

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа №449 Пушкинского района Санкт-Петербурга**

Принято
на Педагогическом совете
Протокол № 1
«29» августа 2022 г.

Утверждаю
Директор ГБОУ школы №449
Приказ № 195
от «29» августа 2022 г.

_____ О.В. Аксенова

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Современный танец»**

Разработчик программы:
Насырова Рамиля Тагировна,

Возраст учащихся: 10-13 лет (5-7 класс)
Срок реализации: 1 год

**Санкт-Петербург
2022 г.**

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента РФ от 07.05.2012 г. № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;
- Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р «об утверждении концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»;
- Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р «Об утверждении стратегии развития воспитания в РФ (2015–2025)»;
- приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Танец – это универсальный язык тела, с помощью которого можно выражать эмоции, чувства, передавать информацию, рассказывать истории, освещать события и т.д. Все вышеперечисленное возможно благодаря различным хореографическим стилям, техникам и направлениям: классический танец; народный танец; hip-hop; house dance; contemporary dance; jazz modern и т.д. Не смотря на разнообразие танцевальных стилей подростки (от 10 до 17 лет) склоняются к самовыражению через HIP – HOP танец.

Танец hip- hop – танцевальный стиль с глубоким историческим, социальным и культурным подтекстом. Культура, выступавшая против насилия в неблагополучных районах Нью Йорка, построенная на саморазвитии, уважении и креативности. Важно донести до учащихся идею hip-hop хореографии, сохранив суть танца не искажая ценность культуры и изначальный ее смысл.

Главным элементом hip-hop dance является кач (groove). Основой хип-хоп танца является набор базовых движений. Хип-хоп культура может быть разделена на два основных типа: old school (старая школа хип-хопа) и new style (новая школа хип-хопа). Такие стили, как Popping / Boogaloo, House, Locking и Waacking, представляли, как ответвление от хип-хопа, однако это индивидуальные стили танцев с их собственными приемами, лексикой и происхождением.

В процессе обучения по дополнительной общеобразовательной программе «современный танец» ребенок должен усвоить и закрепить знания, полученные в период обучения, приобрести умения и навыки по основным видам исполнительской деятельности, опыт сценических выступлений и участия в репетиционной работе.

В результате освоения основной дополнительной общеобразовательной программы «современный танец» ребенок сможет исполнять элементы современных видов хореографии; создавать пластические образы в различных хореографических композициях; взаимодействовать с участниками процесса подготовки и исполнения концертного номера; публично выступать в концертных программах.

Актуальность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Современный танец**» составлена с учетом требований и ориентиров, изложенных в стратегических нормативных документах, регламентирующих систему образования в РФ, а также с учетом запросов учащихся и их родителей.

В Законе РФ «Об образовании в РФ», В Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 24.09.14. № 1726-р) отмечается роль дополнительного образования детей в качестве инструмента позитивной социализации, удовлетворения потребностей учащихся в занятиях творчеством, укрепления здоровья.

Актуальность программы обусловлена тем, что занятия танцами благотворно влияют на физические способности, а также улучшают работу нервной системы. Ученые А.Гиршон, К. Витакер и В.Бамберри считают, что хореографическая деятельность вырабатывает большое количество веществ, отвечающие за нервные волокна, благодаря чему улучшается мозговая деятельность обоих полушарий: одно регулирует работу за образным мышлением, активизирующееся при импровизации, второе отвечает за логику движений. Такое улучшение способствует повышению у танцора координации движений и ловкости. («Влияние занятий хореографией на человека» Гугушвили Н.С. журнал «Молодой ученый №3(83)»)

Зачастую, инициаторами организации посещения танцевальных мероприятий являются родители, однако, если ребенок с помощью педагога открывает в себе способности к хореографии, появляется желание их развивать. Если способности не проявляются в начале обучения, то педагогу следует приложить усилия, чтобы у ребенка оставалось желание трудиться и развиваться в данном направлении.

Цель программы

Развить творческие и физические способности учащихся.

Задачи программы

Обучающие :

- ознакомить с культурой hip-hop танца, House, Jazz funk танца ;
- ознакомить со специальной танцевальной терминологией;
- обучать базовым танцевальным элементам Hip-hop, House, Jazz funk танца;
- обучать навыкам сценической выразительности;
- формировать навыки сольного и ансамблевого исполнения;
- формировать умение самостоятельно сочинять танцевальные комбинации;
- обучать выполнению физических упражнений на координацию;

Развивающие:

- развивать музыкально-ритмическую координацию;
- совершенствовать музыкально-двигательную память;
- повысить уровень физической подготовки;
- развивать пластику тела, формировать навыки пластического движения;
- развивать внимание;
- развивать двигательное воображение;
- развивать импровизационный танец;
- развивать творческие способности;
- способствовать эстетическому развитию личности;
- развивать навыки самоорганизации творческой деятельности

Воспитательные:

- воспитывать чувство ответственности;
- формировать волевые качества, целеустремленность, мотивацию к работе на результат;
- воспитывать коммуникативные навыки;
- формировать умение работать в коллективе, чувство коллективизма;
- формировать положительное отношение к процессу обучения;
- воспитывать способность адекватной самооценки учебных достижений;

- воспитывать установку на здоровый образ жизни, мотивацию к занятиям физическими упражнениями;
- способствовать приобретению опыта участия в общественно-полезной социально-значимой деятельности (через участие в выступлениях)

Объем и сроки реализации программы

Программа реализуется в течение одного года в объеме 144 ч.

Условия реализации программы

Принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Состав группы разновозрастный.

Программа может ежегодно корректироваться в зависимости от нагрузки педагога (на основании локального акта Учреждения) и особенностей набранного контингента учащихся.

Форма проведения занятий

Основные формы проведения занятий – комбинированное занятие, практическое занятие.

Данные формы проведения занятий наиболее оптимальны для предметной области, к которой относится программа и отражают ее практикоориентированный характер

Формы организации деятельности детей на занятии – фронтальная (беседа, показ, объяснение), коллективная (выполнение коллективных этюдов, выступления), групповая (выполнение упражнений в малых группах), индивидуальная в рамках фронтальной (при выполнении дифференцированных заданий).

Также предусмотрена реализация программы в дистанционном режиме с помощью онлайн-ресурсов Zoom Meetings, Skype.

Материально-техническое оснащение

- ✓ Отдельный, хорошо освещенный кабинет, оборудованный зеркалами (Помещение, соответствующее санитарно-гигиеническим нормам и технике безопасности);
- ✓ ПК или ноутбук для показа презентаций, проектор, экран.
- ✓ Музыкальный центр;
- ✓ USB-флеш-накопитель с музыкой;
- ✓ Гимнастические коврики для выполнения упражнений на полу;
- ✓ Бумага ф.А-4;
- ✓ Карандаши

Планируемые результаты :

Предметные

- сформированность представления о культуре HIP-HOP танца, House dance и jazz funk;
- знание танцевальной терминологии;
- знание базовых шагов, степов изучаемых танцевальных направлений
- умение самостоятельно сочинять танцевальные комбинации
- умение выполнять упражнения на координацию;
- сформированность сценической выразительности, координации, музыкально-двигательной памяти, двигательного воображения, образного мышления
- повышение уровня физической подготовки
- сформированность навыков ансамблевого и сольного исполнения

Метапредметные

- сформированность адекватной самооценки учебных достижений
- умение работать в коллективе
- способность осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности
- освоение способов решения проблем творческого характера
- сформированность положительного отношения к процессу обучения
- получение опыта организации собственной творческой деятельности на основе

сформированных регулятивных учебных действий

Личностные

- наличие мотивации к творческому труду, работе на результат
- формирование установки на здоровый образ жизни
- обогащение опыта эстетического восприятия
- формирование коммуникативной компетентности
- приобретение навыков сотрудничества, содержательного и бесконфликтного участия в совместной работе
- сформированность чувства ответственности
- приобретение опыта участия в общественно-полезной социально-значимой деятельности.

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория (час)	Практика (час)	Всего (час)	
	Введение	1	-	1	опрос в ходе беседы
	Раздел 1. Основы музыкальной грамотности	1	2	3	практическая работа, самостоятельная работа
	Раздел 2. Учебно-тренировочная работа	4	8	36	Практическая работа, самостоятельная работа
	Тема 1. «Растяжка»	4	14	18	Практическая работа, самостоятельная работа
	Тема 2. «Тренаж»	4	14	18	Практическая работа, самостоятельная работа
	Раздел 3. Современные танцевальные направления	4	26	68	практическая работа, самостоятельная работа
	Тема 1. «Hip-hop»	4	34	38	Практическая работа, самостоятельная работа
	Тема 2. «House dance»	4	26	30	Практическая работа, самостоятельная работа
	Раздел 4. Постановочная деятельность	4	26	30	практическая работа, самостоятельная работа
	Итоговое занятие	-	2	2	творческий отчет, коллективное обсуждение

	Учебно-массовые мероприятия	-	4	4	творческое выступление, конкурс
	Итого часов	30	114	144	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	10.09.	31.08	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

Рабочая программа

Введение

Знакомство. Расписание занятий. Правила поведения на занятии, техника безопасности. Внешний вид и форма одежды для занятий для девочек и мальчиков (обувь, репетиционный костюм, прически).

Раздел 1. Основы музыкальной грамотности

Изучение понятий: «ритм», «счет», «размер», «тактов и музыкальных Фраза», «вступление», «основная часть, тема».

Практика.

Упражнения на изучение и развитие основ музыкальной грамотности:

1.«Наглядный пример»

2.«Считаем вслух»

3.Хлопки и шаги (марш) в такт музыке, несложные танцевальные комбинации под музыку на 2/4 и 4/4.

Раздел 2. Учебно-тренировочная работа

Методы поддержания высокой работоспособности и профилактики травматизма в хореографии.

Тема 1. Растяжка. Упражнения на продольную и поперечную растяжку мышц ног. Упражнения на растяжку мышц спины.

Тема 2. Тренаж. Комплекс упражнений: силовые упражнения на мышцы брюшного пресса, спины, ягодиц, ног, рук.

Раздел 3. Современные танцевальные направления

Тема 1. HIP-HOP

1.История хип хоп культуры, «презентация».

2.Изучение базовых элементов: кач, steeve martin, running man, camel walk, bounce, freeze, wave и др.

3. Изучение и составление учащимися собственных танцевальных комбинаций.
4. Стилизация, модификация базовых шагов хип-хоп танца.
5. Импровизация, джэмы.

Тема 2. House dance

1. История появления и манера исполнения, различия, «презентация».

2. Изучение базовых шагов:

Basic Steps (Базовые шаги):

1. Three Step (Pas De Bourree)
2. Heel Step / Heel Toe
3. Kriss-Kross
4. Farmer
5. Swirl

3. Изучение и составление учащимися собственных танцевальных комбинаций.
4. Стилизация, модификация базовых шагов хаус танца.
5. Импровизация, джэмы.

Раздел 4. Постановочная деятельность.

Знакомство с темой и содержанием концертного номера. Пояснения к образу, характеру исполнения.

Практика. Создание и изучение фрагментов танцевального номера. Работа над образом, характером исполнения.

Репетиционная работа. Отработка рисунка танца, точности движений, пластики, музыкальности.

Итоговое занятие

Практика. Творческий отчет коллектива (открытые занятия с презентацией итогового танца).
Коллективное обсуждение

Учебно-массовые мероприятия

Посещение тематических концертов, танцевальных фестивалей, конкурсов. Участие в учебно-массовых мероприятиях. Также учащиеся участвуют в мероприятиях (фестивали, концерты, конкурсы) районного и городского уровней.

Планируемые результаты

Предметные

- сформированность представления о культуре НР-НОР танца, House dance;
- знание танцевальной терминологии;
- знание базовых шагов, шагов изучаемых танцевальных направлений
- умение самостоятельно сочинять танцевальные комбинации
- умение выполнять упражнения на координацию;
- сформированность сценической выразительности, координации, музыкально-двигательной памяти, двигательного воображения, образного мышления

- повышение уровня физической подготовки
- сформированность навыков ансамблевого и сольного исполнения

Метапредметные

- сформированность адекватной самооценки учебных достижений
- умение работать в коллективе
- способность осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности
- освоение способов решения проблем творческого характера
- сформированность положительного отношения к процессу обучения
- получение опыта организации собственной творческой деятельности на основе сформированных регулятивных учебных действий

Личностные

- наличие мотивации к творческому труду, работе на результат
- формирование установки на здоровый образ жизни
- обогащение опыта эстетического восприятия
- формирование коммуникативной компетентности
- приобретение навыков сотрудничества, содержательного и бесконфликтного участия в совместной работе
- сформированность чувства ответственности
- приобретение опыта участия в общественно-полезной социально-значимой деятельности.

Календарно-тематическое планирование

Средняя группа

Дата занятия		Название раздела, темы	Всего (час)	Примечание
планируе мая	фактическая			
Введение			1	
Раздел 1. Основы музыкальной грамотности			3	
		Введение. ТБ. Основы музыкальной грамотности. Основные понятия.	1	
		Упражнения «наглядный пример», «считаем вслух», комбинации с шагами и хлопками	2	
Раздел 2. Учебно-тренировочная работа			36	
Тема 1. «Растяжка»			18	
		Упражнения на продольную растяжку мышц ног	2	
		Упражнения на поперечную растяжку мышц ног	2	
		Упражнения на продольную растяжку мышц ног	2	
		Упражнения на поперечную растяжку мышц ног	2	
		Упражнения на продольную и поперечную растяжку мышц ног	2	
		Упражнения на растяжку мышц спины	2	

		Упражнения на продольную и поперечную растяжку мышц ног	2	
		Упражнения на растяжку мышц спины	2	
		Упражнения на продольную и поперечную растяжку мышц ног	2	
Тема 2. «Тренаж»			18	
		Комплекс упражнений: силовые упражнения на мышцы брюшного пресса, спины, ягодиц, ног, рук.	2	
		Комплекс упражнений: силовые упражнения на мышцы брюшного пресса, спины, ягодиц, ног, рук,	2	
		Комплекс упражнений: силовые упражнения на мышцы брюшного пресса, спины, ягодиц, ног, рук,	2	
		Комплекс упражнений: силовые упражнения на мышцы брюшного пресса, спины, ягодиц, ног, рук	2	
		Комплекс упражнений: силовые упражнения на мышцы брюшного пресса, спины, ягодиц, ног, рук,	2	
		Комплекс упражнений: силовые упражнения на мышцы брюшного пресса, спины, ягодиц, ног, рук,	2	
		Комплекс упражнений: силовые упражнения на мышцы брюшного пресса, спины, ягодиц, ног, рук,	2	
		Комплекс упражнений: силовые упражнения на мышцы брюшного пресса, спины, ягодиц, ног, рук,	2	
Раздел 3. Современные танцевальные направления			68	
Тема 1. Hip - hop			38	
		Базовые элементы. Shamrock, The Skate Flava Flave, Rob Base, Kriss Kross	2	
		Базовые элементы. Janet Jackson (Control), Tuss It Upp, Bobby Brown, Red Law (African Step), Marc Quest, Uptown Backwards	2	
		Базовые элементы. Alf, Dreamlover, Side 2 Side, Train, Hip Hop Turn, The Mashed Potatoe (Funk-Soul step, Side kick)	2	
		Базовые элементы. Charleston (Charleston Step), Kick Ball Change (Star), Souldance, Gigalo (duet), Brakedown-Rocksteady, 4 Corners, The Jerk, The Bump, The Temptation Walk	2	
		Базовые элементы. Twist walk, Biz Markie, The Heavy D, The Original	2	

		Pinguin, Wu-tang clan, Cross over (like basketball), Guess, Woodo Ray (Getting Jiggi), TLC (2 version)		
		Базовые элементы. Patty Duke, Gucci, Pee Wee Herman, Jack in da box, Sponge bob, MC Hammer, The Slide, James Brown Slide	2	
		OLD SCHOOL: Smurf, Prep (Pretty Boys), The wop, Cabbage patch, Reebok, The Fila, Happy Feat	2	
		Повторение пройденного материала	2	
		MIDDLE SCHOOL: Party Machine, Running Man: Reverse, With touch, Steve Martin, Pepper seed	2	
		Повторение пройденного материала	2	
		BK Bounce (Peter Paul)*, Roger Rabbit: Bobby Brown, Janet Jackson, Henry Link, Bart Simpson, Butterfly	2	
		Повторение пройденного материала	2	
		NEW SCHOOL: Monestary, C-walk, Bank head Bounce, Walk-it-out, Harlem Shake, ATL Stomp, Tone-whop, Wreckin Shop	2	
		Heel-toe (ragga version), Robocop (2 version), Chicken head, Erby, Aunt Jackie, Pop, lock & drop it, Chicken noodle soup	2	
		Повторение пройденного материала	2	
		Изучение танцевальных комбинаций	2	
		Составление учениками танцевальных комбинаций	2	
		Повторение пройденного материала	2	
		Джэм	2	
Тема 2. House dance			30	
		HOUSE DANCE - BASIC STEPS. Базовые элементы, шаги: OLD SCHOOL Stomping, The Loose leg, The Train, Farmer, The Swirl, Jack in the box	2	
		Повторение пройденного материала	2	
		MIDDLE SCHOOL: Salsa Step, Salsa Hop, Side walk, Cross walk, Cross roads, The Set-up	2	
		Повторение пройденного материала	2	
		NEW SCHOOL: Tep-tap-toe, Scribble foot, Kriss kross, Heel-toe (hip-hop / ragga version), Roger Rabbit, The Skate, Dolphin (Loft)	2	
		Повторение пройденного материала	2	
		OTHER STEPS: Happy Feat, Pas de bourree, Top Rock, C-walk	2	
		Повторение пройденного материала	2	
		Modifications & Additions (Модификации и Дополнения):	2	

		Scribble Foot (Scribble Step), Pivoting Three Step (Pivoting Pas De Bourree), Cross Step x 2, Cross Step Drag, Pivoting Skate, Roger Rabbit/Reject, B-boying		
		Повторение пройденного материала	2	
		Lofting (волна, лофтинг): Dolphin, Lazy Dolphin, Floor Spins, Ground Sweeps	2	
		Изучение танцевальной комбинации	2	
		Составление учениками собственной комбинации	2	
		Повторение пройденного материала	2	
		Джэм	2	
Раздел 4. Постановочная деятельность			30	
		Знакомство с темой и содержанием танцевального номера.	2	
		Создание и изучение фрагментов танцевального номера	2	
		Создание и изучение фрагментов танцевального номера	2	
		Создание и изучение фрагментов танцевального номера	2	
		Создание и изучение фрагментов танцевального номера	2	
		Создание и изучение фрагментов танцевального номера	2	
		Работа над образом, характером исполнения.	2	
		Репетиционная работа. «чистка» танцевальных комбинаций	2	
		Репетиционная работа. «чистка» танцевальных комбинаций	2	
		Репетиционная работа. «чистка» танцевальных комбинаций	2	
		Репетиционная работа. «чистка» танцевальных комбинаций	2	
		Репетиционная работа. Отработка рисунка танца	2	
		Репетиционная работа. Отработка рисунка танца	2	
		Репетиционная работа. Отработка рисунка танца	2	
		Репетиционная работа. Генеральный прогон	2	
Итоговые занятия			2	
		Творческий отчет	2	
Учебно-массовые мероприятия			4	
		Учебно-массовые мероприятия	2	
		Учебно-массовые мероприятия	2	
72			144	

занятия				
---------	--	--	--	--

Оценочные и методические материалы

Оценочные материалы

Система контроля результативности обучения по программе

Вид контроля	Срок	Форма выявления	Форма фиксации	Форма предъявления результатов
ПРЕДМЕТНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ				
<i>Входной</i>	Сентябрь	Педагогическое наблюдение, собеседование	Протокол фиксации результатов входного контроля.	Протокол фиксации результатов входного контроля.
<i>Текущий</i>	В течение учебного года	Анализ качества выполнения практической работы, наблюдение, беседа, опрос.	Тетрадь наблюдений педагога. Видеоматериалы	Тетрадь наблюдений педагога. Видеоматериалы
<i>Промежуточные</i>	По окончании и изучения каждой темы	Анализ качества выполнения практической работы опрос.	Видеоматериалы Тетрадь наблюдений педагога.	Видеоматериалы Грамоты, дипломы, полученные на конкурсах.
<i>Итоговый</i>	Май	Творческий отчет, участие в конкурсах различного уровня.	Видеоматериалы Фотоматериалы Грамоты и дипломы. Отзывы Протокол фиксации результатов итогового контроля	Видеоматериалы Фотоматериалы Творческий отчет. Открытые занятия. Отзывы Грамоты, дипломы, полученные на конкурсах.

Оценочный материал включает в себя образовательный и воспитательный компонент и содержит 6 параметров: самостоятельность при выполнении заданий, сложность выполненных заданий, качество выполнения заданий, культура поведения, творческие способности, активность на занятиях в коллективе. Каждый из параметров

оценивается по 4-ём уровням: 2 балла - самый низкий уровень, 5 баллов – наивысший уровень.

Кроме того, фиксация результатов входного контроля осуществляется по трем параметрам: музыкально-двигательная координация, способность к импровизации, физическая подготовка. Фиксация результатов промежуточного и итогового контроля освоения программы производится по 4 параметрам: теоретическая подготовка, практическая подготовка, личностные и поведенческие качества, артистизм. Каждый параметр оценивается по трехбалльной шкале: 1 – низкий уровень, 2 – средний, 3 – высокий.

Итоги диагностики педагог заносит в информационную карту, специально разработанную для данной программы, используя следующую шкалу:

<i>Оценка параметров</i>	<i>Уровень</i>
Начальный уровень - 1 балл	11- 15 баллов – начальный уровень
Средний уровень – 2 балла	16 – 28 баллов – средний уровень
Высокий уровень – 3 балла	29-33 балла – высокий уровень

Методические материал

Используемые методы, приемы, технологии

Методы:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, объяснение и т.д.)
- наглядный (наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.)
- практический (выполнение работ самостоятельно)
- объяснительно-иллюстративный – учащиеся воспринимают и усваивают (запоминают) готовую информацию
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности, работая по шаблону;
- частично-поисковый – творческая работа по собственному замыслу.

Методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности:

творческие задания, комфортная среда занятия и др.

Методы воспитания: беседы, метод примера, педагогическое требование, побуждение, создание воспитательных ситуаций, соревнование, поощрение.

Методы контроля - контрольные задания в виде творческих заданий, участие в конкурсах и др.

Основные приемы – рассказ, беседа, пояснение, упражнение, практическая работа, самостоятельная работа, демонстрация практических приемов работы, творческая работа, элемент взаимообучения, коллективное обсуждение, устный обучающий контроль, игровой элемент.

Используются следующие современные педагогические технологии:

- Личностноориентированные технологии: подбор индивидуальных заданий с учётом интересов учащихся и их индивидуальных особенностей.
- Здоровьесберегающие технологии: выполнение упражнений физической подготовки, формирование установки на здоровый образ жизни и т.д.
- Информационно-коммуникационные технологии (показ презентаций)

Дидактические средства:

- Аудиозаписи разнообразной музыки
- Видеозаписи с демонстрацией современных стилей танца
- Презентации о современных стилях танца
- Литература по тематике программы

Информационные источники

Список литературы

Для педагога:

- ❖ Антонова Л. В. Фитнес и ваше здоровье - М.:Вече, 2008
- ❖ 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.
- ❖ Барышникова, Т. Азбука хореографии / Т.Барышникова – СПб, 1996.
- ❖ Дункан А. Танец будущего. Моя жизнь - Киев, 1989.
- ❖ Захаров Р. Искусство балетмейстера - М., 1954.
- ❖ Кох И.Э. Основы сценического движения – Л., 1970.
- ❖ Михайлова, М.А. Танцы, игры, упражнения для красивого движения / М.А.Михайлова, Н.В.Воронина – Ярославль, 2000.
- ❖ Подвижные игры - М.: Мой Мир ГмбХ & Ко. КГ, 2007- 256с.: ил. (Азбука дошкольного воспитания).
- ❖ Руднева С., Фиш Э. Музыкальное движение. Методическое пособие для педагогов музыкально-двигательного воспитания, работающих с детьми дошкольного и младшего школьного возраста - СПб, 2000.
- ❖ Руднева С., Фиш А. Ритмика. Музыкально-ритмические движения – М.: Просвещение, 1972.
- ❖ Станиславский К. С. Работа актера над собой. Собр. соч., т.2 - М., 1989.
- ❖ Шереметьевская Н. Танец на эстраде – М.: Искусство, 1985.
- ❖ Ястребов Ю. От замысла до художественного воплощения. Библиотечка “В помощь художественной самодеятельности”, №11 - М., 1978.

Для учащихся и родителей:

- ❖ Антонова Л. В. Фитнес и ваше здоровье - М.:Вече, 2008
- ❖ Михайлова, М.А. Танцы, игры, упражнения для красивого движения / М.А.Михайлова, Н.В.Воронина – Ярославль, 2000.
- ❖ Шереметьевская Н. Танец на эстраде – М.: Искусство, 1985.
- ❖ Ястребов Ю. От замысла до художественного воплощения. Библиотечка “В помощь художественной самодеятельности”, №11 - М., 1978.

Интернет источники:

1. <https://ynds.art/hip-hop/>
2. https://vk.com/topic-38566403_26681780
3. https://white-on-black.at.ua/publ/spisok_bazovykh_dvizhenij_khip_khopa/1-1-0-2
4. https://www.youtube.com/results?search_query=dictionary+hip+hop
5. <http://olgakonysheva.blogspot.com/2013/06/hip-hop-house.html>
6. <http://online-stage.ru/ru/#blog>

7. https://vk.com/horeograf_club
8. <http://roomfor.ru/katya-ganyushina-lectures/>