

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Козловская детская школа искусств»
Козловского района Чувашской Республики

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ТЕАТРАЛЬНОГО ИСКУССТВА
ПО ПРЕДМЕТУ

Ритмика

Разработчик: Исаева Н.Ю.,
преподаватель актёрского мастерства
МБУ ДО «Козловская ДШИ»

Козловка
2022

ОДОБРЕНО
Педагогическим Советом школы
Протокол № от

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО
«Козловская ДШИ»
_____ Н.В. Савицкая
Приказ № от

Разработчик:

Исаева Наталья Юрьевна - преподаватель МБУ ДО «Козловская ДШИ»,
заслуженный работник культуры Чувашской Республики

Структура программы учебного предмета

I. Пояснительная записка

- *Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;*
- *Срок реализации учебного предмета;*
- *Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета;*
- *Форма проведения учебных аудиторных занятий;*
- *Цель и задачи учебного предмета;*
- *Обоснование структуры программы учебного предмета;*
- *Методы обучения;*
- *Описание материально-технических условий реализации учебного предмета.*

II. Содержание учебного предмета

- *Учебно-тематический план и содержание тем*

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

IV. Формы и методы контроля, система оценок

- *Аттестация: цели, виды, форма, содержание;*
- *Критерии оценки;*

V. Методическое обеспечение учебного процесса

- *Методические рекомендации педагогическим работникам;*
- *Музыкально-ритмические игры;*

VI. Список рекомендуемой методической литературы

- *Список рекомендуемой методической литературы;*
- *Интернет ресурсы*

I. Пояснительная записка

Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе:

Программа учебного предмета «Ритмика» разработана на основе и с учетом федеральных государственных требований к дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области театрального искусства «Искусство театра».

На занятиях по ритмике происходит непосредственное и всестороннее обучение ребенка на основе гармоничного сочетания музыкального, двигательного, физического и интеллектуального развития.

Уроки ритмики развивают такие музыкальные данные как слух, память, ритм, помогают выявлению творческих задатков учеников, знакомят с теоретическими основами музыкального искусства.

Дети получают возможность самовыражения через музыкально-игровую деятельность.

Изучение предмета «Ритмика» тесно связано с изучением предметов «Слушание музыки и музыкальная грамота», «Танец», «Сценическое движение».

Срок реализации учебного предмета «Ритмика»:

Срок освоения программы «Ритмика» для детей, поступивших в образовательное учреждение в первый класс в возрасте от 9,5 лет составляет 1 год.

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию предмета «Ритмика»:

Срок реализации учебного предмета «Ритмика» 1 год

Таблица 1

Класс/количество часов	1 класс
	Количество часов
Максимальная нагрузка	33
Количество часов на аудиторную нагрузку	33
Недельная аудиторная нагрузка	1

Форма проведения учебных аудиторных занятий: мелкогрупповая (от 4 до 10 человек). Продолжительность урока - 40 минут.

Цель и задачи учебного предмета:

Цель: развитие музыкально-ритмических и двигательно-танцевальных способностей учащихся через овладение основами музыкально-ритмической культуры.

Задачи:

- овладение основами музыкальной грамоты;
- формирование танцевальных умений и навыков в соответствии с программными требованиями;
- воспитание важнейших психофизических качеств, двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации;
- развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности;
- приобщение к здоровому образу жизни;
- формирование правильной осанки;
- развитие творческих способностей;
- развитие темпо - ритмической памяти учащихся.

Обоснование структуры учебного предмета «Ритмика»:

Обоснованием структуры программы являются требования ФГТ, отражающие все аспекты работы преподавателя с учеником.

Программа содержит следующие разделы:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;
- описание дидактических единиц учебного предмета;
- требования к уровню подготовки обучающихся;
- формы и методы контроля, система оценок;
- методическое обеспечение учебного процесса.

Методы обучения:

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения.

Наглядный

- наглядно-слуховой прием;
- наглядно-зрительный прием.

Исполнение музыки должно сопровождаться показом. Показ движения нужно заранее хорошо продумать: сравнительно легко продемонстрировать действия отдельных персонажей-образов и намного сложнее развернуть сюжет игры или различные хороводные построения.

Словесный

Беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение, рассказ, напоминание, оценка и т. д. Этот метод широко применяется в процессе обучения ритмике как самостоятельный, так и в сочетании с наглядным и практическим методами.

Применение его своеобразно тем, что состоит в выборе отдельных приемов и в дозировке их в зависимости от формы занятий и возраста детей. Так, к образно-сюжетному рассказу чаще прибегаем при разучивании игры; к объяснению, напоминанию — в упражнениях, танцах.

Практический

При использовании практического метода (многократное выполнение конкретного музыкально-ритмического движения) особенно важно предварительно «отрабатывать» в подводящих, подготовительных упражнениях элементы бега, подскоков, подпрыгиваний, манипуляций с предметами и т.д., а затем уже включать их в игры, пляски и хороводы.

Предложенные методы работы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей и задач учебного предмета и основаны на проверенных методиках и сложившихся традициях в хореографическом образовании.

Описание материально-технических условий реализации учебного предмета:

Материально-техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

В школах должны быть созданы те необходимые материально-технические условия, которые бы благотворно влияли на успешную организацию образовательного и воспитательного процесса:

- наличие танцевальных залов;
- наличие оборудованных гардеробов и раздевалок для занятий;
- наличие концертного зала;
- наличие репетиционной и концертной одежды.

II. Содержание учебного предмета

Сведения о затратах учебного времени

Срок обучения 1 год

Таблица 4

№ №	Наименование раздела	Вид учебного занятия	Объем времени в часах	
			Всего	Аудиторные занятия
1	2	3	4	5
			33	33
I.	Основы музыкальной грамоты	урок	8	8
II.	Упражнения на ориентировку в пространстве	урок	3	3
III.	Упражнения с	урок	1	1

	музыкально-ритмическими предметами (ложки, бубен, маракас, трещотки и т.д.)			
IV.	Упражнения с предметами танца (платок, лента, мяч и т.д.)	урок	1	1
V.	Танцевальные движения	урок	15	15
VI.	Музыкально-ритмические игры	урок	4	4
VII	Контрольный урок	урок	1	1

Содержание разделов:

В данной программе весь материал систематизирован в разделы, которые в той или иной степени взаимосвязаны друг с другом, что позволяет достичь необходимых результатов в комплексном развитии учащегося.

Первый раздел «Основы музыкальной грамоты»

Главная цель - научить ребенка слушать и слышать музыку и эмоционально откликаться на нее. Умение слышать музыку и понимать музыкальный язык развивается в игровых видах деятельности - пении, движении под музыку, исполнительской деятельности. Учащиеся усваивают понятия "ритм", "счет", "размер" и узнают, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом дети овладевают навыками различения понятий «вступление» и «основная часть, тема», что позволяет ребенку вступать в танец с начала музыкальной фразы.

Второй раздел «Упражнения на ориентировку в пространстве»

Основан на обучении ребенка ориентироваться на сценической площадке, с легкостью перестраиваться из рисунка в рисунок, работая сообща в коллективе детей. Умение овладевать разнообразными рисунками танца в дальнейшем позволяет ребенку свободно чувствовать себя на сцене.

Третий раздел «Упражнения с музыкально-ритмическими предметами» (ложки, бубен, маракас, трещотки и т.д.).

Упражнения с детскими музыкальными инструментами применяются для развития у детей подвижности пальцев, умения ощущать напряжение и расслабление мышц, соблюдения ритмичности и координации движений рук, а также для формирования интереса к игре на музыкальных инструментах. С помощью элементарных инструментов развивается музыкальный слух, чувство ритма, представление о звуковысотности, тембровых особенностях звучания, регистрах, расширяются знания о музыкальных инструментах ударной группы, а также формируются простейшие навыки игры на них.

Четвертый раздел «Упражнения с предметами танца»

Более насыщенно, интересно и разнообразно позволяет донести до ребенка предмет «ритмика и танец». Дети развивают моторику рук и координацию движения. Эти навыки необходимы для подготовки ребенка к более сложным изучением движений и комбинаций. С использованием данных предметов у детей расширяются познания в области музыкального и хореографического искусства, а также успешно развивается память, мышление, ловкость и сноровка. Дети учатся через предмет выражать свои эмоции, действия на площадке. Преподаватель в соответствии с возрастными особенностями подбирает тот или иной предмет и разучивает упражнения.

Пятый раздел «Танцевальные движения»

Является основой данного курса и подготовкой к последующим большим выступлениям ребенка на сцене. В ритмике используются несложные элементы народных плясок, хороводов, которые составляют основу современных детских композиций.

Шестой раздел «Музыкально-ритмические игры»

Данный раздел включает важные и неотъемлемые для полноценного развития ребенка задачи. Форма игры создает условия для раскрытия эмоционального мира каждого ребенка и усвоения им необходимых знаний, понятий, формирования навыков в обстановке эмоционального комфорта. В процессе игры создаются условия для общения детей в паре, в группе, проявляются личностные качества, а педагог в процессе игры имеет возможность корректировать отношения между детьми, активизировать творческую деятельность группы, создавать условия для наиболее полного проявления каждого ребенка в рамках заданных правил.

Требования по обучению:

Срок обучения 1 год

Учебно-тематический план

Таблица 3

№ Урока	Наименование разделов и тем
I.	Основы музыкальной грамоты
1 урок	Регистровая окраска. Понятие о звуке (низкие, средние и высокие тона)
2 урок	Характер музыки:
	- грустный и т.п.
	- веселый и т.п.
	- торжественный и т.п.
	- шуточный и т.п.
	Динамические оттенки:
	- громко
	- тихо
3 урок	Музыкальный размер (2/4, 4/4, 3/4, 6/8)
	2/4

	4/4
	$\frac{3}{4}$
	6/8
4 урок	Знакомство с длительностью нот:
	- целая
	- половинная
	- четвертная
	- восьмая
5 урок	Понятие о жанрах в музыке:
	- песня
	- танец
	- марш
	Понятие «сильная доля»
	Понятие «затакт»
6 урок	Знакомство с куплетной формой
	Понятие «музыкальная фраза»
7 урок	Характер музыки. Тоника:
	- мажор
	- минор
	Музыкальные паузы
	- половинная
	- четвертная
	- восьмая
8 урок	Музыкальный темп:
	- быстрый
	- медленный
	- умеренный
	Музыкальные штрихи:
	- легато
	- стаккато
II.	Упражнения на ориентировку в пространстве
9 урок	Нумерация точек
	- линия, две линии
	- шеренга
	- колонна
10 урок	- круг, полукруг
	- два круга
	- диагональ
11 урок	- «улитка»
	- «змейка»
III.	Упражнения с музыкально-ритмическими предметами

12 урок	- ударные (ложки, барабан и т.д.)
	- звенящие (бубен, маракасы, погремушка, трещотка)
IV.	Упражнения с предметами танца
13 урок	- упражнение с платком
	- упражнение с лентой
V.	Танцевальные движения
14 урок	Поклон
	- простой
	- поясной
	Шаги:
	- маршевый шаг
	- шаг с пятки
	- шаг сценический
	- шаг на высоких полу пальцах с поджатой назад
	- на полу пальцах с высоко поднятым коленом вперед
	- переменный
15 урок	- мелкий с продвижением вперед (хороводный)
	- приставной шаг с приседанием
	- с притопом в продвижении вперед и назад
16 урок	Бег:
	- сценический
	- на полу пальцах
	- легкий (ноги назад)
	- на месте
	- стремительный
17 урок	- «лошадки» на месте и в продвижении
	- «жете» на месте и в продвижении с выводом ног вперед и назад
18 урок	Прыжки:
	- на месте по VI позиции
	- с продвижением вперед
	- в повороте на $\frac{1}{4}$
	- в повороте на $\frac{1}{2}$
	- «разножка»
	- «поджатый»
19	Работа рук:

урок	
	- понятие «правая» и «левая рука»
	- положение рук на талии
	- перед грудью
	- за юбку
	- позиция рук 1,2,3
	- положение рук в кулаки
20 урок	Позиции ног:
	- понятие «правая» и «левая нога»
	- первая позиция свободная
	- первая позиция параллельная
	- вторая позиция параллельная
	- вторая свободная
	- третья
21 урок	Работа головы
	- наклоны и повороты
22 урок	Движения корпуса
	- наклоны вперед, назад, в сторону
	- с сочетанием работы головы
23 урок	Приседания
	- полуприседания
	- полуприседания с каблучком
24 урок	«ковырялочка»
	- в первоначальном раскладе
	- в сочетании с притопами
25 урок	Па галопа
	- прямой
	- боковой
26 урок	Музыкально-ритмические движения
	Притопы
	- простой
	- двойной
	- тройной
27 урок	Хлопки
	- хлопки в ладоши (простые)
	- хлопки в ритмическом рисунке

	- хлопки в парах с партнером
28 урок	Изучение ударов стопой в сочетании с хлопками (стоя на месте)
VI.	Музыкально-ритмические игры (по выбору преподавателя)
	Рекомендуемые:
29 урок	- «Музыкальная шкатулка»
30 урок	- «Мыши и мышеловка»
31 урок	- «Волшебная шапочка»
32 урок	- «Самолетики-вертолётники»
VII.	Контрольный урок
33 урок	Открытый урок. Дифференцированный зачёт.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся:

Ученики должны иметь следующие знания, умения, навыки:
определять характер музыки словами (грустный, веселый, спокойный, плавный, изящный);
правильно определять сильную долю музыки и различать длительности нот;
знать различия «народной» и «классической» музыки;
различать жанры в музыке: песня, танец, марш;
уметь грамотно исполнять движения;
выполнять основные движения упражнений с предметами и без них под музыку на $2/4$ и $4/4$, $3/4$; $6/8$
начинать и заканчивать движение вместе с музыкой;
уметь координировать движения - рук, ног и головы, при ходьбе, беге, галопе;
уметь ориентироваться в пространстве: выполнять повороты, двигаясь по линии танца;
четко определять право и лево в движении и исполнении упражнения с использованием предметов;
хорошо владеть движениями с предметами (платком, мячом, лентой и т.д.);
уметь свободно держать корпус, голову и руки в тех или иных положениях;
уметь работать в паре и синхронизировать движения;
термины: громко—тихо, высоко—низко, характер музыки (бодрый, веселый, печальный, грустный), темп музыки и движения (быстро, медленно,

умеренно), музыкальные размеры, длительности, понятия «затакт», «сильная доля», «фраза», музыкальные жанры – песня, танец, марш;

знать названия общеразвивающих упражнений, пройденных в течение года;

знать названия простых танцевальных шагов, а также уметь их правильно исполнить (мягкий, на полу пальцах, приставной, переменный, галоп, полька);

слышать изменения звучания музыки и передавать их изменением движения;

выполнять с более четким исполнением подражательные движения;

уметь танцевать в ансамбле;

уметь правильно ориентироваться на сценической площадке;

уметь замечать свои ошибки и ошибки других учеников;

уметь свободно и правильно держать корпус, голову в тех или иных позах, согласно выполнению движения или комбинации.

Примерные требования к контрольному уроку:

За время обучения учащиеся должны приобрести ряд практических навыков:

1. Уметь выполнять комплексы упражнений.

2. Уметь сознательно управлять своими движениями.

3. Владеть упражнениями на развитие музыкальности, метроритма.

4. Уметь координировать движения.

5. Владеть, в хорошей степени, изученными танцевальными движениями разных характеров и музыкальных темпов.

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

Результатом освоения программы «Ритмика», является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

знания основных понятий, связанных с метром и ритмом, темпом и динамикой в музыке;

знания понятия лада в музыке (мажор и минор) и умение отображать ладовую окраску в танцевальных движениях;

первичные знания о музыкальном синтаксисе, простых музыкальных формах;

представление о длительности нот в соотношении с танцевальными шагами;

умение согласовывать движения со строением музыкального произведения;

навыки двигательного воспроизведения ритмических движений посредством воспроизведения ударом в ладоши и музыкального инструмента;

навыки сочетания музыкально-ритмических упражнений с танцевальными движениями.

IV. Формы и методы контроля, система оценок

Аттестация: цели, виды, форма, содержание:

Оценка качества реализации программы "Ритмика" включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию обучающихся.

Успеваемость учащихся проверяется на различных выступлениях: контрольных уроках, концертах, просмотрах и т.д.

Текущий контроль и промежуточная аттестация успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Итоговая аттестация - контрольный урок в конце года с дифференцированным зачётом.

Критерии оценок:

Критерии оценки качества исполнения

Таблица 8

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
4 («хорошо»)	отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном)
3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений и т.д.
2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков, являющийся следствием отсутствия регулярных аудиторных занятий, а также интереса к ним, невыполнение программных требований

Согласно ФГТ, данная система оценки качества исполнения является основной. Оценка качества исполнения может быть дополнена системой «+»

и «-»), что даст возможность более конкретно отметить выступление учащегося.

V. Методическое обеспечение учебного процесса

Методические рекомендации:

При организации и проведении занятий по предмету «Ритмика» необходимо придерживаться следующих принципов:

принципа сознательности и активности, который предусматривает, прежде всего, воспитание осмысленного овладения техникой; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;

принципа наглядности, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов: личная демонстрация приемов, видео и фотоматериалы, словесное описание нового приема и т.д.;

принципа доступности, который требует, чтобы перед учеником ставились посильные задачи. В противном случае у обучающихся снижается интерес к занятиям. От преподавателя требуется постоянное и тщательное изучение способностей учеников, их возможностей в освоении конкретных элементов, оказание помощи в преодолении трудностей;

принцип систематичности, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и освоение новых элементов для расширения активного арсенала приемов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности учеников.

Процесс обучения музыкально-ритмическим движениям включает три этапа.

На первом этапе ставятся задачи:

ознакомления детей с новым упражнением, движением, ритмическим рисунком или игрой;

создания целостного впечатления о музыке и движении;

разучивания движения.

Методика обучения состоит в следующем: педагог прослушивает вместе с детьми музыкальное произведение, раскрывает его характер, образы и показывает музыкально-ритмическое движение, стремясь пробудить в детях желание разучить его. Показ должен быть точным, эмоциональным и целостным.

На втором этапе задачи расширяются:

углубленное разучивание музыкально-ритмического движения,

уточнение его элементов и создание целостного образа, настроения музыкального произведения.

Педагог дает необходимые разъяснения, напоминает последовательность действий, своевременно, доброжелательно оценивает достижения детей.

Задача третьего этапа заключается в том, чтобы закрепить представления о музыке и движении, поощряя детей самостоятельно выполнять разученные движения.

Методика закрепления и совершенствования музыкально-ритмического движения нацелена на работу над его качеством. Преподаватель, напоминая последовательность, используя образные сравнения, отмечая удачное исполнение, создает условия для эмоционального выполнения детьми музыкально-ритмических движений.

Музыкально-ритмические игры:

1) «Музыкальная шкатулка»

Описание:

Дети равномерно распределяются по комнате. Преподаватель включает музыкальное произведение, которое исполняется одним музыкальным инструментом, например гармонь, а остальные дети слушают и стараются определить, что за инструмент прозвучал, тот, кто угадал, становится в центр комнаты. Преподаватель включает новый инструмент, снова угадывают, угадавшие образуют круг в центре комнаты.

Игра развивает:

музыкальный слух, при прослушивании музыки музыкального инструмента;

быстроту мышления, чтобы первым определить и стать лидером.

2) «Самолетики – вертолетики»

Описание:

Дети делятся на две команды с одноименными игре названиями. Каждой команде определяется свой музыкальный фрагмент, и когда музыка той или иной команды звучит, то они начинают хаотично двигаться по залу и по окончании должны вернуться на исходное место и выполнить задания преподавателя. Например, прыжки на месте, полуприседания, исполнить хлопки или притопы. Если звучит музыка другой команды, то команда, чья музыка не звучит, стоит на месте («на аэродроме»).

Игра развивает:

умение владеть танцевальной площадкой;

быстроту движений, реакцию;

музыкальный слух;

память, так как ребенок запоминает задание и исполняет его спустя некоторое время.

3) «Мыши и мышеловка»

Описание:

Дети становятся в один общий круг, держась за руки. Далее по команде преподавателя они производят расчет на «первый», «второй» (это делается затем, чтобы дети и преподаватель могли определить, кто будет являться «мышками», а кто – «мышеловкой»). Далее все участники, являющиеся «первыми», делают шаг в круг и смыкают его, взяв друг друга за руки,

образовывая замкнутую «мышеловку». А «вторые», т.е. «мышки» становятся за пределы «мышеловки».

Начинается игра. Звучит музыка. На вступление «мышки» еще не двигаются и только потом, когда зазвучала основная мелодия «мышки» пробегают посередине «мышеловки» и проскакивают в воротца, которые образуют игроки «мышеловки», подняв сцепленные руки вверх. Как только музыка обрывается, игроки «мышеловки» опускают руки и закрывают «мышеловку». Оставшиеся «мышки» внутри, считаются пойманными. Они становятся в общий круг, присоединятся к «мышеловке». Игра продолжается. Можно провести игру 3-4 раза. А затем поменять игроков местами. «Вторые» становятся «мышеловкой», а «первые» - мышками.

Игра развивает и учит:

координацию движения ребенка;
 умение ориентироваться в пространстве;
 формировать рисунок танца – круг;
 коллективной работе, находясь в роли «мышеловки»;
 развивает музыкальность (так как начало и окончание движения связано с музыкой).

VI. Список рекомендуемой методической литературы

- Барышникова Т. Азбука хореографии. М., 2000
 Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. Музыка и движение. Упражнения, игры, пляски для детей 6-7 лет. Часть 1 и Часть 2. М., 1981
 Буренина А.И. Ритмическая мозаика. СПб, 2000
 Горшкова Е. В. От жеста к танцу. М.: Издательство «Гном и Д», 2004
 Играем с начала. Гимнастика, ритмика, танец. М., 2007
 Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике в I и II классах музыкальной школы. Выпуск 1. Издательство «Музыка». М., 1972
 Конорова Е. В. Танец и ритмика. М: Музгиз, 1960
 Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. Занятия по ритмике в подготовительных классах. Выпуск 1. М.: Музгиз, 1963, 1972, 1979
 Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов. М, 2000
 Климов А. Основы русского народного танца. М., Издательство «Московского государственного института культуры», 1994
 Лифиц И. Франио Г. Методическое пособие по ритмике. М., 1987
 Пустовойтова М.Б. Ритмика для детей. Учебно-методическое пособие. М., Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2008
 Программы для хореографических школ искусств. Составитель – Бахтов С. М., М., 1984
 Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. М.: Просвещение, 1972

- Ткаченко Т.С. Народные танцы. М., 1975
Франио Г.С. Ритмика в детской музыкальной школе, М., 1997
Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. М., 1989
Школа танца для юных. СПб, 2003
Чибрикова-Луговская А.Е. Ритмика. М., Издательский дом «Дрофа», 1998

Интернет ресурсы

<http://piruet.info>
<http://www.monlo.ru/time2>
[www. psychlib.ru](http://www.psychlib.ru)
[www. horeograf.com](http://www.horeograf.com)
www.balletmusic.ru
<http://pedagogic.ru>
<http://spo.1september.ru>
<http://www.fizkultura-vsem.ru>
<http://www.rambler.ru/>
www.google.ru
www.plie.ru