

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Иркутской области**

**ЧОУ "Православная гимназия во имя Святой Троицы"**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель МО

*Григ.*

Григорьевская Т.А.

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по УВР

*Алтунина*

Алтунина С.Ю.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор



Рублик В.И.

Протокол №

от «28» 08 2025 г.

от «28» 08 2025 г.

Приказ №

от «28» 08 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

**«Ритмика и основы танцевальной культуры»**

для обучающихся 1 – 4 классов

г. Ангарск 2025/2026

## **СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

1. Пояснительная записка.
2. Учебно-тематический план.
3. Содержание программы и методические рекомендации.
4. Формы и методы контроля. Система оценок.
5. Список литературы.

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Содержание учебного материала по программе «Ансамбль» выстроено с учётом возрастных возможностей, уровня подготовки учащихся и изучается в соответствии с годом обучения в гимназии – от простого к сложному.

Учебная программа "Ансамбль" неразрывно связана с предметом дополнительной общеобразовательной программы в области "Хореографическое искусство".

На занятиях применяются знания, умения, навыки, приобретенные учащимися на уроках «Ритмика».

Предлагаемый репертуар состоит из массовых номеров разных хореографических жанров (классический, народно-сценический, эстрадный), должен содействовать всестороннему развитию способностей и выявлению индивидуальности учащегося. Ежегодно репертуар пополняется новыми хореографическими миниатюрами, поставленными на конкретных детей с учётом их индивидуальных особенностей и способностей.

Учебная программа направлена на создание плодотворного и целесообразного репетиционного процесса, нацеленного на рост актерских умений в различных сферах творческого самовыражения.

Процесс обучения формирует у детей и подростков исполнительские умения и навыки в различных жанрах и театральных направлениях, знакомит с сущностью, выразительностью и содержательностью исполнительского искусства, способствует выявлению творческого потенциала и индивидуальности каждого учащегося, включая в работу физический, интеллектуальный и эмоциональный аппарат ребенка.

Актуальность данной программы заключается в огромном желании детей танцевать на сцене, в их заинтересованности к содержательным, сюжетным концертным номерам, в удовлетворении их потребности радовать и удивлять зрителя своим творчеством.

Новизна и необычность программы заключается в подходе к составлению концертного репертуара, который формируется только из ярких, интересных как для исполнителей, так и для зрителей, качественных содержанию и оформлению разно жанровых хореографических постановок, отмеченных на конкурсах детского творчества, как интересные балетмейстерские работы.

Материал изучается концентрическим методом в течение всего учебного года, уроки строятся комплексно.

**Цель программы:**

Привить учащемуся любовь к танцу, выявить его творческую индивидуальность и распознать его потенциал.

**Задачи программы:**

- ✓ - овладение техникой классического, народного и эстрадного танца;
- ✓ - умение осуществлять подготовку концертных номеров руководством преподавателя;
- ✓ -овладение навыками сценического поведения;
- ✓ -развитие чувства ансамбля;
- ✓ -умение правильно распределять сценическую площадку, сохраняя рисунок танца;
- ✓ -умение передавать жанровые особенности хореографических
- ✓ -постановок классического, народно-сценического, эстрадного танца;
- ✓ -умение передать характер и стиль исполняемого номера; ✓ - умение быть артистичным, выразительным и музыкальным
- ✓ исполнении хореографических композиций.

Данная программа рекомендована для обучения детей дошкольного и младшего школьного возраста 7-10 лет.

Срок реализации программы: 1-5 лет в зависимости от индивидуальных, возрастных, физиологических особенностей ребенка.

Основной формой учебной и воспитательной работы является урок, проводимый в форме группового, мелкогруппового (2 - 6 человек) занятия продолжительностью 40 минут 1 раза в неделю.

**Виды внеаудиторных занятий:**

- ✓ подготавка к публичным выступлениям (концерты);
- ✓ посещение учреждений культуры (филармонии, театров, концертных залов, музеев, художественных выставок и др.);
- ✓ участие учащихся в творческих мероприятиях и культурнопросветительской деятельности, конкурсах и др.

Для реализации образовательной программы необходимо материально-техническое оснащение. В образовательном учреждении материально-технические средства соответствуют санитарным и противопожарным нормам, а также нормам охраны труда.

Для осуществления учебного процесса в гимназии имеются:

- ✓ хореографический кабинет;
- ✓ станки, зеркала;
- ✓ фонд нотной, учебной и учебно-методической литературы;
- ✓ наглядные пособия;
- ✓ фонотека (видео и аудио материалы);

- ✓ проигрыватель CD, компьютер с доступом к сети интернет для прослушивания аудио и видео записей ведущих исполнителей мировой классики.

## **2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

### **1 класс (первый год обучения)**

№ п\п	Название раздела, темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Тема 1. Разогрев	0,5	3,5	4
2.	Тема 2. Разучивание элементов танца		5	5
3.	Тема 3. Разучивание комбинаций концертного номера	0,5	3,5	4
4.	Тема 4. Работа над техникой исполнения	0,5	3,5	4
5.	Тема 5.Работа над выразительностью движений	0,5	3,5	4
6.	Тема 6. Актерское мастерство	0,5	3,5	4
7.	Тема 7. Репетиционная работа		5	5
8.	Тема 8. Выступления		4	4
<b>Итого</b>		<b>2,5</b>	<b>31,5</b>	<b>34</b>

### **2 класс (второй год обучения)**

№ п\п	Название раздела, темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Тема 1. Разогрев	0,5	3,5	4
2.	Тема 2. Разучивание элементов танца		5	5
3.	Тема 3. Разучивание комбинаций концертного номера	0,5	3,5	4
4.	Тема 4. Работа над техникой исполнения	0,5	3,5	4
5.	Тема 5.Работа над выразительностью движений	0,5	3,5	4
6.	Тема 6. Актерское мастерство	0,5	3,5	4

7.	Тема 7. Репетиционная работа		5	5
8.	Тема 8. Выступления		4	4
<b>Итого</b>		<b>2,5</b>	<b>31,5</b>	<b>34</b>

### **3 класс (третий год обучения)**

№ п\п	Название раздела, темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Тема 1. Разогрев	0,5	3,5	4
2.	Тема 2. Разучивание элементов танца		5	5
3.	Тема 3. Разучивание комбинаций концертного номера	0,5	3,5	4
4.	Тема 4. Работа над техникой исполнения	0,5	3,5	4
5.	Тема 5.Работа над выразительностью движений	0,5	3,5	4
6.	Тема 6. Актерское мастерство	0,5	3,5	4
7.	Тема 7. Репетиционная работа		5	5
8.	Тема 8. Выступления		4	4
<b>Итого</b>		<b>2,5</b>	<b>31,5</b>	<b>34</b>

### **4 класс (четвертый год обучения)**

№ п\п	Название раздела, темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Тема 1. Разогрев	0,5	3,5	4
2.	Тема 2. Разучивание элементов танца		5	5
3.	Тема 3. Разучивание комбинаций концертного номера	0,5	3,5	4
4.	Тема 4. Работа над техникой исполнения	0,5	3,5	4
5.	Тема 5.Работа над выразительностью движений	0,5	3,5	4
6.	Тема 6. Актерское мастерство	0,5	3,5	4
7.	Тема 7. Репетиционная работа		5	5

8.	Тема 8. Выступления		4	4
<b>Итого</b>		<b>2,5</b>	<b>31,5</b>	<b>34</b>

### **5 класс (пятый год обучения)**

№ п\п	Название раздела, темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Тема 1. Разогрев	0,5	3,5	4
2.	Тема 2. Разучивание элементов танца		5	5
3.	Тема 3. Разучивание комбинаций концертного номера	0,5	3,5	4
4.	Тема 4. Работа над техникой исполнения	0,5	3,5	4
5.	Тема 5.Работа над выразительностью движений	0,5	3,5	4
6.	Тема 6. Актерское мастерство	0,5	3,5	4
7.	Тема 7. Репетиционная работа		5	5
8.	Тема 8. Выступления		4	4
<b>Итого</b>		<b>2,5</b>	<b>31,5</b>	<b>34</b>

### **III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ и МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

#### **Первый год обучения (1 класс)**

##### **Тема 1. Разогрев**

##### **Практика:**

Разогрев на середине зала:

- упражнения на напряжение и расслабление, -упражнения для разогрева позвоночника.
- упражнения для разогрева стопы и голеностоп

##### **Тема 2. Разучивание элементов танца**

**Практика:** Разучивать движения следует сначала в более медленном темпе, обращая внимание на отдельные технические трудности, исполнительские нюансы

**Тема 3.** Разучивание комбинаций концертного номера **Практика:**

Разучив отдельные танцевальные элементы, составляющие основу данного танца, можно соединить их в небольшие танцевальные комбинации

**Тема 4.** Работа над техникой исполнения.

**Практика:**

Работа над чистотой и четкостью исполнения движений детского танца.

**Тема 5.** Работа над выразительностью движений.

**Практика:**

Расширение представлений о возможностях выразительного движения.

Взаимодействие танцевальных движений танца и создаваемого сценического образа.

**Тема 6.** Актерское мастерство.

**Практика:**

Работа над образами близких детям персонажей постановок. Образы животных, детей, персонажей детских сказок в зависимости от постановки выбранной преподавателем по данной тематике.

**Тема 7.** Репетиционная работа **Практика:**

Знакомство детей с репетиционной работой, подготовкой к концертам, праздникам.

Знакомство детей с пространством сцены. Репетиция на сцене.

**Тема 8.** Выступления **Практика:**

Выступления на концертах, конкурсах, фестивалях.

**Примерный перечень хореографических номеров (по выбору) 1.**

Гномики Детский танец Постановка Ровейн Е.А 2. Тучка Детский танец Постановка Ровейн Е.А.

**Второй год обучения (2 класс)**

**Тема 1.** Разогрев

**Практика:**

Разогрев на середине зала:

-упражнения на напряжение и расслабление, -упражнения для разогрева позвоночника.

-упражнения для разогрева стопы и голеностоп

## **Тема 2. Разучивание элементов танца**

**Практика:** Разучивать движения следует сначала в более медленном темпе, обращая внимание на отдельные технические трудности, исполнительские нюансы

## **Тема 3. Разучивание комбинаций концертного номера Практика:**

Разучив отдельные танцевальные элементы, составляющие основу данного танца, можно соединить их в небольшие танцевальные комбинации

## **Тема 4. Работа над техникой исполнения.**

### **Практика:**

Работа над чистотой и четкостью исполнения движений детского танца.

## **Тема 5. Работа над выразительностью движений.**

### **Практика:**

Расширение представлений о возможностях выразительного движения.

Взаимодействие танцевальных движений танца и создаваемого сценического образа.

## **Тема 6. Актерское мастерство.**

### **Практика:**

Работа над образами близких детям персонажей постановок. Образы животных, детей, персонажей детских сказок в зависимости от постановки выбранной преподавателем по данной тематике.

## **Тема 7. Репетиционная работа Практика:**

Знакомство детей с репетиционной работой, подготовкой к концертам, праздникам.

Знакомство детей с пространством сцены. Репетиция на сцене.

## **Тема 8. Выступления Практика:**

Выступления на концертах, конкурсах, фестивалях.

## **Примерный перечень хореографических номеров (по выбору)**

1. Снежность Детский танец Постановка Ровейн Е.А

2. Веселая семейка Детский танец Постановка Ровейн Е.А

## **Третий год обучения (3 класс)**

### **Тема 1.** Разогрев

#### **Практика:**

Разогрев на середине зала:

-упражнения на напряжение и расслабление, -упражнения для разогрева позвоночника.

-упражнения для разогрева стопы и голеностоп

### **Тема 2.** Разучивание элементов танца

**Практика:** Разучивать движения следует сначала в более медленном темпе, обращая внимание на отдельные технические трудности, исполнительские нюансы

### **Тема 3.** Разучивание комбинаций концертного номера **Практика:**

Разучив отдельные танцевальные элементы, составляющие основу данного танца, можно соединить их в небольшие танцевальные комбинации

### **Тема 4.** Работа над техникой исполнения.

**Практика:** Работа над чистотой и четкостью исполнения движений детского танца.

### **Тема 5.** Работа над выразительностью движений.

#### **Практика:**

Расширение представлений о возможностях выразительного движения.

Взаимодействие танцевальных движений танца и создаваемого сценического образа.

### **Тема 6.** Актерское мастерство.

#### **Практика:**

Работа над образами близких детям персонажей постановок. Образы животных, детей, персонажей детских сказок в зависимости от постановки выбранной преподавателем по данной тематике.

### **Тема 7.** Репетиционная работа **Практика:**

Знакомство детей с репетиционной работой, подготовкой к концертам, праздникам.  
Знакомство детей с пространством сцены. Репетиция на сцене.

## **Тема 8. Выступления Практика:**

Выступления на концертах, конкурсах, фестивалях.

### **Примерный перечень хореографических номеров (по выбору)**

1.Спасибо Эстрадный танец Постановка Ровейн Е.А 2.Разговоры перед сном Современный танец Постановка Ровейн Е.А.

## **Четвертый год обучения (4 класс)**

### **Тема 1. Разогрев Практика:**

Разогрев на середине зала:

-упражнения на напряжение и расслабление, -упражнения для разогрева позвоночника.

-упражнения для разогрева стопы и голеностоп

### **Тема 2. Разучивание элементов танца**

**Практика:** Разучивать движения следует сначала в более медленном темпе, обращая внимание на отдельные технические трудности, исполнительские нюансы

### **Тема 3. Разучивание комбинаций концертного номера Практика:**

Разучив отдельные танцевальные элементы, составляющие основу данного танца, можно соединить их в небольшие танцевальные комбинации

### **Тема 4. Работа над техникой исполнения.**

**Практика:**

Работа над чистотой и четкостью исполнения движений детского танца.

### **Тема 5. Работа над выразительностью движений.**

**Практика:**

Расширение представлений о возможностях выразительного движения.

Взаимодействие танцевальных движений танца и создаваемого сценического образа.

### **Тема 6. Актерское мастерство.**

**Практика:**

Работа над образами близких детям персонажей постановок. Образы животных, детей, персонажей детских сказок в зависимости от постановки выбранной преподавателем по данной тематике.

**Тема 7. Репетиционная работа Практика:**

Знакомство детей с репетиционной работой, подготовкой к концертам, праздникам. Знакомство детей с пространством сцены. Репетиция на сцене.

**Тема 8. Выступления Практика:**

Выступления на концертах, конкурсах, фестивалях.

**Примерный перечень хореографических номеров (по выбору) 1.**

Когда приходит Муза Эстрадный танец Постановка Ровейн Е.А. 2. Наше счастье Эстрадный танец Постановка Ровейн Е.А.

**Пятый год обучения (5 класс)**

**Тема 1. Разогрев Практика:**

Разогрев на середине зала:

-упражнения на напряжение и расслабление, -упражнения для разогрева позвоночника.

-упражнения для разогрева стопы и голеностоп

**Тема 2. Разучивание элементов танца**

**Практика:** Разучивать движения следует сначала в более медленном темпе, обращая внимание на отдельные технические трудности, исполнительские нюансы

**Тема 3. Разучивание комбинаций концертного номера Практика:**

Разучив отдельные танцевальные элементы, составляющие основу данного танца, можно соединить их в небольшие танцевальные комбинации

**Тема 4. Работа над техникой исполнения.**

**Практика:** Работа над чистотой и четкостью исполнения движений детского танца.

**Тема 5. Работа над выразительностью движений.**

**Практика:**

Расширение представлений о возможностях выразительного движения.

Взаимодействие танцевальных движений танца и создаваемого сценического образа.

**Тема 6.** Актерское мастерство.

**Практика:**

Работа над образами близких детям персонажей постановок. Образы животных, детей, персонажей детских сказок в зависимости от постановки выбранной преподавателем по данной тематике.

**Тема 7.** Репетиционная работа **Практика:**

Знакомство детей с репетиционной работой, подготовкой к концертам, праздникам. Знакомство детей с пространством сцены. Репетиция на сцене.

**Тема 8.** Выступления **Практика:**

Выступления на концертах, конкурсах, фестивалях.

**Примерный перечень хореографических номеров (по выбору)** 1.Калинка Народный танец Постановка Ровейн Е.А. 2. Белорусский танец «Митусь» Народный танец Постановка Ровейн Е.А.

**Методические рекомендации.**

Чтобы заинтересовать учащихся новым танцем, необходимо дать его общую характеристику, отметить особенности. Полезно провести беседу об особенностях фольклорного творчества данного народа, рассмотреть иллюстрации или слайды, знакомящие с костюмами, по возможности познакомить с видеоматериалами. Необходимо ввести учащихся в мир тех образов, той музыки, под которую они будут танцевать. Плавность вальса, жизнерадость и веселость польки и галопа, зажигательность и удаль многих народных плясовых мелодий отражаются в движениях этих танцев. Музыка сообщает движениям определенный характер, придает им соответствующую эмоциональную окраску. В процессе разучивания танца нужно неоднократно возвращаться к содержанию и особенностям прослушанной музыки (исполненной концертмейстером или аудиозаписи), помогать учащимся находить оттенки движения, отражающие характер музыки.

Для достижения эффективности обучения необходима серьезная подготовительная работа. Надо предварительно проработать все танцевальные элементы, составляющие основу данного танца. Разучивать движения следует сначала в более медленном темпе, обращая внимание на отдельные технические трудности, исполнительские нюансы.

Первостепенную роль играет правильный, отчетливый выразительный показ движений педагогом. Это вызовет у учеников желание так же красиво и свободно танцевать. Важно вникнуть в авторский замысел составителя данного танца, уловив все особенности танцевальных движений. Полезным оказывается показ учеников, грамотно и выразительно танцующих. Разучив отдельные танцевальные элементы, составляющие основу данного танца, можно соединить их в небольшие танцевальные комбинации, а затем уж работать последовательно над фигурами танца, которые войдут в дальнейшем в единую танцевальную композицию. Такая предварительная работа совершенно необходима. Если танец сразу разучивается целиком, а не поэтапно, учащиеся будут чувствовать себя неуверенно, часто ошибаться и все это снизит интерес к танцу, процесс обучения удлинится, станет малоэффективным. Ученики быстро устают от многократного повторения всего танца, танцуют вяло, неэмоционально. Без овладения техникой движения невозможно добиться его выразительности.

Педагог заранее анализирует, какие ошибки могут встретиться у учащихся при овладении тем или иным движением, находит точные слова для объяснения отдельных деталей, продумывает образные сравнения, четкие, краткие указания. Грамотный выразительный показ педагога, сопровождаемый словесными пояснениями, указаниями, помогают сделать процесс обучения более сознательным, осмысленным и легким.

При разучивании танцевальных элементов учащиеся могут стоять в свободном расположении (врассыпную), в шахматном порядке по линиям, в полукруге или в кругу (в этом случае педагог стоит не в центре круга, а рядом с танцорами по кругу). При этом все хорошо видят его показ, а педагогу легче контролировать качество движений своих учеников. Если танцоры стоят напротив педагога, его показ должен быть зеркальным. В практике бывают случаи, когда танец разучивается целиком и участники сразу ставятся в пары. Некоторые из них, не видя правильного показа (так как стоят спиной к педагогу), начинают часто ошибаться, получают много замечаний. Все это снижает интерес к занятиям, теряется эмоциональность педагогического процесса.

Работая со всей группой, необходимо держать в поле зрения каждого ученика, осуществлять индивидуальный подход. Педагог наблюдает за учащимися в процессе занятия, отмечает их успехи, помогает преодолевать недостатки. С отстающими работает дополнительно, создает такую обстановку, чтобы у неуверенных в себе вызвать желание действовать. Наиболее способных чаще всего привлекает к показу, использует в сольных партиях.

Перечислим некоторые приемы, которые можно применять при индивидуальной работе с учащимися:

во время исполнения движения педагог встает рядом и своим показом

помогает ученику;

-тихонько отзывает ученика в сторону и предлагает посмотреть, как исполняют движения остальные;

-дает подбадривающую оценку по ходу движения, отмечая малейшие успехи; оказывает ученику помочь действием, например, держит его за руки, раскачивает руки от плеча, поправляет кисти, помогает выше приподнять ногу, оттянуть носок, повернуть корпус, ниже согнуться и т.д.;

- ставит отстающего в пару с хорошо успевающим, более продвинутым.

В коллективе могут встретиться и излишне самоуверенные, хвастливые ученики. Педагог должен воспитывать скромность, доброжелательность, внимательное отношение к товарищам. В то же время необходимо всячески поддерживать инициативу, не тормозить развитие более способных, бережно относиться к проявлению индивидуальности.

После освоения того или иного танца можно просматривать учеников индивидуально, по одной паре или несколько пар, анализировать исполнительство и затем оценивать его. Полезно привлекать учеников к анализу деятельности товарищей и к самоанализу. При этом внимание обращается не только на грамотность и качество исполнения движений, но и на выразительность, эмоциональность, согласованность с музыкой.

Можно предложить ученикам и такие задания: перечислить последовательность движений танца, хоровода, рассказать о деталях правильного исполнения того или иного танцевального движения, указать на типичные ошибки, которые могут встретиться при разучивании танца.

Данный раздел является наиболее зрелищным. Поэтому отработанные танцы и танцевальные постановки с успехом могут демонстрироваться в различных выступлениях перед другими коллективами, на вечерах, праздниках, конкурсах.

Воспитание активной творческой личности - одна из важнейших задач современной педагогики. Разнообразные творческие задания, связанные с танцами, внесение элементов импровизации совершенно необходимы и, как правило, даются в конце урока.

## **Ожидаемые результаты**

- знать основные отличительные особенности хореографического искусства от других видов искусства;
- знать творческое наследие и его выдающихся представителей в области хореографии;

- знать основные жанры хореографического искусства и их отличительных особенностей;
- запоминать и воспроизводить текст хореографических постановок; осуществлять подготовку концертных номеров и руководством преподавателя; -- в меру способностей добиваться чистоты и чёткости в своём исполнении предлагаемого хореографического материала;
- понимать и исполнять указания преподавателя, творчески работать над хореографическим произведением на репетициях и выступлениях;
- чувствовать ансамбль;
- эмоционально – образно воспринимать музыкальные произведения; в соответствии с возрастом и в меру способностей создавать предлагаемый балетмейстером хореографический образ.

Навыки, полученные в процессе обучения, реализуются учащимися в конкретной творческой работе в виде сценических номеров, концертных, конкурсных выступлений, спектаклей, которые исполняются для зрителей в течение каждого учебного год.

#### **IV. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ. СИСТЕМА ОЦЕНОК.**

Настоящая дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа не предполагает текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию. В течение учебного года планируется ряд творческих показов: открытые репетиции для родителей и преподавателей, отчетные концерты отделения, новогодние концерты, концерты, приуроченные к знаменательным датам (23 февраля, День матери, Рождество Христово, Пасха, День Победы).

#### **V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Белозерова В.В. «Традиционная культура Орловского края». Орел, 2005
2. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика». Санкт-Петербург, 2000 3. Громова Е.Н. «Детские танцы из классических балетов с нотным приложением». «Издательство ПЛАНЕТА МУЗЫКИ». Санкт-Петербург, 2010
4. Заикин Н.И., Заикина Н.А. «Областные особенности русского народного танца». Часть I, Орел, 1999
5. Заикин Н.И., Заикина Н.А. «Областные особенности русского народного танца». Часть II, Орел, 2004
6. Климов А.А. «Основы русского народного танца». Москва: «Искусство», 1981
7. Ткаченко Т.С. «Народный танец». Москва: «Искусство», 1954

8. Ткаченко Т.С. «Народные танцы». Москва: «Искусство», 1975 9. Устинова Т.А. «Избранные русские народные танцы». Москва: «Искусство», 1996