

ЧУ «Разуменский дом детства»

«Принята»

Методическим советом

ЧУ «Разуменский дом детства»

Протокол № 1

от «30» 08 2024 г.

«Утверждаю»

ЧУ «Разуменский дом детства»

А.П. Негомодзянов

Приказ № 13

от «30» 08 2024 г.



**Адаптированная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа художественной направленности**

«Ритмика и танец»

Возраст обучающихся: 8-15 лет

Общее количество часов: 72 ч

Педагог дополнительного образования

Хрустова Е.В.

Белгородская область

2024 г.

Содержание:

- I. Пояснительная записка. Актуальность программы.
- II. Объем и содержание рабочей программы:
 - ✓ Цели и задачи.
 - ✓ Построение занятий.
 - ✓ Организационно-педагогические основы обучения.
 - ✓ Методы и приёмы обучения.
 - ✓ Практические требования к занятиям «Ритмика и танец».
- III. Ожидаемые результаты.
- IV. Условия реализации программы.
- V. Учебно – тематический план.
- VI. Краткие методические рекомендации.
- VII. Список литературы.

I. Пояснительная записка.

Для духовного обогащения человека, его физической и интеллектуальной красоты необходимо особое внимание уделять гармоничному развитию его организма. Разностороннее художественно-эстетическое развитие индивида напрямую зависит от средств эстетического воспитания, а также художественно-творческой деятельности. Для осуществления правильного эстетического воспитания детей необходимо создание комплексной программы, включающей разные аспекты художественного воспитания, а также изучение хореографии в системе дополнительного образования. В Разуменском детском доме есть возможность для занятий хореографией. А так же есть способные дети, которые желают заниматься танцевальным искусством. Занятия хореографией способствуют гармоничному развитию ребенка, росту его творческого потенциала, самовыражению. Занимаясь в коллективе, ребенок учится общению в социуме, развивает коммуникативность, воспитывает силу воли и характер, дисциплинируется. Благодаря занятиям растёт чувство

уверенности в себе, улучшается психоэмоциональное состояние. Когда дети обучаются хореографии, улучшается координация движения, которая напрямую связана с мышлением; улучшаются функции памяти и внимания; накапливаются двигательные навыки. Именно для того, чтобы ребенок, наделенный способностью и тягой к творчеству, мог овладеть умениями и навыками хореографического искусства, самореализоваться в творчестве, научиться передавать своё внутреннее эмоциональное состояние, разработана программа дополнительного образования детей «Ритмика и танец», которая реализуется в Разуменском детском доме.

Актуальность программы.

Ритмика – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело. Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

Актуальность данной программы обусловлена влиянием занятий ритмикой на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. На занятиях ритмики постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление.

Занятия ритмикой создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бесспорно также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность.

Танцевальное искусство в целом повышает творческую активность и фантазию школьников, побуждает их включаться в коллективную

деятельность. Постепенно дети преодолевают скованность и приобретают способность к сценическому действию под музыку.

II. Содержание программы.

Целью работы танцевального кружка является обеспечение социальной защиты, психологической и педагогической реабилитации, а также социальной адаптации воспитанников детского дома; охрана и укрепление здоровья воспитанников, формирование навыков здорового образа жизни; создание благоприятных условий, способствующих умственному, эмоциональному и физическому развитию воспитанников. Развитие творческого потенциала детей, приобщение их к искусству танца, хореографическая подготовка, в соответствии с их возрастными особенностями. Необходимо научить детей, независимо от природных данных и способностей, двигаться красиво, свободно непринуждённо, в соответствии с музыкальными образами, характером музыки, её динамикой, ритмом. Добиваться, чтобы движения у детей были естественными, непринуждёнными, выразительными. Важно учить детей эмоционально, образно передавать в движении настроение, развитие сюжетной линии. Необходимо отметить, что организация учебного и воспитательного процессов строится на основании учёта индивидуальных и возрастных особенностей воспитанников, в соответствии с тем планом, который разрабатывается учреждением самостоятельно, и регламентируется расписанием занятий. При наличии соответствующих условий могут организовываться разновозрастные (не более 8 человек) и одновозрастные (не более 10 человек) воспитательные группы. Преподавателю необходимо осуществлять гибкий подход в поиске методов работы с каждой возрастной группой, и решать вопросы, возникающие в процессе обучения.

Цели и задачи программы.

- Общая хореографическая подготовка, изучение основных элементов хореографии;
- Развитие творческих способностей и фантазии у детей, умения самовыражения при помощи танцевальных и пластических образов;
- Обучение детей пониманию музыкального материала, умению двигаться в соответствии с музыкой, её ритмом;
- Развитие эстетического вкуса;
- Развитие физической активности, выносливости, укрепление здоровья детей;
- Воспитание характера;
- Уделять внимание вопросам дисциплины, учить детей общаться друг с другом;
- Выявление ранней одарённости у детей.

Структура занятия.

Вступительная часть – организационная.

Подготовка зала к занятиям, построение, поклон.

Цель – установление благожелательного эмоционального контакта, настрой детей на радость, позитивное настроение. Преподаватель определяет цели и задачи занятия, и озвучивает их доступным и понятным для детей языком.

Основная часть – обучающая.

В неё входит танцевальная разминка, музыкально-ритмические движения, элементы танцевальной азбуки, упражнения специальной гимнастики, танцевальные комбинации, этюды, танцевальные номера.

Цель – освоение учебной программы.

Заключительная часть – игровая.

Музыкально-ритмические и танцевальные игры. Построение. Подведение итогов занятия. Поклон.

Цель – игровое, эмоционально-образное развитие воображения и творческого потенциала детей.

Организационно-педагогические основы обучения.

Достижение данных целей осуществляется решением следующих задач:

- Овладение элементарными понятиями и навыками танцевального искусства;
- Развитие интереса и приобщение детей к танцевальной культуре;
- Развитие танцевальных, музыкальных, артистических и других творческих способностей каждого ребёнка;
- Формирование у детей внимательного отношения к собственным способностям;
- Развитие мышечных ощущений, памяти, внимания, образного мышления, координации и пластики;
- Умение правильно сочетать движения с музыкой;
- Воспитание трудолюбия, воспитания силы воли, выносливости, характера;

Концепция программы базируется на важнейших дидактических принципах: систематичность, доступность, последовательность (от простого к сложному), постепенность в развитии природных данных детей; учёт психофизических и возрастных особенностей. Необходимо добиваться от детей чистоты исполнения элементов, оттачивая и совершенствуя технику, развивать у детей стремление достичь вершин мастерства. А также программа опирается на новейшие современные педагогические идеи: «фьюжен» - сплав нескольких видов пластических направлений; «тьютерство» - сотворчество руководителя и ребёнка, «не над учениками, а рядом с ним».

Методы и приёмы процесса обучения.

Наглядный метод: образный показ руководителя, образец-показ движения лучшим исполнителям, приём тактильно-мышечной наглядности, наглядно-слуховой приём, демонстрация эмоционально-мимических навыков.

Словесный метод: рассказ, объяснение, инструкция, беседа, анализ и обсуждение, словесный комментарий руководителя по ходу исполнения,

приём раскладки танцевальных движений, приём закрепления целостного движения и комбинации.

Практический метод: игровой приём, сотворчество детей, соревновательность, использование ассоциаций-образов, комплексный приём обучения, повторяемость и повторность движений, сравнение и чередование движений и упражнений, проучивание «от простого к сложному» и «от медленного к быстрому», приём пространственной ориентации, «посмотри и повтори» и «осмысли и выполни».

Психолого-педагогический приём: приём педагогического наблюдения, проблемного обучения и воспитания, приём индивидуального подхода к каждому ребёнку, приём чередования нагрузок и восстановительного отдыха, педагогическая оценка и исполнение ребёнком танцевальных упражнений.

Практические требования к занятиям «Ритмика и танец».

Содержанием работы на занятиях ритмикой и танцем является музыкально-ритмическая деятельность детей. Музыкально-ритмическая деятельность включает в себя различные задания и упражнения, игровое творчество, и является составной частью занятий подготовительного этапа обучения хореографии. В связи с этим в течение года на занятиях дети должны освоить: умение ориентироваться и двигаться в зале, делить зал по точкам, овладеть терминами, и иметь представление о понятиях - круг, линия, колонна, диагональ и другие. В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне, в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звездочек», «каруселей», движения к определенной цели и между предметами), осуществляется развитие представления обучаемых о пространстве, и умение ориентироваться в нем. А также, правильно исполнять элементы, знать позиции рук и ног, освоить постановку корпуса и правильные мышечные ощущения, натянутость ног и стоп. Знать основные танцевальные шаги: шаг с носка, марш, танцевальный бег, легкий бег на

полупальцах, подскоки и прыжки, галоп и т.д.. Уметь разбираться в основных жанрах музыки, понимать характер музыки и динамические оттенки, темп, ритм, музыкальный размер. Научить детей двигаться в соответствии с музыкальным материалом. Дети учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, танцевать в соответствии с ритмом музыкального сопровождения.

Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами и т. д. развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений. Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа. В свою очередь, эмоциональная насыщенность музыки позволяет разнообразить приемы движений и характер упражнений. Движения под музыку не только оказывают коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие. Организующее начало музыки, ее ритмическая структура, динамическая окрашенность, темповые изменения вызывают постоянную концентрацию внимания, запоминание условий выполнения упражнений, быструю реакцию на смену музыкальных фраз. Задания на самостоятельный выбор движений, соответствующих характеру мелодии, развивают у ребенка активность и воображение, координацию и выразительность движений. Занятия ритмикой эффективны для воспитания положительных качеств личности.

На занятиях нужно уделять должное внимание вопросам дисциплины, воспитывать в детях собранность, внимание, сообразительность, умение выполнять поставленные задачи, а также воспитывать у детей силу воли и характер. Каждое занятие должно начинаться с установления благожелательного эмоционального контакта между педагогом и детьми. В то же время педагог должен контролировать уровень обучения каждого ребёнка и всей группы в целом, добиваясь результативности на каждом занятии. Танцевальные игровые композиции обогащают детей яркими

образными движениями, создают условия эмоциональной зарядки, улучшают функции внимания. Нередко бывает, что ритмические упражнения вначале исполняются детьми живо, эмоционально, с большим желанием, а затем, по мере многократного повторения, интерес детей ослабевает. В этом случае в упражнение следует вводить дополнительные двигательные действия и выполнять их под новое музыкальное сопровождение. Так же разнообразить ритмические упражнения и танцевальные элементы помогает игровая форма их проведения. Музыкально-ритмические игры помогают разнообразить занятия, и добиваться положительных результатов. Постановка танцев и танцевальных композиций осуществляется в соответствии с календарным планом работы, учитывается участие детей в различных праздниках и мероприятиях. Для создания танцевального номера подбирается тема, музыка, придумывается образ и сюжет, сочиняется танцевальная лексика. Всё это создаётся с учётом возраста детей. Сочиняя танцевальный номер, педагог должен оценить умения и уровень подготовки детей, и включать в него только хорошо изученные движения. После чего нужно переходить к изучению комбинаций движений, и только потом непосредственно к постановке самого танцевального номера. Освоение пространства, овладение сценическим мастерством, оттачивание техники – всё это входит в постановочную и репетиционную работу. Основное содержание учебного материала составляют упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера. Это связано с тем, что одна из задач работы — развитие и совершенствование танцевальных способностей, умений и навыков.

III. Планируемые результаты обучения.

Предметные результаты:

- ритмико-гимнастические, общеразвивающие упражнения;
- тренировка суставно-мышечного аппарата;
- азбука танцевальных движений;
- танцевальные композиции.

Метапредметные результаты:

- саморегуляция (самоконтроль);
- общее развитие различных частей тела;
- развитие двигательной памяти;
- развитие моторики;
- развитие координации;
- пластика движения;
- умение применять полученные знания, умения, навыки в практической деятельности для решения конкретных задач.

Личные результаты:

- в положительном отношении обучающихся к занятиям музыкально-двигательной деятельностью,
- накоплении необходимых знаний.
- раскрытие и реализация своих творческих способностей

IV. Условия реализации программы.

Настоящая программа является адаптированной и составлена для хореографического кружка, с учетом возрастных и психофизических особенностей развития воспитанников детского дома. Программа рассчитана на один год. Основная форма работы – обучающие и развивающие занятия в группах малой комплектации, и индивидуальные, в неформальной игровой форме. Занятия проводятся с сентября по май включительно. На основе временных требований к содержанию и методам воспитания и обучения, реализуемых в образовательном учреждении, утверждённых приказом Министерства образования РФ от 22.08.96г. за №448. Занятия рекомендуется проводить 2 раза в неделю, во второй половине дня, продолжительностью 45 минут.

В каникулярное время предусмотрено проведение познавательно-развлекательных мероприятий, экскурсий, викторин, разработка и реализация социально-значимых проектов, поисково-исследовательской работы. Участие в мероприятиях для обучающихся добровольное.

V. Учебно - тематический план.

№	Разделы, наименование тем	Форма занятия	Кол-во часов
I.	Раздел «Танец».		
1.	Вводное занятие. Техника безопасности в занимательной форме.	учебное занятие	1
2.	Беседа на тему «Почему мы любим танцевать».	беседа, занятие	1
3.	История возникновения «поклона». Изучение поклона.	учебное занятие	1
4.	Изучение позиций ног, понятие «выворотности».	учебное занятие	2
5.	Постановка корпуса, закрепление правильных мышечных ощущений.	учебное занятие	2
6.	Изучение позиций и положений рук. Образная пластика рук в танцевальных импровизациях.	учебное занятие	4
7.	Деление зала по точкам.	учебное занятие	1
8.	Понятия: линия, круг, колонна, диагональ. Закрепление понятий в игровой форме.	учебное занятие	4
9.	Перестроение из одного рисунка в другой. Понятие – «пространство». Знакомство с «рисунком» танца: движение «по линии танца» - «против линии»; сужение и расширение круга, «змейка», «косичка», «цепочка». Движение по диагонали.	учебное занятие	8
10.	Изучение движений разминки. Упражнения для развития координации и двигательных навыков.	учебное занятие	8
11.	Танцевальные шаги: с носка, на полупальцах, с подниманием колена, приставной шаг. Переменный шаг.	учебное занятие	8

12.	Специальная гимнастика. Упражнения вырабатывающие гибкость, мышечную силу, растяжку.	учебное занятие	16
13.	Движения, развивающие координацию, умение работать с предметом. Упражнения с платочком.	учебное занятие	4
14.	Упражнения для развития ловкости и танцевальной координации. Упражнения с мячом.	учебное занятие	4
15.	Упражнения: пружинка, прямой галоп, боковой галоп, подскоки, перескоки. Шаг польки. Танцевальные комбинации, включающие эти движения.	учебное занятие	8
16.	Подготовительное упражнение к прыжку. Упражнения для вырабатывания прыгучести. Комбинации прыжков, распрыжки.	учебное занятие	8
17.	Приёмы дыхательной гимнастики. Упражнения дыхательной гимнастики.	учебное занятие	4
19.	Развитие памяти, пространственного мышления, зрительного восприятия, через освоение рисунка танца.	учебное занятие	4
20.	Подготовительное упражнение к вращению «держат точку». Повороты головы и корпуса во взаимодействии.	учебное занятие	4
21.	Вращения на месте и в продвижении.	учебное занятие	4
22.	Танцевальные шаги: шаг польки, подскоки, галоп. Танцевальные комбинации.	учебное занятие	8
23.	Элементарные танцевальные импровизации В игровой форме.	учебное занятие	8
II.	Раздел «Ритмика».		
1.	Что такое чувство ритма. Соединение музыки и движения.	учебное занятие	4
2.	Знакомство с азбукой ритмики «Хлопки и притопы». Ритмические упражнения в игровой форме.	учебное занятие	4
3.	Понятия простые и двойные хлопки и притопы. Танцевальные комбинации.	учебное занятие	4
4.	Понятия: темп и ритм. Упражнения на закрепление этих понятий.	учебное занятие	2
5.	Музыкальные жанры, виды.	учебное занятие	2
6.	Оттенки в музыке. Понятие: громко, тихо. Музыкальные оттенки в исполнении движений. Характер исполнения.	учебное занятие	4

7.	Музыкальный размер. Длительность звука, музыкальная фраза, предложение.	учебное занятие	4
8.	Понятия: такт и затакт. Умение выделять «сильную долю» в музыке.	учебное занятие	2
9.	Эмоциональная выразительность в музыке. Танцевальные комбинации под разнохарактерную музыку и музыку с разным ритмическим рисунком.	учебное занятие	4
10.	Основы метроритмических движений. Танцевальные комбинации с разным ритмическим рисунком.	учебное занятие	4
11.	Ритмическая мозаика. Разнообразие метроритмических рисунков.	учебное занятие	4
12.	«Пропоем, прохлопаем, любимую мелодию» (развитие слуха, чувства ритма);	учебное занятие	4
13.	Контрастная музыка: быстрая – медленная, весёлая – грустная; ритмичная – напевная.	учебное занятие	2
III.	Раздел «Музыкально-ритмические и танцевальные игры».		
1.	Музыкально – ритмические и танцевальные игры в соответствии с возрастом детей и задачами, которые педагог ставит совместно с детьми и решает по ходу занятия.	каждое занятие	
IV.	Раздел «Творческая мастерская».		
1.	Упражнения для расслабления; Внутренняя психологическая свобода.	учебное занятие	4
2.	Совместное прослушивание музыкального материала. Пластические импровизации.	учебное занятие	4
3.	Уроки актерского мастерства. Работа над образами: животные; растения; природные стихии – вода, огонь, воздух, земля; разные предметы.	учебное занятие	8
4.	Развитие фантазии и образного мышления на занятиях ритмикой.	учебное занятие	8
5.	Развитие умения передать образ - жестом, движением, мимикой.	учебное занятие	4
6.	Этюды на заданную эмоцию.	учебное занятие	4
7.	Композиция и постановка танца, индивидуальная работа (малые формы).	учебное занятие	16
8.	Простые танцевально-ритмические комбинации; Танцевальные этюды;	учебное занятие	16

	Постановка танцевального номера.		
--	----------------------------------	--	--

VI. Краткие методические рекомендации.

Каждое занятие по предмету «Ритмика и танец» включают в себя:

1. Поклон. Ритмическая разминка на середине класса.
2. Специальная гимнастика (*упражнения на гибкость, растяжку*).
3. Танцевальные комбинации. Этюды. Постановка танцевального номера.
4. Музыкально - ритмические и танцевальные игры.
5. Упражнения для развития пластики рук. Поклон.

1. Ритмическая разминка.

Проводится на каждом занятии в виде статического танца. Включаются элементы разных видов хореографии, изучение основных позиций рук и ног. Проводится под современную и популярную музыку, что создаёт благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям.

Задача – развитие координации памяти и внимания, умение читать движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата. Разминка необходима для последовательной, детальной разработки всех основных групп мышц и суставов: шеи, плечевого сустава, предплечья, кистей, всей руки, корпуса, бёдер, колен и стоп. Количество каждого вида упражнений 4-8 на 4,8,16,32 счёта. Общая продолжительность – 10-15 минут. Нагрузка регулируется в зависимости от возраста, степени подготовленности детей, и насыщенности урока.

2. Специальная гимнастика.

Занятия специальной гимнастикой рекомендуется начинать с детьми семилетнего возраста, продолжительностью 10-20 минут и вводить в каждое занятие. В начале обучения, когда у детей еще не окреп позвоночник, слабо развиты мышцы и связочный аппарат, упражнения выполняются лёжа и сидя на полу. Особое внимание педагог должен уделять осознанному исполнению

движений. Дети должны знать и понимать, что делают, зачем надо делать так, а не иначе. Сознательное исполнение ускорит выработку мышечных ощущений, а также закрепление теоретического понимания и практического умения. Количество повторений каждого упражнения зависит от целей и задач, заданных педагогом. Занятия не должны утомлять и перегружать детей, тогда они будут приносить пользу.

3. Танцевальные комбинации. Этюды.

Постановка танцевального номера.

Важнейшая часть урока, когда как мозаичное панно, собираются по движениям танцевальные композиции. Весь накопленный, проученный, отточенный и отработанный лексический материал, связывается воедино и трансформируется в этюды и далее в танцевальные номера. В конце каждого года обучения необходимо подготовить развёрнутую композицию или небольшой танец, где наряду с усвоением элементов, можно было бы проследить за воспитанием чувства ансамбля у детей и созданием сценического образа. Танец занимает много подготовительного времени. Комбинации делятся на составляющие и разучиваются постепенно. В процессе работы движения можно усложнять. Иногда бывает мало даже года, чтобы выучить несложный танец. Много времени уходит на повторение. Непросто добиться от детей соблюдения линий, интервалов, правильного размещения по залу. Выходя первый раз на сцену, ребёнок испытывает большой стресс. Важно психологически подготовить ребёнка к первому выступлению.

4. Музыкально - ритмические и танцевальные игры.

Игры служат прекрасным средством создания атмосферы радости, бодрости, удовольствия. В играх дети легко усваивают и совершенствуют многие способности и жизненно необходимые навыки. Любая игра имеет свои правила, которые надо соблюдать, поэтому игры укрепляют дисциплину, приучают детей уважать друг друга, отвечать за свои действия. В играх широко используется ходьба, бег, прыжки – всё это оказывает

значительное воздействие на органы дыхания, кровообращения и на двигательный аппарат. В музыкальных играх дети создают определенный образ и передают в движении разнообразные чувства. Игра должна стать гармоничным компонентом занятия, она не должна являться наградой или отдыхом после нелегкой или скучной работы, скорее труд возникает на почве игры, становится ее продолжением. Правильно подобранные и организованные танцевальные игры способствуют умению трудиться, вызывают интерес к занятию, к работе.

5. Упражнения для развития пластики рук.

Упражнения для развития пластики рук изучают в заключительной части занятия. Их можно чередовать с упражнениями дыхательной гимнастики. Формируя, правильные положения и позиции, мы формируем в дальнейшем, красивые руки. Упражнения даются в произвольной форме. Они могут быть исполнены и под ритмичную, и под красивую лирическую музыку. Вариативность и разнообразие этих упражнений помогают развивать фантазию и воображение ребят, а так же способствуют развитию у них выразительности и танцевальности.

VI. Список литературы.

1. Горшкова, Е. В. Учимся танцевать, путь к творчеству: методическое пособие для работы с детьми среднего и старшего дошкольного возраста / Е. В. Горшкова. – Москва: Психотехника, 1993. – 203 с.
2. Зайфферт, Д. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа: Учебное пособие / пер. с нем. В. Штакенберга. – СПб.: издательство «Лань»;
3. Коренева, Т. Ф. Программа Музыка, движение, здоровье: учебно-методическое пособие / Т. Ф. Коренева. – М.: Владос, 2001. – 112 с.
4. Колодницкий, Г. А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей: учебно-методическое пособие / Г. А. Колодницкий. – М.: Гном – Пресс, 1997. – 64 с.
5. Михайлова, М. А., Воронина, Н. В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения / М. А. Михайлова, Н. В. Воронина. – М.: Академия развития, 2000. – 112 с.
6. Пуртова, Т. В. Учите детей танцевать: учебное пособие для студ. учреждений сред. проф. Образования / Т. В. Пуртова. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 248 с.
7. Руднева, С. Д. Ритмика и движения / С. В. Руднева. – М.: «Просвещение», 2003. – 334 с.
8. Шершнёв, В. Г. От ритмики к танцу: программа для образовательных учреждений дополнительного образования детей Московской области / В. Г. Шершнёв. – Москва, 2008. – 39 с.

