

Пояснительная записка.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Танцевальная ритмика» составлена на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;

- ООП НОО МБОУ школы № 94 г.о. Самара.

XXI век – век нанотехнологий и компьютеризации во всех сферах жизни человека. Это огромный шаг в развитии человечества и появление новых возможностей для каждого человека. Наука идет вперед, и сегодня, чтобы добыть ту или иную информацию, уже не надо идти, бежать, ехать, а достаточно знать, как ее добыть во всемирной паутине, не поднимаясь со стула. И это великолепно. Но...Оборотная сторона этой медали заключается в том, что и дети стали малоподвижны. На улицах уже не так часто встретишь детей, играющих именно в подвижные игры. И ни кому не секрет, что движение – это здоровье. А здоровье наших детей – это здоровье нашего будущего.

Формирование здоровой и разносторонне творческой личности ребенка берет начало в дошкольном, младшем школьном возрасте. Этому в частности служит ритмика и танец.

Хореографическое образование, опирающееся на новое содержание и методику, комплексный и многожанровый характер воспитания пластической культуры подрастающего поколения – это огромный творческий потенциал в развитии художественно-эстетической культуры общества в целом.

Актуальность. Обучающиеся имеют ограниченный запас двигательных навыков, нарушение осанки, координации движений. Одни скованы, неподвижны, медлительны, другие - разболтаны и суетливы. Часто дети плохо держатся: гнутся, поднимают плечи, неправильно ставят ноги при ходьбе (носки внутрь) и т.п.

Необходимо создать условия для коррекции этих недостатков и обогащения запасов двигательных навыков детей, давая им специальные тренировочные упражнения.

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, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

Данная программа «Танцевальная ритмика» продолжает осуществлять цели и задачи программы «Ритмика», ориентированная на возраст 7-8 лет, но с учетом, что будут обучаться дети, заинтересовавшиеся на данный период. Поэтому разделы и темы предполагают повтор пройденных разделов и тем. Учитель, придерживаясь содержания программы, может творчески подходить к проведению занятий. Это зависит от уровня общего и музыкального развития детей, мастерства педагога, условий работы.

Работа с детьми подтверждает научные тезисы о «возрасте двигательной расточительности» школьников младшего звена. Поэтому двигательную активность, потребность ребенка в движении важно организовать и направить в нужное русло – на освоение поэтико-красивой, образно-метафоричной «родственной двигательной системы хореографического искусства».

Цели программы: – развитие стойкого интереса школьников к народному хореографическому искусству, а также художественно-творческих способностей средствами ритмики и танца с учетом их индивидуальных способностей;

- освоение детьми ритмики, основ хореографии и приобретение ими базовых знаний, качеств, навыков исполнительства с учетом их возрастных особенностей;
- расширение кругозора, образно-художественного восприятия мира, воспитание общей культуры, коллективизма и гуманизма.

Задачи программы:

- формирование правильной осанки, укрепление суставно-двигательного и связочного аппарата, развитие природных физических данных, коррекция опорно-двигательного аппарата ребенка;
- поэтапное освоение детьми каждой возрастной группы (по принципу нарастающего интереса) ритмикой, основой народно-сценического танца с элементами свободной пластики в игровой, образно-ассоциативной, эмоциональной форме с опорой на содержательный и выразительный музыкальный материал;
- развитие основ музыкальной культуры, танцевальности, артистизма; эмоциональной сферы, координации хореографических движений, исполнительских движений и навыков;
- формирование и совершенствование коммуникативного межличностного общения (исполнитель-педагог, партнер-партнерша, участник-коллектив);
- развитие репродуктивного и продуктивного воображения, фантазии, творчества, наглядно-образного, ассоциативного мышления, самостоятельного художественного осмысления хореографического материала.

Основные виды деятельности обучающихся на занятиях внеурочной деятельности «Танцевальная ритмика»: спортивно-оздоровительная, игровая.

Программа рассчитана на 2 года обучения детей младшего школьного возраста (3-4 класс). Занятия рекомендуется проводить 2 раз в неделю по 45 минут.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты

У ученика будут сформированы	Ученик получит возможность для формирования
3 класс	
<ul style="list-style-type: none"> • самооценка, включая осознание своих возможностей, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха; • умение видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех, проявить себя в период обучения как яркую индивидуальность, создать неповторяемый сценический образ. 	<ul style="list-style-type: none"> • эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности • раскрепощаясь сценически, обладая природным артистизмом, ребенок может мобильно управлять своими эмоциями, преображаться, что способствует развитию души, духовной сущности человека
4 класс	
<ul style="list-style-type: none"> • знание моральных норм и морально-этических суждений; • способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы. • чувство коллективизма, потребности и готовности к эстетической творческой деятельности; эстетического вкуса, высоких нравственных качеств. 	<ul style="list-style-type: none"> • умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения • позитивной самооценки своих музыкально - творческих возможностей.

<ul style="list-style-type: none"> реализация творческого потенциала в процессе выполнения ритмических движений под музыку; 	
--	--

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия

Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
3 класс	
<ul style="list-style-type: none"> проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве; действовать по плану и планировать свою деятельность. накопит представления о ритме, синхронном движении 	<ul style="list-style-type: none"> наблюдать за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности воплощать музыкальные образы при разучивании и исполнении танцевальных движений.
4 класс	
<ul style="list-style-type: none"> преобразовывать практическую задачу в познавательную; осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; целеустремлённости и настойчивости в достижении цели различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок; 	<ul style="list-style-type: none"> планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; самовыражаться в движении, танце

Познавательные универсальные учебные действия

Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
3 класс	
<ul style="list-style-type: none"> контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении; соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах; самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой; передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.; передавать хлопками ритмический рисунок мелодии; повторять любой ритм, заданный учителем; задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами) 	<ul style="list-style-type: none"> соотносить темп движений с темпом музыкального произведения выполнять игровые и плясовые движения; выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя; начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки

4 класс	
<ul style="list-style-type: none"> • правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка; • отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз. Четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски; 	<ul style="list-style-type: none"> • соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе; • различать основные характерные движения некоторых народных танцев

Коммуникативные универсальные учебные действия

Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
3 класс	
<ul style="list-style-type: none"> • учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию; • допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии; • учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; 	<ul style="list-style-type: none"> • задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций. • участвовать в музыкально-концертной жизни класса, школы, города и др
4 класс	
<ul style="list-style-type: none"> • продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников; • с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия; • сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных музыкально-творческих задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий. 	<ul style="list-style-type: none"> • договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

Предметные результаты

Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
3 класс	
<ul style="list-style-type: none"> • представлению ритмики как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; • объяснять в доступной форме правила выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправления их; • выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях. 	<ul style="list-style-type: none"> • использовать элементарные умения и навыки при воплощении художественно-образного содержания танцевальных произведений в различных видах хореографической и учебно-творческой деятельности;

4 класс

<ul style="list-style-type: none"> • устойчивому интересу к танцевальному искусству и различным видам танцевально - творческой деятельности; • оценивать произведения разных видов хореографических искусств, размышлять о танце и ритмике как о способе выражения духовных переживаний человека; • применять полученные знания и приобретенный опыт творческой деятельности при реализации различных проектов для организации содержательного культурного досуга во внеурочной и внешкольной деятельности • участвовать в создании театрализованных и танцевально-пластических композиций, импровизаций, театральных спектаклей, танцевальных фестивалей, концертов, конкурсов и др. 	<ul style="list-style-type: none"> • представлять о художественной картине мира на основе освоения отечественных традиций и постижения историко-культурной, этнической, религиозной самобытности танцевального искусства разных народов;
---	---

Воспитательные результаты:

Результат освоения курса «Танцевальная ритмика» направлен на достижение **второго уровня результатов** (*формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом*): развитие ценностных отношений школьника к творческой деятельности, накопление представлений о ритме, синхронном движении, умение координировать свои усилия с усилиями других, использование изученных упражнений на утренней зарядке, на физминутках, на праздниках в классе.

Формы диагностики и подведения итогов. Для диагностики результативности образовательного процесса используются различные виды контроля: текущий (на каждом занятии), итоговый (в конце года).

Используются следующие виды контроля: выполнение игровых занятий; проведение открытых уроков для родителей; участие в школьных концертах; участие в районных и городских конкурсах, проведение итогового занятия в конце учебного года.

Тематическое планирование программы

3 класс

№	Название раздела	Общее количество часов	Часы теоретических занятий	Часы практических занятий
1	Разновидности ходьбы.	12	1	11
2	Развитие мышц	4	0	4
3	Танец «Частушки»	6	0	6
4	Танец «В ритме польки»	15	1	14
5	Танцевальные позиции.	7	1	6
6	Танец «Пришла Весна»	6	0	6
7	Танец «Падеграс».	6	0	6
8	Упражнения на ориентировку в пространстве.	12	1	11
Итого		68	4 (6%)	62 (94%)

4 класс

№	Название раздела	Общее количество часов	Часы теоретических занятий	Часы практических занятий
1	Упражнения на развитие групп мышц.	14	1	13
2	Танцевально-ритмическая разминка.	6	0	6
3	Разучивание элементов русского народного танца.	8	0	8
4	Танец «Дети Солнца».	40	0	40
	Итого	68	1 (1,5%)	67 (98,5%)

Содержание курса

3 класс

Название раздела	Краткое содержание раздела	Тема занятия	Форма организации занятия
Разновидности ходьбы	Проведение инструктажа при проведении занятий по хореографии Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.	Разновидности ходьбы.	Беседа Выполнение упражнений
		Разновидности ходьбы.	
		Сочетание разновидности ходьбы с движениями.	
		Сочетание разновидности ходьбы с движениями.	
		Комбинированные движения	
		Комбинированные движения	
		Сочинение простейших комбинаций из выученного материала.	
		Сочинение простейших комбинаций из выученного материала.	
		Разнообразие ритмического рисунка шагов.	
		Разнообразие ритмического рисунка шагов.	
Развитие мышц	Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений Упражнения на расслабление мышц.	Упражнения на развитие мышц плечевого пояса.	Выполнение упражнений
		Упражнения на развитие мышц плечевого пояса.	
		Упражнения на развитие и расслабление мышц ног	
		Упражнения на развитие и расслабление мышц ног	
Танец «Частушки»	Выполнять упражнения на различение элементов народных танцев. Разучивать народные танцы	Разучивание элементов польки, галоп, подскоки. Танец «Частушки».	Постановка танца
		Танец «Частушки»: лексика.	
		Танец «Частушки»: отработка.	

		Танец «Частушки»: образы.	
		Танец «Частушки»: работа с предметом.	
		Танец «Частушки»: работа с предметом.	
Танец «В ритме польки»	Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев	Разучивание элементов, движений, комбинаций польки	Постановка танца
		Разучивание элементов, движений, комбинаций польки	
		Упражнения для развития слухового восприятия	
		Упражнения для развития слухового восприятия	
		Хлопки, хлопки с продвижением, повороты.	
		Хлопки, хлопки с продвижением, повороты.	
		Упражнения на расслабление мышц, растяжка по парам.	
		Упражнения на расслабление мышц, растяжка по парам.	
		Упражнения на расслабление мышц, растяжка по парам.	
		Танец «В ритме польки»: лексика.	
		Танец «В ритме польки»: лексика.	
		Танец «В ритме польки»: рисунок.	
		Танец «В ритме польки»: рисунок.	
		Танец «В ритме польки»: отработка.	
Танец «В ритме польки»: отработка.			
Танцевальные позиции.	Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта.. Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца. Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам.. Подвижные, игры с пением и речевым сопровождением.	Танцевальные позиции.	Выполнение упражнений
		Танцевальные позиции.	
		Танцевальные позиции.	
		Движения с опорой. Перестроения в движения, ходьба с прыжками.	
		Движения с опорой. Перестроения в движения, ходьба с прыжками.	
		Позиции ног, рук с опорой, без опоры, позиции рук.	
		Позиции ног, рук с опорой, без опоры, позиции рук.	
Танец «Пришла весна»	Выполнять упражнения на различение элементов народных танцев. Разучивать народные танцы	Танец «Пришла весна»: рисунок.	Постановка танца
		Танец «Пришла весна»: лексика,	
		Танец «Пришла весна»: лексика.	
		Танец «Пришла весна»: лексика.	
		Танец «Пришла весна»: отработка	

		техники и выразительности исполнения.	
		Танец «Пришла весна»: отработка техники и выразительности исполнения.	
Танец «Падеграс»	Выполнять упражнения на различение элементов народных танцев. Разучивать народные танцы	Приставной шаг. Переменный шаг.	Постановка танца
		Приставной шаг. Переменный шаг.	
		Танец «Падеграс»: лексика, рисунок.	
		Танец «Падеграс»: лексика, рисунок.	
		Танец «Падеграс»: манера и этика исполнения.	
		Танец «Падеграс»: манера и этика исполнения.	
Упражнения на ориентировку в пространстве.	Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах.	Упражнения на ориентировку в пространстве.	Выполнение упражнений Итоговый показ. Оценка результатов.
		Упражнения на ориентировку в пространстве.	
		Дыхательная гимнастика.	
		Дыхательная гимнастика.	
		Упражнения на выработку вестибулярного аппарата.	
		Упражнения на выработку вестибулярного аппарата.	
		Самостоятельное ведение разминки.	
		Самостоятельное ведение разминки.	
		Самостоятельное ведение разминки.	
		Самостоятельное ведение разминки.	
		Повтор выученных этюдов и танцев за год.	
		Демонстрация выученного материала для гостей	

4 класс

Название раздела	Краткое содержание раздела	Тема занятия	Форма организации занятия
Упражнения на развитие групп мышц.	Проведение инструктажа при проведении занятий по хореографии Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений Упражнения на расслабление	Упражнение на развитие воображения.	Беседа Выполнение упражнений
		Упражнение на развитие воображения. Закрепление.	
		Усложнение упражнений на развитие плечевых групп мышц.	
		Усложнение упражнений на развитие группы мышц корпуса	
		Усложнение упражнений на	

	<p>мышц. Упражнения на мелкую технику ног.</p>	<p>развитие группы мышц спины. Усложнение упражнений на развитие группы мышц рук Усложнение упражнений на мелкую технику ног. Усложнение упражнений на мелкую технику ног. Сочетание нового материала с движением ног, головы. Сочетание нового материала с движением ног, головы. Сочинение движения Разнообразие прыжков. Повтор пройденного материала по теме. Разнообразие прыжков. Их усложнение. Упражнение на эластичность мышц корпуса. Упражнение на эластичность мышц ног.</p>	
<p>Танцевально-ритмическая разминка</p>	<p>Выполнять упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Составлять несложные танцевальные композиции.</p>	<p>Танцевально-ритмическая разминка с элементами русского народного танца Танцевально-ритмическая разминка с элементами русского народного танца Танцевально-ритмическая разминка. Самостоятельное проведение Танцевально-ритмическая разминка. Самостоятельное проведение Танцевально-ритмическая разминка. Самостоятельное проведение Танцевально-ритмическая разминка. Самостоятельное проведение</p>	<p>Выполнение упражнений</p>
<p>Разучивание элементов русского народного танца</p>	<p>Участвовать в играх с пением, речевым сопровождением. Инсценировать музыкальные сказки, песни. Выполнять упражнения на различение элементов народных танцев. Разучивать народные танцы</p>	<p>Разучивание элементов русского народного танца. Моталочка, маятник Разучивание элементов русского народного танца. Припадание, упадание. Разучивание элементов русского народного танца. Переменный шаг, переменный с притопом. Разучивание элементов русского народного танца. Вращения в парах Сочинение комбинации движений из элементов рнт. Сочинение комбинации движений из элементов рнт. Демонстрация</p>	<p>Выполнение упражнений</p>

		своих работ	
		Сочинение комбинации движений из элементов рнт. Уточнение. Работа над ошибками	
		Сочинение комбинации движений из элементов рнт. Отбор лучших работ. Разучивание их со всеми.	
Танец «Дети Солнца».	Выполнять упражнения на различение элементов народных танцев. Разучивать народные танцы	Упражнения на развитие пластики. Образы к «Дети Солнца».	Выполнение упражнений
		Упражнения на развитие пластики. Образы к «Дети Солнца».	
		Упражнения на развитие пластики. Образы к «Дети Солнца». Создание лейтмотива. Демонстрация.	
		Упражнения на развитие пластики. Образы к «Дети Солнца». Создание лейтмотива. Работа над ошибками	
		Упражнения на развитие пластики. Образы к «Дети Солнца». Парные отношения	
		Упражнения на развитие пластики. Образы к «Дети Солнца». Демонстрация. Отбор лучших работ	
	Выполнять упражнения на развитие гибкости	Упражнение на полу на развитие гибкости корпуса.	Выполнение упражнений
		Упражнение на полу на развитие гибкости спины.	
		Упражнение на полу на развитие гибкости по парам.	
		Упражнение на полу на развитие гибкости стоп.	
		Упражнения на расслабление мышц рук.	
		Упражнения на расслабление мышц корпуса.	
		Упражнения на расслабление мышц ног.	
		Упражнения на расслабление мышц. Сочетание.	
	Выполнять упражнения на различение элементов народных танцев. Разучивать народные танцы	Танцевальные позиции. Разучивание движений эстрадного детского танца	Выполнение упражнений
		Танцевальные позиции. Разучивание движений эстрадного детского танца	
		Танцевальные позиции. Самостоятельное комбинирование движений.	
		Танцевальные позиции.	

		Разучивание лучших комбинаций.	Выполнение упражнений
		Сочинение комбинации на основе изученного материала. Парные комбинации.	
		Сочинение комбинации на основе изученного материала. Парные комбинации.	
		Сочинение комбинации на основе изученного материала. Демонстрация. Отбор и разучивание лучших.	
		Сочинение комбинации на основе изученного материала. Финальная комбинация.	
		Сочинение комбинации на основе изученного материала. Финальная комбинация.	
		Сочинение комбинации на основе изученного материала. Демонстрация. Отбор и разучивание лучших.	
		Упражнение на координацию осанки. Отработка движений танца «Дети Солнца»	
		Упражнение на координацию осанки с гимнастической палкой. Отработка движений танца «Дети Солнца»	
		Упражнение на координацию осанки. Отработка парных движений танца «Дети Солнца»	
		Упражнение на координацию осанки. С мячом. Движения танца «Дети Солнца»	
		Сочинение рисунка танца «Дети Солнца».	
		Отработка рисунка танца «Дети Солнца».	
		Танцевально-ритмическая разминка. Усложнение Танец «Дети Солнца».	
		Танцевально-ритмическая разминка. Усложнение Танец «Дети Солнца».	
		Танцевально-ритмическая разминка. Усложнение Танец «Дети Солнца».	
		Танцевально-ритмическая разминка. Самостоятельное проведение. Танец «Дети Солнца».	
		Танцевально-ритмическая разминка. Самостоятельное	

		проведение. Танец «Дети Солнца».	
		Танцевально-ритмическая разминка. Самостоятельное проведение. Танец «Дети Солнца».	Постановка танца
		Танцевально-ритмическая разминка. Самостоятельное проведение. Танец «Дети Солнца».	
		Танцевально-ритмическая разминка. Самостоятельное проведение. Танец «Дети Солнца».	
		Повтор пройденного материала.	
	Открытый урок	Демонстрация пройденного для гостей.	Открытый урок

Учебно-методическое и информационное обеспечение курса

1. Шершнева В.Г. От ритмики к танцу.- Москва,2008.
2. Бондаренко Л. Ритмика и танец.- Киев, 1992.
3. Ваганова А. Я. «Основы классического танца», -С.-П., 2000
4. Васильева Т. К. «Секрет танца», -С.-П.: Диамант, 1997
5. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка.- М.,1998.
6. Воронина И. «Историко-бытовой танец», -М.: Искусство, 1980
7. Выгодский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте.- М.-Л., 1990.
8. Зимина А.Н. Образные упражнения и игры в музыкальном развитии детей.- М., 1998.
9. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике.- М., 1992.- Вып.1
10. Новак С. Размышления о танцевальной импровизации// Танцевальная импровизация.- М., 1999.
11. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание», -М.: Просвещение, 1989
12. Яновская В. Ритмика.- М., Музыка, 1998.