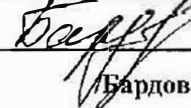


ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРЫ ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Москвы
«ДЕТСКАЯ МУЗЫКАЛЬНАЯ ШКОЛА имени Г.В. Свиридова»

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ от 19.08.2025 № 29/ОД

Директор ГБУДО г.Москвы
«ДМШ имени Г.В.Свиридова»


Бардовская Е.В./

ОДОБРЕНО:

Заседанием педагогического совета
Протокол №01/25-26 от 19.08.2025

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ МНОГОУРОВНЕВАЯ ПРОГРАММА В
ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА

«ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО»

Программа по учебному предмету «Ритмика»

Срок реализации – 2 года

Для детей от 6,6 (9) лет

Составитель: преподаватель ГБУДО г. Москвы
«ДШИ им. И.С. Баха» О.М. Руднева
Дополнения – преподаватель Здоровцова В.Г.

Москва, 2025

Структура примерной программы учебного предмета

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе.
- Цель и задачи учебного предмета.
- Место учебного предмета в структуре образовательной программы.
- Срок реализации учебного предмета.
- Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета.
- Форма проведения учебных аудиторных занятий.
- Обоснование структуры программы учебного предмета.
- Методы обучения.
- Описание материально-технических условий реализации учебного предмета.

II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

- Сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета.
- Распределение учебного материала по годам обучения: срок обучения - 2 года.

III. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

IV. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ, СИСТЕМА ОЦЕНОК

- Аттестация: цели, виды, форма, содержание.
- Критерии оценки.
- Требования к промежуточной аттестации.

V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Методические рекомендации педагогическим работникам.

VI. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- Основная учебно-методическая литература
- Интернет ресурсы

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Программа учебного предмета «Ритмика» разработана на основе «Методических рекомендаций по введению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в государственные бюджетные образовательные учреждения, подведомственные Департаменту культуры и реализующие дополнительные общеобразовательные программы» (Приложение 2 к приказу Департамента культуры города Москвы от 19 мая 2015 г. № 298), а также с учетом многолетнего педагогического опыта в области музыкально-ритмического и хореографического развития детей в детских школах искусств. Программа имеет художественную направленность.

Предмет «Ритмика» занимает важное место в системе обучения детей. Будучи эффективной формой художественно-эстетического развития личности ребенка, способствует его двигательному и психологическому раскрепощению, стимулирует творческое общение, активизирует восприятие, развивает внимание, координацию, память, воображение, волю.

Настоящая программа является одной из составляющих дополнительных образовательных общеразвивающих программ в области искусств.

Программа «Ритмика» имеет практическую направленность, так как развивает у детей чувство ритма, координацию движений, танцевальную выразительность. Программа формирует любовь к музыкальному и хореографическому искусству, танцу. Дети получают возможность самовыражения через музыкально-игровую деятельность. В этом состоит ее актуальность. Программа составлена с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы, чем обусловлена её новизна.

Срок реализации учебного предмета

При реализации программы учебного предмета «Ритмика» срок ее освоения составляет 2 года (1 и 2 классы) для детей, поступивших в образовательное учреждение в первый класс в возрасте от 6,5 лет до 9 лет включительно. Продолжительность учебных занятий с первого класса составляет – 34 часа в год (1 час в неделю), второй класс – 35 часов в год (1 час в неделю).

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательной организации на реализацию учебного предмета

Общая трудоемкость учебного предмета «Ритмика» при 2-летнем сроке обучения (1,2 классы) составляет 65 часов.

Срок обучения - 2 года

Классы	1 класс	2 класс
Максимальная нагрузка	65	
Количество часов на аудиторную нагрузку	32	33
Недельная аудиторная нагрузка	1	1
Консультации	1	1

Самостоятельная работа по учебному предмету «Ритмика» не предусмотрена.

Форма проведения учебных занятий

Занятия проводятся в групповой форме. Рекомендуемая продолжительность урока – 40 минут.

Цель и задачи учебного предмета

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

Задачи:

- применение знаний основ музыкальной грамоты, необходимых для успешного обучения на уроках ритмики;
- умение передавать характер и образное содержание музыки в ритмически организованных движениях;
- освоение двигательных навыков, способствующих развитию координации движения;
- воспитание внимания, выносливости и стремления выполнить задачу, поставленную преподавателем;
- приобщение к здоровому образу жизни; формирование правильной осанки;
- развитие образного восприятия музыки и способности к двигательной импровизации; воспитание творческой индивидуальности ребёнка;
- развитие музыкальных способностей: музыкальной памяти и метро-ритмического чувства.

Структура программы

Программа содержит следующие разделы:

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

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

Методы обучения

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

- словесно-образное объяснение, беседа, рассказ;
- наглядный качественный показ;
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, художественные впечатления);
- практический (творчески-самостоятельное создание учащимися музыкально-двигательных образов, разучивание композиций).

Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

Материально-техническая база образовательного учреждения соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда. Учебная аудитория, предназначенная для реализации учебного предмета «Ритмика», оснащена пианино/роялем, имеет площадь не менее 40 кв.м, пригодное для занятий напольное покрытие, зеркала размером 6 м х 2 м на одной стене. Школа имеет концертный зал с пианино или роялем, костюмерную, располагающую необходимым количеством костюмов для сценических выступлений, репетиционного процесса и учебных занятий.

Также имеются в наличии раздевалки для переодевания и душевые для обучающихся и преподавателей.

II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета «Ритмика», на максимальную, самостоятельную нагрузку обучающихся и аудиторные занятия.

Сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета «Ритмика», на максимальную, самостоятельную нагрузку обучающихся и аудиторные занятия.

Срок обучения - 2 года

Классы	1	2
Продолжительность учебных занятий (в неделях)	32	33
Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)	1	1
Общее количество часов на аудиторные занятия	65	
Количество часов на самостоятельную работу в неделю	-	-
Общее количество часов на самостоятельную работу по годам	-	-
Общее количество часов на внеаудиторную (самостоятельную работу)	-	
Максимальное количество часов занятий в неделю (аудиторные и самостоятельные)	1	1
Общее максимальное количество часов на весь период обучения (аудиторные и самостоятельные)	65	
Объём времени на консультации (по годам)	1	1
Общий объём времени на консультации	2	

Аудиторная нагрузка по учебному предмету распределяется по годам обучения с учетом общего объема аудиторного времени.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ (СРОК ОБУЧЕНИЯ - 2 ГОДА)

1-й год обучения

Тема 1. Развитие слуховых способностей восприятия средств музыкальной выразительности.

Характер музыки:

- умение слушать музыку и определять её характер;
- отражать в движении разнообразные оттенки характера музыкальных произведений (весёлый, спокойный, энергичный, торжественный и т.д.).

Динамика:

- *forte (f)* -громко;
- *piano (p)* - тихо;
- *fortissimo* - очень громко;
- *crescendo*-постепенно увеличивая силу звука;
- *diminuendo* - постепенно ослабляя силу звука;
- понятие штрихов *legato* (связанно) и *staccato* (отрывисто);

Темп:

- *allegro*-быстро;
- *andante*-не спеша;
- *adagio*-медленно; - *lento*-очень медленно;

Метроритм:

- 2/4, 3/4, 4/4, 6/8;
- такт, сильные и слабые доли такта;
- тактовые и затактовые вступления;
- тактирование в указанных размерах (дирижирование).

Строение музыкального произведения:

- двухчастная, трёхчастная, куплетная формы;
- фраза;
- мотив, предложение, период;
- начало и окончание музыкальной фразы;
- понятие о вступлении, куплете, запеве и припеве;
- мелодия и аккомпанемент.

Длительности. Ритмический рисунок

- целые, половинные, четверти, восьмые
- ритмические рисунки (сочетание указанных длительностей);
- несложное двухголосие, каноны с временным интервалом вступления голосов в 1-2 такта;
- ритмические диктанты, «ритмическое эхо» (учащиеся повторяют по памяти движением ритмический рисунок прослушанной музыки (фразы, предложения), исполненной концертмейстером на музыкальном инструменте);

Маршевая и танцевальная музыка

- особенности танцевальных жанров польки, лендлера и галопа;
- слушание и анализ маршевой и танцевальной музыки.

Тема 2. Формирование танцевально-двигательных навыков, основанных на метроритмической организации музыки.

1) танцевальные шаги и бег в соответствии с музыкальными длительностями и музыкальными размерами, дирижирование во время исполнения шагов:

- танцевальный шаг в продвижении вперёд и назад;
- шаг на полупальцах в продвижении вперёд и назад;
- шаг с высоким подъёмом колена на всей стопе и на полупальцах; лёгкий бег; бег, сгибая ноги сзади; бег, вынося прямые ноги вперёд;
- подскоки;

2) позиции ног, смена позиций ног на новый музыкальный такт;

3) позиции и положения рук, переводы рук из позиции в позицию;

- положения рук в паре;

4) прыжки (на двух ногах на месте, в продвижении вперёд, в повороте вокруг себя) на разные музыкальные длительности и ритмические рисунки;

5) упражнения на ориентировку в пространстве (повороты вправо-влево, движение по линии и против линии танца, движение по диагонали); согласовывать изменение направления движения с построением музыкального произведения;

6) построения и перестроения (рисунки в танце); смена рисунка в танце в соответствии с музыкальным периодом, предложением, фразой.

Тема 3. Музыкально-ритмические этюды и игры

(возможно использование предметов и музыкальных шумовых инструментов).

- этюды с предметами (мяч, скакалка, обруч, шарф, лента и т. д.);
- этюды с использованием детских музыкальных инструментов (бубнов, колокольчиков, маракас, ложек, барабана и т. д.);
- музыкально-ритмические этюды и танцы, сочиненные самими учащимися;
- музыкально-ритмические игры (сюжетные и ролевые).

Объем знаний и умений учащихся 1-го года обучения

Ученики должны иметь следующие знания, умения, навыки:

- уметь определять выразительные средства музыки: характер, темп, штрихи, регистр, динамические оттенки;
- знать музыкальную терминологию в объеме 1 года обучения в рамках программы;
- начинать и заканчивать движение вместе с музыкой;

- правильно определять начало и окончание музыкальной фразы, сильную долю в музыкальном такте, длительности нот;
- музыкальный размер 2/4, $\frac{3}{4}$, 4/4;
- различать жанры в музыке: песня, танец, марш;
- знать особенности народной и классической музыки;
- уметь правильно исполнять движения в характере музыки;
- слышать изменения звучания в музыке и передавать их движением;
- выполнять упражнения с предметами и без них под музыку в простых и сложных музыкальных размерах;
- уметь видеть свои ошибки и ошибки других учеников;
- уметь координировать движения рук, ног и головы;
- уметь ориентироваться в пространстве;
- уметь танцевать в паре и в ансамбле.

2-й год обучения

Тема 1. Развитие слуховых способностей восприятия средств музыкальной выразительности.

Характер музыки:

- жанровые особенности музыки (марш, менуэт, галоп, полька, вальс, тарантелла, мазурка и другие);

Динамика:

- умение согласовывать амплитуду движения с динамикой;

Темп:

- смена темпа в музыкальном произведении;
- удерживать заданный темп после прекращения звучания музыки.

Метроритм:

- дирижирование музыкальных размеров в движении;
- продолжение изучения музыкального размера $\frac{3}{4}$ на более сложных примерах;

Строение музыкального произведения:

- рондообразные формы;

Ритм:

- канон;
- пунктирный ритм: ритмические фигуры «четверть с точкой и восьмая».

Маршевая и танцевальная музыка:

- особенности танцевальных жанров вальса, польки и галопа;
- слушание и анализ маршевой и танцевальной музыки.

Тема 2. Формирование танцевально-двигательных навыков, основанных на метроритмической организации музыки.

Танцевально-двигательные навыки на более сложном музыкальном материале и более высоком качественном уровне исполнения.

Тема 3. Музыкально-ритмические этюды и игры (возможно использование предметов и музыкальных шумовых инструментов).

- музыкально - ритмические упражнения и танцевальные этюды как свободное творчество учащихся;
- этюды с предметами и музыкальными инструментами на более сложном музыкальном и двигательном материале;
- музыкально-ритмические игры.

Объем знаний и умений учащихся 2-го года обучения

Ученики должны иметь следующие **знания, умения, навыки**:

- уметь определять выразительные средства музыки - характер, темп, штрихи, регистр, динамические оттенки;
- знать музыкальную терминологию в объеме 2 года обучения в рамках программы «Слушание музыки и музыкальная грамота»;
- затакт;
- различать жанры в музыке: песня, танец, марш;
- знать особенности народной и классической музыки;
- уметь правильно исполнять движения в характере музыки;
- слышать изменения звучания темпа в музыке и передавать их движением;
- выполнять упражнения с предметами и без них под музыку в простых и сложных музыкальных размерах;
- уметь видеть свои ошибки и ошибки других учеников;
- уметь координировать движения рук, ног и головы;
- уметь ориентироваться в пространстве;
- уметь танцевать в паре и в ансамбле.

III. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Результатом освоения программы по учебному предмету «Ритмика» 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 рисунков;
- навыки сочетания музыкально - ритмических упражнений с танцевальными движениями.

IV. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ, СИСТЕМА ОЦЕНОК

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 и промежуточную аттестацию обучающихся.

Успеваемость учащихся проверяется на различных выступлениях: контрольных уроках, концертах, просмотрах и т.д.

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

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков.

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

Критерии оценок

Критерии оценки качества исполнения

<i>Оценка</i>	<i>Критерии оценивания выступления</i>
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 регулярных аудиторных занятий, а также интереса к ним, невыполнение программных требований
«зачет» (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения

Данная система оценки качества исполнения может быть дополнена системой «+» и «-», что даст возможность более конкретно отметить выступление учащегося.

Фонды оценочных средств призваны обеспечивать оценку качества приобретенных выпускниками знаний, умений и навыков.

2 V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Методические рекомендации педагогическим работникам

Первостепенное значение в проведении урока ритмики имеет правильный подбор музыкального материала для занятий, который должен содержать образцы русской (национальной) и зарубежной музыки, как народной, так и классической. Она должна быть высокохудожественной и соответствовать возрасту учащихся. Особо следует уделить внимание работе преподавателя с концертмейстером. Качество исполнения музыкальных произведений должно быть на высоком профессиональном уровне.

Развитие двигательных навыков – одна из главных составляющих успешного выполнения программных требований по учебному предмету «Ритмика». Важную роль играет связь ритмики со смежными музыкальными предметам «Слушание музыки» и «Сольфеджио». Теоретические знания, получаемые на этих предметах, должны быть основополагающими для предмета «Ритмика». Преподаватели должны знать программы данных предметов и соблюдать последовательность в прохождении учебного материала.

Каждое учебное занятие учебного предмета «Ритмика» включает в себя три органически взаимосвязанных раздела, в которых концентрическим методом прорабатываются перечисленные темы курса:

- 1) Развитие слухового восприятия и закрепление полученных навыков в движении.**
- 2) Музыкально-ритмическая тренировка.**
- 3) Музыкально-ритмические игры и этюды.**

Все эти разделы должны чередоваться не механически, а соединяться органично, быть пронизаны единым педагогическим замыслом урока.

Развитие слухового восприятия и закрепление полученных навыков в движении.

Главная цель-научить ребенка эмоционально воспринимать музыку и передавать её характер в движениях. Умение понимать музыкальный язык формируется на учебном предмете «Ритмика» в разных видах учебной деятельности, таких как: развитие мелодического слуха, чувства ритма, координации движений с музыкой. Это создает основу для дальнейшей реализации предпрофессиональных образовательных программ в области искусств.

Музыкально-ритмическая тренировка.

Музыкально-ритмическая тренировка является основой данного курса и подспорьем в успешном обучении игре на музыкальных инструментах, а также подготовкой к последующим выступлениям ребенка на сцене.

Музыкально-ритмические игры и этюды.

Данный раздел решает 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.

Образовательный процесс учебного предмета «Ритмика» предполагает решение следующих задач.

Задачи первого этапа обучения:

- ознакомление детей с новыми упражнениями, пляской, хороводом или игрой;
- создания целостного впечатления о музыке и движении;
- разучивания движений.

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.

Задачи второго этапа обучения:

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

Преподаватель дает необходимые разъяснения, напоминает последовательность действий, доброжелательно оценивает достижения учащихся.

Задачи третьего этапа обучения:

- закрепление представления о музыке и движении, поощрение самостоятельной творческой работы учащихся.

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

VI. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. - М., 2000.
2. Бекина С., Ломова Т., Соковнина Е. Музыка и движение: Упражнения, игры, пляски для детей 6-7 лет. - В 2-х частях. - М., 1981.
3. Буренина А. Ритмическая мозаика. - СПб., 2000.
4. Горшкова Е. От жеста к танцу. - М.: Гном и Д, 2004.
5. Э. Жак-Далькроз. Ритм. - М.-Классика – XXI, 2006.
6. Играем с начала: Гимнастика, ритмика, танец. - М., 2007.
7. Климов А. Основы русского народного танца. - М.: МГИК, 1994.
8. Колодницкий Г. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов. - М., 2000.
9. Конорова Е. Занятия по ритмике в 3 и 4 классах музыкальной школы. Вып. 2. - М.: Музыка, 1973.
10. Конорова Е. Методическое пособие по ритмике в 1 и 2 классах музыкальной школы. - Вып. 1. - М.: Музыка, 1972.
11. Конорова Е. Методическое пособие по ритмике. Занятия по ритмике в подготовительных классах. - Вып. 1. - М.: Музгиз, 1963, 1972, 1979.
12. Конорова Е. Танец и ритмика. - М.: Музгиз, 1960.
13. Лифиц И., Франио Г. Методическое пособие по ритмике. - М., 1987.
14. Программы для хореографических школ искусств / Сост. С. Бахто-М., 1984.
15. Пустовойтова М. Ритмика для детей: Учебно-методическое пособие. - М.: Владос, 2008.
16. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. - М.: Просвещение, 1972.

- 18.Ткаченко Т. Народные танцы. - М., 1975.
- 19.Франио Г. Ритмика в детской музыкальной школе. - М., 1997.
- 20.Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. - М., 1989.
- 21.Чибрикова-Луговская А. Ритмика. - М.: Дрофа, 1998.
- 22.Школа танца для юных. - СПб., 2003.
- 23.Шукшина З. Ритмика. - М.: Музыка, 1979.
- 24.Яновская В. Ритмика. - М.: Музыка, 1979.

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