

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования  
«Детская школа искусств № 1 имени А.Г. Рубинштейна» Города Томска**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА В  
ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА  
«ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО»**

**ПРЕДМЕТНАЯ ОБЛАСТЬ  
ПО.01 ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ИСПОЛНИТЕЛЬСТВО**

**Программа учебного предмета  
ПО.01.УП.02. РИТМИКА  
(новая редакция)**

**Срок реализации - 2 года**

<p>«Одобрено» Методическим советом МБОУДО «ДШИ №1»</p> <p>« ____ » _____ 2021 г.</p>	<p>Утверждаю: Директор МБОУДО «ДШИ №1» _____ Л.О. Усупова</p> <p>« ____ » _____ 2021 г.</p>
--	---

**Разработчики:**

**Родионова Людмила Васильевна**, преподаватель Высшей квалификационной категории МБОУ ДОД «Детская школа искусств №1 имени А.Г.Рубинштейна» Города Томска  
**Херман Елена Юльевна**, преподаватель высшей квалификационной категории МБОУ ДО «Детская школа искусств № 1 имени А.Г. Рубинштейна» Города Томска

**Рецензенты:**

**Чудакова Галина Владимировна**, преподаватель Высшей квалификационной категории  
**Петриева Валентина Ивановна**, профессор кафедры хореографии факультета культуры и искусств ТГПУ

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного предмета «Ритмика» создана в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительной предпрофессиональной программы в области хореографического искусства «Хореографическое творчество».

Программа является частью дополнительной предпрофессиональной программы в области хореографического искусства «Хореографическое творчество». Учебный предмет «Ритмика» относится к обязательной части образовательной программы.

Данная программа является новой редакцией дополнительной предпрофессиональной программы в области хореографического искусства «Хореографическое творчество» 2012 года. В программу внесены следующие изменения: В программу внесены следующие изменения: отредактирована пояснительная записка, график контрольных точек и годовые требования, обновлён список литературы.

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.

Возраст поступающих в первый класс - с шести лет шести месяцев до девяти лет. Срок реализации программы – 2 года.

**Программа** составлена с учётом возрастных особенностей обучающихся и направлена на:

- выявление одаренных детей в области хореографического искусства в раннем детском возрасте;
- создание условий для художественного образования, эстетического воспитания, духовно-нравственного развития детей;
- приобретение учащимися знаний, умений и навыков в области хореографического исполнительства;
- приобретение детьми опыта творческой деятельности;
- овладение детьми духовными и культурными ценностями народов мира;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные учреждения, реализующие основные профессиональные образовательные программы в области хореографического искусства.

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

**Задачи программы:**

- формирование музыкально-слуховых представлений: восприятие характера музыки, темпа, динамики, регистровой окраски, метро-ритма и структуры музыкального произведения;
- совершенствование навыков основных танцевальных движений, их ритмичности и координированности, пластичности и выразительности, свободы, лёгкости и изящества в тесной взаимосвязи с музыкой;
- воспитание эмоционально-осознанного отношения к музыке, развитие музыкальности, чувства ритма, внутреннего слуха;
- развитие художественно-творческих способностей, самостоятельности, инициативы, творческой активности и фантазии.

Основной формой учебных аудиторных занятий является - **мелкогрупповой урок**. Продолжительность занятия – 45 минут.

Для учащихся 1 класса продолжительность учебной нагрузки составляет 35 минут.

Дополнительные 10 минут выделяются для творческих и организационных видов работы.

### Методы обучения

Для достижения поставленных целей и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- словесный рассказ, беседа, объяснение, анализ;
- метод показа (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения, просмотр видеоматериалов);
- практический (многократное выполнение конкретного движения);
- метод проблемного изложения (педагог ставит и сам решает задачу, показывая при этом ученику различные пути и варианты решения);
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений).

Выбор методов зависит от возраста и индивидуальных особенностей ученика.

### Объём учебного времени, предусмотренный учебным планом на реализацию учебного предмета

Индекс, наименование учебного предмета	Трудоемкость в часах		Распределение по годам обучения	
			1 класс	2 класс
			Кол-во недель аудиторных занятий	
			32	33
ПО.01.УП.02. «Ритмика»	Аудиторные занятия (в часах)	130	2	2
	Максимальная учебная нагрузка (без учета консультаций)	130	2	2
	Консультации (часов в год)	4	2	2

Самостоятельная работа по предмету не предусмотрена.

Консультации проводятся с целью подготовки обучающихся к контрольным урокам, зачётам, экзаменам и другим мероприятиям. Консультации могут проводиться рассредоточено или в счёт резерва учебного времени.

### Формы и методы контроля, критерии оценок

Контроль знаний, умений и навыков учащихся обеспечивает оперативное управление учебным процессом и выполняет обучающую, проверочную, воспитательную и корректирующую функции.

**Текущий контроль** знаний и умений осуществляется в рамках урока в целях оперативного отслеживания за успехами обучающихся.

**Промежуточная аттестация** является основной формой контроля учебной работы обучающихся по дополнительным предпрофессиональным программам в области искусств и проводится с целью определения качества реализации образовательного процесса; качества теоретической и практической подготовки по учебному предмету; уровня умений и навыков, сформированных и обучающегося на определённом этапе обучения.

В соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ промежуточная аттестация по учебному предмету «Ритмика» проходит в виде контрольных уроках (в том числе аттестация по окончании освоения предмета).

Контрольные уроки проводятся в соответствии с графиком промежуточной аттестации. Выступления учащихся оцениваются характеристикой, в которой отражаются достигнутые успехи и имеющиеся недостатки, а также оценкой по пятибалльной системе, которая выставляется коллегиально. По окончании второго года обучения проводится итоговый контрольный урок в рамках промежуточной аттестации.

По окончании освоения предмета проводится итоговый контрольный урок. Содержание контрольного урока определяется преподавателем и должно включать отдельные фрагменты всех разделов программы.

В свидетельство об окончании школы выставляется оценка с учетом успеваемости по предмету за весь срок обучения и итогового контрольного урока.

### График промежуточной аттестации

<i>Класс</i>	<i>Вид контрольной проверки</i>	<i>Месяц проведения</i>	<i>Контрольные требования</i>
<i>1 класс</i>	Контрольный урок	май	Выполнение ритмических упражнений. Исполнение танцевальных движений разных характеров и музыкальных темпов.
<i>2 класс</i>	Контрольный урок	май	Исполнение танцевально-ритмических комбинаций с перестроениями различной координационной сложности. Исполнение танцевальных этюдов.

### Критерии оценок текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся

#### **Оценка «5» («отлично»):**

- знание методики исполнения танцевальных движений;
- грамотное исполнение движений, согласно методике;
- умение двигаться в соответствии с разнообразным ритмом и характером музыкального сопровождения;
- умение различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальной фразы и всего музыкального произведения;
- эмоциональное исполнение танцевальных комбинаций и этюдов;

#### **Оценка «4» («хорошо»):**

- знание методики исполнения танцевальных движений;
- не совсем точное исполнение движений, согласно методике;
- умение двигаться в соответствии с разнообразным ритмом и характером музыкального сопровождения;
- умение различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальной фразы и всего музыкального произведения;
- не достаточно эмоциональное исполнение танцевальных комбинаций и этюдов

#### **Оценка «3» («удовлетворительно»):**

- слабое знание методики исполнения танцевальных движений;
- неграмотное исполнение движений, согласно методике;
- слабое умение двигаться в соответствии с разнообразным ритмом и характером музыкального сопровождения;
- слабое умение различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальной фразы и всего музыкального произведения;
- не эмоциональное исполнение танцевальных комбинаций и этюдов.

#### **Оценка «2» («неудовлетворительно»):**

- незнание методики исполнения танцевальных движений;
- неграмотное исполнение движений, согласно методике;
- неумение двигаться в соответствии с разнообразным ритмом и характером музыкального сопровождения;
- неумение различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальной фразы и всего музыкального произведения;
- не эмоциональное исполнение танцевальных комбинаций и этюдов.

## КРАТКИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Для достижения цели, задач и содержания программы необходимо опираться в процессе обучения на следующие *хореографические принципы*:

- принцип формирования у детей художественного восприятия через пластику;
- принцип развития чувства ритма, темпа, музыкальной формы;
- принцип обучения владению культурой движения: гибкость, выворотность, пластичность.

### *Принципы дидактики:*

- принцип развивающего и воспитывающего характера обучения;
- принцип систематичности и последовательности в практическом овладении основами хореографического мастерства;
- принцип движения от простого к сложному как постепенное усложнение инструктивного материала, упражнений, танцевальных элементов;
- принцип наглядности, наблюдения, показа;
- принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности обучающихся;
- принцип доступности.

Для реализации программы в работе с обучающимися применяются следующие *методы*:

1. метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения – образы;

2. метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой, терминология;

3. метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям;

4. метод практического обучения, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков.

*Приёмы*: комментирование, инструктирование, корректирование.

Структура всех занятий имеет единую форму и включает три основные части:

### *Подготовительная*

Общее назначение – подготовка организма к предстоящей работе. Конкретными задачами этой части является: организация группы; повышение внимания и эмоционального состояния обучающихся; умеренное разогревание организма. Основными средствами подготовительной части являются: строевые упражнения; различные формы ходьбы и бега; несложные прыжки; короткие танцевальные комбинации, состоящие из освоенных ранее элементов. Все упражнения исполняются в умеренном темпе и направлены на общую подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Продолжительность подготовительной части определяется задачами и содержанием занятия, составом группы и уровнем подготовки.

### *Основная*

Задачами основной части являются: развитие и совершенствование основных физических качеств; формирование правильной осанки; музыкально-ритмическая деятельность изучение, и совершенствование движений танцев и его элементов; творческая деятельность.

Порядок решения задач в этой части строится с учетом динамики работоспособности детей. Разучивание и корректировка новых движений происходит в начале основной части, в конце – отработка знакомого материала.

### *Заключительная*

Основные задачи – постепенное снижение нагрузки; краткий анализ работы, подведение итогов. Основными средствами являются: спокойные танцевальные шаги и

движения; упражнения на расслабление; плавные движения руками; знакомые танцы, исполнение которых доставляет детям радость.

Данная структура не ограничивает вариативности проведения занятий. Они могут отличаться дозировкой частей урока и движений, амплитудой и темпом исполнения движений. Каждый урок начинается и заканчивается поклоном.

На уроках ритмики в первый год обучения не следует давать сложных движений. Придя в школу, дети имеют разную двигательную подготовку, далеко не все умеют согласовывать движения с музыкой, а также ориентироваться в коллективе и пространстве.

Одна из особенностей занятий хореографией – музыкальное сопровождение. В основе движения лежит музыка, её восприятие и эмоциональный отклик. Она придаёт урокам большую эмоциональность, поднимает тонус, помогает воспитанию ритmicности и точности движений. На занятиях ритмики более серьёзное значение придаётся связи музыки и движения она предусматривает не только соответствие действий с метрической пульсацией музыки, но и отображение в движении характера музыки, средств музыкальной выразительности – темпа, динамических оттенков, регистровых изменений и т.д.; особенностей строения той или иной музыкальной пьесы.

### **Необходимое техническое оснащение занятий**

Хореографический класс, оборудованный станками и зеркалами; музыкальный инструмент (фортепиано), аудио- и видеоаппаратура, раздевалки и душевые; специальная форма для занятий (тренировочный купальник, трико-лосины, мягкая танцевальная обувь); костюмерная.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Музыкально-ритмическое воспитание занимает важное место в системе художественно-эстетического образования. Учебный предмет «Ритмика» является первой ступенью в хореографическом образовании. Его освоение способствует формированию общей культуры детей, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности. Развивается умение передать характер музыки и содержание образа через движение. Учебный предмет «Ритмика» является базовым для освоения другими хореографическими дисциплинами. Программа учебного предмета «Ритмика» обеспечивает целостное художественно-эстетическое развитие личности и приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в *области хореографического исполнительства*:

- знания профессиональной терминологии;
- умения определять средства музыкальной выразительности в контексте хореографического образа;
- умения соблюдать требования к безопасности при выполнении танцевальных движений;
- умения осваивать и преодолевать технические трудности при разучивании хореографического произведения;
- навыков музыкально-пластического интонирования;
- навыков сохранения и поддержки собственной физической формы;
- навыков публичных выступлений;

Содержание учебного предмета «Ритмика» направлено на обеспечение разносторонней подготовки обучающихся на основе федеральных государственных требований к дополнительной предпрофессиональной программе в области хореографического искусства «Хореографическое творчество». Учебный материал для занятий обширен, основное его содержание составляет музыкально - ритмическая деятельность, упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера.

**Материал программы включает следующие разделы:**

1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты.
2. Танцевальная азбука.
3. Танцевальные движения.
4. Творческая деятельность

Материал по учебному предмету «Ритмика» изучается концентрическим методом в течение всего учебного года. Уроки строятся комплексно, включая материал разных разделов. Последовательность изучения движений определяется главным методическим принципом - от простого к сложному. Наряду с прохождением новых движений, должен закрепляться и весь пройденный материал. Для этого его необходимо включать в более сложные комбинации.

Для удобства материал изложен отдельно по темам, что не должно нарушать принципа концентрического изучения его на занятиях.

**Раздел 1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты:** включает ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки. Упражнения этого раздела способствуют развитию музыкальности: формированию музыкального восприятия, дают представление о выразительных средствах музыки, развивают чувство ритма, умение ориентироваться в маршевой и танцевальной музыке, определять ее характер, метроритм, строение и умение согласовывать музыку с движением.

Также целесообразно ввести разучивание и использование аэробики, как тренажа, которая помимо развития и укрепления мышц шеи, рук, плечевого пояса, ног, туловища, стопы, развивает детей ритмически, вносит в занятие массу положительных эмоций, доставляет детям радость и удовлетворение от красивых двигательных упражнений, воспитывает эстетически.

**Раздел 2. Танцевальная азбука** включает упражнения, способствующие формированию правильной осанки, постановки корпуса, выработки координации движений. Помогают исправить физические недостатки, учат правильно дышать при исполнении упражнений и танцев.

**Раздел 3. Танцевальные движения** используются не только в танцах, но и во многих упражнениях и играх. Очень важно обогатить детей запасом этих движений, научить их двигаться технически грамотно, легко, естественно, выразительно. Овладев танцевальными элементами, дети смогут составлять комбинации, придумывать несложные танцы.

**Раздел 4. Творческая деятельность** включает в себя игры, создание творческих ситуаций, танцевальную импровизацию (сочинение танцевальных движений, комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему). Кроме этого, в содержание раздела могут входить задания на развитие ритмопластики, инсценирование стихотворений песен, сказок и т.д., этюды для развития выразительности движений. Организация творческой деятельности обучающихся позволяет преподавателю увидеть характер ребёнка, найти к нему индивидуальный подход с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребностей в данном виде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

### ***Годовые требования***

#### **Первый класс (первый год обучения)**

В задачи первого года обучения входит:

- освоение понятий «сильная» и «слабая» доли, «метр», «ритм», «предложение», «лад», «темп», «динамика»;
- развитие навыков воспроизведения простых ритмических рисунков с помощью хлопков и притопов ног;



- освоение элементов «танцевальной азбуки»;
- освоение простых видов танцевальных движений;
- исполнение несложных танцевальных этюдов.

## **Раздел 1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты**

**1.1. Средства музыкальной выразительности:** упражнения для развития умения двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, жанром, ладовой и регистровой окраской, темпом и динамикой.

**1.2. Строение музыкального произведения:** понятия: вступление, часть, музыкальная фраза. Упражнения на смену движений в зависимости от смены частей, предложений и фраз. Определение характера частей и исполнение движений в характере музыки.

**1.3. Ритмический рисунок:** сильные-слабые доли, метрическая пульсация, акценты, музыкальный размер (2/4, 4/4, 3/4). Воспроизведение на хлопках и шагах разнообразных ритмических рисунков.

## **Раздел 2. Танцевальная азбука**

**2.1. Постановка корпуса, упражнения для отдельных групп мышц:** шеи, плечевого сустава, рук, ног, бёдер, корпуса.

**2.2. Упражнения на ориентировку в пространстве:** повороты вправо, влево, движение по линии танца и против линии танца, движение по диагонали.

**2.3. Построения и перестроения:** построение в круг, в линию, в две линии; в колонну по одному, в пары и обратно, из колонны по два в колонну по четыре и обратно, сужение и расширение, упражнения и игры на ориентацию в пространстве.

## **Раздел 3. Танцевальные движения**

**3.1. Виды ходьбы:** бодрый шаг, высокий шаг, шаг на носках, пружинистый шаг.

**3.2. Виды бега:** лёгкий, танцевальный, широкий, высокий, стремительный.

**3.3. Прыжковые движения:** на двух ногах на месте, с продвижением.

**3.4. Подскоки:** лёгкие, сильные, прямой галоп.

**3.5. Хлопки**

**3.6. Упражнения с атрибутами** (мячи, ленты и т.д.)

## **Раздел 4. Творческая деятельность**

**4.1. Танцевальные этюды:** «Кузнечик», Галоп шестёрками, Полька - хлопушка, «Автостоп», «Большая прогулка» и т.д.

**4.2. Музыкально-ритмические игры:** «Цапля и лягушки», «Водяной», «Отгадай, чей голосок», «Воробушки», «Найди свой предмет», «Эхо», «Музыкальные стулья» и т.д.

**4.3. Импровизация:** сочинение танцевальных движений в процессе исполнения заданий на предложенную тему.

## **Второй класс (второй год обучения)**

В задачи второго года обучения входит:

- формирование навыка создания танцевальных образов в соответствии с музыкальным материалом;
- освоение простых музыкальных форм;
- закрепление навыка постановки корпуса, рук, ног, головы;
- усложнение танцевальных движений;
- исполнение несложных танцевальных этюдов.

## **Раздел 1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты**

**1.1. Средства музыкальной выразительности:** определение характера музыкального произведения, средств музыкальной выразительности; создание танцевальных образов в соответствии с музыкальным материалом. Согласованность движений с темпом, динамикой, ладовой окраской.

**1.2. Строение музыкального произведения:** понятия - вступление, часть, музыкальная фраза; простые музыкальные формы. Упражнения на смену движений в зависимости от смены частей, предложений и фраз. Определение характера частей и исполнение движений в характере музыки.

**1.3. Ритмический рисунок:** сильные - слабые доли, метрическая пульсация, акценты, музыкальный размер (2/4, 4/4, 3/4). Воспроизведение в упражнениях разнообразных ритмических рисунков.

## **Раздел 2. Танцевальная азбука**

**2.1. Постановка корпуса, упражнения для отдельных групп мышц:** основные навыки постановки корпуса, рук, ног, головы. Использование аэробики, как тренировочного комплекса упражнений.

**2.2. Упражнения на ориентировку в пространстве:** построение основных рисунков танца, изучение точек зала.

**2.3. Построения и перестроения:** перемещение по залу в различных направлениях по периметру, шеренгами по восемь человек, кругами (по 2, концентрическими кругами), по диагонали, «змейками». Перестроение из колонны по одному в колонну по три, по четыре на месте и с продвижением. Перестроение из троек и четвёрок в кружочки и звёздочки. Перестроение в парах: обход одним партнером другого, до-за-до и др. Перестроения, усложнённые различными видами ходьбы и исполнением танцевальных движений.

## **Раздел 3. Танцевальные движения**

**3.1. Виды шагов:** танцевальный шаг с носка, шаг с пятки, шаг на полупальцах, приставной шаг, шаги на полуприседании, пружинистый шаг, маршевый шаг, галоп (прямой, боковой), подскок, лёгкий бег, стремительный бег, бег с ускорением.

**3.2. Прыжковые движения:** выполнение прыжковых комбинаций с использованием хлопков, поворотов и т.д.

**3.3. Упражнения с атрибутами** (мячи, ленты, бубны, гимнастические палки и т.д.)

## **Раздел 4. Творческая деятельность**

**4.1. Танцевальные этюды:** «Танец утят», «Мяч», «Эх, хорошо», «Белочки», «Кошечки» и т.д.

**4.2. Музыкально-ритмические игры:** «У медведя во бору», «Два Деда Мороза», «Кто живёт в лесу», «Игра с бубном», «Мышеловка» и т.д.

**4.3. Импровизация:** сочинение танцевальных движений в процессе исполнения заданий на предложенную тему.

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

Результатом освоения программы учебного предмета «Ритмика» является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

- знание основных понятий, связанных с метром и ритмом, темпом и динамикой в музыке;
- знание понятия лада в музыке (мажор, минор) и умение отражать ладовую окраску в танцевальных движениях;
- наличие первичных знаний о музыкальном синтаксисе, простых музыкальных формах;
- умение согласовывать движения со строем музыкального произведения;
- наличие навыков двигательного воспроизведения ритмических рисунков;
- наличие навыков сочетания музыкально-ритмических упражнений с танцевальными движениями.

## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бриске И.Э. Ритмика и танец. ч.1, ч.2, Российская, хореографическая ассоциация г. Челябинск, 1993
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. М.: 2000
3. Бочкарёва Н.И. Развитие творческих способностей детей на уроках ритмики и хореографии. - Кемерово: КемГИКИ, 1994
4. Бочкарёва Н. И. Ритмика и хореография. - Кемерово: КемГИКИ, 2000
5. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. СПб, 2000
6. Горшкова Е.В. От жеста к танцу (методика). М.: Изд. «Гном и Д». 2002
7. Джим Холл, Уроки танцев. М.: АСТ «Астрель». 2008
8. Зенн Л. Всестороннее развитие ребёнка средствами музыки и ритмических движений на уроке ритмики. – 2009
9. Играем с начала. Гимнастика, ритмика, танец. М. 2007
10. Каплунова И., Новосельцева И., Алексеева И. «Топ - топ - каблучок», вып.1,2- «Композитор» - Санкт - Петербург, 2000
11. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. – М.: просвещение, 2000
12. Коренева Т.Ф. Музыкально - ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста: В 2 ч. – Учеб.-метод. Пособие, ч.1.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001
13. Конорова Е. Ритмика: Методическое пособие. - Вып. 1 Занятие по ритмике в первом и втором классах ДМШ. – М.: Музыка, 2012
14. Лифиц И.В. Ритмика: Учеб. пособие для студ. сред. и высш. пед. учеб. заведений - М.: Издательский центр «Академия», 1999
15. Льговская Н.И. Организация и содержание музыкально-игровых досугов детей старшего дошкольного возраста. М.: Айрис-пресс. 2007
16. Пустовойтова М.Б. Ритмика для детей. Учебно-методическое пособие. М., Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2008
17. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.; «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007
18. Франио Г.С., Лифиц И.В. Методическое пособие по ритмике для 1-го класса музыкальной школы - М.: «Музыка», 1995
19. Школа танца для юных. СПб, 2003
20. Шершнева В. Г. От ритмики к танцу. М. 2008
21. Чибрикова - Луговская А.Е. Ритмика: Ходьба. Упражнения. Игры. Танцы: Метод. Пособие для воспитателей, муз. руководителей дет. сада и учителей нач. шк.- М.: Дрофа, 1998
22. Яновская В. Ритмика. М. «Музыка» 2011