

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья основная общеобразовательная школа № 10

Приложение №3  
к АОПО УО

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Ритмика»

на уровень основного общего образования (направление: коррекционно-развивающее)

(5 - 9 классы)

Нормативный срок освоения 5 лет

## Результаты освоения учебного предмета «Ритмика»

Результаты освоения:

– овладение навыками танцев различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить рисунок танца в соответствии с задачами занятия; «овладение логическими действиями сравнения, анализа, обобщения, классификации по родовидовым признакам, построения рассуждений»; «готовность слушать собеседника и вести диалог, готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий»; «готовить своё выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета»; опираться на «использование знаково-символических средств представления информации для решения учебных и практических задач» и так далее;

– овладение первоначальными представлениями о танце в целом и о танцах Урала в частности; умение ориентироваться в целях, задачах, средствах и условиях деятельности, выбирать адекватные средства для успешного решения задач занятия и так далее.

Безусловно, результаты изучения курса «Ритмика» достигаются обучающимися постепенно, при освоении ими программы курса в каждом классе. Охарактеризуем эти результаты для 5–9 классов.

Планируемые результаты освоения «Ритмики»

**Обучающийся 5-го класса должен**

Знать:

- термины: громко – тихо, быстро – медленно, характер музыки (бодрый, весёлый, печальный, грустный);

- названия простых общеразвивающих упражнений;

- названия простых танцевальных шагов (мягкий, приставной, на полупальцах, галоп).

- все изученные термины и названия;

- правую и левую стороны тела, пространства;

- виды танцевального искусства;

- позиции рук, ног;

- знать технику выполнения подскока.

Уметь:

- выполнять любые ритмико-гимнастические упражнения под музыку различного характера и темпа;

- начинать и заканчивать движение вместе с началом и окончанием звучания музыки;

- отражать изменением движения любые изменения в характере, темпе, метроритме, регистре звучания музыки;

- участвовать в сценических изображениях музыкальных сказок;

- участвовать в различных композициях движений из разученных плясок и танцев;

- выполнять основные движения и общеразвивающие упражнения с предметами и без них под музыку на 2/4 и 4/4;

- слышать изменения звучания музыки и передавать их изменением движения;

- повторить на звучащем инструменте простейший ритмический рисунок;

- выполнять простейшие подражательные движения.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности:

- понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;

- организованно строиться;

- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя;

- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения;

- учиться выполнять различные роли в группе (исполнителя);

- формулировать собственное мнение;

- умение координировать свои усилия с усилиями других.

### **Обучающийся 6-го класса должен:**

Знать:

- базовые движения аэробики;
- базовые движения степ аэробики;
- термины, определяющие характер музыки (5-6 терминов);
- термины, связанные с различными перестроениями;
- названия различных танцевальных шагов (5-6 названий);
- движения одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы.

Уметь:

- двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, передавать в движении ритмический рисунок среднего уровня;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей;
- проявлять себя в движении, танце;
- выполнять любые гимнастические упражнения с предметами и без них под музыку различного характера и темпа;
- отражать изменением движения изменения в характере, темпе, метроритме, регистре звучания музыки;
- участвовать в инсценировке песен, в сценических изображениях музыкальных сказок;
- участвовать в различных композициях движений из разученных плясок и танцев;
- рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности:

- понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться;
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- учиться выполнять различные роли в группе (исполнителя, критика);
- формулировать собственное мнение;
- умение координировать свои усилия с усилиями других.

### **Обучающийся 7-го класса должен**

Знать:

- ансамбль, оркестр, отсроченное движение (канон);
- названия новых элементов танца и танцевальных шагов;
- ритмично и четко выполнять гимнастические упражнения с предметами и без них под музыку на  $\frac{3}{4}$  и при чередовании размеров в произведении;
- знать базовые движения аэробики;
- знать базовые движения степ аэробики;
- термины, определяющие характер музыки (5-6 терминов);
- термины, связанные с различными перестроениями.

Уметь:

- умение школьников двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении ритмический рисунок;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- проявлять себя в движении;

- рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
- соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
- самостоятельно и с помощью педагога выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- ощущать смену частей музыкального произведения;
- передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;
- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии; повторять ритм, заданный учителем.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности:

- понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (точно);
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по музыкальным сигналам;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- учиться выполнять различные роли в группе (исполнителя, критика);
- формулировать собственное мнение;
- умение координировать свои усилия с усилиями других.

#### **Обучающийся 8-го класса должен**

Знать:

- ансамбль, оркестр, отсроченное движение (канон);
- названия новых элементов танца и танцевальных шагов;
- ритмично и четко выполнять гимнастические упражнения с предметами и без них под музыку на  $\frac{3}{4}$  и при чередовании размеров в произведении;
- знать базовые движения аэробики;
- знать базовые движения степ аэробики;
- термины, определяющие характер музыки (5-6 терминов);
- термины, связанные с различными перестроениями.

Уметь:

- умение школьников двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении ритмический рисунок;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- демонстрировать самовыражение обучающегося в движении, танце.
- рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
- соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- ощущать смену частей музыкального произведения;
- передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;
- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии; повторять ритм, заданный учителем.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности:

- понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (точно);
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по музыкальным сигналам;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- учиться выполнять различные роли в группе (исполнителя, критика);
- формулировать собственное мнение;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности;
- умение координировать свои усилия с усилиями других.

### **Обучающийся 9-го класса должен**

#### **Выпускник должен**

Знать:

- ансамбль, оркестр, отсроченное движение (канон);
- названия новых элементов танца и танцевальных шагов;
- ритмично и четко выполнять гимнастические упражнения с предметами и без них под музыку на  $\frac{3}{4}$  и при чередовании размеров в произведении;
- знать базовые движения аэробики;
- знать базовые движения степ аэробики;
- термины, определяющие характер музыки (5-6 терминов);
- термины, связанные с различными перестроениями.

Уметь:

- двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении ритмический рисунок;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- демонстрировать самовыражение обучающегося в движении, танце на уровне выше среднего.
- рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
- соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
- самостоятельно и с помощью педагога выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малокоонтрастными построениями;
- передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. Д.;
- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии; повторять любой ритм, заданный учителем;
- задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности:

- понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (быстро, точно);
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;

- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- учиться выполнять различные роли в группе (исполнителя, критика);
- формулировать собственное мнение;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности;
- умение координировать свои усилия с усилиями других.

## **Содержание учебного предмета**

### **5 класс (34 часа- 1 час в неделю)**

Программа состоит из пяти разделов: «Упражнения на ориентировку в пространстве»; «Ритмико-гимнастические упражнения»; «Упражнения с детскими музыкальными инструментами»; «Игры под музыку»; «Танцевальные упражнения».

#### **УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ**

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звёздочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение наметать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах. Ходьба с отображением длительности нот.

#### **РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

*Общеразвивающие упражнения.* Круговые движения головы, наклоны вперёд, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперёд, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на гимнастической скамейке, с обручем.

*Упражнения на координацию движений.* Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочерёдные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

*Упражнения на расслабление мышц.* Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

#### **УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ**

Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений.

Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

#### **ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ**

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование.

Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

#### ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

#### **6 класс (34 часа- 1 час в неделю)**

Программа состоит из пяти разделов: «Упражнения на ориентировку в пространстве»; «Ритмико-гимнастические упражнения»; «Упражнения с детскими музыкальными инструментами»; «Игры под музыку»; «Танцевальные упражнения».

#### УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и concentрических кругов в звёздочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах. Ходьба с отображением длительности нот.

#### РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

*Общеразвивающие упражнения.* Круговые движения головы, наклоны вперёд, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперёд, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на гимнастической скамейке, с обручем.

*Упражнения на координацию движений.* Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочерёдные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

*Упражнения на расслабление мышц.* Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

#### УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ

Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений.

Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

#### ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и

придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

#### ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

#### 7 класс (34 часа- 1 час в неделю)

Программа состоит из пяти разделов: «Упражнения на ориентировку в пространстве»; «Ритмико-гимнастические упражнения»; «Упражнения с детскими музыкальными инструментами»; «Игры под музыку»; «Танцевальные упражнения».

#### УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звёздочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах. Ходьба с отображением длительности нот.

#### РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

*Общеразвивающие упражнения.* Круговые движения головы, наклоны вперёд, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперёд, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на гимнастической скамейке, с обручем.

*Упражнения на координацию движений.* Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочерёдные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

*Упражнения на расслабление мышц.* Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

#### УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ

Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений.

Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

#### ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на



формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

#### ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

### 8 класс (34 часа- 1 час в неделю)

Программа состоит из пяти разделов: «Упражнения на ориентировку в пространстве»; «Ритмико-гимнастические упражнения»; «Упражнения с детскими музыкальными инструментами»; «Игры под музыку»; «Танцевальные упражнения».

#### УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звёздочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах. Ходьба с отображением длительности нот.

#### РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

*Общеразвивающие упражнения.* Круговые движения головы, наклоны вперёд, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперёд, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на гимнастической скамейке, с обручем.

*Упражнения на координацию движений.* Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочерёдные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

*Упражнения на расслабление мышц.* Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

#### УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ

Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений.

Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

#### ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии

со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

#### ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

#### 9 класс (34 часа- 1 час в неделю)

Программа состоит из пяти разделов: «Упражнения на ориентировку в пространстве»; «Ритмико-гимнастические упражнения»; «Упражнения с детскими музыкальными инструментами»; «Игры под музыку»; «Танцевальные упражнения».

#### УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звёздочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах. Ходьба с отображением длительности нот.

#### РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

*Общеразвивающие упражнения.* Круговые движения головы, наклоны вперёд, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперёд, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на гимнастической скамейке, с обручем.

*Упражнения на координацию движений.* Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочерёдные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

*Упражнения на расслабление мышц.* Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

#### УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ

Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений.

Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

#### ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

#### ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

### Календарно – тематическое планирование в 5 классе (34 часа)

| №п/п | Тема  | Количество часов. |
|------|---|-------------------|
| 1.   | Теоретические сведения.<br>Понятие о ритме движения и музыки.                             | 1                 |
| 2.   | Специальные ритмические упражнения.<br>Ритмическая ходьба на счёт 1, на счёт 2, 3.        | 1                 |
| 3.   | Упражнения на связь движений с музыкой.<br>Постепенное изменение темпа при ходьбе и беге. | 1                 |
| 4.   | Упражнения ритмической гимнастики без предметов.  | 1                 |
| 5.   | Упражнения ритмической гимнастики с гимнастической палкой.                                | 1                 |
| 6.   | Подготовительные упражнения к танцам.<br>1.Полуприседания.<br>2.Упражнения для ступни.    | 1                 |
| 7.   | Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.<br>1.Чиж в клетке.<br>2.Кот и мыши.      | 1                 |
| 8.   | Упражнения ритмической гимнастики с короткой скакалкой.                                   | 1                 |
| 9.   | Теоретические сведения. Что такое музыкальная речь.                                       | 1                 |
| 10.  | Специальные ритмические упражнения.<br>Ходьба с проговариванием слов и с хлопками.        | 1                 |
| 11.  | Разучивание комбинаций классической аэробики с элементами стилизованной хореографии       | 1                 |
| 12.  | Урок гибкости, игроритмика  | 1                 |
| 13.  | Подготовительные упражнения к танцам: выставление ноги на носок.                          | 1                 |
| 14.  | Элементы танцев. «Наездники» (прямой галоп).  | 1                 |
| 15.  | Танцы. Круговой галоп.  | 1                 |
| 16.  | Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры:<br>салки, руки на стену.                 | 1                 |
| 17.  | Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.<br>Два Мороза.                           | 1                 |
| 18.  | Упражнения ритмической гимнастики с короткой скакалкой и гимнастической палкой.           | 1                 |
| 19.  | Теоретические сведения. Понятие о фразе и предложении в                                   | 1                 |

|     |   |   |
|-----|---|---|
|     | музыке.   |   |
| 20. | Специальные ритмические упражнения.<br>Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов). | 1 |
| 21. | Упражнение на связь движений с музыкой.<br>Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.                                 | 1 |
| 22. | Упражнения ритмической гимнастики с мячом.  | 1 |
| 23. | Элементы танцев: хороводный шаг, шаг польки.  | 1 |
| 24. | Танцы. «Травушка-муравушка». «Полька».  | 1 |
| 25. | Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры.<br>1. «Пустое место».<br>2. «Мяч в воздухе»   | 1 |
| 26. | Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок.  | 1 |
| 27. | Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.                            | 1 |
| 28. | Упражнения ритмической гимнастики с гимнастической палкой.  | 1 |
| 29. | Выполнение упражнения ритмической гимнастики без предметов.   | 1 |
| 30. | Подготовительные упражнения к танцам: вставание на полупальцы.  | 1 |
| 31. | Подготовительные упражнения к танцам: повторные три притопа.  | 1 |
| 32. | Танцы. «Полька».  | 1 |
| 33. | Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.<br>1. «Космонавты».  | 1 |
| 34. | Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.<br>2. «Лиса и куры».<br>3. «Охотники и утки»   | 1 |

### Календарно – тематическое планирование 6 класс (34 часа)

| №п/п | Тема  | Количество часов. |
|------|---|-------------------|
| 1.   | Теоретические сведения.<br>Понятие о ритме движения и музыки.   | 1                 |
| 2.   | Упражнения ритмической гимнастики<br>1.Короткой скакалкой.<br>2.Гимнастической палкой.  | 1                 |
| 3.   | Специальные ритмические упражнения.<br>Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов). | 1                 |
| 4.   | Танцы: «Травушка-муравушка».  | 1                 |
| 5.   | Упражнения ритмической гимнастики<br>1.Короткой скакалкой.<br>2.Гимнастической палкой.  | 1                 |
| 6.   | Подготовительные упражнения к танцам.<br>1.Полуприседания.<br>2.Упражнения для ступни.  | 1                 |

|     |  |   |
|-----|--|---|
| 7.  | Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.<br>1. Чиж в клетке.<br>2. Кот и мыши.   | 1 |
| 8.  | Упражнения ритмической гимнастики<br>1. Без предметов.<br>2. Короткой скакалкой.   | 1 |
| 9.  | Теоретические сведения.<br>Что такое музыкальная речь.   | 1 |
| 10. | Специальные ритмические упражнения.<br>Ходьба с проговариванием слов и с хлопками.   | 1 |
| 11. | Упражнения ритмической гимнастики.<br>1. Короткой скакалкой.   | 1 |
| 12. | Упражнения ритмической гимнастики.<br>1. Гимнастической палкой.  | 1 |
| 13. | Подготовительные упражнения к танцам.<br>1. Выставление ноги на носок.   | 1 |
| 14. | Элементы танцев: «Наездники» (прямой галоп).   | 1 |
| 15. | Танцы: Круговой галоп.   | 1 |
| 16. | Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.<br>1. Салки, руки на стену.   | 1 |
| 17. | Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.<br>Два Мороза.  | 1 |
| 18. | Упражнения ритмической гимнастики<br>1. Короткой скакалкой.<br>2. Гимнастической палкой.   | 1 |
| 19. | Теоретические сведения.<br>Понятие о фразе и предложении в музыке.   | 1 |
| 20. | Специальные ритмические упражнения.<br>Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов).    | 1 |
| 21. | Упражнение на связь движений с музыкой.<br>Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.                                    | 1 |
| 22. | Упражнения ритмической гимнастики.<br>1. Без предметов.<br>2. С мячом.   | 1 |
| 23. | Элементы танцев.<br>1. Хороводный шаг.<br>2. Шаг польки.   | 1 |
| 24. | Танцы: «Полька».   | 1 |
| 25. | Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры.<br>1. «Пустое место».<br>2. «Мяч в воздухе»<br>1. «Отбивай мяч».<br>2. «Вороны и воробьи». | 1 |
| 26. | Теоретические сведения.<br>Что такое ритмический рисунок.  | 1 |
| 27. | Специальные ритмические упражнения.<br>Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.                            | 1 |
| 28. | Упражнения ритмической гимнастики.<br>1. Гимнастической палкой.  | 1 |

|     |   |   |
|-----|---|---|
| 29. | Упражнения ритмической гимнастики.<br>Без предметов.  | 1 |
| 30. | Подготовительные упражнения к танцам.<br>1. Вставание на полупальцы.                          | 1 |
| 31. | Подготовительные упражнения к танцам<br>Повторные три притопа.                                | 1 |
| 32. | Танцы: «Травушка-муравушка», «Полька».  | 1 |
| 33. | Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.<br>1. «Космонавты».                          | 1 |
| 34. | Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.<br>2. «Лиса и куры».<br>3. «Охотники и утки» | 1 |

### Календарно – тематическое планирование 7 класс (34 часа)

| №п/п | Тема   | Количество часов. |
|------|--|-------------------|
| 1    | Дыхательные и релаксирующие упражнения                                   | 1                 |
| 2    | Игры («Холодно-горячо»)  | 1                 |
| 3    | Упражнения с мячом   | 1                 |
| 4    | Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы»                       | 1                 |
| 5    | Марш по периметру зала   | 1                 |
| 6    | Пляска с платочком   | 1                 |
| 7    | Игра «Ищи игрушку»   | 1                 |
| 8    | Ритмико-гимнастические упражнения  | 1                 |
| 9    | Релаксирующие упражнения.  | 1                 |
| 10   | Подвижные игры с мячом.  | 1                 |
| 11   | Игра «Секретное задание».  | 1                 |
| 12   | Игра «Я знаю пять названий».   | 1                 |
| 13   | Ритмические упражнения с мячом.  | 1                 |
| 14   | Ритмические упражнения с скакалкой.                                      | 1                 |
| 15   | Ритмические упражнения с гимнастической палкой.                          | 1                 |
| 16   | Инсценировка песни.  | 1                 |
| 17   | Маршировка и пение.  | 1                 |
| 18   | Отработка маршевого шага.  | 1                 |
| 19   | Упражнения на координацию движений.                                      | 1                 |
| 20   | Игра «Соседи».   | 1                 |
| 21   | Танцевальные элементы «Увезу тебя я в тундру».                           | 1                 |
| 22   | Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра.<br>«Пустое место».     | 1                 |
| 23   | Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра.<br>«Мяч в воздухе»     | 1                 |
| 24   | Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра.<br>«Отбивай мяч».      | 1                 |
| 25   | Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра.<br>«Вороны и воробьи». | 1                 |
| 26   | Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра.<br>«Космонавты».        | 1                 |
| 27   | Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра.<br>«Охотники и утки»    | 1                 |
| 28   | Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра.                         | 1                 |

|    |   |   |
|----|---|---|
|    | «Лиса и куры».  |   |
| 29 | Элемент танца. «Хороводный шаг».                                    | 1 |
| 30 | Танцы. Круговой галоп.  | 1 |
| 31 | Подготовительные упражнения к танцам.<br>Выставление ноги на носок. | 1 |
| 32 | Игра «Покажи жестами»   | 1 |
| 33 | Прохлопывание ритма песен   | 1 |
| 34 | Упражнения на координацию движений                                  | 1 |

### Календарно – тематическое планирование 8 класс (34 часа)

| №п/п | Тема  | Количество часов. |
|------|---|-------------------|
| 1.   | Дыхательные и релаксирующие упражнения  | 1                 |
| 2    | Марш по периметру зала  | 1                 |
| 3    | Пляска с платочком  | 1                 |
| 4    | Ритмико-гимнастические упражнения   | 1                 |
| 5    | Релаксирующие упражнения.   | 1                 |
| 6    | Инсценировка песни.   | 1                 |
| 7    | Маршировка и пение.   | 1                 |
| 8    | Отработка маршевого шага.   | 1                 |
| 9    | Упражнения на координацию движений.   | 1                 |
| 10   | Танец. «Полька».  | 1                 |
| 11   | Подготовительные упражнения к танцам<br>Повторные три притопа.  | 1                 |
| 12   | Подготовительные упражнения к танцам.<br>Вставание на полу пальцы.  | 1                 |
| 13   | Упражнения ритмической гимнастики.<br>Без предметов.  | 1                 |
| 14   | Упражнения ритмической гимнастики.<br>Гимнастической палкой.  | 1                 |
| 15   | Специальные ритмические упражнения.<br>Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.                         | 1                 |
| 16   | Теоретические сведения.<br>Что такое ритмический рисунок.   | 1                 |
| 17   | Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра.<br>«Пустое место».   | 1                 |
| 18   | Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра.<br>«Мяч в воздухе»   | 1                 |
| 19   | Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра.<br>«Отбивай мяч».  | 1                 |
| 20   | Танец. «Травушка-муравушка».  | 1                 |
| 21   | Упражнения ритмической гимнастики с мячом.  | 1                 |
| 22   | Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов.   | 1                 |
| 23   | Упражнение на связь движений с музыкой.   | 1                 |
| 24   | Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.  | 1                 |
| 25   | Специальные ритмические упражнения.<br>Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов). | 1                 |
| 26   | Теоретические сведения.   | 1                 |

|    |   |   |
|----|---|---|
|    | Понятие о фразе и предложении в музыке.                                   |   |
| 27 | Упражнения ритмической гимнастики<br>Короткой скакалкой.                  | 1 |
| 28 | Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.<br>Салки, руки на стену. | 1 |
| 29 | Игра «Покажи жестами»   | 1 |
| 30 | Упражнения и игры со скакалкой  | 1 |
| 31 | Дыхательные и релаксирующие упражнения                                    | 1 |
| 32 | Упражнения на поскоки   | 1 |
| 33 | Марш по периметру зала, отработка поворотов                               | 1 |
| 34 | Разучивание музыкальной игры «Лава та»                                    | 1 |

### Календарно – тематическое планирование 9 класс (34 часа)

| №п/п | Тема   | Количество часов. |
|------|--|-------------------|
| 1    | Дыхательные и релаксирующие упражнения   | 1                 |
| 2    | Упражнения с мячом   | 1                 |
| 3    | Ритмико-гимнастические упражнения  | 1                 |
| 4    | Маршировка и пение.  | 1                 |
| 5    | Отработка маршевого шага.  | 1                 |
| 6    | Марш по периметру зала, отработка поворотов  | 1                 |
| 7    | Разучивание музыкальной игры «Лава та»   | 1                 |
| 8    | Упражнения с мячом   | 1                 |
| 9    | Игра «Догадайся! Что это?»   | 1                 |
| 10   | Марш с перестроением в колонну подвое.   | 1                 |
| 11   | Передача характера музыки в движении.  | 1                 |
| 12   | Упражнения с мячом под стихотворный текст и под музыку.  | 1                 |
| 13   | Разучивание игры «День-ночь».  | 1                 |
| 14   | Движения в парах.  | 1                 |
| 15   | Игра «Море волнуется».   | 1                 |
| 16   | Игра «Одиннадцать».  | 1                 |
| 17   | Игры «Через границу».  | 1                 |
| 18   | Игра со скакалкой «Рыбак и рыбки»  | 1                 |
| 19   | Игра «Соседи».   | 1                 |
| 20   | Отработка маршевого шага.  | 1                 |
| 21   | Маршировка и пение.  | 1                 |
| 22   | Ритмические упражнения с скакалкой.  | 1                 |
| 23   | Подвижные игры с мячом.  | 1                 |
| 24   | Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы»   | 1                 |
| 25   | Игра «Я знаю пять названий».   | 1                 |
| 26   | Релаксирующие упражнения   | 1                 |
| 27   | Разучивание элементов русского хоровода: мелкий шаг на носочках, движения руками во время ходьбы | 1                 |
| 28   | Игра «Покажи жестами» (пантомима)  | 1                 |
| 29   | Игра «Я знаю пять названий»  | 1                 |
| 30   | Игра «Кошки-мышки»   | 1                 |
| 31   | Упражнения с мячом в кругу   | 1                 |
| 32   | Отработка маршевого шага.  | 1                 |
| 33   | Маршировка и пение.  | 1                 |
| 34   | Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра.<br>«Лиса и куры»                                | 1                 |



## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

текущей аттестации

**Предмет:** внеурочная деятельность «Ритмика»

**Класс:** 5

### Спецификация КИМ

для проведения фактологического диктанта по разделу «Все вокруг»

Предмет: «Ритмика»,

Вид контроля: входящая контрольная работа

Планируемые результаты:

- умение искать необходимую информацию и работать с различными источниками информации;

Назначение фактологического диктанта: проверить усвоенные ранее знания

Фактологический диктант включают в себя 10 высказываний, некоторые из которых - неверные.

Время выполнения работы 10 минуты.

#### Инструкция по выполнению работы для учителя

1. Перед началом работы учитель кратко напоминает учащимся основные правила выполнения работы, записи ответов и взаимодействия с учителем.

2. При выполнении фактологического диктанта учитель читает все высказывания, дальше дети самостоятельно записывают ответ.

#### Инструкция для ученика

Слушай внимательно высказывания, которые будет читать учитель. Если ты согласен с утверждением — напиши «да», если думаешь по-другому — напиши «нет». **Оценивание**

Каждый правильный ответ оценивается в 1балл. Общая сумма баллов за все правильные ответы составляет наивысший балл - 10 баллов.

Диапазон баллов:

10-9 баллов - ученик хорошо усвоил тему

8-7 баллов - ученик достаточно усвоил тему

6-5 баллов - имеет пробелы в усвоении материала

Ниже 5 - ученик не усвоил тему

#### Ключ к оцениванию

Нет, да, да, да, нет, нет, да, да, да, нет.

#### Фактологический диктант

- 1) В танцах существуют всего 2 позиции ног.
- 2) Деми - плие – это полуприседание.
- 3) Гранд-плие – это глубокое приседание.
- 4) Перепляс – это элемент народного танца
- 5) Перед занятием нужно хорошо поесть.
- 6) Заниматься нужно в одежде, в которой пришел.
- 7) Марш – один из жанров музыки.
- 8) Веревочка, присядка – это элементы народного танца.

9) Все упражнения нужно выполнять аккуратно, чтоб не было больно.

10) Партнера по танцам называют кавалерист

## Промежуточная работа

### Спецификация

#### контрольной работы для учащихся 5 класса

**Цель контрольной работы**— установить степень усвоения учащимися темы.

#### **Общая характеристика контрольной работы. Содержание работы.**

Особенностью данной работы является определение уровня осведомлённости учащимися 5-го класса об элементах танца на основе реализации программных требований.

Содержание работы нацелено на проверку основных знаний об элементах танца:

- знать правила техники безопасности на занятии;
- знать элементарную терминологию;
- уметь показать выученные элементы.

Практическая часть зачётных требований состоит из разделов:

1. Общефизическая и функциональная подготовка – согласно базовой части школьной программы.
2. Специальная физическая подготовка – согласно программе по ритмике..
3. Техническая подготовка:

- выполнение музыкальных композиций на учебных занятиях на оценку.

Оцениваются музыкальные композиции (техническая подготовленность) по следующим критериям:

**Оценка “5”** – упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально.

**Оценка “4”** – упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально.

**Оценка “3”** – упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки.

**Оценка “2”** – упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно.

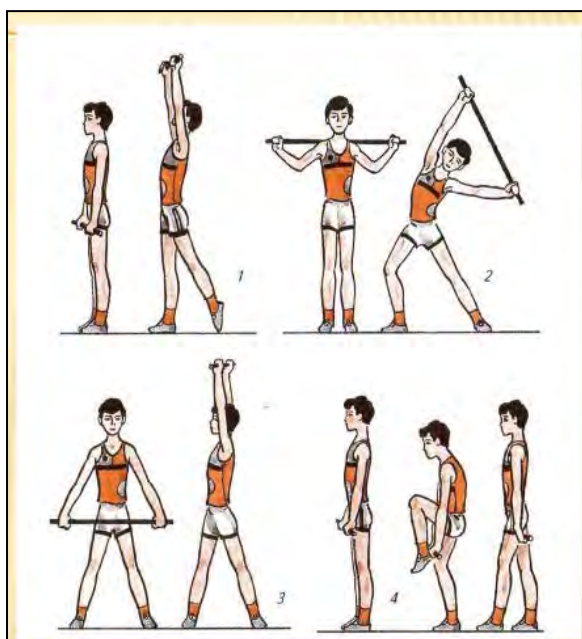
#### ***Практические знания и умения позволяющие оценить уровень сформированности действия***

Практическая работа состоит из двух комплексов заданий с гимнастической палкой.

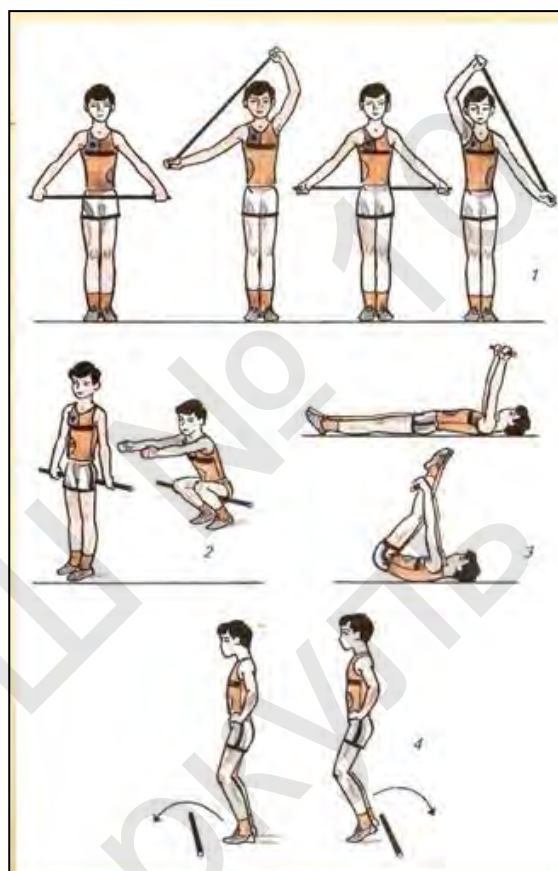
#### Задание

Внимательно посмотри на картинки с различными упражнениями с гимнастической палкой. Покажи эти упражнения под музыку.

Комплекс 1



Комплекс 2



## Итоговая контрольная работа

### Спецификация

#### контрольной работы для учащихся 5 класса

**Цель контрольной работы**— установить степень усвоения учащимися темы.

#### **Общая характеристика контрольной работы. Содержание работы.**

Особенностью данной работы является определение уровня осведомлённости учащимися 5-го класса об элементах танца на основе реализации программных требований.

Содержание работы нацелено на проверку основных знаний об элементах танца:

- знать правила техники безопасности на занятии;
- знать элементарную терминологию;
- уметь показать выученные элементы.

Практическая часть зачётных требований состоит из разделов:

1. Общефизическая и функциональная подготовка – согласно базовой части школьной программы.
2. Специальная физическая подготовка – согласно программе по ритмике..
3. Техническая подготовка:

- выполнение музыкальных композиций на учебных занятиях на оценку.

Оцениваются музыкальные композиции (техническая подготовленность) по следующим критериям:

**Оценка “5”** – упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально.

**Оценка “4”** – упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально.

**Оценка “3”** – упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки.

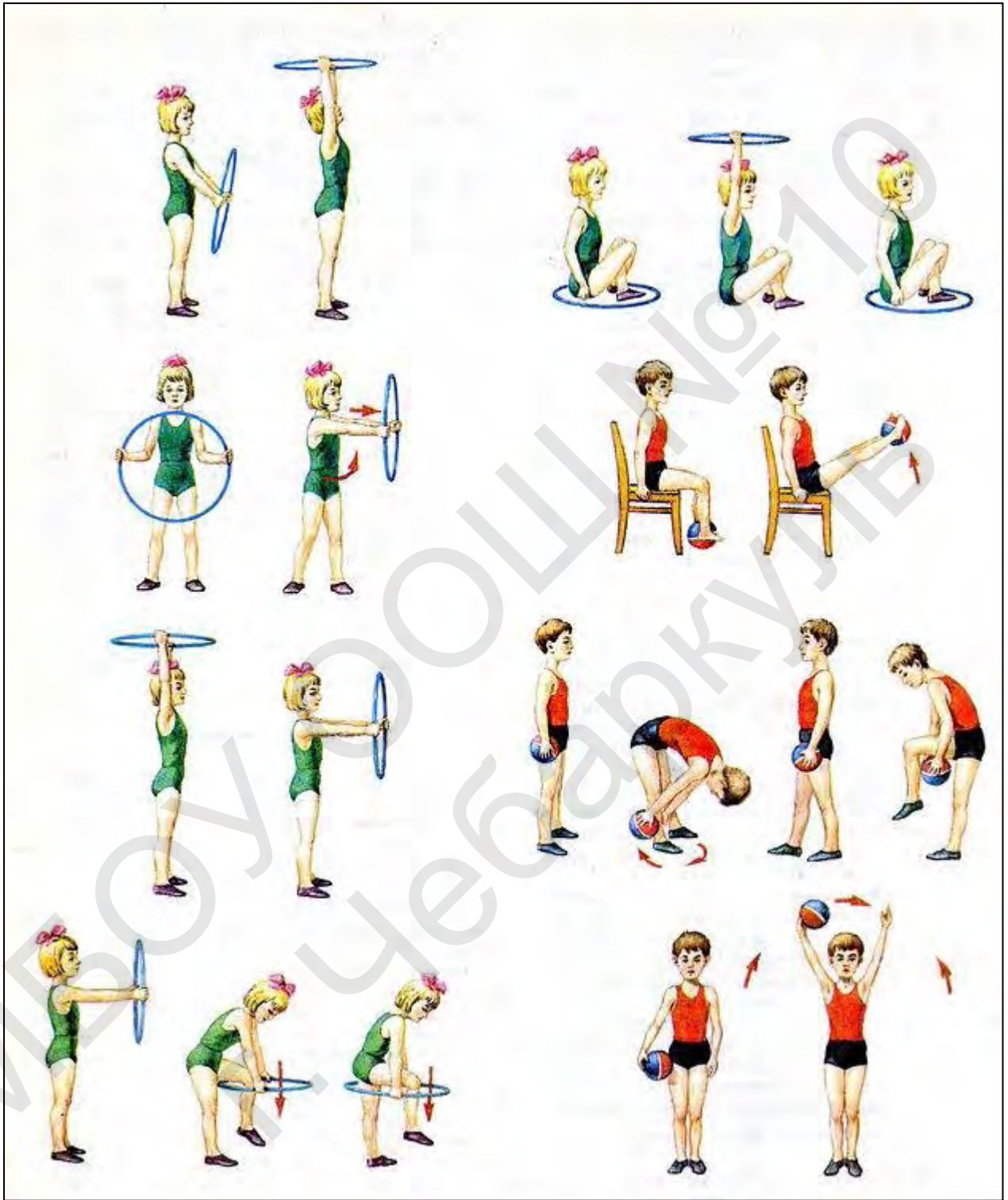
**Оценка “2”** – упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно.

***Практические знания и умения позволяющие оценить уровень сформированности действия***

Практическая работа состоит из двух комплексов заданий с мячом и обручем.

**Задание**

Внимательно посмотри на картинки с различными упражнениями с мячом и обручем. Покажи эти упражнения под музыку.



Класс: 6

## Спецификация КИМ

Предмет: «Ритмика»,

Вид контроля: входящая контрольная работа

**Цель контрольной работы**— установить степень усвоения учащимися темы.

### **Общая характеристика контрольной работы. Содержание работы.**

Особенностью данной работы является определение уровня остаточных знаний учащихся 6-го класса об элементах танца на основе реализации программных требований.

Содержание работы нацелено на проверку основных знаний об элементах танца:

- знать правила техники безопасности на занятии;
- знать элементарную терминологию;
- уметь показать выученные элементы.

Практическая часть зачётных требований состоит из разделов:

1. Общефизическая и функциональная подготовка – согласно базовой части школьной программы.
2. Специальная физическая подготовка – согласно программе по ритмике..
3. Техническая подготовка:
  - выполнение музыкальных композиций на учебных занятиях на оценку.

Оцениваются музыкальные композиции (техническая подготовленность) по следующим критериям:

**Оценка “5”** – упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально.

**Оценка “4”** – упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально.

**Оценка “3”** – упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки.

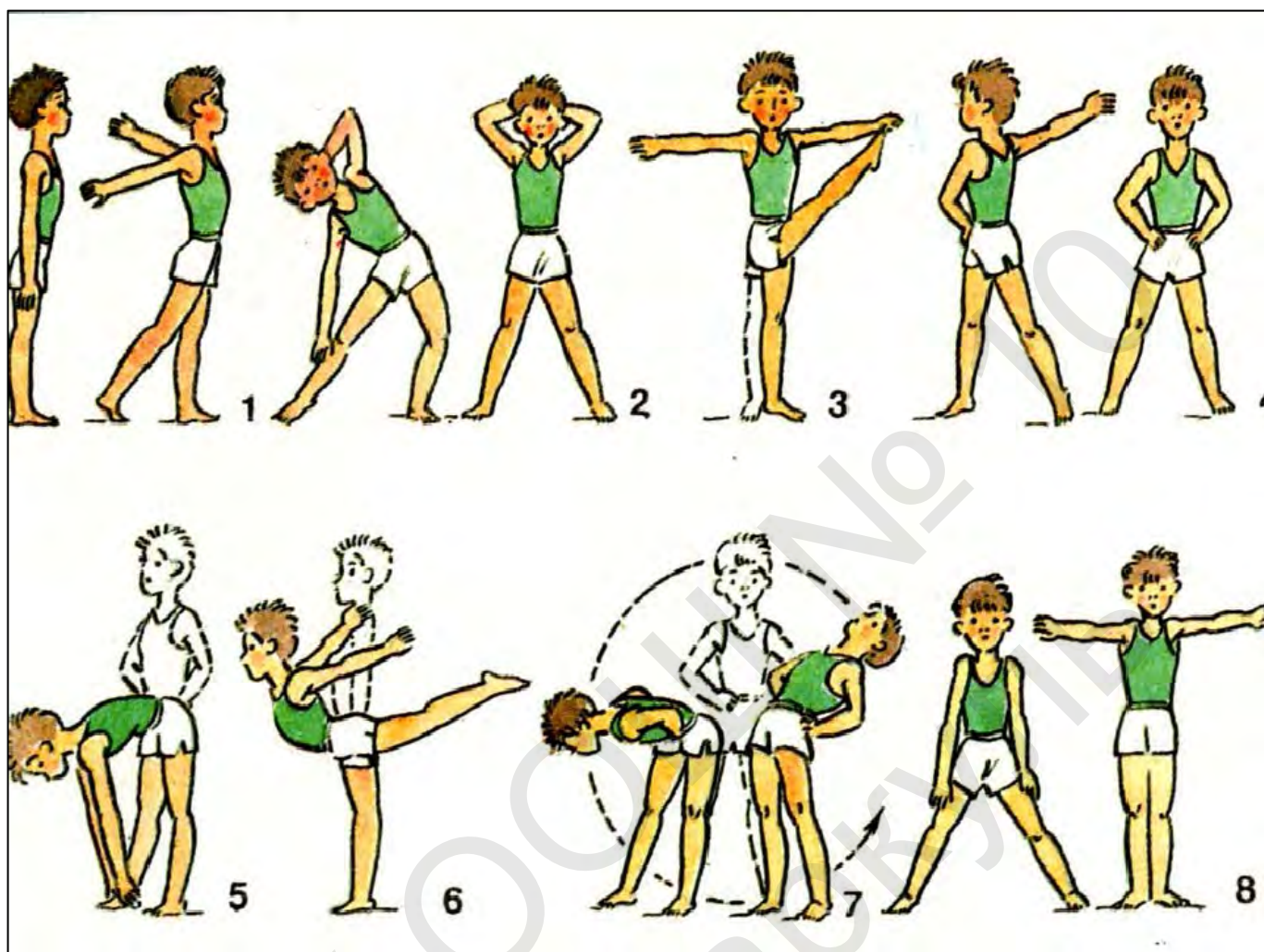
**Оценка “2”** – упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно.

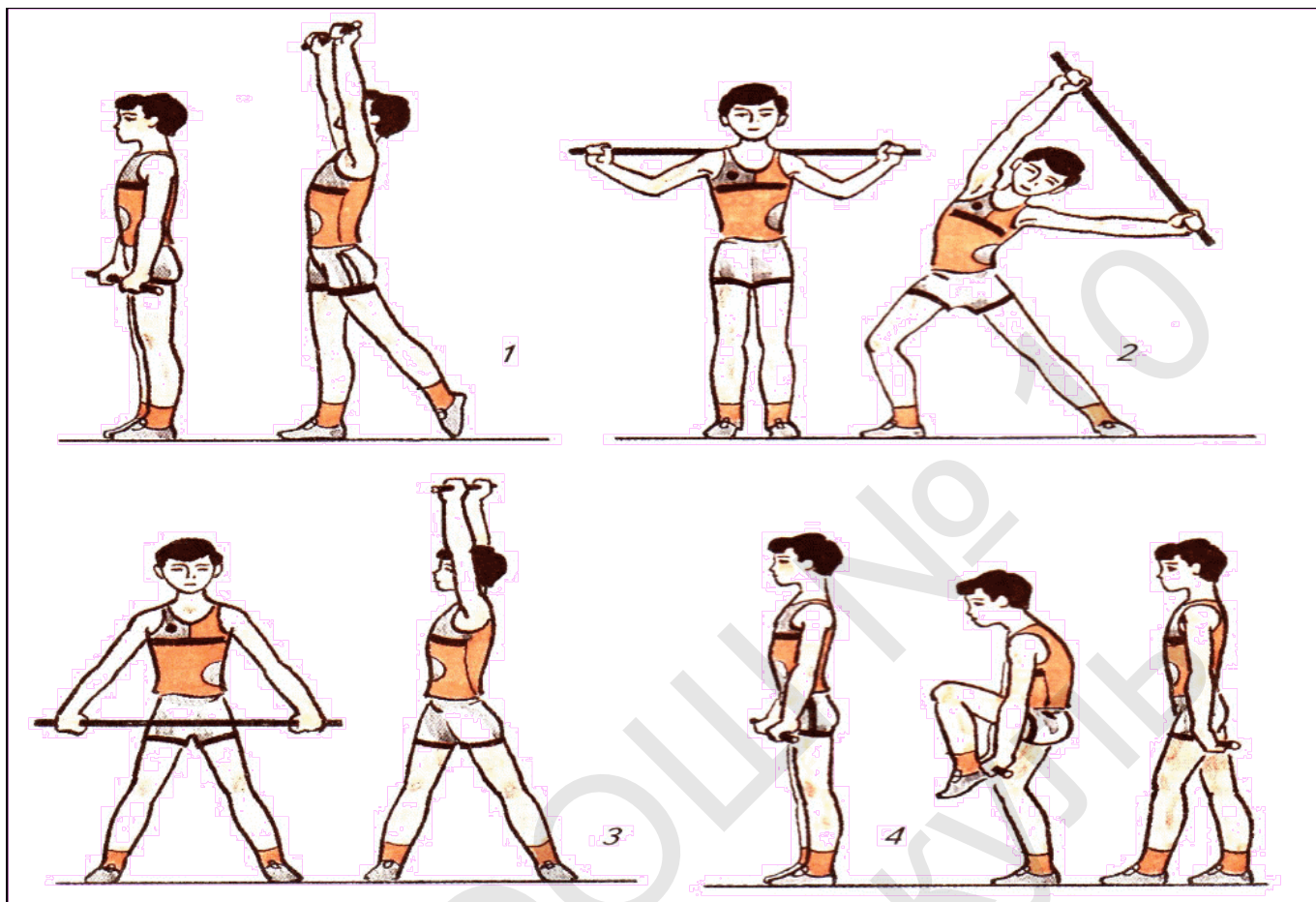
### ***Практические знания и умения позволяющие оценить уровень сформированности действия***

Практическая работа состоит из двух комплексов заданий: без предмета и с предметом.

#### Задание

Внимательно посмотри на картинки с различными упражнениями. Покажи эти упражнения под музыку.





## Промежуточная работа

### Спецификация

#### контрольной работы для учащихся 6 класса

**Цель контрольной работы**— установить степень усвоения учащимися темы.

#### **Общая характеристика контрольной работы. Содержание работы.**

Особенностью данной работы является определение уровня осведомлённости учащимися 6-го класса об элементах танца на основе реализации программных требований.

Содержание работы нацелено на проверку основных знаний об элементах танца:

- знать правила техники безопасности на занятии;
- знать элементарную терминологию;
- уметь показать выученные элементы.

Практическая часть зачётных требований состоит из разделов:

1. Общефизическая и функциональная подготовка – согласно базовой части школьной программы.
2. Специальная физическая подготовка – согласно программе по ритмике..
3. Техническая подготовка:

- выполнение музыкальных композиций на учебных занятиях на оценку.



Оцениваются музыкальные композиции (техническая подготовленность) по следующим критериям:

**Оценка “5”** – упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально.

**Оценка “4”** – упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально.

**Оценка “3”** – упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки.

**Оценка “2”** – упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно.

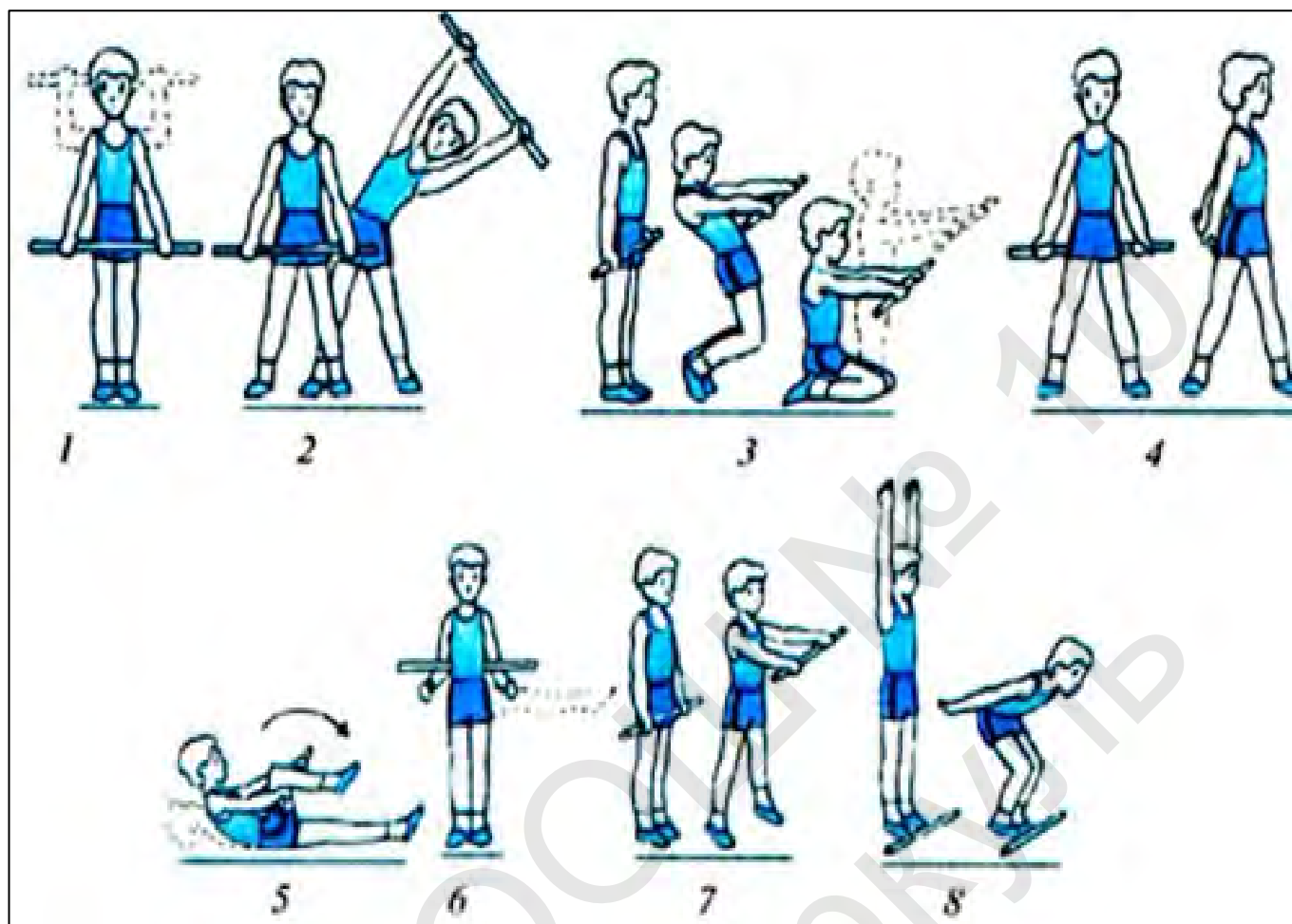
***Практические знания и умения позволяющие оценить уровень сформированности действия***

Практическая работа состоит из двух комплексов заданий с короткой скакалкой и гимнастической палкой.

**Задание**

Внимательно посмотри на картинки с различными упражнениями с короткой скакалкой и гимнастической палкой. Покажи эти упражнения под музыку.





## Итоговая контрольная работа

### Спецификация

#### контрольной работы для учащихся 6 класса

**Цель контрольной работы**— установить степень усвоения учащимися темы.

#### **Общая характеристика контрольной работы. Содержание работы.**

Особенностью данной работы является определение уровня осведомлённости учащимися 6-го класса об элементах танца на основе реализации программных требований.

Содержание работы нацелено на проверку основных знаний об элементах танца:

- знать правила техники безопасности на занятии;
- знать элементарную терминологию;
- уметь показать выученные элементы.

Практическая часть зачётных требований состоит из разделов:

1. Общефизическая и функциональная подготовка – согласно базовой части школьной программы.
2. Специальная физическая подготовка – согласно программе по ритмике..
3. Техническая подготовка:
  - выполнение музыкальных композиций на учебных занятиях на оценку.

Оцениваются музыкальные композиции (техническая подготовленность) по следующим критериям:

**Оценка “5”** – упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально.

**Оценка “4”** – упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально.

**Оценка “3”** – упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки.

**Оценка “2”** – упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно.

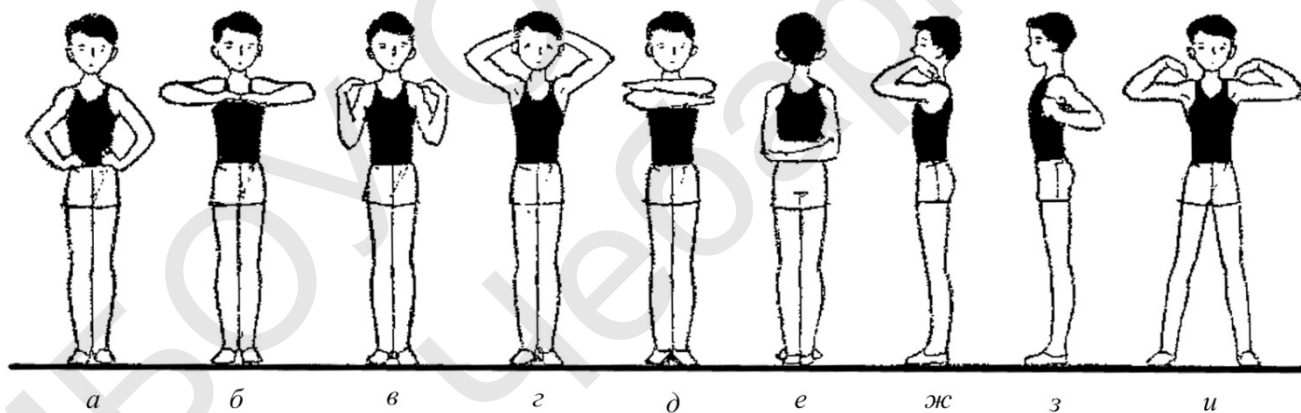
***Практические знания и умения позволяющие оценить уровень сформированности действия***

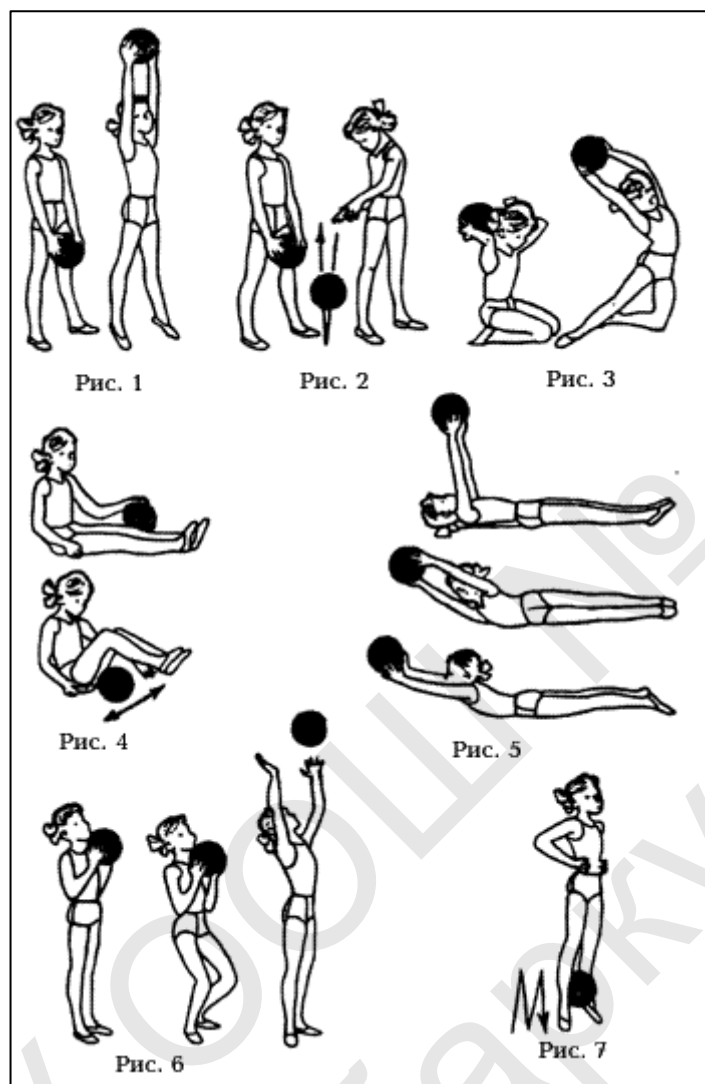
Практическая работа состоит из двух комплексов заданий:

1. Покажи различные положения рук
2. Выполни упражнения с мячом

**Задание**

Внимательно посмотри на картинки с различными упражнениями. Покажи эти упражнения под музыку.





Класс: 7

### Спецификация КИМ

Предмет: «Ритмика»,

Вид контроля: входящая контрольная работа

**Цель контрольной работы**— установить степень усвоения учащимися темы.

#### **Общая характеристика контрольной работы. Содержание работы.**

Особенностью данной работы является определение уровня остаточных знаний учащихся 7-го класса об элементах танца на основе реализации программных требований.

Содержание работы нацелено на проверку основных знаний об элементах танца:

- знать правила техники безопасности на занятии;
- знать элементарную терминологию;
- уметь показать выученные элементы.

Практическая часть зачётных требований состоит из разделов:

1. Общефизическая и функциональная подготовка – согласно базовой части школьной программы.
2. Специальная физическая подготовка – согласно программе по ритмике..
3. Техническая подготовка:

- выполнение музыкальных композиций на учебных занятиях на оценку.

Оцениваются музыкальные композиции (техническая подготовленность) по следующим критериям:

**Оценка “5”** – упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально.

**Оценка “4”** – упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально.

**Оценка “3”** – упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки.

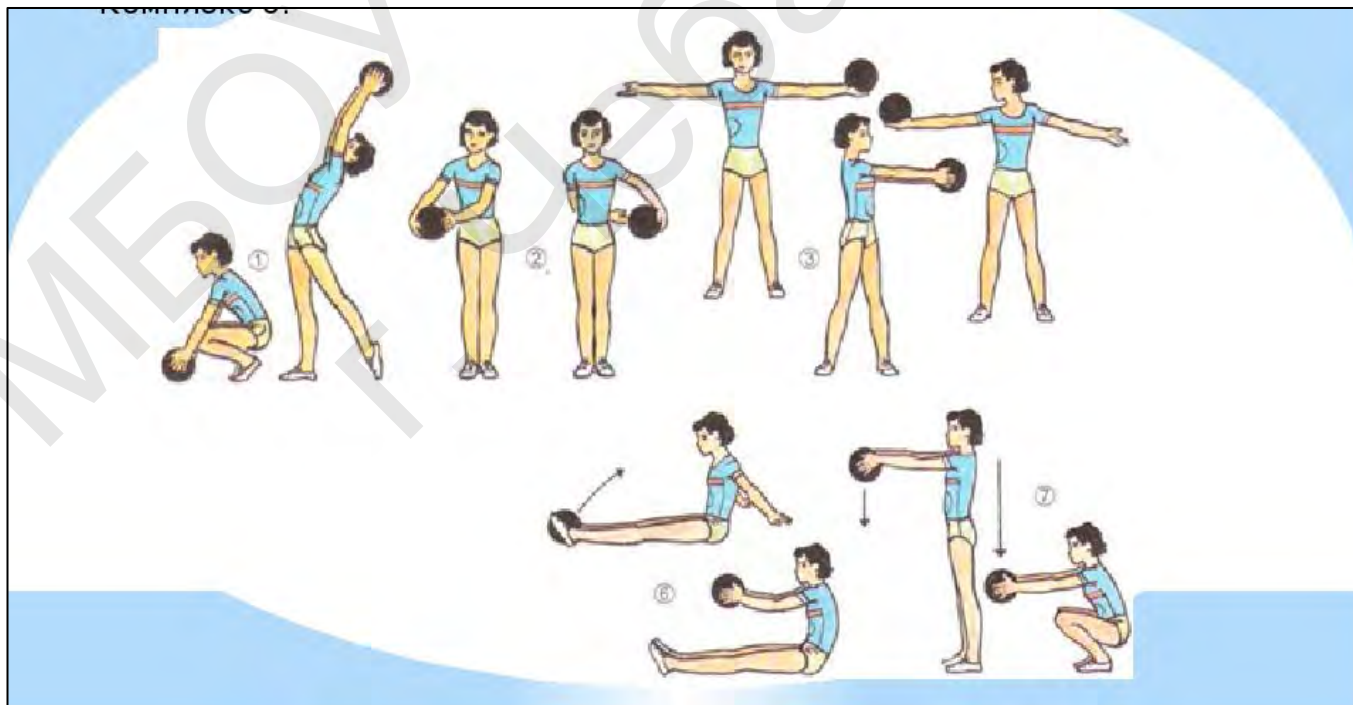
**Оценка “2”** – упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно.

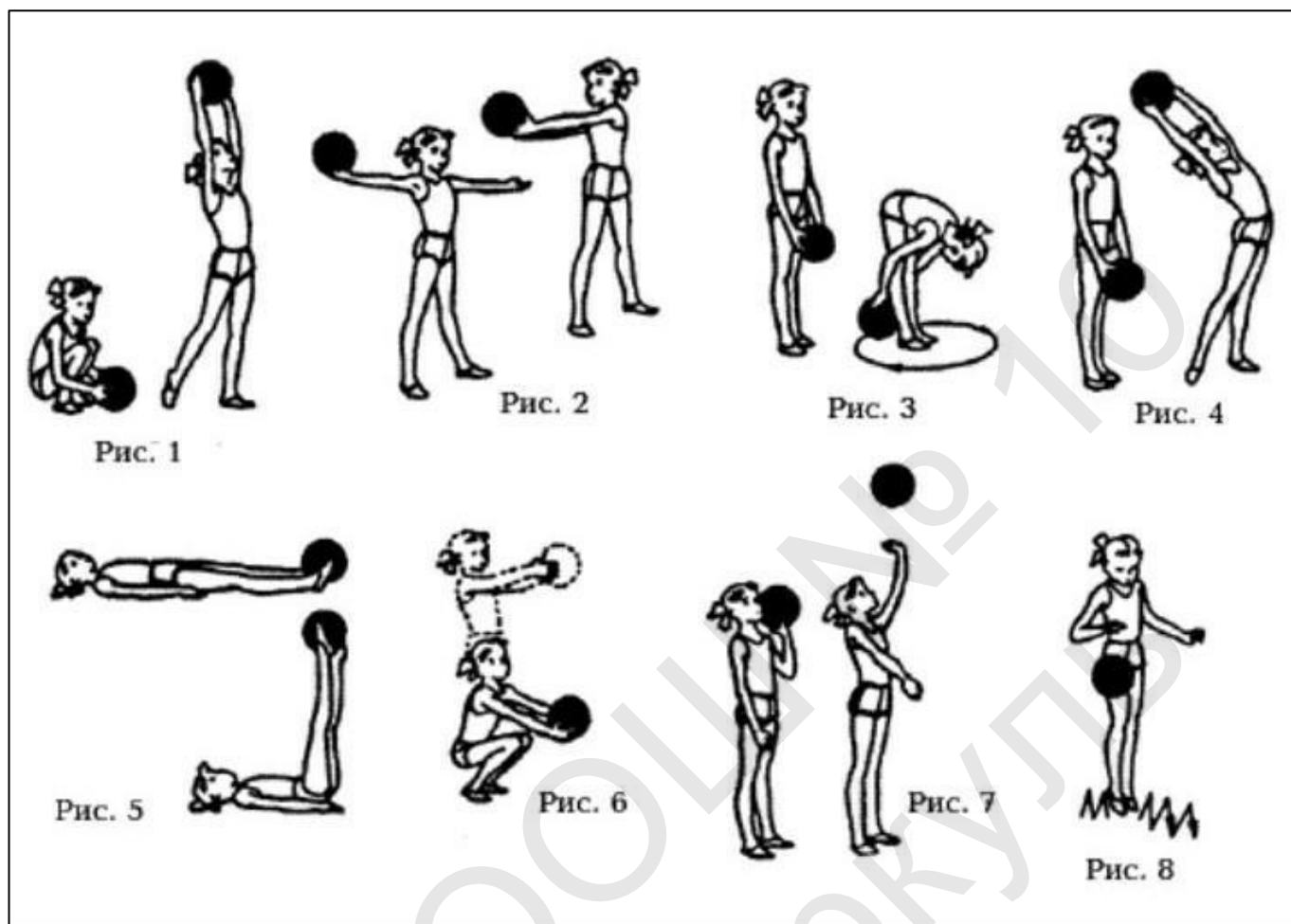
***Практические знания и умения позволяющие оценить уровень сформированности действия***

Практическая работа состоит из двух комплексов заданий с мячом.

**Задание**

Внимательно посмотри на картинки с различными упражнениями. Покажи эти упражнения под музыку.





## Промежуточная работа

### Спецификация

#### контрольной работы для учащихся 7 класса

**Цель контрольной работы**— установить степень усвоения учащимися темы.

#### **Общая характеристика контрольной работы. Содержание работы.**

Особенностью данной работы является определение уровня осведомлённости учащимися 7-го класса об элементах танца на основе реализации программных требований.

Содержание работы нацелено на проверку основных знаний об элементах танца:

- знать правила техники безопасности на занятии;
- знать элементарную терминологию;
- уметь показать выученные элементы.

Практическая часть зачётных требований состоит из разделов:

1. Общефизическая и функциональная подготовка – согласно базовой части школьной программы.
2. Специальная физическая подготовка – согласно программе по ритмике..
3. Техническая подготовка:

- выполнение музыкальных композиций на учебных занятиях на оценку.

Оцениваются музыкальные композиции (техническая подготовленность) по следующим критериям:

**Оценка “5”** – упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально.

**Оценка “4”** – упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально.

**Оценка “3”** – упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки.

**Оценка “2”** – упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно.

***Практические знания и умения позволяющие оценить уровень сформированности действия***

Практическая работа состоит из двух комплексов заданий: прыжки и марширование под музыку.

**Задание**

Внимательно посмотри на картинки с различными упражнениями на прыжки. Покажи эти упражнения под музыку. А теперь строимся в колонну по одному. Марш по кругу.

**Прыжки**

- 1. Руки на пояс. Прыжки ноги вместе, ноги врозь.**
- 2. Руки на пояс. Прыжки ноги врозь, ноги скрестно.**
- 3. Руки на поясе. Прыжки, поднимая попеременно вверх то правую ногу, то левую. Ноги в коленях не сгибать**

The illustration shows three sets of exercises. The first set shows two girls standing with hands on hips, one with feet together and one with feet apart. The second set shows two girls with feet apart, one with feet together and one with feet crossed. The third set shows a girl with one leg raised straight out to the side.



## Итоговая контрольная работа

### Спецификация

#### контрольной работы для учащихся 7 класса

**Цель контрольной работы**— установить степень усвоения учащимися темы.

#### **Общая характеристика контрольной работы. Содержание работы.**

Особенностью данной работы является определение уровня осведомлённости учащимися 7-го класса об элементах танца на основе реализации программных требований.

Содержание работы нацелено на проверку основных знаний об элементах танца:

- знать правила техники безопасности на занятии;
- знать элементарную терминологию;
- уметь показать выученные элементы.

Практическая часть зачётных требований состоит из разделов:

1. Общефизическая и функциональная подготовка – согласно базовой части школьной программы.
2. Специальная физическая подготовка – согласно программе по ритмике..
3. Техническая подготовка:

- выполнение музыкальных композиций на учебных занятиях на оценку.

Оцениваются музыкальные композиции (техническая подготовленность) по следующим критериям:

**Оценка “5”** – упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально.

**Оценка “4”** – упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально.

**Оценка “3”** – упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки.

**Оценка “2”** – упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно.

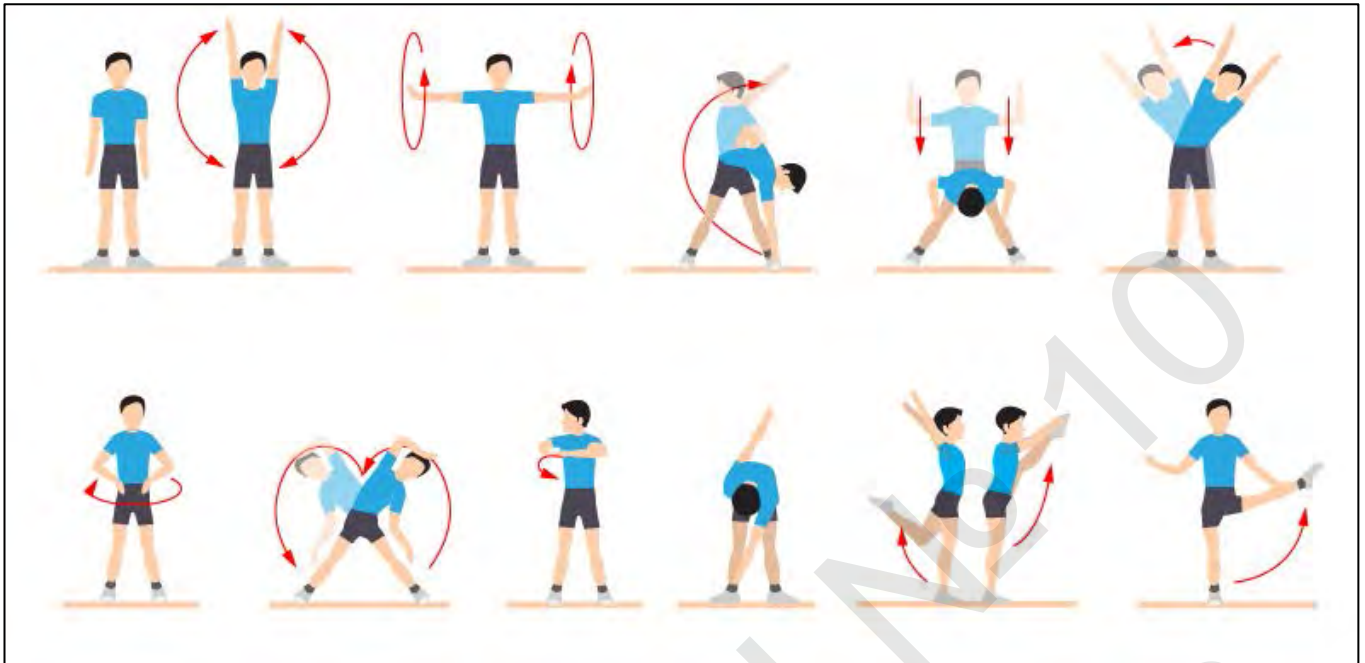
#### ***Практические знания и умения позволяющие оценить уровень сформированности действия***

Практическая работа состоит из двух комплексов заданий:

3. Задание на координацию
4. Выполнение ритмико-речевого упражнения.

#### **Задание**

Внимательно посмотри на картинки с различными упражнениями. Покажи эти упражнения под музыку.



### «Сенокос»

**Задача:** читать стихотворение в ритме и сопровождать его ритмичными движениями. Развитие внимания, координации, метроритмического чувства.

|                           |                         |
|---------------------------|-------------------------|
| Старый заяц сено косит, - | «косит»                 |
| А лиса сгребает. -        | «сгребает»              |
| Муха сено к возу носит, - | «носит»                 |
| А комар кидает. -         | «кидает»                |
| Довезли до сеновала. -    | вращение колёс          |
| С воза муха закричала:    |                         |
| «На чердак я не пойду, -  | движение головы вправо- |
| влево                     |                         |
| Я оттуда упаду, -         | притопы                 |
| Ноженьку сломаю, -        | 4 прыжка на одной ноге  |
| Буду я хромая. -          | «хромает»               |

Класс: 8

Спецификация КИМ

Предмет: «Ритмика»,

Вид контроля: входящая контрольная работа

**Цель контрольной работы**— установить степень усвоения учащимися темы.

**Общая характеристика контрольной работы. Содержание работы.**

Особенностью данной работы является определение уровня остаточных знаний учащихся 8-го класса об элементах танца на основе реализации программных требований.

Содержание работы нацелено на проверку основных знаний об элементах танца:

- знать правила техники безопасности на занятии;
- знать элементарную терминологию;
- уметь показать выученные элементы.

Практическая часть зачётных требований состоит из разделов:

1. Общефизическая и функциональная подготовка – согласно базовой части школьной программы.
2. Специальная физическая подготовка – согласно программе по ритмике..
3. Техническая подготовка:

- выполнение музыкальных композиций на учебных занятиях на оценку.

Оцениваются музыкальные композиции (техническая подготовленность) по следующим критериям:

**Оценка “5”** – упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально.

**Оценка “4”** – упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально.

**Оценка “3”** – упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки.

**Оценка “2”** – упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно.

***Практические знания и умения позволяющие оценить уровень сформированности действия***

Практическая работа состоит из двух комплексов заданий на ритмико-речевое развитие.

Задание

Выполните упражнения под музыку.

## Будем мы весну встречать

*Раз, два, три, четыре, пять,*

*Будем мы весну встречать* (шагают на месте).

*Весна-красна, иди скорей,*

*Землю солнцем обогрей!* (хлопают в ладоши):

*Пусть тает снег* (держат руки перед грудью, а затем волнообразными движениями разводят их в стороны),

*Исчезнет лед* (держат руки перед грудью, а затем разводят их в стороны).

*А птичка песенку поет* (машут руками, как крыльями; взрослый свистит, как птичка или произносит: «ти-ти-ти-ти»).

*Скорей набухнут почки* (сжимают кулаки и поднимают руки вверх, согнув их в локтях),

*И вырастут листочки* (разжимают кулаки, пальцы при этом не разъединяют, изображая ладонями листья).



### «Ай, дуду»

**Задание:** читать текст в ритме, сопровождая движением. Развитие ритмичности, координации движений и слова.

*Ай, дуду, дуду, дуду, - Пружинка с разворотом*

*Сидит ворон на дубу.*

*Он играет во трубу, - Имитация игры на трубе*

*Во трубу серебряную.*

*Через мышкин, мышкин дом*

*Идёт дым столбом, столбом. - Изображают дым*

*Кошка с мышкой подрались, - Выброс пальцев кистей рук («брызги»)*

*В одной ямке собрались. - Сужение круга в центре, присесть*

### «Волк»

**Задание:** читать текст в ритме, сопровождая движением. Развитие ритмичности, координации движений и слова.

*Через речку, через мост приставной шаг с пружинкой*

*Серый грозный волк идёт.*

*Страшный волк-волчи-ще,*

*выбрасывание пальцев рук вперёд, Щёлк-щёлк, щёлк-щёлк. 4 хлопка*

*Острые зубищи,*

*выбрасывание пальцев рук вперёд, Щёлк-щёлк, щёлк-щёлк. 4 хлопка*



## Промежуточная работа

### Спецификация

#### контрольной работы для учащихся 8 класса

**Цель контрольной работы**— установить степень усвоения учащимися темы.

#### **Общая характеристика контрольной работы. Содержание работы.**

Особенностью данной работы является определение уровня осведомлённости учащимися 8-го класса об элементах танца на основе реализации программных требований.

Содержание работы нацелено на проверку основных знаний об элементах танца:

- знать правила техники безопасности на занятии;
- знать элементарную терминологию;
- уметь показать выученные элементы.

Практическая часть зачётных требований состоит из разделов:

1. Общефизическая и функциональная подготовка – согласно базовой части школьной программы.
2. Специальная физическая подготовка – согласно программе по ритмике..
3. Техническая подготовка:

- выполнение музыкальных композиций на учебных занятиях на оценку.

Оцениваются музыкальные композиции (техническая подготовленность) по следующим критериям:

**Оценка “5”** – упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально.

**Оценка “4”** – упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально.

**Оценка “3”** – упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки.

**Оценка “2”** – упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно.

#### ***Практические знания и умения позволяющие оценить уровень сформированности действия***

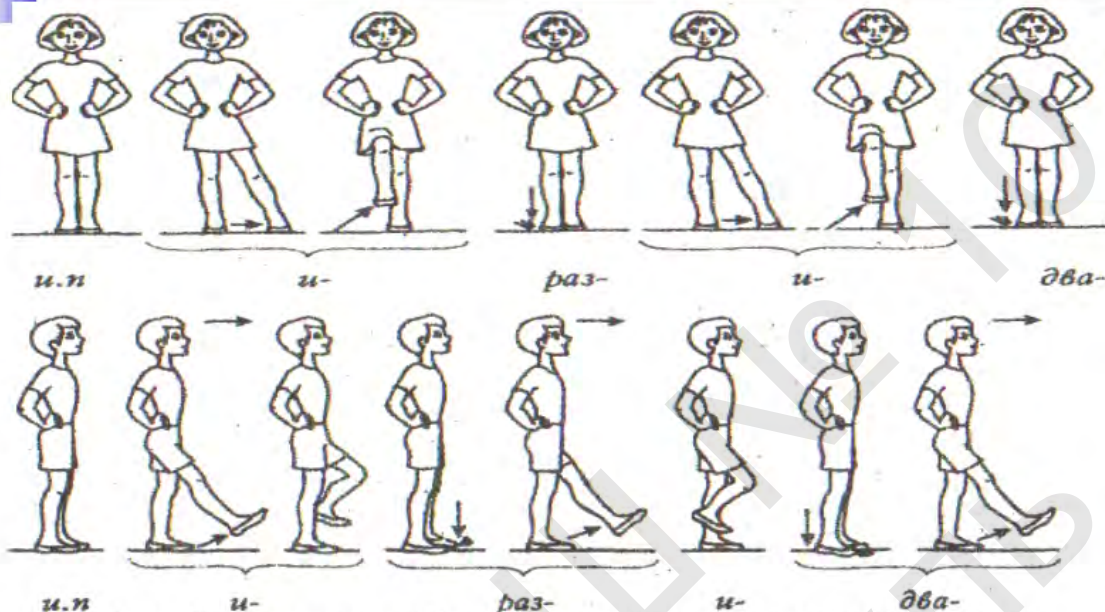
Практическая работа состоит из двух комплексов заданий на выполнение танцевальных шагов.

#### **Задание**

Внимательно посмотри на картинки с различными упражнениями. Покажи эти упражнения под музыку.

## «ПРИСТАВНОЙ ШАГ С ПРИТОПОМ»

Неторопливость, размеренная уверенность, важность, бойкость



Сделать шаг правой ногой; приставляя к ней левую, притопнуть. При этом можно немного присесть, подчеркнув силу удара; корпус прямой. Можно выполнять с одной ноги или с двух ног поочередно.

## «ХОРОВОДНЫЙ ШАГ»

Лиричность, мягкость, изящество (с эффектом плавного скольжения)



Несколько удлиненный шаг; при этом нога ставится на переднюю часть стопы, мягко касаясь кончиками пальцев. Корпус немного выведен вперед. Движение плавное.

## «ШАГ ПОЛЪЖИ»



Основан на трех-шаге; слегка подпрыгнуть на левой ноге, сделать три коротких шага на кончиках пальцев (поочередно: правой-левой-правой) – с последним шагом опуститься на всю стопу (правой ноги); затем слегка подпрыгнуть на правой, одновременно левую ногу, скользя стопой по полу, вывести вперед, невысоко «на воздух».

## «ПРИТЮПЫ С РАЗВОРОТОМ КОЛЕНА»

Утверждение собственной ловкости, умелости



Подняв согнутую в колене ногу перед собой, завернуть ее в «закрытое» положение и притопнуть рядом с опорной ногой (стопы параллельно, «смотрят» вбок); подняв ту же ногу, согнутую в колене, развернуть ее в «открытое» положение и притопнуть ею чуть впереди опорной (стопы: пятки вместе, носки врозь). Движение выполняется одной ногой несколько раз подряд (затем можно сменить ногу). Корпус прямой, руки – «на пояс».



### Итоговая контрольная работа

#### Спецификация

#### контрольной работы для учащихся 8 класса

**Цель контрольной работы**— установить степень усвоения учащимися темы.

#### Общая характеристика контрольной работы. Содержание работы.

Особенностью данной работы является определение уровня осведомлённости учащимися 8-го класса об элементах танца на основе реализации программных требований.

Содержание работы нацелено на проверку основных знаний об элементах танца:

- знать правила техники безопасности на занятии;
- знать элементарную терминологию;
- уметь показать выученные элементы.

Практическая часть зачётных требований состоит из разделов:

1. Общефизическая и функциональная подготовка – согласно базовой части школьной программы.
2. Специальная физическая подготовка – согласно программе по ритмике..
3. Техническая подготовка:
  - выполнение музыкальных композиций на учебных занятиях на оценку.

Оцениваются музыкальные композиции (техническая подготовленность) по следующим критериям:

**Оценка “5”** – упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально.

**Оценка “4”** – упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально.

**Оценка “3”** – упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки.

**Оценка “2”** – упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно.

***Практические знания и умения позволяющие оценить уровень сформированности действия***

Практическая работа состоит из комплексов заданий на танцевальные шаги.

**Задание**

Внимательно посмотри на картинки с различными упражнениями. Покажи эти упражнения под музыку.



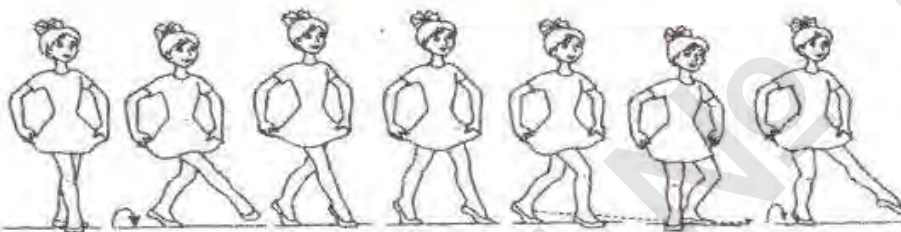
## «ХОРОВОДНЫЙ ШАГ»

Лиричность, мягкость, изящество (с эффектом плавного скольжения)



г; при этом нога ставится на переднюю полупальцы). Корпус сению плавную устремленность вперед.

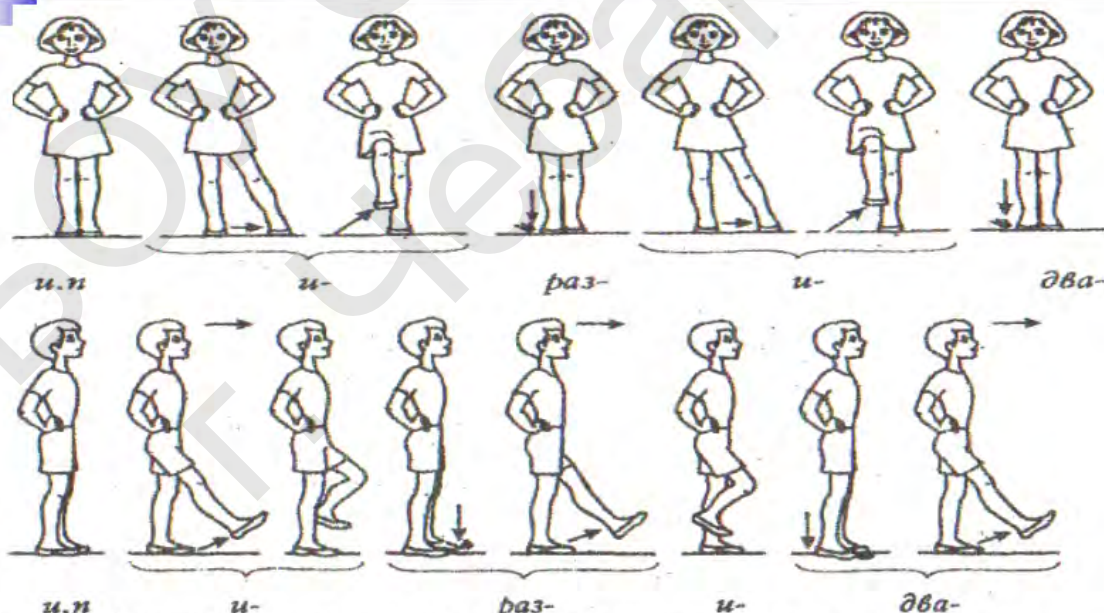
## «ШАГ ПОЛЬКИ»



Основа коротки (правой) – с последним шагом опуститься на всю стопу (правой ноги), затем слегка подпрыгнуть на правой, одновременно левую ногу, скользя стопой по полу, вывести вперед, невысоко «на воздух».

## «ПРИСТАВНОЙ ШАГ С ПРИТОПОМ»

Неторопливость, размеренная уверенность, важность, бойкость



Сделать шаг правой ногой; приставляя к ней левую, притопнуть. При этом можно немного присесть, подчеркнув силу удара; корпус прямой. Можно выполнять с одной ноги или с двух ног поочередно.



## «ПЕРЕМЕННЫЙ ШАГ»

*Лиричность, широта, мягкость*



*и- раз- и- два- и-*

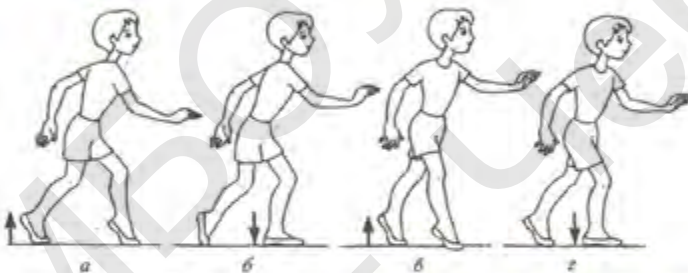
Основан на трех-шаге; выполняется с продвижением вперед. Сделать один большой шаг (правой ногой) и два маленьких (левой-правой), на четвертой доле движения оставшуюся сзади (левую) ногу вывести (скользя ее по полу) вперед «на воздух», невысоко – на нее делается большой шаг при продолжении движения. Шаг выполняется мягкой поступью «с носка»; при этом руки то открываются в стороны, то закрываются «на пояс», движения рук сопровождаются поворотом головы, взглядом. Это – основной ход русского лирического танца.



## «МЯГКИЙ, ПРУЖИНИСТЫЙ ШАГ»

*Мягкость, легкость, изящество, невесомость*

Выполняется на пружинистой стопе, как бы ясь вниз – вверх: ставить а», затем,



скоординированы с движением ног.

## «ШАГ НА ПОЛУПАЛЬЦАХ»

*Воздушность, легкость, «приподняться над землей», подтянутость*

Шаг на высоких полупальцах, на «длинных ногах (колени не напряжены); выполняется в подвижном или спокойном темпе.



Класс: 9

## Спецификация КИМ

Предмет: «Ритмика»,

Вид контроля: входящая контрольная работа

**Цель контрольной работы**— установить степень усвоения учащимися темы.

### **Общая характеристика контрольной работы. Содержание работы.**

Особенностью данной работы является определение уровня остаточных знаний учащихся 9-го класса об элементах танца на основе реализации программных требований.

Содержание работы нацелено на проверку основных знаний об элементах танца:

- знать правила техники безопасности на занятии;
- знать элементарную терминологию;
- уметь показать выученные элементы.

Практическая часть зачётных требований состоит из разделов:

1. Общефизическая и функциональная подготовка – согласно базовой части школьной программы.
2. Специальная физическая подготовка – согласно программе по ритмике..
3. Техническая подготовка:

- выполнение музыкальных композиций на учебных занятиях на оценку.

Оцениваются музыкальные композиции (техническая подготовленность) по следующим критериям:

**Оценка “5”** – упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально.

**Оценка “4”** – упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально.

**Оценка “3”** – упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки.

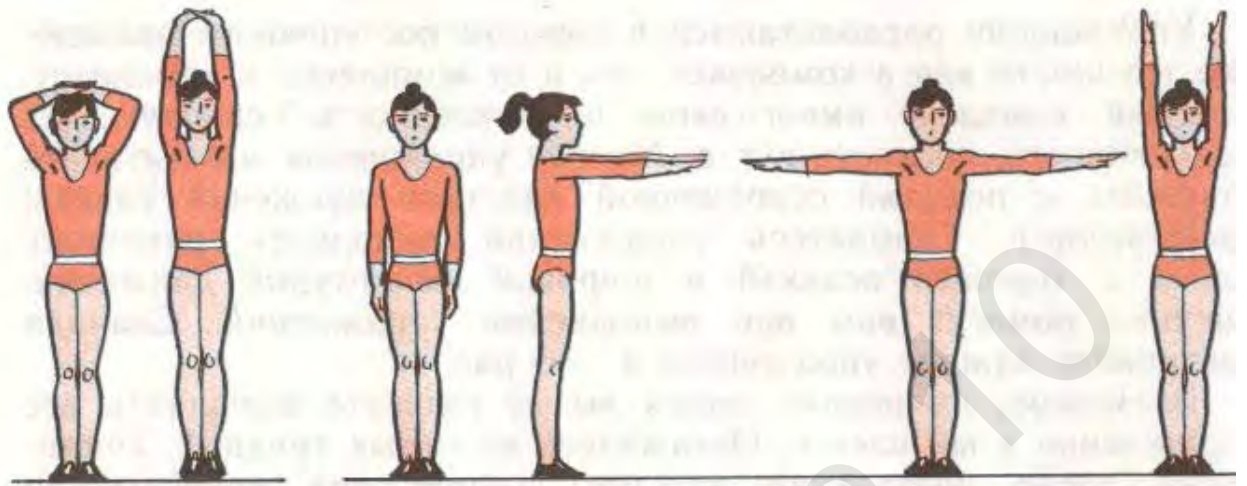
**Оценка “2”** – упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно.

### ***Практические знания и умения позволяющие оценить уровень сформированности действия***

Практическая работа состоит из комплексов упражнений без предметов и с предметом..

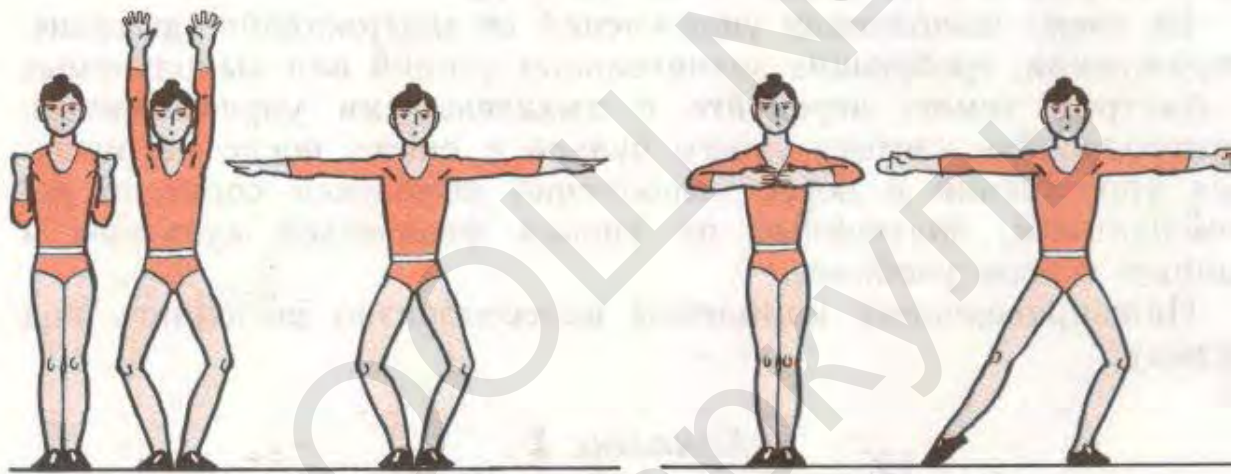
Задание

Выполните упражнения под музыку.



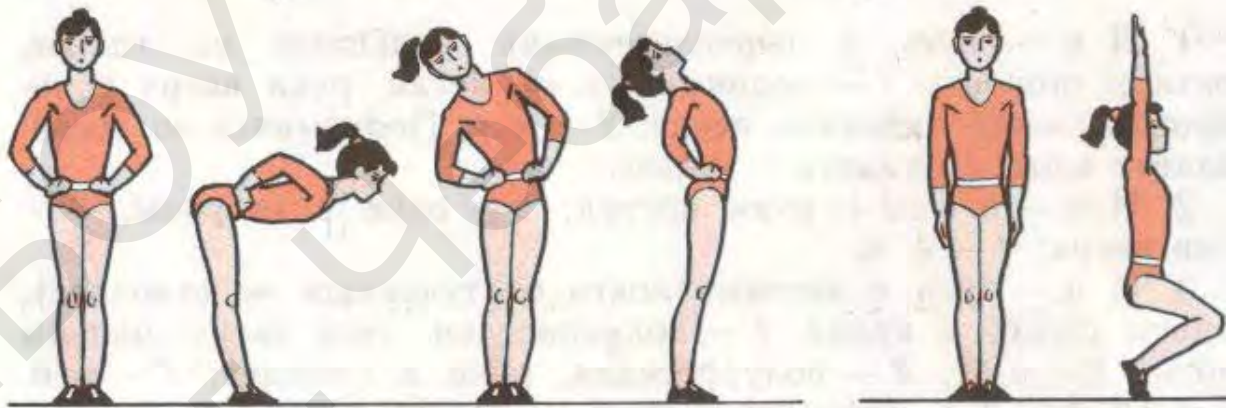
1

2



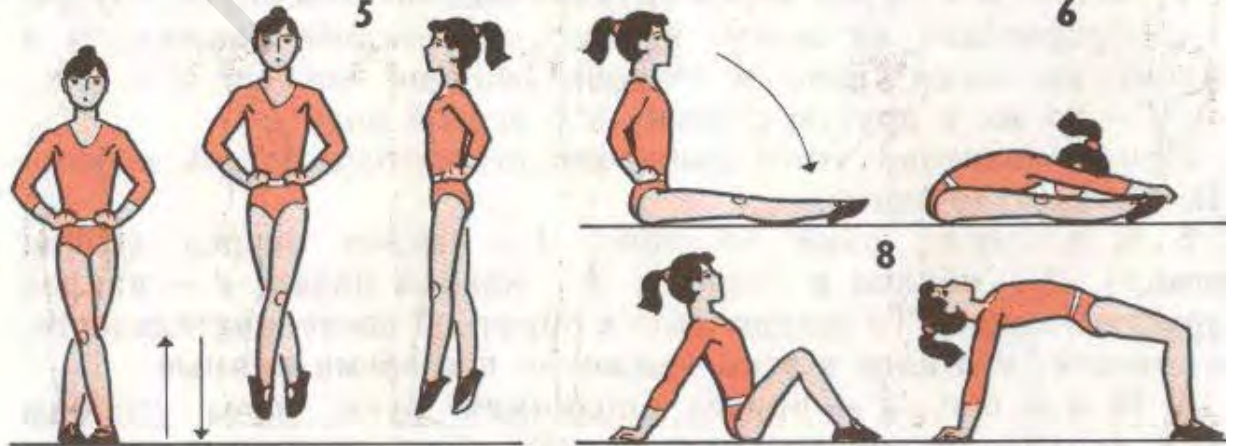
3

4



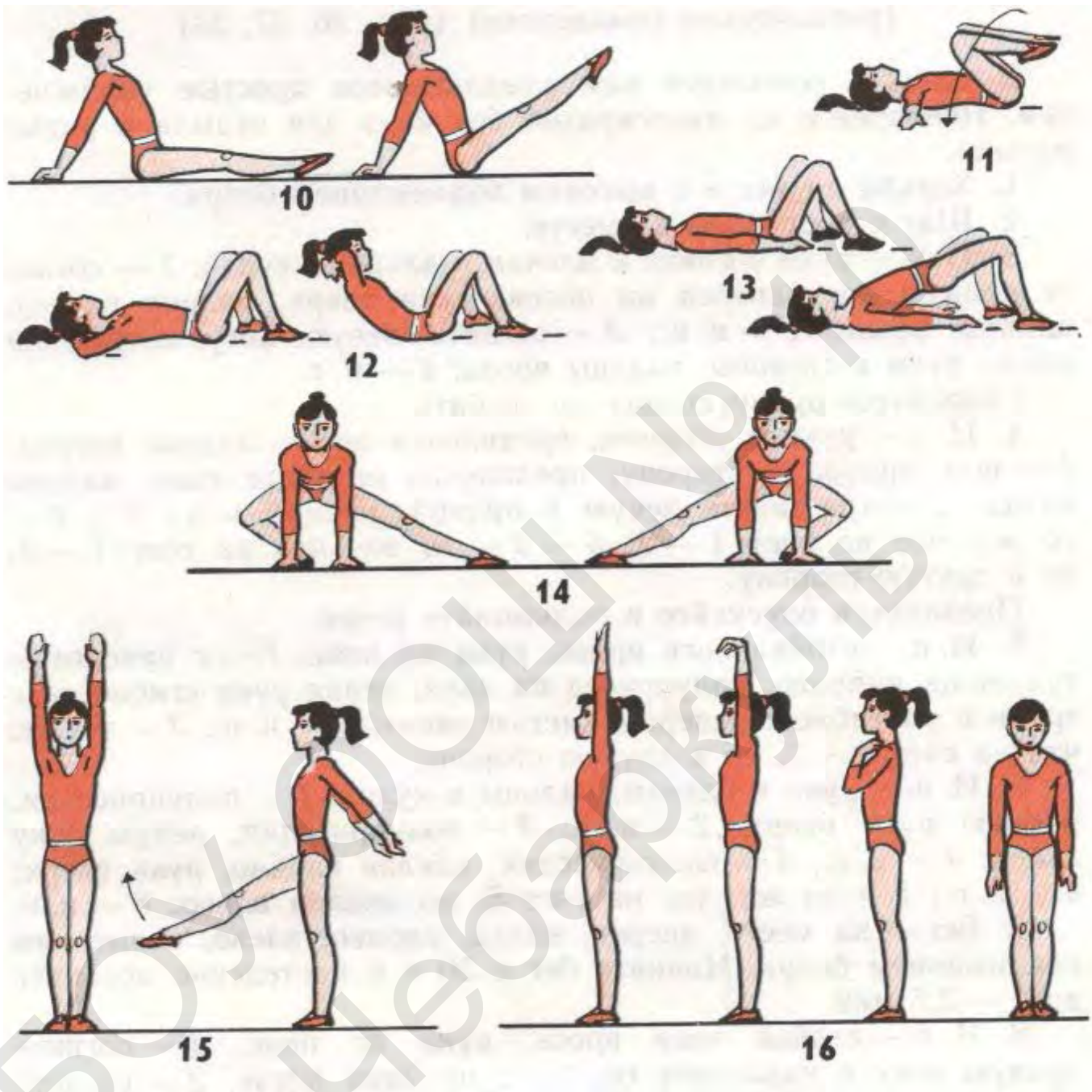
5

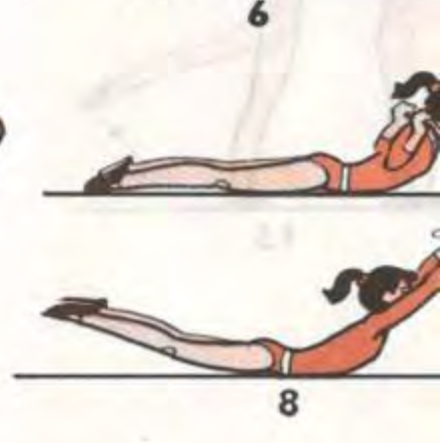
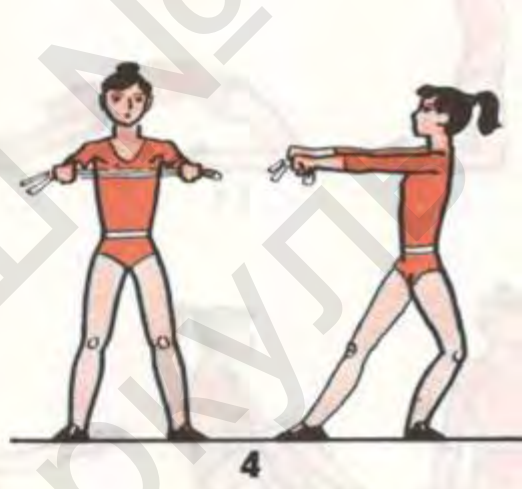
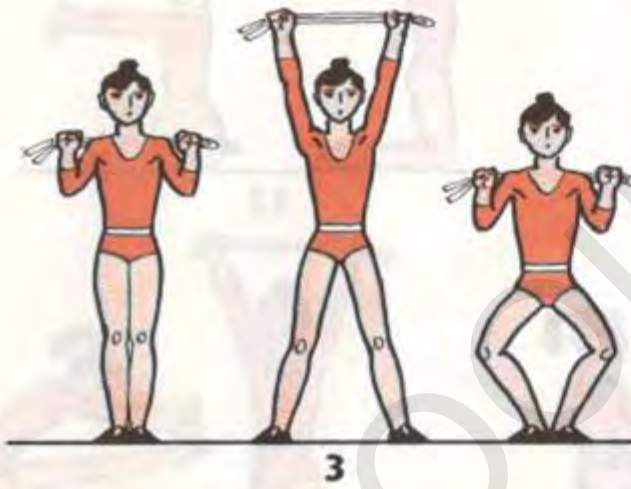
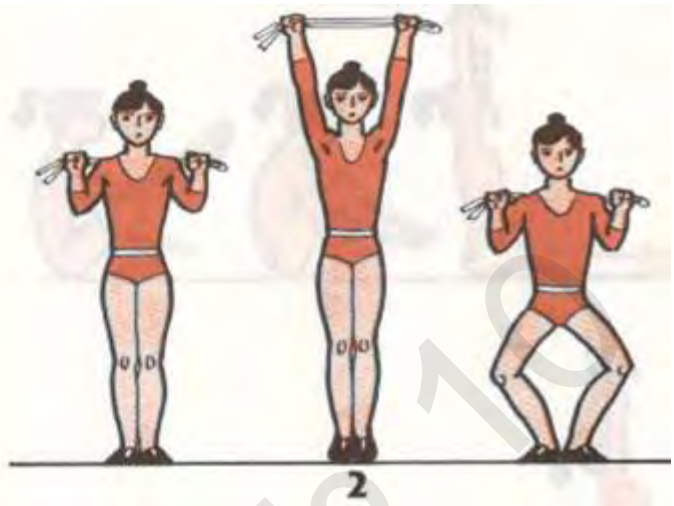
6



7

9





## Промежуточная работа

### Спецификация

#### контрольной работы для учащихся 9 класса

**Цель контрольной работы**— установить степень усвоения учащимися темы.

#### **Общая характеристика контрольной работы. Содержание работы.**

Особенностью данной работы является определение уровня осведомлённости учащимися 9-го класса об элементах танца на основе реализации программных требований.

Содержание работы нацелено на проверку основных знаний об элементах танца:

- знать правила техники безопасности на занятии;
- знать элементарную терминологию;
- уметь показать выученные элементы.

Практическая часть зачётных требований состоит из разделов:

1. Общефизическая и функциональная подготовка – согласно базовой части школьной программы.
2. Специальная физическая подготовка – согласно программе по ритмике..
3. Техническая подготовка:

- выполнение музыкальных композиций на учебных занятиях на оценку.

Оцениваются музыкальные композиции (техническая подготовленность) по следующим критериям:

**Оценка “5”** – упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально.

**Оценка “4”** – упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально.

**Оценка “3”** – упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки.

**Оценка “2”** – упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно.

#### ***Практические знания и умения позволяющие оценить уровень сформированности действия***

Практическая работа состоит из комплексов заданий: марш с перестроением в колонну по двое

#### **Задание**

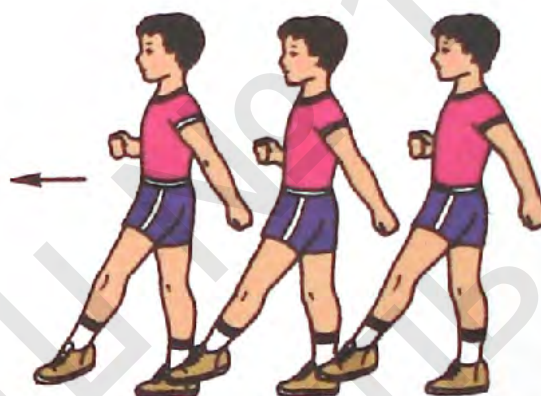
Внимательно посмотри на картинки с различными упражнениями. Покажи эти упражнения под музыку.

## Выполнение команд:

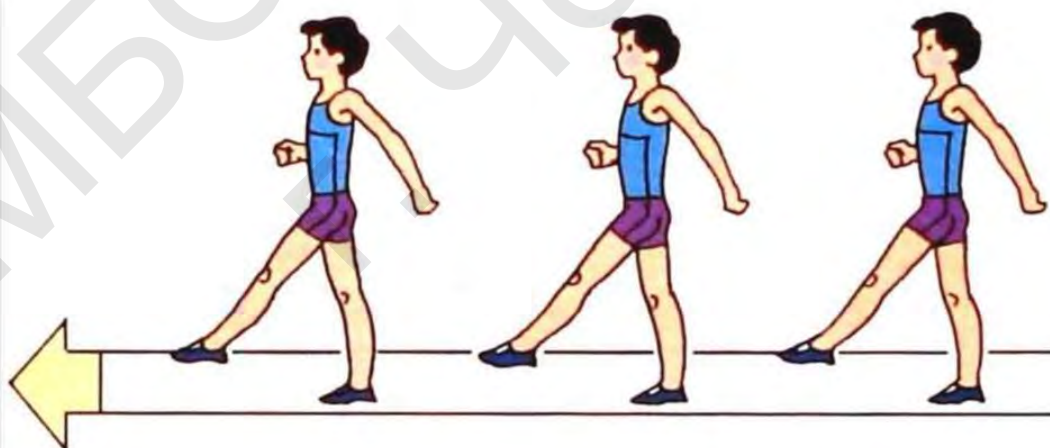
«На месте шагом – марш!»



«Шагом – марш!»

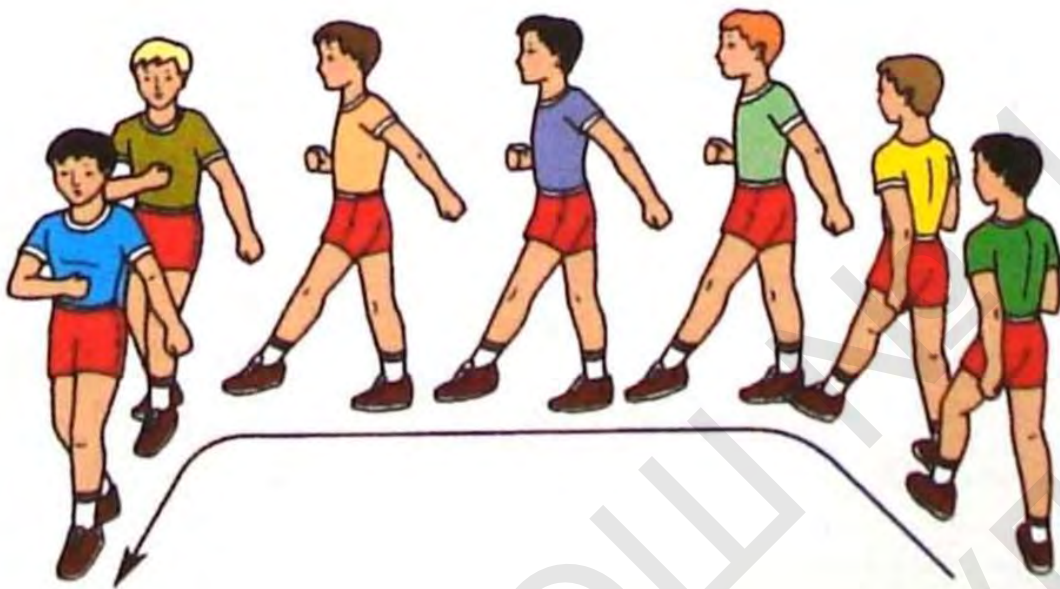


Передвижение в колонне по  
одному

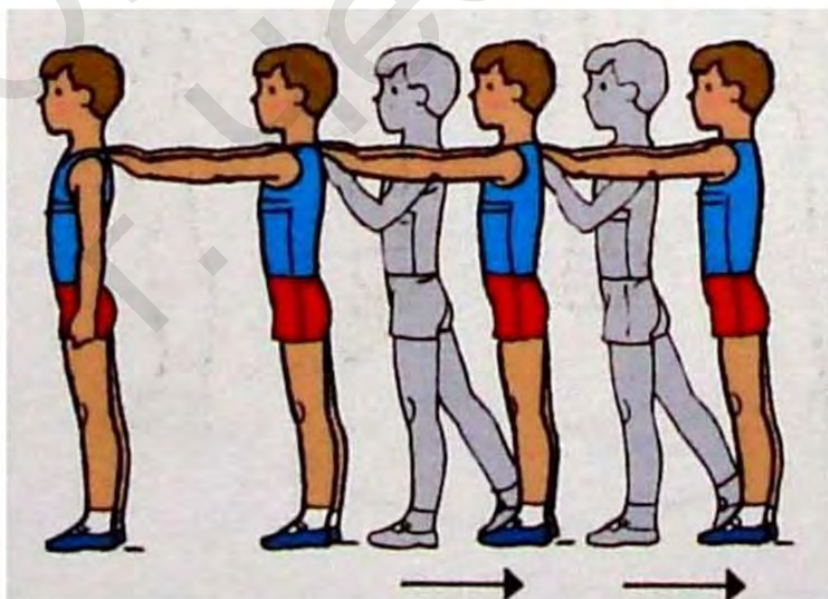




## Ходьба в обход

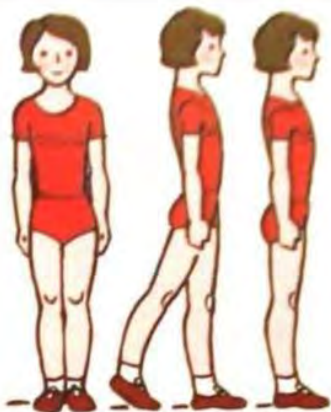


## Размыкание на вытянутые руки вперёд в колонне



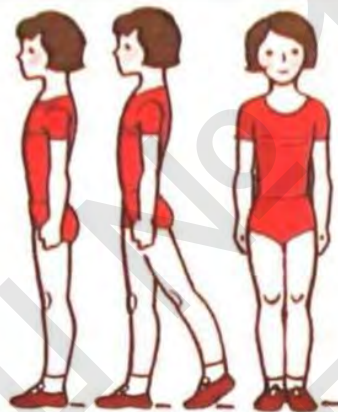
# Повороты на месте

Поворот направо



Исходное положение «Раз» «Два»

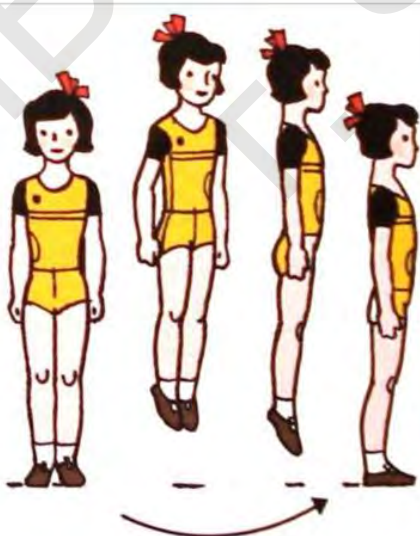
Поворот налево



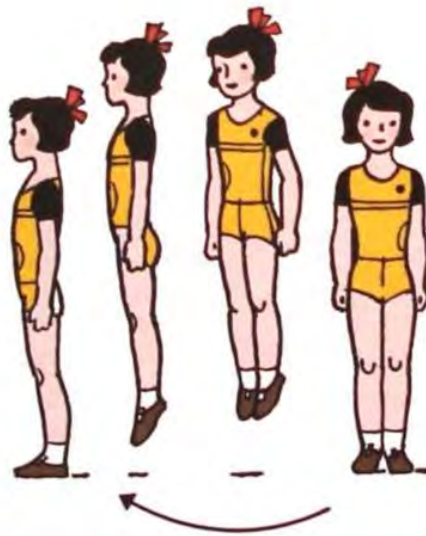
«Два» «Раз» Исходное положение

# Повороты прыжком

Налево



Направо



## Итоговая контрольная работа

### Спецификация

#### контрольной работы для учащихся 9 класса

**Цель контрольной работы**— установить степень усвоения учащимися темы.

#### **Общая характеристика контрольной работы. Содержание работы.**

Особенностью данной работы является определение уровня осведомлённости учащимися 9-го класса об элементах танца на основе реализации программных требований.

Содержание работы нацелено на проверку основных знаний об элементах танца:

- знать правила техники безопасности на занятии;
- знать элементарную терминологию;
- уметь показать выученные элементы.

Практическая часть зачётных требований состоит из разделов:

1. Общефизическая и функциональная подготовка – согласно базовой части школьной программы.
2. Специальная физическая подготовка – согласно программе по ритмике..
3. Техническая подготовка:

- выполнение музыкальных композиций на учебных занятиях на оценку.

Оцениваются музыкальные композиции (техническая подготовленность) по следующим критериям:

**Оценка “5”** – упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально.

**Оценка “4”** – упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально.

**Оценка “3”** – упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки.

**Оценка “2”** – упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно.

#### *Практические знания и умения позволяющие оценить уровень сформированности действия*

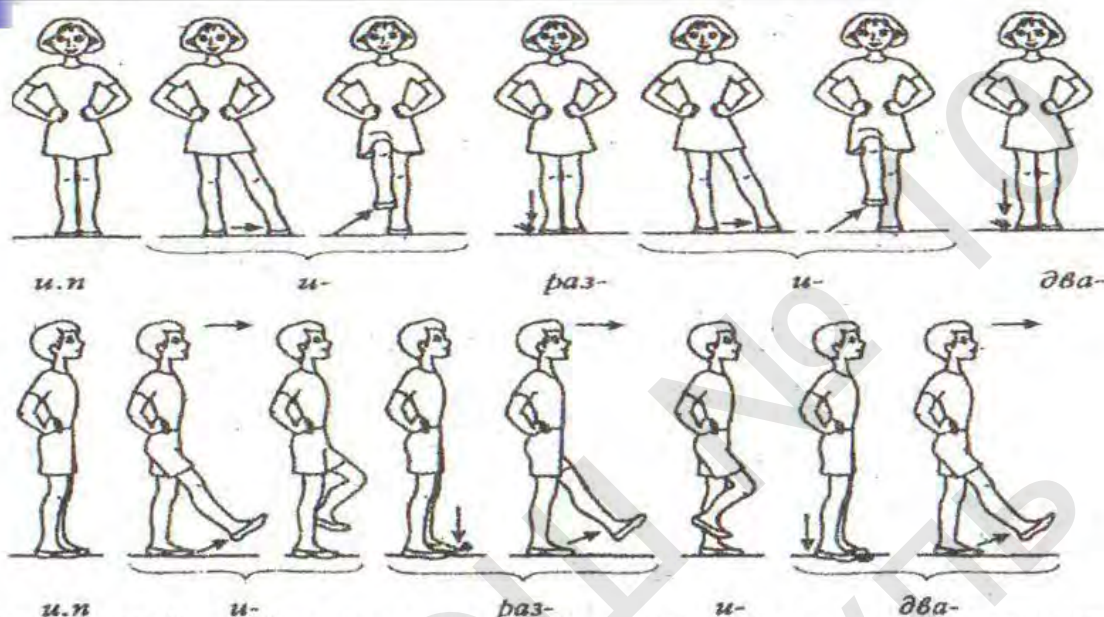
Практическая работа состоит из комплексов заданий на танцевальные элементы.

#### Задание

Внимательно посмотри на картинки с различными упражнениями. Покажи эти упражнения под музыку.

## «ПРИСТАВНОЙ ШАГ С ПРИПОТОМ»

*Неторопливость, размеренная уверенность, важность, бойкость*



Сделать шаг правой ногой; приставляя к ней левую, притопнуть. При этом можно немного присесть, подчеркнув силу удара; корпус прямой. Можно выполнять с одной ноги или с двух ног поочередно.

## «ПРИПОТЫ С РАЗВОРОТОМ КОЛЕНА»

*Утверждение собственной ловкости, умелости*



Подняв согнутую в колене ногу перед собой, завернуть ее в «закрытое» положение и притопнуть рядом с опорной ногой (стопы параллельно, «смотрят» вбок); подняв ту же ногу, согнутую в колене, развернуть ее в «открытое» положение и притопнуть ею чуть впереди опорной (стопы: пятки вместе, носки врозь). Движение выполняется одной ногой несколько раз подряд (затем можно сменить ногу). Корпус прямой, руки – «на пояс».

## «КАЧАТЬСЯ ВНИЗ - ВВЕРХ»

*Мягкость, плавность*



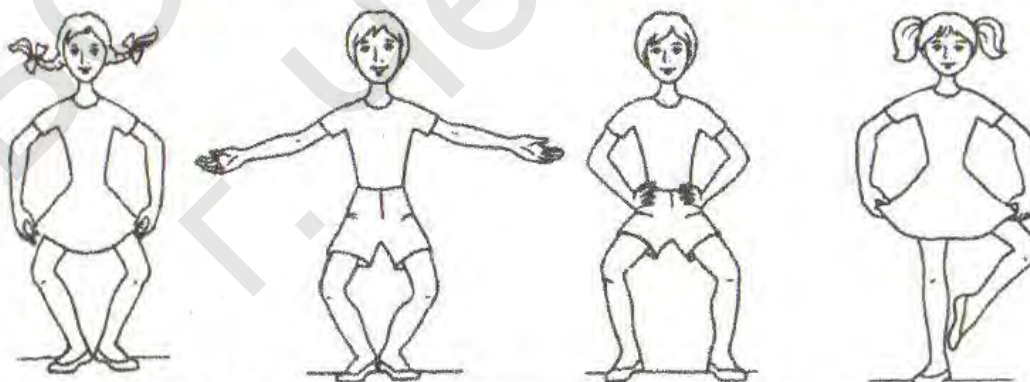
Можно пружинить коленями, то полуприсядая, то «вырастая»; или качаться на стопе, то приподнимаясь на полупальцы, то опускаясь на всю стопу. Сочетание пружинности колен и стоп увеличивает амплитуду качания, придавая движению большую выразительность.

## «МЯТНУК»

Ноги поставить вместе (стопы в «прямом» или «открытом» положении); все тело (от стоп до затылка), - как единый негнущийся стержень. Перевести тяжесть тела на передние части стоп, затем - на пятки; так качаться, не отрывая ступней от пола и сохраняя равновесие при максимально возможной амплитуде раскачивания.

## «ОТКРЫТОЕ» КОЛЕНО

*Открытость, приземистость, изящество, подтянутость, строгость.*



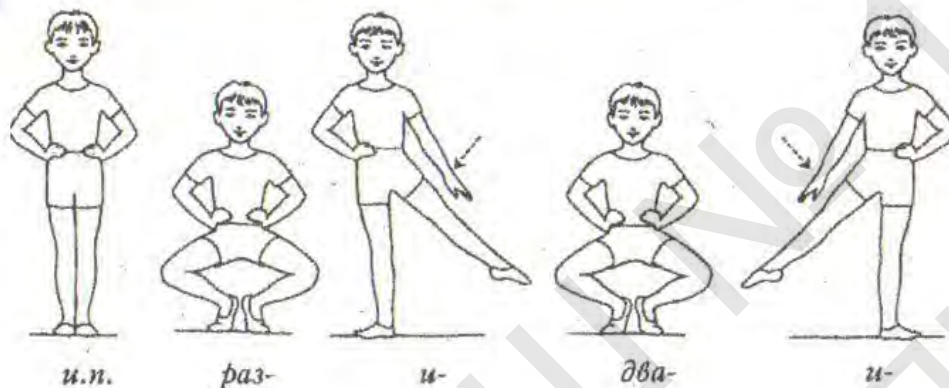
При опоре обе ноги полусогнутые и отведены в стороны. Стопы могут быть вместе: пятки согнуты, носки – врозь или на расстоянии друг от друга.

При опоре на одну ногу, вторая нога – прямая – может быть выведена в сторону или вперед, например на каблук.

Стоя на прямой ноге, вторую согнуть в колене, направив его в сторону наружу (стопа может быть вытянута носком вниз).

## «ПРИСЯДКА»

Сила, ловкость, молодечество, удаль



Повторяющиеся приседания с опорной на полупальцы обеих ног и разведением коленей в стороны. При «вырастании» можно поочередно выводить то одну, то другую ногу в сторону на каблук (или «на воздух») и ударять по ней ладонями.