

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детская школа искусств №1»
муниципального образования город-курорт Анапа

Дополнительная предпрофессиональная общеобразовательная программа
в области хореографического искусства
«ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО»

ПО.01. Предметная область Хореографическое исполнительство

ПО.01.УП.02. Программа по учебному предмету
РИТМИКА

2025 год

«Рассмотрено»
Педагогическим советом
МБУ ДО ДШИ №1
«26» марта 2025 г.

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО ДШИ №1
_____ С.Г. Мартьянова
«26» марта 2025 г.

Разработчик – Кутовых Любовь Эдуардовна, преподаватель хореографии отделения «Хореографическое творчество» МБУ ДО ДШИ №1 муниципального образования город-курорт Анапа.

Рецензент – Мартьянова Светлана Геннадьевна, преподаватель высшей категории отделения «Хореографическое творчество» МБУ ДО ДШИ №2 им. И.Д. Кобзона муниципального образования город-курорт Анапа, Заслуженный работник культуры Кубани.

Рецензент – Аветикова Виктория Владимировна, преподаватель высшей категории отделения «Хореографическое творчество» МБУ ДО ДШИ №2 им. И.Д. Кобзона муниципального образования город-курорт Анапа.

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 образовательного учреждения на реализацию учебного предмета;
- Форма проведения учебных аудиторных занятий;
- Цель и задачи учебного предмета;
- Обоснование структуры программы учебного предмета;
- Методы обучения;
- Описание материально-технических условий реализации учебного предмета.

II. Содержание учебного предмета

- Сведения о затратах учебного времени;
- Требования по годам обучения;

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

IV. Формы и методы контроля, система оценок

- Аттестация: цели, виды, форма, содержание;
- Критерии оценки;

V. Методическое обеспечение учебного процесса

- Методические рекомендации педагогическим работникам;

VI. Список рекомендуемой литературы

- Список рекомендуемой методической литературы;
- Интернет ресурсы.

I. Пояснительная записка.

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

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».

2. Срок реализации учебного предмета «Ритмика».

Срок освоения программы учебного предмета «Ритмика» составляет 2 года (1-2 классы).

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

	ОП 8 лет		ОП 5 лет
Классы/количество часов	1 класс	2 класс	1 класс
Максимальная нагрузка	130		66
Количество часов на аудиторную нагрузку	64	66	66
Недельная аудиторная нагрузка	2	2	2
Консультации	2	2	4

4. Форма проведения учебных аудиторных занятий: мелкогрупповая (от 4 до 10 человек). Продолжительность урока - 40 минут.

5. Цель и задачи учебного предмета.

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 метро-ритмического чувства.

6. Обоснование структуры учебного предмета «Ритмика».

Обоснованием структуры программы являются требования ФГТ, отражающие все аспекты работы преподавателя с учеником.

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 школы соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Учебная аудитория, предназначенная для реализации учебного предмета «Ритмика» оснащена пианино. Площадь балетного зала составляет 35 кв.м., имеет пригодное для занятий напольное покрытие (специализированное (линолеумное) покрытие), зеркала размером 5м х 2м, звукотехническое оборудование. В школе имеется костюмерная, располагающая необходимым количеством костюмов для сценических выступлений, репетиционного процесса и учебных занятий, а также раздевалки для переодевания и душевые для обучающихся и преподавателей.

II. Содержание учебного предмета.

1. Сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета «Ритмика», на максимальную, самостоятельную нагрузку обучающихся и аудиторные занятия.

Классы	ОП 8 лет		ОП 5 лет
	1	2	1
Продолжительность учебных занятий (в неделях)	32	33	33
Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)	2	2	2
Общее количество часов на аудиторные занятия	130		66
Количество часов на самостоятельную работу в неделю	-	-	-
Общее количество часов на самостоятельную работу	-	-	-
Общее количество часов на внеаудиторную (самостоятельную работу)	-		-

Максимальное количество часов занятий в неделю (аудиторные и самостоятельные)	2	2	2
Общее максимальное количество часов на весь период обучения (аудиторные и самостоятельные)	130		66
Объём времени на консультации (по годам)	2	2	4

Аудиторная нагрузка по учебному предмету распределяется по годам обучения с учетом общего объема аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет ФГТ.

2. Требования по годам обучения.

Срок обучения 8(9) лет

1 класс

Тема 1. Развитие слуховых способностей восприятия средств музыкальной выразительности.

Характер музыки:

- умение слушать музыку и определять её характер;
- отражать в движении разнообразные оттенки характера музыкальных произведений (весёлый, спокойный, энергичный, торжественный и т.д.).

Динамика (сила звука):

- forte (громко);
- piano (тихо);
- fortissimo (очень громко);
- crescendo (постепенно увеличивая силу звука);
- diminuendo (постепенно ослабляя силу звука);
- sforzando (акцентируя, выделяя с силой);
- пианиссимо (pp) (очень тихо);
- фортиссимо (ff) (очень громко).

Темп (скорость музыкального движения):

- allegro (быстро);
- allegretto (довольно быстро);
- andante (не спеша);
- adagio (медленно);
- lento (очень медленно);
- ritenuto (постепенно замедляя);
- accelerando (постепенно ускоряя).

Метроритм (метр, музыкальный размер)

- 2/4, 3/4, 4/4;
- такт, сильные и слабые доли такта;
- тактовые и затактовые вступления.

Строение музыкального произведения (форма, фактура):

- двухчастная, трёхчастная, куплетная формы;
- фраза;
- мотив, предложение, период;
- начало и окончание музыкальной фразы;
- понятие о вступлении, куплете, запеве и припеве;
- мелодия и аккомпанемент.

Длительности. Ритмический рисунок:

- целые, половинные, четверти, восьмые, шестнадцатые;
- ритмические рисунки (сочетание указанных длительностей);
- несложное двухголосие, каноны с временным интервалом вступления голосов в 1-2 такта;
- ритмические упражнения, «ритмическое эхо» (учащиеся повторяют по памяти движением ритмический рисунок прослушанной музыки (фразы, предложения), исполненной концертмейстером на музыкальном инструменте).

Маршевая и танцевальная музыка:

- особенности танцевальных жанров: полька, лендлер, галоп;

- слушание и анализ маршевой и танцевальной музыки.

Тема 2. Формирование танцевально-двигательных навыков, основанных на метроритмической организации музыки

- танцевальные шаги и бег в соответствии с музыкальными длительностями и музыкальными размерами:

танцевальный шаг в продвижении вперед и назад;

шаг на полупальцах в продвижении вперед и назад;

шаг с высоким подъёмом колена на всей стопе и на полупальцах;

лёгкий бег; бег, сгибая ноги сзади; бег, вынося прямые ноги вперед;

подскоки;

галоп;

- позиции ног, смена позиций ног на новый музыкальный такт;

- позиции и положения рук, переводы рук из позиции в позицию; положения рук в паре;

- положения корпуса;

- простейшие элементы русского (национального) танца; ритмический рисунок в движении и музыке:

шаг польки;

русский переменный шаг;

припадание;

«ковырялочка»;

«гармошка»;

притопы;

хлопки в ладоши соло и в паре;

- прыжки (на двух ногах на месте, в продвижении вперед, в повороте вокруг себя) на разные музыкальные длительности и ритмические рисунки;

- упражнения на ориентировку в пространстве (повороты вправо-влево, движение по линии и против линии танца, движение по диагонали); согласовывать изменение направления движения с построением музыкального произведения;

- построения и перестроения (рисунки в танце); смена рисунка в танце в соответствии с музыкальным периодом, предложением, фразой.

Тема 3. Музыкально-ритмические этюды и игры (возможно использование предметов и музыкальных шумовых инструментов)

- этюды с предметами (мяч, скакалка, обруч, шарф, лента и т. д.);

- этюды с использованием детских музыкальных инструментов (бубнов, колокольчиков, маракас, ложек, барабана и т. д.);

- музыкально-ритмические этюды и танцы, сочиненные самими учащимися;

- музыкально-ритмические игры (сюжетные и ролевые).

Объем знаний и умений учащихся 1 года обучения.

Ученики должны иметь следующие знания, умения, навыки:

- уметь определять выразительные средства музыки - характер, темп, штрихи, регистр, динамические оттенки;
- знать музыкальную терминологию в объеме 1 года обучения в рамках программы «Слушание музыки и музыкальная грамота»;
- начинать и заканчивать движение вместе с музыкой;
- правильно определять начало и окончание музыкальной фразы, сильную долю в музыкальном такте, длительности нот;
- музыкальный размер 2/4, 4/4;
- различать жанры в музыке: песня, танец, марш;
- знать особенности народной и классической музыки;
- уметь правильно исполнять движения в характере музыки;
- слышать изменения звучания в музыке и передавать их движением;

- выполнять упражнения с предметами и без них под музыку в простых и сложных музыкальных размерах;
- уметь видеть свои ошибки и ошибки других учеников;
- уметь координировать движения рук, ног и головы;
- уметь ориентироваться в пространстве;
- уметь танцевать в паре и в ансамбле.

2 класс

Тема 1. Развитие слуховых способностей восприятия средств музыкальной выразительности.

Характер музыки:

- жанровые особенности музыки (марш, менуэт, галоп, полька, вальс, тарантелла, мазурка и другие);
- активизация слухового музыкально-ритмического восприятия на примерах современной музыки.

Динамика (сила звука):

- умение согласовывать амплитуду движения с динамикой;
- динамика как средство музыкального формообразования.

Темп (скорость музыкального движения):

- смена темпа в музыкальном произведении;
- удерживать заданный темп после прекращения звучания музыки.

Метроритм (метр, музыкальный размер):

- музыкальный размер 6/8;
- изучение музыкального размера $\frac{3}{4}$ на более сложных примерах;
- затакт в развёрнутом музыкальном вступлении.

Строение музыкального произведения (форма и фактура):

- рондообразные формы;
- вариации.

Длительности. Ритмический рисунок:

- канон;
- ритмические фигуры «четверть с точкой и восьмая», «восьмая с точкой и шестнадцатая».

Маршевая и танцевальная музыка:

- особенности танцевальных жанров: вальса, польки, галопа;
- слушание и анализ маршевой и танцевальной музыки.

Тема 2. Формирование танцевально-двигательных навыков, основанных на метроритмической организации музыки.

Танцевально-двигательные навыки на более сложном музыкальном материале и более высоком качественном уровне исполнения.

Тема 3. Музыкально-ритмические этюды и игры

(возможно использование предметов и музыкальных шумовых инструментов)

- музыкально-ритмические упражнения и танцевальные этюды как свободное творчество учащихся;
- этюды с предметами и музыкальными инструментами на более сложном музыкальном и двигательном материале;
- музыкально-ритмические игры.

Объем знаний и умений учащихся 2 года обучения.

Ученики должны иметь следующие знания, умения, навыки:

- уметь определять выразительные средства музыки - характер, темп, штрихи, регистр, динамические оттенки;
- знать музыкальную терминологию в объеме 2 года обучения в рамках программы «Слушание музыки и музыкальная грамота»;
- музыкальный размер 6/8;

- затакт;
- различать жанры в музыке: песня, танец, марш;
- знать особенности народной и классической музыки;
- уметь правильно исполнять движения в характере музыки;
- слышать изменения звучания темпа в музыке и передавать их движением;
- выполнять упражнения с предметами и без них под музыку в простых и сложных музыкальных размерах;
- уметь видеть свои ошибки и ошибки других учеников;
- уметь координировать движения рук, ног и головы;
- уметь ориентироваться в пространстве;
- уметь танцевать в паре и в ансамбле.

Срок обучения 5(6) лет 1 класс

Тема 1. Основы музыкальной грамоты.

Регистровая окраска. Понятие о звуке (низкие, средние и высокие тона) Характер музыки: грустный, весёлый, торжественный, шутливый и т.д.

Динамические оттенки: громко, тихо

Музыкальный размер: 2/4, 4/4, 3/4, 6/8

Знакомство с длительностью нот

Понятия: сильная доля, затакт

Понятия о жанрах в музыке: песня, танец, марш

Понятие «музыкальная фраза»

Музыкальные паузы

Понятия: мажор, минор

Музыкальный темп: быстрый, медленный, умеренный

Музыкальные штрихи: легато, стаккато

Тема 2. Упражнения на ориентировку в пространстве

Нумерация точек: линия, две линии, шеренга, колонна, круг, полукруг, два круга, диагональ, «улитка», «змейка»

Тема 3. Упражнения с музыкально-ритмическими предметами

- ударные (ложки, барабан и т.д.)

- звенящие (бубен, маракасы, погремушка, трещотка)

Тема 4. Упражнения с предметами танца

- упражнение с платком

- упражнение с лентой

Тема 5. Танцевальные движения

Поклон: простой, поясной

Шаги:

- маршевый шаг

- шаг с пятки шаг

- сценический

- шаг на высоких полупальцах с поджатой назад

- на полупальцах с высоко поднятым коленом вперед

- переменный

- мелкий с продвижением вперед (хороводный)

- приставной шаг с приседанием

- с притопом в продвижении вперед и назад

Бег:

- сценический

- на полупальцах

- легкий (ноги назад)
- на месте
- стремительный
- «лошадки» на месте и в продвижении
- «жете» на месте и в продвижении с выводом ног вперед и назад

Прыжки:

- на месте по VI позиции
- с продвижением вперед
- в повороте на V
- в повороте на У
- «разножка»
- «поджатый»

Работа рук: понятие «правая» и «левая рука», положение рук на талии, перед грудью, за юбку, позиция рук 1,2,3, положение рук в кулаки

Позиции ног: понятие «правая» и «левая нога», первая позиция, свободная первая позиция, параллельная первая позиция, параллельная вторая позиция, свободная третья

Работа головы: наклоны и повороты

Движения корпуса: наклоны вперед, назад, в сторону с сочетанием работы головы

Приседания: полуприседания, полуприседания с каблучком, «ковырялочка», в первоначальном раскладе, в сочетании с притопами

Па галопа: прямой, боковой

Тема 6. Музыкально-ритмические движения

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)

Тема 7. Музыкально-ритмические игры (по выбору преподавателя): «Музыкальная шкатулка», «Мыши и мышеловка», «Волшебная шапочка», «Самолетики-вертолетики»

III. Требования к уровню подготовки обучающихся.

Результатом освоения программы «Хореографическое творчество» по учебному предмету «Ритмика», является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

- знания основных понятий, связанных с метром и ритмом, темпом и динамикой в музыке;
- знания понятия лада в музыке (мажор и минор) и умение отображать ладовую окраску в танцевальных движениях;
- первичные знания о музыкальном синтаксисе, простых музыкальных формах;
- представление о длительности нот в соотношении с танцевальными шагами;
- умение согласовывать движения со строением музыкального произведения;
- навыки двигательного воспроизведения ритмических рисунков;
- навыки сочетания музыкально-ритмических упражнений с танцевальными движениями.

IV. 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» включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию обучающихся.

Успеваемость учащихся проверяется на различных выступлениях: контрольных уроках, концертах, просмотрах и т.д.

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 качества исполнения

Оценка	Критерии оценивания выступления
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.
2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков, являющийся следствием отсутствия регулярных аудиторных занятий, а также интереса к ним, невыполнение программных требований
«зачет» (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения

Согласно ФГТ, данная система оценки качества исполнения является основной.

Фонды оценочных средств призваны обеспечивать оценку качества приобретенных выпускниками знаний, умений и навыков.

V. Методическое обеспечение учебного процесса.

Методические рекомендации педагогическим работникам.

Первостепенное значение в проведении урока ритмики имеет правильный подбор музыкального материала для занятий, который должен содержать образцы русской (национальной) и зарубежной музыки, как народной, так и классической. Она должна быть высокохудожественной и соответствовать возрасту учащихся. Особо следует уделить внимание работе преподавателя с концертмейстером. Качество исполнения музыкальных произведений должно быть на высоком профессиональном уровне.

Развитие двигательных навыков – одна из главных составляющих успешного выполнения программных требований по учебному предмету «Ритмика». Здесь важную роль играет связь со смежными хореографическими предметами. Целесообразно проводить уроки ритмики параллельно с учебными предметами «Танец» и «Гимнастика», где изучается большой объём танцевальных движений и гимнастических упражнений, направленных на укрепление мышечного аппарата учащегося и развитие его танцевальной выразительности.

Не менее важна связь ритмики со смежным музыкальным предметом «Слушание музыки и музыкальная грамота». Теоретические знания, получаемые на этом предмете, должны быть основополагающими для предмета «Ритмика». Преподаватели должны знать программы обоих предметов и соблюдать последовательность в прохождении учебного материала.

Каждое учебное занятие учебного предмета «Ритмика» включает в себя три органически взаимосвязанных раздела, в которых концентрическим методом прорабатываются перечисленные темы курса.

Первый раздел. Развитие слухового восприятия и закрепление полученных навыков в движении.

Второй раздел. Музыкально-ритмическая тренировка.

Третий раздел. Музыкально-ритмические игры и этюды.

Все эти разделы должны чередоваться не механически, а соединяться органично, быть пронизаны единым педагогическим замыслом урока.

Первый раздел - развитие слухового восприятия и закрепление полученных навыков в движении.

Главная цель - научить ребенка эмоционально воспринимать музыку и передавать её характер в движениях. Умение понимать музыкальный язык формируется на учебном предмете «Ритмика» в разных видах учебной деятельности, таких как: развитие мелодического слуха, чувства ритма, координации движений с музыкой. Это создает основу для дальнейшей реализации предпрофессиональной образовательной программы в области хореографического искусства «Хореографическое творчество».

Второй раздел - музыкально-ритмическая тренировка.

Музыкально-ритмическая тренировка является основой данного курса и подготовкой к последующим выступлениям ребенка на сцене. В ритмике используются несложные элементы народных плясок, хороводов, которые составляют основу современных детских композиций.

Третий раздел - музыкально-ритмические игры и этюды.

Данный раздел решает 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.

Образовательный процесс учебного предмета «Ритмика» предполагает решение следующих задач.

Задачи первого этапа обучения:

- ознакомление детей с новыми упражнениями, 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.

Задачи второго этапа обучения:

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

Преподаватель дает необходимые разъяснения, напоминает последовательность действий, доброжелательно оценивает достижения учащихся.

Задачи третьего этапа обучения:

- закрепление представления о музыке и движении,
- поощрение самостоятельной творческой работы учащихся.

Методика закрепления и совершенствования музыкально-ритмического движения направлена на качество его исполнения. Преподаватель, напоминая последовательность,

используя образные сравнения, отмечая удачное исполнение, создает условия для эмоционального выполнения детьми музыкально-ритмических движений.

VI. Список рекомендуемой методической литературы.

- Барышникова Т. Азбука хореографии. М., 2000
- 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
- Буренина А.И. Ритмическая мозаика. СПб, 2000
- Горшкова Е. В. От жеста к танцу. М.: Издательство «Гном и Д», 2004
- Играем с начала. Гимнастика, ритмика, танец. М., 2007
- Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике в I и II классах музыкальной школы. Выпуск 1. Издательство «Музыка». М., 1972
- Конорова Е.В. Занятия по ритмике в III и IV классах музыкальной школы. Выпуск 2. Издательство «Музыка». М., 1973
- Конорова Е. В. Танец и ритмика. М: Музгиз, 1960
- Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. Занятия по ритмике в подготовительных классах. Выпуск 1. М.: Музгиз, 1963, 1972, 1979
- Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов. М, 2000
- Климов А. Основы русского народного танца. М., Издательство «Московского государственного института культуры», 1994
- Лифиц И., Франио Г. Методическое пособие по ритмике. М., 1987
- Пустовойтова М.Б. Ритмика для детей. Учебно-методическое пособие. М., Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2008
- Программы для хореографических школ искусств. Составитель Бахтов С.М. - М., 1984
- Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. М.: Просвещение, 1972
- Ткаченко Т.С. Народные танцы. М., 1975
- Франио Г. Ритмика в детской музыкальной школе, М., 1997
- Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. М., 1989
- Чибрикова-Луговская А.Е. Ритмика. М., Издательский дом «Дрофа», 1998
- Школа танца для юных. СПб, 2003
- Шукшина З. Ритмика. М., Музыка, 1979
- Яновская В. Ритмика. М., Музыка, 1979
- Интернет ресурсы:
- <http://piruet.info>
- <http://www.monlo.ru/time2>
- www.psychlib.ru
- www.horeograf.com
- www.balletmusic.ru
- <http://pedagogic.ru>
- <http://spo.1september.ru>
- <http://www.fizkultura-vsem.ru>
- <http://www.rambler.ru/>
- www.google.ru
- www.plie.ru