

Муниципальное казенное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
"Центр внешкольной работы д. Нурма"

Принята на заседании
педагогического совета

Протокол от 15.01.2016 г. № 1



Утверждена приказом
МКОУДОД "ЦВР д.Нурма"
от 15.01.2016 г № 4

Директор *И. С. Янышева* И. С. Янышева

**Дополнительная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Ритмика и танец»**

Возраст обучающихся: 7-13 лет
Срок реализации: 5 лет

Автор-составитель:
Кузнецова Валентина Петровна,
педагог дополнительного образования

д. Нурма, 2016 год

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно- спортивной направленности «Ритмика и танец»

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа художественной направленности «Ритмика и танец» разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р);
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

Одним из основных направлений ЦВР является физкультурно-спортивная направленность, дальнейшее обновление содержания, форм, методов обучения и воспитания в соответствии с поставленными целями и задачами.

Занятия ритмикой и танцем способствуют формированию положительных качеств личности. Дети активны на занятиях, проявляют инициативу и находчивость при выборе форм движения, поставлены перед необходимостью совместной, коллективной деятельности с ее важнейшими воспитывающими функциями.

Музыкальные произведения, кроме эмоционального воздействия, оказывают на ребенка организующее и дисциплинирующее влияние благодаря присутствующему в них ритму. Ритм пронизывает все занятие, регулирует движения, благодаря чему вялые и расплывчатые движения детей становятся четкими и целесообразными, преодолевается хаотичность, суетливость действий, нормализуется двигательное беспокойство. Известно, что при сильном возбуждении детей, особенно восприимчивых к музыке и ритму полезно использовать лиричную музыку, спокойные и мелодичные музыкальные образы либо, наоборот, яркую бравурную музыку, заражающую детей своим настроением, организующую их деятельность.

При разработке дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Ритмика и танец» была использована авторская программа по учебному предмету ритмика Беляевой Веры Николаевны «Ритмика и танец» изданной в журнале «Педагогический мир», 2011 год.

Цель дополнительной общеразвивающей программы физкультурно–спортивной направленности «Ритмика и танец»:

Гармоничное развитие физических и творческих способностей ребенка через занятия ритмикой и танцами.

Задачи:

1. Воспитательные

- Воспитать патриотизм и чувство гордости за культурное наследие страны.
- Воспитать у кружковцев чувство бережного отношения к танцу.
- Художественный и музыкальный вкус.
- Чувство ответственности перед коллективом и родителями за выступления на мероприятиях, на семинарах, концертах.

2. Обучающие

- Научить детей: слушать музыку, определять ее характер и передавать ее в движениях.
- Уметь выполнять движения в различных темпах:
 - а) элементы музыкальной грамоты;
 - б) элементы танцевальной азбуки (классического, народного и бального танцев);
 - в) танцевального репертуара.

3. Развивающие

- Развивать чувство красоты, трудовые навыки;
- Развивать творческую активность, умение видеть красоту народного танца
- Развивать стремление к укреплению физического здоровья.

Актуальность. Физическая активность - одно из важнейших условий жизни и развития человека. Снижение двигательной активности - серьёзная угроза не только здоровью, но и правильному формированию развивающегося организма. В результате ограничения подвижности мышцы ребёнка ослабевают, ухудшается работоспособность, координация движений, происходит нарушение осанки и неправильного развития костно-мышечной системы ребёнка.

Вялость мышечного тонуса или, наоборот, неестественная его напряженность, плохая координация, неловкость движений со временем нормализуются благодаря системе музыкально-ритмических упражнений. На занятиях по ритмике резкие динамические контрасты в музыке помогают обучающимся двигаться энергичнее, активнее, преодолевать вялость мышц. Излишняя напряженность снимается упражнениями, сопровождаемыми плавной, протяжной музыкой.

Отличительная особенность заключается в том, что ведущей идеей занятий ритмикой и танцем является решение ряда коррекционных задач, положительный эмоциональный фон всей деятельности обучающихся, который должен быть обеспечен тщательным подбором музыкального репертуара, умелым планированием занятия, правильным отношением педагога к достижениям каждого обучающегося. На занятиях необходимо непереносимое поощрение малейших успехов детей, максимальная помощь в преодолении индивидуальных затруднений, терпеливое, щадящее отношение к детям. Не допускаются отрицательная оценка неудачных и ошибочных движений детей, резкий или повышенный тон, привлечение внимания коллектива к отдельным ребятам в случае их неудач. Обучающиеся должны испытывать радость от предоставленной им возможности выразить себя в движении, передать движением свои чувства, переживания, свое понимание музыкального образа. Занятия проводятся при сопровождении концертмейстера с использованием музыкального инструмента - баяна.

Педагогическая целесообразность заключается в правильно подобранных методах, формах и средствах образовательной деятельности.

Методы обучения – проведение занятий по программе курса предполагает использование широкого спектра методических средств. По формам обучения на каждом занятии предусматривается теоретическая и практическая часть, участие в играх, выполнение упражнений и заданий по программе курса.

Возраст детей, участвующих в реализации программы.

Программа предназначена для детей 7 – 13 лет.

Условия набора детей в коллективы: принимаются все желающие, имеющие допуск по здоровью к занятиям по данной программе.

Группы формируются по возрастам.

Срок реализации программы: 5 лет.

Учебный план

Первый год обучения

Разделы и темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
	Всего	Теория	Практика	
<p>Раздел 1. Ритмико-гимнастические упражнения</p> <p>Тема 1.1. Гимнастическая ходьба</p> <p>Тема 1.2 Бег</p> <p>Тема 1.3. Подскоки с хлопками и без них</p> <p>Тема 1.4. Переноска предметов</p> <p>Тема 1.5 Упражнения на развитие ловкости, равновесия, динамической координации</p> <p>Тема 1.6 Шаги и прыжки через обруч, палку или качающийся канат</p> <p>Тема 1.7 Повороты на пальцах</p> <p>Тема 1.8 Упражнения на развитие статистической координации</p> <p>Тема 1.9 Итоговое занятие.</p>	24	2	22	Наблюдение
<p>Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики.</p> <p>Тема 2.1 Развитие гибкости:</p> <p>Тема 2.2 Взмахи</p> <p>Тема 2.3 Наклоны</p> <p>Тема 2.4 Выпады и полушпагаты на месте, прогибание туловища;</p> <p>Тема 2.5 Индивидуальные комплексы по развитию гибкости</p> <p>Тема 2.6 Развитие координации</p> <p>Тема 2.7 Произвольное преодоление простых препятствий</p> <p>Тема 2.8 Передвижения с резко изменяющимися направлениями</p> <p>Тема 2.9 Движения с остановкой в заданной позе</p> <p>Тема 2.10 Ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями</p> <p>Тема 2.10 Жонглирование малыми предметами, жонглирование мелкими предметами в движении (правым и левым боком, вперед и назад).</p> <p>Тема 2.11 Преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов</p>	16	2	14	Наблюдение

<p>Тема 2.12 Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку</p> <p>Тема 2.13 Комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.</p> <p>Тема 2.14 Развитие силовых способностей: динамическое упражнение с переменной опоры на руки и ноги</p> <p>Тема 2.15 Комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением;</p> <p>Тема 2.16 Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки подтягивание в висе стоя и лежа</p> <p>Тема 2.17 Отжимание, лежа с опорой на гимнастическую скамейку</p> <p>Тема 2.18 Прыжки вверх вперед толчком одной и двумя ногами</p> <p>Тема 2.19 Комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.</p> <p>Тема 2.20 Итоговое занятие.</p>				
<p>Раздел 3. Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку</p> <p>Тема 3.1 Упражнения, включающие движения подражательного характера либо раскрывающие содержание музыкальной пьесы или песни.</p> <p>Тема 3.2 Свободные формы движения, самостоятельно выбранными детьми, чтобы передать собственное эмоциональное восприятие музыкального образа</p> <p>Тема 3.3 Элементы музыкальной грамоты</p> <p>Тема 3.4 Характер музыкальных движений и его зависимость от темпа</p> <p>Тема 3.5 Выполнение движений в различных темпах</p> <p>Тема 3.6 Ритм и его значение в музыке</p> <p>Тема 3.7 Музыкальные жанры: марш, танец (вальс, мазурка, полька, русская пляска) и песня</p> <p>Тема 3.8 Составление этюдов на имитирование движений животных, музыкальные игры.</p> <p>Тема 3.9 Итоговое занятие.</p>	16	2	14	Наблюдение
<p>Раздел 4. Народные пляски и современные танцевальные движения.</p>	12	2	10	Выступление

Тема 4.1 Отработка отдельных танцевальных движений. Тема 4.2 Танцы: Тема 4.3 Полька с хлопками, полька с переходами Тема 4.4 «Коломийка» Тема 4.5 «Буги – буги» Тема 4.6 Лирический хоровод. Тема 4.7 Итоговое занятие.				перед родителями
Раздел 5. Беседы. Тема 5.1 Об общих и индивидуальных основах личной гигиены Тема 5.2. О правилах использования закаливающих процедур Тема 5.3 Об осанке.	4	1	3	Опрос
Итого часов	72	9	63	

Второй год обучения:

Разделы и темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
	Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Ритмико-гимнастические упражнения Тема 1.1 Основные движения под музыку: ходьба, бег, прыжки. Начало и окончание движения одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы. Передача в движении шагом различного характера музыки, различной силы звучания, различного темпа, строевым или мягким шагом и т.п. Выполнение под музыку общеразвивающих упражнений. Отражение в движении различного характера, темпа. Динамики музыки. Использование ходьбы, бега, прыжков с использованием всего пространства помещения с последующим построением в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Итоговое занятие.	12	1	11	Наблюдение
Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики.	8	1	7	Наблюдение
Раздел 3. Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку	9	1	8	Наблюдение
Раздел 4. Народные пляски и современные танцевальные движения.	7	1	6	Выступление перед родителями
Итого часов	72	8	64	

--	--	--	--	--

Третий год обучения:

Разделы и темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
	Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Ритмико-гимнастические упражнения Тема 1.1 Основные движения под музыку: ходьба, бег, прыжки. Начало и окончание движения одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы. Передача в движении шагом различного характера музыки, различной силы звучания, различного темпа, строевым или мягким шагом и т.п. Выполнение под музыку общеразвивающих упражнений. Отражение в движении различного характера, темпа. Динамики музыки. Использование ходьбы, бега, прыжков с использованием всего пространства помещения с последующим построением в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Итоговое занятие.	22	2	20	Наблюдение
Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики.	16	2	14	Наблюдение
Раздел 3. Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку	18	2	16	Наблюдение
Раздел 4. Народные пляски и современные танцевальные движения.	16	2	14	Выступление перед родителями
Итого часов	72	8	64	

Четвёртый год обучения:

Разделы и темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
	Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Ритмико-гимнастические упражнения Тема 1.1 Основные движения под музыку: ходьба, бег, прыжки, подскоки. Начало и окончание движения одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы. Передача в движении шагом различного характера музыки, различной силы звучания, различного темпа, строевым или мягким	20	2	18	Наблюдение

шагом и т.п. Выполнение под музыку общеразвивающих упражнений. Отражение в движении различного характера, темпа. Динамики музыки. Использование ходьбы, бега, прыжков с использованием всего пространства помещения с последующим построением в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Итоговое занятие.				
Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики.	18	2	16	Наблюдение
Раздел 3. Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку	14	2	12	Наблюдение
Раздел 4. Народные пляски и современные танцевальные движения.	20	2	18	Выступление перед родителями
Итого часов	72	8	64	

Пятый год обучения:

Разделы и темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
	Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Ритмико-гимнастические упражнения Тема 1.1 Основные движения под музыку: ходьба, бег, прыжки, поскоки. Начало и окончание движения одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы. Передача в движении шагом различного характера музыки, различной силы звучания, различного темпа, строевым или мягким шагом и т.п. Выполнение под музыку общеразвивающих упражнений. Отражение в движении различного характера, темпа. Динамики музыки. Использование ходьбы, бега, прыжков с использованием всего пространства помещения с последующим построением в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Итоговое занятие.	18	2	16	Наблюдение
Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики.	20	2	18	Наблюдение
Раздел 3. Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку	12	2	10	Наблюдение
Раздел 4. Народные пляски и современные танцевальные движения.	22	2	20	Выступление перед родителями
Итого часов	72	8	64	

Содержание изучаемого курса

Содержание программы первого года обучения.

Раздел 1. Ритмико-гимнастические упражнения.

Теория: Понятия ритмика, гимнастика, равновесие, координация, ориентация. Гимнастическая ходьба.

Практика: Упражнения на развитие ловкости, равновесия, динамической и статической координации. К ним относятся шаги и прыжки через обруч, палку или качающийся канат, повороты на пальцах, бег между кеглями. Упражнения на развитие статической координации, которые выполняются стоя на обеих или одной ноге, с открытыми, а затем с закрытыми глазами, используют заключительной фазой урока, так как они содействуют успокоению, развивают способность управлять своим телом, ориентироваться в пространстве, закалять волю.

Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики.

Теория: Понятия акробатика, осанка, жонглирование. Акробатические движения.

Практика: Развитие гибкости:

Широкие стойки на ногах, ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, с взмахом ноги, наклонами вперёд, назад, в стороны, в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте, высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях, прогибание туловища; индивидуальные комплексы развития гибкости.

Развитие координации:

произвольное преодоление простых препятствий, передвижения с резко изменяющимися направлениями движения, с остановкой в заданной позе;

ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями;

жонглирование малыми предметами в движении (правым и левым боком, вперёд и назад);

Преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов.

Формирование осанки:

ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой, стилизованной ходьбой под музыку;

комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.

Развитие силовых способностей:

динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

Раздел 3. Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку.

Теория: Элементы музыкальной грамоты: характер музыкальных движений и его зависимость от темпа; выполнение движений в различных темпах; ритм и его значение в музыке. Музыкальные жанры: марш, танец (вальс, мазурка, полька, русская пляска), песня. Характер произведения в целом и отдельных его частей.

Практика: разнообразные упражнения, включающие движения подражательного характера либо раскрывающие содержание музыкальной пьесы или песни. Свободные формы

движения, самостоятельно выбранные детьми, чтобы передать собственное эмоциональное восприятие музыкального образа.

Составление этюдов на имитирование движений животных, музыкальные игры.

Раздел 4. Народные пляски и современные танцевальные движения.

Теория: Элементы классического, народного и современного танца.

Практика: Упражнения на развитие и укрепление мышц, исправление физических недостатков. На занятиях вырабатывают умения владеть своим телом, совершенствуют двигательные навыки, благотворно воздействуют на работу органов дыхания, кровообращения.

Задачей педагога при работе с детьми на первом этапе является правильная постановка корпуса, ног, рук, головы, развитие физических данных, выработка элементарной координации движений. В процессе обучения следует учитывать физическую нагрузку детей и подростков, не допуская перенапряжения, а также учить их правильно дышать при исполнении упражнений и танцев.

Разучиваются несколько элементов народного и современного танца.

Танцевальная ритмика включает разученные танцевальные движения, которые используются не только в танцах, но и во многих упражнениях и играх. Очень важно обогатить воспитанников запасом этих движений, научить их двигаться технически грамотно, легко, естественно, выразительно. Овладев танцевальными элементами, дети смогут составлять комбинации, придумывать несложные танцы.

Содержание программы второго года обучения.

Раздел 1. Ритмико-гимнастические упражнения

Теория: Различный характер музыки. Понятия : сила звучания, темп, динамика. Основные движения под музыку.

Практика : Начало и окончание движения одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы. Передача в движении шагом различного характера музыки, различной силы звучания, различного темпа, строевым или мягким шагом и т.п.

Выполнение под музыку общеразвивающих упражнений. Отражение в движении различного характера. Использование ходьбы, бега, прыжков с использованием всего пространства помещения с последующим построением в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Итоговое занятие.

Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики

Теория: История развития акробатики.

Элементы акробатики, подводящие упражнения к кувырку вперед, из упора присев кувырок вперед в упор присев со страховкой и без, подводящие упражнения к стойке на лопатках, из упора согнувшись, выпрямляясь, удержать равновесие на правой (левой ноге), прыжки, скачки, повороты: прыжок с поворотом на 180 градусов, прыжок «группировка», прыжок «олень». Гибкость. Махи: нога вперед, нога в сторону. Элементы «полу шпагат», «шпагат» и «поперечный шпагат».

Практика: Профилактические и коррекционные упражнения:

Для формирования правильной осанки; для укрепления свода стопы; максимальное сгибание и разгибание стоп; сдавливание стопами резинового мяча; полу присед и присед на носках с разным положением рук; ходьба по гимнастической палке. Упражнения с различной координационной сложностью; упражнения на формирование тонких движений

пальцев рук; профилактические и специальные дыхательные упражнения. Итоговое занятие.

Раздел 3. Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку.

Теория: Понятие импровизация. Сильные и слабые доли такта.

Практика: Освоение навыков импровизации:

Свободное естественное движение под четко ритмически организованную доступную музыку. Изменение направления или формы движения в соответствии с изменением темпа или громкости звучания музыки.

Определение сильных и слабых долей такта и свободной передачи их притопами, хлопками и другими формами движения.

Простейшие подражательные движения под музыку. Игры под музыку. Игра типа «море волнуется». Итоговое занятие.

Раздел 4. Народные пляски и современные танцевальные движения.

Теория:

Элементы танца, танцевальные движения:

простой шаг-мягкий, перекаточный, острый, с высоким подниманием бедра, на полупальцах, топающий на все ступне.

Практика:

Бег на полупальцах, притопы одной ногой с хлопками, кружение через правое плечо с поднятыми руками (для девочек-с платочками), кружение парами на месте и на ходу. Приставной и переменный шаги вперед, в стороны, назад. Шаги галопа: прямой, боковой. Русский переменный шаг. Основной шаг местного народного танца. Разучивание и отработка плясок, круговых танцев по показу.

Итоговое занятие.

Содержание программы третьего года обучения.

Раздел 1. Ритмико-гимнастические упражнения.

Теория: Движения и упражнения, требующие внимания и координации движения рук и ног.

Практика: Совершенствование навыков правильного выполнения основных движений под музыку преимущественно на 2/4 и 4/4-ходьбы, бега, прыжков, поскоков. Сохранение и быстрое изменение темпа или характера музыкального сопровождения. Включение в движение одновременно с началом звучания музыки и прекращение движения с окончанием музыки. Четкое и ритмичное выполнение под музыку общеразвивающих упражнений, указанных в программе по физкультуре. С использованием предметов и без них. Бросание, катание, передача и т.п. мячей разной величины, обручей, булав, использование скакалки для различных прыжков под музыку. Итоговое занятие.

Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики.

Теория: Элементы акробатики:

группировка в приседе, сидя; группировка лежа на спине; перекаты назад-вперед из положения упор присев; упор лежа из упора присев прыжком в упор лежа и обратно; саггитальное отжимание; прыжок с поворотом на 360 градусов; маховые элементы «Хитчик» и «Фан-кик»; фронтальное равновесие.

Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами: основная стойка; стойка ноги на ширине плеч; положение рук вниз, вверх, в стороны; движения пальцев и кистей рук; наклоны туловища вперед, вправо, влево; повороты туловища; приседания; с большими и малыми мячами; гимнастической палкой, обручем.

Профилактические и коррекционные упражнения:

для формирования правильной осанки: укрепление мышц спины, мышц брюшного пресса, вытяжение позвоночника;

Для укрепления свода стопы:

разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола, захватывание стопами мяча; катание палки подошвами;

Для развития координации движений:

подготовительные упражнения при обучении согласованной ходьбе, бегу, лазанью; поднимание на два счета правой согнутой ноги с одновременным выносом левой руки вперед до касания колена;

Профилактические и специальные дыхательные упражнения.

Для формирования тонких движений пальцев рук комплексы упражнений пальчиковой гимнастики.

Итоговое занятие.

Раздел 3. Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку.

Теория: Понятие импровизация. Сильные и слабые доли такта.

Практика:

Свободное естественное движение под четко ритмически организованную доступную музыку. Изменение направления или формы движения в соответствии с изменением темпа или громкости звучания музыки. Определение сильных и слабых долей такта и свободная передача их притопами, хлопками и другими формами движения.

Простейшие подражательные движения под музыку. Игры под музыку.

Итоговое занятие.

Раздел 4. Народные пляски и современные танцевальные движения.

Теория: Элементы танца и простые танцевальные движения.

Практика: Отработка элементов танца, танцевальных движений: простой шаг-мягкий, перекатный, острый, с высоким подниманием бедра, на полупальцах, топающий на всей ступне. Бег на полупальцах. Притопы одной ногой с хлопками. Кружение через правое плечо с поднятыми руками (девочки-с платочками), кружение парами – на месте и на ходу. Приставной и переменный шаги вперед, в сторону, назад. Шаги галопа: прямой, боковой. Русский переменный шаг. Основной шаг местного народного танца. Разучивание и отработка плясок, круговых танцев по показу. Итоговое занятие.

Содержание программы четвёртого года обучения.

Раздел 1. Ритмико-гимнастические упражнения.

Теория: Правила выполнения ритмико-гимнастических упражнений

Практика: Совершенствование навыков правильного выполнения основных движений под музыку преимущественно на 2/4 и 4/4-ходьбы, бега, прыжков, поскоков. Сохранение и быстрое изменение темпа или характера музыкального сопровождения. Включение в движение одновременно с началом звучания музыки и прекращение движения с окончанием музыки. Движения и упражнения, требующие внимания и координации движения рук и ног.

Четкое и ритмичное выполнение под музыку общеразвивающих упражнений, указанных в программе по физкультуре. С использованием предметов и без них. Бросание, катание, передача и т.п. мячей разной величины, обручей, булав, использование скакалки для различных прыжков под музыку.

Итоговое занятие.

Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики.

Теория: Понятие акробатики. Элементы акробатики.

Практика: Общеразвивающие упражнения из исходных положений: стоя, сидя, лежа (упражнения с движениями рук, ног, туловища); имитационные упражнения. Элементы акробатики:

из упора присев перекат назад-вперед до упора присев; из положения лежа на груди руки вверх перекал в сторону прогнувшись; из широкой стойки ноги врозь переворот через голову в положение сед ноги врозь; из упора присев кувырок вперед со страховкой в группировку сидя; элемент шпагат; элемент поперечный шпагат. Развитие силовых способностей: динамическая сила; статическая сила.

Профилактические и коррекционные упражнения.

Для формирования правильной осанки:

стоя спиной к стенке, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками, поднимание рук в стороны и вверх.

Приседания:

стоя у стенки в том же положении отойти от стены и вернуться к ней; опираясь правой рукой (левой) о рейку гимнастической стенки на высоте плеч, другая рука на поясе, поднимание левой (правой) ноги вперед, в сторону, назад.

Для укрепления свода стопы: скольжение стопой вперед и назад с помощью пальцев; захватывание и приподнимание пальцами ног различных предметов; ходьба на носках, на наружных сторонах стопы; ходьба на пятках.

Для координации движений:

маховые движения правой рукой вперед-назад с подключением движений левой рукой в противоположном направлении; комплексы упражнений разной координационной сложности;

Для развития органов дыхания:

профилактические и специальные дыхательные упражнения: имитационные упражнения с произнесением звуков на выдохе; из положения сидя, руки на поясе, отведение правой руки в сторону, назад с поворотом туловища в ту же сторону-вдох, возвращение в и.п. - продолжительный выдох;

Для формирования тонких движений пальцев рук: комплексы упражнений пальчиковой гимнастики.

Итоговое занятие.

Раздел 3. Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку

Теория: Принципы музыкальной импровизации.

Практика: Подбор с помощью учителя свободных движений под музыку разного характера после объяснения темы. Передача различными формами движения (взмахом, прыжком, расслаблением) динамических акцентов музыки, отрывистости, связности и плавности, восходящей или нисходящей линии мелодии.

Подражательные движения, игры под музыку. Игры с пением, инсценировка доступных песен.

Итоговое занятие.

Раздел 4. Народные пляски и современные танцевальные движения

Теория: введение новых танцевальных движений и терминов.

Практика: Танцевальные движения, отработанные в предыдущем учебном году; знакомство с новыми элементами танца и движениями: бег мягкий, перекалтный, острый, с высоким подниманием бедра. Пружинные шаги бег, полуприседание. Шаг с носка на пятку, скользящий шаг, поскок. Поочередное выставление и выбрасывание ноги на пятку вперед и в сторону, на носок вперед и в сторону, назад. Повороты кистей, плавное поднимание и опускание рук вперед, вверх, в стороны. Шаги польки вперед и назад. Основные шаги местных народных танцев.

Танцевальные композиции русского танца, круговые пляски, движения под современные ритмы.

Итоговое занятие.

Содержание программы пятого года обучения.

Раздел 1. Ритмико-гимнастические упражнения.

Теория: Введение новых понятий. Основные движения под музыку на $\frac{3}{4}$, различение на слух двух-, трех- и четырехдольных размеров.

Практика: Совершенствование движений под музыку со сменой метроритма, узнавание чередование размеров в произведениях. Ходьба и бег под музыку с изменением темпа движения, с переходом от умеренного темпа к быстрому или медленному. Отражение хлопками, притопами, разными видами ходьбы ритмического рисунка мелодий. Составление простых ритмических рисунков. Упражнение на выработку красивой осанки, на развитие ловкости, равновесие 2- с подниманием на носки, с подниманием ноги, с закрытыми глазами. Различные упражнения с гимнастическими снарядами (на скамейке, шведской стенке, с мячами, кольцами, лентами и т.п.). Точное начало и окончание движение по звучанию музыки. Итоговое занятие.

Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики

Теория: Введение новых элементов и терминов.

Практика: Общеразвивающие упражнения с предметами и без:

положение рук к плечам, перед грудью; сгибание и разгибание рук из положения руки в стороны, вперед, вверх; поднимание прямых ног, сгибание и разгибание их в положении сидя, лежа; наклоны туловища вперед с различными положениями рук вправо, влево, со скольжением рук вдоль туловища; упражнение с движениями рук, ног, туловища с использованием стандартного и нестандартного оборудования и инвентаря.

Элементы акробатики:

из упора присев кувырком вперед кувырком вперед до упора присев со страховкой и без нее; стойка на лопатках из положения, лежа на спине; стойка на лопатках перекатом назад из упора присев (со страховкой); из упора присев кувырок назад до упора присев со страховкой; упор лежа; упор согнувшись; в висе лежа сгибание рук подтягиванием; отжимания; горизонтальный угол ноги врозь; горизонтальный угол ноги вместе. Прыжки, скачки, повороты:

прыжок группировка; прыжок «олень»; прыжок с поворотами на 180,360 градусов; "разношка". Махи: мах нога вперед; мах, нога в сторону; «хитч-кик», «фан-кик»; «ножницы».

Равновесие:

«ласточка», нога назад; стойка на одной ноге, колено другой подтянуто вперед; фронтальное равновесие; саггитальное равновесие; фронтальное равновесие без рук; саггитальное равновесие без рук.

Профилактические и коррекционные упражнения:

для формирования правильной осанки: стойка с грузом на голове с положением рук на поясе, вверх, сторону, вперед, назад; из положения лежа на животе, руки согнуты, подбородок касается кистей, поднимать и опускать голову и плечи; тоже, но руки вывести вверх; лежа на животе опора на предплечье, поднимать правую (левую) ногу; тоже, но поднимать обе ноги; -для укрепления свода стопы: сидя на гимнастической скамейке продольно, руки на пояс, ноги прямые, сгибать и разгибать стопы; в том же положении вращать стопы вправо, влево;

Для развития коррекции движения:

движения правой рукой вверх-вниз, сгибая ее в локтевом суставе с подключением «по команде» движение левой рукой в противоположном направлении; одновременное отведение правой руки в правую сторону и левой ноги в левую сторону и наоборот; одновременное поднимание согнутой в локте правой руки и согнутой в колене левой ноги и наоборот;

Профилактические и специальные упражнения:

стоя ноги на ширине плеч, кисти рук на грудной клетке, пальцами вперед отвести локти назад - вдох, наклониться вперед со ступенчатым выдохом и толчкообразными нажимами кистей рук на ребра с произнесением звука оо-оо-оо; стоя на четвереньках, голову приподнять, спину прогнуть в пояснице - вдох, голову опустить, спину выгнуть дугой вверх продолжительный - выдох с произнесением звуков ф-рр-ф-рр; имитационные упражнения с произнесением звуков на выдохе;

Для формирования точных движений пальцев рук:

любые комплексы упражнений пальчиковой гимнастики.

Итоговое занятие.

Раздел 3. Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку

Теория: Метроритм. Нижний, средний и высокий регистр.

Практика: Самостоятельный подбор свободных естественных движений под музыку разного характера на определенную тему. Передача различными формами движения, мелодичного и ритмичного рисунка, тема, метроритма. Определение звучания и подбор движения соответственно нижнему, среднему и высокому регистру.

Подражательные движения, игры под музыку, игры с пением. Инсценирование песен, простые сценические постановки.

Итоговое занятие.

Раздел 4. Народные пляски и современные танцевальные движения

Теория: Понятие хороводы, парные танцы

Практика: Совершенствование танцевальных движений, отработанных ранее. Знакомства с новыми элементами танца и движениями: присядка и полу присядка на месте и с продвижением, «ковырялочка». Шаг вальса прямой и с поворотом. Разнообразное сочетание отработанных шагов с движениями рук и хлопками.

Различные композиции движений из народных танцев. Хороводы и парные танцы. Исполнение разученных танцев.

Итоговое занятие.

Ожидаемые результаты и способы их определения

Результаты:

Личностные.

К концу первого года обучающийся способен:

- Помогать товарищам в сложных жизненных ситуациях.
- Соблюдать правила безопасного образа жизни
- Выполнять общепринятые правила поведения в обществе.
- Уважительно относиться к культурным традициям своей страны.
- Ответственно относиться к процессу обучения.
- Положительно реагировать на красоту вокруг себя.

К концу второго года обучающийся способен:

- Уважительно относиться к товарищам, выстраивать дружеские взаимоотношения в коллективе.
- Участвовать в коллективной деятельности при поддержке педагога.
- Ориентироваться в мире ценностей.
- Эмоционально отзываться на прекрасное.
- Бережно относиться к своему здоровью.

- Осознавать мотивы образовательной деятельности.

К концу третьего года обучающийся способен:

- Ответственно относиться к процессу обучения.
- Разрешать конфликтные ситуации.
- Бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих
- Осознавать мотивы образовательной деятельности, определять её цели и задачи.

К концу четвёртого года обучающийся способен:

- Участвовать в коллективной деятельности.
- Отстаивать свою творческую позицию.
- Создавать простые танцевальные композиции.
- Импровизировать на различные музыкальные темы.

К концу пятого года обучающийся способен:

- Выполнять все изученные элементы хореографии.
- Владеть общекультурной компетентностью в области хореографии.
- Проявлять творческие способности, воображение, фантазию.
- Воспитывать в себе такие необходимые для танца качества как трудолюбие, сосредоточенность и внимание.
- Осознанно развивать свои хореографические способности.
- Критически анализировать собственную деятельность.
- Осознавать личную ответственность за результат общего коллективного труда.
- Оценивать работу и творчество различных танцевальных коллективов.

Метапредметные:

К концу первого года обучающийся способен:

- Выражать свои чувства.
- Проявлять творческую инициативу.
- Ориентироваться в дисциплинах хореографии.

К концу второго года обучающийся способен:

- Использовать свою фантазию и наблюдательность для создания образа.
- Владеть основами общей культуры.
- Свободно перемещаться в пространстве.

К концу третьего года обучающийся способен:

- Разбираться в направлениях и течениях современной хореографии.
- Уметь осуществлять информационный поиск.
- Анализировать проделанную работу.
- Самостоятельно выбирать музыкальные темы.

К концу четвёртого года обучающийся способен:

- Предлагать свои варианты решения проблемных задач.
- Планировать собственную творческую деятельность.
- Самостоятельно выбирать движения к музыкальным темам.

К концу пятого года обучающийся способен:

- Владеть волевой саморегуляцией.
- Корректировать свою творческую деятельность с прогнозами на будущее

- Выполнять и защищать творческие процессы.

Предметные

К концу первого года обучающийся знает:

- Музыкальную грамоту
- Основные профессии танцевального жанра.
- Хореографические названия изученных элементов
- Элементы хореографии народов Российской Федерации.

К концу первого года обучающийся умеет:

- Фиксировать внимание.
- Корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями педагога.
- Контролировать собственное исполнение, согласовывая его с коллективным исполнением.
- Анализировать музыкальный материал.
- Двигаться в заданном темпо-ритме.

К концу второго года обучающийся знает:

- Характер музыки (бодрый, веселый, печальный, грустный), темп музыки и движения (быстро, медленно, умеренно).
- Названия простых танцевальных шагов: мягкий, на полупальцах, приставной, переменный; галоп.
- названия простых общеразвивающих упражнений (в соответствии с программой по физкультуре).

К концу второго года обучающийся умеет:

- Выполнять основные движения и общеразвивающие упражнения с предметами и без них под музыку 2/4 и 4/4;
- Слышать изменение звучания музыки и передавать их изменением движения;
- Выполнять простейшие подражательные движения;
- Уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий;
- Участвовать в четырех плясках.

К концу третьего года обучающийся знает:

- Общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактики и осанки и поддержания достойного внешнего вида.
- Характер музыки (бодрый, веселый, печальный, грустный), темп музыки и движения (быстро, медленно, умеренно).
- Названия простых танцевальных шагов (мягкий, на полупальцах, приставной, переменный, галоп).
- Названия простых общеразвивающих упражнений (в соответствии с программой по физкультуре).
- Об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении.
- О причинах травматизма.

К концу третьего года обучающийся умеет:

- Выполнять основные движения и общеразвивающие упражнения с предметами и без них под музыку 2/4 и 4/4.
- Слышать изменение звучания музыки и передавать их изменением движения.
- Выполнять простейшие подражательные движения;

уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий.

- Участвовать в четырех плясках.

К концу четвёртого года обучающийся знает:

- Термины, определяющие характер музыки (5-6 терминов).
- Названия различных танцевальных шагов (5-6 названий);
- Гигиенические правила при выполнении физических упражнений,
- Профилактические мероприятия для поддержания осанки и достойного внешнего вида;

К концу четвёртого года обучающийся умеет:

- Начать и закончить движение одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы.
- Свободно двигаться под музыку различного характера.
- Правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации гибкости, силы, на формирование правильной осанки.
- Выполнять основные положения и движения рук, ног, туловища, головы.
- Уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий.
- Участвовать в 5-ти новых плясках.

К концу пятого года обучающийся знает:

- Единые требования о правилах поведения в хореографическом классе, на сцене и в других помещениях.
- Все ранее изученные термины и названия.
- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем.
- Терминологию разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм.
- Музыкальные размеры, темп и характер музыки.
- Об общих индивидуальных основах личной гигиены, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида.

К концу пятого года обучающийся умеет:

- Составлять и правильно выполнять комплексы ритмической гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- Начинать и заканчивать движения вместе с началом и окончанием звучания музыки.
- Воспроизводить заданный ритмический рисунок.
- Владеть корпусом во время исполнения движений.
- Координировать свои движения.
- Исполнять хореографический этюд в группе.
- Ориентироваться в пространстве.

Методы отслеживания успешности овладения содержанием программы:

- Наблюдения.
- Опрос.
- Анкетирование детей и родителей.
- Опрос зрителей.
- Творческий отчёт.

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие этапы контроля:

- Текущий контроль.
- Промежуточный контроль.

Формы подведения итогов реализации программы:

- Концерт.
- Музыкально-танцевальная композиция.
- Участие в различных конкурсах.
- Грамоты, дипломы, сертификаты, благодарственные письма, подарки.

Способы определения результативности:

Эффективность процесса обучения отслеживается в системе различных срезových работ и форм диагностики:

- промежуточного контроля (диагностика)

Оценочные материалы

Диагностические методики, определяющие достижения обучающимися планируемых результатов и уровень развития личности ребёнка отражены в приложении.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Формы и режим занятий.

Форма обучения: очная. Общее количество учебных часов на период

Форма деятельности обучающихся: индивидуальные, групповые и фронтальные (коллективные, массовые).

В каждой из форм по-разному организуется деятельность обучающихся.

Средства обучения – обеспечивают реализацию принципа наглядности и содействуют повышению эффективности учебного процесса, дают обучающимся материал в форме наблюдений и впечатлений для осуществления познавательной и мыслительной деятельности на всех этапах обучения. Прежде всего предусмотрено широкое использование визуальных средств обучения, включающих в себя наглядные пособия и видеофильмы.

Овладевая разнообразными движениями, дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается мышечное чувство, пространственная ориентировка и координация, улучшается осанка, повышается жизненный тонус. Музыкально-ритмическая деятельность способствует формированию четкости, точности движений, что сказывается на всей учебной деятельности детей.

Режим занятий: все годы обучения 1 раз в неделю по 2 часа.

Занятия положительно влияют на развитие мышления детей: каждое задание нужно понять, осознать правила игры, осмыслить свое место в ней, свою роль; надо правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность; наконец: надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Следует отметить, что эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения.

Бесспорно также воздействие этих занятий на формирование произвольного внимания обучающихся, на развитие их памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность.

Дети, отличающиеся особой робостью и боязливостью, в условиях коллективной деятельности поддаются общему настроению и постепенно включаются в работу.

При этом дети должны научиться различать напряженное и ненапряженное состояние мышц. Ощущать свою позу, направление движения.

Для совершенствования координации движения с музыкой необходимо добиваться точного совпадения начала движения с началом музыки, а также воспитывать понимание устремленности музыкальной фразы к завершению - к тонике и добиться четкого окончания движения музыки. Дети должны уметь изменить характер движения с изменением динамических оттенков музыки, своевременно отразить в движении смену музыкальных темпов. Все это способствует преодолению характерных для детей недостатков внимания. У них развивается наблюдательность, повышается скорость реакции.

Учитывая состояние физического развития детей, чередуется на уроке нагрузка и отдых, напряжение и расслабление. Постепенно дети физически и эмоционально привыкают к увеличению напряжения, мобилизуют себя на продолжительную произвольную деятельность, что благотворно сказывается потом на других занятиях.

Формы занятий:

встреча, защита проектов, игра, концерт, конкурс, лекция, мастер-класс, праздник, творческий отчет, экскурсия.

Методическое обеспечение программы

Формы и методы работы с воспитанниками по каждому разделу программы.

Основной формой обучения являются групповые учебно-тренировочные занятия.

В 1 – 3-й год обучения используется метод наглядности и повторности.

В 4 – 5-й год обучения – метод научности, который включает в себя творческий подход к занятиям.

В основе обучения, формирования двигательных навыков большое значение имеет соблюдение принципов дидактики, применяемых в комплексе: научности, прочности, систематичности, последовательности, доступности, сознательности и активности, индивидуальности.

Начало учебного года в объединении осуществляется с ознакомления правил поведения в кабинете, где проводятся занятия, объяснение и показ мест общего пользования, основного и запасных выходов.

Правила поведения в кабинете также носят объяснительно-разъяснительный характер и распечатка с правилами (в качестве наглядного материала) находится в доступном для чтения месте.

Ритмико-гимнастические упражнения.

Система занятий по данному разделу построена на методах: рассказ – показ – опробование. Занятия проводятся под быструю ритмическую музыку (используется баян, видео, аудио материал). Упражнения и сопровождающие их музыкальные ритмы используются в порядке постепенного усложнения, так что дети постепенно осваивают их, испытывая радость от достижения успеха. Упражнения строятся на чередовании различных музыкальных сигналов. Например: громкое и тихое звучание (громкое топание и мягкий <кошачий шаг>); чередование темпа (быстрое и медленное хлопанье или поскоки);

различение по высоте тона (движения в противоположных направлениях) и т. п. В таких упражнениях у детей вместе с воспитанием наблюдательности и внимания развивается быстрота реакции, совершенствуются способности дифференцировок.

Гимнастика с основами акробатики

Это целостная система. Физическая тренировка – лишь ее часть. В системе – упражнения, которые выполняются в строгой последовательности: мышцы бедра, мышцы живота, мышцы плечевого пояса и дополнительные упражнения направленные конкретно на проблемную область мышц. Очень важен показ, рассказ правильности принятия позы, а затем и выполнения упражнения, так как неправильный поворот конечности ведет к нарушению техники выполнения упражнения, следовательно и к степени нагрузки на определенную часть тела.

Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку

Это система движений, которые выполняются преимущественно поточным способом под эмоционально-ритмичную музыку. С помощью упражнений ритмической гимнастики формируются умения и навыки в согласовании движений с темпом, ритмом, музыкальным размером, громкостью звука и другими средствами музыкальной выразительности. Метод наглядности, доступности, повторности способствует овладению движениями под разный музыкальный темп (медленный, умеренный или быстрый) обучаемые должны уметь его различать, а затем выполнять упражнения в соответствии с заданным темпом. Музыка, используемая в данном разделе работы, должна быть доступна детям, ярко ритмична, мелодична. должны быть хорошо знакомы ученикам, чтобы их можно было при желании напеть или петь хором, сопровождая движения.

С возрастом дети приобретают способность к сценическому действию под музыку. Сначала педагог делит их на 2-3 группы, знакомит с произведением двух-, трехчастной формы или с произведением, содержащим несколько контрастных, разнохарактерных тем, и выясняет как они понимают характер каждой части, темы. После этого каждая группа обучающихся выполняет под музыку различные действия, раскрывающие ту или иную сценическую ситуацию (например, «гуси и волки»). На следующем этапе можно распределить роли среди обучающихся. Педагог объединяет усилия детей, разбирает с ними ролевое участие каждого в отдельности и всех вместе.

Народные пляски и современные танцевальные движения

Для овладения танцевальной грамотой используются методы: словесный (объяснение техники выполнения упражнения), наглядный (показ – педагог, демонстрация - видео) и практический (повтор упражнения самостоятельно и с педагогом) которые увеличивают степень грамотности выполнения движений.

Получив определенные навыки и умения, дети участвуют в концертах. Репетиции – это закрепление материала заданной темы.

Народные танцы и пляски приобщают детей к народной культуре, заражают их оптимизмом, создают положительные эмоции. Работа по этому разделу программы всегда вызывает радость детей, помогает развитию у них эстетического чувства, способствует формированию коллективистских начал во взаимоотношениях, повышает культуру поведения. Все народные танцы предназначены для совместного исполнения и совершенствуют навыки общения детей между собой. В работе используются хороводы. Общие (массовые) пляски, парные танцы. В них дети учатся внимательно относиться к партнеру, находить с ним общий ритм движения, при смене и передвижке партнера терпеливо относиться к тем ученикам, у которых имеются какие-либо индивидуальные затруднения.

Овладевая простыми танцевальными движениями, воспроизводя их, дети приучаются различать разнохарактерные части музыкального произведения, передавать пластикой их содержание, точно начинать и заканчивать движение.

Следует добиваться, чтобы дети так овладели движениями, что могли бы двигаться в танце свободно и непринужденно.

Формой подведения итогов работы по данной программе являются зачетные занятия, выступления.

Материально- техническое обеспечение программы

Занятия должны проводиться в специальном или приспособленном просторном помещении, отвечающем по санитарно-гигиеническим характеристикам тем требованиям, которые предъявляются к помещениям для подобных занятий .Желательно для занятий использовать инструмент :баян или аккордеон

Необходимый инвентарь:

- мяч, шары, флажки;
- гимнастические скамьи (широкая и узкая);
- шведская стенка;
- музыкальные инструменты (погремушки, дудки, колокольчики, барабаны, металлофоны, бубны, треугольники);
- стулья для отдыха детей и для сидячих упражнений;
- ковер или индивидуальные коврики-подстилки;
- ленты, косынки, обручи, булавы, кегли, скакалки, гимнастические палки.
- тексты песен.

Список литературы:

1. Концепция развития дополнительного образования до 2020 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года №1726-р)
2. Указ президента Российской Федерации от 1 июня 2012 года №761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы.
3. Указ президента Российской Федерации от 24 декабря 2014 года №808 «Об утверждении Основ государственной политики».
4. Федеральная целевая программа развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года (в рамках государственной программы «Развитие образования» на 2013-2020 годы.
5. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ.
6. Барышникова Т. Азбука хореографии – Москва: Айрис Пресс, 1999 г.
7. Буренина А.И. Ритмическая мозаика – СПб, 2000
8. Детская спортивная медицина. (руководство для врачей) под ред. Проф. С.Б.Тихвинского, проф. С.В.Хрущева, Москва, « Медицина» 1991г.
9. Гимнастика и методика ее преподавания. Учебник для факультета физ. культуры под редакцией проф. Н.К. Меньшикова. С-Петербург изд-во РГПУ им. Герцина 1998г.
10. Козлов В.В. Акробатика. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования, Москва, Гуманит изд. Центр ВЛАДОС 2003
11. Педагогика. Под редакцией заслуженного деятеля наук РФ доктора педагогических наук, проф. П.И.Пидкасистого ,Москва Педагогическое общество Россия 1998г
12. Психология. Под ред. доцента психологических наук П.А.Рудина Москва ФИС 1974г
13. Художественная гимнастика. Под редакцией доцента Л.П.Орлова Москва ФИС 1973г.
14. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе. Методическое пособие для учителей начальной школы, педагогов системы дополнительного образования, Москва 2003г.

15. Ступеньки творчества или развивающие игры, 3 –е изд., доп.- Москва:Просвещение, 1991г.