исследовательская деятельность педагога. – М., 2006.
11. Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста. М., 2001. – Ч.1. – 112 с.
12. Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста. М., 2001. – Ч.2. – 104 с.
13. Лисенкова И.Н. Развитие пластики в современных танцевальных ритмах.- М., 1989.
14. Лихачев Б.Т. Теория эстетического воспитания школьников. – М.: Просвещение, 1985.-176с
15. Мессерер А. Уроки классического танца. – СПб., 2004.
16. Методика учебно-творческой работы в самодеятельном коллективе. – СПб., 1972.
17. Методическое пособие Программа педагога дополнительного образования: от разработки до реализации. Сост. Н. К. Беспятова. – М., 2003.
18. Музыкально-эстетическое воспитание в общеобразовательной школе. - Свердловск, 1966.

19. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. - М., 2001.
20. Педагогическая поддержка ребенка в образовании: уч. пос. для студ. высш. уч. зав./под ред. В.А.Сластенина, И.А.Колесниковой. – М: Изд.центр «Академия», 2006. – 288с.
21. Попова Е. Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М., 2000. – 72 с.
22. Прибылов Г.Н. Методические рекомендации и программы по классическому танцу. – М., 1984.
23. Пузыни Т.Г. Педагогические условия формирования авторства подростков в художественной деятельности. Дисс. на соиск. уч. степ. канд. п.н. – М., 2001.
24. Пуртова Т.В и др. Учите детей танцевать.- М., 2003. – 256 с.
25. Степанов Е.Н., Лузина Л.М. Педагогу о современных подходах и концепциях воспитания. – М: ТЦ Сфера, 2002. – 160с.
26. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. СА-ФИ-ДАНСЕ. – Спб., 2001. – 352 с
27. Фольклор – музыка – театр. Под ред. С.Мерзляковой. – М.,1998.
28. Якиманская И.С. Личностно-ориентированное обучение в современной школе. – М., 2000.
29. Ярмолевич Л. Классический танец. 1-2 классы. – Л., 1986.

Литература для родителей

1. Горшкова Е.В. От жеста к танцу. Методика и конспекты занятий по развитию у детей 5-7 лет творчества в танце. –М., 2002. – 120с.
2. Барышникова А. Азбука хореографии. – М.,1999.
3. Детская энциклопедия. Балет. – М., 2001.
4. Дешкова П. Загадки Терпсихоры. - М., 1989.
5. Носова В.В. Балерины. – М., 1983.
6. Уральская В.С. Природа танца. – М.,1981.
7. Уральская В.С. Рождение танца. – М.,1982.

Литература для детей

1. Барышникова А. Азбука хореографии. – М.,1999.
2. Балет: пер. с англ. – М: ООО «Изд. Астрель», 2003. – 64 с.: ил.
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – Л., 1980.
4. Вечеслова Т. Я – балерина. – Л. – М. «Искусство», 1966. – 272с.
5. Детская энциклопедия. Балет. – М., 2001.
6. Дешкова П. Загадки Терпсихоры. - М., 1989.
7. Носова В.В. Балерины. – М., 1983.
8. Пасютинская В.М. Волшебный мир танца. – М., 1985.
9. Прокопов К. Клубные танцы: ОНА. – М.: АСТ. Астрель: Хранитель, 2007. – 119с.
10. Смит Люси. Танцы. Начальный курс. – М., 2001.
11. Тимофеева Н. Мир балета. – М., 1993.
12. Уральская В.С. Природа танца. – М.,1981.
13. Уральская В.С. Рождение танца. – М.,1982.