


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ № 16 «ДИВЕРТИСМЕНТ»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ
ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА
«ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО»**

**Предметная область
ПО.01. ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ИСПОЛНИТЕЛЬСТВО**

**ПРОГРАММА
по учебному предмету
ПО.01.УП.03. ГИМНАСТИКА**

САМАРА 2020

<p>«Одобрено»</p> <p>Методическим советом МАУ ДО «ДШИ № 16 «Дивертисмент» г.о. Самара</p> <p>Протокол № <u>1</u> От «<u>22</u>» <u>августа</u> 20 <u>20</u> г.</p>	<p>«УТВЕРЖДАЮ»</p> <p>Директор МАУ ДО «ДШИ № 16 «Дивертисмент» г.о. Самара Чуланова С.Н.</p>  <p>«<u>22</u>» <u>августа</u> 20 <u>20</u> г.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Разработчик – педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории Федорова А.Ю.

Содержание образовательной программы

1. Пояснительная записка.....	4
2. Учебно-тематический план.....	8
3. Содержание программы.....	10
4. Методические рекомендации.....	12
5. Методическое и материальное обеспечение образовательной программы.....	13
6. Список литературы.....	15

1. Пояснительная записка

Предмет «Гимнастика» является очень важным в цикле специальных дисциплин учебного плана хореографического отделения: учащимся он дает возможность достичь той выворотности, гибкости, шага, подъема, которые необходимы в классическом танце.

Программа предмета «Гимнастика» в учебном плане по специальности «Хореографическое искусство» помогает детям физически развиваться, исправить недостатки телосложения, стать гармоничной личностью. В ряду других предметов всесторонне развивает детей, повышает их общий физический и культурный уровень, способствует творческой реализации, а также становлению социально успешной, позитивно настроенной личности.

Программа разработана к учебному плану дополнительной предпрофессиональной программы «Хореографическое творчество» ДШИ № 16 «Дивертисмент», основана на обобщении опыта педагогов ДШИ.

Образовательная программа рассчитана на 2 года в 9-тилетнем курсе обучения. Зачисление на хореографическое отделение школы искусств проходит после приемных испытаний, на которых проверяются способности ребенка и его физическая приспособленность к занятиям танцами.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что дает возможность детям, поступающим на хореографическое отделение ДШИ, не имеющим какой-либо подготовки в области культуры движения, страдающим недостатками физического сложения тела, не имеющим ярко выраженных профессиональных данных, необходимых для занятий хореографией, физически развиваться, исправить недостатки телосложения, стать гармоничной личностью. Значительные дополнительные трудности при освоении учащимися материала специальных танцевальных дисциплин тормозят процесс обучения и развития творческого начала ребёнка, поэтому занятия гимнастикой очень важны.

Гимнастические упражнения, отвечающие задачам хореографического обучения, позволяют ускорить исправление физических недостатков и развивают профессиональные данные у детей. Недопустимо форсирование материала.

Первые годы обучения совпадают по времени с бурным развитием всего организма ребёнка. У детей формируется скелет, мышечная система, развиваются внутренние органы. Это обстоятельство накладывает на преподавателя особую ответственность при определении объёма учебной нагрузки на каждом уроке. В 1-й год у ребёнка ещё не окреп позвоночный столб и слабо развиты мышцы и суставно-связочный аппарат. Многие упражнения выполняются на полу (в дальнейшем можно чередовать).

Дисциплина «Гимнастика» изучается в 1-ом и 2-ом классах ДШИ.

Возраст учащихся – от 6 до 9 лет

Новизна данной программы обусловлена тем, что в настоящее время к числу наиболее актуальных вопросов дополнительного образования относятся

такие, как создание такой системы обучения хореографии, которая позволила бы:

- выявить и развить личностные качества ребёнка, его одарённость через обучение танцевальному искусству;
- организовать полноценный досуг, наполняя его активно-деятельным, эмоционально и психологически комфортным содержанием;
- помочь организовать ребёнку здоровый образ жизни;
- привить аккуратность, культуру поведения, умение ценить красоту;
- приобщить к культурным ценностям.

Дисциплина «Гимнастика» в 1-2 классах является одним из основных предметов. Она поможет в освоении всего комплекса танцевальных дисциплин. Благодаря занятиям гимнастикой, развиваются физические данные детей, укрепляются мышцы ног и спины, развивается подвижность суставно-связочного аппарата, формирует технические навыки и основы правильной постановки корпуса, осанки, тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, корректирует физические недостатки строения тела – в этом его значение и значимость. Учебная рабочая программа по предмету «Гимнастика» способствует разрешению этих вопросов, чем и обусловлена её актуальность.

Цель образовательной программы:

- сформировать умение управлять жизненно необходимыми двигательными действиями;
- выработать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- выявление индивидуальных творческих способностей каждого ребёнка через танец;
- преобразование личности ребёнка, его внутреннего духовного и внешнего облика

Задачи:

1. Образовательные:

- формирование навыков координации, владения мышечным и суставно-двигательным аппаратом;
- приобретение музыкально-ритмических навыков;
- приобретение свободы движения.

2. Развивающие:

- развитие профессиональных данных: гибкости, выворотности, подъёма стопы, танцевального шага, прыжка, ритмичности, эластичности мышц, музыкальности, сообразительности, координации;
- формирование осанки;
- коррекция физических недостатков строения тела;
- развитие танцевально-ритмической координации и выразительности;
- тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- развитие эстетического и художественного вкуса у детей;
- развитие образного мышления.

3. Воспитательные:

- воспитание умения вести себя в группе во время движения;
- воспитание культуры поведения и чувства прекрасного;
- воспитание чувства такта, благородства, уважения друг к другу;
- воспитание трудолюбия, дисциплинированности, обязательности, аккуратности – то есть общечеловеческих качеств;
- воспитание чувства ответственности за коллектив.

Формы и режим занятий:

Занятия групповые: 1 раз в неделю по 1 часу (40 минут). Среднее наполнение группы – 10-12 человек.

Основные виды контроля успеваемости учащихся:

- текущий контроль успеваемости учащихся;
- промежуточная аттестация учащихся;
- итоговая аттестация учащихся.

Формы промежуточной аттестации:

- контрольные уроки, проводимые в классе (оценивает педагог).

Формы итоговой аттестации:

- зачет во II классе (оценивает комиссия).

Контроль позволяет определить эффективность обучения, обсудить результат, внести изменения в процесс, если надо. Контроль позволяет родителям, преподавателям, ученикам увидеть результат своего труда. Текущий контроль осуществляется по ходу занятия. Форма промежуточной аттестации проводится по контрольным урокам в конце каждой четверти.

Проведение показательных уроков перед родителями с целью повышения интереса, проведение контрольных уроков, их периодичность устанавливает преподаватель.

Преподаватель должен уметь проявлять гибкость в подходе к каждой группе учащихся, учитывать возрастные особенности, психологические и физические возможности детей, и, исходя из этого, творчески решать вопросы, которые ставит перед ним учебный процесс.

На уроках «Гимнастики» необходимо формировать не только специальные способности, но и общие художественные способности, которые являются универсальными в любой художественной деятельности. Программа предусматривает проведение уроков, с использованием инновационных методов и практических занятий.

Умения учащихся определяются в соответствии с практическими пунктами программы.

Результатом обучения является определённый объём знаний, умений и навыков.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- диагностика уровня сформированности предметных знаний, проводимая 3 раза в учебный год, в виде аттестации;
- участие в областных и городских конкурсах – фестивалях.

Итоговая оценка ставится по каждой теме, учитывая прилежность обучаемого, посещение занятий, четкость и верность исполнения того или иного упражнения, выразительности, чувствительности.

Критерии оценок:

Оценка	Критерии
5 (Отлично)	Технически качественное и художественно осмысленное исполнение,, отвечающее всем требованиям на данном этапе
4 (хорошо)	Грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и художественном смысле)
3 (удовлетворительно)	Исполнение с большим количеством недочетов, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка, отсутствие свободы исполнения и т.д.)
2 (неудовлетворительно)	Комплекс недостатков, являющийся следствием большим пропусков
Зачет (без отметки)	Отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе

Ожидаемый результат

По окончании 2-го класса учащиеся должны:

владеть:

- координацией движений рук, ног, головы;
- своим дыханием, несмотря на увеличение количества движений;
- танцевально-ритмической координацией в упражнениях с мячом, обручем, скакалкой и др.;
- приёмами вращения;
- силой своих мышц ног, быть выносливыми и сообразительными;

уметь:

- начинать и заканчивать упражнение подготовкой;
- пользоваться приобретёнными умениями и навыками;

- пользоваться своими развитыми данными при исполнении комбинаций;
- комбинировать различные виды движений и правильно их исполнять;
- исполнять типы координации движений: однонаправленные и разнонаправленные;
- координировать движения в упражнениях на полупальцах;
- показать правильную осанку, танцевальную манеру;
- пользоваться культурой движений рук, ног (школой), пластикой движений.

Объем учебного времени

Срок обучения	1-2 класс Количество часов
Максимальная нагрузка	130 часов
Аудиторная нагрузка	65 часов
Количество часов на внеаудиторную (самостоятельную работу)	65 часов
Недельная аудиторная нагрузка	1 час
Недельная самостоятельная работа	1 час
Консультации за 2 года	2 часа

Объем времени на самостоятельную работу определяется с учетом индивидуальных способностей учащихся с привлечением родителей. Самостоятельные занятия должны быть регулярными и систематическими. Виды самостоятельной работы: выполнение домашнего задания в виде комплекса специальных физических упражнений на развитие опорно-двигательного аппарата.

2. Учебно-тематический план

1 класс

№	Содержание темы	Кол-во часов по уч.плану	Теория	Практика
1	Вводное занятие.	1	0,5	0,5
2	Комплекс упражнений для разогрева.	1		1
3	Комплекс упражнений для разминки.	1		1
4	Повторение пройденного материала.	1		1
5	Упражнения для общего физического развития.	1		1
6	Упражнения для пластики рук.	1	0,5	0,5
7	Растяжка.	1		1
8	Применение разноуровневой технологии. Партерные упражнения.	1	0,5	0,5

9	Повторение пройденного материала.	1		1
10	Комплекс упражнений для общего развития.	1		1
11	Мостик.	1		1
12	Партерные упражнения.	1		1
13	Упражнения для гибкости и пластики.	1	0,5	0,5
14	Растяжка.	1		1
15	Шпагат.	1		1
16	Повторение пройденного материала.	1		1
17	Мостик.	1		1
18	Повторение пройденного материала.	1		1
19	Партерные упражнения для выворотности ног.	1		1
20	Упражнения для гибкости и пластики.	1		1
21	Партерные упражнения.	1		1
22	Упражнения для пластики рук.	1	0,5	0,5
23	Отработка элементов композиции.	1		1
24	Партерные упражнения.	1		1
25	Мостик.	1		1
26	Комплекс упражнений для общего физического развития.	1		1
27	Упражнения для растяжки ног.	1		1
28	Растяжка у хореографического станка.	1		1
29	Партерные упражнения.	1	0,5	0,5
30	Растяжка.	1		1
31	Комплекс упражнений для общего физического развития.	1		1
32	Упражнения для гибкости и пластики.	1		1
33	Повторение пройденного материала.	1		1
34	Заключительный урок.	1		1
	Итого:	34	3	31

2 класс

№	Содержание темы	Кол-во часов по уч.плану	Теория	Практика
1	Вводное занятие.	1	0,5	0,5
2	Комплекс упражнений для разогрева.	1		1
3	Комплекс упражнений для разминки.	1		1
4	Повторение пройденного материала.	1		1
5	Упражнения для общего физического развития.	1		1
6	Упражнения для пластики рук.	1	0,5	0,5
7	Растяжка.	1		1
8	Применение разноуровневой технологии. Партерные упражнения.	1	0,5	0,5

9	Повторение пройденного материала.	1		1
10	Комплекс упражнений для общего развития.	1		1
11	Мостик.	1		1
12	Партерные упражнения.	1		1
13	Упражнения для гибкости и пластики.	1	0,5	0,5
14	Растяжка.	1		1
15	Шпагат.	1		1
16	Повторение пройденного материала.	1		1
17	Мостик.	1		1
18	Повторение пройденного материала.	1		1
19	Партерные упражнения для выворотности ног.	1		1
20	Упражнения для гибкости и пластики.	1		1
21	Партерные упражнения.	1		1
22	Упражнения для пластики рук.	1	0,5	0,5
23	Отработка элементов композиции.	1		1
24	Партерные упражнения.	1		1
25	Мостик.	1		1
26	Комплекс упражнений для общего физического развития.	1		1
27	Упражнения для растяжки ног.	1		1

13

28	Растяжка у хореографического станка.	1		1
29	Партерные упражнения.	1	0,5	0,5
30	Растяжка.	1		1
31	Комплекс упражнений для общего физического развития.	1		1
32	Упражнения для гибкости и пластики.	1		1
33	Повторение пройденного материала.	1		1
34	Заключительный урок.	1		1
	Итого:	34	3	31

3.Содержание дополнительной образовательной программы.

Основные задачи начальных классов:

- освоение правильной постановки корпуса (при этом нужно обратить внимание на природные недостатки сложения учащихся);
- общее физическое развитие и укрепление мышечного аппарата (поясницы и брюшного пресса);
- важно дифференцировать работу различных групп мышц и уделить внимание развитию прыгучести.

В программу занятий входят упражнения по развитию современной пластики: партерная гимнастика; упражнения для отдельных групп мышц.

При выполнении упражнений необходимо следить, чтобы те части тела, которые данный момент не задействованы, оставались статичными. Это способствует не только постепенному разогреву, но и тренировке дифференцированного мышечного чувства, что позволяет совершенствовать пластику всего тела и овладевать исполнением сложных по координации движений.

В последней части урока предлагаются танцевальные движения и комбинации различной координационной сложности, соответствующие стилям Джаз-модерн.

Методика и основные принципы построения тренажа: все упражнения тренажа выстраиваются с учетом постепенного возрастания физической нагрузки – от легких движений к трудным, от простых к сложным, от медленного темпа к быстрому; постепенно варьируя известные элементы, осваиваются более сложные по координации движения.

Виды упражнений:

- ходьба на полупальцах с высоким подниманием бедер (по прямой, по кругу, спиной, левым и правым боком);
- положение на спине: позвоночник всеми точками касается пола;
- сокращение и вытягивание стопы по VI позиции;
- разворачивание стоп по I позиции, лежа на животе так, чтобы пятки в I позиции находились на полу;
- стопы работают «велосипедным» принципом: одна стопа сокращена, другая вытянута;
- поднятие пяток с пола (развитие выносливости и подтянутости колен);
- *battemens tendu* по I позиции на полу вперед, в сторону, назад, лежа на животе;
- *demu round de jambe*, лежа на полу, на спине, на животе на «45»;
- положение *sur le code pied u pase* (так, чтобы колено в этом положении касалось пола);
- растяжка шага: шпагат вперед с прямыми бедрами;
- заноски лежа на спине, ноги подняты на «25»;
- трамплинные прыжки;
- лежа на спине, поднять корпус на «45» и держать его в течение 30 секунд – так 10 раз;
- отжим корпуса лежа на спине, работа пресса, медленный счет: на 4, на 2, на 1;
- *battemens tendu* по I позиции на полу, по 8 раз в каждую сторону;
- *round de jambe parter* на «90»;
- «кольцо» - лежа на животе, ноги соединить с головой;
- «корзиночка» - поднять корпус руками, достать стену и стоять;
- стойка для поясницы – лежа на животе с вытянутыми ногами и стопами, поднять корпус перпендикулярно пола, руки в III позиции.

Упражнения для стоп

1. Шаги. А) на всей стопе; Б) на полупальцах
2. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по 6 позиции

Виды упражнений:

- releve land вперед, в сторону, лежа на животе;
- растяжка шага назад: лежа на животе, рукой взять носок ноги и тянуть его к голове с поднятием корпуса;
- сложная «лягушка» для выворотности и хороших полупальцев – стопы поставлены на полупальцы пятками друг к другу;
- grand battemans вперед, в сторону, назад – с поднятием корпуса;
- трамплинные прыжки;
- прыжки с растяжкой в шпагат;
- прыжки «пингвин» со стопой сокращенной;
- положение «лягушки»: вытягивание ног вперед, руки на пятках в I позиции, корпус должен лечь грудью на колени – «щучка»;
- battemens tendu в усложненной форме: вперед, назад, в сторону;
- round de jamb на «90», лежа на спине и животе;
- releve land вперед – нога выворотная, достать плечо; в сторону – достать пол; назад – достать голову;
- grand battemans вперед, в сторону, назад; вперед – лежа на спине с раскрыванием ног в шпагат; назад – с поднятием корпуса и с колена, согнутой ногой и вытянутой ногой;
- заноски лежа на спине – по 20 раз, повторяя по 4 раза;
- стойки лежа на животе: руки в III позиции, голова – у копчика – 2-3 минуты;
- усложненная «лягушка» с корпусом вперед, руки скрещены и тоже достают пола;
- «березка», «мостик», «колечко», «корзиночка»; с «березки» ноги открываются на шпагат, одна нога вперед, другая – назад;
- трамплинные прыжки;
- прыжки по диагонали в шпагате;
- прыжки в кольцо;
- grand прыжки с задержкой в воздухе, колени прижаты – «орел».

4 Методические рекомендации.

Основными методами работы преподавателя являются *показ движений и словесное объяснение*. Они – главные проводники требований преподавателя к учащимся. В разных классах показу и объяснению отводится различная роль, изменяются функции показа и объяснения на разных этапах обучения.

На начальном этапе обучения (1-й класс) показу придаётся исключительно большое значение, т.к. он даёт первоначальное представление о движении. Поэтому показ должен быть предельно точным, конкретным и технически совершенным.

Словесное объяснение комментирует показ, выделяя наиболее важные моменты, а также служит для формирования основных понятий, необходимых на начальном этапе (правила исполнения).

На следующем этапе обучения (2-е полугодие) показ приобретает иной характер. Он становится более обобщённым, акцентирующим наиболее важные моменты, особенно мышечную работу тела.

Словесный метод приобретает очень большое значение в связи с происходящим процессом осмысления исполнения. На этом этапе СЛОВО несёт самую большую нагрузку.

Методы показа и объяснения варьируются в самых широких пределах, учитывая многообразие задач младших классов.

Таким образом, два важнейших метода – показ и объяснение – связаны с одним из центральных моментов обучения: активизацией мышления и развитием творческого начала в процессе напряжённой физической работы по овладению танцевальными навыками.

Формы работы:

- урок (практические занятия);
- практические индивидуальные занятия;
- беседа и рассказ о творчестве гимнасток (в качестве дополнительной информации, обзорно);
- просмотр видеозаписей.

5. Методическое и материальное обеспечение образовательной программы

Для успешной реализации данной программы необходимы следующие материально-технические условия:

- учебное помещение (специальный зал), соответствующий санитарно-гигиеническим требованиям по площади и уровню освещения, температурному режиму;
- оснащение зала зеркалами, тренировочными станками;
- качественное освещение в дневное и вечернее время;
- музыкальный инструмент – пианино или рояль;
- наличие концертмейстера;
- музыкальная аппаратура, аудиозаписи;
- специальная форма и обувь для занятий;
- коврики и резинки.

Роль и обязанности концертмейстера на хореографическом отделении

Важным элементом занятий является наличие музыкального сопровождения. Концертмейстер играет большую роль в музыкально-эстетическом развитии детей в классе хореографии.

Хороших успехов в работе с учащимися можно добиться лишь в случае полного взаимопонимания преподавателя и концертмейстера.

На концертмейстера возлагаются многие задачи как в плане музыкальной специализации, так и в плане воспитательно – педагогической деятельности.

Концертмейстер должен уметь:

- Хорошо читать с листа, «считывать» музыку с фонограмм, т.к. на первом этапе работа над танцем проходит под аккомпанемент на фортепиано.
- «На ходу» переходить от одного музыкального характера к другому, усложнять или упрощать аккомпанемент – в зависимости от детского восприятия.
- Подбирать музыкальное сопровождение в соответствии с возрастными особенностями учащихся. (Для младших, особенно на подготовительном отделении, интересна музыка из сказок и мультфильмов. Для более старших уровень музыкального материала повышается. Включаются произведения русских, российских и зарубежных композиторов. Происходит знакомство с музыкой классических и современных балетов).
- Проводить с детьми различные игры, направленные на улучшение координации движений, понимания определённых ритмов – 2/4, 3/4, 4/4. В игровой форме происходит музыкально – ритмическое воспитание учащихся. В процессе игры дети изучают и элементы музыкальной грамоты характер: мажор (весело), минор (грустно); жанры: марш, вальс, полька и т.д.; динамику: громко, тихо, промежуточные оттенки; знакомятся с понятием фразировки в музыкальном произведении.
- В содружестве с педагогом – хореографом концертмейстер подбирает необходимое музыкальное сопровождение к хореографическим постановкам.
- В задачи концертмейстера входит умение в отсутствие педагога провести полноценный урок, т.к. на него возложены и педагогические функции.
- Работа концертмейстера заключается в освоении музыкального материала, танцевальной терминологии (на французском языке), умении подобрать музыкальное сопровождение чётко соответствующее тому или иному движению танцоров (*Plie, Demi plié, Battements tendus* и т.д.).
- Внимание концертмейстера не должно ограничиваться видением исключительно клавиатуры. Ему нужно охватывать взглядом весь зал с учащимися. Кроме музыкально – воспитательных задач концертмейстер принимает участие в создании эскизов, в изготовлении реквизитов, подборе тканей, раскрое и, зачастую, непосредственно шитье костюмов. Как правило, концертмейстер помогает готовить участников выступления: переодевает, делает причёски, макияж.

6. Список литературы

Список литературы для учащихся:

1. Зинченко В.С. Художественная гимнастика. Программа для детско – юношеских спортивных школ. – М.: ФиС, 1972.
2. Левитов Н.Д. «Психология характера» Изд. 3-е, испр. и доп. – М.: Просвещение, 1969.
3. Ковалев А.Г. «Психология личности» Изд. 2-ое, испр. и доп. – М.: Просвещение, 1965.

Список литературы для преподавателя:

1. Меньшикова Н.К. Гимнастика с методикой преподавания: Учебное пособие для педучилищ. – М.: Просвещение, 1999.
2. Палыга В.Д. «Гимнастика». – М.: Просвещение, 1999.
3. Петрова М.А. «Гимнастика для классического танца».
4. Шмелин А.М. «Гимнастика». – М.: ФиС, 1999.
5. Шмелин А.М. и Украна М.Л. «Гимнастика». – М.: ФиС, 2000.

Психолого-педагогическая литература:

1. Белокопытова Ж.А. Комплексная оценка прогнозирования спортивного результата в художественной гимнастике.
2. Белокопытова Ж.А. Комплексная оценка эффективности спортивной тренировки: тезисы доклада научной конференции. К., 1978, стр. 53 – 54.
3. История художественной гимнастики <http://clubgym.ru/e-to-nado-znat/istoriya-hud-gimnastiki>
4. Ковалев А.Г. «Психология личности». Изд. 2-ое, испр. и доп. – М.: Просвещение, 1965.
5. Левитов Н.Д. «Психология характера». Изд. 3-е, испр. и доп. – М.: Просвещение, 1969.
6. Бекина С.И. Музыка и движение. Музыкально-ритмическая деятельность детей дошкольного возраста: Уч. / С.И. Бекина, Т.П. Ломова, Е.Н. Соковникова. – М.: Просвещение, 1981.
7. Егорова С.А. Интеграция музыки и лечебной физкультуры в комплексной реабилитации плоскостопия у детей / С.А. Егорова, Н.Ю. Шумакова // Адаптивная физическая культура. – 2004, № 4.
8. Земсков Е. А. Откуда что берётся (о формировании осанки и походки у человека) / Е. А. Земсков // Советский спорт. – 1997, № 1.
9. Ловейко И.Д. Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника у детей. / И.Д. Ловейко, М.И. Фонарёв // Медицина. – 1988, № 3.

10. Милюкова, И.В. Большая энциклопедия оздоровительных гимнастик: Уч./ И.В. Милюкова, Т. А. Евдокимова. – М.: АСТ-Сова.
11. Милюкова, И.В. Лечебная физкультура. Уч. / И.В. Милюкова. – М.: Эксмо, 2003.
12. Петров В.С. Правильная осанка – хорошее здоровье / В.С. Петров // Спортивная жизнь России. – 1998, № 4.
13. Поликарпова О.А. Коррекция осанки детей на ранних стадиях функциональных нарушений осанки. / О.А. Поликарпова // Физическая культура, образование, здоровье. – 2002.
14. Потапчук А.А. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений: Уч. / А.А. Потапчук, М.Д. Дидур. – Санкт-Петербург: Речь, 2001.
15. Потапчук А.А. Лечебная физическая культура в детском возрасте: Уч. / А.А. Потапчук, М.Д. Дидур. – Санкт-Петербург: Речь, 2007.
16. Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнесс-данс». Учебно-методическое пособие для студентов физкультурных и педагогических университетов и специалистов по физической культуре в дошкольных и школьных учреждениях: Уч. / Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилёва. – Санкт-Петербург: Утро, 2005.
17. Сапин М.Р. Анатомия и физиология детей и подростков: Уч. / М.Р. Сапин З.Р. Брыксина. – М.: Академия, 2000.
18. Фомина Н.А. Движение, музыка, слово. / Адаптивная физическая культура. – 2003, № 4.
19. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие. / Под ред. Л.В. Шапковой. –М.: Советский спорт, 2004.