****

Разработчик: **Л. В. Кожанова,** преподаватель 1 квалификационной категории отделения «Хореографическое творчество» ГБУ ДО «Детская школа искусств» р. п. Ровное Саратовской области

Рецензент: **Ж. А. Такшаитова,** заместитель директора по УВР, преподаватель высшей квалификационной категории ГБУ ДО «Детская школа искусств» р. п. Ровное Саратовской области

**Структура программы учебного предмета**

**I. Пояснительная записка**

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

*- Срок реализации учебного предмета*

*- Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательной организации на реализацию учебного предмета*

*- Сведения о затратах учебного времени*

*- Форма проведения учебных аудиторных занятий*

*- Цель и задачи учебного предмета*

*- Структура программы учебного предмета*

*- Методы обучения*

*- Описание материально-технических условий реализации учебного предмета*

**II. Содержание учебного предмета**

*- Учебно-тематический план*

*- Годовые требования*

**III. Требования к уровню подготовки учащихся**

*- Требования к уровню подготовки на различных этапах обучения*

**IV. Формы и методы контроля, система оценок**

*- Аттестация: цели, виды, форма, содержание;*

*- Критерии оценки*

**V. Методическое обеспечение учебного процесса**

**VI. Список литературы и средств обучения**

*- Методическая литература*

*- Учебная литература*

*- Средства обучения*

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 Программа учебного предмета «Ритмика» для отделения «Раннее эстетическое развитие» составлена исходя из возрастных возможностей детей и согласно минимуму требований к уровню подготовки обучающихся данного возраста. Последовательность заданий в разделе выстраивается по принципу нарастания сложности поставленных задач.

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.

**СРОК РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Срок реализации учебного предмета 1 год

При реализации программы аудиторные занятия 1 час в неделю по 25 минут.

 **ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной****работы, аттестации, учебной нагрузки** | **Всего часов** |
| Класс | **1класс** |  |
|  Полугодия | **1** | **2** |  |
| Учебная нагрузка (в часах) | **16** | **18** | **34** |
| Видпромежуточной аттестации |  | **Контроль-ный урок** |  |

**ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНЫХ АУДИТОРНЫХ ЗАНЯТИЙ**

Форма занятий - мелкогрупповая, количество человек в группе - от 4до 10. Мелкогрупповая форма занятий позволяет преподавателю построить процесс обучения в соответствии с принципами дифференцированного и индивидуального подходов.

Возраст учащихся 5-7 лет.

**ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Цель:**

• развитие музыкально-ритмических и двигательно-танцевальных

способностей учащихся через овладение основами музыкально-

ритмической культуры.

**Задачи:**

* овладение основами музыкальной грамоты;
* формирование танцевальных умений и навыков в соответствии с программными требованиями;
* воспитание важнейших психофизических качеств, двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности - силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации;
* развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности;
* приобщение к здоровому образу жизни;
* формирование правильной осанки;
* развитие творческих способностей;
* развитие темпо - ритмической памяти учащихся.

**ОБОСНОВАНИЕ СТРУКТУРЫ ПРОГРАММЫ**

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».

**МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ**

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

1. Наглядный

- наглядно-слуховой прием;

- наглядно-зрительный прием.

Исполнение музыки должно сопровождаться показом. Показ движения нужно заранее хорошо продумать: сравнительно легко продемонстрировать действия отдельных персонажей-образов и намного сложнее развернуть сюжет игры или различные хороводные построения.

2. Словесный

Беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение, рассказ, напоминание, оценка и т. д. Этот метод широко применяется в процессе обучения ритмике как самостоятельный, так и в сочетании с наглядным и практическим методами.

Применение его своеобразно тем, что состоит в выборе отдельных приемов и в дозировке их в зависимости от формы занятий и возраста детей. Так, к образно-сюжетному рассказу чаще прибегают при разучивании игры (особенно в младшей группе); к объяснению, напоминанию — в упражнениях, танцах.

3. Практический

При использовании практического метода (многократное выполнение конкретного музыкально-ритмического движения) особенно важно предварительно «отрабатывать» в подводящих, подготовительных упражнениях элементы бега, поскоков, подпрыгиваний, манипуляций с предметами и т.д., а затем уже включать их в игры, пляски и хороводы.

Предложенные методы работы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей и задачей учебного предмета и основаны на проверенных методиках и сложившихся традициях в хореографическом образовании.

**ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИ3АЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В школе должны быть созданы те необходимые материально-
технические условия, которые бы благотворно влияли на успешную
организацию образовательного и воспитательного процесса:

- наличие танцевальных классов;

- наличие оборудованных гардеробов и раздевалок для занятий;

- наличие репетиционной и концертной одежды.

Каждый обучающийся обеспечивается доступом к библиотечным фондам и фондам аудио и видеозаписей школьной библиотеки. Библиотечный фонд укомплектовывается печатными и электронными изданиями основной, дополнительной, учебной и учебно-методической литературой по хореографическому искусству, а также альбомами по искусству. Кабинет должен быть оборудован удобной мебелью, наглядными пособиями, интерактивной доской.

**2.УЧЕБНО** - **ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование раздела** | **Вид учебного занятия** | **Объем времени в часах** |
| **Всего** | **Аудиторные занятия первого года обучения** | **Аудиторные занятия второго года обучения** |
|  |  |  | 272 | 136 | 136 |
| 1 | Основы музыкальной грамоты | урок |  | 33 | 33 |
| 2 | Упражнения на ориентировку в пространстве | урок |  | 8 | 8 |
| 3 | Упражнения с музыкально-ритмическими предметами (ложки, бубен, маракас, трещотки и т.д.) | урок |  | 8 | 8 |
| 4 | Упражнения с предметами танца (платок, лента, мяч и т.д.) | урок |  | 4 | 4 |
| 5 | Танцевальные движения | урок |  | 77 | 77 |
| 6 | Музыкально-ритмические игры | урок |  | 4 | 4 |
| 7 | Контрольные уроки | урок |  | 2 | 2 |

**3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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 учащегося.

***Первый раздел*** «Основы 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.

***Второй раздел «***Упражнения на ориентировку в пространстве»

Основан 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.

***Третий раздел*** «Упражнения с музыкально-ритмическими предметами» ***(ложки, бубен, маракас, трещотки и т.д.).***

Упражнения с детскими музыкальными инструментами применяются для развития у детей подвижности пальцев, умения ощущать напряжение и расслабление мышц, соблюдения ритмичности и координации движений рук, а также для формирования интереса к игре на музыкальных инструментах. С помощью элементарных инструментов развивается музыкальный слух, чувство ритма, представление о звуковысотности, тембровых особенностях звучания, регистрах, расширяются знания о музыкальных инструментах ударной группы, а также формируются простейшие навыки игры на них.

***Четвертый раздел*** «Упражнения с предметами танца»

Более насыщенно, интересно и разнообразно позволяет донести до ребенка предмет «ритмика и танец». Дети развивают моторику рук и координацию движения. Эти навыки необходимы для подготовки ребенка к более сложным изучениям движений и комбинаций. С использованием данных предметов у детей расширяются познания в области музыкального и хореографического искусства, а также успешно развивается память, мышление, ловкость и сноровка. Дети учатся через предмет выражать свои эмоции, действия на площадке. Преподаватель в соответствии с возрастными особенностями подбирает тот или иной предмет и разучивает упражнения.

***Пятый раздел*** «Танцевальные движения»

Является основой данного курса и подготовкой к последующим большим выступлениям ребенка на сцене. В ритмике используются несложные элементы народных плясок, хороводов, которые составляют основу современных детских композиций.

***Шестой раздел «***Музыкально-ритмические игры***»***

Данный раздел включает важные и неотъемлемые для полноценного развития ребенка задачи. Форма игры создает условия для раскрытия эмоционального мира каждого ребенка и усвоения им необходимых знаний, понятий, формирования навыков в обстановке эмоционального комфорта. В процессе игры создаются условия для общения детей в паре, в группе, проявляются личностные качества, а педагог в процессе игры имеет возможность корректировать отношения между детьми, активизировать творческую деятельность группы, создавать условия для наиболее полного проявления каждого ребенка в рамках заданных правил.

**4. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

 **Срок обучения 1 год**

|  |  |
| --- | --- |
| **№** | **Наименование тем** |
| **I.** | **Основы музыкальной грамоты** |
| 1 | Регистровая окраска. Понятие о звуке (низкие, средние и высокие) |
| 2 | Характер музыки: |
|  | - грустный, печальный и т.д. |
|  | - веселый, задорный и т.д. |
| 3 | Динамические оттенки: |
|  | - громко |
|  | - тихо |
| 4 | Музыкальный размер |
|  | 2/4 |
|  | 4/4 |
| 5 | Знакомство с длительностью звуков (ноты): |
|  | - целая |
|  | - половинная |
|  | - четвертная |
|  | - восьмая |
| 6 | Музыкальный темп: |
|  | - быстрый |
|  | - медленный |
|  | - умеренный |
| 7 | Понятие «сильная доля» |
| 8 | Понятие «музыкальная фраза» |
| **II** | **Упражнения на ориентировку в пространстве** |
|  | Нумерация точек |
|  | - линия |
|  | - шеренга |
|  | - колонна |
| **III** | **Упражнения с музыкально-ритмическими предметами** *( по выбору преподавателя)* |
|  | - ударные(ложки, барабан и т.д.) |
|  | - звенящие(бубен, маракасы, погремушка, бубенцы, трещотка) |
| **IV** | **Упражнения с предметами танца** *(по выбору преподавателя)* |
|  | Упражнение с платком |
|  | Упражнение с лентой |
| **V** | **Танцевальные движения** |
| 1 | Поклон |
|  | -простой |
|  | - поясной |
| 2 | Шаги: |
|  | - маршевый шаг |
|  | - шаг с пятки |
|  | - шаг сценический |
|  | - шаг на высоких полу пальцах с поджатой назад |
|  | - на полупальцах с высоко поднятым коленом вперед |
| 3 | Бег: |
|  | - сценический |
|  | - на полу пальцах |
|  | - легкий шаг (ноги назад) |
|  | - на месте |
| 4 | Прыжки: |
|  | - на месте по VI позиции |
|  | - с продвижением вперед |
|  | - повороте наХА |
| 5 | Работа рук: |
|  | - понятие «правая» и «левая рука» |
|  | - положение рук на талии |
|  | - перед грудью |
|  | - положение рук в кулаки |
| 6 | Позиции ног: |
|  | - понятие «правая « и «левая нога» |
|  | - первая позиция свободная |
|  | - первая позиция параллельная |
|  | - вторая позиция параллельная |
| 7 | Работа головы |
|  | - Наклоны и повороты |
| 8 | Движения корпуса |
|  | - наклоны вперед, назад, в сторону |
|  | - с сочетанием работы головы |
| 9 | Музыкально-ритмические упражнения |
|  | Притопы |
|  | - простой |
|  | - двойной |
|  | - тройной |
|  | Хлопки |
|  | - Хлопки в ладоши (простые) |
|  | - Хлопки в ритмическом рисунке |
|  | - Хлопки в парах с партнером |
|  | Изучение ударов стопой в сочетании с хлопками (стоя на месте) |
| **VI.** | **Музыкально-ритмические игры (по выбору преподавателя)** |
|  | Рекомендуемые: |
|  | - «Музыкальная шкатулка» |
|  | - «Самолетики-вертолетики» |
|  | Контрольные уроки |

**Основные требования к знаниям и умениям учащихся:**

* Ученики должны иметь следующие знания, умения, навыки:
* определять характер музыки словами (грустный, веселый, спокойный,
плавный, изящный);
* правильно определять сильную долю в музыке и различать
длительности нот;
* знать различия «народной» и «классической» музыки;
* уметь грамотно исполнять движения;
* выполнять основные движения упражнений с предметами и без них
под музыку преимущественно на 2/4 и 4/4;
* начинать и заканчивать движение вместе с музыкой;
* уметь координировать движения - рук, ног и головы, при ходьбе, беге,
галопе;
* уметь ориентироваться в пространстве: выполнять повороты, двигаясь
по линии танца;
* четко определять право и лево в движении и исполнении упражнения с
использованием предметов;
* хорошо владеть движениями с платком и обручем;
* уметь свободно держать корпус, голову и руки в тех или иных
положениях.

**Примерные требования к контрольным урокам:**

За время обучения учащиеся должны приобрести ряд практических
навыков:

* Уметь выполнять комплексы упражнений.
* Уметь сознательно управлять своими движениями.
* Владеть упражнениями на развитие музыкальности, метроритма.
* Уметь координировать движения.
* Владеть изученными танцевальными движениями разных характеров и музыкальных темпов.

**5. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ, СИСТЕМА ОЦЕНОК**

**1. Аттестация: цели, виды, форма, содержание**

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

Оценка качества реализации программы "Ритмика и включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию обучающихся.

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

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков,

Контрольные уроки в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

**2. Критерии оценок**

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

***Критерии оценки***

По результатам текущей, промежуточной и итоговой аттестации выставляются оценки: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно».

5 (отлично) – технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения.

4 (хорошо) – отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном).

3 (удовлетворительно) – исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений и т.д.

**6.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА**

**Методические рекомендации преподавателям**

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;
* принципа наглядности, который предусматривает использование при
обучении комплекса средств и приемов: личная демонстрация приемов,
видео и фотоматериалы, словесное описание нового приема и т.д.;
* принципа доступности, который требует, чтобы перед учеником
ставились посильные задачи. В противном случае у обучающихся снижается интерес к занятиям. 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 работоспособностии активности учеников.

Процесс обучения музыкально-ритмическим движениям включает три

этапа.

*На первом этапе* ставятся задачи:

1. ознакомления детей с новым упражнением, пляской, хороводом или игрой;
2. создания целостного впечатления о музыке и движении;
3. 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, продолжатся:

1. углубленное разучивание музыкально-ритмического движения,
2. 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.

 ***Музыкально-ритмические игры***

***«Музыкальная шкатулка»***

***Описание:***

Дети стоят спиной в круг, в центре круга - один из детей, у которого в руках музыкальный инструмент. По указанию преподавателя он начинает играть на инструменте, а остальные дети слушают его. Затем определяют, что за инструмент прозвучал. Кто угадал, становится в круг, и преподаватель дает ему новый инструмент и игра продолжается заново.

Игра развивает:

музыкальный слух, при прослушивании музыки музыкального инструмента;

чувство ритма, когда ребенок исполняет игру на инструменте в разнообразном ритмическом рисунке;

быстроту мышления, чтобы первым определить и стать лидером.

***«Самолетики -вертолетики»***

Описание:

Дети делятся на две команды с одноименными игре названиями. Каждой команде определяется свой музыкальный фрагмент, и когда музыка той или иной команды звучит, то они начинают хаотично двигаться по залу и по окончании должны вернуться на исходное место и выполнить задания преподавателя. Например, прыжки на месте, полуприседания, исполнить хлопки или притопы. Если звучит музыка другой команды, то команда, чья музыка не звучит, стоит на месте («на аэродроме»).

Игра развивает:

умение владеть танцевальной площадкой; быстроту движений, реакцию; музыкальный слух;

память, так как ребенок запоминает задание и исполняет его спустя некоторое время.

«***Мыши и мышеловка»***

Описание:

Дети становятся в один общий круг, держась за руки. Далее по команде преподавателя они производят расчет на «первый», «второй» (это делается затем, чтобы дети и преподаватель могли определить, кто будет являться «мышками», а кто - «мышеловкой»). Далее все участники, являющиеся «первыми», делают шаг в круг и смыкают его, взяв друг друга за руки, образовывая замкнутую «мышеловку». А «вторые», т.е. «мышки» становятся за пределы «мышеловки».

Начинается игра. Звучит музыка. На вступление «мыши» еще не двигаются и только потом, когда зазвучала основная мелодия «мыши» пробегают посередине «мышеловки» и проскакивают в воротца, которые образуют игроки «мышеловки», подняв сцепленные руки вверх. Как только музыка обрывается, игроки «мышеловки» опускают руки и закрывают «мышеловку». Оставшиеся «мышки» внутри, считаются пойманными. Они становятся в общий круг, присоединятся к «мышеловке». Игра продолжается. Можно провести игру 3-4 раза. А затем поменять игроков местами. «Вторые» становятся «мышеловкой», а «первые» - мышками.

Игра развивает и учит:

координацию движения ребенка; умение ориентироваться в пространстве; формировать рисунок танца - круг;

коллективной работе, находясь в роли «мышеловки»;

развивает музыкальность (так как начало и окончание движения связано с музыкой.

**7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

**Методическая литература**

* 1. Барышникова Т. Азбука хореографии. М., 2000
	2. Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. Музыка и движение. Упражнения, игры, пляски для детей 6-7 лет. Часть 1 и Часть 2. М., 1981
	3. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. СПб, 2000
	4. Горшкова Е. В. От жеста к танцу. М.: Издательство «Гном и Д», 2004
	5. Играем с начала. Гимнастика, ритмика, танец. М., 2007
	6. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике в I и II классах музыкальной школы. Выпуск 1. Издательство "Музыка". М., 1972
	7. Конорова Е.В. Занятия по ритмике в III и IV классах музыкальной школы. Выпуск 2. Издательство "Музыка". М., 1973
	8. Конорова Е. В. Танец и ритмика. М: Музгиз, 1960
	9. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. Занятия по ритмике в подготовительных классах. Выпуск 1. М.: Музгиз, 1963, 1972, 1979
	10. Колодницкий Г. А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов. М, 2000
	11. Климов А. Основы русского народного танца. М., Издательство «Московского государственного института культуры», 1994
	12. Лифиц И. Франио Г. Методическое пособие по ритмике. М., 1987
	13. Пустовойтова М.Б. Ритмика для детей. Учебно-методическое пособие. М., Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2008
	14. Программы для хореографических школ искусств. Составитель - Бахтов С. М., М.,1984
	15. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. М.: Просвещение, 1972
	16. Ткаченко Т.С. Народные танцы. М., 1975
	17. Франио Г.С. Ритмика в детской музыкальной школе, М., 1997
	18. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. М.,

1989

* 1. Школа танца для юных. СПб, 2003
	2. Чибрикова-Луговская А.Е. Ритмика. М., Издательский дом
	«Дрофа», 1998

**Интернет ресурсы**

* + 1. <http://piruet.info>
		2. <http://www.monlo.ru/time2>
		3. [www.psychlib.ru](http://www.psychlib.ru)
		4. [www.horeograf.com](http://www.horeograf.com)
		5. [www.balletmusic.ru](http://www.balletmusic.ru)
		6. http ://pedagogic.ru
		7. http:// spo. 1 september.ru
		8. <http://www.fizkultura-vsem.ru>
		9. <http://www.rambler.ru/>
		1 O.[www.google.ru](http://www.google.ru)