

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детская школа искусств №1 имени М.И. Глинки»
г. Липецка**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Основы хореографии»**

ПРОГРАММА

**по учебному предмету
«ГИМНАСТИКА»**

Разработчик Хованская Галина Васильевна, заместитель директора

**ЛИПЕЦК
2021**

Структура программы учебного предмета

- 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
- Цели 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

V.Методическое обеспечение учебного процесса

- Рекомендации педагогическим работникам

VI.Список учебной и методической литературы

I. Пояснительная записка

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

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа по учебному предмету «Гимнастика» разработана на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств» в соответствии письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-01-39/06-Г и предназначена для обучения учащихся на отделении ранне-эстетического развития. При подготовке данной программы был проанализирован и обобщен материал учебных пособий по игровому стретчингу, партерной гимнастике и эстетическому воспитанию дошкольников, а также использован многолетний опыт работы и ведения этого предмета автором программы в Детской школе искусств №1 города Липецка.

Дети дошкольного возраста, как правило, не имеют какой-либо подготовки в области культуры движения, имеют недостатки в осанке и не всегда имеют ярко выраженные физические данные, необходимые для занятия хореографией. Стретчинг – это система статических растяжек, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм. Очень важно заниматься с детьми дошкольного возраста стретчингом именно в игровой форме.

Элементы партерной гимнастики осуществляет комплексный подход к формированию балетной осанки в процессе обучения. Активно-пассивные движения на полу позволяют с наименьшей затратой энергии достичь сразу три цели: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Эти упражнения способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах, стопе, помогают выработать выворотность ног, развить гибкость, эластичность стоп, создают максимум условий для сосредоточения внимания ребенка на мышечных ощущениях и учат сознательно управлять ими.

2. Срок реализации учебного предмета

Программа по учебному предмету «Гимнастика» предназначена для отделения ранне-эстетического развития по направлению «Основы хореографии» и рассчитана на два учебных года. Программа ориентирована на детей в возрасте 4-6 лет. Дети могут поступать в школу в течении всего

учебного года, с условием готовности ребенка к реализации программы в сокращенные сроки.

3. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательной организации на реализацию учебного предмета «Гимнастика» составляет 144 час.

Срок обучения	1 год обучения	2 год обучения
Максимальная нагрузка в часах	72	144
Количество часов на аудиторную нагрузку	72	72
Количество часов на внеаудиторную нагрузку (самостоятельная работа)		72
Общее количество часов на аудиторные занятия	216	
Недельная аудиторная нагрузка	2	2
Недельная внеаудиторная нагрузка		2

4. Сведения о затратах учебного времени на реализацию учебного предмета «Гимнастика»:

Вид учебной работы, нагрузки	Затраты учебного времени		Затраты учебного времени		Всего за 2 года
Годы обучения	1 год		2 год		
Полугодия	1	2	1	2	
Количество занятий	16	20	16	20	72
Аудиторные занятия в часах	32	40	32	40	144
Внеаудиторные занятия			32	40	
Максимальная учебная нагрузка	72		144		216

5. Форма проведения учебных аудиторных занятий - групповая (состав группы 12-14 человек).

6. Цель и задачи учебного предмета «Гимнастика»

Основной целью учебного предмета «Гимнастика» является: физическое и эстетическое воспитание, духовно-нравственное развитие обучающихся.

Основными задачами учебного предмета «Гимнастика» является:

- формирование осанки;
- тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной системы;
- развитие мышечно-связочного аппарата;
- развитие физических качеств учащихся и выносливости.

Для решения задач, выдвигаемых данной программой, требуется учитывать психологию детей младшего школьного возраста: особенности их внимания, восприятия, мышления, а также физиологические особенности организма.

7. Структура программы учебного предмета «Гимнастика»

Программа содержит следующие разделы:

- распределение учебного материала по годам обучения;
- требования к уровню подготовки учащихся;
- формы и методы контроля, система оценок, итоговая аттестация;
- методическое обеспечение учебного процесса.

В соответствии с данными направлениями строится основной раздел программы «Содержание учебного предмета».

8. Методы обучения

Наглядность. Показ физических упражнений, образный рассказ, подражание;

Доступность. Изучение движений от простого к сложному, от известного к неизвестному;

Систематичность. Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений;

Закрепление навыков. Многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно;

Индивидуальный подход. Учет особенностей возраста, особенностей каждого ребенка;

Сознательность. Понимание пользы упражнений, потребность их выполнения в домашних условиях.

9. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

Для реализации учебного предмета школа располагает учебными аудиториями, специализированными кабинетами и материально-техническим обеспечением, включающими в себя:

- балетные залы площадью не менее 40 кв. м., имеющие пригодное для танца напольное покрытие (деревянный пол), балетные станки (палки) и зеркала;
- раздевалки для обучающихся и преподавателей.

Оборудование балетного зала: фортепиано и звукотехническая аппаратура.

II. Содержание программы

Программа учебного предмета «Гимнастика» содержит следующие разделы:

- Упражнения игрового стретчинга
- Сюжетно-ролевая игра
- Партерная гимнастика

Программа первого года обучения включает в себя упражнения игрового «стретчинга», оказывающие физиологическое воздействие на организм ребенка. Эти упражнения, по своей сути очень похожие на элементы партерной гимнастики и носят знакомые детям образные названия. Вторая часть урока представляет собой сюжетно-ролевую игру. Сюжеты для ролевых игр доступны пониманию детей, за основу берутся сказки русских и зарубежных писателей. Приложение к программе – сборники «Сюжетно-ролевые игры».

В программу второго года обучения входят упражнения партерной гимнастики, отвечающие задачам хореографического обучения, позволяющие ускорить исправление природных недостатков и развитие физических данных детей.

Годовые требования

1-й год обучения

Календарные сроки	Темы и содержание занятий	Кол-во часов
1 полугодие	1. Упражнения игрового стретчинга	16
	2. Сюжетно-ролевая игра	16
	Всего:	32ч
2 полугодие	1. Упражнения игрового стретчинга	20
	2. Сюжетно-ролевая игра	20
	Всего:	40ч

2-й год обучения		
Календарные сроки	Темы и содержание занятий	Кол-во часов
1 полугодие	Партерная гимнастика	32 ч
2 полугодие	Партерная гимнастика	40 ч

1-й год обучения

Упражнения игрового стретчинга

I. УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ И БРЮШНОГО ПРЕССА ПУТЕМ ПРОГИБА НАЗАД

Змея

Исходное положение (и. п.) Лечь на пол ничком, ноги вместе, ладони на полу на уровне плеч.

1. Медленно поднимаясь, но руках, поднять сначала голову, затем грудь. Прогнуться, насколько возможно, не очень сильно запрокидывая голову назад. Задержаться нужное время.

2. Медленно вернуться в исходное положение.

Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.

Повторить нужное число раз.

Кобра

И. п. Лечь ничком, руки сложить за спиной так, чтобы кисти рук тыльной стороной касались ягодиц. Пальцы рук переплетены.

1. Плавно, без рывков поднять голову, затем грудь как можно выше. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и. п.

Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.

Повторить нужное число раз.

Ящерица

И.п. Лечь ничком, руки расположить вдоль тела, ладони положить на пол.

1. Поднять прямые ноги насколько можно вверх, опираясь о пол руками, грудью и подбородком. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.

Повторить нужное число раз.

Кораблик

И.п. Лечь ничком, руки вдоль туловища.

1. Ухватить руками ноги выше щиколоток (колени должны касаться друг друга или слегка расходиться). Прогнуться, поднимая без рывков голову,

грудь и бедра насколько можно выше над уровнем пола. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.

Динамический вариант: раскачивание на животе.

Лодка

И.п. Лечь ничком, расположить руки за спиной, сложив кисти на крестце. Ноги вместе, носки натянуты.

1. Поднимать голову, грудь и ноги, прогнувшись при этом, насколько возможно. Покачаться на животе.

2. Вернуться в и.п.

Качели

И.п. Лечь ничком, руки вытянуты вперед, соединив ладони. Ноги вместе, носки натянуты.

1. Поднять без рывков голову, грудь, ноги, вытянутые руки насколько можно выше, прогнуться. Задержаться нужное количество времени.

2. Вернуться в и.п.

Дыхание

Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.

Динамический вариант: раскачивание на животе.

Рыбка

И.п. Лечь ничком, ноги вместе, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол на уровне плеч.

1. Плавно, без рывков, разгибая руки, поднять голову, грудь, одновременно сгибая ноги в коленях, постараться дотронуться ступнями ног до головы. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.

Повторить нужное число раз.

Колечко

И.п. Встать на колени, руки на поясе.

1. Медленно наклоняться назад, пока голова не коснется ног. Задержаться нужное время.

2. Медленно вернуться в и.п.

Дыхание нормальное.

Повторить нужное число раз.

Мостик

И.п. Лечь на спину, ноги согнуть в коленях так, чтобы пятки касались ягодиц, ладони положить на пол около плеч, согнув руки в локтях.

1. Выпрямляя руки и ноги, поднять тело вверх, опираясь на ладони и ступни. Задержаться нужное время.

2. Медленно вернуться в и.п.

Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.

Повторить нужное число раз.

Кузнечик

И.п. Лечь ничком, касаясь пола подбородком. Кисти сжать в кулаки, руки вытянуть вдоль тела.

1. Отталкиваясь кулаками, медленно поднять правую ногу как можно выше. Нога прямая, носок оттянут. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

3, 4. Повторить все левой ногой.

Дыхание: вдох в 1-й и 3-й фазах, выдох во 2-й и 4-й.

Повторить нужное число раз.

Собачка

И.п. Сесть не пятки. Руки в упоре в пол сзади, параллельно бокам. Пальцы рук обращены в противоположную от тела сторону.

1. Выгнуть спину и откинуть голову назад. Медленно подвинуть кисти рук назад, насколько возможно. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.

Повторить нужное количество раз.

Скорпион

И.п. Лечь ничком, касаясь пола подбородком. Руки вдоль тела, ладони на пол.

1. Согнуть ноги в коленях и, прогибаясь в спине насколько возможно, постараться дотянуться ступнями ног до головы. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.

Повторить нужное число раз.

Колесо

И.п. Стать прямо, ноги слегка расставить, руки подняты вверх.

1. Медленно прогибаясь наклониться назад, стараясь дотронуться ладонями пяток. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

Дыхание нормальное.

Повторить нужное количество раз.

Кукушка

И.п. Лечь ничком, ноги вместе в упоре на пальцы, руки согнуты в локтях, ладони на пол на уровне плеч.

1. поднимать все тело, опираясь только на ладони и кончики пальцев ног. Выпрямляя руки, прогнуться насколько возможно, запрокидывая голову назад. Задержаться нужное количество времени.

2. Вернуться в и.п.

Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.

Повторить нужное число раз.

Кошечка

И.п. Стать на колени, прямые руки на пол на уровне плеч.

1. Поднять голову, максимально прогнуть спину (ласковая кошечка).

2. Опустить голову, максимально выгнуть спину (сердитая кошечка).

Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й.

Усложненный вариант:

И.п. Сесть на пятки, прямые руки поставит на пол перед коленями, пальцы вперед. Голова поднята.

1. Прямые руки тянутся вперед, грудь опускается к полу, таз поднимается вверх, перпендикулярно полу. Голова поднята (кошечка ползет).

2. Медленно вернуться в и.п.

II. УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ И БРШНОГО ПРЕССА ПУТЕМ НАКЛОНА ВПЕРЕД

Книжка

И.п. Сесть в позу прямого угла (т.е. ноги вытянуты). Руки поднять вверх, ладонями вперед.

1. Не сгибая ног нагнуться вперед, стараясь прямыми руками достать пальцы ног. Нагнуться ниже и коснуться лбом колен. Руки при этом сгибаются в локтях. Стараться грудью коснуться ног. Задержаться нужное время.

2. Медленно вернуться в и.п.

Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й.

Повторить нужное число раз.

Птица (чайка)

И.п. Сесть в позу прямого угла, развести ноги возможно шире, носки натянуты. Руки в стороны параллельно полу. Голова прямо.

1. Наклониться вперед, стараясь коснуться руками пальцев ног. Колени не сгибать. Стараться коснуться головой пола, затем лечь на пол грудью. Руки прямые. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и. п.

Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й.

Повторить нужное число раз.

Летучая мышь

И.п. Сесть в позу прямого угла, развести ноги возможно шире, носки повернуты внутрь. Руки за спиной за локти.

1. Наклониться вперед, стараясь коснуться подбородком пола. Задержаться нужное время.

2. Вернуться и. п.

Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й.

Повторить нужное число раз.

Страус

И.п. Стать прямо, ноги слегка расставлены, руки свободно опущены.

1. Не сгибая колени, наклониться вперед, стараясь лбом коснуться колен. Стараться наклоняться до тех пор, пока голова не окажется между ногами. Руки соединить сзади. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й.

Повторить нужное число раз.

Носорог

И.п. Лечь на спину, руки заложить за голову, ноги выпрямить, носочки оттянуть.

1. Поднимать голову и плечи, одновременно поднять одну ногу, сгибая ее. Стараться коленом коснуться носа. Носочек остается оттянутым. 2-я нога прямая на полу. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

3, 4. Прodelать то же движение другой ногой.

Дыхание нормальное.

Повторить нужное число раз.

Веточка

И.п. Лечь на спину, ноги вместе, носочки натянуты. Руки вдоль тела ладошками вниз.

1. Не сгибая ноги в коленях, сохраняя натянутые носочки, медленно поднять ноги в вертикальное положение. Таз не отрывать от пола. Задержаться нужное количество времени.

2. Медленно вернуться в и.п.

Дыхание нормальное.

Повторить нужное число раз.

Улитка

И.п. Лечь на спину, ноги вместе, носочки натянуты, руки вдоль тела ладонками вниз.

1. Медленно поднять прямые ноги, затем таз и все тело в вертикальное положение, оставаясь в опоре на плечах и руках. Не останавливаясь, продолжать заносить ноги за голову, пока пальцы не коснутся пола. Постараться поставить ноги подальше за головой. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

Дыхание нормальное.

Повторить нужное число раз.

Горка

И.п. Сесть в позу прямого угла, носки оттянуты. Руки в упоре сзади или на поясе.

1. Не сгибая ноги, сохраняя оттянутые носочки, медленно поднять их в вертикальное положение, стараясь коснуться лицом коленей. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

Дыхание нормальное.

Повторить нужное число раз.

Черепаша

И.п. Стать на колени, носки оттянуты, сесть на пятки. Руки поднять вверх, ладони сложены вместе.

1. Медленно наклоняться вниз, пока лоб и ребра ладоней не коснутся пола. Вытянуться как можно дальше. Руки, прижатые к голове, держать прямо. Ягодицы плотно прижаты к пяткам. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й.

Повторить нужное число раз.

Волчонок

И.п. Сесть в позу прямого угла. Согнуть одну ногу в колене и разместить ее так, чтобы подошва ступни касалась внутренней поверхности бедра другой ноги. Задержаться нужное время.

1. Наклониться вперед, достать пальцами обеих рук пальцы выпрямленной ноги. Расслабить мышцы шеи. Постараться прижать лоб к колену вытянутой ноги. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

3, 4. Прodelать упражнение с другой ногой.

Дыхание: вдох во 2-й и 4-й фазах, выдох в 1-й и 3-й.

Повторить нужное число раз.

Ванька-встанька

И.п. Сесть в позу прямого угла. Руки за головой.

1. Медленно, без помощи рук, опустить туловище на пол, пока спина не прижмется к полу.

2. Медленно вернуться в и.п.

Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.

Повторить нужное число раз.

Ежик

И.п. Сесть на пол, скрестив ноги. Прямые руки в замке за спиной.

1. Поднять руки, насколько возможно. Медленно прогнуться вперед, держа руки высоко над собой. Стараться лбом коснуться ног. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й.

Повторить нужное число раз.

Слон

И.п. Стать прямо, ноги вместе, прямые руки в замке за спиной.

1. Наклониться вперед, стараясь прижать лоб к коленям. Ноги не сгибаются. Прямые руки поднимаются вверх, потом вперед до положения параллельно полу. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й.

Повторить нужное число раз.

Осьминог

И.п. Лечь на спину, прямые ноги вместе, руки вдоль тела, ладони вниз.

1. Медленно поднимать ноги, таз и все туловище в вертикальное положение. Согнуть ноги в коленях и, прижав их к ушам, коснуться коленями и пальцами ног пола. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й.

Повторить нужное число раз.

Столбик

И.п. Сесть в позу прямого угла. Одну ногу согнуть в колене и расположить пятку против пояса. Руки в упоре сзади.

1. Медленно поднять прямую ногу в вертикальное положение. Носок оттянут. Туловище не наклоняется назад. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

3, 4. Повторить упражнение другой ногой.

Дыхание нормальное,

Повторить нужное число раз.

III. УКРЕПЛЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА ПУТЕМ ПОВОРОТОВ ТУЛОВИЩА И НАКЛОНОВ ЕГО В СТОРОНЫ

Маятник

И. п. Лечь на спину, ноги выпрямить, носки оттянуть. Руки в стороны, ладонями вниз.

1. Не разводя ноги и не сгибая их в коленях, поднять ноги в вертикальное положение, затем наклонить вправо до касания пола.
2. Поднять ноги в вертикальное положение и наклонить их влево до касания пола.

Дыхание нормальное.

Повторить нужное число раз.

Морская звезда

И.п. Встать прямо, ноги пошире. Руки в стороны на уровне плеч, ладонями вниз.

1. Медленно наклониться, не сгибая ноги и руки, коснуться правой рукой левой ноги. Задержаться нужное время.
2. Вернуться в и. п.
- 3, 4. Повторить все в другую сторону.

Дыхание: вдох во 2-й и 4-й фазах, выдох в 1-й и 3-й.

Повторить нужное число раз.

Лисичка

И. п. Сесть на пятки, руками за спиной взять за локти.

1. Сесть на пол справа от пяток. Задержаться нужное время.
2. Вернуться в и. п.
- 3, 4. Повторить все в другую сторону.

Дыхание нормальное.

Повторить нужное число раз.

Месяц

И.п. Стать прямо, ноги вместе, прямые руки подняты вверх, ладони внутрь.

1. Медленно наклонить туловище в сторону, пока руки и грудь не будут параллельны полу. Ноги не сгибать, туловище не поворачивать. Задержаться нужное количество времени.
2. Вернуться в и.п.
- 3, 4. Повторить все в другую сторону.

Дыхание нормальное.

Повторить нужное число раз.

Орешек

И.п. Сесть на пол, ноги согнуть в коленях, пятки максимально придвинуть к ягодицам. Обхватить колени руками, голову прижать к коленям.

1. Перекатиться на спину.

2. Вернуться в и.п.

Движения динамичные, без задержек.

Дыхание нормальное.

Повторить нужное число раз.

Муравей

И.п. Сесть, скрестив ноги. Пальцы рун переплетены на затылке.

1. Медленно наклонить корпус как можно дальше влево, чтобы левый локоть был обращен к полу. Стараться локтей коснуться пола. Оба колена как можно ближе прилегают к полу. Задержаться нужное количество времени.

2. Вернуться в и.п.

3. Повернуть корпус влево и медленно наклонить правый локоть к левому колену. Задержаться нужное время.

4. Вернуться в и.п.

5-8. Повторить все в обратную сторону.

Дыхание нормальное.

Повторить нужное число раз.

Флюгер

И.п. Стать прямо, ноги чуть расставлены. Руки вперед, параллельно полу. Кисти вместе, ладони вниз. Смотреть на руки.

1. Медленно повернуть корпус на 90°, не отрывая глаз от рук. Ноги, бедра остаются неподвижными. Задержаться нужное время.

2. Медленно вернуться в и.п.

3. 4. Повторить все в другую сторону.

Дыхание нормальное.

Повторить нужное число раз.

Луна

И.п. Стать прямо, ноги широко расставлены, руки положить на голову.

1. Наклониться в правую сторону, ухватить правой рукой за лодыжку правой ноги. Туловище не поворачивать, ноги не сгибать. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

3, 4. Повторить все в другую сторону.

Дыхание нормальное.

Повторить нужное число раз.

Стрекоза

И.п. Встать на колени, немного раздвинув их. Руки в стороны, ладони вниз.

1. Прямая правая рука идет вверх, левая рука к правой пятке. Смотреть на пятку. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

3, 4. Повторить все в другую сторону.

Дыхание нормальное.

Повторить нужное число раз.

Часики

И.п. Лечь на спину, руки вдоль тела. Носки оттянуты.

1. Отвести правую ногу в сторону, медленно ее поднять до вертикального положения, перевести через левую вниз, стараясь коснуться пола. По полу вернуть в и.п. (нога описывает круг).

2. Прodelать то же левой ногой.

Дыхание нормальное.

Повторить нужное число раз.

Тростинка

И.п. Стать прямо, ноги вместе. Прямые руки поднять вверх. Кисти соединить вывернутым замочком.

1. Не сгибая ног и рук, наклонить верхнюю часть тела вправо, вниз, влево, вернуться в и.п. (Делать круговые вращения верхней частью туловища).

2. Прodelать те же движения в обратном порядке.

Дыхание нормальное.

Повторить нужное число раз.

Узелок

И.п. Сесть в позу прямого угла.

1. Положить левую ступню на правое бедро так, чтобы подошва прижималась к нижней части живота. Согнуть правую ногу в колене и расположить правую пятку около внешней поверхности левого бедра, перенести ее через левую ногу. Повернуть туловище вправо, согнуть правую руку в локте, завести ее за спину и взять рукой пальцы правой ноги. Голову повернуть вправо. Левая рука на колене левой ноги. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

3, 4. Повторить все в другую сторону, изменив положение рук и ног.

Дыхание нормальное.

Повторить нужное число раз.

IV. УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ ТАЗОВОГО ПОЯСА, БЕДЕР, НОГ

Бабочка

И.п. Сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы. Колени развести. Руки на коленях, ладонями вниз.

1. Опустить развернутые колени до пола, надавливая на них руками. Задержаться нужное время.

2. Поднять колени с пола.

Дыхание нормальное.

Повторить нужное число раз.

Усложненный вариант:

И.п. Сесть в позу прямого угла, соединив стопы согнутых в коленях ног. Ноги прижаты к полу. Взять руками сведенные стопы ног.

1. Медленно наклониться вперед до касания головой пола. Ноги остаются на полу. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й.

Повторить нужное число раз.

Рак

И.п. Лечь на бок, голова, грудь, ноги на прямой линии. Верхняя рука вдоль тела, нижняя заложена за голову.

1. Поднять голову, грудь. Одновременно поднять правую ногу с оттянутым носком в вертикальное положение. Взяться рукой за лодыжку поднятой ноги. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

Дыхание нормальное.

Повторить нужное число раз.

Паучок

И.п. Стать, расставив ноги как можно шире. Согнутые руки перед грудью, ладонями вперед.

1. Согнуть правую ногу в колене, перенести на нее тяжесть тела. Левую ногу выпрямить. Задержаться.

2. Не возвращаясь в и.п., перенести тяжесть тела на левую ногу, правую выпрямить. Задержаться нужное время.

Дыхание нормальное.

Повторить нужное число раз.

Павлин

И.п. Стать, по возможности, дальше, выставив правую ногу вперед. Руки на поясе или расставлены в стороны.

1. Перенести вес тела на правую ногу, согнув ее в колене. Левую ногу выпрямить и опираться только на кончики пальцев. Сделать несколько покачиваний.

2. Вернуться в и.п.

3, 4. Прodelать все, сменив положение ног.

Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й.

Повторить нужное число раз.

Зайчик

И.п. Стать прямо, ноги вместе. Наклониться, не сгибая ноги, поставить руки на пол, пальцами вперед. Голова опущена.

1. Не сдвигая с места стопы ног, не отрывая пятки, не сгибая ноги, передвигать поочередно руки вперед, насколько возможно. Задержаться нужное время.

2. Поочередным передвижением рук к ногам вернуться в и.п.

Дыхание нормальное.

Повторить нужное число раз.

Лягушка

И.п. Стать прямо, ноги широко расставить, по возможности, развернув стопы. Руки согнуть в локтях, ладони с широко расставленными пальцами повернуты вперед на уровне плеч.

1. Согнув ноги, медленно опускаться до такой степени, чтобы бедра расположились параллельно полу. Руки остаются в том же положении. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

Дыхание нормальное.

Повторить нужное число раз.

Бег

И.п. Сесть в позу прямого угла, носки оттянуть, руки в упоре сзади или на поясе.

1. Не сгибая ноги, поднять их насколько можно выше, стараясь не отклонять корпус, и развести в стороны.

2. Не опуская ноги, завести их друг за друга.

3. Вернуться 1-ю позицию.

4. Повторить 2-ю позицию, меняя ноги,

Движения динамичные.

Дыхание нормальное.

Повторить нужное число раз.

Елочка

И.п. Стать прямо, ноги вместе, руки опущены.

1. Постепенное раздвижение ног до размещения их в одной плоскости.

а) встать на носки, пятки развести в стороны;

б) встать на пятки, носки развести в стороны.

Руки синхронно поднимаются до уровня плеч. В крайней позе задержаться нужное время.

2. Постепенное возвращение в и. п.

Дыхание нормальное.

Повторить нужное число раз.

Велосипед

И.п. Лечь на спину. Поднять согнутые в коленях ноги вертикально полу, голени параллельно полу, носки оттянуты. Руки вдоль тела.

1. Медленно выпрямить, не опуская на пол, правую ногу. Левая в и.п.

2. Вернуть правую ногу в и.п., одновременно выпрямляя левую.

Движение динамичное.

Дыхание нормальное.

Повторить нужное число раз.

Таракан

И.п. Лечь на спину. Ноги вместе, прямые, носки оттянуты. Руки вдоль тела ладонями вниз.

1. Медленно поднять прямые ноги, потом бедра до вертикального положения ног. Руки положить на бедра. Медленно развести прямые ноги в стороны. Задержаться нужное время.

2. Медленно соединить прямые ноги.

Дыхание нормальное.

Повторить нужное число раз.

Веревка

И.п. Сесть в позу прямого угла. Руки на бедрах.

1. Развести ноги в стороны, разместив их и туловище в одной плоскости. Ноги прямые. Руками опереться о колени. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

Дыхание нормальное.

Повторить нужное число раз.

Лесенка

И.п. Сесть в позу прямого угла. Руки на бедрах.

1. Отвести назад правую ногу коленом вниз. Обе ноги должны быть вытянуты в одну линию. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

3, 4. Повторить то же левой ногой.

Дыхание нормальное.

Повторить нужное число раз.

Паровозик

И.п. Стать на колени. Поставить прямые руки на уровне плеч на по. Спина прямая, голова поднята.

1. Сделать мах правой ногой назад-вверх.
2. Вернуться в и.п.
- 3, 4. Повторить то же левой ногой.

Движения динамичные.

Дыхание нормальное.

Повторить нужное число раз.

Жучок

И.п. Сесть в позу прямого угла. Руки в упоре сзади или на поясе. Носочки оттянуты.

1. Согнуть правую ногу в колене, подтянуть ее по полу пяткой к ягодице. Левая нога прямая.
2. Согнуть левую ногу и подтянуть ее к ягодице, одновременно выпрямляя правую ногу.

Движения динамичные.

Дыхание нормальное.

Повторить нужное число раз.

Морская волна

И.п. Сесть в позу прямого угла. Руки в упоре сзади или на поясе.

1. Поднять прямые ноги с натянутыми носочками на 45°, делать ими волнообразные движения, как бы выписывая восьмерки.
2. Вернуться в и.п.

Движения динамичные.

Дыхание нормальное.

Повторить нужное число раз

Хлопушка

И.п. Сесть в позу прямого угла, руки в упоре за спиной. Согнуть ноги в коленях, прикасаясь пятками к ягодицам.

1. Поднять вверх правую прямую ногу, вытягивая носок.
2. Вернуться в и.п.
- 3, 4. Повторить то же левой ногой.

Дыхание нормальное.

Повторить нужное число раз.

V. УКРЕПЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ СТОП

Ходьба

И.п. Сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носочки вытянуты. Руки в упоре сзади или на поясе.

1. Притянуть стопу к себе.
2. Внешнюю часть стопы (ребром) опустить на пол, пятки вместе, ноги прямые.
3. Круговым движением по полу сблизить носки друг с другом, пятки остаются вместе, ноги прямые.
4. Вернуться в и.п.

Движение динамичное или с задержкой в каждой позиции.

Дыхание нормальное.

Повторить нужное число раз.

Лошадка

И.п. Стать на колени. Держа колени вместе, раздвинуть ноги. Сесть на пол между ног, стопы притянуть к себе. Взять руками стопы ног с задней стороны (подошвы),

1. Приподнять руками стопы ног. Задержаться нужное время. Колени и пятки от пола не отрывать.
2. Вернуться в и.п.

Динамический вариант: поочередное поднимание стоп.

Дыхание нормальное.

Повторить нужное число раз.

Гусеница

И.п. Сесть в позу прямого угла, согнутые в коленях ноги, не разводя колени, приблизить пятками к ягодицам. Руки в упоре сзади.

1. Поднимая и подворачивая пальцы ног, ползающим движением продвинуть стопы вперед насколько возможно.
2. Тем же движением вернуться в и.п.

Движение динамичное.

Дыхание нормальное.

Повторить нужное число раз.

Медвежонок

И.п. Сесть в позу прямого угла, ноги согнуть в коленях, слегка разведя их. Пятки приблизить к ягодицам. Руки провести под внешнюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внешней стороны.

1. Поднять правой рукой правую ногу по возможности выше. Задержаться нужное время.
2. Вернуться в и.п.
- 3, 4. Проделать то же движение левой ногой.

Дыхание нормальное.

Повторить нужное число раз.

Лягушонок

И.п. Сесть в позу прямого угла, слегка разведенные ноги согнуть в коленях. Пятки приблизить к ягодицам. Руки провести под внутреннюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внутренней стороны.

1. Поднять правой рукой правую ногу по возможности выше. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

3, 4. Прodelать то же движение левой ногой.

Дыхание нормальное.

Повторить нужное число раз.

VI. УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

Замочек

И.п. Сесть, скрестив ноги. Руки на коленях.

1. Правая рука, согнутая в локте, переносится через плечо ладонью внутрь. Левая рука, согнутая в локте, заводится за спину ладонью наружу. Взять пальцы обеих рук в "замок", левой рукой потянуть вниз, насколько возможно. Задержаться нужное время. Потом потянуть правой рукой левую вверх. Задержаться.

2. Вернуться в и.п.

3, 4. Повторить все движения, сменив руки.

Дыхание нормальное.

Повторить нужное число раз.

Дощечка

И.п. Лечь ничком. Ладони поставить на пол на уровне плеч пальцами вперед, руки согнуты в локтях. Ноги вместе, прямые, носки упираются в пол.

1. Выпрямляя рук, поднять тело, опираясь на руки и пальцы ног. Туловище и ноги должны составлять прямую линию. Не поднимать голову. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.

Повторить нужное число раз.

Пловцы

И.п. Лечь ничком, ноги прямые вместе, носки натянуты. Руки вытянуты вперед, ладонями вниз.

1. Приподняв голову и грудь, делать рунами круговые движения (поочередно или вместе).

2. Вернуться в н.п.

Движение динамичное.

Дыхание нормальное.

Повторить нужное число раз.

Пчелка

И.п. Сесть на пятки. Согнутые в локтях руки положить на пояс ладонями наружу.

1. Вывести вперед плечи, стараясь соединить локти перед грудью. Задержаться нужное время.
2. Вернуться в и.п.
3. Развернуть плечи, стараясь свести локти за спиной. Задержаться нужное время.
4. Вернуться в и.п.

Дыхание: вдох в 3-й фазе, выдох в 1-й.

Повторить нужное число раз.

Мельница

И.п. Стать прямо, ноги вместе или на ширине плеч. Руки опущены.

1. Поочередное вращение рук в плечевом суставе.

Движение динамическое.

Дыхание нормальное.

Повторить нужное число раз.

Самолет

И.п. Стать прямо, ноги врозь, руки в стороны. Наклониться вперед. Нижняя часть туловища с прямыми ногами неподвижна, верхняя часть параллельна полу. Голова поднята.

1. Не меняя положения ног, правой прямой рукой потянуться к правой ноге, левая прямая рука поднимается вверх. Задержаться нужное время.
2. Вернуться в и. п.
- 3, 4. Повторить все в обратном порядке.

Дыхание нормальное.

Повторить нужное число раз.

VII. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ РАВНОВЕСИЯ

Аист

И.п. Стать прямо, ноги вместе, руки опущены.

1. Стоя на одной прямой ноге, согнутую в колене вторую ногу разместить стопой на внутренней стороне колена прямой ноги. Руки развести в стороны или поставить на пояс. Стоять по возможности дольше.
2. Вернуться в и. п.
- 3, 4. Прodelать то же на другой ноге.

Дыхание нормальное.

Повторить нужное число раз.

Петушок

И.п. Стать прямо, ноги вместе, руки опущены.

1. Поднять левую ногу, согнув ее в колене назад, и взять сзади левой рукой стопу левой ноги. Правую руку поднять вверх, ладонью вперед. Голова поднята. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и. п.

3, 4. Прodelать то же другой ногой.

Дыхание нормальное.

Повторить нужное число раз.

Ласточка

И.п. Стать прямо, ноги вместе, руки разведены в стороны, ладони вниз.

1. Стоя на одной ноге, не сгибая ее, перевести тело и вторую ногу (нога прямая с оттянутым носком) в горизонтальное положение. Руки прямые. Голова вперед, вверх. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и. п.

3, 4. Прodelать то же другой ногой.

Дыхание нормальное.

Повторить нужное число раз.

Цапля

И.п. Стать прямо, ноги вместе, руки на поясе.

1. Поднять согнутую в колене ногу, носок сильно вытянуть, прикоснуться им к колену. Бедро параллельно полу. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

3, 4. Повторить все движения другой ногой.

Дыхание нормальное.

Повторить нужное число раз.

Орел

И.п. Стать прямо, руки вдоль тела.

1. Поднять правую ногу и "заплести" ее вокруг левой так, чтобы пальцы правой ноги были на икроножной мышце левой. Поднять руки на уровень груди и переплести предплечья. Ладони внутрь. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

3, 4. Прodelать то же, сменив ноги.

Дыхание нормальное.

Повторить нужное число раз.

Крыло

И.П. Стать прямо, ноги вместе, руки свободно опущены.

1. Поднять прямую ногу вверх до горизонтального положения. Правой рукой (при выполнении упражнения правой ногой) взять за пальцы правой ноги. Левая нога не сгибается. Задержаться нужное время.
 2. Вернуться в и.п.
 - 3, 4. Прodelать то же, сменив ноги и руки.
- Дыхание нормальное.
Повторить нужное число раз.

VIII. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Лев

И.п. Сесть на пятки, руки на коленях ладонями вниз.

1. Наклонять корпус вперед, открыть глаза как можно шире, напрячь мышцы всего тела, широко раздвинуть пальцы рук и напрячь их. Высунуть язык как можно дальше, стараясь дотянуться им до подбородка. Задержаться нужное время.
 2. Вернуться в и.п.
- Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й.
Повторить нужное число раз.

Березка

И.п. Лечь на спину, руки вдоль тела ладонями вниз. Ноги прямые с натянутыми носками.

1. Поднять прямые ноги и таз до вертикального положения. Согнуть руки в локтях, упереться ладонями в бока в самом низу грудной клетки. Тело опирается на плечи, шею, голову, локти. Подбородок упирается в грудь. Задержаться нужное время.
 2. Вернуться в и.п.
- Дыхание нормальное.
Повторить нужное число раз.

Гребцы (парное)

И.п. Сесть друг против друга. Прямые ноги развести в стороны. Ноги одного упираются в ноги другого на уровне голеностопного сустава. Спина прямая. Взяться за руки.

1. Поочередное перетягивание друг друга.
- Движения динамичные.
Дыхание нормальное.
Повторить нужное число раз.

2-й год обучения
«Элементы партерной гимнастики»

- Упр. №1: Положение на спине, позвоночник всеми точками касается пола.
- Упр. №2: Напряжение и расслабление мышц тела.
- Упр. №3: Сокращение и вытягивание стопы в положении VI и I позиции, лежа на спине, ноги вытянуты в коленях (по-одному и в парах).
- Упр. №4: Разворачивание стоп в сокращенном состоянии из VI в I и возвращение в VI позицию, лежа на спине, ноги вытянуты в коленях.
- Упр. №5: Наклоны корпуса к ногам, раскрытым в сторону, из положения сидя на полу.
- Упр. №6: Вытянутые ноги раскрыты «циркулем» в стороны, наклонять корпус вниз, животом и грудью достать пол, руки вытянуты вперед.
- Упр. №7: Медленное поднятие то одной, то другой, то обеих ног вверх, то вытягивая стопы, то сокращая их в первую позицию.
- Упр. №8: Сидя на полу, согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, захватив носки стоп руками.
- Упр. №9: «Лягушка». Лежа на спине или на животе, согнуть колени и соединить стопы (работать в парах).
- Упр. №10: Сидя «по-турецки», стараться достать коленями пола. Руки положить на затылок, выпрямив позвоночник.
- Упр. №11: Отжимаясь руками от пола, приподнять корпус, стараясь сильно прогнуться в грудном и поясничном отделе позвоночника.
- Упр. №12: Упражнение №11 с руками на затылке.
- Упр. №13: «Лодочка».
- Упр. №14: «Коробочка».
- Упр. №15: «Кораблик».
- Упр. №16: «Полукольцо», «Кольцо».
- Упр. №17: «Орешек».
- Упр. №18: «Горка».
- Упр. №19: Наклон корпуса вперед, вниз, взявшись руками за сокращенные стопы, прижаться грудью к ногам, выпрямив позвоночник.
- Упр. №20: Большие резкие броски вперед, назад, в сторону.
- Упр. №21: Лежа на спине медленно поднимать две ноги и опускать, не касаясь пола.
- Упр. №22: Лежа на полу двумя вытянутыми ногами в воздухе рисовать цифры от 1 до 10 (как карандашом).

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

В процессе обучения у учащихся должны сформироваться такие качества, как внимание, собранность, целеустремленность,

работоспособность, коллективизм. Важнейшей воспитательной задачей является формирование творческого отношения к труду.

В результате освоения программы учебного предмета «Гимнастика» у учащихся должны сформироваться следующие знания, умения и навыки:

- знание строения тела;
- знание приемов правильного дыхания;
- знание правил безопасности при выполнении физических упражнений;
- умение сознательно управлять своим телом;
- владеть комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса и танцевального шага;
- навыки координации движений.

IV. Формы и методы контроля, система оценок

1. Аттестация: цели, виды, форма, содержание

Контроль знаний, умений, навыков учащихся обеспечивает оперативное управление учебным процессом и выполняет обучающую, проверочную, воспитательную и корректирующую функции. Разнообразные формы контроля успеваемости учащихся позволяют объективно оценить успешность и качество образовательного процесса.

Особенностью текущего контроля успеваемости детей дошкольного возраста является преобладание словесной оценки над балльной системой. Преподавателю необходимо разработать свою систему оценивания работы учащихся. Это может быть словесная оценка и запись её в дневник, может быть оценка с помощью символов. Текущий контроль успеваемости включает проверку домашней (самостоятельной) работы.

Определить результат развития учащегося и степень освоения им учебных задач позволяют контрольные (открытые) уроки, которые проводятся в конце каждого полугодия.

Формы контроля:

- поурочные оценки за самостоятельную работу;
- контрольные уроки;
- концертные выступления;
- итоговая аттестация.

Методы контроля:

- обсуждение выступления
- самоанализ учащегося
- выставление оценок

Содержание аттестации

По окончании 1-ого года обучения аттестация проводится в виде контрольного урока в открытой форме. На уроке должны быть показаны 9-10 упражнений игрового «стретчинга» и одна сюжетно-ролевая игра.

По окончании 2-ого года обучения аттестация проводится в виде контрольного урока в открытой форме. На уроке должен быть показан комплекс партерной гимнастики. Учащиеся должны продемонстрировать:

- сознательное исполнение;
- выработку мышечных ощущений (напряжение, расслабление);
- теоретического понимания практического умения.

V. Методическое обеспечение учебного процесса

1. Рекомендации педагогическим работникам

Занятия проводятся в чистом проветренном помещении. Дети одеты, по возможности, легко, спортивно. Обувь – балетная. Упражнения на ковриках выполняются без обуви (в носках). Каждый урок обязательно начинается и заканчивается общим поклоном.

В каждом занятии обязательно сочетание динамических (разминка, танец) и статических (упражнения) форм работы мышц.

Всякое движение должно компенсироваться контрдвижением. Мышцы, находящиеся под напряжением, нужно регулярно укреплять путем растягивания и расслабления.

В одном занятии должны быть упражнения на все группы мышц. Не следует выполнять несколько упражнений подряд на сходные группы мышц.

Позвоночник должен растягиваться в различных направлениях, чтобы не стать скованным.

Растягивание должно быть нерезким, без лишнего усилия, не приносящим беспокойства и неприятных ощущений. Движения мягкие, медленные, контролируемые телом.

Игра дает прекрасную возможность переключать внимание, налаживать дисциплину, снимать напряжение, сплотить коллектив детей. В игре проявляются те черты характера детей, которые трудно распознать во время исполнения упражнений и даже танцев. Поэтому каждый педагог должен иметь в запасе большое количество разнообразных, разноплановых игр, которые можно использовать в уроке в зависимости от ситуации.

Игры проводятся в виде сказочных путешествий (в зоопарк, на морское дно, в лес и т.д.) и фантазий, когда дети сами придумывают встречи с различными животными, и по заранее подготовленному на основе сказки сценарию изображают сказочных персонажей и помогают героям сказки.

На каждом занятии разыгрывается новая игра. Она должна проводиться эмоционально, с точно рассчитанным временем чередования упражнений и слушания сказки.

На каждом занятии дети выполняют 9-10 упражнений на различные группы мышц. Сюжет игры строится так, чтобы упражнения чередовались и была равномерная нагрузка на все тело ребенка.

За одно занятие дети делают:

- 2–3 упражнения для мышц живота путем прогиба назад;
- 2–3 упражнения для мышц спины путем наклона вперед;
- 1 упражнение для позвоночника путем его поворота;
- 2–3 упражнения для укрепления мышц спины и таза;
- 1–2 упражнения для укрепления мышц ног;
- 1–2 упражнения для укрепления стоп;
- 1 упражнение для плечевого пояса или на равновесие.

Вводить в сюжетно-ролевые игры мимические упражнения (удивление, страх, гнев, презрение, радость и т.д.).

Все упражнения выполняются под соответствующую музыку. Преподаватель учит детей вслушиваться в музыку, формирует умение согласовывать с ней свои движения, различать выразительные средства.

VI. Список учебной и методической литературы

1. Базарова Н., Мей В. «Азбука классического танца» – Л., 1983
2. Бахто С.Е. «Ритмика и танец» – М., 1984
3. Бекина С.И. «Музыка и движение» – М., 1983
4. Васильева Т.И. «Балетная осанка – основа хореографического воспитания детей». – М., 1983
5. Езикеева В. «Развитие способности восприятия у дошкольников» – М., 1959
6. Зуев В.И. «Волшебная сила растяжки». – М., 1990
7. Конорова Е.В. «Методическое пособие по ритмике». – М., 1979
8. Конорова Е.В. «Эстетическое воспитание средствами хореографического искусства». – М., 1963
9. Константинова А.И. «Игровой стретчинг» – СПб., 1993
10. Костровицкая В., Писарев А. «Школа классического танца» – Л., 1976
11. Лисенкова И.Н., Меньшова В.Н. «Развитие пластики в современных танцевальных ритмах» – М., 1989
12. Макарова Е.П. «Ритмическая гимнастика и игровой танец в занятиях стретчингом» – СПб., 1993
13. Обухова Л. «Этапы развития детского мышления» – М., 1972

14. «Ритмика и танец». Программа для хореографических школ и хореографических отделений школ искусств. – Воронеж, 1990
15. «Ритмика и танец». Программа для отделений общеэстетического образования и хореографических отделений школ искусств. – М., 1980
16. «Ритмика». Методические рекомендации для преподавателей ДМШ и ДШИ. – М., 1989
17. Савин М. «Педагогика» – М., 1976
18. «Сюжетно-ролевые игры для дошкольников». Приложение к методике игрового стретчинга – СПб., 1994
19. Ткаченко А. «Детский танец» – М., 1962
20. «Учебная практика». Методические рекомендации для преподавателей хореографических отделений детских школ искусств и хореографических школ. – М., 1988
21. Халабузарь П. «Эстетическое воспитание в школах искусств» – М., 1988