

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детская школа искусств»
город Заречный Пензенской области

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ИСКУССТВО»
«ГИМНАСТИКА»

Срок освоения программы:

Подготовительный уровень- 1 год

Ознакомительный уровень – 4 года

Базовый уровень- 3 года

Возраст детей – 6-18 лет

г. Заречный 2016

<p>Рассмотрено</p> <p>Педагогическим советом</p> <p>МАОУ ДО «ДШИ»</p> <p>Протокол № _____</p> <p>от « ___ » _____ 2016 года</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ:</p> <p>Директор МАОУ ДО «ДШИ»</p> <p>_____ Л.Л. Сизова</p> <p>« ___ » _____ 2016 года</p>
---	---

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа
художественной направленности «Хореографическое искусство»

«Гимнастика»

Форма обучения очная

Возраст обучающихся с 6-18 лет

Нормативный срок обучения:

Подготовительный уровень – 1 год

ознакомительный уровень – 4 года

Базовый уровень- 3 года

Составители: Шашкина Екатерина Георгиевна преподаватель

Глебова Едена Владимировна преподаватель

Щербакова Светлана Валерьевна зам. директора по УМР

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа художественной направленности «Хореографическое искусство» «Гимнастика» разработана в МАОУ ДО «ДШИ» г. Заречный Пензенской области с целью обеспечить достижение обучающимися результатов освоения данной программы, предусмотренных Приложением к письму Минкультуры России от 19 ноября 2013 г., с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (творческие, эмоциональные, интеллектуальные и физические).

Пояснительная записка

Танец – прекрасный вид искусства, в котором гармонично сочетаются музыка и пластика движений. Роль танца особенно важна в воспитании гибкого и подвижного тела, откликающегося на музыкальную драматургию, в воспитании благородной осанки, воспевающей красоту античной скульптуры. Средствами танца достигаются техническое совершенство и, самое главное, культура движений, а также тренируется мышечный аппарат будущего исполнителя.

Партерная гимнастика даёт детям первоначальную хореографическую подготовку, развитие природных физических данных, формирует основные двигательные качества и навыки, необходимые для успешного освоения классического, историко-бытового, современного и других направлений танцев.

При приёме в творческие коллективы главным критерием отбора являются природные физические данные: шаг, гибкость, выворотность, музыкальность, подъем (гибкость стопы), координация. Все эти качества можно развить.

Задача педагога–хореографа состоит в том, чтобы учащиеся понимали свою природу и научились эффективно исправлять свои недостатки и подчёркивать достоинства. Для этого и существуют такие занятия как ритмика, в которой есть раздел – партерная гимнастика. Ежедневные продуманные занятия по партерной гимнастике, степень мастерства педагога, а также интеллекта и трудолюбия ученика

позволяют добиться хороших результатов в развитии природных физических данных.

Существуют такие физические способности и качества, так называемой профессиональной пригодности как выворотность, подъём стопы, ширина, высота, легкость шага (сила ног) – «балетный шаг», гибкость, сила, координация, выносливость, ловкость, быстрота и многие другие.

Так же важны: пропорциональность сложения тела, стройная, хорошая форма ног, гибкая, красивая линия вытянутой ступни – подъем ноги, изящная, пластическая форма рук, осанка.

Среди врожденных природных качеств у ребенка важны и многие другие: чувство координации, общая пластичность, чувство ритма и музыкальность, артистичность, творческое воображение, музыкальная и двигательная память, координационные способности.

Цель - подобрать комплекс упражнений, предназначенный для развития природных физических данных детей младшего школьного возраста

Задачи:

- просмотреть различные методические пособия и программы направленные на развитие природных физических данных детей младшего школьного возраста;
- подобрать наиболее актуальные упражнения для данного исследования;
- составить комплекс упражнений;
- проработать рекомендации по использованию составленного комплекса упражнений.

Учебно- тематический план

Подготовительный уровень обучения (1 год)

№	Название темы	Количество часов		
		теория	Практич работа	всего
1.	Техника безопасности. Вводный инструктаж.	1	1	2

2.	Работа над разными видами шагов .	0,5	1	1,5
3.	Фигурная маршировка с выстраиванием в круг, линии, колонны, диагональ.	1	3	4
4.	Комплекс упражнений головой, руками, стопами, плечами. Разогрев.	0,5	1	1,5
5.	Работа над стопой – подъемом и выворотностью.	0,5	2,5	3
6.	Изучение упражнений партерной классики	0,5	2,5	3
7.	Работа над эластичностью и силой мышц спины.	0,5	2	2,5
8.	Подготовка и проведение контрольных уроков I и II полугодия	0	3	3
9.	Работа над эластичностью мышц суставов ног, растяжка	0,5	3	3,5
10.	Работа над выносливостью, силой тела, мышц. «Подкачка».	0,5	1	1,5
11.	Работа над развитием вестибулярного аппарата. Упражнение на равновесием.	1	1,5	2
12.	Работа над усложнением, и видоизменением партерной гимнастики	1	1	2
13.	Работа над правильностью дыхания.	1	1	2
14.	Обсуждение правил исполнения движений, результатов урока, четверти, полугодия, года.	1	1	2
	Итого: 34 часа в год			

Ознакомительный уровень обучения 1 класс

	Количество часов
--	------------------

№	Название темы	теория	Практич работа	всего
1.	Повторение и закрепление ранее пройденного материала. Техника безопасности. Вводный инструктаж. Исполнение ранее изученных упражнений.	1	1	2
2.	Работа над разными видами шагов .	0,5	1	1,5
3.	Фигурная маршировка с выстраиванием в круг, линии, колонны, диагональ.	1	2	3
4.	Комплекс упражнений головой, руками, стопами, плечами. Разогрев.	0,5	1	1,5
5.	Работа над стопой – подъемом и выворотностью.	0,5	2,5	3
6.	Изучение упражнений партерной классики	0,5	2,5	3
7.	Работа над эластичностью и силой мышц спины.	0,5	1,5	2
8.	Подготовка и проведение контрольных уроков I и II полугодия	0	3	3
9.	Работа над эластичностью мышц суставов ног, растяжка	0,5	3	3,5
10.	Работа над выносливостью, силой тела, мышц. «Подкачка».	0,5	1	1,5
11.	Работа над развитием вестибулярного аппарата. Упражнение на равновесием.	1	1,5	2
12	Работа над усложнением, и видоизменением партерной гимнастики	1	1	2
13.	Работа над баллоном. «Прыжки».	0,5	2	2,5

	Выработка выносливости.			
14.	Работа над правильностью дыхания.	0,5	0,5	1
15	Обсуждение правил исполнения движений, результатов урока, четверти, полугодия, года.	1	1	2
16	Изучение простейших видов массажа, простейшим приемам избавления мышечной боли после занятий.	0,5	0,5	1
	Итого: 34 часа в год			

Ознакомительный уровень обучения 2 класс

№	Название темы	Количество часов		
		теория	Практич работа	всего
1.	Повторение и закрепление ранее пройденного материала. Техника безопасности. Вводный инструктаж. Исполнение ранее изученных упражнений.	0,5	1	1,5
2.	Работа над разными видами шагов .	0,5	1	1,5
3.	Фигурная маршировка танцевальным шагом (например вальс, менуэт)	0,5	2	2,5
4.	Комплекс упражнений головой, руками, стопами, плечами.	0,5	1	1,5
5.	Работа над стопой – подъемом и выворотностью.	0,5	2	2,5
6.	Изучение упражнений партерной классики	0,5	2,5	3
7.	Работа над эластичностью и силой мышц спины.	0,5	1,5	2

8.	Подготовка и проведение контрольных уроков I и II полугодия	0	3	3
9.	Работа над эластичностью мышц суставов ног, растяжка	0,5	3,5	4
10.	Работа над выносливостью, силой тела, мышц. «Подкачка».	0,5	1	1,5
11.	Работа над развитием вестибулярного аппарата. Упражнение на равновесием.	0,5	2	2,5
12	Работа над усложнением, и видоизменением партерной гимнастики	0,5	1,5	2
13.	Работа над баллоном. «Прыжки». Выработка выносливости.	0,5	2	2,5
14.	Работа над правильностью дыхания.	0,5	1,5	2
15	Обсуждение правил исполнения движений, результатов урока, четверти, полугодия, года.	1	0,5	1,5
16	Изучение простейших видов массажа, простейшим приемам избавления мышечной боли после занятий.	0,5	0,5	1
	Итого: 34 часа в год			

Ознакомительный уровень обучения 3 класс

№	Название темы	Количество часов		
		теория	Практич работа	всего
1.	Повторение и закрепление ранее пройденного материала. Техника безопасности. Вводный инструктаж. Исполнение ранее изученных	0,5	1	1,5

	упражнений.			
2.	Работа над разными видами шагов .	0,5	1	1,5
3.	Фигурная маршировка танцевальным шагом (например вальс, менуэт)	0,5	2	2,5
4.	Комплекс упражнений головой, руками, стопами, плечами.	0,5	1	1,5
5.	Работа над стопой – подъемом и выворотностью.	0,5	2	2,5
6.	Изучение упражнений партерной классики	0,5	2,5	3
7.	Работа над эластичностью и силой мышц спины.	0,5	1,5	2
8.	Подготовка и проведение контрольных уроков I и II полугодия	0	3	3
9.	Работа над эластичностью мышц суставов ног, растяжка	0,5	3,5	4
10.	Работа над выносливостью, силой тела, мышц. «Подкачка».	0,5	1	1,5
11.	Работа над развитием вестибулярного аппарата. Упражнение на равновесием.	0,5	2	2,5
12.	Работа над усложнением, и видоизменением партерной гимнастики	0,5	1,5	2
13.	Работа над баллоном. «Прыжки». Выработка выносливости.	0,5	2	2,5
14.	Работа над правильностью дыхания.	0,5	1,5	2
15.	Обсуждение правил исполнения движений, результатов урока, четверти, полугодия, года.	1	0,5	1,5
16.	Изучение простейших видов	0,5	0,5	1

	массажа, простейшим приемам избавления мышечной боли после занятий.			
	Итого: 34 часа в год			

Ознакомительный уровень обучения 4 класс

№	Название темы	Количество часов		
		теория	Практич работа	всего
1.	Техника безопасности. Вводный инструктаж. Исполнение ранее изученных упражнений.	0,5	1	1,5
2.	Работа над разными видами шагов и их комбинирование.	0,5	1	1,5
3.	Фигурная маршировка танцевальным шагом (Вальс, менуэт и т.д.)	0,5	3	3,5
4.	Разогрев. Комплекс упражнений головой, руками, стопами, плечами.	0,5	1	1,5
5.	Работа над стопой – подъем и выворотность.	0,5	2	2,5
6.	Дальнейшее изучение упражнений партерной классики	0,5	2,5	3
7.	Работа над эластичностью и силой мышц, связок спины	0,5	1,5	2
8.	Подготовка и проведение контрольных уроков I II полугодия	0	3	3
9.	Работа над растяжкой. Изучение новых и способов видов растяжки.	0,5	3,5	4
10.	Подкачка мышц.	0	1	1
11.	Работа над упражнением на	0,5	2	2,5

	равновесие, развитие вестибулярного аппарата.			
12	Усложнение, видоизменение партерной гимнастики	0,5	1,5	2
13.	Работа над прыжками. Развитие баллона, выносливости.	0,5	2,5	3
14.	Работа над дыханием во время исполнения упражнений	0,5	0,5	1
15	Обсуждение правил исполнения движений, результатов урока, четверти, полугодия, года.	1	1	2
	Итого: 34 часа в год			

Базовый уровень обучения 5 класс

№	Название темы	Количество часов		
		теория	Практич работа	всего
1.	Техника безопасности. Вводный инструктаж. Исполнение ранее изученных упражнений.	0.5	1	1.5
2.	Разогрев. Комплекс упражнений головой, руками, стопами, плечами.	0	1	1
3.	Работа над растяжкой. Подкачка мышц.	0,5	5	5,5
4.	Работа над баллоном и выносливостью. Прыжки + скакалка, применение грузиков.	0,5	1	1,5
5.	Работа над упражнениями партерной классики. Работа над стопой.	0,5	2	2,5
6.	Работа над мышцами спины.	0,5	2,5	3
7.	Усложнение, видоизменение упражнений.	0,5	2,5	3

8	Работа и комбинирование шагов, прыжков, бега. Фигурная маршировка.			3
9	Повтор простейших приемов избавления от мышечной боли. Простейшие виды массажа. Рекомендации.			3
10	Работа над дыханием во время урока и на перемене.	0,5	0,5	1
11	Подготовка и проведение контрольных уроков I II II полугодия	0	3	3
12	Объяснение, обсуждение правил исполнения движений, результатов урока, четверти, полугодия, года.	0,5	3,5	4
13	Развитие равновесия, вестибулярного аппарата.	0	1	1
	Итого: 34ч			

Базовый уровень обучения 6 класс

№	Название темы	Количество часов		
		теория	Практич работа	всего
1.	Техника безопасности. Вводный инструктаж. Исполнение ранее изученных упражнений.	0.5	1	1.5
2.	Разогрев. Комплекс упражнений головой, руками, стопами, плечами.	0	1	1
3.	Работа над растяжкой. Подкачка мышц.	0,5	5	5,5
4.	Работа над баллоном и выносливостью. Прыжки + скакалка,	0,5	1	1,5

	применение грузиков.			
5.	Работа над упражнениями партерной классики. Работа над стопой.	0,5	2	2,5
6.	Работа над мышцами спины.	0,5	2,5	3
7.	Усложнение, видоизменение упражнений.	0,5	2,5	3
8	Работа и комбинирование шагов, прыжков, бега. Фигурная маршировка.			3
9	Повтор простейших приемов избавления от мышечной боли. Простейшие виды массажа. Рекомендации.			3
10	Работа над дыханием во время урока и на перемене.	0,5	0,5	1
11	Подготовка и проведение контрольных уроков I II III полугодия	0	3	3
12	Объяснение, обсуждение правил исполнения движений, результатов урока, четверти, полугодия, года.	0,5	3,5	4
13	Развитие равновесия, вестибулярного аппарата.	0	1	1
	Итого: 34ч			

Базовый уровень обучения 7 класс

№	Название темы	Количество часов		
		теория	Практич работа	всего
1.	Техника безопасности. Вводный инструктаж. Исполнение ранее изученных упражнений.	0.5	1	1.5

2.	Разогрев. Комплекс упражнений головой, руками, стопами, плечами.	0	0,5	0,5
3.	Комбинирование различных видов шагов с бегом и прыжками. Фигурные перестроения.	0,5	1,5	2
4.	Работа над стопой. Упражнения партерной классики.	0,5	4	4,5
5.	Упражнения на мышцы спины	0,5	2,5	3
6.	Растяжка, подкачка мышц	0,5	4	4,5
7.	Развитие равновесия вестибулярного аппарата. (+ стойки на середине)	0,5	2	2,5
8	Обсуждение урока четверти, полугодия, года. Простейшие виды массажа.	1	1	2
9	Уроки на восстановление дыхания	0,5	0,5	1
10	Контрольные уроки 1 и 2 полугодия. Подготовка и проведение.	0	3	3
11	Дальнейшее усложнение упражнений	0,5	1,5	2
12	Прыжки. (работа над баллоном и выносливостью, + скакалка; прыжки с грузиками с матов)	0,5	3,5	4
13	Развитие равновесия , вестибулярного аппарата.	0,5	3	3,5
	Итого: 34ч			

Содержание программы

При работе с партерной гимнастикой обязательно учитывать возрастные особенности детей.

В каждой группе занимаются не более 15 детей.

Занятия проводятся в чистом проветриваемом помещении, дети занимаются на ковриках, одеты по возможности легко, без обуви (в носках).

Положительный эмоциональный фон, позитивное отношение к занятиям, улыбка, радость, делают занятия особенно эффективными.

Всякое движение можно и должно компенсироваться контрдвижением. Мышцы, находящиеся под напряжением, нужно регулярно укреплять путем растягивания и расслабления. Все упражнения основаны на чередовании напряжения и расслабления 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 легкие и медленные, контролируемые телом.

В одном занятии должны быть упражнения на все группы мышц.

Все упражнения выполняются под соответствующую четкую музыку.

Требования к уровню подготовки обучающихся

Уровень подготовки обучающихся является результатом освоения программы учебного предмета «Гимнастика», и предполагает формирование комплекса знаний, умений и навыков, таких, как:

- знание анатомического строения тела;
- знание приемов правильного дыхания;
- знание правил безопасности при выполнении физических упражнений;
- знание о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- умение выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- умение сознательно управлять своим телом;
- умение распределять движения во времени и в пространстве;

- владение комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса;
- навыки координаций движений.

Формы и методы контроля, система оценок

Оценка качества освоения учебного предмета "Гимнастика" включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающегося в конце каждого учебного года обучения. В качестве средств текущего контроля успеваемости могут использоваться контрольные уроки, опросы, просмотры.

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

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков. Контрольные уроки могут проходить в виде просмотров.

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

По завершении изучения предмета "Гимнастика" по итогам промежуточной аттестации обучающимся выставляется оценка, которая заносится в свидетельство об окончании образовательного учреждения. Содержание промежуточной аттестации и условия ее проведения разрабатываются образовательным учреждением самостоятельно.

Критерии оценок

Образовательным учреждением разрабатываются критерии оценок промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости обучающихся.

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки. Фонды оценочных средств разрабатываются и утверждаются образовательным учреждением самостоятельно.

По итогам показа на контрольном уроке выставляется оценка по пятибалльной шкале:

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 смысле)
3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка, малохудожественное исполнение, отсутствие свободы исполнения и т.д.
2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков, являющийся следствием отсутствия домашних занятий, а также плохая посещаемость аудиторных занятий
«зачет» (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

При выведении итоговой оценки учитывается следующее:

оценка годовой работы ученика;

оценка на контрольном уроке.

Оценки выставляются по окончании каждой четверти и полугодий учебного года.

Методическое обеспечение учебного процесса

Методические рекомендации педагогическим работникам

Основная форма учебной и воспитательной работы - урок в классе, обычно включающий в себя проверку выполненного задания, совместную работу педагога и ученика по выполнению гимнастических упражнений, рекомендации педагога относительно способов самостоятельной работы обучающегося. Урок может иметь различную форму, которая определяется не только конкретными задачами, стоящими перед учениками, но также во многом обусловлена их индивидуальностями, а также сложившимися в процессе занятий отношениями учеников и педагога.

В работе с учащимися преподаватель должен следовать принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала. Весь процесс обучения должен быть основан на выполнении известных правил: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Содержание процесса обучения на уроках гимнастики, в соответствии с основополагающими принципами педагогической науки, должно иметь воспитательный характер и базироваться на дидактических принципах сознательности и активности, систематичности и последовательности прочного освоения основ изучаемого предмета.

Одна из основных задач гимнастики, как предмета - воспитание важнейших психофизических качеств, развитие двигательного аппарата в сочетании с формированием моральных и волевых качеств личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты реакции, смелости, творческой инициативы, координации и выразительности.

Приступая к обучению, преподаватель должен исходить из физических возможностей ребенка. Необходимым условием для успешного обучения на уроках гимнастики является формирование у ученика уже на начальном этапе правильной постановки корпуса, рук, ног и головы. С первых уроков полезно ученику рассказывать об анатомическом строении тела, о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.

Преподаватель в занятиях с учеником помогает учащимся увидеть образ движения. Ученик впитывает, как губка, все впечатления от действий педагога, поэтому все поведение педагога на уроке должно строиться, как положительный образец правильного отношения к общему делу, а показ должен быть точным, подробным и качественным. Показом надо пользоваться умело – то есть не злоупотреблять им в тех случаях, когда в нем нет необходимости. Нет смысла показывать движение, которое хорошо известно; это снижает интерес к занятиям и ничего не дает для развития памяти учеников.

Техника исполнения является необходимым средством для выполнения любого гимнастического упражнения, поэтому необходимо постоянно

стимулировать работу ученика над совершенствованием его исполнительской техники.

Особое место занимает работа над координацией движений, поэтому, с первых лет обучения необходимо развивать ловкость, как одно из наиболее важных двигательных качеств, необходимых на уроках гимнастики. Без ловкости нельзя усвоить ни одно упражнение. Она позволяет избежать травм при выполнении сложных движений, что требует умения распределять внимание.

Правильная организация учебного процесса, успешное и всестороннее развитие данных ученика зависят непосредственно от того, насколько тщательно спланирована работа, поэтому, готовясь к уроку, преподаватель должен, прежде всего, определить его направленность.

Важным методом правильной организации урока является продуманное, спланированное размещение учащихся. При выполнении движений у станка надо расставить учеников так, чтобы они не мешали друг другу. При выполнении движений на середине зала лучше размещать детей в шахматном порядке, чтобы преподаватель мог лучше видеть их, причем через 2-3 урока следует менять линии.

Для самоконтроля за упражнениями необходимо проводить занятия перед зеркалом. Однако занятия перед зеркалом следует чередовать с занятиями без зеркала, чтобы учащиеся учились контролировать свои движения лишь с помощью мышечного чувства.

Одна из самых главных методических задач преподавателя состоит в том, чтобы научить ребенка работать самостоятельно. Творческие задачи развивают такие важные для любого вида деятельности личные качества, как воображение, мышление, увлеченность, трудолюбие, активность, инициативность, самостоятельность. Эти качества необходимы для организации грамотной самостоятельной работы, которая позволяет значительно активизировать учебный процесс.

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы

Объем самостоятельной работы определяется с учетом минимальных затрат на подготовку домашнего задания (параллельно с освоением детьми программы основного общего образования), с опорой на

сложившиеся в учебном заведении педагогические традиции и методическую целесообразность, а также индивидуальные способности ученика. Следует придерживаться следующих принципов в организации самостоятельной работы:

- ученик должен быть физически здоров, занятия при повышенной температуре опасны для здоровья и нецелесообразны, так как результат занятий всегда будет отрицательным;

- самостоятельные занятия должны быть регулярными и систематичными;

периодичность занятий - каждый день или через день, в зависимости от сложности и трудоемкости задания;

- объем времени на самостоятельные занятия в неделю – 1 час;

- индивидуальная домашняя работа может проходить в несколько приемов и должна строиться в соответствии с рекомендациями преподавателя по гимнастике.

Список литературы:

1. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. «Респекс» «Люкси» Санкт-Петербург 1996. - 253с.
2. Лисицкая М.С. Пластика. Ритм. - М., 1990. - 23 с.
3. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика.- М.: Физкультура и спорт, 1982. - 231с.
4. Теплов Б.М. Проблемы индивидуальных различий. - М., 1961.
5. Эльконин Д. Б. Избранные психологические труды. М.: Педагогика 1989. – 77с.
6. Бекина С.И. Музыка и движение.- М.: Просвещение, 1983. - 214 с.
7. Буренина А.И. Ритмическая пластика: Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб., 1997. - 128 с.
8. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. - СПб.: Пик Мономаш. 1997.- 104с.

9. Боген, М.М. Физическое совершенствование как основное понятие теории физической культуры / М.М. Боген // Теория и практика физической культуры. – 1997. – №5. – С. 18.
10. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. / А.А. Гужаловский. – Минск: Народная газета, 1978. – 87 с.
11. Зациорский, В.М. Физические качества / В.М. Зациорский. – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.
12. Кузнецов, З.И. Развитие двигательных качеств школьников / З.И. Кузнецов. – М.: Просвещение, 1967. – 204 с.
13. Коробков, А.В. О взаимосвязи быстроты силы и выносливости. / А.В. Коробков // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 5. – 348с.
14. Лях В.И. Гибкость и методика её развития//Физкультура в школе.№1, 1998, - 25с.
15. Лях В.И.Совершенствование специфических координационных способностей//Физическая культура в школе, 2, 2001. - с. 7-14.