

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 53 «Елочка»

Согласована  
с родительской  
общественностью  
\_\_\_\_\_

Принята  
на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_\_» \_\_\_\_ 20 \_\_ г.

Утверждена  
Приказом МБДОУ  
«Детский сад № 53  
«Елочка»  
от «\_\_\_» \_\_\_\_ 20 \_\_ г.

**Дополнительная общеразвивающая программа  
по художественно-эстетическому развитию  
«Обучение танцам»**

Возрастная группа детей: 4-5 лет

Составители: Шушпанова Е.Ю., Шушпанов А.А.

## **Содержание**

1. Целевой раздел.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи.....	4
1.3. Возрастные индивидуальные особенности детей 4-5 лет.....	5
1.4. Методические приемы.....	5
1.5. Планируемые результаты.....	6
2. Содержательный раздел.....	7
3. Организационный раздел.....	9
3.1. Календарно-тематическое планирование.....	9
3.2. Принципы организации образовательного процесса.....	11
3.3. Формы и методы контроля, система оценок.....	12
3.4. Обеспечение средствами обучения.....	13
3.5. Список используемых источников.....	13

## **1. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом на основе образовательной программы муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 53 «Елочка», а также с учетом многолетнего педагогического опыта в области хореографии.

На занятиях по хореографии происходит непосредственное и всестороннее обучение ребенка на основе гармоничного сочетания музыкального, двигательного, физического и интеллектуального развития.

Уроки хореографии развивают такие музыкальные данные как слух, память, ритм, помогают выявлению творческих задатков учеников, знакомят с теоретическими основами музыкального искусства.

Дети получают возможность самовыражения через музыкально-игровую деятельность. Занятия хореографией не только учат понимать и создавать прекрасное, они развиваются образное мышление и фантазию, память и трудолюбие, прививают любовь к прекрасному и способствуют развитию всесторонней гармоничной личности дошкольника.

Изучение предмета «Обучение танцам» тесно связано с изучением предметов «Музыкальная грамота», «Сценическая практика», «Классический танец», «Народно-сценический танец».

Программа рекомендуется для занятий детей 4 - 5 лет. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного, физического и эстетического развития ребенка, формируется его личность.

Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Занятия танцами формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актерском мастерстве. Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Прослушивание ритмичной танцевальной музыки развиваются и внутренне обогащают, прививают умение через танец выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношения с окружающим миром.

Кроме того, в период дошкольного детства дети интенсивно растут и развиваются, движения становятся их потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

Решение вышеизложенных задач, возможно в процессе хореографического образования детей дошкольного возраста.

Данная программа является модифицированной и ориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца. Программа предполагает постановку

хореографических этюдов и номеров для тематических праздников и большого количества мероприятий, проводимых на базе детского сада. Работа хореографа проводится в тесном сотрудничестве с музыкальным руководителем, инструктором по физической культуре. Танцы, входящие в данную программу, доступны по содержанию и лексическому материалу.

Новизна программы заключается в том, что обучение танцам на подготовительном этапе начинается с 4-х летнего возраста с постепенным усложнением содержания, значительно превышающим базовую программу. Программа направлена на совершенствование традиционной практики по хореографическому и музыкально-ритмическому обучению детей дошкольного возраста.

Срок реализации: Программа рекомендуется для занятий детей 4 - 5 лет. Занятия проводятся 2 раза в неделю в течение 1 учебного года.

## 1.2. Цели и задачи

Цель: Приобщить детей к танцевальному искусству, способствовать эстетическому и нравственному развитию дошкольников. Привить детям основные навыки умения слушать музыку и передавать в движении ее многообразие и красоту. Выявить и раскрыть творческие способности дошкольника посредством хореографического искусства.

Задачи:

Образовательные:

- Приобщение к танцевальному искусству, расширение знаний о танцах.
- Побуждение к импровизации под музыку, сочинению собственных композиций из знакомых движений, придумыванию своих оригинальных движений в импровизации
- Формирование навыков основных танцевальных движений.

Воспитательные:

Развитие у детей активности и самостоятельности, коммуникативных способностей.

- Формирование общей культуры личности ребенка, способностей ориентироваться в современном обществе.
- Формирование нравственно-эстетических отношений между детьми и взрослыми.
- Создание атмосферы радости детского творчества в сотрудничестве.

Развивающие:

- Развитие воображения, фантазии, умения самостоятельно находить свои оригинальные движения, то есть побуждать детей к творчеству.
- Развитие творческой самостоятельности в создании художественного образа танца.

- Обучение детей приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля.

### **1.3. Возрастные и индивидуальные особенности детей 4-5 лет**

Пятый год жизни является периодом интенсивного роста и развития организма ребенка. Происходят заметные качественные изменения в развитии основных движений детей. Эмоционально окрашенная двигательная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей, которых отличает довольно высокая возбудимость.

К 4 годам движения детей становятся более координированными. Восприятие становится более точным и образным. Дети уже могут запомнить небольшую сюжетно-образную танцевальную композицию. Они более активны в играх и быстрее схватывают новый материал.

Возникает и совершенствуется умение планировать свои действия, создавать и воплощать определенный замысел, который, в отличие от простого намерения, включает представление не только о цели действия, но также и способах ее достижения.

Особое значение приобретает совместная сюжетно-ролевая игра. Существенное значение имеют также дидактические и подвижные игры. В этих играх у детей формируются познавательные процессы, развивается наблюдательность, умение подчиняться правилам, складываются навыки поведения, совершенствуются основные движения. Восприятие становится более расчлененным. Дети овладевают умением обследовать предметы, последовательно выделять в них отдельные части и устанавливать соотношение между ними.

Важным психическим новообразованием детей данного возраста является умение оперировать в уме представлениями о предметах, обобщенных свойствах этих предметов, связях и отношениях между предметами и событиями. Понимание некоторых зависимостей между явлениями и предметами порождает у детей повышенный интерес к устройству вещей, причинам наблюдаемых явлений, зависимости между событиями, что влечет за собой интенсивное увеличение вопросов к взрослому: Как? Зачем? Почему? Если взрослый невнимателен к удовлетворению познавательных запросов дошкольников, во многих случаях дети проявляют черты замкнутости, негативизма, упрямства, непослушания по отношению к старшим. Иными словами, нереализованная потребность общения с взрослым приводит к негативным проявлениям в поведении ребенка.

### **1.4. Методические приемы**

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методические приемы:

#### **1. Наглядный**

- наглядно-слуховой прием;
- наглядно-зрительный прием.

Исполнение музыки должно сопровождаться показом. Показ движения нужно заранее хорошо продумать: сравнительно легко продемонстрировать действия отдельных персонажей-образов и намного сложнее развернуть сюжет игры или различные хороводные построения.

## **2. Словесный**

Беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение, рассказ, напоминание, оценка и т. д. Этот метод широко применяется в процессе обучения ритмике как самостоятельный, так и в сочетании с наглядным и практическим методами.

Применение его своеобразно тем, что состоит в выборе отдельных приемов и в дозировке их в зависимости от формы занятий и возраста детей. Так, к образно-сюжетному рассказу чаще прибегают при разучивании игры к объяснению, напоминанию — в упражнениях, танцах.

## **3. Практический**

При использовании практического метода (многократное выполнение конкретного музыкально-ритмического движения) особенно важно предварительно «отрабатывать» в подводящих, подготовительных упражнениях элементы бега, поскоков, подпрыгиваний, манипуляций с предметами и т.д., а затем уже включать их в игры, пляски и хороводы.

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

## **1.5. Планируемые результаты**

За время обучения дети должны приобрести ряд практических навыков:

1. Уметь выполнять комплексы упражнений.
2. Уметь сознательно управлять своими движениями.
3. Владеть упражнениями на развитие музыкальности, метроритма.
4. Уметь координировать движения.
5. Владеть, в хорошей степени, изученными танцевальными движениями разных характеров и музыкальных темпов.

### **Требования к уровню подготовки обучающихся.**

Результатом освоения программы, является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

- знания основных понятий, связанных с метром и ритмом, темпом и динамикой в музыке;
- знания понятия лада в музыке (мажор и минор) и умение отображать ладовую окраску в танцевальных движениях;
- первичные знания о музыкальном синтаксисе, простых музыкальных формах;

- представление о длительности нот в соотношении с танцевальными шагами;
- умение согласовывать движения со строением музыкального произведения;
- навыки двигательного воспроизведения ритмических движений посредством воспроизведения ударом в ладоши и музыкального инструмента;
- навыки сочетания музыкально-ритмических упражнений с танцевальными движениями;
- навыки игры на музыкальных инструментах в сочетании с музыкально-танцевальными упражнениями.

## **2. Содержательный раздел**

Образовательный процесс можно условно разделить на блока.

### 1 блок - Игра-танец

#### *«Музыкальный человек»*

Описание: Дети становятся в круг, берутся за руки. Преподаватель спрашивает какие музыкальные инструменты они знают. Дети перечисляют названия инструментов и после этого преподаватель предлагает им изобразить 4 музыкальных инструмента ( пианино, труба, тарелки и барабан). После этого включается музыка, и преподаватель просит повторять за ним команды, которые он будет давать.

Игра развивает: умение образовывать круг, музыкальный слух, воображение, умение изобразить той или иной музыкальный инструмент, концентрацию и умение повторять за преподавателем, расширяет кругозор в сфере музыкальных инструментов и их использовании, развивает мелкую моторику, умение выполнять правильно задания.

#### *«Самовар»*

Описание: Дети становятся в круг, берутся за руки. В центре круга ставится самовар. Включается музыка, и дети идут по кругу, произнося за ведущим слово «Самовар». После этого останавливаются и исполняют «ковырялочку» (носок, пяточка, топ-топ-топ), поворачиваются вокруг себя в русском народном стиле и повторяют все сначала.

Игра развивает: умение образовывать круг, вовремя произносить слова, изучает русско - народные элементы хореографии.

#### *«Вальс дружбы»*

Описание: Преподаватель просит рассчитаться детей на первый и второй. Далее просит первые номера встать в центр круга, спиной друг к другу, образовав маленький кружок в центре. Далее вторые номера образуют большой круг, напротив первых номеров, выбирая себе пару. Берутся за руки и под музыку выполняют движения. Ногами делают два приставных шага, двигаясь по кругу, руками рисуют два кружочка, в конце поднимаются на носочки, руки наверх. Все то же самое в обратную сторону. Далее

покачались в паре, сделали поворот друг от друга, хлопнули себе в ладоши, хлопнули друг другу в ладоши и те дети которые были под вторым номером, переходят к соседу справа. И далее все повторяют с другим соседом, пока не дойдем обратно до своего. После этого меняем местами первые со вторыми номерами.

Игра развивает: взаимодействие детей друг с другом, сплачивает детский коллектив, устраниет боязнь противоположного пола, развивает ритмичность, развивает концентрацию и внимание.

### *«Сороконожка»*

Описание: Преподаватель просит детей, построится друг за другом в колонну и руки положить на плечи друг к другу. Включается музыка, и ребенок, который оказался первым в «сороконожке» начинает везти за собой всем. По хлопку преподавателя первые два ребенка отцепляются от «сороконожки» и образуют «воротики». Тот ребенок, который теперь остался стоять первым в «сороконожке» проезжает в образовавшиеся «воротики» и ведет детей дальше за собой. Как только вся «сороконожка» проезжает мимо «воротиков», эти два ребенка присоединяются и встают в конец «сороконожки».

Игра развивает: взаимодействие детей друг с другом и с преподавателем, учит правильно выполнять команды, развивает концентрацию, музыкальный слух.

### 2 блок - Музыкально-ритмические игры

#### *«Музыкальная шкатулка»*

##### **Описание:**

Дети стоят спиной в круг, в центре круга – один из детей, у которого в руках музыкальный инструмент. По указанию преподавателя он начинает играть на инструменте, а остальные дети слушают его. Затем определяют, что за инструмент прозвучал. Кто угадал, становится в круг, и преподаватель дает ему новый инструмент и игра продолжается заново.

##### **Игра развивает:**

музыкальный слух, при прослушивании музыки музыкального инструмента;

чувство ритма, когда ребенок исполняет игру на инструменте в разнообразном ритмическом рисунке;

быстроту мышления, чтобы первым определить и стать лидером.

#### *«Самолетики – вертолетики»*

##### **Описание:**

Дети делятся на две команды с одноименными игре названиями. Каждой команде определяется свой музыкальный фрагмент, и когда музыка той или иной команды звучит, то они начинают хаотично двигаться по залу и по окончании должны вернуться на исходное место и выполнить задания преподавателя. Например, прыжки на месте, полуприседания, исполнить хлопки или притопы. Если звучит музыка другой команды, то команда, чья музыка не звучит, стоит на месте («на аэродроме»).

Игра развивает:  
умение владеть танцевальной площадкой;  
быстроту движений, реакцию;  
музыкальный слух;  
память, так как ребенок запоминает задание и исполняет его спустя некоторое время.

#### «Мышки и мышеловка»

##### Описание:

Дети становятся в один общий круг, держась за руки. Далее по команде преподавателя они производят расчет на «первый», «второй» (это делается затем, чтобы дети и преподаватель могли определить, кто будет являться «мышками», а кто – «мышеловкой»). Далее все участники, являющиеся «первыми», делают шаг в круг и смыкают его, взяв друг друга за руки, образовывая замкнутую «мышеловку». А «вторые», т.е. «мышки» становятся за пределы «мышеловки».

Начинается игра. Звучит музыка. На вступление «мыши» еще не двигаются и только потом, когда зазвучала основная мелодия «мыши» пробегают посередине «мышеловки» и проскаивают в воротца, которые образуют игроки «мышеловки», подняв сцепленные руки вверх. Как только музыка обрывается, игроки «мышеловки» опускают руки и закрывают «мышеловку». Оставшиеся «мышки» внутри, считаются пойманными. Они становятся в общий круг, присоединяются к «мышеловке». Игра продолжается. Можно провести игру 3-4 раза. А затем поменять игроков местами. «Вторые» становятся «мышеловкой», а «первые» - мышками.

##### Игра развивает и учит:

- координацию движения ребенка;
- умение ориентироваться в пространстве;
- формировать рисунок танца – круг;
- коллективной работе, находясь в роли «мышеловки»;
- развивает музыкальность (так как начало и окончание движения связано с музыкой)

### 3. Организационный раздел

#### 3.1. Календарно тематическое планирование

Третий год обучения 4-5 лет		Месяц	Кол-во часов
Коллективно-порядковые навыки и умения:	<ul style="list-style-type: none"><li>- строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно, под музыку;</li><li>- приветствовать учителя;</li><li>- занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, не сутулиться, без лишнего напряжения в коленях и плечах);</li><li>- равняться в шеренге, в колонне;</li><li>- ходить свободным естественным шагом,</li></ul>	Сентябрь-Ноябрь	24

	<p>двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять навыки основных движений ходьбы «торжественная», «спокойная», «тайна»;</li> <li>- выполнять бег: легкий и стремительный;</li> <li>- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линий;</li> <li>- ориентироваться в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, их круга.</li> </ul>		
Музыкально-ритмические навыки и умения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражняться в умении самостоятельно различать темповые изменения в музыке, отвечать на них движением;</li> <li>- передавать в хлопках более сложный ритмический рисунок, чем в начале года;</li> <li>- передавать в движениях смену частей музыкального произведения, чередования музыкальных фраз;</li> <li>- самостоятельно начинать движения после вступления;</li> <li>- менять движения со сменой частей, музыкальных фраз;</li> <li>- выразительно, ритмично передавать движения с предметами (ложки, палочки), согласовывая их с характером музыки.</li> </ul>	Декабрь-Февраль	28
Выразительность движения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- творчески использовать знакомые движения в свободных плясках, импровизациях, играх;</li> <li>- бегать с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка;</li> <li>- двигаться в парах по кругу, сохраняя расстояние между парами;</li> <li>- бегать на полупальцах;</li> <li>- внимательно слушать танцевальную мелодию, чувствовать ее характер, выражать свои чувства словами, рисунками, движением;</li> <li>- узнавать плясовые движения по мелодии;</li> <li>- выполнять движения, отвечающие характеру музыки, самостоятельно меняя их в соответствии с двухчастной формой музыкального произведения;</li> <li>- выполнять танцевальные движения: прямой галоп, пружинка, подскоки, движение парами по кругу, кружение по одному и в парах, мальчики – присядки (русские, татарские), хлопушки, девочки – «вышивать тюбетейку»;</li> <li>- ставить ногу на носок и на пятку, ритмично хлопать в ладоши, выполнять навыки движения из круга врассыпную и обратно, подскоки;</li> <li>- выполнять элементы классического и народно-сценического урока;</li> <li>- выполнять элементы польки, русской пляски,</li> </ul>	Март-Май	20

	<p>татарской пляски;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- татарский народный танец «Подарок»;</li> <li>- русский народный танец «У завалинки»;</li> <li>«Самовар»</li> <li>- «Полька»;</li> <li>-«Музыкальный человек»;</li> <li>-«Вальс дружбы»;</li> <li>-«Сороконожка»;</li> <li>- хореографические композиции: «Птичий двор», «Зимняя сказка», «Буратино».</li> <li>- выполнять движения с предметами (с куклами, игрушками, ленточками, тюбетейками, цветами);</li> <li>- инсценировать хороводы;</li> <li>- приветствовать учителя и друг друга («Поклон – приветствие»)</li> </ul>		
--	---	--	--

Итого 72 часа

### **3.2. Принципы организации образовательного процесса**

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

- принципа сознательности и активности, который предусматривает, прежде всего, воспитание осмысленного овладения техникой танца; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;
- принципа наглядности, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов: личная демонстрация приемов, видео и фотоматериалы, словесное описание нового приема и т.д.;
- принципа доступности, который требует, чтобы перед учеником ставились посильные задачи. В противном случае у обучающихся снижается интерес к занятиям. От преподавателя требуется постоянное и тщательное изучение способностей учеников, их возможностей в освоении конкретных элементов, оказание помощи в преодолении трудностей;
- принцип систематичности, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и освоение новых элементов для расширения активного арсенала приемов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности учеников.

Процесс обучения музыкально-ритмическим движениям включает три этапа.

На первом этапе ставятся задачи:

- ознакомления детей с новым упражнением, пляской, хороводом или игрой;
- создания целостного впечатления о музыке и движении;
- разучивания движения.

Методика обучения состоит в следующем: педагог прослушивает вместе с детьми музыкальное произведение, раскрывает его характер, образы

и показывает музыкально-ритмическое движение, стремясь пробудить в детях желание разучить его. Показ должен быть точным, эмоциональным и целостным.

*На втором этапе* задачи расширяются, продолжается:

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

Педагог дает необходимые разъяснения, напоминает последовательность действий, своевременно, доброжелательно оценивает достижения детей.

*Задача третьего этапа* заключается в том, чтобы закрепить представления о музыке и движении, поощряя детей самостоятельно выполнять разученные движения.

Методика закрепления и совершенствования музыкально-ритмического движения нацелена на работу над его качеством. Преподаватель, напоминая последовательность, используя образные сравнения, отмечая удачное исполнение, создает условия для эмоционального выполнения детьми музыкально-ритмических движений.

### **3.3. Формы и методы контроля, система оценок**

Оценка качества реализации программы "Обучение танцам" включает в себя текущий контроль освоения программных задач и итоговые результаты.

Текущий контроль освоения навыками проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Итоговая результативность проводится в форме контрольного занятия.

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

#### *Критерии оценки качества исполнения*

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
4 («хорошо»)	отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном)
3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений и т.д.

2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков, являющийся следствием отсутствия ребенка на занятиях, а также интереса к ним, невыполнение программных требований
1 «незачет»	невыполнение программных требований

Данная система оценки качества исполнения является основной. Фонды оценочных средств призваны обеспечивать оценку качества приобретенных представлений, знаний, степень сформированности умений и навыков.

### **3.4. Обеспечение средствами обучения**

Для осуществления образовательного процесса необходимо:

- музыкальный центр;
- фортепиано или синтезатор;
- комплекс аудиозаписей музыкальных произведений;
- атрибуты для танцев и игр (шапочки персонажей русских народных сказок, куклы животных, детские музыкальные инструменты);
- индивидуальные коврики либо покрытие для занятий на полу.

### **3.5. Список используемых источников**

1. Барышникова Т. “Азбука хореографии”, М., 1999 г.
2. Бекина С. и др. “Музыка и движение”, М., Просвещение, 1984 г.
3. Белая К. “Триста ответов на вопросы заведующей детским садом”, М., 2004 г.
4. Буренина А.И. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста, СПб, 1997, «Ритмическая мозаика».
5. Бондаренко Л. “Методика хореографической работы в школе”, Киев, 1998 г.
6. Музыкально-двигательные упражнения в детском саду. Москва, Просвещение, 1991
7. Е. Ю. Дрожжина, М. Б. Снежкова Обучение дошкольников современным танцам. Методическое пособие.-М.:Центр педагогического образования, 2013.
8. Костровицкая В. Сто уроков классического танца, СПб., 1999.
9. Урунтаева Г. Дошкольная психология, Москва, 1996 .
10. Ветлугина Н.А. Эстетическое воспитание в детском саду, Москва, 1985.
11. «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие, Москва, Владос, 2008)
12. Фирилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. Са-фи-данс. Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие, СПб, Детство- пресс, 2001.

## **Интернет ресурсы**

1. <http://piruet.info>
2. <http://www.monlo.ru/time2>
3. [www.psychlib.ru](http://www.psychlib.ru)
4. [www.horeograf.com](http://www.horeograf.com)
5. [www.balletmusic.ru](http://www.balletmusic.ru)
6. <http://pedagogic.ru>
7. <http://spo.1september.ru>
8. <http://www.fizkultura-vsem.ru>
9. <http://www.rambler.ru/>  
[www.google.ru](http://www.google.ru)