

Принята на заседании
педагогического совета
от 31.08.2022г.
Протокол № 1



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Фреш-стайл»**

Модуль «Танцуем, играя» для детей 3-4 лет

Модуль «Танцуем, играя» для детей 4 -5 лет

Возраст обучающихся: младший и средний дошкольный возраст

Срок реализации: 1 год

составитель:
Михайлова Алёна Олеговна

г. Казань, 2022 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности.

При разработке программы использованы следующие нормативные документы:

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

2. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Программа «Фреш-стайл» – это спортивные занятия, которые могут включать в себя элементы гимнастики, хореографии. Программа основана на использовании игровых педагогических технологий. Игры служат прекрасным средством создания атмосферы радости, бодрости, удовольствия. В играх дети легко усваивают и совершенствуют многие способности и жизненно необходимые навыки. Любая игра имеет свои правила, которые надо соблюдать, поэтому игры укрепляют дисциплину, приучают играющих уважать друг друга, отвечать за свои действия.

Занятия по программе «Фреш-стайл» позволяют развивать чувство ритма, умение слышать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно тренировать мышечную силу корпуса и ног, развивать пластику рук и эмоциональное составляющее ребенка.

Модуль «Танцуем, играя» для детей 3-4 лет

Дети младшего дошкольного возраста чрезвычайно непосредственны и эмоциональны. Движение, особенно под музыкальное сопровождение доставляет им большую радость. Однако возрастные особенности строения тела, его сформированности сказываются на двигательных возможностях. Движения малышей еще недостаточно точные и координированные, плохо развито чувство равновесия, поэтому объем и разнообразие двигательных упражнений носят, как правило, игровой характер.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Укрепление здоровья обучающихся, формирование навыков правильной осанки и развитие их физических качеств.

Приоритетные задачи: воспитание интереса, потребности в движениях под музыку; развитие слухового внимания, умение выполнять движения в соответствии с характером и темпоритмом музыки, под сопровождение концертмейстера.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Количество часов: 36 часов в год, по 1 занятию 2 раза в неделю по 30 минут.

Возраст детей: программа предназначена для обучения детей 3-4 лет, срок реализации программы 1 год.

Предусмотрен групповой характер освоения программы.

Режим проведения занятий: обязательными условиями проведения занятий являются:

- соответствие учебного зала санитарным нормам и правилам;
- наличие формы для занятий хореографией.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения по данной программе обучающиеся:

будут знать:

- музыкально-ритмические упражнения.

будут уметь:

- ориентироваться в зале, строиться в шеренгу, круг;
- ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки, динамикой;
- хлопать и топать в такт музыки;
- выполнять ритмические движения и комплексы упражнений под музыку;
- показывать в музыкально-подвижной игре различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.д.);
- работать в коллективе;

будут владеть:

- своим телом, выполнять совместные движения с педагогом;

У обучающегося отмечается развитие:

- гибкости, пластичности.
- мускулатуры ног, рук, спины;
- интереса к занятиям

Обучающийся:

- социально адаптирован в коллективе.

Модуль «Танцуем, играя» для обучающихся 4-5 лет

В этом возрасте у детей появляется возможность выполнять более сложные по координации движения, возрастает способность к восприятию тонких оттенков музыкального образа, средств музыкальной выразительности.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Укрепление здоровья обучающихся, развитие их физических качеств и художественно-эстетического вкуса, эмоциональной сферы и творческих способностей детей.

Приоритетные задачи: развитие гибкости, пластичности, мягкости движений, а также воспитание самостоятельности в исполнении, побуждение детей к творчеству.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Количество часов: 36 часов в год, по 1 занятию 2 раза в неделю по 30 минут.

Возраст детей: программа предназначена для обучения детей 4-5 лет, срок реализации программы 1 год.

Предусмотрен групповой характер освоения программы.

Режим проведения занятий: обязательными условиями проведения занятий являются:

- соответствие учебного зала санитарным нормам и правилам;
- наличие формы для занятий хореографией.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения по данной программе обучающиеся:

будут знать:

- музыкально-ритмические упражнения.

будут уметь:

- ориентироваться в зале, строиться в шеренгу, колонну, круг, полукруг;
- ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки, динамикой;
- менять движения в соответствии с двухчастной формой и музыкальными фразами;
- хлопать и топтать в такт музыки;
- самостоятельно начинать и заканчивать движение с началом и окончанием музыки;
- осознанно повторять выученные элементы;
- выполнять ритмические движения и комплексы упражнений под музыку;
- показывать в музыкально-подвижной игре различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.д.);
- эмоционально выразительно передавать образы в действиях под музыку, взаимодействуя друг с другом.
- работать в коллективе.

будут владеть:

- своим телом, выполнять совместные движения с педагогом;
- навыками координации в пространстве;
- навыками зрительной, музыкальной, координации движений, внимания;
- навыками воображения, творческого мышления, памяти.

У обучающегося отмечается развитие:

- гибкости, пластичности, выразительности и точности движений;
- мускулатуры ног, рук, спины; координации движений;
- интереса к занятиям хореографией, и потребности продолжать занятия после освоения программы.

Обучающийся:

- социально адаптирован в коллективе;
- психологически раскрепощен.

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

- контрольные занятия;
- открытые занятия для родителей.

Модуль «Танцуем, играя» для обучающихся 3-4 лет

Примерный учебно-тематический план

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Фреш-стайл» состоит из предметных областей, отнесенных к группе сложно-координационных видов спорта.

№	Темы разделов	Общее количество часов	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Введение в программу. Техника безопасности.	1	1	-	опрос
2.	Общая физическая подготовка	6	2	4	Контрольные упражнения, наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка	4	1	3	Контрольные упражнения, наблюдение
4.	Гимнастика	5	1	4	Контрольные упражнения
5.	Хореография	6	2	4	Творческое задание
6.	Модуль «Ритмопластика»	12	4	8	Творческое задание, наблюдения
	Итоговое занятие	2	-	2	Зачет
	Итого	36	11	25	

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Раздел. Введение в программу. Техника безопасности.

Знакомство с залом, рассказ о правилах поведения на занятиях, гигиенические основы занятий, инвентарь и уход за ним, начальная диагностика на элементарных заданиях.

Раздел. Общая физическая подготовка (ОФП).

Общая физическая подготовка - это организованный процесс, направленный:

1. Всестороннее развитие организма занимающихся – укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем.

2. Укрепление здоровья и повышение работоспособности.

3. Развитие физических способностей, необходимых для успешного освоения техники упражнений и исполнение их с требуемым качеством: амплитудой, скоростью, силой и др.

Строевые упражнения - построение в ширину, колонну. Беговые упражнения - обычный бег. Силовые упражнения - упражнения на укрепление мышц живота - лежа на спине; упражнения на укрепление мышц спины - лежа на животе, подъем рук и ног с удержанием от 1 до 2 секунд, складка углом из положения лежа. Упражнения на укрепление мышц ног – приседания, пружинные движения. Упражнения на укрепление мышц рук – круговые движения кистями, плечами. Прыжки. Подвижные игры: «Гуси - лебеди», «Хитрая лиса» и т.д.

Раздел. Специальная физическая подготовка (СФП).

Специальная физическая подготовка - это специально развитый, организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических способностей, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений.

Основными средствами СФП обучающихся являются: общеразвивающие упражнения, а также специальные упражнения.

На гибкость: упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, фиксация поз.

На прыгучесть: упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости.

На равновесие: сохранение устойчивого положения на уменьшенной и повышенной опоре.

На выносливость: выполнение различных заданий на фоне утомления.

Раздел. Гимнастика.

Группировка сидя, лежа на спине. Перекаты вперед, назад в группировке из различных положений: лежа на спине. Стойка на лопатках с опорой руками о спину, с касанием носками двух ног пола за головой. Мост из положения лежа. «Корзиночка».

Подскоки и прыжки.

С двух ног с места: выпрямившись, из приседа.

Упражнения в равновесии.

Упражнение стойка на носках. Упражнение равновесие в стойке на левой, правой ноге.

Упражнения с мячом.

- Перекаты по полу;
- бросок и ловля двумя руками;
- отбивы о пол;
- прокатывание мяча в ворота.

Раздел. Хореография.

Танцевальные шаги: приставной шаг в сторону, бег на полупальцах. Повороты. Прыжки.

Хореографические упражнения.

Demi plie, Releve, держась за опору. Постановка корпуса. Стойка руки на пояс и за спину. Свободные, плавные движения руками. Комбинации хореографических упражнений.

Танцевальные шаги.

Шаг на носках, Demi plie на одной ноге, другую вперед на пятку. Пружинные полуприседания. Приставной шаг в сторону. Комбинации из танцевальных шагов.

Раздел. Модуль «Ритмопластика».

«Играя, танцуем»

Комплекс упражнений игровой ритмики на развитие: внимания, координации движения, зрительной и слуховой памяти. Подготовка детей к исполнению более сложных элементов.

Содержание:

- Комплексы игровой ритмики («Топаем-хлопаем», «игра-потешка», «Сито», «Паровозик», «Мы проснулись, улыбнулись», «Лошадка».)
- Движения рук («Шарик», «Помошники», «Птички», «Ладонь-кулак», «Замок», «Домик», «Комар», «Капуста».)
- Движения ног («Топотушки», «Мы топаем ногами», «Переходим через лужу».)

«Игровая пластика»

Развитие и тренировка суставно-связочного аппарата. Игровые упражнения направленные:

- на улучшение эластичности мышц и связок;
- на развитие: ловкости, силы, апломба (устойчивости), вестибулярного аппарата.

Содержание:

- Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Кошечка».
- Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед: «Рубим дрова», «Горка», «Веточка».
- Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны: «Морская звезда», «Лисичка», «Часики», «Неваляшка».
- Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Бабочка», «Зайчик», «Велосипед».
- Упражнения на укрепление и развитие стоп: «Лошадка», «Утюжок».
- Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса: «Пчелка», «Самолет».
- Упражнения на упражнения для тренировки равновесия: «Аист», «Цапля», «Петушок».

- Композиция «Зайка», «Гусь», «Лягушата».

Ритмические танцы

«Хоровод», «Мы пойдем сначала вправо», «Танец сидя», «Если весело живется», «Танец утят».

Танцевально-ритмическая гимнастика

Специальные композиции и комплексы упражнений: «Веселый зоопарк», «Мишка косолапый», «Хоровод».

Игровой стретчинг.

Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных, игровых и двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

Игровой самомассаж.

Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

Музыкально-подвижные игры.

«Отгадай, Чей голосок», «Лови мяч», «Попрыгунчики-воробышки», «Цапля и лягушки», «У медведя во бору».

Музыкально-подвижные игры по ритмике. Подвижные и образные игры для строевых и общеразвивающих упражнений («Гномы»).

Креативная гимнастика.

Музыкально-творческие игры «Кто я?», «Море волнуется».

Модуль «Танцуем, играя» для обучающихся 4-5 лет

Примерный учебно-тематический план

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Фреш-стайл» состоит из предметных областей, отнесенных к группе сложно-координационных видов спорта.

№	Темы разделов	Общее количество часов	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Введение в программу. Техника безопасности.	1	1	-	опрос
2.	Общая физическая подготовка	5	1	4	Контрольные упражнения, наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка	5	1	4	Контрольные упражнения, наблюдение
4.	Гимнастика	4	1	3	Контрольные упражнения
5.	Хореография	8	2	6	Творческое задание

6.	Модуль «Ритмопластика»	11	3	8	Творческое задание, наблюдения
	Итоговое занятие	2	-	2	Зачет
	Итого	36	9	27	

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Раздел. Введение в программу. Техника безопасности.

Знакомство с залом, рассказ о правилах поведения на занятиях, гигиенические основы занятий, инвентарь и уход за ним, начальная диагностика на элементарных заданиях.

Раздел. Общая физическая подготовка (ОФП).

Общая физическая подготовка - это организованный процесс, направленный:

4. Всестороннее развитие организма занимающихся – укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем.

5. Укрепление здоровья и повышение работоспособности.

6. Развитие физических способностей, необходимых для успешного освоения техники упражнений и исполнение их с требуемым качеством: амплитудой, скоростью, силой и др.

Строевые упражнения - построение в ширину, колонну, круг. Беговые упражнения - обычный бег. Силовые упражнения - упражнения на укрепление мышц живота - лежа на спине, сидя на гимнастической скамейке. Упражнения на укрепление мышц спины - лежа на животе, подъем рук и ног с удержанием от 1 до 3 секунд, скрестное движение (подъем правой руки с левой ногой и наоборот), складка углом из положения лежа. Упражнения на укрепление мышц ног – приседания (стопы параллельно), пружинные движения, углы, отведение ног назад. Упражнения на укрепление мышц рук – круговые движения кистями, локтями и плечами, пружинные движения руками в различных плоскостях. Прыжки. Подвижность плечевого сустава. Подвижные игры: «Караси и щука», «Гуси - лебеди», «Два мороза», «Хитрая лиса» и.т.д.

Раздел. Специальная физическая подготовка (СФП).

Специальная физическая подготовка - это специально развитие организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических способностей, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений.

Основными средствами СФП обучающихся являются: общеразвивающие упражнения, гимнастика, а также специальные упражнения.

На ловкость: задания, игры, эстафеты, включающие ложно координированные действия.

На гибкость: упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, фиксация поз, расслабление.

На силу: упражнения на силу мышц рук, ног и туловища; сгибание и разгибание, отведение и приведение; круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.

На быстроту: упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений.

На прыгучесть: упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости.

На равновесие: сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений; после раздражения вестибулярного анализатора; с выключенным зрением; на уменьшенной и повышенной опоре.

На выносливость: выполнение различных заданий на фоне утомления.

Раздел. Гимнастика.

Группировка сидя, лежа на спине. Перекаты вперед, назад в группировке из различных положений: лежа на спине. Перекаты вправо, влево из положения лежа. Стойка на лопатках с опорой руками о спину, с касанием носками двух ног пола за головой. Мост из положения лежа. («Корзиночка», «Кораблик».)

Наклоны – стоя, на коленях.

Наклоны вперед, в стороны на двух ногах, вперед, в стороны, назад.

Подскоки и прыжки.

С двух ног с места: выпрямившись, из приседа. Толчком одной ногой с места.

Упражнения в равновесии.

Упражнение стойка на носках. Упражнение равновесие в полуприседе. Упражнение равновесие в стойке на левой, правой ноге. Упражнение боковое равновесие.

Волны.

Волны руками вертикальные и горизонтальные: одновременные.

Упражнения с мячом.

- Перекаты по полу;
- бросок и ловля двумя руками;
- отбивы о пол;
- переброски
- бросок мяча вверх.

Упражнения со скакалкой

- перепрыгивания;
- прыжок вперед.

Раздел. Хореография.

Изучение позиций рук. Port de bras. Танцевальные шаги: приставной шаг (вперед, в сторону, назад), шаг прямого галопа, бег на полупальцах. Повороты. Прыжки.

Хореографические упражнения.

Demi plie, Releve, держась за опору. Стойка руки на поясе или за спиной. Свободные, плавные движения руками. Комбинации хореографических упражнений.

Танцевальные шаги.

Шаг с носка, шаг на полупальцах, шаг с demi plie на одной ноге, другую вперед на пятку. Пружинные полуприседания. Приставной шаг в сторону. Шаг с небольшим подскоком. Комбинации из танцевальных шагов.

Раздел. Модуль «Ритмопластика».

«Играя, танцуем»

Комплекс упражнений игровой ритмики на развитие: внимания, координации движения, зрительной и слуховой памяти. Подготовка детей к исполнению более сложных элементов.

Содержание:

- Комплексы игровой ритмики («Король», «Топаем-хлопаем», игра-потешка «Сито», «Паровозик», «Мы проснулись, улыбнулись», «Веселые путешественники», «Лошадка».)
- Движения рук («Шарик», «Помошники», «Гномики-прачки», «Птички», «Ладонь-кулак», «Замок», «Домик», «Комар», «Капуста».)
- Движения ног («Топотушки», «По дорожке на одной ножке», «Мы топаем ногами», «Переходим через лужу», «Шире шаг».)

«Игровая пластика»

Развитие и тренировка суставно-связочного аппарата. Игровые упражнения направленные:

- на улучшение эластичности мышц и связок;
- на развитие: ловкости, силы, апломба (устойчивости), вестибулярного аппарата.

Содержание:

- Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Кошечка», «Верблюд».
- Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед: «Рубим дрова», «Горка», «Веточка», «Гребцы».
- Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны: «Морская звезда», «Месяц», «Маятник», «Лисичка», «Часики», «Неваляшка».
- Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Бабочка», «Елочка», «Жучок», «Зайчик», «Велосипед», «Ножницы».
- Упражнения на укрепление и развитие стоп: «Лошадка», «Утюжок», «Машинка».

- Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса: «Пчелка», «Мельница», «Ветер, ветерок», «Самолет».
- Упражнения на упражнения для тренировки равновесия: «Аист», «Цапля», «Петушок».
- Композиция «Маленький цыпленок», «Зайка», «Гусь», «Жаворонок», «Лягушата».

Ритмические танцы

«Хоровод», «Мы пойдем сначала вправо», «Танец сидя», «Если весело живется», «Танец утят», «Танец в зеркале», «Кузнечик».

Танцевально-ритмическая гимнастика

Специальные композиции и комплексы упражнений: «Веселый зоопарк», «Мишка косолапый», «Хоровод», «Я танцую».

Игровой стретчинг.

Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных, игровых и двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

Игровой самомассаж.

Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

Музыкально-подвижные игры.

«Отгадай, Чей голосок», «Лови мяч», «Найди свое место», «Нитка – иголка», «Попрыгунчики-воробышки», «Мы – веселые ребята», «Совушка», «Цапля и лягушки», «У медведя во бору», «Водяной». Музыкально-подвижные игры по ритмике. Подвижные и образные игры для строевых и общеразвивающих упражнений («Гномы»).

Креативная гимнастика.

Музыкально-творческие игры «Кто я?», «Море волнуется». Специальные задания. «Создай образ», «Импровизация под песню».

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

Основные методы обучения

Данная образовательная программа предусматривает применение следующих методов обучения:

- Объяснительно-иллюстративный - распространён на всех этапах обучения.
- Игровой, наглядный и репродуктивный - преобладают на начальном этапе.
- Творческий и эвристический – применимы на всех этапах обучения.
- Метод учёта возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся – основа перехода учащегося к более сложным упражнениям.

Использование этих методов предусматривает, прежде всего, обеспечение самостоятельности детей в поисках решения самых разнообразных задач.

Методические принципы обучения:

- Принцип развивающей деятельности - игра не ради игры, а с целью развития личности каждого участника и всего коллектива в целом.

- Принцип активной включённости каждого ребенка в игровое действие, а не пассивное созерцание со стороны.
- Принцип доступности, последовательности и системности изложения программного материала.

Дидактические принципы организации работы с детьми:

- Принцип личностно-ориентированного подхода в обучении и воспитании.
- Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.
- Принцип психологической комфортности - создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса.
- Принцип целостного представления о мире – раскрытие взаимосвязи получаемых новых знаний с предметами и явлениями окружающего мира.
- Принцип вариативности – формирование у обучающихся умения осуществлять собственный выбор, систематически предоставляется возможность выбора.
- Принцип творчества – направление процесса обучения на приобретение детьми собственного опыта творческой деятельности.
- Принцип сотрудничества педагога, учащихся и их родителей.

Изложенные выше принципы интегрируют современные научные взгляды об основах организации развивающего обучения, и обеспечивают решение задач физического, интеллектуального и личностного развития. Такой подход в организации педагогической деятельности позволяет рассчитывать на проявление у детей устойчивого интереса к занятиям.

Методы воспитания:

- убеждение;
- внушение;
- пример;
- этическая беседа;
- общественное мнение.

Методы стимулирования:

- поощрение;
- предоставление прав;
- одобрение;
- награждение.

Формы работы с родителями:

- Индивидуальные беседы и консультации.
- Родительские собрания.
- Приглашение родителей на открытые занятия и мероприятия.

Организационно-массовая работа

- Культурно-массовые мероприятия.
- Спортивно-оздоровительные мероприятия.

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

Список литературы для педагога:

1. Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б.Мякинченко и М.П.Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
2. Барышникова Т. «Азбука хореографии» «Айрис пресс» Москва 2002.
3. Барышникова Т. Азбука хореографии – М; «Просвещение», 1999.
4. Белкина С.И., Ломова Т.П., Соковкина Е.Н., «Музыка и движения».- М.: «Просвещение», 2013.
5. Боброва Г.А. «Художественная гимнастика в спортивных школах» М; Физкультура и спорт, 1998.
6. Богомолов А.М. «Психологическая подготовка гимнастов» М; Физкультура и спорт, 1994.
7. Буренина А.И. Программа по ритмической пластике для детей «Ритмическая мозаика». Санкт-Петербург, 2000.
8. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Санкт-Петербург, 2000.
9. Вайцеховский СМ. «Книга тренера» М; Физкультура и спорта, 1998.
10. Васильева Т.К. «Секрет танца» ООО «Золотой Век» 1997
11. Васильева Т.К. Секрет танца. - Санкт-Петербург: Диамант, 1997.
12. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте.- М.: «Просвещение», 2006.
13. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. - Просвещение, 1991.
14. Гимнастика: учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / под ред. М.Л.Журавина, Н.К.Меньшикова. – М.: АКАДЕМИЯ, 2001. – 444с.
15. Егоров В. «Расскажи стихи руками» - М.; 1992.
16. Калашникова Т. И.. Программа музыкально-ритмического воспитания. – ИГПК №1, 2007.
17. Каплунова И., Новоскольцева И.; Ладушки «Потанцуй со мной дружок» -
18. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. – М.: Гуманитар. изд.центр ВЛАДОС, 2005.
19. Колодницкий Г.А. «Музыкальные игры, ритмические упражнения».- М., 2007.
20. Лисицкая Т. Пластика, ритм. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
21. Лисицкая Т.С. « Хореография в гимнастике» М; Физкультура и спорт, 1998.
22. Лисицкая Т.С. Фитнес-аэробика: методическое пособие / Т.С.Лисицкая, Л.В.Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2003. – 89с.
23. Матвеев Л.П. «Основы спортивной тренировки» М; Физкультура и спорт, 1999.
24. «Методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста»

25. Минский Е.М. От игр к занятиям. – М., 2006.
26. Михайлова М.А. «Музыкальная минутка» Академия развития 2002.
27. Назайкинский Е.В. Звуковой мир музыки. - М.: Музыка, 1988.
28. Никитин Б. Развивающие игры. - М., 1985.
29. Новиков С.Ю. Любимые праздники. - М.: АСТ - ПРЕСС СКД, 2003.
30. Пин Ю. Перспективные направления и формы обучения танцам. – СПб., 2006.
31. Примерная программа по фитнес-аэробике для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / составители: Слуцкер О.С., Сиднева Л.В., Зайцева Г.А., Сахарова М.В. – М.: Федеральное агентство по физ. культ. и спорту, Федерация аэробики России, 2007. – 53 с.
32. Пуртова Т.В. «Учите детей танцевать» ГИЦ «Владос» Москва 2004.
33. Ритмика для детей: учебно-методическое пособие, Москва, Владос, 2008.
34. Руднева С., Фиш Э. Музыкальное движение. Метод. пособ. для педагогов музыкально-двигательного воспитания, работающих с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.- СПб, 2000.
35. Семенов Л.П. «Советы тренерам»М; Физкультура и спорт, 1999.
36. Слуцкая С. «Танцевальная мозаика» - хореография в детском саду – Л.,2006.
37. Смирнов М.А. Эмоциональный мир музыки. - М.: Музыка, 1990.
38. Смирнова М.В. Классический танец. - Выпуск 3. - М., 1988.
39. Суртаев В.Я. Игра как социокультурный феномен. - Санкт-Петербург, 2003.
40. Суворова Т. «Танцевальная ритмика для детей». СПб 2005.
41. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.; «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007.
42. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб; «Детство –ПРЕСС», 2000.
43. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнесданс». Учебное пособие – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007.
44. Фирилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. Са-фи-дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие, СПб, Детство-пресс, 2001.
45. Фомин Н.А. «Нормирование тренировочных нагрузок» М; Физкультура и спорт, 1998.
46. Фомина Н. А., Зайцева Г. А., Игнатьева Е. Н., Чернякина С. С. «Сказочный театр физической культуры». Издательство «Учитель» Волгоград 2002.
47. Фонарева М.И. Развитие движений ребенка. – М.: «Просвещение», 2006.
48. Шишкина В.А. Движение + движение. - М.: Просвещение, 1992.

Список литературы для родителей:

1. Амонашвили Ш.А. «Искусство семейного воспитания. Педагогическое эссе /Ш. Амонашвили. М.: Амрита, 2011.
2. Запесоцкий, А.С. Дмитрий Лихачёв о нравственности, свободе, патриотизме / Запесоцкий А.С., Иванов В.Г.// Дополнительное образование и воспитание. 2008. № 6. – С. 46-52.
3. Каиров И.А., Богданова О.С. Азбука нравственного воспитания. М.: Просвещение, 1979. – 128 с.
4. Калинина О.Н., Если хочешь воспитать успешную личность - научи её танцевать Практическое пособие Харьков, 2013.
5. Майстрова Л.Ф. Хореография, ребенок и природа. Издательство «ГНОМид», 2012.
6. Овчинникова Т.С., Симкина А.А. Музыка, движение и воспитание Издательство «Каро Год», 2011.
7. Соколова Н.А. Социально-педагогическая поддержка личности ребенка как цель дополнительного образования. М.: Дополнительное образование № 8, 2004, 13с.

Интернет-ресурсы

1. Dancerussia. Танцевальная Россия начинается здесь. Режим доступа: <http://dancerussia.ru/news/765.html>
2. Московская государственная академия хореографии. Режим доступа: <http://old.balletacademy.ru/ww>
3. База современного танца. Режим доступа: <http://www.dancestudio.ru/schoolofdance/stylesofdance>
4. Все для хореографов и танцоров. Режим доступа: <http://www.horeograf.com/knigi>
5. Хрестоматия актера. Режим доступа: <http://jonder.ru/hrestomat>