

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 21

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1  
от «28» августа 2025 г.



«Утверждаю»  
Директор МОУ СОШ № 21  
С.П. Сорокин  
Приказ № 162 от  
«28» августа 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО КРУЖКА**

**«СЕРПАНТИН»**

Направленность программы: художественная

Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: 7–11 лет

Срок реализации: 4 года

Автор программы:

Учитель физической культуры –

Брусликова А.С.

Тверь, 2025

### Информационная карта программы

<b>Наименование программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа хореографического кружка «Серпантин»
<b>Направленность</b>	Художественная
<b>Разработчик программы</b>	учитель МОУ СОШ №21 Брусликова А. С.
<b>Общий объём часов по программе</b>	280
<b>Форма реализации</b>	Очная
<b>Целевая категория</b>	Обучающиеся в возрасте 7-11 лет
<b>Аннотация</b>	Данная программа направлена на приобщение детей к миру танца. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, память и трудолюбие, прививают любовь к прекрасному и способствуют развитию всесторонне-гармоничной личности дошкольника.
<b>Планируемый результат реализации программы</b>	По итогам обучения, ребята овладеют основными закономерностями хореографического искусства, а также могут использовать элементарные умения и навыки при воплощении художественно-образного содержания танцевальных произведений в различных видах хореографической и учебно-творческой деятельности;

## Пояснительная записка

Общеразвивающая программа «Серпантин» имеет **художественную направленность**, соответствует **стартовому уровню**.

Нормативно-правовую основу для разработки дополнительной общеобразовательной программы составляют:

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

- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685 – 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно - уровневые программы)» (письмо Министерства образования и науки России от 18.11.2015 № 09-3242).

### **Актуальность.**

Хореография – это начало, база, толчок для будущей физической формы ребенка, для будущего стиля и ритма его жизни. Это очень важно – как ребенок будет двигаться по жизни и на сколько будет здоров. Не стоит этим пренебрегать. Детская хореография способствует развитию у детей музыкального восприятия, эмоциональности и образности, совершенствованию мелодического и гармонического слуха, музыкальной памяти, чувства ритма, культуры движений, умению творчески воплощать музыкально-двигательный образ.

В хореографии сливаются воедино слуховое (ритмическое) и зрительное впечатления, естественными и выразительными движениями передаётся эмоциональное состояние человека. Движения под музыку можно рассматривать как важнейшее средство развития телесного опыта ребенка и, следовательно, развития его личности в целом, в этом и поможет хореография.

### **Отличительные особенности программы.**

Обучение танцу строится с учетом индивидуальных и психофизиологических особенностей каждого ребенка; танец рассматривается как способ развития основных познавательных процессов личности ребенка и его эмоционально-волевой сферы. Новизна Программы заключается в том, что в ней интегрированы такие направления, как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценическое движение и даются детям в игровой форме и адаптированы для дошкольников. Ее отличительными особенностями являются: активное использование игровой деятельности и значительная часть практических занятий.

**Цель программы:** развитие творческого потенциала ребенка, воспитание национального самосознания через приобщение к танцу, воспитание музыкально – двигательной культуры. Дать учащемуся необходимые двигательные навыки, увлечь, заинтересовать танцем, дать возможность почувствовать радость от ощущения своего тела, свободно двигающегося и подчиняющегося музыкальным ритмам. Это будет способствовать гармоническому развитию души и тела ребенка.

### **Задачи программы:**

#### **Образовательные:**

- ❖ Сформировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку.
- ❖ Формировать правильную осанку.
- ❖ Научить владеть своим телом, походкой.
- ❖ Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев.

#### **Воспитательные:**

- ❖ Воспитать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях.
- ❖ Развивать инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.
- ❖ Приобщить ребенка к здоровому образу жизни, занятием хореографией.

#### **Развивающие:**

- ❖ Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно – силовые и координационные способности.
- ❖ Развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность. Расширять кругозор.

#### **Методы, в основе которых лежит способ организации занятия.**

**Словесные:** объяснения, пояснения. Указания, вопросы к детям. Образный, сюжетный рассказ, беседа, словесная инструкция.

**Наглядные:** наглядно – зрительные приемы, показ педагогом, наблюдения, работа по образцу, показ танцевальных элементов ребенком, использование наглядных пособий, имитация(подражание), наглядно – слуховые приемы.

**Практические:** повторение танцевальных элементов без изменений и с изменениями. Проведение упражнений в игровой форме. Игровой метод придает учебно – воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания освоения упражнений. Повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей детей.

## **Методы, в основе, которых лежит уровень деятельности детей.**

1. Объяснительно – иллюстрационный метод.
2. Репродуктивный.
3. Частично – поисковые.
4. Исследовательские.

**Хореография** (от греч. «хорео» - пляска, «графо» - пишу) – охватывает различные виды танцевального искусства, где художественный образ создается с помощью условных выразительных движений.

**Хореография** – основа основ любой танцевальной деятельности.

Тело «учится» правильно мыслить! Осанка, гибкость, пластика, сила и растяжка – это Ваша свобода движения! Развитие музыкального слуха, чувства ритма и мысленных образов раскроют Ваш творческий потенциал. Полученные навыки останутся с Вами навсегда! Хореография – это здоровье и развитие!!! И начинать можно в любом возрасте...

### ***Хореография включает в себя:***

1. Танец
2. Ритмику
3. Гимнастику
4. Растяжку

**1.Танец** — вид искусства, в котором художественные образы создаются средствами пластических движений и ритмически четкой и непрерывной смены выразительных положений человеческого тела. Танец неразрывно связан с музыкой, эмоционально-образное содержание которой находит свое воплощение в его хореографической композиции, движениях, фигурах.

### **2. Растяжка (стретчинг)**

Растяжка - является неременным и неотъемлемым компонентом физической подготовки человека. С помощью растяжки связки и мышцы становятся эластичными, крепкими, уплотняются и приобретают силу. Растяжка обеспечит пластичность при занятиях хореографией.

### **3.Ритмика**

Ритмика – музыкально – педагогическая дисциплина в основе, которой лежит музыка, ее восприятие и эмоциональный отклик. Поэтому основным принципом ритмики является закон от музыки – к движению. Движения используется как средство более глубокого проникновения и понимания музыкального искусства.

Ритмика – важное средство эстетического воспитания, а так же развития творческих способностей. В процессе занятий дети ближе всего соприкасаются с искусством, кроме того, с помощью занятий развивается гибкость, координация движений, укрепляется опорно – двигательный аппарат, что положительно влияет на сердечно – сосудистую систему организма, способствуют развитию выносливости.

#### 4. Гимнастика

«Лучшая гимнастика – это танец!» -утверждает Майя Плесецкая. Современные подходы предполагают формирование не только физической, но и эмоционально –художественной культуры гимнастики, непрерывную связь движений и музыки.

Основные движения гимнастики ходьба, бег, гармонично сочетаются с музыкальным сопровождением. Гимнастика развивает опорно – двигательный аппарат, координацию движений, укрепляет здоровье ребенка.

#### Условия реализации программы

Основной формой работы являются: групповые занятия.

Программа рассчитана на 4 года. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Исходя из календарного года (с 1 сентября по 31 мая) количество часов, отведенных для занятий танцевального кружка: 1 год обучения – 66ч.; 2-4 год обучения – 68 ч.

Программа является вариативной, комплексной, т. е. при возникновении необходимости допускается корректировка содержания.

#### Этапы реализации:

**1 этап:** Начальное обучение новым музыкально-ритмическим движениям.

Закрепление материала, освоение и отработка техники выполнения новых танцевальных движений.

**Цель:** создание общего представления о новом движении во взаимосвязи с музыкой. Выполнение движений в соответствии со средствами музыкальной выразительности.

**2 этап:** Эмоциональное и выразительное исполнение танцев, танцевальных миниатюр, самостоятельное создание групповых проектов. Творческая самореализация.

**Цель:** совершенствование и самостоятельное выполнение движений во взаимосвязи с музыкой.

#### Учебно – тематический план

№	Название темы	1 год	2 год	3 год	4 год
		обучения	обучения	обучения	обучения
		количество занятий	количество занятий	количество занятий	количество занятий
<i>1</i>	<i>Вводное занятие</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>

<b>2</b>	<b><i>Комплекс растяжки</i></b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
<b>3</b>	<b><i>Этюды на образ</i></b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>4</b>	<b><i>Основы физической подготовки</i></b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
<b>5</b>	<b><i>Рисунок танца</i></b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
<b>6</b>	<b><i>Виды шагов и бега</i></b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
<b>7</b>	<b><i>Повороты</i></b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>8</b>	<b><i>Упражнения с предметом</i></b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>9</b>	<b><i>Репетиционно-постановочная работа</i></b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>
<b>Итого</b>		<b>66</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>

**Тематическое планирование  
1 год обучения**

№ занятия	Тема	Основное содержание	Дата	
			план	факт
1	Вводное занятие	Инструктаж по ТБ и ПБ. Планируемые результаты.		
2	Простые линии и их перестроения	Разминка под музыку. Построения и перестроение в линии различными видами шагов и бега.		
3	Упражнения на формирование правильной осанки.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений направленный на улучшение осанки.		
4	Виды шагов в хореографии.	Разминка под музыку. Шаг с вытянутой стопой, шаг с высоко поднятым коленом, шаг на полупальцах и пятка, шаг на внешнем и внутреннем своде стопы, переменный шаг вперед и назад, приставной шаг.		
5	Сценические виды бега в хореографии.	Разминка под музыку. Бег с вытянутой стопой, бег с высоко поднятыми коленями, бегунец, голоп.		
6	Приседания и прыжки.	Разминка под музыку. Выполнения различных видов прыжков на месте, в диагонали. ( По1, 6 позиции, с поджатыми, «лягушка», «разножка»)		
7	Упражнения по диагонали.	Разминка под музыку. Уметь выполнять упражнения в по диагонали.(правая и левая)		
8	Комплекс растяжки.	Разминка под музыку. Упражнения направлены на растяжку мышц тела.		
9	Развитие танцевального шага.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений направлен на развитие танцевального шага		
10	Развитие выворотности и развернутости суставов.	Разминка под музыку. Комплекс направлен на развитие выворотности и развернутости суставов(работа бедра, стоп, голеностопа)		
11	Упражнения на развитие координации.	Разминка.Комплекс упражнений способствующих развитию координации рук и ног.(по кругу, диагонали, с шагами и бегом)		
12	Упражнения для вытянутости стоп.	Разминка под музыку. Работа со стопами.		

13	Укрепления мышц брюшного пояса.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений на полу направленный на укрепления мышц брюшного пояса. («Лодочка», «корзиночка», «аленушка», круговые движения)		
14	Повороты.	Разминка под музыку. Выполнения поворотов с точкой на месте и в диагонали.		
15	Развитие гибкости тела.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений направленный на развитие гибкости тела.		
16	Упражнения со скакалкой.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений со скакалкой на месте и в движении.		
17	Этюды на образ.	Разминка под музыку. Работа над танцевальными этюдами-образами.		
18	Развития выносливости.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений в движении направленные на выносливость.		
19	Музыкально – ритмические упражнения.	Понятия ритма, темпа. Музыкально – ритмические игры.		
20	Упражнения на формирование правильной осанки.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений направленный на улучшение осанки.		
21	Виды шагов в хореографии.	Разминка под музыку. Шаг с вытянутой стопой, шаг с высоко поднятым коленом, шаг на полупальцах и пятка, шаг на внешнем и внутреннем своде стопы, приставной шаг.		
22	Сценические виды бега в хореографии.	Разминка под музыку. Бег с вытянутой стопой, бег с высоко поднятыми коленями, бегунец, голоп.		
23	Приседания и прыжки.	Разминка под музыку. Выполнения различных видов прыжков на месте, в диагонали. ( По1, 6 позиции, с поджатыми, «лягушка», «разножка»)		
24	Упражнения по диагонали.	Разминка под музыку. Уметь выполнять упражнения в по диагонали.(правая и левая)		
25	Комплекс растяжки.	Разминка под музыку. Упражнения направлены на растяжку мышц тела.		
26	Развитие танцевального шага.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений направлен на развитие танцевального шага		
27	Развитие выворотности и развернутости суставов.	Разминка под музыку. Комплекс направлен на развитие выворотности и развернутости суставов(работа бедра, стоп, голеностопа)		

28	Упражнения на развитие координации.	Разминка.Комплекс упражнений способствующих развитию координации рук и ног.(по кругу, диагонали, с шагами и бегом)		
29	Упражнения для вытанутости стоп.	Разминка под музыку. Работа со стопами.		
30	Укрепления мышц брюшного пояса.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений на полу направленный на укрепления мышц брюшного пояса. («Лодочка», «корзиночка», «аленушка», круговые движения)		
31	Повороты.	Разминка под музыку. Выполнения поворотов с точкой на месте и в диагонали.		
32	Рисунок танца.	Разминка под музыку. Разбор простых танцевальных рисунков.		
33	Упражнения со скакалкой.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений со скакалкой на месте и в движении.		
34	Этюды на образ.	Разминка под музыку. Работа над танцевальными этюдами-образами.		
35	Упражнения на укрепления всех групп мышц.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений в движении направленные на укрепления мышц ног, рук, спины, брюшного пояса.		
36	Простые линии и их перестроения	Разминка под музыку. Построения и перестроение в линии различными видами шагов и бега.		
37	Упражнения на формирование правильной осанки.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений направленный на улучшение осанки.		
38	Виды шагов в хореографии.	Разминка под музыку. Шаг с вытянутой стопой, шаг с высоко поднятом коленом, шаг на полупальцах и пятка, шаг на внешнем и внутреннем своде стопы, переменный шаг вперед и назад, приставной шаг.		
39	Сценические виды бега в хореографии.	Разминка под музыку. Бег с вытянутой стопой, бег с высоко поднятыми коленями, бегунец, голоп.		
40	Приседания и прыжки.	Разминка под музыку. Выполнения различных видов прыжков на месте, в диагонали. ( По1, 6 позиции, с поджатыми, «лягушка», «разножка»)		
41	Упражнения по диагонали.	Разминка под музыку. Уметь выполнять упражнения в по диагонали.(правая и левая)		
42	Комплекс растяжки.	Разминка под музыку. Упражнения направлены на растяжку мышц тела.		

43	Развитие танцевального шага.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений направлен на развитие танцевального шага		
44	Развитие выворотности и развернутости суставов.	Разминка под музыку. Комплекс направлен на развитие выворотности и развернутости суставов(работа бедра, стоп, голеностопа)		
45	Упражнения на развитие координации.	Разминка.Комплекс упражнений способствующих развитию координации рук и ног.(по кругу, диагонали, с шагами и бегом)		
46	Упражнения для вытанутости стоп.	Разминка под музыку. Работа со стопами.		
47	Укрепления мышц брюшного пояса.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений на полу направленный на укрепления мышц брюшного пояса. («Лодочка», «корзиночка», «аленушка», круговые движения)		
48	Повороты.	Разминка под музыку. Выполнения поворотов с точкой на месте и в диагонали.		
49	Развитие гибкости тела.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений направленный на развитие гибкости тела.		
50	Упражнения со скакалкой.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений со скакалкой на месте и в движении.		
51	Этюды на образ.	Разминка под музыку. Работа над танцевальными этюдами-образами.		
52	Развития выносливости.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений в движении направленные на выносливость.		
53	Музыкально – ритмические упражнения.	Понятия ритма, темпа. Музыкально – ритмические игры.		
54	Упражнения на формирование правильной осанки.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений направленный на улучшение осанки.		
55	Виды шагов в хореографии.	Разминка под музыку. Шаг с вытянутой стопой, шаг с высоко поднятом коленом, шаг на полупальцах и пятка, шаг на внешнем и внутреннем своде стопы, приставной шаг.		
56	Сценические виды бега в хореографии.	Разминка под музыку. Бег с вытянутой стопой, бег с высоко поднятыми коленями, бегунец, голоп.		
57	Приседания и прыжки.	Разминка под музыку. Выполнения различных видов прыжков на месте, в диагонали. ( По1, 6 позиции, с		

		поджатыми, «лягушка», «разножка»)		
58	Упражнения по диагонали.	Разминка под музыку. Уметь выполнять упражнения в по диагонали.(правая и левая)		
59	Комплекс растяжки.	Разминка под музыку. Упражнения направлены на растяжку мышц тела.		
60	Развитие танцевального шага.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений направлен на развитие танцевального шага		
61	Развитие выворотности и развернутости суставов.	Разминка под музыку. Комплекс направлен на развитие выворотности и развернутости суставов(работа бедра, стоп, голеностопа)		
62	Упражнения на развитие координации.	Разминка.Комплекс упражнений способствующих развитию координации рук и ног.(по кругу, диагонали, с шагами и бегом)		
63	Упражнения для вытанутости стоп.	Разминка под музыку. Работа со стопами.		
64	Укрепления мышц брюшного пояса.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений на полу направленный на укрепления мышц брюшного пояса. («Лодочка», «корзиночка», «аленушка», круговые движения)		
65	Упражнения со скакалкой.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений со скакалкой на месте и в движении.		
66	Итоговое занятие	Подведение итогов за год.		

## 2 год обучения

№ занятия	Тема	Основное содержание	Дата	
			план	факт
1	Вводное занятие	Инструктаж по ТБ и ПБ. Планируемые результаты.		
2	Простые линии и их перестроения	Разминка под музыку. Построения и перестроение в линии различными видами шагов и бега.		
3	Упражнения на формирование правильной осанки.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений направленный на улучшение осанки.		
4	Виды шагов в хореографии.	Разминка под музыку. Шаг с вытянутой стопой, шаг с высоко поднятым коленом, шаг на полупальцах и пятка, шаг на внешнем и внутреннем своде стопы, переменный шаг вперед и назад, приставной шаг.		
5	Сценические виды бега в хореографии.	Разминка под музыку. Бег с вытянутой стопой, бег с высоко поднятыми коленями, бегунец, голоп.		
6	Приседания и прыжки.	Разминка под музыку. Выполнения различных видов прыжков на месте, в диагонали. ( По1, 6 позиции, с поджатыми, «лягушка», «разножка»)		
7	Упражнения по диагонали.	Разминка под музыку. Уметь выполнять упражнения в по диагонали.(правая и левая)		
8	Комплекс растяжки.	Разминка под музыку. Упражнения направлены на растяжку мышц тела.		
9	Развитие танцевального шага.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений направлен на развитие танцевального шага		
10	Развитие выворотности и развернутости суставов.	Разминка под музыку. Комплекс направлен на развитие выворотности и развернутости суставов(работа бедра, стоп, голеностопа)		
11	Упражнения на развитие координации.	Разминка. Комплекс упражнений способствующих развитию координации рук и ног.(по кругу, диагонали, с шагами и бегом)		
12	Упражнения для вытянутости стоп.	Разминка под музыку. Работа со стопами.		
13	Укрепления мышц	Разминка под музыку. Комплекс		

	брюшного пояса.	упражнений на полу направленный на укрепления мышц брюшного пояса. («Лодочка», «корзиночка», «аленушка», круговые движения)		
14	Повороты.	Разминка под музыку. Выполнения поворотов с точкой на месте и в диагонали.		
15	Развитие гибкости тела.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений направленный на развитие гибкости тела.		
16	Упражнения со скакалкой.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений со скакалкой на месте и в движении.		
17	Этюды на образ.	Разминка под музыку. Работа над танцевальными этюдами-образами.		
18	Развития выносливости.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений в движении направленные на выносливость.		
19	Музыкально – ритмические упражнения.	Понятия ритма, темпа. Музыкально – ритмические игры.		
20	Упражнения на формирование правильной осанки.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений направленный на улучшение осанки.		
21	Виды шагов в хореографии.	Разминка под музыку. Шаг с вытянутой стопой, шаг с высоко поднятым коленом, шаг на полупальцах и пятка, шаг на внешнем и внутреннем своде стопы, приставной шаг.		
22	Сценические виды бега в хореографии.	Разминка под музыку. Бег с вытянутой стопой, бег с высоко поднятыми коленями, бегунец, голоп.		
23	Приседания и прыжки.	Разминка под музыку. Выполнения различных видов прыжков на месте, в диагонали. ( По1, 6 позиции, с поджатыми, «лягушка», «разножка»)		
24	Упражнения по диагонали.	Разминка под музыку. Уметь выполнять упражнения в по диагонали.(правая и левая)		
25	Комплекс растяжки.	Разминка под музыку. Упражнения направлены на растяжку мышц тела.		
26	Развитие танцевального шага.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений направлен на развитие танцевального шага		
27	Развитие выворотности и развернутости суставов.	Разминка под музыку. Комплекс направлен на развитие выворотности и развернутости суставов(работа бедра, стоп, голеностопа)		
28	Упражнения на развитие	Разминка.Комплекс упражнений способствующих развитию		

	координации.	координации рук и ног.(по кругу, диагонали, с шагами и бегом)		
29	Упражнения для вытянутости стоп.	Разминка под музыку. Работа со стопами.		
30	Укрепления мышц брюшного пояса.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений на полу направленный на укрепления мышц брюшного пояса. («Лодочка», «корзиночка», «аленушка», круговые движения)		
31	Повороты.	Разминка под музыку. Выполнения поворотов с точкой на месте и в диагонали.		
32	Рисунок танца.	Разминка под музыку. Разбор простых танцевальных рисунков.		
33	Упражнения со скакалкой.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений со скакалкой на месте и в движении.		
34	Этюды на образ.	Разминка под музыку. Работа над танцевальными этюдами-образами.		
35	Упражнения на укрепления всех групп мышц.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений в движении направленные на укрепления мышц ног, рук, спины, брюшного пояса.		
36	Простые линии и их перестроения	Разминка под музыку. Построения и перестроение в линии различными видами шагов и бега.		
37	Упражнения на формирование правильной осанки.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений направленный на улучшение осанки.		
38	Виды шагов в хореографии.	Разминка под музыку. Шаг с вытянутой стопой, шаг с высоко поднятом коленом, шаг на полупальцах и пятка, шаг на внешнем и внутреннем своде стопы, переменный шаг вперед и назад, приставной шаг.		
39	Сценические виды бега в хореографии.	Разминка под музыку. Бег с вытянутой стопой, бег с высоко поднятыми коленями, бегунец, голоп.		
40	Приседания и прыжки.	Разминка под музыку. Выполнения различных видов прыжков на месте, в диагонали. ( По1, 6 позиции, с поджатыми, «лягушка», «разножка»)		
41	Упражнения по диагонали.	Разминка под музыку. Уметь выполнять упражнения в по диагонали.(правая и левая)		
42	Комплекс растяжки.	Разминка под музыку. Упражнения направлены на растяжку мышц тела.		
43	Развитие танцевального шага.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений направлен на развитие танцевального шага		

44	Развитие выворотности и развернутости суставов.	Разминка под музыку. Комплекс направлен на развитие выворотности и развернутости суставов(работа бедра, стоп, голеностопа)		
45	Упражнения на развитие координации.	Разминка.Комплекс упражнений способствующих развитию координации рук и ног.(по кругу, диагонали, с шагами и бегом)		
46	Упражнения для вытянутости стоп.	Разминка под музыку. Работа со стопами.		
47	Укрепления мышц брюшного пояса.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений на полу направленный на укрепления мышц брюшного пояса. («Лодочка», «корзиночка», «аленушка», круговые движения)		
48	Повороты.	Разминка под музыку. Выполнения поворотов с точкой на месте и в диагонали.		
49	Развитие гибкости тела.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений направленный на развитие гибкости тела.		
50	Упражнения со скакалкой.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений со скакалкой на месте и в движении.		
51	Этюды на образ.	Разминка под музыку. Работа над танцевальными этюдами-образами.		
52	Развития выносливости.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений в движении направленные на выносливость.		
53	Музыкально – ритмические упражнения.	Понятия ритма, темпа. Музыкально – ритмические игры.		
54	Упражнения на формирование правильной осанки.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений направленный на улучшение осанки.		
55	Виды шагов в хореографии.	Разминка под музыку. Шаг с вытянутой стопой, шаг с высоко поднятом коленом, шаг на полупальцах и пятка, шаг на внешнем и внутреннем своде стопы, приставной шаг.		
56	Сценические виды бега в хореографии.	Разминка под музыку. Бег с вытянутой стопой, бег с высоко поднятыми коленями, бегунец, голоп.		
57	Приседания и прыжки.	Разминка под музыку. Выполнения различных видов прыжков на месте, в диагонали. ( По1, 6 позиции, с поджатыми, «лягушка», «разножка»)		
58	Упражнения по диагонали.	Разминка под музыку. Уметь выполнять упражнения в по диагонали.(правая и левая)		

59	Комплекс растяжки.	Разминка под музыку. Упражнения направлены на растяжку мышц тела.		
60	Развитие танцевального шага.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений направлен на развитие танцевального шага		
61	Развитие выворотности и развернутости суставов.	Разминка под музыку. Комплекс направлен на развитие выворотности и развернутости суставов(работа бедра, стоп, голеностопа)		
62	Упражнения на развитие координации.	Разминка.Комплекс упражнений способствующих развитию координации рук и ног.(по кругу, диагонали, с шагами и бегом)		
63	Упражнения для вытянутости стоп.	Разминка под музыку. Работа со стопами.		
64	Укрепления мышц брюшного пояса.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений на полу направленный на укрепления мышц брюшного пояса. («Лодочка», «корзиночка», «аленушка», круговые движения)		
65	Повороты.	Разминка под музыку. Выполнения поворотов с точкой на месте и в диагонали.		
66	Рисунок танца.	Разминка под музыку. Разбор простых танцевальных рисунков.		
67	Упражнения со скакалкой.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений со скакалкой на месте и в движении.		
68	Итоговое занятие	Подведение итогов за год.		

### 3 год обучения

№ занятия	Тема	Основное содержание	Дата	
			план	факт
1	Вводное занятие	Инструктаж по ТБ и ПБ. Планируемые результаты.		
2	Простые линии и их перестроения	Разминка под музыку. Построения и перестроение в линии различными видами шагов и бега.		
3	Упражнения на формирование правильной осанки.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений направленный на улучшение осанки.		
4	Виды шагов в хореографии.	Разминка под музыку. Шаг с вытянутой стопой, шаг с высоко поднятым коленом, шаг на полупальцах и пятка, шаг на внешнем и внутреннем своде стопы, переменный шаг вперед и назад, приставной шаг.		
5	Сценические виды бега в хореографии.	Разминка под музыку. Бег с вытянутой стопой, бег с высоко поднятыми коленями, бегунец, голоп.		
6	Приседания и прыжки.	Разминка под музыку. Выполнения различных видов прыжков на месте, в диагонали. ( По1, 6 позиции, с поджатыми, «лягушка», «разножка»)		
7	Упражнения по диагонали.	Разминка под музыку. Уметь выполнять упражнения в по диагонали.(правая и левая)		
8	Комплекс растяжки.	Разминка под музыку. Упражнения направлены на растяжку мышц тела.		
9	Развитие танцевального шага.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений направлен на развитие танцевального шага		
10	Развитие выворотности и развернутости суставов.	Разминка под музыку. Комплекс направлен на развитие выворотности и развернутости суставов(работа бедра, стоп, голеностопа)		
11	Упражнения на развитие координации.	Разминка.Комплекс упражнений способствующих развитию координации рук и ног.(по кругу, диагонали, с шагами и бегом)		
12	Упражнения для вытянутости стоп.	Разминка под музыку. Работа со стопами.		

13	Укрепления мышц брюшного пояса.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений на полу направленный на укрепления мышц брюшного пояса. («Лодочка», «корзиночка», «аленушка», круговые движения)		
14	Повороты.	Разминка под музыку. Выполнения поворотов с точкой на месте и в диагонали.		
15	Развитие гибкости тела.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений направленный на развитие гибкости тела.		
16	Упражнения со скакалкой.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений со скакалкой на месте и в движении.		
17	Этюды на образ.	Разминка под музыку. Работа над танцевальными этюдами-образами.		
18	Развития выносливости.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений в движении направленные на выносливость.		
19	Музыкально – ритмические упражнения.	Понятия ритма, темпа. Музыкально – ритмические игры.		
20	Упражнения на формирование правильной осанки.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений направленный на улучшение осанки.		
21	Виды шагов в хореографии.	Разминка под музыку. Шаг с вытянутой стопой, шаг с высоко поднятом коленом, шаг на полупальцах и пятка, шаг на внешнем и внутреннем своде стопы, приставной шаг.		
22	Сценические виды бега в хореографии.	Разминка под музыку. Бег с вытянутой стопой, бег с высоко поднятыми коленями, бегунец, голоп.		
23	Приседания и прыжки.	Разминка под музыку. Выполнения различных видов прыжков на месте, в диагонали. ( По1, 6 позиции, с поджатыми, «лягушка», «разножка»)		
24	Упражнения по диагонали.	Разминка под музыку. Уметь выполнять упражнения в по диагонали.(правая и левая)		
25	Комплекс растяжки.	Разминка под музыку. Упражнения направлены на растяжку мышц тела.		
26	Развитие танцевального шага.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений направлен на развитие танцевального шага		
27	Развитие выворотности и развернутости суставов.	Разминка под музыку. Комплекс направлен на развитие выворотности и развернутости суставов(работа бедра, стоп, голеностопа)		

28	Упражнения на развитие координации.	Разминка.Комплекс упражнений способствующих развитию координации рук и ног.(по кругу, диагонали, с шагами и бегом)		
29	Упражнения для вытанутости стоп.	Разминка под музыку. Работа со стопами.		
30	Укрепления мышц брюшного пояса.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений на полу направленный на укрепления мышц брюшного пояса. («Лодочка», «корзиночка», «аленушка», круговые движения)		
31	Повороты.	Разминка под музыку. Выполнения поворотов с точкой на месте и в диагонали.		
32	Рисунок танца.	Разминка под музыку. Разбор простых танцевальных рисунков.		
33	Упражнения со скакалкой.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений со скакалкой на месте и в движении.		
34	Этюды на образ.	Разминка под музыку. Работа над танцевальными этюдами-образами.		
35	Упражнения на укрепления всех групп мышц.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений в движении направленные на укрепления мышц ног, рук, спины, брюшного пояса.		
36	Простые линии и их перестроения	Разминка под музыку. Построения и перестроение в линии различными видами шагов и бега.		
37	Упражнения на формирование правильной осанки.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений направленный на улучшение осанки.		
38	Виды шагов в хореографии.	Разминка под музыку. Шаг с вытянутой стопой, шаг с высоко поднятом коленом, шаг на полупальцах и пятка, шаг на внешнем и внутреннем своде стопы, переменный шаг вперед и назад, приставной шаг.		
39	Сценические виды бега в хореографии.	Разминка под музыку. Бег с вытянутой стопой, бег с высоко поднятыми коленями, бегунец, голоп.		
40	Приседания и прыжки.	Разминка под музыку. Выполнения различных видов прыжков на месте, в диагонали. ( По1, 6 позиции, с поджатыми, «лягушка», «разножка»)		
41	Упражнения по диагонали.	Разминка под музыку. Уметь выполнять упражнения в по диагонали.(правая и левая)		
42	Комплекс растяжки.	Разминка под музыку. Упражнения направлены на растяжку мышц тела.		

43	Развитие танцевального шага.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений направлен на развитие танцевального шага		
44	Развитие выворотности и развернутости суставов.	Разминка под музыку. Комплекс направлен на развитие выворотности и развернутости суставов(работа бедра, стоп, голеностопа)		
45	Упражнения на развитие координации.	Разминка.Комплекс упражнений способствующих развитию координации рук и ног.(по кругу, диагонали, с шагами и бегом)		
46	Упражнения для вытянутости стоп.	Разминка под музыку. Работа со стопами.		
47	Укрепления мышц брюшного пояса.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений на полу направленный на укрепления мышц брюшного пояса. («Лодочка», «корзиночка», «аленушка», круговые движения)		
48	Повороты.	Разминка под музыку. Выполнения поворотов с точкой на месте и в диагонали.		
49	Развитие гибкости тела.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений направленный на развитие гибкости тела.		
50	Упражнения со скакалкой.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений со скакалкой на месте и в движении.		
51	Этюды на образ.	Разминка под музыку. Работа над танцевальными этюдами-образами.		
52	Развития выносливости.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений в движении направленные на выносливость.		
53	Музыкально – ритмические упражнения.	Понятия ритма, темпа. Музыкально – ритмические игры.		
54	Упражнения на формирование правильной осанки.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений направленный на улучшение осанки.		
55	Виды шагов в хореографии.	Разминка под музыку. Шаг с вытянутой стопой, шаг с высоко поднятом коленом, шаг на полупальцах и пятка, шаг на внешнем и внутреннем своде стопы, приставной шаг.		
56	Сценические виды бега в хореографии.	Разминка под музыку. Бег с вытянутой стопой, бег с высоко поднятыми коленями, бегунец, голоп.		
57	Приседания и прыжки.	Разминка под музыку. Выполнения различных видов прыжков на месте, в диагонали. ( По1, 6 позиции, с		

		поджатыми, «лягушка», «разножка»)		
58	Упражнения по диагонали.	Разминка под музыку. Уметь выполнять упражнения в по диагонали.(правая и левая)		
59	Комплекс растяжки.	Разминка под музыку. Упражнения направлены на растяжку мышц тела.		
60	Развитие танцевального шага.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений направлен на развитие танцевального шага		
61	Развитие выворотности и развернутости суставов.	Разминка под музыку. Комплекс направлен на развитие выворотности и развернутости суставов(работа бедра, стоп, голеностопа)		
62	Упражнения на развитие координации.	Разминка.Комплекс упражнений способствующих развитию координации рук и ног.(по кругу, диагонали, с шагами и бегом)		
63	Упражнения для вытянутости стоп.	Разминка под музыку. Работа со стопами.		
64	Укрепления мышц брюшного пояса.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений на полу направленный на укрепления мышц брюшного пояса. («Лодочка», «корзиночка», «аленушка», круговые движения)		
65	Повороты.	Разминка под музыку. Выполнения поворотов с точкой на месте и в диагонали.		
66	Рисунок танца.	Разминка под музыку. Разбор простых танцевальных рисунков.		
67	Упражнения со скакалкой.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений со скакалкой на месте и в движении.		
68	Итоговое занятие	Подведение итогов за год.		

#### 4 год обучения

№ занятия	Тема	Основное содержание	Дата	
			план	факт
1	Вводное занятие	Инструктаж по ТБ и ПБ. Планируемые результаты.		
2	Простые линии и их перестроения	Разминка под музыку. Построения и перестроение в линии различными видами шагов и бега.		
3	Упражнения на формирование правильной осанки.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений направленный на улучшение осанки.		
4	Виды шагов в хореографии.	Разминка под музыку. Шаг с вытянутой стопой, шаг с высоко поднятым коленом, шаг на полупальцах и пятка, шаг на внешнем и внутреннем своде стопы, переменный шаг вперед и назад, приставной шаг.		
5	Сценические виды бега в хореографии.	Разминка под музыку. Бег с вытянутой стопой, бег с высоко поднятыми коленями, бегунец, голоп.		
6	Приседания и прыжки.	Разминка под музыку. Выполнения различных видов прыжков на месте, в диагонали. ( По1, 6 позиции, с поджатыми, «лягушка», «разножка»)		
7	Упражнения по диагонали.	Разминка под музыку. Уметь выполнять упражнения в по диагонали.(правая и левая)		
8	Комплекс растяжки.	Разминка под музыку. Упражнения направлены на растяжку мышц тела.		
9	Развитие танцевального шага.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений направлен на развитие танцевального шага		
10	Развитие выворотности и развернутости суставов.	Разминка под музыку. Комплекс направлен на развитие выворотности и развернутости суставов(работа бедра, стоп, голеностопа)		
11	Упражнения на развитие координации.	Разминка.Комплекс упражнений способствующих развитию координации рук и ног.(по кругу, диагонали, с шагами и бегом)		
12	Упражнения для вытянутости стоп.	Разминка под музыку. Работа со стопами.		
13	Укрепления мышц	Разминка под музыку. Комплекс		

	брюшного пояса.	упражнений на полу направленный на укрепления мышц брюшного пояса. («Лодочка», «корзиночка», «аленушка», круговые движения)		
14	Повороты.	Разминка под музыку. Выполнения поворотов с точкой на месте и в диагонали.		
15	Развитие гибкости тела.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений направленный на развитие гибкости тела.		
16	Упражнения со скакалкой.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений со скакалкой на месте и в движении.		
17	Этюды на образ.	Разминка под музыку. Работа над танцевальными этюдами-образами.		
18	Развития выносливости.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений в движении направленные на выносливость.		
19	Музыкально – ритмические упражнения.	Понятия ритма, темпа. Музыкально – ритмические игры.		
20	Упражнения на формирование правильной осанки.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений направленный на улучшение осанки.		
21	Виды шагов в хореографии.	Разминка под музыку. Шаг с вытянутой стопой, шаг с высоко поднятым коленом, шаг на полупальцах и пятка, шаг на внешнем и внутреннем своде стопы, приставной шаг.		
22	Сценические виды бега в хореографии.	Разминка под музыку. Бег с вытянутой стопой, бег с высоко поднятыми коленями, бегунец, голоп.		
23	Приседания и прыжки.	Разминка под музыку. Выполнения различных видов прыжков на месте, в диагонали. ( По1, 6 позиции, с поджатыми, «лягушка», «разножка»)		
24	Упражнения по диагонали.	Разминка под музыку. Уметь выполнять упражнения в по диагонали.(правая и левая)		
25	Комплекс растяжки.	Разминка под музыку. Упражнения направлены на растяжку мышц тела.		
26	Развитие танцевального шага.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений направлен на развитие танцевального шага		
27	Развитие выворотности и развернутости суставов.	Разминка под музыку. Комплекс направлен на развитие выворотности и развернутости суставов(работа бедра, стоп, голеностопа)		
28	Упражнения на развитие	Разминка.Комплекс упражнений способствующих развитию		

	координации.	координации рук и ног.(по кругу, диагонали, с шагами и бегом)		
29	Упражнения для вытянутости стоп.	Разминка под музыку. Работа со стопами.		
30	Укрепления мышц брюшного пояса.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений на полу направленный на укрепления мышц брюшного пояса. («Лодочка», «корзиночка», «аленушка», круговые движения)		
31	Повороты.	Разминка под музыку. Выполнения поворотов с точкой на месте и в диагонали.		
32	Рисунок танца.	Разминка под музыку. Разбор простых танцевальных рисунков.		
33	Упражнения со скакалкой.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений со скакалкой на месте и в движении.		
34	Этюды на образ.	Разминка под музыку. Работа над танцевальными этюдами-образами.		
35	Упражнения на укрепления всех групп мышц.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений в движении направленные на укрепления мышц ног, рук, спины, брюшного пояса.		
36	Простые линии и их перестроения	Разминка под музыку. Построения и перестроение в линии различными видами шагов и бега.		
37	Упражнения на формирование правильной осанки.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений направленный на улучшение осанки.		
38	Виды шагов в хореографии.	Разминка под музыку. Шаг с вытянутой стопой, шаг с высоко поднятом коленом, шаг на полупальцах и пятка, шаг на внешнем и внутреннем своде стопы, переменный шаг вперед и назад, приставной шаг.		
39	Сценические виды бега в хореографии.	Разминка под музыку. Бег с вытянутой стопой, бег с высоко поднятыми коленями, бегунец, голоп.		
40	Приседания и прыжки.	Разминка под музыку. Выполнения различных видов прыжков на месте, в диагонали. ( По1, 6 позиции, с поджатыми, «лягушка», «разножка»)		
41	Упражнения по диагонали.	Разминка под музыку. Уметь выполнять упражнения в по диагонали.(правая и левая)		
42	Комплекс растяжки.	Разминка под музыку. Упражнения направлены на растяжку мышц тела.		
43	Развитие танцевального шага.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений направлен на развитие танцевального шага		

44	Развитие выворотности и развернутости суставов.	Разминка под музыку. Комплекс направлен на развитие выворотности и развернутости суставов(работа бедра, стоп, голеностопа)		
45	Упражнения на развитие координации.	Разминка.Комплекс упражнений способствующих развитию координации рук и ног.(по кругу, диагонали, с шагами и бегом)		
46	Упражнения для вытянутости стоп.	Разминка под музыку. Работа со стопами.		
47	Укрепления мышц брюшного пояса.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений на полу направленный на укрепления мышц брюшного пояса. («Лодочка», «корзиночка», «аленушка», круговые движения)		
48	Повороты.	Разминка под музыку. Выполнения поворотов с точкой на месте и в диагонали.		
49	Развитие гибкости тела.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений направленный на развитие гибкости тела.		
50	Упражнения со скакалкой.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений со скакалкой на месте и в движении.		
51	Этюды на образ.	Разминка под музыку. Работа над танцевальными этюдами-образами.		
52	Развития выносливости.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений в движении направленные на выносливость.		
53	Музыкально – ритмические упражнения.	Понятия ритма, темпа. Музыкально – ритмические игры.		
54	Упражнения на формирование правильной осанки.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений направленный на улучшение осанки.		
55	Виды шагов в хореографии.	Разминка под музыку. Шаг с вытянутой стопой, шаг с высоко поднятом коленом, шаг на полупальцах и пятка, шаг на внешнем и внутреннем своде стопы, приставной шаг.		
56	Сценические виды бега в хореографии.	Разминка под музыку. Бег с вытянутой стопой, бег с высоко поднятыми коленями, бегунец, голоп.		
57	Приседания и прыжки.	Разминка под музыку. Выполнения различных видов прыжков на месте, в диагонали. ( По1, 6 позиции, с поджатыми, «лягушка», «разножка»)		
58	Упражнения по диагонали.	Разминка под музыку. Уметь выполнять упражнения в по диагонали.(правая и левая)		

59	Комплекс растяжки.	Разминка под музыку. Упражнения направлены на растяжку мышц тела.		
60	Развитие танцевального шага.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений направлен на развитие танцевального шага		
61	Развитие выворотности и развернутости суставов.	Разминка под музыку. Комплекс направлен на развитие выворотности и развернутости суставов(работа бедра, стоп, голеностопа)		
62	Упражнения на развитие координации.	Разминка.Комплекс упражнений способствующих развитию координации рук и ног.(по кругу, диагонали, с шагами и бегом)		
63	Упражнения для вытянутости стоп.	Разминка под музыку. Работа со стопами.		
64	Укрепления мышц брюшного пояса.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений на полу направленный на укрепления мышц брюшного пояса. («Лодочка», «корзиночка», «аленушка», круговые движения)		
65	Повороты.	Разминка под музыку. Выполнения поворотов с точкой на месте и в диагонали.		
66	Рисунок танца.	Разминка под музыку. Разбор простых танцевальных рисунков.		
67	Упражнения со скакалкой.	Разминка под музыку. Комплекс упражнений со скакалкой на месте и в движении.		
68	Итоговое занятие	Подведение итогов за год.		

### Список литературы:

1. Барышникова Т. «Азбука музыкального движения», Рольф Москва, 1999.
2. Конорова Е. В.: Методическое пособие по ритмике. // М. «Музыка», 1972.
3. Леонов Б. Музыкальное ритмическое движение. – Минск, 1971.
4. Ритмика и танец. Программа. – М., 1980.
5. Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников.- М.: Гуманитарное издание центр Владос, 2002.
6. Шушкина З. Ритмика. – М.: Музыка, 1976.
7. «Эстетическое воспитание» под ред. Н.А. Ветлугиной, М., 1989.