

Министерство образования Иркутской Области
Департамент образования комитета города Иркутска
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Лицей ИГУ г. Иркутска
МАОУ Лицей ИГУ г. Иркутска

РАССМОТРЕНО
На заседании методического объединения
учителей физической культуры
от 30.08.2023 г. протокол №1
Руководитель МО С.С. Наумов

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 01-06-151/2
31.08.2023 г.
Директор Е.Ю Кузьмина

ПРИНЯТО
Решением педагогического совета
от 30.08.2023 г., протокол №1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По курсу внеурочной деятельности «Ритмика»
для обучающихся 8 классов

Составитель программы:
Афанасьева Г.В.,
педагог дополнительного образования,
первая квалификационная категория

г. Иркутск, 2023 год

1. АННОТАЦИЯ

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Ритмика» (8 класс) разработана в соответствии с требованиями ФГОС и ФОП основного общего образования и Положением «О рабочих программах учебных предметов, учебных курсов (в том числе внеурочной деятельности), учебных модулей в соответствии с требованиями ФГОС и ФОП основного общего образования» МАОУ Лицей ИГУ г.Иркутска, утвержденного приказом директора 01-06- от 30.08.2023 года и является частью основной образовательной программы основного общего образования.

Рабочая программа ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания и в рабочей программе воспитания МАОУ Лицей ИГУ г. Иркутска.

Обучение курса направлено интегрированный характер, обеспечивающих физическое, психологическое и эстетическое воспитание обучающихся, формирование разносторонне физически развитой личности, воспитание сознательного отношения к формированию здорового образа жизни, эмоциональную отзывчивость, общую культуру поведения, направленную на сохранение и укрепление здоровья, создание дополнительных возможностей для самоактуализации обучающихся.

Целью изучения курса внеурочной деятельности «Ритмика» на уровне основного общего образования является формирование у обучающихся базового уровня культуры, что предлагает:

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств;
- формирование адекватной самооценки личности; нравственного самосознания, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания.

Срок реализации программы – 1 год (8 класс)

Количество учебных часов, на которые рассчитана программа:

	8 класс
Количество учебных недель	34
Количество часов в неделю	1 ч/нед
Количество часов в год	34

Для реализации программы используются литература:

- Браиловская Л.В., Володина О.В., Цыганкова Р.В., Никос Лика. Танцуют все! Клубные, бальные, восточные танцы. – М.: Феникс, 2007.
- Худеков С.Н. Искусство танца. История. Культура. Ритуал. – М.: ЭКСМО – Пресс, 2010.
- Богомолова. Л.В. Основы танцевальной культуры. Программа экспериментального курса. – М.: Новая школа, 1993.
- Секрет танца. – СПб.: ТОО «Диамант», ООО «Золотой век», 1997.
- Смит Люси. Танцы. Начальный курс. – М.: Изд-во «Астрель», 2001.

В программу включены содержание, планируемые результаты (личностные, метапредметные, предметные), тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания и возможностью использования электронных (цифровых) образовательных ресурсов, оценочные материалы.

Рабочая программа обсуждена и принята решением методического объединения учителей-предметников (протокол №1 от 29.08.2023 г.), согласована с заместителем директора МАОУ Лицей ИГУ г. Иркутска, утверждена приказом директора № 01-06- от 30.08.2023 г.

Дата 29.08.2023

2. ПОЯСНИТЕЛЬНА ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Ритмика» для 8 класса разработана в соответствии с федеральным компонентом государственного стандарта основного общего образования.

В современное время двигательная активность учащихся снижена по многим причинам, одна из основных - повышенная учебная нагрузка, требующая длительного поддержания статической позы, большой умственной нагрузки. Это негативно сказывается на состоянии здоровья школьников. Оздоровление подрастающего поколения и обеспечение необходимой двигательной активности старших школьников, организация занятий по ритмике, гимнастике, включающие музыкально-двигательные упражнения способствуют формированию культуры здоровья.

Изучение клубных танцев, танцев дискотек, способствует культурному, эстетическому и нравственному воспитанию, физическому совершенствованию, внутреннему раскрепощению и внешней свободе движений. Занятия танцами развивают музыкальность, ритмичность, координацию, обогащают двигательную память, готовят к восприятию танцевального репертуара.

Инвариант «Физическая культура» знакомит с музыкальной и танцевальной культурой, разными стилями и направлениями, позволяет развивать музыкальное восприятие, выразительность, пластичность, изящество и культуру движений.

Особенности образовательного процесса в Лицее ИГУ, а также цели и задачи разработанной программы, требуют изменения традиционно сложившегося в профессиональном хореографическом образовании подхода к порядку прохождения материала и методике преподавания при обязательном сохранении основных принципов, лежащих в основе ведения танцевальных дисциплин.

Каждое занятие включает все виды деятельности: ритмику, слушание и анализ музыки, ориентацию в пространстве, упражнения на развитие координации, разучивание элементов клубного, современного танцев, разучивание танцевальных этюдов и композиций.

Общая характеристика учебного предмета.

Ритмика – это учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Ритмика» является физическим воспитанием школьников. Предметом образования в области ритмики является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

На уроках ритмики в **8 классе** решаются все основные задачи, стоящей перед школьной системой физического воспитания – содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

Рабочая программа «Ритмика» соответствует требованиям Федерального компонента государственного образовательного основного общего образования.

Содержание направлено на введение таких вариативных разделов, как хореография, ритмика, ритмическая гимнастика, бальные и популярные танцы.

Цели и задачи рабочей программы.

Цель - это планирование, организация и управление учебным процессом по определённой учебной дисциплине.

Задачи - это конкретное определение содержания, объёма, порядка изучения предмета с учётом особенностей учебного процесса. Основная проблема – это обучение, развитие, воспитание. Отсюда следует, что программа имеет ЦЕЛЬ:

- музыкально-хореографическое воспитание детей, выявление индивидуальных творческих способностей каждого ребёнка через танец к сценической концертной деятельности, как к виду творческой деятельности;

- формирование целостного представления об окружающем мире и высоких нравственных идеалах.

Достижение поставленной цели связано с решением следующих ЗАДАЧ:

1. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:

- приобретение музыкально-ритмических навыков;
- формирование навыков координации, владения мышечным и суставно-двигательным аппаратом;
- приобретение свободы движения в танце и чувства ансамбля;

2. РАЗВИВАЮЩИЕ:

- развитие эстетического и художественного вкуса у детей;
- развитие образного мышления;
- развитие профессиональных данных: гибкость, выворотность, подъём стопы, танцевальный шаг, прыжок, ритмичность, эластичность мышц, музыкальность, сообразительность, координацию, танцевальность;
- развитие техники исполнительского мастерства;

3. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

- воспитание культуры поведения и чувства прекрасного;
- воспитание чувства такта, благородства, уважения друг к другу;
- воспитание трудолюбия, дисциплинированности, обязательности, аккуратности - то есть общечеловеческих качеств;
- повышение занятости детей в свободное время, организация полноценного досуга.

Место курса в учебном плане.

Изучение курса внеурочной деятельности предусматривается в 8-х классах по 1 часу в неделю. Всего на изучение курса отводится 34 часов.

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Личностные результаты:

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения учебного предмета

Предмет ритмика, должна отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе.

Патриотическое воспитание: осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России; ценностное отношение к достижениям своей Родины – России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа; уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране; формирование чувства гордости за свою Родину, ответственного отношения к выполнению конституционного долга – защите Отечества.

Гражданское воспитание:

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;
- активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;
- понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;
- представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;
- представление о способах противодействия коррупции; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;
- готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней);
- сформированность активной жизненной позиции, умений и навыков личного участия в обеспечении мер безопасности личности, общества и государства;
- понимание и признание особой роли России в обеспечении государственной и международной безопасности, обороны страны, осмысление роли государства и общества в решении задачи защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми.

Духовно-нравственное воспитание: ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; готовность оценивать своё поведение и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространственного развитие ответственного отношения к ведению здорового образа жизни, исключая употребление наркотиков, алкоголя, курения и нанесение иного вреда собственному здоровью и здоровью окружающих; формирование личности безопасного типа, осознанного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности других людей.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- понимание личностного смысла изучения учебного предмета физическая культура, его значение, осознание ценности жизни;
- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, уметь управлять собственным эмоциональным состоянием;
- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

Трудовое воспитание:

- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;
- интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;
- осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;
- готовность адаптироваться в профессиональной среде;
- уважение к труду и результатам трудовой деятельности;
- осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов и потребностей;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; установка на овладение знаниями и умениями предупреждения опасных и чрезвычайных ситуаций, во время пребывания в различных средах (в помещении, на улице, на природе, в общественных местах и на массовых мероприятиях, при коммуникации, при воздействии рисков культурной среды)

Метапредметные результаты

Универсальные познавательные действия:

- анализировать влияние занятий ритмики на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой ритмического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий ритмики;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием ритмических качеств, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения ритмических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы ритмических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля;
- составлять и выполнять гимнастические комплексы упражнений;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и ритмической деятельности;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических.

Предметные результаты

- измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения;
- содержание и регулярность проведения ритмических занятий;
- комплексы упражнений на развитие гибкости, координации и формирование телосложения.

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Теоретическая часть каждого раздела содержит материал по физической культуре и истории хореографического искусства. Определяется значение танца для здоровья, рассматривается спортивная составляющая танцев. Учащиеся получают знания по ритмике, выразительному языку танцев, о характерных чертах и истории танцевальных культур различных эпох и народов, знания по танцевальному этикету, особенностям исполнения танцев разного жанра.

В практическую часть урока входят общефизические, гимнастические упражнения, танцевальные движения. Обязательно используются упражнения профилактического характера (на осанку, на правильное дыхание, укрепление мышц спины, ног, совершенствование своего тела, работа над походкой и другие).

В танцевальном направлении: подбираются танцевальные этюды разного жанра, отрабатываются отдельные элементы, техника исполнения танцевальных движений по одному или в паре. Готовится флешмоб самостоятельно самими ребятами. Танцевальные этюды готовятся к контрольному показательному уроку в конце года.

Раздел 1. Ритмические умения и навыки. (8 часов)

Хореография как один из методов физического воспитания. Музыка, движение. Темпо-ритм движений. Скорость. Ведение счета. Музыкальная раскладка движений. Характер музыки, отражение в движениях разнообразных оттенков. Ритм в движениях и упражнениях. Такт, затакт. Элементы классического танца. Культура окончания упражнений. Ритмические движения как основа танца.

Раздел 2. Гимнастика. (9 часов)

Основные характеристики различных видов тренировочных упражнений. Ритмическая гимнастика. Структура, компоненты и содержание комплекса. Гимнастика. Упражнения для развития правильной осанки. Ритмические упражнения на дыхание. Ритмическая гимнастика. Тренировочные упражнения на координацию. Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Ритмическая гимнастика. Особенности ритмических упражнений.

Раздел 3. Азбука хореографии. Танец. (17 часов)

Позиции рук и ног. Их использование в разминке. Разучивание различных танцевальных элементов, танцевальные шаги в разных темпах. Освоение движений в связках и в танцевальных комбинациях. Разучивание танцевальных связок и этюдов в предлагаемом жанре. Разучивание танцевальных связок и этюдов в предлагаемом жанре. Освоение движений в связках. Освоение движений в танцевальных комбинациях. Разучивание элементов современной хореографии. Разучивание танцевальных связок и этюдов в жанре современной хореографии. Движения в жанре современной хореографии. Связки, комбинации в жанре современной хореографии. Движения основного характера. Клубный танец. Связки, комбинации в стиле Диско.

5. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
1	Раздел «Ритмические умения и навыки»	8
2	Раздел «Гимнастика»	9
3	Раздел «Азбука хореографии. Танец»	17
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34

6. УЧЕБНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

п/№	Тема	Кол-во часов
Раздел 1. Ритмические умения и навыки. (8 часов)		
1	Хореография как один из методов физического воспитания.	1

2	Музыка, движение.	1
3	Темпо-ритм движений. Скорость.	1
4	Ведение счета. Музыкальная раскладка движений.	1
5	Характер музыки, отражение в движениях разнообразных оттенков.	1
6	Ритм в движениях и упражнениях.	1
7	Такт, затакт. Начало и окончание упражнений.	1
8	Контрольный урок. Ритмические движения как основа танца.	1
Раздел 2. Гимнастика. (9 часов)		
9	Основные характеристики различных видов тренировочных упражнений.	1
10	Ритмическая гимнастика. Структура, компоненты и содержание комплекса.	1
11	Гимнастика. Упражнения для развития правильной осанки.	1
12	Ритмические упражнения на дыхание.	1
13	Ритмическая гимнастика.	1
14	Тренировочные упражнения на координацию.	1
15	Упражнения для развития плавности и мягкости движений.	1
16	Контрольный урок. Ритмическая гимнастика.	1
17	Особенности ритмических упражнений.	1
Раздел 3. Азбука хореографии. Танец. (17 часов)		
18	Элементы классического танца. Культура исполнения движений.	1
19	Позиции рук и ног. Их использование в разминке.	1
20	Разучивание различных танцевальных элементов, танцевальные шаги в разных темпах.	1
21	Освоение движений в связках и в танцевальных комбинациях.	1
22	Разучивание танцевальных связок в стиле Джаз.	1
23	Разучивание танцевальных связок и этюдов в предлагаемом жанре.	1
24	Освоение движений в стиле Джаза.	1
25	Освоение танцевальные движения в Джазе.	1
26	Контрольный урок.	1
27	Разучивание элементов современной хореографии.	1
28	Разучивание танцевальных связок и этюдов в стиле Модерн.	1
29	Движения в стиле Модерн.	1
30	Связки, комбинации в стиле Модерн.	1
31	Клубный танец. Движения основного характера разучивание.	1
32	Клубный танец. Связки, комбинации в стиле Диско.	1
33	Клубный танец. Композиция в стиле Диско.	1
34	Композиции в жанре современной хореографии и в стиле Диско.	1

7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Общими критериями оценки теоретических знаний и умений являются: правильность и точность ответов предложенного материала и практическими навыками - выразительное и технически грамотное исполнение различных видов основных и танцевальных движений.

Критерии оценок:

«5» - хорошее знание основных танцевальных движений. Исполнение выразительно и технично, хорошая защита работы.

«4» - не полное знание основных танцевальных движений. Неточное исполнение основных танцевальных движений.

«3» - слабое знание основных танцевальных движений. Не выразительное, не точное исполнение основных танцевальных движений.

«2» - незнание основных танцевальных движений. Лексика в постановке танцевальных этюдов не соответствует жанру танца.

Учебно-методическое обеспечения образовательного процесса.

Полный урок постепенно разворачивается в своем объеме по мере освоения материала.

Значительную роль в художественном воспитании играет этюдная работа. Небольшие танцевальные комбинации должны развивать выразительность и изящество исполнения.

При проведении урока необходимо:

- постепенно увеличивать нагрузку: от простых упражнений к более сложным;
- чередовать упражнения быстрые и медленные;
- темп исполнения упражнений должен быть сначала медленным с последующим ускорением;
- следить за свободным дыханием и самочувствием учащихся.

При подготовке к уроку необходимо учитывать:

- объем материала;
- степень его сложности;
- особенности класса, как исполнительского коллектива

При проведении урока целесообразно выдерживать занятия в целом и соизмерять длительность отдельных частей; сохранять динамичность темпа занятия, живость подачи материала, деловую атмосферу.

На занятиях важно:

- переводить на русский язык французские термины, принятые в классическом танце;
- объяснять назначение упражнения и правила его исполнения;
- обращать внимание учащихся на особенность упражнения, определяющую его сходство или различия с другими;
- равномерно распределять физическую нагрузку в течении всего занятия;
- чередовать работу различных групп мышц, развивать внимание и осознанный контроль за работой мышц;
- воспитывать самостоятельность в выполнении учебных заданий.

Браиловская Л.В., Володина О.В., Цыганкова Р.В., Никос Лика. Танцуют все! Клубные, бальные, восточные танцы. – М.: Феникс, 2007.

Худеков С.Н. Искусство танца. История. Культура. Ритуал. – М.: ЭКСМО – Пресс, 2010.

Богомолова Л.В. Основы танцевальной культуры. Программа экспериментального курса. – М.: Новая школа, 1993.

Секрет танца. – СПб.: ТОО «Диамант», ООО «Золотой век», 1997.

Смит Люси. Танцы. Начальный курс. – М.: Изд-во «Астрель», 20

Список литературы

1. Гавликовский, Н.Л. Руководство для изучения танцев [Текст]: методическое пособие / Н.Л. Гавликовский. – М.: Планета музыки Лань, 2010. – 256 с.
2. Барышникова, Т. Азбука хореографии [Текст] / Т. Барышникова. – М.: Рольф, 2007. – 265с.
3. П. Боттомер, Учимся танцевать [Текст]: Метод. пособ. / П..Боттомер. - М.: Эскмо – Пресс, 2001. -352с.
4. Меланьин, А. А. Теоретические аспекты изучения хореографического искусства [Текст]: методы анализа танцевального движения / А. А. Меланьин. — М., 2010
5. Телеснина, И.В. Танцуем с удовольствием [Текст] : метод. указания по обучению основам спортивных танцев на занятиях по курсу «Физическое воспитание» / И.В. Телеснина .— М. : Изд-во МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2008.
6. Портал «Фестиваль педагогических идей» [Открытый урок] –<http://festival.1september.ru>

1. <http://www.tdc.spb.ru>
2. <http://www.worlddance.ru/rus/history/>
3. <http://danceperm.narod.ru/>
4. <http://www.lita.ru>
5. Школа танца для юных. – Спб., 2003

Интернет ресурсы

1. <http://piruet.info>
2. <http://www.monlo.ru/time2>
3. www.psychlib.ru
4. 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