

ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРЫ ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Москвы
«Детская музыкальная школа имени М.П.Мусоргского»
(ГБУДО г. Москвы «ДМШ им. М.П.Мусоргского»)

ОДОБРЕНА

Педагогическим советом
Государственного бюджетного
учреждения дополнительного образования
города Москвы «Детская музыкальная
школа имени М.П. Мусоргского»
Протокол от 09.06.2026 г. №5

УТВЕРЖДЕНА

приказом Государственного бюджетного
учреждения дополнительного образования
города Москвы «Детская музыкальная
школа имени М.П.Мусоргского»
от 09.06.2026 г. №15/26

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА**

**«РИТМИКА-ТАНЕЦ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ
ГИМНАСТИКА»**

Срок реализации 1 год

Разработчик: преподаватель
ГБУДО г. Москвы «ДХШ «Фуэте»

Гадарова К.О.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат 00EF26CC3E5E55AF0EA61CA9578F22DBEF
Действителен с 15.07.2025 по 08.10.2026
Владелец ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
"ДЕТСКАЯ МУЗЫКАЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ
М.П.МУСОРГСКОГО"

Москва, 2026

Структура программы учебного предмета

I. Пояснительная записка

1. Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;
2. Срок реализации учебного предмета;
3. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета;
4. Форма проведения учебных аудиторных занятий;
5. Цель и задачи учебных предметов;
6. Обоснование структуры учебных предметов «Ритмика» и «Гимнастика»;
7. Методы обучения;
8. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета.

II. Содержание учебных дисциплин

1. Сведения о затратах учебного времени по предметам;
2. Содержание разделов.

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

IV. Методическое обеспечение учебного процесса

V. Результативность, формы и методы контроля, система оценок

VI. Список рекомендуемой методической литературы

I. Пояснительная записка

1. Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе

1.1. Программа учебного предмета «Ритмика» разработана на основе и с учетом федеральных государственных требований к дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе 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 «Слушание музыки и музыкальная грамота», «Танец», «Народно-сценический танец».

1.2. Программа учебного предмета «Гимнастика» разработана на основе и с учетом федеральных государственных требований к дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области хореографического искусства «Хореографическое творчество».

Полноценная подготовка учащихся предполагает высокую степень гибкости тела и умение управлять своими движениями.

Для развития данных качеств в программу обучения вводится учебный предмет «Гимнастика», задача которого состоит в том, чтобы с помощью специальных упражнений подготовить учеников к успешному освоению движений классического танца.

Основное достоинство гимнастики, как средства физического воспитания учащихся, заключается в том, что она располагает большим

разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребенка, способствовать развитию двигательного аппарата и формировать необходимые двигательные навыки.

Учитывая физиологические особенности организма человека, занятия балетной гимнастикой необходимо начинать с раннего возраста, когда костно-мышечный аппарат ребенка уже достаточно окреп для физических нагрузок, но еще гибкий и восприимчивый для развития необходимых навыков и умений в области хореографии.

За время обучения организм ребенка привыкает к физическим упражнениям, развивается и закрепляется гибкость, координация, точность движений тела.

Важным элементом занятий является наличие музыкального сопровождения. Это создает особую атмосферу в классе, воспитывая музыкальность и выразительность исполнения сложных упражнений. Такое исполнение уводит от сухого исполнительства и помогает большей свободе при выполнении движений.

2. *Срок реализации учебного предмета «Ритмика» и «Гимнастика»*

Срок освоения программы учебного предмета «Ритмика» и «Гимнастика» 1 год в области хореографического искусства «Хореографическое творчество».

3. *Объем учебного времени*, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию предмета «Ритмика» и «Гимнастика»:

Срок реализации учебных предметов 1 год

Таблица 1

Классы/количество часов	Ритмика	Гимнастика
	Количество часов	Количество часов
Максимальная нагрузка	144	
Количество часов на аудиторную нагрузку	72	72
Недельная аудиторная нагрузка	2	2

4. Форма проведения учебных аудиторных

занятий: Мелкогрупповая (от 5 до 10 человек). Рекомендуемая продолжительность урока - 25-30 минут.

5. Цель и задачи учебных предметов

«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.

«Гимнастика»:

Цель: обучение и овладение учащимися специальными знаниями и навыками двигательной активности, развивающими гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений, и способствующими успешному освоению технически сложных движений.

Задачи:

- овладение знаниями о строении и функциях человеческого тела;
- обучение приемам правильного дыхания;
- обучение комплексу упражнений, способствующих развитию двигательного аппарата ребенка;
- обогащение словарного запаса учащихся в области специальных знаний;
- формирование у детей привычки к сознательному изучению движений и освоению знаний, необходимых для дальнейшей работы;
- развитие способности к анализу двигательной активности и координации своего организма;
- развитие темпово-ритмической памяти учащихся;
- воспитание организованности, дисциплинированности, четкости, аккуратности;
- воспитание важнейших психофизических качеств двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности — силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации.

Учебный предмет "Гимнастика" неразрывно связан с учебным предметом "Классический танец", а также со всеми предметами

дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области искусства "Хореографическое творчество".

6. Обоснование структуры учебных предметов «Ритмика» и «Гимнастика»:

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».

7. Методы обучения:

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

- Наглядно-слуховой – прослушивание музыкального примера с последующим показом движений преподавателем.
- Словесный – **беседа** о характере музыки, её художественных образах; **объяснение** средств музыкальной выразительности; эмоциональный **рассказ** преподавателя о прозвучавшем произведении, необходимый для формирования у обучающихся ассоциативного восприятия музыки; аналитический: **оценка** результатов учебного процесса и разбор индивидуальных возможностей обучающихся.
- Практический - предварительное изучение подготовительных танцевальных движений, упражнений с предметами, с последующим включением их в музыкально-ритмические этюды; простейшие танцевальные композиции с элементами русского (национального) танца и сюжетные игры.

Данные методы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей и задач учебного предмета. Они основаны на изучении опыта и лучших традиций мировой и отечественной школ преподавания ритмики.

8. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета:

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

Балетные залы, предназначенные для реализации учебного предмета «Ритмика» и «Гимнастика» оснащаются пианино, пультами и звук техническим оборудованием в каждом зале. Площадь балетных залов должна быть не менее 40 кв.м., иметь пригодное специализированное линолеумное покрытие, зеркала размером 7м x 2м на одной стене.

II Содержание учебных дисциплин

1. Сведения о затратах учебного времени по предметам:

«Ритмика»

Таблица 2

Наименование раздела	Вид учебного занятия	Объём времени в часах
Раздел 1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты	Урок	24
Раздел 2. Музыкально- ритмические упражнения	Урок	24
Раздел 3. Элементы классического, эстрадного и нар.-сцен. танца	Урок	24
Всего аудиторных занятий		72 часа
Показательные уроки /выступления	Контрольные/показательные	2 часа
Всего		74 часа

Аудиторная нагрузка по учебному предмету общеразвивающей программы распределяется по годам обучения с учетом общего объема аудиторного времени, предусмотренного на учебную дисциплину.

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

«Гимнастика»

Таблица 3

Наименование раздела	Вид учебного занятия	Объём времени в часах
Раздел 1. Упражнения на укрепление стоп	Урок	14
Раздел 2. Упражнения на выворотность	Урок	15
Раздел 3. Упражнения на гибкость спины	Урок	15
Раздел 4. Упражнения на координацию	Урок	15
Раздел 5. Упражнения на развитие шага	Урок	15
Всего аудиторных занятий		72 часа
Показательные уроки/выступления	Контрольные/ показательные	2 часа
Всего		74 часов

2. Содержание разделов

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

Разделы «Ритмики»:

Раздел 1. «Ритмика, элементы музыкальной грамоты»

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

Основные темы уроков:

1. Характер музыки:

- грустный, печальный и т.д.
- веселый, задорный и т.д.

2. Динамические оттенки:

- громко
- тихо

3. Музыкальный размер: 2/4, 4/4, 3/4

4. Знакомство с длительностью нот:

- целая
- половинная

- четвертная

5. Понятия о жанрах в музыке:

- песня
- танец
- марш

6. Понятие «сильная доля»

7. Музыкальный темп:

- быстрый
- медленный
- умеренный

Раздел 2. «Музыкально-ритмические упражнения»

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

Основные темы уроков:

Нумерация точек

- линия, две линии
- колонна
- круг

Раздел 3. «Элементы классического, народного и бального танцев» Является основой данного курса и подготовкой к последующим большим выступлениям ребенка на сцене. В танцах используются несложные элементы народных плясок, хороводов, которые составляют основу современных детских композиций.

Основные темы уроков:

1. Поклон

2. Шаги:

- шаг на полупальцах, на пятках
- шаги «гусем»
- шаги «паучком»
- шаги «обезьянкой»
- маршевый шаг

3. Бег:

- лошадка
- легкий (ноги назад)

4. Прыжки:

- трамплины по 6 позиции
- прыжок вперед и назад

5. Работа рук:

- понятие «правая» и «левая» руки
- положение рук на талию
- положение рук на плечах

6. Позиции ног:

- понятие «правая» и «левая» ноги
- первая позиция свободная
- первая позиция параллельная (или 6 позиция)

7. Работа головы: наклоны и повороты

8. Приседания

- полуприседания

9. Хлопки

- хлопки в ладоши (на целые доли, половинчатые, четвертные)

8. Прыжки по точкам зала (1,3,5,7)

10. Игры на развитие воображения:

- «Быстрые превращения» Под быструю музыку дети свободно двигаются. Когда музыка остановится, дети превращаются в того, в

кого скажет ведущий. Баба-Яга, роботы, грустный клоун, весёлый танцор, балерина, утомленный бегун, вежливый манекен. Музыка на 30 сек.-1 мин.

Разделы «Гимнастики»:

Настоящая программа отражает разнообразие специальных упражнений для выработки большого числа новых все усложняющихся двигательных навыков, а также возможность индивидуального подхода к каждому ученику.

Преподаватель в работе должен учитывать, что большинство упражнений предназначаются для исполнения, а остальные - для работы в классе или просто ознакомления. Следовательно, преподаватель может устанавливать степень завершенности работы по освоению движений гимнастики.

В гимнастике требуются определенные навыки владения своим телом такие как:

- ловкость;
- гибкость;
- сила мышц;
- быстрота реакции;
- координация движений.

Цель: ознакомление учащихся с работой опорно-двигательного аппарата, укрепление общефизического состояния учащихся.

Задачи:

- укрепление общефизического состояния учащихся;
- развитие элементарных навыков координации;
- развитие выворотности ног при помощи специальных упражнений, которые помогут учащимся овладеть основными позициями классического танца;

Основные темы уроков:

Раздел 1. «Упражнения на укрепление стоп»

- Иголочки, утюжки

Раздел 2. «Упражнения на выворотность»

- Бабочка + складочка в бабочке
- Телефончик
- Лягушка

Раздел 3. «Упражнения на гибкость спины»

- Лодочка
- Корзиночка
- Колечко
- Кошечка

Раздел 4. «Упражнения на координацию»

- Разогрев шеи, плеч
- Русалочка
- Маленькие мячики + соте

Раздел 5. «Упражнения на развитие шага»

- Складочка
- Карандашики
- Полушпагат + растяжка

III. Требования к уровню подготовки учащихся

Ученики должны иметь следующие знания, умения, навыки **по предмету «Ритмика-танец»:**

- определять характер музыки словами (грустный, веселый, спокойный)
- определять темп музыки (быстро, медленно, умеренно)
- различать жанры в музыке: песня, танец, марш
- уметь грамотно исполнять движения
- выполнять основные упражнения с предметами и без них под музыку на 2/4, 4/4, 3/4
- начинать и заканчивать движения вместе с музыкой
- уметь координировать движения - рук, ног, и головы, при ходьбе, беге
- четко определять право и лево в движении
- уметь свободно держать корпус, голову и руки в тех или иных положениях
- знать названия общеразвивающих упражнений, пройденных в течение года
- уметь танцевать в коллективе
- уметь правильно ориентироваться на сценической площадке
- уметь замечать свои ошибки и ошибки других учеников

Ученики должны иметь следующие знания, умения, навыки **по предмету «Оздоровительная гимнастика»:**

- знание строения тела;
- знание правил безопасности при выполнении физических упражнений;
- умение сознательно управлять своим телом;
- умение распределять движения во времени и в пространстве;
- владение комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса;
- навыки координаций движений.

IV. Методическое обеспечение учебного процесса

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

- принципа сознательности и активности, который предусматривает, прежде всего, воспитание осмысленного овладения техникой танца; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;
- принцип наглядности, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов: личная демонстрация приемов, видео и фотоматериалы, словесное описание нового приема и т.д.;
- принцип доступности, который требует, чтобы перед учеником ставились посильные задачи. В противном случае у обучающихся снижается интерес к знаниям. От преподавателя требуется постоянное и тщательное изучение способностей учеников, их возможностей в освоении конкретных элементов, оказание помощи в преодолении трудностей.
- принцип систематичности, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и освоение новых элементов для расширения активного арсенала приемов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности учеников.

Процесс обучения музыкально-ритмическим движениям включает три этапа.

На первом этапе ставятся задачи:

- ознакомления детей с новым упражнением, пляской, хороводом или игрой;
- создания целостного впечатления о музыке и движении;
- разучивания движения.

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

На втором этапе задачи расширяются, продолжается:

- углубленное разучивание музыкально-ритмического движения;
- уточнение его элементов и создание целостного образа, настроения музыкального произведения.

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

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

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

В работе с учащимися по предмету «Гимнастика» преподаватель должен следовать принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала. Весь процесс обучения должен быть основан на выполнении известных правил: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Содержание процесса обучения на уроках гимнастики, в соответствии с основополагающими принципами педагогической науки, должно иметь воспитательный характер и базироваться на дидактических принципах сознательности и активности, систематичности и последовательности прочного освоения основ изучаемого предмета.

Одна из основных задач гимнастики, как предмета - воспитание важнейших психофизических качеств, развитие двигательного аппарата в сочетании с формированием моральных и волевых качеств личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты реакции, смелости, творческой инициативы, координации и выразительности.

Приступая к обучению, преподаватель должен исходить из физических возможностей ребенка. Необходимым условием для успешного обучения на уроках гимнастики является формирование у ученика уже на начальном этапе правильной постановки корпуса, рук, ног и головы. С первых уроков полезно ученику рассказывать об анатомическом строении тела, о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.

Преподаватель в занятиях с учеником помогает учащимся увидеть образ движения. Ученик впитывает, как губка, все впечатления от действий педагога, поэтому все поведение педагога на уроке должно строиться, как положительный образец правильного отношения к общему делу, а показ должен быть точным, подробным и качественным. Показом надо пользоваться умело – то есть не злоупотреблять им в тех случаях, когда в нем нет необходимости. Нет смысла показывать движение, которое хорошо известно; это снижает интерес к занятиям и ничего не дает для развития памяти учеников.

Техника исполнения является необходимым средством для выполнения любого гимнастического упражнения, поэтому необходимо постоянно стимулировать работу ученика над совершенствованием его исполнительской техники.

Особое место занимает работа над координацией движений, поэтому, с первых лет обучения необходимо развивать ловкость, как одно из наиболее важных двигательных качеств, необходимых на уроках гимнастики. Без ловкости нельзя усвоить ни одно упражнение. Она позволяет избежать травм при выполнении сложных движений, что требует умения распределять внимание.

Правильная организация учебного процесса, успешное и всестороннее развитие данных ученика зависят непосредственно от того, насколько тщательно спланирована работа, поэтому, готовясь к уроку, преподаватель должен, прежде всего, определить его направленность.

Важным методом правильной организации урока является продуманное, спланированное размещение учащихся. При выполнении движений у станка надо расставить учеников так, чтобы они не мешали друг другу. При выполнении движений на середине зала лучше размещать детей в шахматном порядке, чтобы преподаватель мог лучше видеть их, причем через 2-3 урока следует менять линии.

Для самоконтроля за упражнениями необходимо проводить занятия перед зеркалом. Однако занятия перед зеркалом следует чередовать с занятиями без зеркала, чтобы учащиеся учились контролировать свои движения лишь с помощью мышечного чувства.

При подготовке к уроку по предмету " Гимнастика" необходимо помнить, что упражнения на развитие силы надо чередовать с упражнениями на развитие гибкости, так как они являются отдыхом от силовых упражнений.

Одна из самых главных методических задач преподавателя состоит в том, чтобы научить ребенка работать самостоятельно. Творческие задачи развивают такие важные для любого вида деятельности личные качества, как воображение, мышление, увлеченность, трудолюбие, активность, инициативность, самостоятельность. Эти качества необходимы для организации грамотной самостоятельной работы, которая позволяет значительно активизировать учебный процесс.

V.Результативность, формыиметодыконтроля,системаоценок

Результативность обучения учащихся проверяется на различных выступлениях, контрольных уроках, концертах и подготовке к ним.

Формы и методы контроля осуществляются аттестацией учащихся на контрольном уроке по окончании 1 и 2 полугодия.

Оценка качества реализации программы «Ритмика-танец» и «Оздоровительная гимнастика» включает в себя так же текущий контроль успеваемости на уроках.

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

Контрольные уроки могут проходить также в виде концертных номеров.

Критериикоценок

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

Критериикоценкикачестваисполнения

По итогам исполнения программы на контрольном уроке выставляется оценка по пятибалльной шкале:

Таблица4

Оценка	Критериикоцениваниявыступления
5 («отлично»)	методически правильное исполнение учебно-танцевальной комбинации, музыкально грамотное и эмоционально-выразительное исполнение пройденного материала
4 («хорошо»)	возможное допущение незначительных ошибок в сложных движениях, исполнение выразительное, грамотное, музыкальное, техническое
3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка, не выразительное исполнение

2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков, являющийся следствием плохой посещаемости аудиторных занятий и нежеланием работать над собой
«зачет»(безотметки)	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

Оценку качества приобретенных знаний, умений и навыков, а также степень готовности учащихся к сценической практике оценивается по техническим возможностям и выразительности учащихся по программе.

Оценки выставляются по окончании полугодий учебного года.

VI. Список рекомендуемой методической литературы

1. Бриске И.Э. Ритмика и танец. Челябинск, 2003г.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. Внимание: дети. Москва 2000г.
3. Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. Музыка и движение.
Упражнения, игры, пляски для детей 6-7 лет. Часть I и II. М., 2011
4. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. СПб 2000
5. Горшкова Е.В. От жеста к танцу. М.: Издательство «Гном и Д», 2004
6. Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Мир вашего ребенка. Ростов -
на - Дону «Феникс» 2003г.
7. Зарецкая Н.В. Танцы для детей старшего дошкольного возраста.
Москва 2007 г.
8. Играем с начала. Гимнастика, ритмика, танец. М., 2007
9. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и
танцы для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов. М.,
2000
- 10.Климов А. Основы русского народного танца. М., Издательство
«Московского государственного института культуры», 2004
- 11.Лифиц И., Франио Г. Методическое пособие по ритмике. М., 2007
- 12.Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для
красивого движения. Ярославль 2004г.
- 13.Пустовойтова М.Б. Ритмика для детей. Учебно-методическое пособие.
М., Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2008
- 14.Роот З.Я. Танцы с нотами для детского сада. Москва 2007г.
- 15.Ткаченко Т.С. Народные танцы. М., 2007
- 16.Фринио Г.С. Ритмика в детской музыкальной школе, М., 2017
- 17.Фринио Г.С. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. М., 2009
- 18.Школа танца для юных. СПб, 2003
- 19.Чибрикова-Луговская А.Е. Ритмика. Москва Издательский дом
«Дрофа», 2008г.

20. Ваганова А. "Основы классического танца". Искусство, 1936
 21. Тарасов Н. «Классический танец». «Искусство», 1971
 22. Базарова Н., Мэй В. "Азбука классического танца". Искусство, 1964
 23. Колтановский А., Брыкин А. "Общеразвивающие и специальные упражнения". М., 1973
 24. Левин М.В. «Гимнастика в хореографической школе». Терра спорт. М., 2001
 25. Сивакова Д.А. «Уроки художественной гимнастики». «Физкультура и спорт». М., 1968
 26. Миловзорова М.С. «Анатомия и физиология человека». «Медицина». М., 1972
 27. Лисицкая Т.С. «Хореография в гимнастике». «Физкультура и спорт». М., 1984
- Вихрева Н.А. «Экзерсис на полу». Сборник МГАХ,. М., 200