

УПРАВЛЕНИЕ КУЛЬТУРЫ АДМИНИСТРАЦИИ Г.ЕКАТЕРИНБУРГА
ОТДЕЛ КУЛЬТУРЫ АДМИНИСТРАЦИИ КИРОВСКОГО РАЙОНА Г.ЕКАТЕРИНБУРГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КУЛЬТУРЫ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЕКАТЕРИНБУРГСКАЯ ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ №2

620137 г. ЕКАТЕРИНБУРГ ул. Садовая, 18 Тел.3414587



Утверждаю:
Директор МБУК ДО ЕДШИ №2

И.Р.Фаворская

«*29*» *марта* 2017 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА
«ХОРЕОГРАФИЯ»**

**ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«Ритмика»
(возраст обучающихся – 3 года)**

Екатеринбург, 2017

Авторы, разработчик (и) программы:

1) Расковалова Мария Александровна, концертмейстер высшей квалификационной категории МБУК ДО «Екатеринбургская детская школа искусств № 2»

2) Келина Наталья Юрьевна, преподаватель МБУК ДО «Екатеринбургская школа искусств №2»

Рекомендована: к применению в образовательном процессе школы.

Содержание

I. Пояснительная записка	4
II. Содержание учебного предмета	7
III. Требования к уровню подготовки обучающихся	11
IV. Формы и методы контроля, система оценок	11
V. Методическое обеспечение учебного процесса	12
VI. Список рекомендуемой методической литературы	15

I. Пояснительная записка

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

Программа учебного предмета «Ритмика» предназначена для обучающихся подготовительного отделения, поступающих в возрасте 3 лет, и учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся. Программа разработана на основе и с учетом обеспечения преемственности данной дополнительной общеразвивающей программы и дополнительных предпрофессиональных и общеразвивающих программ, реализуемых в ЕДШИ.

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

Уроки ритмики 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.

2. Срок реализации учебного предмета «Ритмика»

Срок освоения программы «Ритмика» для детей, поступивших в образовательное учреждение в возрасте 3 лет, составляет 1 год.

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию предмета «Ритмика»:

Срок реализации учебного предмета «Ритмика» 1 год

Таблица 1

Возраст/количество часов	3 года
	Количество часов
Максимальная нагрузка	35
Количество часов на аудиторную нагрузку	35
Недельная аудиторная нагрузка	1

4. Форма проведения учебных аудиторных занятий: мелкогрупповая (от 4 до 10 человек). Рекомендуемая продолжительность урока - 15 минут.

5. Цель и задачи учебного предмета

Цель: развитие музыкально-ритмических и двигательно-танцевальных способностей учащихся через овладение основами музыкально-ритмической культуры.

Задачи:

- овладение основами музыкальной грамоты;
- формирование начальных танцевальных умений и навыков;
- воспитание важнейших психофизических качеств, двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации;
- развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности;

- приобщение к здоровому образу жизни;

- формирование правильной осанки;

- развитие творческих способностей;

- развитие темпо - ритмической памяти учащихся.

6. Обоснование структуры учебного предмета «Ритмика»

Программа содержит следующие разделы:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;
- распределение учебного материала;
- описание дидактических единиц учебного предмета;
- требования к уровню подготовки обучающихся;
- формы и методы контроля;
- методическое обеспечение учебного процесса.

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

7. Методы обучения

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения.

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 необходимо прибегать 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.

4. Эмоциональный.

Данный метод заключается в подборе ассоциаций, образов, художественных впечатлений.

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

8. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

Материально-техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

В школах должны быть созданы те необходимые материально-технические условия, которые бы благотворно влияли на успешную организацию образовательного и воспитательного процесса:

- наличие танцевальных залов;
- наличие оборудованных гардеробов и раздевалок для занятий;
- наличие концертного зала;
- наличие репетиционной и концертной одежды.

II. Содержание учебного предмета.

1. Сведения о затратах учебного времени

Срок обучения 1 год

Таблица 2

№/№	Наименование раздела	Вид учебного занятия	Объем времени в часах	
			Максимальная учебная нагрузка	Аудиторные занятия
1	2	3	4	5
			35	35
I.	Формирование первоначальных музыкальных представлений	урок	4	4
II.	Упражнения на ориентировку в пространстве	урок	3	3
III.	Работа над основными типами движений	урок	17	17
IV.	Танцевальные движения	урок	5	5
V.	Музыкально-ритмические игры	урок	5	5
VI.	Открытое занятие	урок	1	1

Аудиторная нагрузка по учебному предмету распределяется с учетом общего объема аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

2. Содержание разделов

В данной программе весь материал систематизирован в разделы, которые в той или иной степени взаимосвязаны друг с другом, что позволяет достичь необходимых результатов в комплексном развитии учащегося.

Первый раздел «Формирование первоначальных музыкальных представлений»

Главная цель - научить ребенка слушать и слышать музыку и эмоционально откликаться на нее. Умение слышать музыку и понимать музыкальный язык развивается в разных видах деятельности - пении, движении под музыку, исполнительской деятельности. Учащиеся узнают, что музыка бывает разная по характеру и темпу, состоит из музыкальных фраз, при этом дети овладевают навыками различения понятий «вступление» и «основная часть, тема», что позволяет ребенку вступать в танец с начала музыкальной фразы.

Второй раздел «Упражнения на ориентировку в пространстве»

Основан на обучении ребенка ориентироваться на танцевальной площадке, с легкостью перестраиваться из рисунка в рисунок, работая сообща в коллективе детей. Умение овладевать разнообразными рисунками танца в дальнейшем позволяет ребенку свободно чувствовать себя на сцене.

Третий раздел «Работа над основными типами движений»

Включает в себя изучение базовых танцевальных движений, что способствует совершенствованию двигательных навыков, выработке пластичности, развитию координации рук и ног..

Четвертый раздел «Танцевальные движения»

Является основой данного курса и подготовкой к последующим большим выступлениям ребенка на сцене. В ритмике используются несложные элементы народных плясок, хороводов, которые составляют основу современных детских композиций.

Пятый раздел «Музыкально-ритмические игры»

Данный раздел включает важные и неотъемлемые для полноценного развития ребенка задачи. Форма игры создает условия для раскрытия эмоционального мира каждого ребенка и усвоения им необходимых знаний, понятий, формирования навыков в обстановке эмоционального комфорта. В процессе игры создаются условия для общения детей в паре, в группе, проявляются личностные качества, а педагог в процессе игры имеет возможность корректировать отношения между детьми, активизировать творческую деятельность группы, создавать условия для наиболее полного проявления каждого ребенка в рамках заданных правил.

3. Содержание учебного предмета
Срок обучения 1 год

Таблица 3

<i>№№</i>	<i>Наименование тем</i>
<i>1</i>	<i>2</i>
I.	Формирование первоначальных музыкальных представлений
1)	Характер музыки: - грустный, печальный и т.д. - веселый, задорный и т.д.
2)	Музыкальный темп: - быстрый - медленный
3)	Динамические оттенки: - громко, тихо
4)	Понятие «сильная доля»
II.	Упражнения на ориентировку в пространстве
	Танцевальный рисунок: - круг - линия - шеренга
III.	Работа над основными типами движений
1)	Простой поклон
2)	Шаги: - маршевый шаг - шаг на полупальцах
3)	Бег: - на месте - на полупальцах
4)	Прыжки: - Подготовительное упражнение «Пружинка» - на месте по VI позиции
5)	Работа рук: - понятие «правая» и «левая рука» - положение рук на талии - положение рук внизу - положение рук вверху
6)	Позиции ног: - понятие «правая» и «левая нога» - 6 позиция ног
7)	Работа головы: - Наклоны и повороты

8)	Движения корпуса: - наклоны вперед, назад, в сторону
9)	Музыкально-ритмические упражнения: - Ритмическая игра на знакомство со станком «Ручка-ножка» - Хлопки в ритмическом рисунке (простой, средний, сложный)
IV.	Танцевальные движения.
1)	Притопы: - простой притоп
2)	Хлопки: - Хлопки в ладоши (простые) - Хлопки в парах с партнером
3)	Прыжковые движения: - Прямой галоп - Подскоки
V.	Музыкально-ритмические игры (по выбору преподавателя)
	<i>Рекомендуемые:</i> - «Вышли мышки» - «Зоопарк» - «Цирк» - «Охота на львов» - «Колобок»
VI.	Открытое занятие

Ожидаемый результат:

В конце учебного года учащиеся должны:

- определять характер музыки словами (грустный, веселый);
- правильно определять сильную долю в музыке;
- уметь грамотно исполнять движения;
- выполнять основные движения упражнений под музыку преимущественно на 2/4 и 4/4;
- начинать и заканчивать движение вместе с музыкой;
- уметь координировать движения - рук, ног и головы, при ходьбе, беге, галопе;
- уметь ориентироваться в пространстве: выполнять повороты, двигаясь по линии танца;
- четко определять право и лево в движении и исполнении упражнения с использованием предметов;
- уметь свободно держать корпус, голову и руки в тех или иных положениях;
- уметь работать в паре и синхронизировать движения.

Примерные требования к открытым урокам:

За время обучения учащиеся 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 изученными танцевальными движениями разных характеров и музыкальных темпов.

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

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

- первичные знания в области музыкальной грамоты;
- первичные знания о музыкальном синтаксисе;
- слуховое внимание – умение начать и закончить движения вместе с музыкой;
- представление о длительности нот в соотношении с танцевальными шагами;
- освоение различных видов танцевальных движений;
- навыки двигательного воспроизведения ритмических движений посредством воспроизведения ударом в ладоши;
- навыки сочетания музыкально-ритмических упражнений с танцевальными движениями;

IV. Формы и методы контроля, система оценок

1. Аттестация: цели, виды, форма, содержание

Оперативное управление учебным процессом невозможно без осуществления контроля знаний, умений и навыков обучающихся. Именно через контроль осуществляется проверочная, воспитательная и корректирующая функции.

Оценка качества реализации программы "Ритмика" включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию обучающихся.

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

Промежуточная аттестация проводится в форме открытых уроков,

Открытый урок в рамках промежуточной аттестации проводится на завершающем занятии в конце года в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

2. Критерии оценки качества подготовки обучающегося.

Уровень приобретенных знаний, умений и навыков должен соответствовать программным требованиям. Задания должны выполняться в полном объеме и в рамках отведенного на них времени, что демонстрирует приобретенные учеником умения и навыки. Индивидуальный подход к ученику может выражаться в разном по сложности материале при однотипности задания.

Критерии оценки качества подготовки обучающегося по учебному предмету «Ритмика»:

- развитие метроритмического чувства: различие звуков по длительности, умение прохлопать ритмический рисунок, умение простучать «пульс» в музыке, ощущение сильной доли;
- развитие музыкального мышления: способность восприятия музыкального материала, знание и владение элементами музыкальной речи;
- овладение основными типами движений: выразительность выполнения движений, скоординированность с музыкой (разные типы движений в разных частях, выражение в движениях характера музыки или музыкального персонажа), развитое слуховое внимание;
- развитие музыкальной памяти: запоминание звучания музыкального материала и воспроизведение в движениях.

Выставления оценок при проведении промежуточной аттестации не предусмотрено.

V. Методическое обеспечение учебного процесса

Методические рекомендации педагогическим работникам:

Специфика музыкального воспитания в подготовительной группе определяется возрастными особенностями в развитии и восприятии детей дошкольного возраста. Ведущие принципы - частая смена деятельности и насыщение урока игровыми формами работы. Такие принципы не только обогащают урок различными формами работы, но и способствуют лучшему усвоению материала и положительно сказываются на эмоциональном тоне учащихся.

Роль ритмики как учебной дисциплины в музыкальном воспитании очень велика. Подвижность свойственна детям дошкольного возраста - занятия по ритмике представляют собой учебный процесс, целиком построенный на двигательной активности детей.

С первых занятий у детей должна активизироваться связь между музыкой и движением. Они должны понять и уяснить те простые правила, которые необходимы на уроках ритмики:

- музыка руководит занятиями, без нее не может быть музыкальных упражнений или игры;
- музыку надо «беречь» - во время звучания нельзя шуметь, говорить, смеяться, без музыки не разрешается двигаться;
- музыку надо слушать с начала до конца, начинать двигаться с началом музыки и прекращать движение с окончанием звучания.

Работа по ритмике в подготовительной группе идет по следующим направлениям:

1. Формирование первоначальных музыкальных представлений.
2. Развитие умения ориентироваться в пространстве.
3. Работа над основными типами движений (ходьба, бег, прыжки, упражнения на разные группы мышц).
4. Освоение элементов танцевальных движений.
5. Музыкально-ритмические игры.

Работа строится по концентрическому принципу - отдельные темы изучаются не поочередно, а в течение всего года. Планируя материал, преподаватель опирается на состав группы, уровень восприятия детей, способность выполнить поставленную задачу. Урок строится с использованием всех перечисленных разделов. При этом на одном музыкальном материале могут прорабатываться разные темы.

В занятиях с учащимися подготовительной группы существует взаимопроникновение между предметами «сольфеджио» и «ритмика». Занятия по предмету ритмика, с одной стороны, позволяют уделить большее внимание такому важному разделу сольфеджио как метроритм, с другой стороны, способствуют реализации естественной потребности дошкольников в движении.

На уроках ритмики преподаватель уделяет большое внимание развитию музыкального восприятия учеников, активизации их слухового внимания. Необходимо учить детей эмоционально воспринимать услышанное и уметь слышать в нем конкретные элементы музыкального языка. Для этого нужно использовать и специальные инструктивные упражнения, и примеры из музыкальной литературы.

Ритмические упражнения необходимы для развития чувства метроритма - важной составляющей комплекса музыкальных способностей. На начальном этапе обучения следует опираться на то, что у детей восприятие ритма связано с двигательной реакцией, будь то ходьба, танцевальные движения, бег, хлопки. Можно рекомендовать самые разнообразные ритмические упражнения:

- простукивание ритмического рисунка знакомой песни, мелодии;
- повторение ритмического рисунка, исполненного преподавателем.

Большую роль в развитии чувства метроритма играет формирование ощущения метрической пульсации. Необходимо на раннем этапе обучения обращать внимание учеников на метрическую пульсацию (доли), вводить различные упражнения - выделение сильной доли, тактирование.

Занятия по ритмике включают движения из различных областей. Основные движения из области физкультуры: ходьба, бег, различного рода прыжки, способствующие снятию излишнего мышечного напряжения и тренирующие различные группы мышц, построения и перестроения. В занятия по ритмике входят и элементы из области танца. И, наконец, используются сюжетно-образные движения - изображение движений разных

животных, птиц, действий людей, музыкально-игровое творчество, инсценировка песен.

Все движения сначала показывает преподаватель, предварительно хорошо их выучив. После разучивая движений, дети выполняют их под музыку. Для того чтобы детям было интересно выполнять двигательные задания преподаватель может придать им сюжетную окраску или перевести в игровую форму.

Часто в ходе выполнения двигательных упражнений происходит смена движений, связанная со сменой частей или разделов формы. Преподаватель должен обязательно обратить внимание детей на особенности строения музыки и связанные с этим типы движений.

Большую роль в процессе обучения играет развитие творческих способностей учащихся. В творческих заданиях ученик может реализовать свою индивидуальность, психологически раскрепоститься, испытать радостные эмоции. Все это вместе способствует формированию интереса к музыкальной деятельности. Творческие задания активизируют слуховое внимание, тренируют различные стороны музыкального слуха, музыкальную память, развивают художественный вкус.

Творческие задания, доступные на начальном этапе обучения, связаны с ритмической работой (например, сочинение или импровизация), с игрой на детских музыкальных инструментах, а также свободной двигательной импровизацией при выполнении заданий, связанных с передачей того или иного образа (животные, птицы).

Одежда и обувь детей на уроках ритмики должна быть легкой и удобной для движения. В классе должно быть достаточное место для двигательных упражнений и игр, класс перед уроком необходимо проветрить.

Большую роль играет планирование учебного процесса в целом, а также тщательная подготовка каждого урока, подбор музыкального материала.

Рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся:

Самостоятельная работа учащихся по ритмике в подготовительной группе не является целесообразной

VI. Список рекомендуемой методической литературы

1. Андреева М. Гори, гори ясно: Песни и пьесы для детей младшего возраста. - М., 1984.
2. Андреева М. Дождик песенку поет. - М., 1981.
3. Андреева М. От примы до октавы. Ч.1 - М., 1976; ч.2 - М., 1978; ч. 3 - М., 1987.
4. Андреева М., Конорова Е. Первые шаги в музыке, М., 1968.
5. Антошина М., Надеждина Н. Сольфеджио. I класс. ДМШ. М., 1970.
6. Баева Н., Зебряк Т. Сольфеджио для 1-2 классов ДМШ. С-Пб., 1996.
7. Барабошкина А. Сольфеджио. Учебник для I класса ДМШ. М., 1972.
8. Барабошкина А. Боголюбова Н. Музыкальная грамота. Кн.1. М., 1986; Кн.2, М., 1989.
9. Бекина С., Ломова Т., Соковнина Е. Музыка и движение. - М., 1984.
10. Бекина С., Ломова Т. Хоровод веселый наш. - М., 1980.
11. Бекина С., Соболева Э., Комальков Ю. Играем и танцуем. - М., 1984.
12. Бондаренко Л. Ритмика и танец. - Киев, 1976.
13. Бырченко Т. С песенкой по лесенке: Методическое пособие для подготовительных классов ДМШ, М., 1985.
14. Бырченко Т., Франио Г. Хрестоматия по сольфеджио и ритмике для подготовительных групп ДМШ и школ искусств. М., 1991.
15. Вавилова Н. Песенник для малышей. - М., 1984.
16. Вейс П. Музыкальный букварь, М.,-Л., 1966.
17. Вейс П. Ступеньки в музыку: Пособие по сольфеджио для подготовительного класса ДМШ. М., 1980.
18. Ветлугина Н. Музыкальная азбука. М., 1972.
19. Ветлугина Н. Музыкальный букварь. - М., 1989.
20. Ветлугина Н. Детский оркестр. М., 1976.
21. Ветлугина Н. Вышли дети в садик: Польские народные песни и игры. - М., 1979.
22. Ветлугина Н. Гусята: Зарубежные песни для детей младшего возраста. - М., 1964.
23. Ветлугина Н., Дзержинская И., Комисарова Л. Музыка в детском саду. - М., 1985.
24. Герчик В., Витлин В. Пойте, малыши. Вып. 13. - М., 1971.
25. Гусельки: Песни, стихи, загадки для детей дошкольного возраста. - М., 1969-1988.
26. Давыдова Е., Запорожец С. Музыкальная грамота, вып. I, 2, 3. М., 1971, 1963, 1971.
27. Жигалко Е., Казанская Е. Музыка, фантазия, игра. Учебное пособие по ритмике, сольфеджио, слушанию музыки для детей 5-8 лет. - СПб., 1999.
28. Зимина А. Музыкальные игры и этюды в детском саду. - М., 1971.
29. Иова Е., Иоффе А., Головчинер О. Утренняя гимнастика под музыку. - М., 1984.

30. Каплунова И., Новоскольцева И. Праздник каждый день: Программа музыкального воспитания детей дошкольного возраста (средняя группа). - СПб., 2000.
31. Каплунова И., Новоскольцева И. Праздник каждый день: Программа музыкального воспитания детей дошкольного возраста (старшая группа). - СПб., 2000.
32. Котляревская-Крафт М., Москалькова И., Батхан Л. Сольфеджио: Учебное пособие для подготовительных отделений ДМШ. Разработка уроков (с приложением домашних заданий). Л., 1989.
33. Котляревская-Крафт М. Сольфеджио: Учебное пособие для I класса ДМШ (с приложением учебного пособия для классной и домашней работы). Л., 1991.
34. Кононова Н. Музыкально-дидактические игры для дошкольников. М., 1962.
35. Медведева М. А мы просо сеяли: Русские народные игры и хороводы для детей младшего возраста. Вып. 3, 4.- М., 1981.
36. Медведева М. Солнышко-ведрышко: Русские народные песни и хороводы для детей младшего возраста. - М., 1984.
37. Метлов Н. Музыка для утренней гимнастики в детском саду. - М., 1970.
38. Метлов Н., Михайлова Л. Мы играем и поем: Музыкальные игры для детей дошкольного и младшего школьного возраста. М., 1976.
39. Метталиди Ж., Перцовская А. Сольфеджио для дошкольной группы ДМШ. - СПб., 2003.
40. Музыкально-двигательные упражнения в детском саду. Сост. Раевская И., Руднева С., Соболева Г., Ушакова З. - М., 1969.
41. Тиличиева Е. Маленькие песенки: Вокальные упражнения для детей дошкольного возраста. М., 1968.
42. Франио Г.С. Ритмика в детской музыкальной школе, М., 1997
43. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. М., 1989
44. Школа танца для юных. СПб, 2003
45. Чибрикова-Луговская А.Е. Ритмика. М., Издательский дом «Дрофа», 1998

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

6. <http://pedagogic.ru>
- 7.** <http://spo.1september.ru>
8. <http://www.fizkultura-vsem.ru>
9. <http://www.rambler.ru/>
10. www.google.ru
11. www.plie.ru