Министерство труда и социальной защиты Республики Хакасия
Государственное бюджетное учреждение Республики Хакасия
Республиканский дом-интернат для детей «Теремок»

СОГЛАСОВАНА:
Протокол педагогического совета ГБУ РХ
«Республиканский дом-интернат для детей
«Теремок» № 1 от 07 августа 2026 года

УТВЕРЖДЕНА:
Приказом и.о.директора ГБУ РХ
«Республиканский дом-интернат для
детей «Теремок» № 495 –Д от 10.08.2026г.

Н.В. Кеберле Подписано цифровой подписью: Н.В. Кеберле
Дата: 2026.10.15 10:43:02 +08'00'

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности для детей с тяжелыми и множественными нарушениями развития по двигательному развитию и хореографии

«ВОЛШЕБНЫЙ МИР ТАНЦА»

на 2026 – 2027 учебный год

Возраст детей: 7-18 лет

Автор-составитель:
Педагог дополнительного
образования Кнауб И.М.

г. Абакан, 2026 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик адаптированной дополнительной общеобразовательной программы……... Стр.3

1.1.Пояснительная записка……..... Стр.3
1.2. Цель и задачи программы…… Стр.10
1.3. Содержание программы……... Стр.10
1.4. Планируемые результаты……..... …Стр.19
2. Комплекс организационно-педагогических условий…… Стр.19
2.1.Календарный учебный график…… . Стр.19
2.2. Условия реализации программы……..... Стр.20
2.3. Формы аттестации ……Стр.21
2.4. Методические материалы……... ..Стр.22
3. Список литературы…….Стр.23

1. Комплекс основных характеристик адаптированной дополнительной общеобразовательной программы

1.1. Пояснительная записка

На современном этапе развития российское общество осознало необходимость духовного и нравственно-эстетического возрождения России через усиление роли эстетического образования подрастающего поколения, что повлекло за собой повышение интереса к созданию и реализации программ, сориентированных на изучение культуры, истории и искусства, изучения народного творчества и охрану здоровья детей.

Учитывая требования современного дополнительного образования, была разработана данная рабочая программа по двигательному развитию и хореографии «Волшебный мир танца» на основе Адаптированной дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Все в моих руках» ГБУ РХ «Республиканский дом-интернат для детей «Теремок» и имеет художественно-эстетическую направленность.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

– Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года N273-ФЗ.

– Постановление Правительства РФ от 15.04.2014г. No295 «Об утверждении государственной программы РФ «Развитие образования» на 2013-2020 годы».

– Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р).

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г N28 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

– «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые)» Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 года № 09-3242.

– Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 года № ВК-641\09.

Сущность и основное назначение дополнительного образования заключается в обеспечении дополнительных условий для развития интересов, склонностей, способностей детей с ТМНР организации их свободного времени. При этом дополнительное образование является равноправным компонентом единого образовательного пространства в учреждении для детей-инвалидов с ТМНР, которое ориентировано на создание условий для оказания дополнительных образовательных услуг, творческой самореализации воспитанников с умственной отсталостью в комфортной развивающей среде, стимулирующей возникновение личностного интереса к различным аспектам жизнедеятельности; позитивного отношения к окружающей действительности; социального становления обучающихся в процессе общения и совместной деятельности в детском сообществе и активного взаимодействия со сверстниками и педагогами.

Содержание и материал программы дополнительного образования детей организованы в соответствии со следующими уровнями сложности:

1. **I уровень:** Предполагает получение знаний, умений и навыков по всем направлениям программ дополнительного общеразвивающего образования и их реализации при поддержке педагога (специалиста).

2. **II уровень:** Предполагает получение знаний, умений и навыков по всем направлениям программ дополнительного общеразвивающего образования и их реализации при минимальной поддержке специалистов (педагогов).
3. **III уровень:** Предполагает усвоение знаний, умений и навыков по всем направлениям программ дополнительного общеразвивающего образования и их самостоятельная реализация.

Отличительной особенностью программы «Волшебный мир танца» является то, что занятия хореографией в доме-интернате помогут детям с проблемами в развитии красиво и правильно ходить, выработать осанку, возможность осуществить коррекцию недостатков психологического и физического развития детей с ТМНР средствами ритмической деятельности.

Занимаясь под музыку у детей, развивается слух и чувство ритма, дополняя физическое воспитание – эстетическим.

Специфические средства воздействия на воспитанников, свойственные хореографии, способствуют общему развитию младших и старших детей с ТМНР и направлены на исправление недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности (дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма), эстетическому воспитанию.

В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звездочек», «каруселей», движения к определенной цели и между предметами) осуществляется развитие представлений воспитанниками о пространстве и умении ориентироваться в нём.

Дополнительная образовательная программа нацелена на оздоровительную механику каждого ребёнка, а именно, освоению индивидуальной пластики движения.

Актуальность программного материала заключается в том, что ритмика является дополнительным резервом двигательной активности детей, источником их здоровья, радости, повышения работоспособности, разрядки умственного и психического напряжения, а, следовательно, одним из условий их успешной подготовки к учебной и трудовой деятельности. Предполагается использование концентрического метода работы: педагог постоянно возвращается к отдельным темам, используя все более сложные упражнения и задания. Уроки строятся комплексно, материал берется из разных тем. Одна тема может являться основным стержнем работы, другая будет затрагиваться попутно. Работа над каждой темой создает предпосылку и основу для последующей, и в свою очередь опирается на предыдущую.

Важность и новизна программы заключаются в том, что народное искусство Хакасии, как и искусство любого народа – мир особого отношения человека к своему труду, к своей деятельности вообще и к жизни в целом. Трудовая деятельность, быт, обряды – мировоззрение народа. Предметы народного искусства выражают единое представление о красоте, поэтому они традиционны, ибо человек жил традиционными представлениями о красоте, которые оказались устойчивыми.

Введение ребенка в этот мир народной культуры, взаимообмен культур разных территорий должны быть поставлены в число приоритетных задач. Именно поэтому в учебный план был введен хакасский танец. Здесь воспитанники знакомятся: с национальным костюмом, музыкой, обычаями, обрядами и традициями хакасов.

Внесение в учебную программу регионально-национального компонента призвано обеспечивать особые потребности и интересы в области образования народов, проживающих на территории республики, осуществляя учебную, поисково-исследовательскую деятельность.

Также, особенностью программы «Волшебный мир танца» является получение знаний, умений и навыков в непринуждённой обстановке, перенапряжение и утомляемость снимается за счёт переключения на разнообразные виды деятельности в

ходе урока. Внедрение в программу интегрированных занятий, индивидуальных, интегрированных занятий с элементами импровизации, является отличительной чертой от других программ. Разработанные интегрированные занятия с элементами импровизации позволили воспитанникам не только реализовать себя в различных видах деятельности, но и создавать «лично» выступить в роли «новатора» в любом виде искусств.

В данной программе представлена авторская концепция в части набора и составления вариаций танцев по возрастам. Количество часов (занятий) для освоения каждого элемента указано примерно с учётом особенностей групп различного и возрастного и количественного состава. По степени сложности можно рекомендовать для каждого возрастного состава свой примерный программный набор танцевальных элементов.

По данной программе могут заниматься дети с разным уровнем хореографической подготовки и дети с неярко выраженными физическими недостатками, ослабленное зрение, сколиоз, плоскостопие.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что танцевальные занятия включают элементы основных хореографических дисциплин (народный танец, эстрадный танец, ритмика, детский фитнес), которые способствуют развитию всесторонне развитой личности в исполнительском искусстве. Программа отличается от программ по хореографии учреждений культуры тем, что является общеразвивающей с индивидуальным подходом и ориентирована на развитие мотивации у детей к овладению основам хореографии и активном участии в социокультурной жизни через концертные выступления, участие в конкурсах и фестивалях по хореографии.

Адресат: программа предназначена для детей-инвалидов в возрасте от 7 до 18 лет с нарушением опорно-двигательного аппарата (НОДА), генетическими нарушениями (синдром Дауна), имеющими интеллектуальную недостаточность различной степени выраженности.

Специфика занятий хореографией детей с ТМНР.

Специфика работы с детьми с ТМНР состоит в снижении уровня возрастных требований к хореографическим элементам, кратковременности выполнения каждого отдельного движения.

Коррекционно-воспитательная работа в хореографии детей с ТМНР, направлена на развитие внимания и запоминания, формирование восприятия и мышления, а также воспитание определенных качеств личности. Задача, стоящая сегодня перед учителями, руководителями детских творческих коллективов заключается в поиске и использовании специальных методик, которые позволяют подойти к вопросу развития детей (физического, психологического, интеллектуального) более продуктивно, применяя новые технологии. Актуальность данной темы заключается в разрешении сложившегося противоречия, в котором с одной стороны выступает необходимость развития двигательной моторики детей с ТМНР и недостаточным количеством развивающих методик с другой.

При правильной постановке обучения, хореография способствует развитию личностных качеств у детей с ТМНР, произвольного внимания, умения преодолевать посильные трудности, контролировать себя: развитию целеустремленности, настойчивости, организованности, дисциплинированности, смелости, правильному отношению к оценке своих действий и положительному отношению к сверстникам.

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из основных проблем в современном обществе. Медики, родители и педагоги повсеместно констатируют отставание, задержки, нарушения, отклонения, несоответствие нормам в развитии детей, неполноценность их здоровья.

Задача, стоящая, сегодня перед учителями, заключается в поиске и использовании специальных методик, которые позволяют подойти к вопросу развития детей с ТМНР, более продуктивно, применяя новые технологии.

Специфика работы с детьми с ТМНР, состоит в адаптации классических методов и технологий, с учётом индивидуальных психофизических особенностей ребёнка, с учётом выраженного дефицита меж сенсорного взаимодействия, зрительно-моторно-слуховая координация. В снижении уровня возрастных требований к танцевальным упражнениям, кратковременности выполнения каждого отдельного движения по сравнению с детьми не имеющих особенностей в психофизическом развитии.

Специфика хореографического искусства определяется его многогранным воздействием на человека, что обусловлено самой природой танца как синтетического вида искусства. Влияя на развитие эмоциональной сферы личности, совершенствуя тело человека физически, воспитывая через музыку духовно, хореография помогает обрести уверенность в собственных силах, даёт толчок к самосовершенствованию, к постоянному развитию. На различных этапах своего развития человечество постоянно обращалось к танцу как к универсальному средству воспитания тела и души человека – средству гармонизации воспитания личности. Изучение хореографии, как и других видов искусства, помогает развить те стороны личностного потенциала учащегося, на которые содержание других предметов имеет ограниченное влияние: воображение, активное творческое мышление, способность рассматривать явления жизни с разных позиций. Как и другие виды искусства, танец развивает эстетический вкус, воспитывает возвышенные чувства, но, в отличие от других искусств, оказывает существенное влияние и на физическое развитие ребёнка.

В каждое занятие включается специальная работа по коррекции функции равновесия, укреплению мышц, формирующих правильную осанку, и мышц свода стоп (предупреждение и коррекция плоскостопия), развитию дыхательной мускулатуры и нормализации двигательной активности.

На начальных этапах обучения целесообразно проводить с детьми бессюжетные подвижные игровые танцы, так как у них еще не сформированы основные движения, малый двигательный опыт, не умеют ориентироваться в пространстве помещения, и не могут понять правила и условия сюжетных танцев, этюдов, танцевальных зарисовок. Бессюжетные танцы способствуют повышению эмоционального тонуса и учат детей ориентироваться в пространстве. При обучении детей хореографическим упражнениям применяются словесные, наглядные и практические методы.

Известно, что при поступлении в специальные коррекционные учреждения многие дети с психофизическими нарушениями совсем не владеют речью и не понимают даже простейших словесных инструкций. Поэтому на первых годах обучения основными методами являются наглядные и практические. В начале обучения детей надо учить действовать по подражанию действиям взрослого, зеркальному отражению. Весь первый год подражание остается основным методом обучения. По мере овладения детьми понимания инструкции возрастает и роль речи.

Большую роль в физическом развитии детей с нарушениями играет правильное определение количества упражнений, которые должны благоприятно влиять на состояние здоровья детей, состояние их сердечно-сосудистой системы.

При правильной постановке хореографического обучения воспитание способствует развитию личностных качеств детей с психофизическими нарушениями произвольного внимания, умения преодолевать посильные трудности, контролировать себя: развитию целеустремленности, настойчивости, организованности, дисциплинированности, смелости, правильному отношению к оценке своих действий и положительному отношению к сверстникам.

Особенности проведения занятий с детьми с ДЦП

Дети с тяжелыми формами церебрального паралича — это дети с множественными нарушениями, в том числе ведущими – двигательными и чувствительными (сенсорными) расстройствами. Это очень сложный контингент. Как правильно организовать работу с ребенком, если он не ходит и не сидит самостоятельно. Как включить его в социум, как помочь чему-то научиться? Как наполнить его жизнь новым содержанием?

Дифференцированный подход в работе — это, прежде всего, работа с тем потенциалом, который имеет каждый конкретный ребенок, учитывая его особенности и его возможности. Это очень важно – идти от ребенка, его движений, его потребностей. Поэтому работу с телом мы начинаем с изучения возможностей тела каждого конкретного ребенка.

Прежде всего, для любого специалиста интерес представляет наличие произвольных движений, но у детей с ДЦП произвольность в движениях практически отсутствует или сильно затруднена.

Работа с телом в таких случаях начинается с непроизвольного движения. Проще говоря, работаем с тем, что есть, превращая весь процесс работы с телом в забавную игру.

Занятия для детей с аутизмом

Детей, страдающих аутизмом, нужно ежедневно привлекать к интересным, но достаточно сложным видам деятельности. Стоит ли ожидать, что такие дети везде смогут успешно проявить себя? Конечно, нет. Но существует целый ряд занятий, которые дети-аутисты с удовольствием посещают.

Дети-аутисты нередко находят себя в некоторых видах искусства, например, в театрализованной деятельности, рисовании, пении, музыке и конечно танцы. Им необходимо предоставлять возможность заниматься творчеством как можно чаще.

Важно понимать, что дети, страдающие аутизмом, не всегда четко осознают, что именно им интересно, поэтому следует ознакомить и заинтересовать своими занятиями.

Как можно чаще поощрять ребенка и предоставлять ему возможность играть и заниматься с другими детьми. Таким образом, он не только узнает много нового, но и учится общаться со сверстниками. Здесь следует соблюдать особую осторожность, поскольку аутисты склонны избегать тактильных контактов.

Необходимо контролировать поведение всех участников группы, и особенно внимательно следить за теми из них, кто может повести себя грубо по отношению к ребенку, страдающему аутизмом.

Очень важно, чтобы ребенок-аутист, оказался в окружении чутких и внимательных детей.

Особенности детей с синдромом Дауна

Цель работы с детьми с синдромом Дауна – их социальная адаптация, приспособление к жизни и возможная интеграция в общество. Воспитание детей с синдромом Дауна, формирование у них правильного поведения.

Основное внимание в работе направлено на воспитание привычек. У детей необходимо развить навыки культурного поведения в общении с людьми, научить их коммуникабельности. Они должны уметь выражать просьбу, уметь защитить себя или избежать опасности. Большое внимание необходимо уделить внешним формам поведения.

Дети с синдромом Дауна, имеют не только слабые, но и сильные стороны. Соответственно, нуждаются не столько в упрощенной, сколько в индивидуальной программе обучения:

- улучшение концентрации внимания;
- снижение тревожности в общении;
- увеличение активности;

Благоприятные социальные условия и способы взаимодействия с окружающей действительностью способствуют успешности социально-психологической адаптации детей с синдромом Дауна.

Объем и срок освоения программы.

Срок реализации программы – 1 год

Количество часов, отведенных на дополнительное образование воспитанников – 68 часов учебного времени на каждого ребенка в год.

Форма обучения – очная.

Формы и методы обучения в хореографии

Обучение проводится в групповой, подгрупповой и индивидуальной форме, строится с учетом возрастных особенностей детей-инвалидов. Наполняемость групп зависит от медицинских показателей.

***Формы обучения можно разделить на несколько условных групп*:**

- ✓ основные;
- ✓ дополнительные;
- ✓ художественно-эстетического самообразования;
- ✓ прослушивание музыки;
- ✓ просмотр танцевальных композиций;
- ✓ знакомство с творчеством великих мастеров хореографии.

Методы обучения в хореографии можно разделить на наглядные, словесные и практические

Словесные методы основаны на рассказе, объяснении, беседе. *Практические* — на непосредственном обучении навыкам хореографии. *Наглядные* — это важнейшие методы обучения в хореографии и воздействия на детей.

Исполнительское мастерство руководителя и его профессиональный показ обычно восхищает детей и вызывает у них стремление подражать ему. Поэтому педагог должен обладать достаточно выразительным и грамотным показом. *Наглядный метод* в обучении детей имеет решающее значение. Они воспроизводят ту методику исполнения движений, которую им показал преподаватель, и впитывают как выразительный и грамотный показ, так и возможные его ошибки. Дети подражают педагогу в характере и манере исполнения движений, копируют постановку рук, головы и корпуса. По исполнению детей часто можно определить уровень знаний педагога и стиль его работы. Именно поэтому при наглядном показе следует быть предельно внимательным, дабы исключить недочеты, которые могут проявиться в исполнительстве.

Наглядный метод включает в себя разнообразные приёмы:

- ✓ образный показ педагога;
- ✓ эталонный образец – показ движения лучшим исполнителем;
- ✓ подражание образам окружающей среды;
- ✓ наглядно-слуховой приём;
- ✓ демонстрация эмоционально-мимических навыков;
- ✓ использование наглядных пособий;

Словесный метод:

- ✓ рассказ;
- ✓ объяснение;
- ✓ инструкция;
- ✓ беседа;
- ✓ лекция;
- ✓ анализ и обсуждение;
- ✓ словесный комментарий педагога по ходу исполнения танца;
- ✓ приём раскладки хореографического па;
- ✓ приём закрепления целостного танцевального движения-комбинации;

- ✓ приём словесной репрезентации образа хореографического движения.

Практический метод обогащён комплексом различных приёмов, взаимосвязанных наглядностью и словом:

- ✓ игровой приём;
- ✓ детское сотворчество;
- ✓ использование образов-ассоциаций;
- ✓ комплексный приём обучения;
- ✓ выработка динамического стереотипа (повторяемости и повторности однотипных движений);
- ✓ фиксация отдельных этапов хореографических движений;
- ✓ сравнение и контрастное чередование движений и упражнений;
- ✓ приём пространственной ориентации;
- ✓ развитие основных пластических линий;
- ✓ музыкальное сопровождение танца как методический приём;
- ✓ хореографическая импровизация;
- ✓ приём художественного перевоплощения.

Психолого-педагогический метод

- ✓ приём педагогического наблюдения;
- ✓ проблемного обучения и воспитания;
- ✓ приём индивидуального, дифференцированного подхода к каждому ребёнку;
- ✓ приём воспитания подсознательной деятельности;
- ✓ приём контрастного чередования психофизических нагрузок и восстановительного отдыха (релаксация);
- ✓ педагогическая оценка исполнения ребёнком танцевальных упражнений.

Преобладающие методы двигательного развития

Тренаж. Ежедневные занятия дисциплинируют и подготавливают воспитанников к высокому уровню танцевального мастерства. Тренаж начинается с разминки – подготовка тела к выполнению танцевальных этюдов, затем – изучение и повторение учебного материала, хореографических комбинаций, танцев.

Метод вербального воздействия. Педагог, приступая к постановочной работе, рассказывает детям об истории на основе которой делается постановка, о быте, костюмах, традициях, об образах и характерах, о мотивах их действий. Все это необходимо подготовить на доступном для них языке, возможно с показом красочных иллюстраций преподнести материал эмоционально, выразительно.

Просмотр специальных фильмов, прослушивание музыки.

Метод наглядности. Зрительное восприятие особенно развито у детей с недостатками слуха, многое зависит от профессионального мастерства руководителя, как танцовщика. Дети подражают учителю, копируют его жесты и пластику

Метод повторности и систематичности. Предусматривает закрепление и развитие полученных знаний в процессе обучения. Знания строятся по системе: «от простого к сложному.

Метод постепенности – равномерное нарастание нагрузки в учебном периоде.

Метод коллективности в сочетании с индивидуальзациией дает наилучшие результаты в учебном процессе всей группы. Но группа состоит из разных детей и у каждого свои физические особенности и подготовка, поэтому учет индивидуальных черт необходим в коллективе.

Педагогические принципы

Соответственно были выбраны следующие педагогические принципы:

- ✓ гумманизации образования;
- ✓ личностно-ориентированного подхода;
- ✓ научности;
- ✓ интеграции;

✓ осуществление целостного, так и индивидуального подхода к воспитанию личности ребёнка;

✓ соответствие содержания возрастным особенностям детей-инвалидов.

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу (1 час – от 20 до 30 минут), с перерывом не менее 10 минут.

Типы занятий:

- Изучение нового материала.
- Совершенствование и закрепление знаний.
- Самостоятельное применение полученных знаний и навыков.
- Комбинированный.
- Диагностический.
- Концертный.
- Репетиционный.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: художественное, эстетическое развитие детей-инвалидов, укрепление здоровья, развитие хореографических способностей воспитанников средствами хореографического искусства.

Задачи:

- Сформировать танцевальные способности воспитанников (музыкально-двигательные и художественно-творческие), развить чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку, танцевальную выразительность, координацию движений, ориентировку в пространстве;
- Воспитать художественный вкус, интересы, сформировать у воспитанников культуру общения и поведения в социуме;
- Привить детям любовь к танцу, чувство ответственности за коллективное дело.

1.3. Содержание программы

Все занятия программы и досуговые мероприятия составлены с учётом специализации программы по двигательному развитию и хореографии.

Распределение материала по темам носит условный характер.

Программа состоит из следующих блоков:

- ✓ Ритмика
- ✓ Хакасский танец
- ✓ Народно-стилизованный танец
- ✓ Детский фитнес
- ✓ Эстрадный танец

Учебный план реализации программы I уровня обучения

Блоки программы	Количество часов		
	Теория	Практика	Всего
Ритмика	4	20	24
Детский фитнес	4	40	44
Итого:	**8**	**60**	**68**

Учебный план реализации программы II уровня обучения

Блоки программы	Количество часов		
	Теория	Практика	Всего
Ритмика	4	20	24
Детский фитнес	2	19	21

Народно-стилизованный танец	4	19	23
Итого:	**10**	**58**	**68**

Учебный план реализации программы III уровень уровня обучения

Блоки программы	**Количество часов**		
	Теория	**Практика**	**Всего**
Ритмика	2	22	24
Национальный танец	1	7	8
Народно-стилизованный танец	2	17	19
Эстрадный танец	2	15	17
Итого:	**7**	**61**	**68**

Содержание обучения
I уровня обучения

1 Блок «Ритмика»

Тема 1. Элементы музыкальной грамоты.

Определение и передача в движениях:

- темпа (медленный, быстрый);
- динамических оттенков (тихо, громко);

Тема 2. Упражнения на развитие ориентации в пространстве.

- построение в одну линию
- построение в кругу

Тема 3. Упражнение на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.

Разучивание комплексной партерной гимнастики **.**

Тема 4. Упражнение на развитие художественно-творческих способностей.

Выполнение этюдов:

- Выполнение этюдов: «ладошки», «мячик», «кошечка» и др.

2 Блок «Детский фитнес»

Тема 1. «Зверобика»

- Подражательные движения зверей.
- Подражательные движения птиц.
- Игровой стретчинг.

Тема 2. «Лого-аэробика».

Физические упражнения под музыку с произношением звуков и четверостиший.

Тема 3. «Babetop»

Укрепление свода стопы.

Упражнения, направленные на укрепление стопы, на развитие равновесия, прыжки.

Календарно-тематическое планирование **I уровня обучения**

№ п/п	**Месяц**	**Недели**	**Тема занятия**	**Кол-во часов**
1	Сентябрь	1-я	**Раздел Ритмика**	
			Элементы музыкальной грамоты: Изучение темпа(медленный, быстрый).	2

		2-я	Изучение динамических оттенков (тихо, громко)	2
		3-я	Построение в одну линию.	2
		4-я	Выполнение этюда «мячик».	2
		5-я	Упражнения на гибкость	1
			Итого:	**9**
2	Октябрь	1-я	**Раздел Ритмика** Упражнение на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов: Для спины и корпуса.	2
		2-я	Для ног и голеностопа, плечевого пояса и рук.	2
		3-я	Выполнение этюда «кошечка».	2
		4-я	Выполнение этюда «ладошки».	1
			Итого:	**7**
3	Ноябрь	1-я	**Раздел Ритмика**[Кк1] Выполнение музыкально-ритмических упражнений: Выполнение музыкально-ритмических упражнений с ложками.	2
		2-я	Выполнение музыкально-ритмических упражнений ладошками.	2
		3-я	Выполнение музыкально-ритмических упражнений стопами.	2
		4-я	Выполнение музыкально-ритмических упражнений ладошками и стопами.	2
			Итого:	**8**
4	Декабрь		**Раздел Детский фитнес**	
		1-я	Зверобика: Подражательные движения зверей.	2
		2-я	Подражательные движения птиц.	2
		3-я	Подражательные движения травы.	2
		4-я	Подражательные движения зверей, птиц и травы.	2
			Итого:	**8**
5	Январь	1-я	**Раздел Детский фитнес** Лого-аэробика Разминка голоса и тела**:** Дыхательные упражнения	2
		2-я	Звукоподражания и имитация (ветер, поезд и капли дождя).	2
		3-я	Шаги в ритме(под счет)	2

			Итого:	**6**
6	Февраль		**Раздел Детский фитнес**	
		1-я	Шаги в ритме(стихи)	2
		2-я	Шаги в ритме(согласование шага и речи)	2
		3-я	Имитация движений животных с короткими звуковыми репликами(«мяу», «гав», «хрю»).	2
		4-я	Танцуй и говори	1
			Итого:	**7**
7	Март		**Раздел Детский фитнес**	
		1-я	Ритм, темп, слоги: Ритмические хлопки и шаги под слоги с ускорением и замедлением(барабанщик)	2
		2-я	Считалки и ритмы , проговаривание в движении.	2
		3-я	Упражнения в играх с мячом или хлопками с произношением звуков	2
			Итого:	**6**
8	Апрель		**Раздел Детский фитнес**	
		1-я	Выполнение этюда « Веселый дождик»	2
		2-я	Выполнение этюда «Поезд»	2
		3-я	Выполнение этюда « Танцующие листочки»	2
		4-я	Выполнение этюда « Солнышко и тучка»	2
		5-я	Выполнение этюда « Барабанщик»	1
			Итого:	**9**
9	Май		**Раздел Детский фитнес**	
		1-я	«Babetop» Упражнения на укрепление стопы**.**	2
		2-я	Упражнения на развитие равновесия.	2
		3-я	Упражнения на развитие равновесия.	2
		4-я	Прыжки, подскоки	2
			Итого:	**8**
Итого:				**68**

Планируемые результаты I уровня обучения

Должен быть улучшены показатели уровня физической подготовленности.

Должны быть освоены азы ритмики и детского фитнеса, опираясь на которые будет возводиться вся дальнейшая система обучения.

Содержание обучения
II уровня обучения

1. Блок «Ритмика»

Тема 1. Элементы музыкальной грамоты.

Определение и передача в движениях:

- характера музыки (веселый, грустный);
- темпа (медленный, быстрый);

Тема 2. Упражнения на развитие ориентации в пространстве.

- положение в парах;
- построение в колонну;
- построение из круга в одну шеренгу.

Тема 3. Упражнение на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.
Разучивание комплексной партерной гимнастики.
Выполнение этюдов: «рыбка», «хомячок», «гуляем по лесу».

Тема 4. Упражнение на развитие художественно-творческих способностей.
Выполнение этюдов: «играем в скакалку», «мяч», «сажаем картошку», «собираем ягоды», «проснулись-потянулись» и д.р.

2. Блок «Детский фитнес»

Тема 1. «Детская йога»
Адаптированные асаны, дыхательные упражнения и элементы расслабления.

Тема 2. «Лого-аэробика».
Физические упражнения под музыку с произношением звуков и четверостиший.

Тема 3. «Babetop»

Укрепление свода стопы.
Упражнения, направленные на укрепление стопы, на развитие равновесия, прыжки.

3. Блок «Народно-стилизованный танец»

Тема 1. Значение танца в жизни русского народа.
Русский народный танец – часть национальной культуры русского народа. Связь русского народного танца с песней, обычаями, обрядами, бытом. Разнообразие народных игр, хороводов, плясок. Русские праздничные костюмы, их связь с бытом, танцами и природой. Традиции, сложившиеся в исполнении русского народного танца.

Тема 2. Основные позиции и положения ног и рук в русском танце.
Все позиции и положения ног и рук, принятые в народно-сценической хореографии. Открывание и закрывание рук. Ковырялочка, притопы.

Тема 3. Учебно-тренировочная работа.
Отработка пройденного материала.

Календарно-тематическое планирование **II уровня обучения**

№ п/п	Месяц	недели	Тема занятия	Кол-во часов
1	Сентябрь	1-я	**Раздел Ритмика** Элементы музыкальной грамоты: Характер музыки (веселый, грустный).	2
		2-я	Изучение темпа(медленный, быстрый).	2
		3-я	Упражнения на развитие ориентации в пространстве: Положение в парах.	2
		4-я	Построение из круга в одну шеренгу	2
		5-я	Выполнение этюда « Собираем ягоды»	1
			Итого:	**9**
2	Октябрь	1-я	Выполнение этюда « Играем в скакалку»	2
		2-я	Выполнение этюда « Мяч»	2
		3-я	Выполнение этюда « Сажаем картошку»	2
		4-я	Выполнение этюда « Проснулись-	1

			потянулись»	
			Итого	7
3	Ноябрь	1-я	**Раздел Ритмика** Упражнение на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов: Упражнения для спины и корпуса ,ног и стопы.	2
		2-я	Выполнение этюда « Гуляем по лесу».	2
		3-я	Выполнение этюда « Рыбка».	2
		4-я	Выполнение этюда « Хомячок».	2
			Итого:	**8**
4	Декабрь	1-я	**Раздел Детский Фитнес** Детская йога**.** Дыхательные упражнения**.**	2
		2-я	Выполнение адаптированных асанов.	2
		3-я	Выполнение адаптированных асанов.	2
		4-я	Выполнение элементов расслабления.	2
			Итого:	**8**
5	Январь	1-я	**Раздел Детский Фитнес** Лого-аэробика: Шаги в ритме(счет).	2
		2-я	Шаги в ритме(стихи).	2
		3-я	Выполнение этюдов со стихами.	2
			Итого :	**6**
6	Февраль	1-я	**Раздел Детский Фитнес** Babetop: Упражнения на укрепления свода стопы.	2
		2-я	Упражнения на развитие равновесия.	2
		3-я	Упражнения на развитие равновесия.	2
		4-я	Прыжки, подскоки.	1
			Итого:	**7**
7	Март	1-я	**Раздел Народно-стилизованный танец** Значение танца в жизни русского народа: Связь русского народного танца с песней, обычаями, обрядами, бытом.	2
		2-я	Изучение русских костюмов.	2
		3-я	Изучение русских традиций.	2
			Итого:	**6**
8	Апрель	1-я	**Раздел Народно-стилизованный танец** Связь русских костюмов с бытом.	2
		2-я	Основные позиции рук.	2
		3-я	Основные позиции ног.	2
		4-я	Открывание и закрывание рук.	2
		5-я	Основные шаги в русском танце.	1
			Итого:	**9**
9	Май	1-я	**Раздел Народно-стилизованный танец**	

			Изучение движения «Лодочки».	2
		2-я	Изучение движения « Ковырялочка."	2
		3-я	Изучение притопов.	2
		4-я	Изучение «Ковырялочки с притопами».	2
			Итого:	**8**
			Итого:	**68**

Планируемые результаты II уровня обучения

Должны быть освоены азы ритмики и детского фитнеса, выработаны первичные навыки танцевальности на материале народно-стилизованного танца.

Содержание обучения
III уровня обучения

1 Блок «Ритмика»

Тема 1. Элементы музыкальной грамоты.

Определение и передача в движениях:

- характера музыки (веселый, грустный);
- темпа (медленный, быстрый);
- динамических оттенков (тихо, громко);
- куплетной формы (вступление, запев, припев).

Тема 2. Упражнения на развитие ориентации в пространстве.

Построение в колонну по одному, по два; перестроение из линии в колонну; построение в круг, движение по кругу.

Тема 3. Упражнение на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.

Напряжение и расслабление мышц рук, сгибание кистей вниз, вверх, вперед, назад; поднимание рук вверх и опускание вниз; напряжение и расслабление мышц ног; вращение стопы: поднимание носком вверх, опускание вниз, отведение вправо, влево; наклоны, повороты головы, круговые движения плечами.

Тема 4. Упражнение на развитие художественно-творческих способностей.

Выполнение этюдов:

- «ритмическая игра на ложках», «кошка и мышка», «собираем ягоды», «ритмический оркестр» и др.;
- Движение в образах сказочных персонажей и животных: зайца, лисы, волка, кота, мышей и др.
- **2 Блок «Национальный танец»**
- **Тема 1. Значение танца в жизни хакасского народа.**
- Танец – часть национальной культуры хакасского народа. Связь хакасского танца с песней, обычаями, обрядами, бытом. Разнообразие сюжетно-ролевых игр. Хакасские праздничные костюмы, их связь с бытом, танцами и природой. Традиции, сложившиеся в исполнении хакасского танца.
- **Тема 2. Основные игровые моменты, сюжеты.**
- «Орешки », «Наездники».
- **Тема 3. Основные движения хакасского танца.**
- Учебно-тренировочная работа.

3 Блок «Народно-стилизованный танец»

Тема 1. Классификация русского народного танца.

Хоровод, как один из основных жанров русого народного танца. Основные жанры: хоровод, пляска. Характеристика и определение хороводов: круговые, узорчатые. Примеры хороводов по видам.

Тема 2. Основные фигуры хороводов.

- круг, два круга, круг в круге;
- «прочес»;
- «колонна», «стенка», «книжка».

Тема 3. Танцевальные комбинации.

Отработка пройденного материала.

Постановка танца на выбор руководителя.

4 Блок «Эстрадный танец»

Тема 1. Азбука музыкального движения.

Выполнение ритмических движений под музыку.

Тема 2. Учебно-тренировочная работа.

Закрепление пройденного материала.

Тема 3. Диско движения.

Диско-танцы по выбору руководителя («Зеркало», «Соку бачи», «Шляпа»).

Календарно-тематическое планирование III уровня обучения

№ п/п	Месяц	недели	Тема занятия	Кол-во часов
1	Сентябрь	1-я	**Раздел Ритмика** Элементы музыкальной грамоты: Изучение характера музыки(веселый, грустный)	2
		2-я	Изучение темпа музыки(быстрый, медленный),динамических оттенков(тихо, громко).	2
		3-я	Изучение куплетной формы.	2
		4-я	Упражнения на развитие ориентации в пространстве: построение в колону по одному, по двое.	2
		5-я	Перестроение в колону, круг	1
			Итого:	**9**
2	Октябрь	1-я	**Раздел Ритмика** Упражнение на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов: упражнения на руки и плечевой пояс.	2
		2-я	Упражнения на ноги, стопы.	2
		3-я	Упражнение на развитие художественно-творческих способностей: ритмическая игра на ложках.	2
		4-я	Выполнение этюда «Кошка и мышка».	1
			Итого:	**7**
3	Ноябрь	1-я	**Раздел Ритмика** Выполнение этюда «Собираем ягоды».	2

		2-я	Выполнение этюда « Ритмический оркестр».	2
		3-я	Движение в образах сказочных персонажей и животных: зайца, лисы	2
		4-я	Движение в образах сказочных персонажей и животных: волка, кота, мышей.	2
			Итого:	**8**
4	Декабрь	1-я	**Раздел Национальный танец** Изучение традиций хакасского народа, хакасского танца с песней, обычаями, обрядами, бытом.	2
		2-я	Изучение хакасских движений.	2
		3-я	Выполнение этюда « Орешки».	2
		4-я	Выполнение этюда « Наездники».	2
			Итого:	**8**
5	Январь	1-я	**Раздел Народно-стилизованный танец** Изучение видов хороводов**.**	2
		2-я	Изучение основных фигуры хоровода: круг .	2
		3-я	Изучение основных фигуры хоровода: «круг» .	2
			Итого:	**6**
6	Февраль	1-я	**Раздел Народно-стилизованный танец** Изучение фигуры «круг в круге»**.**	2
		2-я	Изучение фигуры «два круга».	2
		3-я	Изучение фигуры «прочес».	2
		4-я	Изучение фигуры «колонна»	1
			Итого:	**7**
7	Март	1-я	**Раздел Народно-стилизованный Танец** Изучение фигуры « книжка».	2
		2-я	Изучение движения « ковырялочка».	2
		3-я	Этюд на выбор педагога.	2
			Итого:	6
8	Апрель	1-я	**Раздел Эстрадный Танец** Выполнение упражнений изолированных частей тела (кисти, руки) под музыку**.**	2
		2-я	Выполнение упражнений изолированных частей тела(ноги) под музыку.	2
		3-я	Соединение всех частей тела в ритмические упражнения под музыку.	2
		4-я	Соединение всех частей тела в ритмические упражнения под музыку.	2

		5-я	Выполнение танцевальной комбинации.	1
			Итого:	**9**
9	Май	1-я	**Раздел Эстрадный Танец** Выполнение этюда « соку бачи».	2
		2-я	Выполнение этюда « соку бачи.	2
		3-я	Выполнение этюда « зеркало».	2
		4-я	Выполнение этюда « шляпа».	2
			Итого	**8**
			Итого:	**68**

Планируемые результаты III уровня обучения

Должны быть выработаны первичные навыки танцевальности на материале не только классического, но также характерного танца и элементы современной хореографии.

Готовность ребенка к исполнению развернутых танцевальных комбинаций в различных видах хореографического искусства.

Достижение определенного уровня исполнительского мастерства, умение создать сценический образ.

1.4. Планируемые результаты

Планируемые результаты – совокупность знаний, умений, навыков, личностных качеств, предметных результатов, приобретаемых детьми-инвалидами при освоении программы по ее завершении, формулируется с учетом цели и содержания программы.

При освоении I уровня обучения:

Должны быть освоены азы ритмики и детского фитнеса, опираясь на которые будет возводиться вся дальнейшая система обучения.

Умение понимать и чувствовать музыку, с помощью собственного тела воплощать звуки в зримые образы, ориентироваться в пространстве. Развитие чувства ритма, музыкального слуха, развитие двигательно-координационных способностей. Формирование навыков здорового образа жизни посредством вовлечения детей в детский фитнес.

При освоении II уровня обучения:

Должны быть выработаны первичные навыки танцевальности на материале народно-стилизованного, детского фитнеса и ритмики.

Готовность ребенка к исполнению развернутых танцевальных комбинаций в различных видах хореографического искусства.

При освоении III уровня обучения:

Включенные в программу танцы изучаются от первоначальных элементов до средней сложности композиционных построений, требующих свободного владения техническими приемами, определенного уровня исполнительского мастерства.

Ученики должны быть готовы к свободному восприятию сценических постановок любого плана и созданию выразительного хореографического образа в танцевальном номере. Умение понимать и чувствовать музыку, с помощью собственного тела воплощать звуки в зримые образы, ориентироваться в пространстве.

Готовность ребенка к исполнению танцевальных комбинаций в различных видах хореографического искусства.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график на 2026–2027 учебный год

Этапы образовательной деятельности	I уровень II уровень III уровень	
Начало учебного года	1сентября	
Окончание учебного года	28 мая	
Каникулы: Осенние Зимние Весенние	 26.10.2026 – 04.11.2026 28.12.2026 – 10.01.2027 22.03.2027 – 31.03.2027	
Продолжительность учебного года	34 недели	
Продолжительность учебной недели	5 дней (с понедельника по пятницу)	
Продолжительность занятий	Не более 30 минут – групповые занятия	Не более 20 минут – индивидуальные занятия
Число занятий в неделю	2	2
Перерыв между занятиями	10 минут	
Время работы учебных групп	Первая половина дня: с 9.00 до 12.45 часов. Вторая половина дня: с 15.10 до 19.00 часов.	
Форма освоения адаптированных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ для детей с ограниченными возможностями здоровья	Очная	
Промежуточная аттестация первого полугодия	Декабрь	
Промежуточная аттестация второго полугодия	Май	
Итоговая аттестация	Май (по завершению обучения по адаптированной дополнительной образовательной общеразвивающей программе для детей с ограниченными возможностями здоровья)	
Занятия в каникулярное время	Занятия детей в учебных группах не проводятся. Согласно плану учреждения организуются культурно-массовые, физкультурно-спортивные мероприятия, экскурсии и др.	

2.2. Условия реализации программы

Под специальными условиями для получения дополнительного образования детьми-инвалидами понимаются условия обучения, воспитания и развития таких детей, включающие в себя использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, обеспечение доступа в здания организаций, осуществляющих образовательную деятельность, и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ детьми-инвалидами

Материально – техническое обеспечение программы

Музыкальный зал:

1. Ноутбук

2. Усилитель
3. Микшерский пульт
5. Колонки
6. Шумовые инструменты:
   - ✓ Деревянные ложки
   - ✓ Колокольчики
   - ✓ Треугольники
   - ✓ Металлофон
   - ✓ Маракасы
   - ✓ Рубель
   - ✓ Трещотки
   - ✓ Бубны
   - ✓ Барабан
7. Атрибуты для театральной деятельности:
   - ✓ Маски сказочных персонажей
   - ✓ Куклы бибабо
   - ✓ Театральная ширма
8. Атрибуты для игровой и музыкальной двигательной деятельности:
   - ✓ Флажки
   - ✓ Ленточки
   - ✓ Султанчики
   - ✓ Снежинки
   - ✓ Листочки
   - ✓ Платочки
9. Оборудование для музыкально- спортивных мероприятий:
   - ✓ Мячи
   - ✓ Скакалки
   - ✓ Канат
   - ✓ Обручи
10. Костюмы сказочных персонажей.
11. Гимнастические коврики
12. Мультимедийный проектор
13. Экран настенный
14. Музыкальные игрушки: погремушки, тамбурин-тарелка, дудочки, гиро с палочкой.
15. Аудиовизуальные пособия: компакт-диски, СД-диски, фонограммы, флешки.

2.3. Формы аттестации

Способами проверки ожидаемых результатов являются: педагогическое наблюдение, теоретический опрос, практическое задание, творческое исполнительство. Промежуточный контроль по итогам первого полугодия – *в декабре*, по итогам второго полугодия – *в мае.* Результативность образовательной программы отражена в диагностических картах освоения знаний, умений и навыков образовательной программы. Каждое направление программы дополнительного образования детей организованы по принципу дифференциации в соответствии с уровнями сложности. Предусмотрены и другие формы подведения итогов реализации образовательной программы**:** тестовые задания по разделам; индивидуальные творческие задания; выполнение воспитанниками творческих проектов; участие в конкурсах по направлению.

Аттестация результатов усвоения текущего материала, умений и навыков воспитанников осуществляется через методы наблюдения, через практические работы, тестовые задания, учёт активности участия детей в различных мероприятиях.

Наименование уровня знаний	**Параметры уровней**
Низкий	усвоено от 0 до 50% программного материала

Средний	усвоено от 51 до 70% программного материала
Высокий	усвоено от 71 до 100% программного материала

Обследование проводится в режиме работы дома-интерната «Теремок», без специально отведённого для него времени.

Оценивание и отслеживание результатов воспитанников позволяет зафиксировать полученные результаты и сопоставить с планируемыми результатами, обеспечить контроль и коррекцию деятельности каждого направления, осуществлять качественный анализ.

В соответствии с Положением об аттестации обучающихся, аттестация проводится два раза в год: декабрь (промежуточная), май (промежуточная).

Форма проведения: контрольное занятие.

Форма оценивания – уровневая (высокий, средний, низкий).

Формы оценки качества результативности обучения – участие в концертах, конкурсах, фестивалях, творческих отчётах.

2.4. Методические материалы

Виды дидактических материалов:

Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала педагог может использовать наглядные пособия следующих видов:

– картинный и картинно-динамический (картины, иллюстрации, диафильмы, слайды, фотоматериалы и др.);

– звуковой (аудиозаписи, радиопередачи);

– смешанный (телепередачи, видеозаписи, материал с интернета, учебные кинофильмы и т.д.);

– дидактические пособия (карточки, раздаточный материал, практические задания, упражнения и др.);

3. Список литературы

1.Агафонников В. Заплетися плетень. Русские народные песни и хороводы. - М., 1977
2.Базарова Н. Классический танец. Методика четвертого и пятого года обучения. – Л.: Искусство, 1975, 1984
3.Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. Первые три года обучения. – Л.: Искусство, 1983
4.Богданов Г. Несколько шагов к фольклорному танцу. - М., 1996
5.Ваганова А.Я. Основы классического танца. - Л.: Искусство, 1980
6.Васильева Т. Балетная осанка. Методическое пособие. – М., 1993
7.Волынский А. Книга ликований. Азбука классического танца. – М.: Артист. Режиссер. Театр, 1992
8.Годенко М., Мельник А. Танцы Сибири. - К., 1980
9.Головкина С. Уроки классического танца в старших классах. – М.: Искусство, 1989
10.Зацепина К., Климов А., Рихтер К., Толстая Н., Фарманянц Е. Народно-сценический танец. – М.: Искусство, 1976
11.Зубков А., Очаповский А. Хатха-йога для начинающих. – М.: Медицина, 1991
12.Зуев Е. Волшебная сила растяжки. – М.: Сов.спорт, 1990
13.Климов А. Основы русского народного танца. – М.: Искусство, 1994
14.Костровицкая В. 100 уроков классического танца. – Л.: Искусство, 1981
15.Котельникова Е. Биомеханика хореографических упражнений. – Л.: ЛГИК, 1973
16.Курьянов А. Ритмика и основы хореографии. – М.: МЭГУ, 1993
17.Латохина Л. Хатха-йога для детей. – М.: Просвещение, 1993
18.Литвтнова М. Русские народные подвижные игры. - М., 1996
19.Луиджи (США). Джазовый экзерсис / TanecniListy – 1966
20.Лукьянова Е. Дыхание в хореографии. – М.: Искусство,1979
21.Матлах В. Рисунки, разводки, переходы. Основные положения танцующих в русском народном танце. Методическое пособие. – Иркутск, 2004
22.Надеждина Н. Русские танцы. – М.: Госкультпросветиздат, 1951
23.Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение: Методическое пособие. – М.: Просвещение, 1972
24.Тарасова Н. Методическая разработка по изучению курса «Методика преподавания народно-сценического танца в самодеятельном хореографическом коллективе» - Л.: ВПШК, 1986
25.Тарасов Н. Классический танец. – М.: Искусство, 1981
26.Ткаченко Т. Народный танец. – М.: Искусство, 1967
27.Ткаченко Т. Народные танцы. - М.: Искусство, 1975
28.Тобиас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся. – М.: ФиС, 1994
29.Устинова Т. Русские танцы. – М.: Молодая гвардия, 1955
30.Левченкова Т. Педагогические технологии в детском фитнесе.-Алгоритм, 2017