

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Баевская районная детская школа искусств Алтайского края»

**Дополнительная общеразвивающая программа
в области театрального искусства
«Основы театрального искусства»**

**Программа по учебному предмету
«РИТМОПЛАСТИКА»**

с.Баево

2025 год

«Одобрено» Методическим советом МБУДО «Баевская ДШИ»	«Утверждаю» Директор МБУДО «Баевская ДШИ» Т.Ф. Попова
« 29 » 08 2025 г.	09 2025г.



Разработчик: Букреева Н.П. – преподаватель МБУДО «Баевская ДШИ»

Структура программы учебного предмета

1. 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
- Обоснование структуры учебного предмета
- Методы обучения
- Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

2. Содержание учебного предмета

- Учебно-тематический план
- Годовые требования

3. Требования к уровню подготовки учащихся

4. Формы и методы контроля, система оценок

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

5. Методическое обеспечение учебного процесса

6. Список литературы и средств обучения

- Список рекомендуемой методической литературы;
- Список рекомендуемых Интернет-ресурсов;
- Список рекомендуемых произведений для репертуара обучающихся.

1. Пояснительная записка

Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе

Программа учебного предмета «Ритмопластика» разработана на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленных письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-01-39/06-ГИ, а также с учетом педагогического опыта в области театрального искусства. Предмет «Ритмопластика» тесно связан с другими учебными предметами художественно-творческой подготовки дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы в области театрального искусства.

Программа реализуется на театральном отделении «Детской школы искусств».

На занятиях по ритмопластике происходит непосредственное и всестороннее обучение ребенка на основе гармоничного сочетания музыкального, двигательного, физического и интеллектуального развития. Уроки ритмопластики развивают такие музыкальные данные как слух, память, ритм, помогают выявлению творческих задатков учеников, знакомят с основами музыкального искусства, хореографического искусства, сценического движения. Обучающиеся получают возможность самовыражения через музыкально – танцевально - игровую деятельность. Занятия ритмопластикой способствуют физическому развитию детей, совершенствуется координация движения, улучшается осанка, повышается жизненный тонус, что создает у ребенка бодрое, радостное настроение и благоприятно сказывается на состоянии организма в целом. Все виды музыкально - ритмической деятельности способствуют правильному выполнению основных движений, повышают их четкость, выразительность. Под влиянием музыкально - ритмической деятельности развиваются положительные качества личности ребенка, дети ставят себя в такие условия, когда они должны проявить активность, инициативу, решительность и находчивость, что очень важно для маленького актера. Совершенствуются музыкально-эстетические чувства детей. Дети искренне радуются тому, что могут через движение передать свое отношение к музыкальному и актерскому образу.

Таким образом, можно говорить о становлении творческого воображения, которое необходимо для детей, занимающихся на театральном отделении. Хорошо подобранные упражнения, игры и танцы воспитывают у детей правильное отношение к окружающему миру, развивают их представления о жизни и труде людей, различных явлениях природы. Каждое ритмическое и пластическое задание ребенку нужно понять, запомнить и осмыслить. Он должен быть внимательным и собранным, правильно выполнять указания взрослого.

Ритмопластика развивает память, вырабатывает устойчивость произвольного внимания, совершенствует творческую активность. Ведь при постановке спектаклей и на занятиях актерского мастерства дети, вживаясь в свои роли, все время «ищут» свой образ, пытаюсь как можно ярче выразить его на сцене. Ритмопластика направлена на воспитание у каждого ребенка эстетических, нравственных и умственных качеств.

Срок реализации учебного предмета

Срок реализации учебного предмета «Ритмопластика» составляет 3 года.

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

Максимальная учебная нагрузка по предмету составляет 1 час в неделю. При 3-летнем сроке обучения объем учебной нагрузки и ее распределение по годам составляют: всего часов 102.

Сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета:

Распределение часов по годам обучения			
класс	1	2	3
Продолжительность учебных занятий (в неделях)	34	34	34
Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)	1	1	1
Общее количество часов на аудиторные занятия (по годам)	34	34	34
Общее количество часов на аудиторные занятия	102		
Максимальная учебная нагрузка (на весь период обучения)	102		

Форма проведения учебных аудиторных занятий

Групповые занятия - от 4 до 15 человек.

Продолжительность 1 академический час – 40 минут.

Цель и задачи учебного предмета

Цель – формирование потребности и овладение свободой движения под музыку; развитие музыкально-ритмических и двигательнo-танцевальных способностей учащихся через овладение основами музыкально-ритмической, танцевальной культуры.

Задачи: - 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.

Обучающие:

- выработать общие двигательные навыки;
- научить ребенка двигаться в такт музыки;
- выработать умения правильно держать осанку.

Развивающие:

- развитие музыкальности;
- развитие пластичности движения;
- развитие двигательных качеств и умений;
- развитие творческого воображения и фантазии;
- развитие психических процессов;
- развитие нравственно-коммуникативных качеств личности.

Воспитательные:

- воспитывать доброжелательное отношение к окружающим;
- воспитывать готовность сотрудничать;
- формировать положительную самооценку;
- формировать потребность к самоорганизации.

Обоснование структуры учебного предмета

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

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 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; 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 и танцы.

4. Творческий

Обучающим предоставляется возможность находить самостоятельные творческие решения для поставленных задач.

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

Методы обучения

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

- объяснительно-иллюстративные (объяснение материала происходит в ходе знакомства с конкретным музыкальным примером);
- поисково-творческие (творческие задания, участие детей в обсуждении, беседах);
- игровые (разнообразные формы игрового моделирования).

Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

Материально-техническая база школы, соответствующая действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам, обеспечивает проведение всех видов практических занятий, предусмотренных учебным планом и программой.

Игровые средства: скакалки, мячи, и т.д.

Материально-технические:

- кабинет, соответствующий СГН,
- компьютер, оснащенный звуковыми колонками
- фонотека,
- использование сети Интернет

Сцена со световым и звуковым оборудованием

Форма для занятий: спортивная, желательно однотонного темного цвета; удобная, нескользкая обувь (например: чешки) ввиду обеспечения техники безопасности на занятиях и свободы движения в процессе работы.

2. Содержание учебного предмета Учебно-тематический план **1 год обучения**

№ п/п	Наименование разделов, блоков, тем	Количество часов
1.	Упражнения на ориентировку в пространстве	3
2.	Упражнения с предметами	4
3.	Бег. Ходьба	4
4.	Игры музыкальные подвижные	4
5.	Упражнения со стихами	4
6.	Упражнения пальчиковые	4

7.	Упражнения и этюды. Танцевальные движения/композиции	10
8.	Контрольный урок	1
	Итого учебных часов	34

Годовые требования

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.

Раздел 1. 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.

Упражнения: - Построение в круг, из круга в рассыпную и обратно. Ходьба и бег по кругу. Перестроение в пары и друг за другом. Квадрат, треугольник. Шахматный порядок. И другие.

Раздел 2. Упражнения с предметами.

Упражнениями с ленточками, мягкими ненапряженными руками. Взмахи платочком. Перекатывание мяча друг другу. И другие. Дети развивают моторику рук и координацию движения. Эти навыки необходимы для подготовки ребенка к более сложным изучением движений и комбинаций. С использованием 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.

В данный раздел включены упражнения с различными предметами: мячом, лентами, бубнами. Перекатывание мяча, эстафета с бубном, ритмические движения с флажками, бросание и ловля мяча, прохлопывание ритма песен ложками, бубнами, барабанами и другими шумовыми инструментами.

Раздел 3. Бег. Ходьба.

Бег легкий, ритмичный, передающий образ бабочки, птички и т.д. Бег широкий, передающий образ волка и т.д. Дети учатся с помощью движения создавать образ. Через пластику и образ передавать чувства, эмоции, характер.

Бег на носках мелкими шагами, бег с хлопками, ходьба с подскоками и

остановками, подскоки переменным шагом с продвижением вперед, упражнение на подскоки, прыжки со скакалкой.

Ходьба бодрая, спокойная. На носках. Топающим шагом. Вперед, назад. С высоким подниманием колена. В разных темпах и ритме.

Учащиеся усваивают понятия «ритм», «счет», «темп». Знание и умение различных шагов позже применяется в танцах и пластических этюдах.

В данный раздел работы включены упражнения на приобретение навыков ходьбы под музыку, ходьба с координацией движений рук и ног, ходьба с остановкой, ходьба приставным шагом, ходьба на пятках и носках, ходьба вперед и назад, с высоким подниманием колен и легкий бег на носках, ходьба с ускорением и замедлением, с носка на пятку пружинящим шагом, с движением рук.

Раздел 4. Игры музыкальные подвижные.

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. Игра с платками, лентами, с шариками, с мячиками. На определенные виды движений, на внимание, память, координацию и др.

Раздел 5. Упражнения со стихами.

Направлены на выработку у детей чувства темпоритма. Игры со стихами основаны на принципах ролевой игры.

Раздел 6. Упражнения пальчиковые.

Пальчиковые игры рекомендуется использовать в качестве физкультурных минуток, что положительно сказывается на развитии мелкой моторики рук. Упражнения применяются для развития у детей подвижности пальцев, умения ощущать напряжение и расслабление мышц, соблюдения ритмичности и координации движений рук.

Раздел 7. Упражнения и этюды. Танцевальные движения.

Упражнения составлены на выполнение координационных движений: Поочередное выставление ног на пятку, затем на носок. Полуприседания, легкое приседание «пружинка». Упражнение «Ковырялочка». Упражнения включающие одновременное движение рук и ног. Хлопки в ладоши. Руки в бок, повороты головы. Является основой данного курса и подготовкой к последующим большим выступлениям на сцене. В ритмопластике

используются несложные элементы народных плясок, которые составляют основу современных детских композиций.

2 год обучения

№п/п	Наименование разделов, блоков, тем	Количество часов
1.	Музыкально - двигательные игры	4
2.	Игры, упражнения на импровизацию	3
3.	Логоритмика	4
4.	Гимнастические этюды	4
5.	Танцевальные движения	6
6.	Коммуникативные танцы	4
7.	Образные, тематические танцы	8
8.	Контрольный урок	1
	Итого учебных часов	34

Годовые требования

Раздел 1. Музыкально - двигательные игры.

Игра с платками, лентами, с шариками, с мячиками. На определенные виды движений, на внимание, память, координацию и др.

Раздел 2. Игры, упражнения на импровизацию

Игры на развитие творческого воображения, фантазии. Сформировать умение исполнять знакомые движения в игровых ситуациях. Умение находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки. Развивать умение выражать эмоции в мимике, пантомиме.

Раздел 3. Логоритмика.

Упражнения на развитие ритмического слуха посредством словесных игр.

Сформировать умение координировать движения со словом, развивать внимание.

Раздел 4. Гимнастические этюды.

В данный раздел включены упражнения на развитие гибкости, ловкости, увеличение амплитуды движений, развитие силы рук, ног, выносливость.

Раздел 5. Танцевальные движения.

Импровизационные и заданные движения под танцевальную музыку, хороводы, несложные танцевальные движения парами. Совершенствовать навык основных танцевальных движений-элементов народных плясок, современных ритмических танцев, детского бального танца.

Раздел 6. Коммуникативные танцы

Воспитывать чувство такта, умение взаимодействовать в парах, в группе.

Формировать умение приглашать мальчикам девочек на танец.

Вырабатывать чувство радости, сопереживание по отношению друг к другу в танцах.

Воспитывать культурные привычки - умение уступить, извиниться, пропустить.

Раздел 6. Образные, тематические танцы

Развивать умение передавать в пластике музыкальный образ, имитационные движения, пластический образ сказочного героя.

3 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, блоков, тем	Количество часов
1.	Музыкально - двигательные игры	4
2.	Игры, упражнения на импровизацию	3
3.	Логоритмика	4
4.	Гимнастические этюды	4
5.	Танцевальные движения	6
6.	Пантомима	4
7.	Образные, тематические танцы	8
8.	Контрольный урок	1
	Итого учебных часов	34

Годовые требования

Раздел 1. Музыкально - двигательные игры.

Игра с платками, лентами, с шариками, с мячиками. На определенные виды движений, на внимание, память, координацию и др.

Раздел 2. Игры, упражнения на импровизацию

Игры на развитие творческого воображения, фантазии. Сформировать умение исполнять знакомые движения в игровых ситуациях. Умение находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки. Развивать умение выражать эмоции в мимике, пантомиме.

Раздел 3. Логоритмика.

Упражнения на развитие ритмического слуха посредством словесных игр.

Сформировать умение координировать движения со словом, развивать внимание.

Раздел 4. Гимнастические этюды.

В данный раздел включены упражнения на развитие гибкости, ловкости, координации движений, увеличение амплитуды движений, развитие силы рук, ног, выносливость.

Раздел 5. Танцевальные движения.

Импровизационные и заданные движения под танцевальную музыку, хороводы, несложные танцевальные движения. Совершенствовать навык основных танцевальных движений-элементов народных плясок, современных ритмических танцев, детского бального танца.

Раздел 6. Пантомима

Развиваем умение использовать пластику тела для создания художественного образа.

Учимся слышать тело, чувствовать тело, понимать «язык» тела. Игры «Крокодил», «Передай информацию» и др.

Раздел 6. Образные, тематические танцы

Развивать умение передавать в пластике музыкальный образ, имитационные движения, пластический образ сказочного героя.

1. Вводное занятие.

Беседа – диалог о музыке, движении, пластике, танце и о программе обучения.

Инструктаж по технике безопасности.

Знакомство с элементами ритмической гимнастики.

Музыкальные игры.

2. Упражнения на напряжение и расслабление.

Тренинговая часть программы. Тренировка умения напрягать и расслаблять мышцы. Навык избавления от ненужного напряжения в мышцах, избавления от зажимов.

Музыкальные игры.

3. Знакомство с собственным телом.

Выявление сильных и слабых сторон физического состояния тела каждого обучающегося (растяжка, выворотность, гибкость, подвижность, координация и т.д.)

Музыкальные игры.

4. Развитие ритмичности, движение под музыку.

Формирование двигательного аппарата, освоение характера и манеры исполнения движений. Развитие чувства партнера и ансамбля. Освоение

окружающего пространства через формирование элементарных двигательных музыкальных навыков и умений. Воспитание способности двигаться в музыке и с музыкой.
Музыкальные игры.

5. Развитие выразительности рук, ног.

Упражнения на растяжку, гибкость, закрепление основных двигательных навыков. Двигательный аппарат, освоение характера и манеры исполнения движений.

6. Сюжетно-ролевые игры и танцевальные композиции.

Например, сюжетно-ролевая музыкальная игра по игровой французской народной песенке «Братец Яков, спишь ли ты?». Роли: группа детей, зовущих Якова, сам Яков и башенные часы (куклы, которые «выезжают» при бое часов - у каждой фигурки - свой образ - танцовщицы, кузнеца, воина и т.п.). Прodelав круг под музыкальное сопровождение, можно с колокольчиками, бубнами, флейтой, часы прекращают бить, а фигурки двигаться. Братец Яков всё спит... Игра развивает воображение, пластичность, музыкальность и чувство ритма.

Сюжетно-ролевая музыкальная игра «Осень». Цель: развитие простейших пластических движений, умение передать образ. Ход игры: Звучит музыка или песня, например, «Падают листья» (муз. М. Красева, сл. М. Ивенсен). Педагог: «Представьте себе, что наступила осень, листья на деревьях стали желтыми, красными. Внезапно подул сильный ветер, сорвал с ветки листья, и они плавно закружились в воздухе, опускаясь на землю. А теперь представьте, что эти листья - это вы. Попробуйте передать с помощью движений кружение листьев и их настроение». Дети двигаются под музыку.

7. Развитие координации движения рук ног.

Постановка корпуса, головы, рук, ног; воспитание внимания не только к педагогу, но и к партнеру по движению, танцу; овладение первыми навыками координации; работа над простейшими ритмическими движениями под музыку сначала отдельно руками, ногами или головой, а затем в сочетании.

8. Упражнения на расслабление мышц лица и плечевого пояса.

Комплексные ритмические, музыкальные, пластические игры и упражнения, нацеленные на снятие мышечных напряжений, зажимов.

9. Работа над правильной осанкой.

Исправление дефектов осанки и походки. Упражнение на укрепление и развитие мышц и суставов; корригирующие упражнения, развитие гибкости, подвижности и т.д.

3. Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате освоения программы обучающиеся должны:

- знать правильность постановки корпуса, головы, рук, ног;
- уметь правильно держать осанку;
- уметь координировать движения рук и ног;
- уметь эмоционально передать через движения, мимику, жесты, позы, пластику образы сказочных и литературных героев, окружающих предметов, своих ощущений и чувств, отношения к себе, повадок различных животных, своего восприятия растений;
- уметь определять темпы в музыке (медленный, умеренный, быстрый) и их изменения (ускорение, замедление);
- уметь откликаться на динамические оттенки в музыке и простейшие ритмические рисунки;
- уметь понимать и определять характер музыки;
- могут быть развиты следующие первоначальные навыки общения в коллективе: доброжелательное отношение к окружающим, чуткость, общительность, отзывчивость, готовность сотрудничать.

4. Формы и методы контроля, система оценок

Аттестация: цели, виды, форма, содержание

Оценка качества реализации программы "Ритмопластика" включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию обучающихся (контрольный урок в конце учебного года).

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

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 и т.д.
2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков, являющийся следствием отсутствия регулярных аудиторных занятий, а также интереса к ним, невыполнение программных требований

5. Методическое обеспечение учебного процесса

Методические рекомендации педагогическим работникам

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

- принцип сознательности и активности, который предусматривает, прежде всего, воспитание осмысленного овладения техникой танцевальных движений; 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 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 работоспособности и активности учеников.

6. Список литературы и средств обучения

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. М., 2000
2. Бекина СИ., 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
19. Школа танца для юных. СПб, 2003
20. Чибрикова-Луговская А.Е. Ритмика. М., Издательский дом «Дрофа», 1998
21. Семенова Л.А. «Методическое пособие по ритмике», М., 1995

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.1september.ru>
8. <http://www.fizkultura-vsem.ru>

Пластический тренинг

http://www.k2x2.info/psihologija/telesno_orientirovannaja_psihotehnika_aktera_m

[etodicheskie rekomendacii k provedeniyu treninga/p8.php](https://syntone.ru/book/telesnaya-psihotehnika-aktera/etodicheskie_rekomendacii_k_provedeniyu_treninga/p8.php)

Пластический тренинг

<https://syntone.ru/book/telesnaya-psihotehnika-aktera/>