

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области  
Комитет по образованию муниципального образования город Донской

МБОУ «ЦО №1»

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
учителей  
общеразвивающих  
дисциплин

---

Акулиничева Е.П.  
Протокол №1  
от «28» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
по УВР

---

Войчишена О.В.  
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
МБОУ "ЦО №1"

---

Лукьянова С.В.  
Приказ № 50/1  
от «30» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«Ритмика с элементами йоги»**

для учащихся 1-4-го классов

**Автор:** Замотаева В.К.,  
учитель начальных классов.

**город Донской 2022**

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Ритмика с элементами йоги» разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.
- на основе программ по хореографии для общеобразовательных школ: программа «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования № 308 от 06.03.2001г.
- Приказ №889 министерства образования и науки РФ от 30.08.2010г «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для общеобразовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования»
- СанПиН 1.2.3685-21
- в соответствии с требованиями ФГОС на основе программ по хореографии для общеобразовательных школ
- учебного плана образовательного учреждения МБОУ «ЦО №1».

**Цель курса:** Развитие музыкальных способностей обучающихся через овладение основами музыкально-ритмической культуры. Развитие концентрации внимания через овладение основами дыхательной гимнастики.

**Место курса в плане внеурочной деятельности:** учебный курс предназначен для обучающихся 1–4-х классов; рассчитан на 1 час в неделю/33 часа в год в 1-х классах, 34 часа во 2–4-х классах.

### Содержание курса внеурочной деятельности:

Тема 1. Техника безопасности. Основы музыкальной грамоты. Основные направления йоги.

Тема 2. Упражнения на ориентировку в пространстве. Дыхательная гимнастика.

Тема 3. Упражнения с музыкально-ритмическими предметами. Дыхательная гимнастика.

Тема 4. Упражнения с предметами танца. Баланс и равновесие.

Тема 5. Танцевальные движения. Упражнения на равновесие.

Тема 6. Музыкально-ритмические игры. Дыхательная гимнастика.

### Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

#### Личностные результаты:

- Занимать правильное исходное положение, находить свое место в строю.
- Проявлять любознательность и интерес к новому содержанию. Пробовать создавать взаимосвязанные движения под музыку(связки).
- Принимать участие в творческой жизни коллектива. Уметь применять технику дыхания в повседневной жизни.

Предметные результаты:

- *Минимальный уровень:*
- Готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному;
- Ходить свободным естественным шагом;
- Выполнять игровые и плясовые движения после демонстрации учителем;
- *Достаточный уровень:*
- Готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю;
- Ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях;
- Ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- Выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя.

**Тематическое планирование**

**1–е классы**

№	Тема урока	Кол-во уч. часов
1	Техника безопасности. Знакомство с направлениями йоги.	1
2	Дыхательная гимнастика. Понятие о звуке (низкие, средние, высокие). Характер музыки (грустный, печальный, веселый). Простые упражнения под музыку.	1
3	Дыхательная гимнастика. Динамические оттенки (громко, тихо). Музыкальный размер 2/4. Выполнение простых упражнений под музыку по памяти.	2
4	Дыхательная гимнастика. Музыкальный темп (быстрый, медленный, умеренный). Упражнения под музыку с изменением ритма.	2
5	Дыхательная гимнастика. Понятие «музыкальная фраза». Длительность нот. Выполнение упражнений под музыку по показу учителя.	1
6	Дыхательная гимнастика. Нумерация точек.	2
7	Дыхательная гимнастика. Линия, шеренга, колонна. Упражнение на перестроение.	3

8	Знакомство с понятием – равновесие. Отстукивание простых ритмических рисунков.	2
9	Упражнение на равновесие/баланс. Упражнения на детских музыкальных инструментах.	2
10	Упражнение на равновесие/баланс. Шумовой оркестр.	1
11	Упражнение на равновесие/баланс. Выполнение простых движений с предметами	2
12	Упражнение на равновесие/баланс. Движение рук в одном направлении.	3
13	Упражнение на равновесие/баланс. Поклон. Шаги (марш, шаг каблук). Выполнение движений в определенном порядке.	2
14	Упражнение на равновесие/баланс. Шаги (шаг с поднятием ноги назад и высоким коленом вперед). Бег. Прыжки. Выполнение движений в определенном порядке по памяти.	1
15	Упражнение на равновесие/баланс. Работа рук (понятие «право» и «лево», положение руку на талии, перед грудью). Выполнение движений одновременно с группой.	1
16	Дыхательная гимнастика. Упражнение на равновесие. Позиции ног (I, II, III). Работа головы (наклоны и повороты).	1
17	Упражнение на равновесие. Дыхательная гимнастика. Движения корпуса (наклоны вперед, назад, в сторону в сочетании с работой головы). Выполнение движений одновременно с группой.	1
18	Упражнение на равновесие. Музыкально – ритмические упражнения (притопы, хлопки). Одновременное выполнение упражнений с группой.	1

19	Дыхательная гимнастика. «Музыкальная шкатулка». Выполнение движений в определенном порядке по памяти.	1
20	Дыхательная гимнастика. «Самолетики». Выполнение движений в определенном порядке по памяти	1
21	Дыхательная гимнастика. «Змея». Выполнение движений в определенном порядке по памяти.	1
22	Дыхательная гимнастика. «Мышка».	1
<b>Итого</b>		<b>33</b>

#### 2-4 –е классы

№	Тема урока	Кол-во уч. часов
1	Техника безопасности. Знакомство с направлениями йоги.	1
2	Дыхательная гимнастика. Понятие о звуке (низкие, средние, высокие). Характер музыки (грустный, печальный, веселый, задорный). Распознавание звука. Простые упражнения под музыку.	1
3	Дыхательная гимнастика. Динамические оттенки (громко, тихо). Музыкальный размер 2/4. Выполнение простых упражнений под музыку по памяти.	1
4	Дыхательная гимнастика. Музыкальный темп (быстрый, медленный, умеренный). Понятие «сильная доля». Упражнения под музыку с изменением ритма.	1
5	Дыхательная гимнастика. Понятие «музыкальная фраза». Длительность нот. <i>Выполнение упражнений под музыку по показу учителя.</i>	1

6	Дыхательная гимнастика. Нумерация точек. Движение по точкам в такт.	3
7	Дыхательная гимнастика. Линия, шеренга, колонна. Перестроение.	3
8	Знакомство с понятием – равновесие. Отстукивание простых ритмических рисунков.	2
9	Упражнение на равновесие/баланс. Упражнения на детских музыкальных инструментах.	2
10	Упражнение на равновесие/баланс. Шумовой оркестр.	1
11	Упражнение на равновесие/баланс. Выполнение простых движений с предметами	2
12	Упражнение на равновесие/баланс. Движение рук в одном направлении. Упражнение на симметрию.	4
13	Упражнение на равновесие/баланс. Поклон. Шаги (марш, шаг каблук, сценический шаг). Выполнение движений в определенном порядке.	1
14	Упражнение на равновесие/баланс. Шаги (шаг на полупальцах с поднятием ноги назад и высоким и высоким коленом вперед). Бег. Прыжки. Выполнение движений в определенном порядке по памяти.	1
15	Упражнение на равновесие/баланс. Работа рук (понятие «право» и «лево», положение руку на талии, перед грудью, в кулаки). Выполнение движений одновременно с группой.	1
16	Дыхательная гимнастика. Упражнение на равновесие. Позиции ног (I, II, III, IV, V, VI). Работа головы (наклоны и повороты).	1
17	Упражнение на равновесие. Дыхательная гимнастика. Движения корпуса (наклоны вперед, назад, в сторону в сочетании с работой	1

	головой). Выполнение движений одновременно с группой.	
18	Упражнение на равновесие. Музыкально – ритмические упражнения (притопы, хлопки). Одновременное выполнение упражнений с группой.	1
19	Дыхательная гимнастика. «Музыкальная шкатулка». Выполнение движений в определенном порядке по памяти.	2
20	Дыхательная гимнастика. Выполнение движений в определенном порядке по памяти. Создание самостоятельно связки к одному музыкальному произведению.	4
<b>Итого</b>		<b>34</b>

#### Учебно-методическое обеспечение

Литература для учителя:

Одеваль Филиппа Йога-сказка. Издательство «Попурри» 2020г

Пантелеева Е.В. Дыхательная гимнастика для детей. Издательство «Человек» 2012г.

Левшинов А. Йога для детей. 100 лучших упражнений для здоровья. Издательство АСТ 2011г.

Иванова Т.А. Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. ФГОС. Издательство «Детство-Пресс» 2020г

Лифиц И. Франио Г. Методическое пособие по ритмике. Издательство «Москва» 2011г.

Руднева С.Д. Методическое пособие. Музыкальное движение. Издательство «Просвещение» 2012г.

Конорова Е.В. Занятия по ритмике в 1-4 классах ДМШ. Выпуск 1 и 2. Издательство «М.:Музыка» 2022г.

Бекина С.И., Ломова Т.П. Музыка и движение. Издательство «Просвещение» 2002г.

Барышникова Т.К. Азбука хореографии. Издательство «Айис-пресс» 2011г.

Технические средства обучения- музыкальный центр.