

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТОМСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ГИМНАЗИЯ № 56 г. ТОМСКА

Смирнова ул., д. 28, Томск, 634059, тел. (факс): (3822) 62-77-10, e-mail: sch-056@mail.tsu.ru

«Хореографическая студия»

Рабочая программа

по внеурочной деятельности

Направление « Общекультурное »

Приложение к ООП НОО
Приказ №159 от 01.09.2017г

02-18

База реализации: обучающиеся начальных классов

Составители:

Чудакова Г.В.

ТОМСК – 2017 г.

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

1-4 КЛАСС

Пояснительная записка

I. Планируемые результаты.

II. Содержание программы.

III. Тематическое планирование.

Приложения

Пояснительная записка

Назначение программы.

Основная направленность программы - психологическое раскрепощение ребёнка через освоение своего собственного тела как выразительного ("музыкального") инструмента. Хореографическое искусство учит детей красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость. Благодаря хореографическому образованию и воспитанию учащиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру.

Проведение занятий и постановочная работа строится с учётом возможностей обучающихся, руководствуясь целью воспитания гармоничного развития личности ребёнка. Программа сочетает тренировочные упражнения и танцевальные движения классического, народно-характерного и историко-бытового танца, что способствует развитию танцевальных движений обучающихся. Теоретические сведения по музыкальной грамоте даются непосредственно в процессе занятия и в ходе работы над постановками. Постановочная и репетиционная работа пронизывает весь учебно-воспитательный процесс и имеет целью идейно-эстетическое воспитание и развитие творческих и актёрских способностей, углубление понимания содержательности танцевального образа. Одной из задач является исправление дефектов осанки, если они обнаружены. Эстетическое воспитание раскрывает детям красоту и логику простейшего движения вообще и танцевальных движений в частности. Привычка соотносить двигательные ощущения с музыкой приводит к осознанию и дифференциации мышечных групп.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Хореографическая студия» для учащихся 1-4 классов составлена с учётом особенностей МАОУ гимназия № 56, потребностей и запросов участников образовательных отношений, с учетом концептуальных положений образовательной системы «Школа России», «Планета Знаний».

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Хореографическая студия » является неотъемлемой частью ООП НОО МАОУ гимназия № 56

Рабочая программа по внеурочной деятельности «**Хореографическая студия**» для 1 - 4 класса составлена на основе:

1. Закон об образовании.
2. Приказ Минздравсоцразвития России от 26 августа 2010 г. № 761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (далее - ЕКС). Приказ Минобрнауки России № 1040 от 22 сентября 2015 г. «Об утверждении Общих требований к определению нормативных затрат на оказание государственных (муниципальных) услуг в сфере образования, науки и молодежной политики, применяемых при расчете объема субсидии на финансовое обеспечение выполнения государственного (муниципального) задания на оказание государственных (муниципальных) услуг (выполнения работ) государственным (муниципальным) учреждением».
3. Постановление Правительства Российской Федерации от 28 октября 2013 г. № 966 «О лицензировании образовательной деятельности».

4. Постановление Правительства Российской Федерации от 18 ноября 2013 г. № 1039 «О государственной аккредитации образовательной деятельности».
5. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (приказ Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373) (далее - ФГОС НОО).
6. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897) (далее - ФГОС ООО).
7. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования (приказ Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413) (далее - ФГОС СОО).
8. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - программам начального общего, основного общего и среднего общего образования (приказ Минобрнауки России от 30 августа 2013 г. № 1015) (далее - Порядок № 1015).
9. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (от 29 декабря 2010 г, № 189 в редакции изменений № 3, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24 ноября 2015 г. № 81).
10. Приказ Росстата от 17 августа 2016 г. № 429 «Об утверждении статистического инструментария для организации Министерством образования и науки Российской Федерации федерального статистического наблюдения за деятельностью организаций, осуществляющих подготовку по образовательным программам начального общего, основного общего, среднего общего образования».

Программа направлена на развитие **музыкально-ритмической координации** детей, внимания, воли, памяти, подвижности и гибкости мыслительных процессов, а также способствуют развитию музыкальности и эмоциональности, творческого воображения, фантазии, способности к импровизации в движении под музыку.

Особенность данной системы, включающей всевозможные телодвижения (из области гимнастики, хореографии, пантомимы, ритмики и др.), доступны детям младшего школьного возраста.

Актуальность и перспективность программы.

Данная программа ориентирована на работу с детьми с ограниченными возможностями здоровья, независимо от наличия у них специальных физических данных, хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца с целью укрепления здоровья, развития музыкальных и творческих способностей, нравственно-коммуникативных качеств личности. Программа предполагает освоение азов ритмики, азбуки классического танца, изучение танцевальных элементов, исполнение детских балльных и народных танцев, воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации. В программу включены упражнения и движения классического, народного и балльного танцев, доступные детям **7-10 летнего возраста**. Данные упражнения обеспечивают формирование осанки обучающихся, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивают физические данные, координацию движений, тренируют дыхание, воспитывают эмоции, вырабатывают навык ориентации в пространстве.

Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ нового поколения, что делает возможным выстроить индивидуальный маршрут развития

каждого обучающегося, который будет пронизывать самые разнообразные образовательные области.

Занятия хореографией направлены на развитие:

- чувства ритма, музыкального слуха и вкуса;
- умения правильно и красиво двигаться;
- укрепления различных групп мышц, формирование правильной осанки;
- умения чувствовать и передавать характер музыки.

Цель программы: всестороннее, физическое развитие обучающихся, укрепление и сохранение их здоровья, формирование правильного телосложения и красивой фигуры.

Задачи:

Обучающие: способствовать совершенствованию навыков танцевальных движений, умения выразительно и ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, передавая в танце эмоционально-образное содержание;

Коррекционно-развивающие: развивать у детей творческое отношение к музыке, самостоятельность и инициативу; умение творчески подходить к выполнению заданий, развивать в детях творческое мышление и воображение; танцевально-игровое творчество.

Познавательные: знакомить с особенностями национальных плясок.

Эстетические: приобщать детей к культуре танца, формировать навыки художественного исполнения различных образов при исполнении танцев.

Мотивационные: укреплять здоровье, содействовать гармоническому физическому развитию и закаливанию организма, воспитывать восприимчивость, любовь, интерес к музыке, танцам; воспитывать в детях доброжелательное отношение к окружающим, развивать эмоционально-активное восприятие; стимулировать формирование музыкальных способностей, мышление, фантазии, воображения, содействовать проявлению активности и самостоятельности.

Возрастная группа обучающихся, на которых ориентированы занятия

Программа рассчитана на детей 7-10 лет. Количество обучающихся составляет до 20-25 человек.

Программа рассчитана на 1 год, 68 часов.

Формы и режим занятий: 2 раза в неделю, продолжительность занятий – 1 учебный урок.

Организация образовательного процесса.

Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка. Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания. Программой предусмотрены занятия теоретическими дисциплинами: муз. грамота, беседы о хореографическом искусстве. Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений. Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей. На

начальном этапе беседы краткие. С детьми проводятся беседы — диалоги, обсуждения, которые помогают развитию способности логически мыслить. На этих занятиях дети получают информацию о хореографическом искусстве, его истории развития и традициях.

Принципы обучения.

Процесс обучения в курсе хореографии в основном построен на реализацию дидактических принципов.

Принципы сознательности и активности предусматривает сознательность в отношении занятий, формирование интереса в овладении танцевальными движениями и осмысленного отношения к ним, воспитание способности к самооценке своих действий и к соответствующему их анализу.

Принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений; повышает интерес к более глубокому и прочному усвоению танцевальных движений.

Принцип доступности требует постановки перед учащимися задач, соответствующих их силам, постепенного повышения трудности осваиваемого учебного материала по дидактическому правилу: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.

Принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования танцевальных навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности учащихся, определенную последовательность решения танцевально-творческих заданий.

Принцип гуманности в воспитательной работе выражает:

- безусловную веру в доброе начало, заложенное в природе каждого ребенка, отсутствие давления на волю ребенка;
- глубокое знание и понимание физических, эмоциональных и интеллектуальных потребностей детей;
- создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребенка, его самореализации и самоутверждения;

Принцип демократизма основывается на признании равных прав и обязанностей взрослых и ребенка, на создании эмоционально-комфортного климата в социальной среде.

Методы и методические приёмы обучения.

В курсе обучения хореографии применяются традиционные методы обучения: использования слов, наглядного восприятия и практические методы.

Метод использования слова — универсальный метод обучения. с его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении:

- рассказ,
- беседа,
- обсуждение,
- объяснение,
- словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Методы наглядного восприятия способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать

движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

Практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся. Этот метод целостного освоения упражнений, метод обучения (путём) ступенчатый и игровой метод.

Метод целостного освоения упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений. Однако, использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связи, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

Ступенчатый метод широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшение выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.

Игровой метод используется при проведении музыкально — ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

I Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Ожидаемые результаты:

1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты:

- отмечать в движении сильную долю такта;
- уметь правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка;
- чувствовать характер музыки и передавать его с концом музыкального произведения;
- уметь тактировать руками размеры 2/4, 3/4, 4/4;
- уметь самостоятельно ускорять и замедлять темп движений;
- отмечать в движении музыкальные фразы, акценты; несложный ритмический рисунок;
- иметь понятия и трёх основных понятиях (жанрах) музыки: марш- песня-танец;
- выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;
- иметь навыки актёрской выразительности;
- распознать характер танцевальной музыки;
- иметь понятие о детальных оттенках музыки, о звуковысотности;
- иметь понятия об основных танцевальных жанрах: полька, вальс, пляска, диско;
- исполнять движения в характере музыки — четко, сильно, медленно, плавно;
- знать темповые обозначения, слышать темпы применительно к движениям;
- уметь отсчитывать такты, определять на слух музыкальные размеры;
- различать особенности танцевальной музыки: марш, вальс, полька, пляска, хоровод и т. д.;
- уметь анализировать музыку разученных танцев;
- слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении.

2. Танцевальная азбука:

- знать позиции ног и рук классического танца, народно — сценического танца;
- усвоить правила постановки корпуса;
- уметь исполнять основные упражнения на середине зала;
- знать танцевальные термины: выворотность, координация, название упражнений;

- знать и уметь исполнять танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник; элементы якутского танца в простой комбинации;
- освоить технику исполненных упражнений в более быстром темпе;
- иметь навык выворотного положения ног, устойчивости, координации движений;
- знать правила исполнения упражнений народного тренажа и их названия;
- знать положения стопы, колена, бедра — открытое, закрытое;
- уметь исполнять основные движения русского танца: хороводный шаг, переменный ход (виды) — вращения на месте и в движении, дроби простые, синкопированные, ключ, веревочка, присядки простые, с хлопшкой, на полном приседе и с прыжком.

3. Танец: (понятия: музыкально, красиво, эмоционально, выразительно, синхронно)

4. Творческая деятельность:

- раскрытие творческих способностей;
- развитие организованности и самостоятельности;
- иметь представления о народных танцах.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы: отчётный концерт в конце года в образовательном учреждении, показательные выступления перед родителями, участие в региональных и городских фестивалях и конкурсах, выступление на праздничных концертах в гимназии.

В результате изучения программы «Хореография» обучающимися должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные универсальные учебные действия отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса. А именно:

- Формированию эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- Формирование мотивов учебной деятельности и личного смысла учения;
- Овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- Формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- Формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- Владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- Проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат;
- Формирование умения принимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- Продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной деятельности;
- Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- Умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;
- Формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья.

Регулятивные универсальные учебные действия.

Обучающийся научится:

1. Принимать и сохранять учебную задачу;
2. Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
3. Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
4. Учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
5. Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
6. Адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
7. Различать способ и результат действия;
8. Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Обучающийся получит возможность научиться:

1. В сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
2. Преобразовывать практическую задачу в познавательную;
3. Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
4. Самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
5. Осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;

6. самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

Обучающийся научится:

1. допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера общения и взаимодействии;
2. учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
3. формировать собственное мнение и позицию;
4. договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе и в ситуации столкновения интересов;
5. строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
6. задавать вопросы;
7. использовать речь для регуляции своего действия;
8. адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Обучающийся получит возможность научиться:

1. учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
2. аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
3. продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
4. с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
5. задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
6. осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
7. адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты изучения

- Формирование знаний о роли занятий хореографией для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), о положительном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), хореографии и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- Владение умениями организовывать здоровьесберегающую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т.д.);

- Формирование навыка системного наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);
- Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения творческих соревнований
- В процессе работы по данной программе осуществляется индивидуальный подход к каждому ребенку, который основан на принципах педагогики сотрудничества и личностно-ориентированного взаимодействия с детьми. Программа включает в себя все виды деятельности, взаимодействие учителей и родителей, использование запланированного, ситуативного и косвенного методов общения с детьми.
- Для создания благоприятного климата в коллективе задача педагога заключается в том, чтобы помочь детям *осознать свои ценности и установить свои приоритеты*, стать более терпимыми и внимательными, испытывать меньше страхов, стрессов и чувствовать себя менее одинокими. Научить простым принципам: избегай лжи и тайн, не трать больше, чем у тебя есть, научись отдыхать, доводить начатое до конца.
- Чтобы в группах сложился благоприятный климат, необходимо научить детей *сотрудничать*. В этом поможет *проведение традиционных коллективных мероприятий*. В ходе организации и подготовке этих мероприятий дети имеют возможность *получать новые впечатления, приобретают опыт общения друг с другом, умеют самостоятельно добывать знания, информацию, т.е. формируют УУД*.
- Помимо полученных знаний, умений и навыков, учащиеся *формируют высокий уровень компетентностей*, активная концертная деятельность, возможность участия в фестивалях – конкурсах различного уровня в трех номинациях (хореография, театр моды и авторские хореографические постановки).

II Содержание курса

Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся на основе требований хореографических и музыкальных дисциплин. Учебный материал для занятий обширен, основное его содержание составляет упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера. Это связано с тем, что одна из задач работы — развитие и совершенствование танцевальных способностей, умений и навыков.

Материал программы включает следующие разделы:

1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты.
2. Танцевальная азбука (тренаж).
3. Танец (народный, историко-бытовой, бальный, современный).
4. Беседы по хореографическому искусству.
5. Творческая деятельность.

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения: знания по музыкальной грамоте и выразительному языку танца, знания о характерных чертах и истории танца различных эпох и народов, знания по музыкальному этикету. В практическую часть входит перечень умений и навыков: упражнений, движений, танцев.

Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки обучающихся на основе требований хореографических и музыкальных дисциплин.

Учебный материал для занятий обширен, основное его содержание составляет упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера. Это связано с тем, что одна из задач работы — развитие и совершенствование танцевальных способностей, умений и навыков. **Каждое занятие имеет комбинированное построение** (включает элементы разных разделов).

Материал программы включает следующие разделы:

1. Вводное занятие.
2. Ритмика, элементы музыкальной грамоты.
3. Танцевальная азбука (тренаж).
4. Танец (народный, историко-бытовой, бальный, современный).
5. Беседы по хореографическому искусству.
6. Творческая деятельность.
7. Постановочная и репетиционная работа.

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения: знания по музыкальной грамоте и выразительному языку танца, о характерных чертах и истории танца различных эпох и народов, знания по музыкальному этикету.

Практическая часть предусматривает отработку постановочных элементов, танцевальных движений.

Обучение проходит по четырем ступеням.

1 ступень (подготовительная) включает в себя 2 года обучения.

1-й год (7 лет): логопедическая ритмика и партерная гимнастика.

«Логопедическая ритмика» является эффективным методом преодоления речевых нарушений, одна из форм активной танцевальной терапии, словесный материал, к которой подбирается в соответствии с темой занятия, легко запоминается, что способствует обогащению словарного запаса.

«Партерная гимнастика» способствует правильному формированию осанки, укреплению мышечного аппарата.

2-й год (8 лет): ритмика и гимнастика.

«Ритмика» является основным предметом, он направлен на развитие музыкально-ритмической выразительности, пространственной ориентации ребенка. В дальнейшем ритмическое воспитание осуществляется непосредственно через элементы танцевальных движений в процессе занятий.

«Гимнастика» содержит в себе усложненные упражнения на развитие физических данных, силы, выносливости.

2 ступень (базовая) включает в себя 1 год обучения, дети школьного возраста.

1-й год (9 лет): ритмика, гимнастика и постановка танца.

«Ритмика» способствует развитию и умению согласовывать движения с музыкой, ориентироваться в пространстве, активизировать внимание, различать характер, темп, особенности ритма музыки; предмет.

«Гимнастика» знакомит детей с основными упражнениями партерного экзерсиса.

«Постановка танца»: разучивание танцевальных элементов, связок и комбинаций, танцевальных номеров, также на этом предмете осуществляется конкурсно-концертная деятельность и подготовка к ней (постановочный и репетиционный процесс)

«Классический танец» позволяет сформировать правильную постановку корпуса, рук, ног и головы, вырабатывается устойчивость, приобретает подтянутость тела.

«Народный танец» даёт возможность развить у ребенка восприятие национального своеобразия русского танца, манеры и характера исполнения, богатства национальной культуры. Формирует навык работы в каблучной танцевальной обуви.

3 ступень (самоопределение) включает в себя *1 год* обучения, (дети 10 лет). К основным предметам хореографии (классический, народный танец, по которым продолжается обучение по программе (см. учебный план) и постановка танца), добавляются такие предметы, как джаз-танец и КПП, направленных на расширение предметных знаний по хореографии), «КПП» (композиция постановка танца) знакомит детей с законами драматургии и танцевальными рисунками.

1. Вводное занятие. Правила техники безопасности

Теория. Знакомство с режимом работы, форма одежды, техника безопасности, история появления танца и танцевальных движений, освоение терминологии, влияние танца на здоровье человека.

2. Ритмика, элементы музыкальной грамоты

Теория. Особенности метро-ритма, чередование сильной и слабой долей такта. Вступительные аккорды. Заключительные аккорды

Практика. Медленные хороводные и быстрые плясовые русские танцы. Оформление урока классической, современной и народной музыкой с ярко выраженным ритмическим рисунком. Марши, польки, вальсы в медленном и умеренном темпе. Музыкально-ритмические упражнения в разном темпе. Усложненный курс упражнений. Курс на гибкость и пластику. Комплекс упражнений на растяжку, гибкость. Разучивание основных акробатических элементов. Упражнения на ковре.

3. Танцевальная азбука

Теория. Понятие об основных позициях рук и ног у станка, в парах. Виды танцевальных композиций в парах. Разновидность музыкального ритма и темпа.

Практика. Упражнения у станка. Постановка корпуса. Позиции ног – 1, 2, 3, 4, 5. Позиции рук – 1, 3, 2. Перегибы корпуса: назад, стоя лицом к станку в 1-й позиции. Размер $3/4$, характер медленный, спокойный, по два такта на движение. Прыжки разучиваются лицом к станку. Позиции рук в парах; движения рук. Экзерсис у станка и на середине зала.

4. Танец

Теория. Русский танец и его творческие коллективы. Основные отличительные признаки от других хореографических постановок.

Практика. Повторение и закрепление элементов русского танца. Положение рук, положение ног. Положение рук в групповых танцах в фигурах: звездочка, круг, карусель, корзиночка, цепочка. Поклоны – на месте и с движением вперед и назад. Ходы: простой шаг с продвижением вперед и назад; переменный шаг с продвижением вперед и назад. Притоп – удар всей стопой. Дробь (дробная дорожка) – мелкая непрерывная дробь, с одинарным ударом каблука на месте, с продвижением. Ковырялочка – без подскока и с подскоком. Притопы в полуприседании.

5. Беседы по хореографическому искусству

Теория. Русский балет и современный танец. Особенности хореографии. Балетмейстер и хореограф. Известные творческие коллективы

6. Творческая деятельность

Практика. Задания на раскрытие творческого потенциала, задания по развитию ритмопластики, упражнения танцевального тренинга, инсценирование стихотворений, песен, пословиц, сказок и т.д.; этюды для развития выразительности движений.

7. Постановочная и репетиционная работа

Практика. Отработка танцевальных движений, разучивание композиционных связок, постановка отдельных элементов и соединение их в танце.

**III Тематическое планирование
1 класс (66 часов)**

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов
1	Водное занятие. Понятия об основных танцевальных движениях	4
1	Место хореографии в современном мировом искусстве. Просмотр видеоматериалов о творчестве великих танцоров.	1
2	Ознакомление с содержанием и организация занятий .	1
3	Изучение позиций ног «основная стойка», «узкая дорожка».	1
4	Изучение позиций рук внизу, впереди, вверху, в стороны, поклона.	1
2	Понятия о координации движения, о позиции и положении рук и ног.	10
5	Понятие об особенностях тела, о темпераменте, о чувстве ритма и координации движения.	1
6	Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов. Фигурная маршировка.	1
7	Разучивание поклона, танцевального движения «расческа».	1
8	Коллективные танцы. Хоровод.	1
9	Разучивание позиций рук «звёздочка».	1
10	Повторение построений: колонна, шеренга.	1
11	Изучение позиций рук в парах «воротики», повторение поклона.	1
12	Изучение позиций рук «лодочка», приставного шага.	1
13	Шуточные танцы.	1
14	Повторение изученных позиций.	1
3	Музыка и танец	6
15	Связь музыки и движения.	1

16	Темп музыкального произведения в танцевальных движениях.	1
17	Метроритм, специальные упражнения.	1
18	Парные композиции.	1
19	Массовые композиции.	1
20	Элементы классического танца.	1
4	Игровые технологии.	10
21	Игровые технологии. Аист (на координацию движений).	1
22	Игровые технологии. Ласточка (на координацию движений).	1
23	Игровые технологии. Восточный танец (на воображение)	1
24	Игра «Азбука природы музыкального движения»	1
25	Игровые технологии. Парные композиции.	1
26	Игровые технологии. Изгиб (познавательные игры).	1
27	Игровые технологии. Ромашка (познавательные игры).	1
28	Игротанцы : шаг на полу пальцах.	1
29	Пропоем, прохлопаем любимую мелодию (развитие слуха).	1
30	Колокол . Великий мастер (снятие внутренних зажимов).	1
5	Интегрированные занятия.	8
31	Ознакомление с содержанием и организация интегрированных занятий . ТБ.	1
32	Ритмика.	1
33	Танцевальная разминка.	1
34	Функциональное название и особенности проведения основных видов разминки: сидя, лёжа, стоя.	1
35	Техника прыжков и вращений. Итальянский танец.	1
36	Освоение упражнений по исправлению недостатков опорно-двигательного аппарата.	1
37	Виды тренинга корпуса, бёдер, диафрагмы, мимики перед зеркалом и т. п.	1
38	Освоение поз и движений, характерных для эстрадного танца.	1
6	Народные танцы. Постановка танцев. Отработка номеров	24

39	Техника безопасности на занятиях.	1
40	Разучивание шуточного танца «Тополёк», позиции рук «бараночка».	1
41	Повторение изученных позиций ног и позиций рук.	1
42	Народные танцы.	1
43	Разучивание прыжков «весёлые ножки», позиций рук «открытые» и «закрытые».	1
44	Казачий костюм.	1
45	Игрогимнастика: упражнения с мячом и без него.	1
46	Игрогимнастика: упражнения с лентой и без неё.	1
47	Игрогимнастика: упражнения с флажочками и без них.	1
48	Игрогимнастика: упражнения с озвученными браслетами и без них.	1
49	Постановка, изучение сольного танца и танца малых форм.	1
50	Отработка сложных моментов танца.	1
51	Пальчиковая гимнастика: «Семья».	1
52	Отработка движений танца.	1
53	Музеи Краснодарского края. Экскурсия.	1
54	Музыкально - подвижная игра «Часики».	1
55	Повторение пройденных тем на новом музыкальном материале.	1
56	Расширение знаний, представление о танцевальных жанрах.	1
57	Танцевально - ритмическая гимнастика: специальные упражнения.	1
58	Пальчиковая гимнастика: лягушатики.	1
59	Правила танцевального этикета.	1
60	Отработка изученных танцев.	1
61	Музыкально - подвижная игра «Ловим бабочек».	1
62	Элементы народного танца.	1
7	Отчетный концерт	4
63	Поход в театр.	1
64	Игра «Раскрасим красками танец»(подготовка костюмов).	1
65	Повторение изученных ранее танцев. Подготовка к итоговому занятию.	1
66	Отчетный концерт	1
	Итого:	66ч

<u>№</u> <u>п/п</u>	<u>Содержание</u> <u>(разделы, темы)</u>	<u>Кол-во</u> <u>часов</u>
1	Водное занятие. Понятия об основных танцевальных движениях	4
1	Ознакомление с содержанием и организация занятий	1
2	Игра - путешествие «как появились танцы»	1
3	Повторение изученных позиций ног.	1
4	Повторение изученных позиций рук внизу, впереди, вверху, в стороны, поклона.	1
2	Танцы народов мира	8
5	Игра - путешествие «русские танцы».	1
6	Танцевально - ритмическая гимнастика: легкий бег.	1
7	Донской край, казачьи пляски .	1
8	Казачий костюм.	1
9	Все о рок-н-ролле.	1
10	Танец - сегодня.	1
11	Жизненная энергия. Вечернее танго.	1
12	Исполнение изученных танцев.	1
3	Музыка и танец	6
13	Связь музыки и движения.	1
14	Темп музыкального произведения в танцевальных движениях.	1
15	Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки.	1
16	Строение музыкального произведения.	1
17	Музыкально - подвижная игра «ловим муху».	1
18	Музыкально - подвижная игра «в лесу».	1

4	Игровые технологии.	10
19	Игра - путешествие «девочки и мальчики»	1
20	Игрогимнастика: упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.	1
21	Игропластика: вытягивания, разворачивание и сокращение стопы.	1
22	Игропластика: повороты головы “упражнения на развитие мышц шеи”.	1
23	Игропластика: упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава.	1
24	Игропластика: упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов.	1
25	Игропластика: упражнения на укрепления мышц брюшного пресса, спины и поясничного отдела позвоночника.	1
26	Игропластика: упражнения на улучшение гибкости позвоночника.	1
27	Игропластика: упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.	1
28	Игропластика: упражнения на улучшения гибкости коленных суставов.	1
5	Интегрированные занятия.	8
29	Ознакомление с содержанием и организация интегрированных занятий	1
30	Я в музыке услышу кто ты, что ты? (развитие чувства ритма).	1
31	Пожелание в кругу. Compliments (сплочение коллектива).	1
32	Импульс времени (новинки музыки, хореографии в России и странах Европы).	1
33	Танцевальная мозаика: "За волшебной дверью".	1
34	Вспомогательные моменты для создания образов.	1
35	Пальчиковая гимнастика: «огородники».	1
36	Музыкально - подвижная игра «непогода».	1
6	Ритмика	6
37	Танцевально - ритмическая гимнастика: комплекс упражнений «хлопки»	1
38	Танцевально - ритмическая гимнастика: комплекс упражнений «петушки»	1
39	Танцевально - ритмическая гимнастика: специальные упражнения	1

40	Танцевально - ритмическая гимнастика: комплекс упражнений «деревца»	1
41	Игра - путешествие «современный танец»	1
42	Демонстрация своих умений родителям.	1
7	Репетиционно - постановочная работа	10
43	Постановка и изучение танца. Общеразвивающие упражнения.	1
44	Игроритмика: хлопки с акцентом на 1,2 ,3,4 и т.д.	1
45	Игрогимнастика: упражнения с мячом и без него.	1
46	Игрогимнастика: упражнения с лентой и без неё.	1
47	Игрогимнастика: упражнения с флажочками и без них.	1
48	Игрогимнастика: упражнения с озвученными браслетами и без них.	1
49	Игротанцы: танец «веселые пары».	1
50	Танцевально - ритмическая гимнастика: комплекс упражнений «пингвины».	1
51	Пальчиковая гимнастика: «семья».	1
52	Танцевально - ритмическая гимнастика: комплекс упражнений «пингвины».	1
8	Азбука классического танца	10
53	Упражнения на тренировку мышц диафрагмы.	1
54	Вдох и выдох.	1
55	Разучивание танца «утятки».	1
56	Попеременный шаг.	1
57	Шаг с выбросом ноги.	1
58	Музыкально - подвижная игра «часики».	1
59	Постановка корпуса (муз. размер 4/4; 3/4)	1
60	Разучивание и исполнение танца «Детство».	1
61	Положения рук в танцах: руки свободно опущены, ладони раскрыты навстречу движения; руки скрещены перед грудью.	1
62	Положения рук в танцах: одна рука на поясе, другая с платочком поднята в сторону - вверх и слегка согнута в локте “только девочки”; руки убраны за спину.	1
9	Итоговые занятия и досуговые мероприятия	6
63	Музыкально - подвижная игра «на рыбалке»	1
64	Танцевально - ритмическая гимнастика: поскоки: на месте, с продвижением вперед, вокруг себя.	1
65	Пальчиковая гимнастика: лягушатики.	1
66	Танцевально - ритмическая гимнастика: танцевальный бег с различным поворотами.	1

67	Повторение изученных ранее танцев. Подготовка к итоговому занятию.	1
68	Отчетный концерт	1
	Итого:	68

3 класс – 68 часов

<u>№</u> <u>п/п</u>	<u>Содержание</u> <u>(разделы, темы)</u>	<u>Кол-во</u> <u>часов</u>
<u>1</u>	Водное занятие. Понятия об основных танцевальных движениях	4
<u>1</u>	Ознакомление с содержанием и организация занятий. Техника безопасности.	1
<u>2</u>	Внешний вид учащихся. Игра «Делай как я».	1
<u>3</u>	Повторение изученных позиций ног.	1
<u>4</u>	Повторение изученных позиций рук внизу, впереди, вверху, в стороны, поклона.	1
<u>2</u>	Танцы народов мира	4
<u>5</u>	Игра - путешествие «Классический танец».	1
<u>6</u>	Танцевально - ритмическая гимнастика: легкий бег.	1
<u>7</u>	Донской край, казачьи пляски.	1
<u>8</u>	Беседа «Современные танцы XX века»	1
<u>3</u>	Танец - сегодня	8
<u>9</u>	Стремление быть не как все. Игра	1
<u>10</u>	Музыкальная таблетка (о лечебной силе музыки).	1
<u>11</u>	На все нужна сноровка.	1
<u>12</u>	Исполнение изученных танцев.	1
<u>13</u>	Связь музыки и движения.	1
<u>14</u>	Если болезнь нельзя вылечить, её можно затанцевать.	1
<u>15</u>	Игротанцы: боковой галоп	1

<u>16</u>	Игротанцы: шаг полька	1
4	Игровые технологии.	10
<u>17</u>	Музыкально - подвижная игра «ловим комара».	1
<u>18</u>	Музыкально - подвижная игра «В парке».	1
<u>19</u>	Игра - путешествие «Пропоем, прохлопаем, любимую мелодию»	1
<u>20</u>	Ирогимнастика: упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.	1
<u>21</u>	Игропластика: вытягивания, разворачивание и сокращение стопы.	1
<u>22</u>	Игропластика: повороты головы “упражнения на развитие мышц шеи”.	1
<u>23</u>	Игропластика: звук нарастает и удары ладош.	1
<u>24</u>	Игропластика: упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов.	1
<u>25</u>	Ирогимнастика: упражнения на ориентировку в пространстве	1
<u>26</u>	Игроритмика: ковырялочка	1
5	Интегрированные занятия.	4
<u>27</u>	Просмотр фильма «Волк и семеро козлят»	1
<u>28</u>	Конкурс рисунков «Танец это здорово»	1
<u>29</u>	Повторение изученных танцев	1
<u>30</u>	Я в музыке услышу кто ты, что ты? (развитие чувства ритма).	1
6	Интегрированное занятие «Фантази-Данс»с элементами импровизации	8
<u>31</u>	Пожелание в кругу. Compliments (сплочение коллектива).	1
<u>32</u>	Импульс времени (новинки музыки, хореографии в России и странах Европы).	1
<u>33</u>	Танцевальная мозаика: "За волшебной дверью".	1
<u>34</u>	Вспомогательные моменты для создания образов.	1
<u>35</u>	Смоделировать костюм для танца «Утята» на бумаге.	1
<u>36</u>	Конкурс рисунков на прослушанную мелодию	1
<u>37</u>	Просмотр балета П. И. Чайковского «Лебединое озеро»	1
<u>38</u>	Игра «азбука природы музыкального движения»	1

7	Ритмика	4
<u>39</u>	Техника безопасности на занятиях	1
<u>40</u>	Танцевально - ритмическая гимнастика: комплекс упражнений «Деревца»	1
<u>41</u>	Игра - путешествие «Современный танец»	1
<u>42</u>	Демонстрация своих умений родителям.	1
8	Репетиционно - постановочная работа	14
<u>43</u>	В. Г. Захарченко – кубанский композитор	1
<u>44</u>	Игроритмика: хлопки с акцентом на 1,2,3,4 и т.д.	1
<u>45</u>	Игрогимнастика: упражнения с мячом и без него.	1
<u>46</u>	Игрогимнастика: упражнения с лентой и без неё.	1
<u>47</u>	Игрогимнастика: упражнения с флажочками и без них.	1
<u>48</u>	Игрогимнастика: упражнения с озвученными браслетами и без них.	1
<u>49</u>	Игра на развитие музыкального качества	1
<u>50</u>	Игра на развитие артистических качеств «Лисички», «Мышки»	1
<u>51</u>	Пальчиковая гимнастика: «Семья».	1
<u>52</u>	Игротанцы: поклон реверанс	1
<u>53</u>	Игротанцы: сценический шаг	1
<u>54</u>	Игротанцы: шаг на полу на пальцах	1
<u>55</u>	Постановка корпуса «Принцессы», «Жирафы»	1
<u>56</u>	Упражнения на гибкость «Крокодильчик», «Колечко»	1
8	Азбука классического танца	4
<u>57</u>	Музей Краснодарского края. Экскурсия	1
<u>58</u>	Музыкально - подвижная игра «Часики».	1
<u>59</u>	Игра «Ты и Я – вместе мы друзья»	1
<u>60</u>	Разучивание и исполнение танца «Детство».	1
9	Индивидуальные занятия	3
<u>61</u>	Правила танцевального этикета	1
<u>62</u>	Отработка изученных танцев	1
<u>63</u>	Музыкально - подвижная игра «На рыбалке»	1
9	Итоговые занятия и досуговые мероприятия	5
<u>64</u>	Поход к роднику.	1
<u>65</u>	Игра «Раскрасим красками танец»	1
<u>66</u>	Поход в театр.	1
<u>67</u>	Повторение изученных ранее танцев. Подготовка к итоговому занятию.	1
<u>68</u>	Отчетный концерт	1

	Итого:	68ч
--	---------------	------------

4 класс – 68 часов

№	Дата	Факт	Содержание	Примечание
<i>Вводное занятие. Правила техники безопасности (1 ч)</i>				
1.			Наше здоровье и техника безопасности	
<i>Ритмика, элементы музыкальной грамоты (5 ч)</i>				
2.			Медленные хороводные и быстрые плясовые русские танцы	
3.			Разучивание основных акробатических элементов	
4.			Разучивание основных акробатических элементов	
5.			Фигурное построение и перестроение. Постановка корпуса	
6.			Разучивание разных видов ходьбы, бега, подскоков	
<i>Танцевальная азбука (13 ч)</i>				
7.			Упражнения у станка. Постановка корпуса. Позиции ног и рук	
8.			Упражнения у станка. Постановка корпуса. Позиции ног и рук	
9.			Музыкально-ритмические упражнения в разном темпе	
10.			Русский танец. Позиции рук. Танцевальные шаги	
11.			Позиции ног. Поклон. Перестроение и повороты	
12.			Шахматный порядок, линия танца	
13.			Различные виды ходьбы. Позиции ног в классическом танце	
14.			Различные виды ходьбы. Позиции рук в классическом танце	
15.			Ритмические движения в характере и	

			темпе музыки	
16.			Виды танцевальных композиций в парах	
17.			Виды танцевальных композиций в парах	
18.			Разновидность музыкального ритма и темпа	
19.			Экзерсис у станка и на середине зала	
<i>Танец (17 ч)</i>				
20.			Повторение и закрепление элементов русского танца. Положение рук и ног	
21.			Танцевальные упражнения и элементы хореографии	
22.			Элементы классического танца. Специфика танцевального шага и бега	
23.			Элементы классического танца. Упражнения у станка. Постановка корпуса. Позиции ног и рук	
24.			Элементы народно-сценического танца	
25.			Музыкально-ритмические упражнения	
26.			Музыкально-ритмические упражнения	
27.			Музыкально-ритмические упражнения	
28.			Разучивание движений к пляскам и танцам	
29.			Разучивание движений к пляскам и танцам	
30.			Положение рук в групповых танцах в фигурах: звездочка, круг, карусель, корзиночка, цепочка	
31.			Положение рук в групповых танцах в фигурах: звездочка, круг, карусель, корзиночка, цепочка	
32.			Ходы: простой шаг с продвижением вперед и назад.	
33.			Переменный шаг с продвижением вперед и назад	
34.			Шаги в русском танце: притопы и дробы	
35.			Шаги в русском танце: притопы и дробы	
36.			Шаги в русском танце: притопы и дробы	
<i>Беседы по хореографическому искусству (4 ч)</i>				
37.			Русский балет и современный танец. Особенности хореографии	

38.			Балетмейстер и хореограф. Современные творческие коллективы	
39.			Хореографическое искусство и его многонациональность	
40.			Танцы народов мира	
<i>Творческая деятельность (2 ч)</i>				
41.			Импровизация на заданную музыкальную композицию	
42.			Импровизация на заданную музыкальную композицию	
<i>Постановочная и репетиционная работа (22 ч) +4</i>				
43.			Разучивание танцевальных связок	
44.			Разучивание танцевальных связок	
45.			Разучивание танцевальных связок	
46.			Разучивание танцевальных связок	
47.			Разучивание танцевальных связок	
48.			Разучивание танцевальных связок	
49.			Разучивание танцевальных связок	
50.			Отработка танцевальных движений	
51.			Отработка танцевальных движений	
52.			Отработка танцевальных движений	
53.			Отработка танцевальных движений	
54.			Отработка танцевальных движений	
55.			Отработка танцевальных движений	
56.			Отработка танцевальных движений	
57.			Постановка отдельных элементов и соединение их в танце	
58.			Постановка отдельных элементов и соединение их в танце	
59.			Постановка отдельных элементов и соединение их в танце	
60.			Постановка отдельных элементов и соединение их в танце	
61.			Постановка отдельных элементов и соединение их в танце	
62.			Постановка отдельных элементов и соединение их в танце	
63.			Отработка поставленных танцевальных композиций	
64.			Урок-отчёт	
65.			Резерв	

Используемая литература.

1. Барышникова Т. «Азбука хореографии» (-М.: Айрис Пресс, 1999)
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». (-М.: ТЦ Сфера, 2009)
3. Ваганова А. Я. «Основы классического танца» (-С.-П., 2000)
4. Васильева Т. К. «Секрет танца» (-С.-П.: Диамант, 1997)
5. Воронина И. «Историко-бытовой танец» (-М.: Искусство, 1980)
6. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». (-М.: ВАКО, 2007)
7. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград: Учитель, 2008)
8. Климов А. «Основы русского народного танца» (-М.: Искусство, 1981)
9. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)
10. Петрусинский В.В. «Обучение, тренинг, досуг» (М.: Новая школа, 1998)
11. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание» (-М.: Просвещение, 1989)
12. Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу». (-М., 2008)

Учебно-методический комплекс.

1. Бондаренко Л. «Методика хореографической работы в школе и внешкольных учреждениях». (-Киев: Музична Україна, 1985)
2. Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». (- М.: МГИУ, 2008)
3. Т. А. Затымина, Л. В. Стрепетова «Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие». (-М.: Издательство «Глобус», 2009)
4. Пустовойтова М.Б. «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие». (-М.: ВЛАДОС, 2008)
5. Фирилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. Са-фи-дансе. «Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие» (СПб.: Детство-пресс, 2001)