

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ « ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ И ПО ДЕЛАМ
МОЛОДЕЖИ АДМИНИСТРАЦИИ МАРИ-ТУРЕКСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО
РАЙОНА»**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КОСОЛАПОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

ПРИНЯТО
педагогическим советом
МБОУ «Косолаповская средняя
общеобразовательная школа»
Протокол № 01 от 30 08.2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «Косолаповская
средняя общеобразовательная школа»

Д.П. Новоселова

Приказ № 122 от 30 .08.2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«РИТМИКА»

ID программы: 1530

Направленность программы: художественная

Уровень программы: базовый

Категория и возраст обучающихся: 9-10 лет

Срок освоения программы: 1 год

Объем часов: 34

Разработчик программы: Сафрошина

Людмила Александровна, учитель начальных
классов высшей категории

**с. Косолапово,
2023 г.**

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1. Общая характеристика программы/пояснительная записка

Практическая значимость программы. Программа направлена на обучение детей умению танцевать красиво, двигаться в свободной непринуждённой манере и владеть ритмопластикой танца, а также решение оздоровительных задач.

Занятия ритмикой положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бесспорно также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти.

Новизна и отличительные особенности программы. Программа «Ритмика» разработана на основе дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ «Ритмика и танец» (Е.В. Ротчев), которая способствует развитию:

- эстетического вкуса,
- культуры поведения и общения,
- художественно - творческую и танцевальную способность,
- фантазию,
- памяти,
- обогащения кругозора.

Именно эти положения определяют **актуальность** дополнительной общеразвивающей программы «Ритмика», приоритетом которой является танец, который способствует обучению правилам поведения, хорошим манерам, культуре общения, развивает ассоциативное мышление, пробуждает фантазию и побуждает к творчеству. Содержание программы создаёт условия для самореализации личности, раскрытия её творческого потенциала.

Отличительные особенности программы. Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняя друг друга. Но именно уроки ритмики наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевую зрелость.

Адресат программы. Программа предназначена для обучающихся в возрасте от 8 до 15 лет. Это обосновано тем, что возрастные и психофизиологические особенности детей, базисные знания, умения и навыки, соответствующие содержанию программы, формируются к указанному возрасту.

Срок освоения программы: 1 год

Форма обучения: очная.

Уровень программы: стартовый.

Объём программы: 34 часа.

Режим занятий. Занятие проводится один раз в неделю продолжительностью 35 - 40 минут с 5 сентября 2023г. по 24 мая 4.2024 года.

Правила приема. В кружок "Ритмика" принимаются все желающие дети 9-11 лет через подачу заявки родителем (законным представителем) в автоматизированной информационной системы «Навигатор дополнительного образования детей Республики Марий Эл».

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

Основные задачи программы:

образовательные:

- формировать необходимые двигательные навыки, развивать музыкальный слух и чувство ритма,
- знакомство с правилами здорового образа жизни;
- обучение понятиям: характер музыки, темп, ритм.

развивающие:

- способствовать всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала.
- способствовать развитию эстетического чувства и художественного вкуса,
- развитие опорно-двигательного аппарата;
- развитие танцевального шага.

воспитательные:

- формирование коммуникативных навыков.
- воспитание трудолюбия;

- воспитание стремления к двигательной активности;
- воспитание ответственности, упорства, силы воли,
- способствовать формированию личности инициативной, целеустремленной;
- воспитание коллективизма.

1.3. Объем программы

Программа рассчитана на 1 год. Общая продолжительность образовательного процесса составляет 34 часа (1 час в неделю).

1.4. Содержание программы

1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.

2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднятие согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднятие левой ноги, согнутой в колене, с одновременным поднятием и опусканием правой руки и т. д.). Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол).

3. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Повторение элементов танца по программе для 1 класса. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек).

Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев.

Танцы и пляски

Зеркало. Русская народная мелодия «Ой, хмель, мой хмелек».

Парная пляска. Чешская народная мелодия.

Хлопки. Полька. Музыка Ю. Слонова.

Русская хороводная пляска. Русская народная мелодия «Выйду ль я на реченьку».

1.5. Планируемые результаты

Личностные результаты освоения программы обучения

Результаты развития обучающихся:

- укрепление и развитие мышечного аппарата;
- чувство ритма, эмоциональная отзывчивость на музыку, выразительность движений;
- выразительно и ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, музыкальными образами, передавать несложный музыкальный ритмический рисунок.

Результаты воспитания обучающихся:

- общение в коллективе, проявляя дружелюбие и активность;
- эмоциональный отклик и интерес к музыкально-ритмическим движениям;
- дисциплина, проявление ответственности и выдержки на протяжении всего занятия.

Метапредметные результаты.

• **Регулятивные**

- ✓ Умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;
- ✓ учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- ✓ планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- ✓ самовыражение ребенка в движении, танце.

• **коммуникативные**

- ✓ учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- ✓ формулировать собственное мнение и позицию;
- ✓ договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- ✓ умение координировать свои усилия с усилиями других.

К концу года обучения обучающийся должен знать и уметь:

- правила гигиены тела, тренировочной одежды;
- правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз.
- различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы "Ритмика"

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1		Пер/диагностика – собеседование, наблюдение
2	2. Упражнения на ориентировку в пространстве	5	2	3	Педагогическое наблюдение
3	Ритмико-гимнастические упражнения: а) общеразвивающие упражнения; б) упражнения на координацию движений; в) упражнение на расслабление	5	1	4	Педагогическое наблюдение

	мышц.				
4	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
5	Игры под музыку	5	0,5	4,5	Педагогическое наблюдение
6	Танцевальные упражнения	16	1	15	Практическое задание, зачет
	Всего	34	6	28	

2.2. Календарный учебный график

№	Месяц	Число	Время провед	Форма занятия	кол.час	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля							
1				групповая	1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	класс	Первичная диагностика							
2-			1		Разминка.										
3-4			2		Общеразвивающие упражнения.										
5			1		Ритмико-гимнастические упражнения										
6-10				групповая	4	Танец «Вару-Вару»		класс	Педагогическое наблюдение						
11			1		Разминка.										
13-14			2		Упражнения на развитие координации движений.										
15-19				групповая	4	Танец «Сударушка»				класс	Педагогическое наблюдение				
20			1		Разминка										
21-22			2		Общеразвивающие упражнения.										
23-24				групповая	2	Упражнения на координацию движений.	класс					Педагогическое наблюдение			
25-29					групповая	5							Танец «Самба».	класс	Педагогическое наблюдение
30			1			Я – герой сказки. Любимый персонаж сказки (имитация под музыку).									
31			1	Разминка.											
32-33			2	Общеразвивающие упражнения											
34				групповая	1	Итоговое занятие.		класс	Педагогическое наблюдение						

2.3. Условия реализации программы

Материально-технического обеспечения.

1. Мультимедиа проектор.
2. Компьютер.
3. Фонотека.
4. Костюмы для танцев.
5. Гримм.
6. Музыкальные инструменты.
7. Предметы к танцам.

Возраст детей участвовавших в реализации программы 8-9 лет.

Продолжительность образовательного процесса 1 год.

Количество часов - 1 час в неделю. За год 34 занятия.

Программа третьего года обучения направлена на обучение детей новым танцевальным движениям, ориентировке в пространстве и развитие умения самостоятельно разводить танцевальный рисунок.

На занятиях используются различные виды деятельности: ритмика и элементы музыкальной грамоты, танцевальная азбука и элементы художественной гимнастики, танцевальные этюды, игры и танцы, партерная гимнастика.

Педагог общается с детьми на принципах сотрудничества, дружелюбия, общего интереса к делу, четко реагирует на восприятие обучающихся, поддерживая атмосферу радости, интереса и веселья, побуждает их к творчеству.

На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь – жест – музыка, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание.

В целях создания положительной мотивации используются игровые моменты, ролевые игры, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых.

Кадровое обеспечение программы. Обучение проводит Сафрошина Людмила Александровна – учитель начальных классов высшей квалификационной категории. Образование – высшее. Учебное заведение – Марийский государственный педагогический институт им. Н.К. Крупской. Общий стаж работы - 32г, педагогический стаж -31 лет.

. 2.4. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

С момента поступления ребенка в объединение проводится педагогический мониторинг с целью выявления уровня обучения и развития, формирования хореографических способностей, определения задач индивидуального развития:

- первичная диагностика;
- итоговая аттестация.

Результаты педагогического мониторинга фиксируются в журнале и оцениваются по 10-бальной системе:

Минимальный уровень: 0 – 4 балла.

Средний уровень: 5 – 8 баллов.

Максимальный уровень: 9 – 10 баллов.

Оценка знаний, умений и навыков учащихся осуществляется педагогом и предполагает:

Входной контроль проходит в форме собеседования, наблюдение. Сроки проведения входного контроля – начало учебного года.

Текущий контроль уровня теоретических знаний, практических навыков и умений осуществляется на каждом занятии: беседа, опрос, наблюдение педагога за практической деятельностью, просмотры и контрольные упражнения, взаимооценка, оценка педагогом, выполненной учащимся работы.

Итоговый контроль проходит в форме практического занятия (зачет).

Итоговая аттестация проходит в виде итогового занятия с использованием устного опроса с целью выяснения усвоенных теоретических понятий и выполнении разученных комплексов гимнастических упражнений.

Формы итоговой аттестации – открытое занятие, участие в концертной программе.

Формы выявления полученных знаний: собеседование, практические задания, творческие задания, открытые занятия, концерты, участие в конкурсах и фестивалях различного уровня, мероприятиях, посвященных знаменательным и памятным датам.

2.5 Оценочные материалы

Диагностический инструментарий для проведения мониторинга освоения дополнительной общеразвивающей программы «Ритмика»

Результаты педагогического мониторинга оцениваются по 10-ти бальной системе и фиксируются в сводных таблицах. Итоговая аттестация первого года обучения является первичной диагностикой второго года обучения.

Первичная диагностика

Цель: определение общего уровня развития ребенка и его склонности к танцу. Задачи: определение общего уровня развития ребенка; выявление природных способностей к танцу;

Срок проведения: при поступлении в творческое объединение (сентябрь). Форма проведения: собеседование, выполнение практического задания.

Содержание. Теоретическая часть.

Вопросы: Нравится ли тебе танцевать? Кто посоветовал начать заниматься танцами? Имеется ли начальная хореографическая подготовка или подготовка другого вида (например, спортивная)?

Практическая часть: ребенку предлагают выполнить следующие задания: исполнение упражнений на ритмичность; исполнение упражнений на координацию; исполнение упражнений на ориентировку в пространстве.

Критерии оценки.

Минимальный уровень (1 — 4 балла) — проявляет слабый интерес к музыкально-ритмической деятельности, у ребенка не развит музыкальный и ритмический слух, минимальный уровень способностей к хореографии, рассеянное внимание, не дисциплинирован, нет пластичности, движения угловатые.

Средний уровень (5 — 8 баллов) — проявляет достаточный интерес к музыкально - ритмической деятельности, у ребенка развит музыкальный и ритмический слух, умеет концентрировать внимание, но координация движений развита недостаточно.

Максимальный уровень (9 — 10 баллов) — ребенок проявляет активный интерес к музыкально-ритмическим движениям, показывает высокий уровень способностей к народно-сценическому танцу, развит музыкальный и ритмический слух.

Итоговый контроль проходит в форме практического занятия (зачет).

Цель: выявление уровня усвоения детьми программного материала, соответствие прогнозируемым результатам образовательной программы.

Задачи:

- Определение уровня развития индивидуальных творческих способностей;
- Анализ полноты реализации программы второго года обучения.

Срок проведения: апрель - май. Форма проведения: концерт.

Содержание:

Исполнение танцевальных комбинаций.

- выполнять простейшие ритмические рисунки;
- Исполнение движения в парах, в группах.

Критерии оценки:

Минимальный уровень (1 – 4 балла) — обучающейся овладел менее ½ объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой. Не может исполнить основные элементы и ритмические комбинации, плохо ориентируется в пространстве на основе круговых и линейных рисунков.

Средний уровень (5 – 8 баллов) — обучающейся овладел не менее ½ объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой. Правильно исполняет основные элементы и ритмические комбинации, но иногда требуется помощь педагога, выразительно двигается под музыку, ориентируется в пространстве на основе круговых и линейных рисунков.

Максимальный уровень (9 – 10 баллов) — обучающейся показывает высокий уровень знаний теоретического материала, овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой. Правильно исполняет основные элементы и ритмические комбинации, выразительно двигается под музыку, ориентируется в пространстве на основе круговых и линейных рисунков. Исполняет движения в парах, в группах.

Диагностическая карта кружка «Ритмика»

« _____ » _____ г.

№ п/п	ФИО(учащегося)	Культура поведения (общения)			Ответственность (организованность)			Интерес к спорту, своему здоровью			Общий уровень
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	
1											
2											
3											

Культура поведения (общения):

- 1.Низкий уровень: нормы культуры поведения не соблюдает, груб и эгоистичен
- 2.Средний уровень: нормы культуры поведения соблюдает при наличии контроля, нуждается в побуждении проявления отзывчивости, дружелюбия со стороны товарищей или педагога.
- 3.Высокий уровень: добровольно соблюдает правила культуры поведения, отзывчив, дружелюбен к сверстникам, окружающим, осуждает грубость.

Ответственность(организованность):

- 1.Низкий уровень: не проявляет ответственности и организованности, начатое задание или дело не выполняет.
- 2.Средний уровень: при выполнении заданий нуждается в контроле педагога.
- 3.Высокий уровень: ответственно подходит к любому заданию, качественно его выполняет, требует этого от других.

Интерес к спорту, своему здоровью:

- 1.Низкий уровень: не проявляет интереса, все безразлично.
- 2.Средний уровень: проявляет интерес, активен, бережно относится к своему здоровью, но в малой степени.
- 3.Высокий уровень: проявляет интерес, любознателен, задает вопросы, активен, позитивно эмоционален, бережно относится к своему здоровью

2.6. Методические материалы

Формы организации занятий:

- групповые учебные занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- участие в конкурсах, концертных программах.

Педагогические технологии.

1. Здоровьесберегающая технология.
2. Коммуникативно-диалоговые технологии (беседы, дискуссия, диалог, обучение в сотрудничестве (команде))
3. Групповые технологии (на занятиях учащиеся работают по подгруппам)
4. Технологии уровневой дифференциации.

Танцевально-ритмическая гимнастика Комплекс разминки в парах " Мы дружные ребята"

1 упражнение " <u>Мы становимся всё выше</u> ". И.п. Дети стоят парами спиной друг к другу, руки соединены. Дети поднимаются на носках, руки плавно поднимают вверх. Возвращаются в и.п.	2 упражнение " <u>Вместе рисуем солнышко</u> ". И.п. Дети стоят парами один за другим, руки соединены. Наклоны вправо, влево.
3 упражнение " <u>Улыбка</u> ". И.п. Дети стоят спиной друг к другу в парах, руки кренделем соединены. Приседание вместе, встать, повернуться, посмотреть в глаза друг другу, улыбнуться.	4 упражнение " <u>Качели</u> ". И.п. Дети стоят лицом друг к другу, руки соединены, выпрямлены. Дети качают руки вправо-влево, вверх-вниз.

5 упражнение "Похлопаем".

И.п. Дети стоят парами, лицом друг к другу.

Дети выполняют хлопки синхронно : около уха, по коленям, перед собой, по ладошкам друг друга, присев по полу.

Упражнения на развитие дыхания, голоса и артикуляции.

Эти упражнения развивают силу голоса, улучшают артикуляцию и учат правильному дыханию для плавной речи.

"Подуем на плечо".

Подуем на плечо (голова прямо — вдох, голова повернута — выдох).

Подуем на другое (дуют на плечо).

Нам солнце горячо

Пекло дневной порою (поднимают голову и руки вверх, дуют через губы).

Подуем и на грудь мы (дуют на грудь)

И грудь свою остудим.

Подуем мы на облака (опять поднимают лицо и дуют)

И остановимся пока.

Потом повторим все опять — Раз, два, три, четыре, пять (маршируют на месте)

Для развития артикуляции подойдет такое упражнение: "Рыжик"

Раз-два-три-четыре-пять

Будем с Рыжиком гулять! (маршируют)

Раз-два-три-четыре

Рот откроем мы пошире (широко раскрывают рот)

Пожевали, (жевательные движения)

Постучали (стучат зубами)

И с котенком побежали (двигают языком вперед-назад).

Кот снежинки ртом ловил, (ловят ртом воображаемые снежинки)

Влево, вправо он ходил. (двигают языком вправо-влево)

Скучно Рыжику, ребятки,

Поиграем с ним мы в прятки (закрывают ладошками глаза, прячутся).

Упражнения на развитие чувства темпа

Такие упражнения учат чувствовать темп в музыке. Это поможет ребенку контролировать темп своей речи.

"Поезд"

Нужно топающим шагом двигаться по комнате, ускоряя и замедляя движение в соответствии с темпом музыки. При этом руки, согнутые в локтях (пальцы сжаты в кулачки), делают одновременные круговые движения.

Возвращается наш поезд.

Машинист в нем — Дед Мороз.

Много он зверюшек разных

К нам домой сейчас привез.

<p><u>Диско танцы</u></p> <p>1. Танец «Вару-Вару»</p> <ul style="list-style-type: none">- шаг-приставка по одному, в парах;- прыжки по одному, в парах;- хлопушки по одному, в парах;- шаг-поворот по одному, в парах;- полностью танец по одному, в парах.	<p><u>Танец «Сударушка»</u></p> <ul style="list-style-type: none">- шаг по л. т. по одному, движения рук;- выход в парах;- приглашение к танцу;- «расходимся – сходимся».
<p><u>Танец «Самба»</u></p> <ul style="list-style-type: none">- основное движение по одному, в парах;- самба-ход на месте по одному, в парах;- бота-фого по одному, в парах;- виск по одному, в парах;- виск с поворотом;- самба-ход;- самба-ход в променадной позиции;- поворот под рукой;- Вольта	<p><u>“Ноги и ножки”</u></p> <p>Участникам надо двигаться по кругу. Под медленную музыку идут не спеша, высоко поднимая колени. Когда мелодия зазвучит в быстром темпе, нужно двигаться мелкими топочущими шагами.</p>

2.7. Список литературы

1. Барышникова, Т.К. Азбука хореографии / Т.К.Барышникова. – СПб., 1996.
2. Ваганова А. Я. «Основы классического танца» (-С.-П., 2000)
3. Васильева Т. К. «Секрет танца» (-С.-П.: Диамант, 1997)
4. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». (-М.: ВАКО, 2007)
5. Михайлова, М.А. Танцы, игры, упражнения для красивого движения / М.А.Михайлова, Е.В.Воронина. – Ярославль, 2000.