**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Староуткинская средняя общеобразовательная школа №13»**

Приложение к адаптированной основной

образовательной программе

начального общего образования

(для детей с умственной отсталостью),

утвержденной приказом

от 01. 09. 2014 г. № 59-01.10

утверждено приказом от

31.08.2020 г. № 100-01.10

**Рабочая программа**

**общего образования для детей**

**с ОВЗ (умственной отсталостью)**

**по предмету « Ритмика»**

**5 - 9 класс**

**ФГОС**

**Староуткинск 2020**

**Планируемые результаты**

Осуществление коррекции недостатков психического и физического развития средствами музыкально-ритмической деятельности умственно отсталых детей. Использование занятий по ритмике в качестве важнейшего средства воздействия на интеллектуальную, эмоциональную и двигательную сферы, на формирование личности обучающегося, воспитание у него положительных навыков и привычек, на развитие наблюдательности, воображения, пространственной ориентации и мелкой моторики рук.

**Задачи курса:**

* способствовать коррекции недостатков психического и физического развития умственно отсталых детей средствами музыкально-ритмической деятельности
* ориентироваться в задании и планировать свою деятельность, намечать последовательность выполнения задания;
* исправлять недостатки моторики и совершенствовать зрительно-двигательную координацию;
* развивать у учащихся речь, художественный вкус,
* укреплять здоровье, формировать правильную осанку.

*Физкультура*. Формирование и совершенствование двигательных умений, воспитание нравственных, морально-волевых качеств, настойчивости, смелости, навыков культурного поведения.

*Музыка и пение.* Умение слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивать способность переживать содержание музыкального образа. Движения под музыку оказывают не только коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создает благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие.

Межпредметные связи в учебном процессе обеспечивают лучшее понимание школьниками изучаемого материала.

**Содержание учебного предмета**

**5 класс**

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, пред 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 поднимание 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.

**Игры под музыку**

**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.

**Содержание учебного предмета**

**6 класс**

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, пред 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 поднимание 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.

**Содержание учебного предмета**

**7 класс**

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, пред 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 поднимание 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.

**Содержание учебного предмета**

**8 класс**

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, пред 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 поднимание 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**

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, пред собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

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

**Тематическое планирование**

**5 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Содержание |
| 1 | Инструкция Т/Б, теория, ритм | Т.Б  Теоретические сведения.  Понятие о ритме движения и музыки. |
| 2 | Разновидности ходьбы | Специальные ритмические упражнения.  Ритмическая ходьба на счёт 1, на счёт 2, 3. |
| 3 | Упражнения под музыку | Упражнения на связь движений с музыкой.  Постепенное изменение темпа при ходьбе и беге. |
| 4 | Ритмическая гимнастика | Упражнения ритмической гимнастики  1.Без предметов.  2.Короткой скакалкой. |
| 5 | Ритмическая гимнастика | Упражнения ритмической гимнастики  1.Короткой скакалкой.  2.Гимнастической палкой. |
| 6 | Упражнения к танцам | Подготовительные упражнения к танцам.  1.Полуприседания.  2.Упражнения для ступни. |
| 7 | Игры | Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.  1.Чижи в клетке.  2.Кот и мыши. |
| 8 | Ритмическая гимнастика | Упражнения ритмической гимнастики  1.Короткой скакалкой.  2.Гимнастической палкой. |
| 9 | Теория | Теоретические сведения.  Что такое музыкальная речь. |
| 10 | Разновидности ходьбы | Специальные ритмические упражнения.  Ходьба с проговариванием слов и с хлопками. |
| 11 | Ритмическая гимнастика | Упражнения ритмической гимнастики.  1.Короткой скакалкой. |
| 12 | Ритмическая гимнастика | Упражнения ритмической гимнастики.  1.Гимнастической палкой. |
| 13 | Танцевальные упражнения | Подготовительные упражнения к танцам.  1.Выставление ноги на носок. |
| 14 | Элементы танцев | Элементы танцев.  «Наездники» (прямой галоп). |
| 15 | Танцы | Танцы (с различным темпом музыки)  Круговой галоп. |
| 16 | Музыкальные игры | Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.  1.Салки, руки на стену. |
| 17 | Музыкальные игры | Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.  Два Мороза. |
| 18 | Ритмическая гимнастика | Упражнения ритмической гимнастики  1.Короткой скакалкой.  2.Гимнастической палкой. |
| 19 | Теория | Теоретические сведения.  Понятие о фразе и предложении в музыке. |
| 20 | Ритмические упражнения | Специальные ритмические упражнения.  Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов). |
| 21 | Связь упражнения с музыкой | Упражнение на связь движений с музыкой.  Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы |
| 22 | Ритмическая гимнастика | Упражнения ритмической гимнастики.  1.Без предметов.  2.С мячом. |
| 23 | Элементы танцев | Элементы танцев.  1.Хороводный шаг.  2.Шаг польки. |
| 24 | Танцы | Танцы.  «Травушка-муравушка». «Полька». |
| 25 | Игры | Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры.  1. «Пустое место».  2. «Мяч в воздухе»  1. «Отбивай мяч».  2. «Вороны и воробьи». |
| 26 | Теория | Теоретические сведения.  Что такое ритмический рисунок. |
| 27 | Ритмические упражнения | Специальные ритмические упражнения.  Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями. |
| 28 | Ритмические упражнения | Упражнения ритмической гимнастики.  1.Гимнастической палкой. |
| 29 | Ритмическая гимнастика | Упражнения ритмической гимнастики.  Без предметов. |
| 30 | Упражнения к танцам | Подготовительные упражнения к танцам.  1.Вставание на полупальцы. |
| 31 | Упражнения к танцам | Подготовительные упражнения к танцам  Повторные три притопа. |
| 32 | Танцы | Танцы.  «Полька», «Травушка-муравушка» |
| 33 | Игры | Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.  1 «Космонавты». |
| 34 | Игры | Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.  2. «Лиса и куры».  3. «Охотники и утки» |

**6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №урока | Тема урока | Содержание |
| 1 | Инструктаж по Т/Б, теория | Т.Б  Теоретические сведения.  Понятие о ритме движения и музыки. |
| 2 | Ритмические упражнения | Упражнения ритмической гимнастики  1.Короткой скакалкой.  2.Гнастимической палкой. |
| 3 | Спец. Ритмические упражнения | Специальные ритмические упражнения.  Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов). |
| 4 | Танцы | Танцы.  «Травушка-муравушка». «Полька». |
| 5 | Ритмическая гимнастика | Упражнения ритмической гимнастики  1.Короткой скакалкой.  2.Гимнастической палкой. |
| 6 | Упражнения к танцам | Подготовительные упражнения к танцам.  1.Полуприседания.  2.Упражнения для ступни. |
| 7 | Игры | Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.  1.Чижи в клетке.  2.Кот и мыши. |
| 8 | Ритмические упражнения | Упражнения ритмической гимнастики  1.Без предметов.  2.Короткой скакалкой. |
| 9 | Теория | Теоретические сведения.  Что такое музыкальная речь. |
| 10 | Спец. Ритмические упражнения | Специальные ритмические упражнения.  Ходьба с проговариванием слов и с хлопками. |
| 11 | Ритмическая гимнастика | Упражнения ритмической гимнастики.  1.Короткой скакалкой. |
| 12 | Ритмическая гимнастика | Упражнения ритмической гимнастики.  1.Гимнастической палкой. |
| 13 | Упражнения к танцам | Подготовительные упражнения к танцам.  1.Выставление ноги на носок. |
| 14 | Элементы танцев | Элементы танцев.  «Наездники» (прямой галоп). |
| 15 | Танцы | Танцы.  Круговой галоп. |
| 16 | Игры | Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.  1.Салки, руки на стену. |
| 17 | Игры | Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Два мороза |
| 18 | Ритмические упражнения | Упражнения ритмической гимнастики  1.Короткой скакалкой.  2.Гимнастической палкой. |
| 19 | Теория | Теоретические сведения.  Понятие о фразе и предложении в музыке. |
| 20 | Спец. Ритмические упражнения | Специальные ритмические упражнения.  Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов). |
| 21 | Связь упражнений с музыкой | Упражнение на связь движений с музыкой.  Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы. |
| 22 | Ритмические упражнения | Упражнения ритмической гимнастики.  1.Без предметов.  2.С мячом. |
| 23 | Элементы танцев | Элементы танцев.  1.Хороводный шаг.  2.Шаг польки. |
| 24 | Танцы | Танцы.  «Травушка-муравушка». «Полька». |
| 25 | Игры | Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры.  1. «Пустое место».  2. «Мяч в воздухе»  1. «Отбивай мяч».  2. «Вороны и воробьи». |
| 26 | Теория | Теоретические сведения.  Что такое ритмический рисунок. |
| 27 | Спец. Ритмические упражнения | Специальные ритмические упражнения.  Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями. |
| 28 | Ритмическая гимнастика | Упражнения ритмической гимнастики.  1.Гимнастической палкой. |
| 29 | Ритмическая гимнастика | Упражнения ритмической гимнастики.  Без предметов. |
| 30 | Упражнения к танцам | Подготовительные упражнения к танцам.  1.Вставание на полупальцы.Работа у станка. |
| 31 | Упражнения к танцам | Подготовительные упражнения к танцам  Повторные три притопа. |
| 32 | Танцы | Танцы.  «Полька», «Травушка-муравушка» |
| 33 | Игры | Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.  1.«Космонавты». |
| 34 | Игры | Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.  2.«Лиса и куры».  3.«Охотники и утки» |

**7 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | | Тема урока | Содержание |
| 1 | | Инструктаж по Т/Б, игра | Т.Б  Дыхательные и релаксирующие упражнения  Игра «Я знаю пять названий». |
| 2 | | Ритмические движения | Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы»  Марш по периметру зала |
| 3 | | Ритм | Пляска с платочком  Игра «Ищи игрушку»  Прохлопывание ритма песен |
| 4 | | Ритмические упражнения | Ритмико-гимнастические упражнения  Игра «Поехали – поехали» (повторение).  Разучивание игры «День-ночь». |
| 5 | | Игры | Релаксирующие упражнения.  Подвижные игры с мячом.  «Великаны и гномы» |
| 6 | | Ритмические упражнения | Ритмические упражнения с мячом.  Игра «Секретное задание».  Подготовительные упражнения к танцам.  Выставление ноги на носок. |
| 7 | | Ритмические упражнения | Ритмические упражнения с мячом  Игра «Я знаю пять названий». |
| 8 | | Ритмические упражнения | Ритмические упражнения с скакалкой.  Игра со скакалкой «Рыбак и рыбки» |
| 9 | | Ритмические упражнения | Ритмические упражнения с гимнастической палкой.  Игра «Одиннадцать». |
| 10 | | Релаксация, игры | Релаксирующие упражнения.  Подвижные игры с мячом. |
| 11 | | Инсценировка песни | Инсценировка песни.  Маршировка и пение.  Марш по периметру зала, отработка поворотов |
| 12 | | Маршевый шаг | Отработка маршевого шага.  Упражнения на координацию движений. |
| 13 | | Игры | Игра «Соседи».  Танцевальные элементы «Увезу тебя я в тундру». |
| 14 | | Игры | Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра.  «Пустое место».  Игра «Я знаю пять названий». |
| 15 | | Игры | Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра.  «Мяч в воздухе»  Игра: «Холодно-горячо» |
| 16 | | Игры | Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра.  «Космонавты».  «Охотники и утки» |
| 17 | | Игры | Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра.  «Два Мороза»  «Отбивай мяч». |
| 18 | | Игры | Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра.  «Лиса и куры».  «Вороны и воробьи».  Упражнения на координацию движений  Движения в парах. |
| 19 | | Упражнения к5 танцам | Подготовительные упражнения к танцам  Повторные три притопа.  Танец. «Полька». |
| 20 | | Упражнения к танцам | Подготовительные упражнения к танцам.  Вставание на полу пальцы.  Танец. «Полька». |
| 21 | | Ритмическая гимнастика | Упражнения ритмической гимнастики.  Без предметов.  Игра «Покажи жестами»  Дыхательные и релаксирующие упражнения |
| 22 | | Ритмическая гимнастика | Упражнения ритмической гимнастики.  Гимнастической палкой. |
| 23 | | Спец. Ритмические упражнения | Специальные ритмические упражнения.  Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями. |
| 24 | | Теория, игры | Теоретические сведения.  Что такое ритмический рисунок.  Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра.  «Вороны и воробьи».  «Наездники» (прямой галоп). |
| 25 | | Игры | Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра.  «Пустое место».  «Мяч в воздухе»  Танцы. Круговой галоп. |
| 26 | Танцы | | Танец. «Травушка-муравушка».  Игра «Отбивай мяч».  Марш с перестроением в колонну подвое. |
| 27 | Элементы танцев. Ритмическая гимнастика | | Элемент танца.  «Шаг польки».  Упражнения ритмической гимнастики.  Без предметов.  Разучивание музыкальной игры «Лава та» |
| 28 | Элементы танца | | Элемент танца. «Хороводный шаг»  Упражнения ритмической гимнастики.  С мячом. |
| 29 | Связь движений с музыкой | | Упражнение на связь движений с музыкой.  Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.  Игра «Догадайся! Что это?» |
| 30 | Спец. ритмические упражнения | | Специальные ритмические упражнения.  Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов).  Игры «Через границу». |
| 31 | Элементы танца | | Разучивание элементов русского хоровода: мелкий шаг на носочках, движения руками во время ходьбы  Игра «Покажи жестами»(пантомима)  Игра «Я знаю пять названий» |
| 32 | Маршевый шаг, игры | | Отработка маршевого шага.  Упражнения с мячом в круг  Игра «Кошки-мышки» |
| 33 | Маршевый шаг, игры | | Отработка маршевого шага.  Маршировка и пение.  Игра «Одиннадцать». |
| 34 | Игры | | Упражнения с мячом в круг  Игра «Кошки-мышки»  Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра.  «Лиса и куры» |

**8 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| урока | Тема урока | Содержание | |
| 1 | Инструктаж по Т/Б, игра | Т.Б  Дыхательные и релаксирующие упражнения  Игра «Я знаю пять названий». | |
| 2 | Ритмические движения | Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы»  Марш по периметру зала | |
| 3 | Ритм | Пляска с платочком  Игра «Ищи игрушку»  Прохлопывание ритма песен | |
| 4 | Ритмические движения | Ритмико-гимнастические упражнения  Игра «Поехали – поехали» (повторение).  Разучивание игры «День-ночь». | |
| 5 | Релаксация, игры | Релаксирующие упражнения.  Подвижные игры с мячом.  «Великаны и гномы» | |
| 6 | Ритмические упражнения | Ритмические упражнения с мячом.  Игра «Секретное задание».  Подготовительные упражнения к танцам.  Выставление ноги на носок. | |
| 7 | Ритмические упражнения | Ритмические упражнения с мячом  Игра «Я знаю пять названий». | |
| 8 | Ритмические упражнения | Ритмические упражнения с скакалкой.  Игра со скакалкой «Рыбак и рыбки» | |
| 9 | Ритмические упражнения | Ритмические упражнения с гимнастической палкой.  Игра «Одиннадцать». | |
| 10 | Релаксация, игры | Релаксирующие упражнения.  Подвижные игры с мячом. | |
| 11 | Инсценировка песни | Инсценировка песни.  Маршировка и пение.  Марш по периметру зала, отработка поворотов (повторение). | |
| 12 | Маршевый шаг | Отработка маршевого шага.  Упражнения на координацию движений. | |
| 13 | Игры | Игра «Соседи».  Танцевальные элементы «Увезу тебя я в тундру». | |
| 14 | Игры | Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра.  «Пустое место».  Игра «Я знаю пять названий». | |
| 15 | Игры | Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра.  «Мяч в воздухе»  Игра: «Холодно-горячо» | |
| 16 | Игры | | Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра.  «Космонавты».  «Охотники и утки» | |
| 17 | Игры | | Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра.  «Два Мороза»  «Отбивай мяч». | |
| 18 | Игры | | Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра.  «Лиса и куры».  «Вороны и воробьи».  Упражнения на координацию движений  Движения в парах. | |
| 19 | Упражнения к танцам | | Подготовительные упражнения к танцам  Повторные три притопа.  Танец. «Полька». (повторение). | |
| 20 | Упражнения к танцам | | Подготовительные упражнения к танцам.  Вставание на полу пальцы.  Танец. «Полька». (повторение). | |
| 21 | Ритмическая гимнастика | | Упражнения ритмической гимнастики.  Без предметов.  Игра «Покажи жестами»  Дыхательные и релаксирующие упражнения | |
| 22 | Ритмическая гимнастика | | Упражнения ритмической гимнастики.  Гимнастической палкой. | |
| 23 | Спец. Ритмическая гимнастика | | Специальные ритмические упражнения.  Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями. | |
| 24 | Теория, игры | | Теоретические сведения.  Что такое ритмический рисунок.  Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра.  «Вороны и воробьи».  «Наездники» (прямой галоп). | |
| 25 | Игры | | Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра.  «Пустое место».  «Мяч в воздухе»  Танцы. Круговой галоп. | |
| 26 | Танцы | | Танец. «Травушка-муравушка».  Игра «Отбивай мяч».  Марш с перестроением в колонну подвое. | |
| 27 | Элементы танцев | | Элемент танца.  «Шаг польки».  Упражнения ритмической гимнастики.  Без предметов.  Разучивание музыкальной игры «Лава та» | |
| 28 | Элементы танцев | Элемент танца. «Хороводный шаг»  Упражнения ритмической гимнастики.  С мячом. | |
| 29 | Связь движений с музыкой | Упражнение на связь движений с музыкой.  Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.  Игра «Догадайся! Что это?» | |
| 30 | Спец. Ритмические упражнения | Специальные ритмические упражнения.  Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов).  Игры «Через границу». | |
| 31 | Элементы танца | Разучивание элементов русского хоровода: мелкий шаг на носочках, движения руками во время ходьбы  Игра «Покажи жестами»(пантомима)  Игра «Я знаю пять названий» | |
| 32 | Маршевый шаг, игры | Отработка маршевого шага.  Упражнения с мячом в круг  Игра «Кошки-мышки» | |
| 33 | Маршевый шаг, игры | Отработка маршевого шага.  Маршировка и пение.  Игра «Одиннадцать». | |
| 34 | Игры | Упражнения с мячом в круг  Игра «Кошки-мышки»  Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра.  «Лиса и куры» | |

**9 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Содержание | |
| 1 | Инструктаж по Т/Б, игра | Т.Б  Дыхательные и релаксирующие упражнения  Игра «Я знаю пять названий». | |
| 2 | Музыкально-ритмические движения | Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы»  Марш по периметру зала | |
| 3 | Ритм | Пляска с платочком  Игра «Ищи игрушку»  Прохлопывание ритма песен | |
| 4 | Ритмические упражнения | Ритмико-гимнастические упражнения  Игра «Поехали – поехали» (повторение).  Разучивание игры «День-ночь». | |
| 5 | Релаксация, игры | Релаксирующие упражнения.  Подвижные игры с мячом.  «Великаны и гномы» | |
| 6 | Ритмические упражнения | Ритмические упражнения с мячом.  Игра «Секретное задание».  Подготовительные упражнения к танцам.  Выставление ноги на носок. | |
| 7 | Ритмические упражнения | Ритмические упражнения с мячом  Игра «Я знаю пять названий». | |
| 8 | Ритмические упражнения | Ритмические упражнения с скакалкой.  Игра со скакалкой «Рыбак и рыбки» | |
| 9 | Ритмические упражнения | Ритмические упражнения с гимнастической палкой.  Игра «Одиннадцать». | |
| 10 | Релаксация, игры | Релаксирующие упражнения.  Подвижные игры с мячом. | |
| 11 | Инсценировка песни | Инсценировка песни.  Маршировка и пение.  Марш по периметру зала, отработка поворотов (повторение). | |
| 12 | Маршевый шаг | Отработка маршевого шага.  Упражнения на координацию движений. | |
| 13 | Игры | Игра «Соседи».  Танцевальные элементы «Увезу тебя я в тундру». | |
| 14 | Игры | Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра.  «Пустое место».  Игра «Я знаю пять названий». | |
| 15 | Игры | Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра.  «Мяч в воздухе»  Игра: «Холодно-горячо» | |
| 16 | Игры | | Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра.  «Космонавты».  «Охотники и утки» | |
| 17 | Игры | | Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра.  «Два Мороза»  «Отбивай мяч». | |
| 18 | Игры | | Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра.  «Лиса и куры».  «Вороны и воробьи».  Упражнения на координацию движений  Движения в парах. | |
| 19 | Упражнения к танцам | | Подготовительные упражнения к танцам  Повторные три притопа.  Танец. «Полька». (повторение). | |
| 20 | Упражнения к танцам | | Подготовительные упражнения к танцам.  Вставание на полу пальцы.  Танец. «Полька». (повторение). | |
| 21 | Ритмическая гимнастика | | Упражнения ритмической гимнастики.  Без предметов.  Игра «Покажи жестами»  Дыхательные и релаксирующие упражнения | |
| 22 | Ритмическая гимнастика | | Упражнения ритмической гимнастики.  Гимнастической палкой. | |
| 23 | Спец. Ритмические упражнения | | Специальные ритмические упражнения.  Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями. | |
| 24 | Теория, игры | | Теоретические сведения.  Что такое ритмический рисунок.  Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра.  «Вороны и воробьи».  «Наездники» (прямой галоп). | |
| 25 | Игры | | Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра.  «Пустое место».  «Мяч в воздухе»  Танцы. Круговой галоп. | |
| 26 | Танец. Марш с перестроением | | Танец. «Травушка-муравушка».  Игра «Отбивай мяч».  Марш с перестроением в колонну подвое. | |
| 27 | Элементы танца, игра | | Элемент танца.  «Шаг польки».  Упражнения ритмической гимнастики.  Без предметов.  Разучивание музыкальной игры «Лава та» | |
| 28 | Элементы танца. Ритмическая гимнастика | Элемент танца. «Хороводный шаг»  Упражнения ритмической гимнастики.  С мячом. | |
| 29 | Связь движений с музыкой | Упражнение на связь движений с музыкой.  Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.  Игра «Догадайся! Что это?» | |
| 30 | Спец. Ритмические упражнения | Специальные ритмические упражнения.  Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов).  Игры «Через границу». | |
| 31 | Элементы танца, игры | Разучивание элементов русского хоровода: мелкий шаг на носочках, движения руками во время ходьбы  Игра «Покажи жестами»(пантомима)  Игра «Я знаю пять названий» | |
| 32 | Маршевый шаг | Отработка маршевого шага.  Упражнения с мячом в круг  Игра «Кошки-мышки» | |
| 33 | Маршевый шаг | Отработка маршевого шага.  Маршировка и пение.  Игра «Одиннадцать». | |
| 34 | Игры | Упражнения с мячом в круг  Игра «Кошки-мышки»  Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра.  «Лиса и куры» | |