

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «ВОЛОСОВСКАЯ ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ ИМ Н.К. РЕРИХА»



Дополнительная предпрофессиональная  
программа в области искусств  
**«Хореографическое творчество»**

Программа по учебному предмету

Предметная область  
**ПО.01. ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ИСПОЛНИТЕЛЬСТВО**

ПО.01.УП.02  
**РИТМИКА**

2026 год

«РАССМОТРЕНО»

На заседании педагогического совета

От «01» апреля 2026 г.

Протокол № 2

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ ДО

«ВДШИ им Н. К. Рериха»

\_\_\_\_\_ Е. А. Фаризанова

Разработчик (и)

Рогозина Ирина Васильевна, преподаватель,

Попсуева Нина Николаевна, методист

## Структура программы учебного предмета

|                                                                                              |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Структура программы учебного предмета.....                                                   | 3  |
| Пояснительная записка.....                                                                   | 4  |
| 1.1 Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе            | 4  |
| 1.2 Срок реализации учебного предмета «Ритмика» .....                                        | 4  |
| 1.3. Объем учебного времени,.....                                                            | 4  |
| 1.4 Форма проведения учебных аудиторных занятий .....                                        | 4  |
| 1.5 Цель и задачи учебного предмета «Ритмика» .....                                          | 4  |
| 1.6 Обоснование структуры учебного предмета .....                                            | 5  |
| 1.7 Методы обучения.....                                                                     | 5  |
| 1.8 Описание материально-технических условий реализации учебного предмета<br>«Ритмика» ..... | 6  |
| Содержание учебного предмета.....                                                            | 6  |
| 2.1 Сведения о затратах учебного времени .....                                               | 6  |
| 2.2 Учебно - тематическое планирование.....                                                  | 7  |
| 2.3 Содержание учебного курса.....                                                           | 8  |
| 2.4 Годовые требования по классам .....                                                      | 12 |
| 2.5 Требования к уровню подготовки обучающихся .....                                         | 12 |
| Формы и методы контроля, система оценок.....                                                 | 12 |
| 3.1 Аттестация: цели, виды, форма, содержание.....                                           | 13 |
| 3.2 Критерии оценок.....                                                                     | 13 |
| Методическое обеспечение учебного процесса.....                                              | 14 |
| 4.1 Методические рекомендации педагогическим работникам.....                                 | 14 |
| Список рекомендуемой литературы.....                                                         | 14 |

## Пояснительная записка

### **1.1 Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе**

Программа учебного предмета «Ритмика» разработана на основе и с учетом программы в области хореографического искусства «Хореографическое творчество».

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 «Танец», «Народно-сценический танец».

### **1.2 Срок реализации учебного предмета «Ритмика»**

Срок реализации данной программы составляет 2 года (1-2 классы 8-летней предпрофессиональной образовательной программы в области хореографического искусства «Хореографическое творчество»).

### **1.3. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета «Ритмика»**

Таблица 1

| Срок обучения/количество часов               | 1 класс          | 2 класс          |
|----------------------------------------------|------------------|------------------|
|                                              | Количество часов | Количество часов |
| Максимальная нагрузка                        | 64               | 66               |
| Количество часов на аудиторную нагрузку      | 64               | 66               |
| Общее количество часов на аудиторные занятия | 130              |                  |
| Недельная аудиторная нагрузка                | 2                | 2                |
| Консультации                                 | 2                | 2                |

### **1.4 Форма проведения учебных аудиторных занятий**

Учебные занятия по учебному предмету «Ритмика» проводятся в форме аудиторных занятий в мелкогрупповой форме (от 4 до 10 человек). Рекомендуемая продолжительность урока 40 минут.

### **1.5 Цель и задачи учебного предмета «Ритмика»**

**Цель:** развитие музыкально-ритмических и двигательных способностей учащихся через овладение основами музыкально-ритмической культуры.

### **Задачи:**

применение знаний основ музыкальной грамоты, необходимых для успешного обучения на уроках ритмики;

умение передавать характер и образное содержание музыки в ритмически организованных движениях;

освоение двигательных навыков, способствующих развитию координации движения;

воспитание внимания, выносливости и стремления выполнить задачу, поставленную преподавателем;

приобщение к здоровому образу жизни; формирование правильной осанки;

развитие образного восприятия музыки и способности к двигательной импровизации; воспитание творческой индивидуальности ребёнка;

развитие музыкальных способностей: музыкальной памяти и метроритмического чувства.

### **1.6 Обоснование структуры учебного предмета**

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;

- распределение учебного материала по годам обучения;

- описание дидактических единиц учебного предмета;

- требования к уровню подготовки обучающихся;

- формы и методы контроля, система оценок;

- методическое обеспечение учебного процесса.

В соответствии с данными направлениями строится основной раздел программы «Содержание учебного предмета».

### **1.7 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.

- Практический

При использовании практического метода (многократное выполнение конкретного музыкально-ритмического движения) особенно важно предварительно «отрабатывать» в подводящих, подготовительных упражнениях элементы бега, поскоков, 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.

### **1.8 Описание материально-технических условий реализации учебного предмета «Ритмика»**

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

Учебные аудитории (балетные залы), предназначенные для реализации учебного предмета «Ритмика» оснащаются пианино/роялями. Площадь балетных залов должна быть не менее 40 кв.м., иметь пригодное для занятий напольное покрытие (деревянный пол или специализированное (линолеумное) покрытие), зеркала размером 7м х 2м на одной стене. Школа должна иметь театрально- концертный зал с пианино или роялем, пультами, светотехническим и звукотехническим оборудованием;

Также необходимо наличие раздевалок для переодевания

### **Содержание учебного предмета**

#### **2.1 Сведения о затратах учебного времени**

Аудиторная нагрузка по учебному предмету обязательной части образовательной программы в области искусств распределяется по годам обучения с учетом общего объема аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет ФГТ.

Учебный материал распределяется по годам обучения – классам. Каждый класс имеет свои дидактические задачи, объем времени, предусмотренный для освоения учебного материала.

Таблица 2

| Вид учебной работы,<br>аттестации, учебной нагрузки | Затраты учебного времени, график<br>промежуточной аттестации |                     |    |       | Всего<br>часов |
|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------|----|-------|----------------|
|                                                     | 1                                                            |                     | 2  |       |                |
|                                                     | 1                                                            | 2                   | 3  | 4     |                |
| Классы                                              |                                                              |                     |    |       |                |
| Полугодия                                           |                                                              |                     |    |       |                |
| Аудиторные занятия                                  | 32                                                           | 32                  | 32 | 34    | 130            |
| Самостоятельная работа                              | -                                                            | -                   | -  | -     | -              |
| Максимальная учебная<br>нагрузка                    | 32                                                           | 32                  | 32 | 34    | 130            |
| Вид промежуточной<br>аттестации                     |                                                              | Контрольный<br>урок |    | Зачет |                |

#### **2.2 Учебно - тематическое планирование**

Таблица 3

| № темы | Наименование темы | Количество часов |         |
|--------|-------------------|------------------|---------|
|        |                   | Аудит.           | Самост. |

|                             |                                              |                   |                   |
|-----------------------------|----------------------------------------------|-------------------|-------------------|
|                             |                                              | Занятия           | работа            |
| 1                           | Теория дисциплины                            | 1                 |                   |
| 1й класс<br>I полугодие     |                                              |                   |                   |
| 2                           | Музыкально-ритмическая тренировка            | 16                |                   |
| 3                           | Музыкально-ритмические игры и этюды          | 15                |                   |
| Итого часов за I полугодие  |                                              | 32                |                   |
| 1й класс<br>II полугодие    |                                              |                   |                   |
| 1                           | Музыкально-ритмическая тренировка            | 16                |                   |
| 2                           | Музыкально-ритмические игры и этюды          | 16                |                   |
| Итого часов за II полугодие |                                              | 32                |                   |
| Итого часов за 1й класс     |                                              | 64                |                   |
| №<br>темы                   | Наименование темы                            | Количество часов  |                   |
|                             |                                              | Аудит.<br>Занятия | Самост.<br>работа |
| 2й класс<br>I полугодие     |                                              |                   |                   |
| 1                           | Теория дисциплины                            | 1                 |                   |
| 2                           | Ориентационно – пространственные упражнения. | 16                |                   |
| 3                           | Музыкально-ритмические игры и этюды          | 15                |                   |
| Итого часов за I полугодие  |                                              | 32                |                   |
| 2й класс<br>II полугодие    |                                              |                   |                   |
| 1                           | Ориентационно – пространственные упражнения. | 16                |                   |
| 2                           | Музыкально-ритмические игры и этюды          | 16                |                   |
| Итого часов за II полугодие |                                              | 32                |                   |
| Итого часов за 1й класс     |                                              | 64                |                   |
| Всего часов                 |                                              | 130               |                   |

## **2.3 Содержание учебного курса**

*1 класс*

*1 полугодие (16 часов)*

### **Тема №1**

**Тема: теория дисциплины**

**Тип занятия: лекция 1 час**

**Методические указания:**

Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки, легато – стаккато.

Длительности, ритмический рисунок, акценты, музыкальный размер.

### **Тема №2**

**Тема: Музыкально-ритмическая тренировка**

**Тип Занятия: комбинированный 32 часа по 16 часов в полугодие**

**Методические указания**

1. Изучение одноплановых рисунков и фигур: линейных – плоскостных (шеренга, колонна), объёмных (круг, «цепочка»);

2. Изучение одноплановых рисунков и фигур:  
-линейных (плоскостных) - шеренга горизонтальная; колонна горизонтальная;  
-объёмных - круг; «цепочка»;

3. Изучение приёмов перестроения из одноплановых рисунков и фигур в одноплановые:

из линейных в линейные:

-из шеренги горизонтальной в шеренгу горизонтальную;

-из колонны горизонтальной в шеренгу горизонтальную.

из объёмных в объёмные:

-сужение и расширение круга;

-из круга в «цепочку»;

4. Изучение приёмов перестроения из объёмных в линейные и наоборот:

-из круга в горизонтальную шеренгу;

-из круга в горизонтальную колонну;

-из горизонтальной шеренги в круг;

-из колонны горизонтальной в «цепочку»;

**Танцевальные элементы.**

1. Танцевальные шаги, бег, прыжки, подскоки.

Изучение различного вида шагов с руками, находящимися в положении «ладони на талии»:



- танцевальный шаг с носка;
- маршевый шаг на месте;
- шаги на полупальцах
- легкий бег с поджатыми ногами;
- прыжки с вытянутыми ногами;
- прыжки с поджатыми ногами;
- подскоки на месте и с продвижением.
- Реверанс для девочек и поклон для мальчиков на 4/4.
- Танцевальные этюды с элементами актерского мастерства:
  - 1) «Ширма»,
  - 2) «Птичий двор».

### **Тема №3**

#### **Тема 3: музыкально-ритмические игры и перестроения**

**Тип Занятия: комбинированный 32 часа по 15 и 16 часов в полугодие**

#### **Методические указания**

##### **1. Упражнения, игры и метр:**

-Сильные доли и такт:

Здесь используются упражнения и игры с акцентированием сильных долей такта при меняющихся музыкальных размерах (2\4, 3\4, 4\4).

--Сильные доли, слабые доли и музыкальный размер:

Здесь используются упражнения и игры на соотношение резких и спокойных движений с сильными и слабыми долями музыки.

##### **2. Упражнения, игры и фразировка.**

-Соотношение движений с музыкальной фразой (муз. размеры 2\4, 3\4, 4\4):

-Соотношение движений с музыкальным предложением (муз. размеры 2\4, 3\4, 4\4):

-Соотношение движений с музыкальным периодом (муз. размеры 2\4, 3\4, 4\4):

##### **3. Упражнения, игры и темп.**

-Сохранение темпа движения во время музыкальной паузы:

-Соотношение темпа движения с постепенно изменяющимся темпом музыки:

-Соотношение резко меняющегося темпа музыки с хореографическим движением:

-Ускорение и замедление темпа движения в 2 раза при неизменном музыкальном темпе:

##### **4. Упражнения, игры и динамика.**

-Соотношения резко меняющейся силы музыкального звучания с хореографическим движением:

-Соотношение усиления и ослабления силы звучания музыки с хореографическим движением:

##### **5. Упражнения, игры и характер музыкального произведения.**

### **2 год обучения**

### **Тема №1**

**Тип занятия: лекция – 1 час**

**Методические указания:** Музыкально-хореографическая, образная выразительность.

**Домашнее задание:** написание реферата по выбранной теме

## **Тема №2**

**Тема 2: Ориентационно – пространственные упражнения.**

**Тип занятий: комбинированный 32 часа по 16 часов в полугодие**

**Методические указания**

1. Изучение одноплановых и многоплановых рисунков и фигур: линейных — плоскостных (шеренга, колонна), объемных (круг, «цепочка»).

2. Повторение материала 1 год обучения;

-Изучение многоплановых рисунков и фигур:

-линейных (плоскостных):

шеренги («в затылок», «в шахматном порядке»);

- вертикальные колонны;

- горизонтальные колонны;

- объёмных:

- 2 круга;

- «круг в круге»;

- 2 «цепочки»

3. Изучение приёмов перестроения из одноплановых рисунков и фигур в многоплановые:

- из линейных в линейные:

- из шеренги в 2 шеренги;

- из шеренги в 2 колонны;

- из колонны в 2 шеренги»;

- из колонны в 2 колонны;

- из линейных в объёмные:

- из шеренги в 2 круга;

- из колонны в 2 круга;

- из шеренги в 2-е «цепочки»;

-из колонны в 2-е «цепочки» и т.д.

4. Изучение приёмов перестроения из многоплановых рисунков и фигур в одноплановые – выполнение заданий раздела IV в обратном порядке.

5. Изучение приёмов построения из многоплановых рисунков и фигур в многоплановые рисунки:

-из линейных в линейные:

-из 2 шеренг в 2 горизонтальные колонны;

-из 2 шеренг в 2 вертикальные колонны;

-из 2 шеренг в 2 диагональные колонны.

- из объёмных в объёмные:
- из 2-х кругов в 2-е «плетня»;
- из 2-х «плетней» в 2-а круга и т.д.
- из линейных в объёмные:
- из 2-х колонн горизонтальных в 2-а круга;
- из 2-х шеренг горизонтальных в 2-а круга и т.д.
- из объёмных в линейные:
- из 2-х «плетней» в 2-е горизонтальных колонны;
- из 2-х кругов в 2-е горизонтальных шеренги и т.д.

6. Повторение различного вида шагов темы 2. Изучение шагов на полупальцах с руками, находящимися во II позиции.

### **Тема №3**

#### **Тема 3: музыкально-ритмические игры и перестроения**

**Тип Занятия: комбинированный 32 часа по 15 и 16 часов в полугодие**

#### **Методические указания**

##### **1. Упражнения, игры и метр.**

Здесь используются упражнения и игры на соотношение резких и спокойных движений с сильными и слабыми долями музыки.

##### **2. Сильные доли и такт:**

Здесь используются упражнения и игры с акцентированием сильных долей такта при меняющихся музыкальных размерах (2\4, 3\4, 4\4).

##### **3. Упражнения, игры и фразировка.**

-Соотношение движений с музыкальной фразой (муз. Соотношение характеров музыки и движения:

-размеры 2\4, 3\4, 4\4):

-Соотношение движений с музыкальной фразой (муз. размеры 2\4, 3\4, 4\4):

-Соотношение движений с музыкальным предложением (муз. размеры 2\4, 3\4, 4\4):

-Соотношение движений с музыкальным периодом (муз. размеры 2\4, 3\4, 4\4):

##### **4. Упражнения, игры и темп**

-Сохранение темпа движения во время музыкальной паузы;

-Соотношение темпа движения с постепенно изменяющимся темпом музыки;

-Соотношение резко меняющегося темпа музыки с хореографическим движением;

-Ускорение и замедление темпа движения в 2 раза при неизменном музыкальном темпе;

##### **5. Упражнения, игры и динамика.**

-Соотношения резко меняющейся силы музыкального звучания с хореографическим движением:

-Соотношение усиления и ослабления силы звучания музыки с хореографическим движением:

##### **6. Упражнения, игры и характер музыкального произведения.**

## ***2.4 Годовые требования по классам***

В соответствии с каждым этапом программы воспитанник должен освоить:

- терминологию, используемую на уроке;
- структуру и основные части урока;
- последовательность изучаемых элементов урока;
- методику изучения танцевальных движений и упражнений;
- способы соотношения данных элементов с музыкальным сопровождением.
- движения в технике танцевального направления;
- принципы составления учебных комбинаций;
- организацию труда, рабочего места на уроке и сцене.

## ***2.5 Требования к уровню подготовки обучающихся***

В результате освоения учебного предмета «Ритмика» обучающиеся должны:

- Знать: терминологию используемую на уроку
- Уметь: исполнять заданное движение под музыку

Иметь навыки:

- Правильного технического исполнения заданных фигур

Результатом освоения программы «Хореографическое творчество» по учебному предмету «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 рисунков;
- навыки сочетания музыкально-ритмических упражнений с танцевальными движениями.

## **Формы и методы контроля, система оценок**

### ***3.1 Аттестация: цели, виды, форма, содержание***

Оперативное управление учебным процессом невозможно без осуществления контроля знаний, умений и навыков обучающихся. Именно через контроль осуществляется проверочная, воспитательная и корректирующая функции.

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 успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков. Контрольные уроки в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

### **3.2 Критерии оценок**

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

| <b>Оценка</b>             | <b>Критерии оценивания выступления</b>                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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                                                                                     |
| «зачет» (без отметки)     | отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения                                                                                                                                                         |

Согласно ФГТ, данная система оценки качества исполнения является основной. В зависимости от сложившихся традиций того или иного образовательного учреждения и с учетом целесообразности оценка качества исполнения может быть дополнена системой «+» и «-», что даст возможность более конкретно отметить выступление учащегося.

## **Методическое обеспечение учебного процесса**

### **4.1 Методические рекомендации педагогическим работникам**

Первостепенное значение в проведении урока ритмики имеет правильный подбор музыкального материала для занятий, который должен содержать образцы русской

(национальной) и зарубежной музыки, как народной, так и классической. Она должна быть высокохудожественной и соответствовать возрасту учащихся. Особо следует уделить внимание работе преподавателя с концертмейстером. Качество исполнения музыкальных произведений должно быть на высоком профессиональном уровне.

Развитие двигательных навыков – одна из главных составляющих успешного выполнения программных требований по учебному предмету «Ритмика». Важную роль играет связь со смежными хореографическими предметами. Целесообразно проводить уроки ритмики параллельно с учебными предметами «Танец» и «Гимнастика» где изучается большой объём танцевальных движений и гимнастических упражнений, направленных на укрепление мышечного аппарата учащегося и развитие его танцевальной выразительности.

Не менее важна связь ритмики со смежным музыкальным предметом «Слушание музыки и музыкальная грамота». Теоретические знания, получаемые на этом предмете, должны быть основополагающими для предмета «Ритмика». Преподаватели должны знать программы обоих предметов и соблюдать последовательность в прохождении учебного материала.

### **Списки рекомендуемой литературы**

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. М., 2000
2. 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
3. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. СПб, 2000
4. Горшкова Е. В. От жеста к танцу. М.: Издательство «Гном и Д», 2004
5. Играем с начала. Гимнастика, ритмика, танец. М., 2007
6. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике в I и II классах музыкальной школы. Выпуск 1. Издательство «Музыка». М., 1972 15
7. Конорова Е.В. Занятия по ритмике в III и IV классах музыкальной школы. Выпуск 2. М., Издательство «Музыка», 1973
8. Конорова Е. В. Танец и ритмика. М.: Музгиз, 1960
9. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. Занятия по ритмике в подготовительных классах. Выпуск 1. М.: Музгиз, 1963, 1972, 1979
10. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов. М., 2000
11. Климов А. Основы русского народного танца. М., Издательство «Московского государственного института культуры», 1994
12. Лифиц И., Франио Г. Методическое пособие по ритмике. М., 1987
13. Пустовойтова М.Б. Ритмика для детей. Учебно-методическое пособие. М., Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2008
14. Программы для хореографических школ искусств. Составитель Бахтов С.М. М., 1984
15. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. М.: Просвещение, 1972
16. Ткаченко Т.С. Народные танцы. М., 1975
17. Франио Г. Ритмика в детской музыкальной школе, М., 1997
18. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. М., 1989
19. Чибрикова-Луговская А.Е. Ритмика. М., Издательский дом «Дрофа», 1998
20. Школа танца для юных. СПб, 2003

21. Шукшина З. Ритмика. М., Музыка, 1979

22. Яновская В. Ритмика. М., Музыка, 1979

1. <http://piruet.info>

2. <http://www.monlo.ru/time2>

3. [www.psychlib.ru](http://www.psychlib.ru)

4. [www.horeograf.com](http://www.horeograf.com)

5. [www.balletmusic.ru](http://www.balletmusic.ru)

6. <http://pedagogic.ru>

7. <http://spo.1september.ru>

8. <http://www.fizkultura-vsem.ru>

9. <http://www.rambler.ru/>

10. [www.google.ru](http://www.google.ru) 11. [www.plie.ru](http://www.plie.ru)