

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия»

Рекомендована:  
Методическим советом  
Протокол № 2  
от «24» 08 2015 г.

Утверждена:  
приказом директора МБОУ «Гимназия»  
от «24» 08 2015 г. № 249

Рабочая программа по внеурочной деятельности  
курса «Са-Фи-Дансе»

Направление: спортивно-оздоровительное  
уровень начального общего образования

Составитель рабочей программы:  
Красных И.А., учитель ритмики  
высшей квалификационной категории

г. Черногорск, 2015г.

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования утвержденного Приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 №373 (с внесенными изменениями).
2. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
3. Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Гимназия».
4. Учебного плана МБОУ «Гимназия» с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса.
5. Положения о порядке разработки, утверждения и реализации рабочей программы по предметам и программам внеурочной деятельности в соответствии ФГОС от 24.08.2015 года приказ № 235

Рабочая программа разработана на основе модифицированной авторской программы Ж.Е. Фирилевой, А.И.Рябчикова, О.В.Загрядской «Ритмика в школе».

Рабочая программа разработана с учётом особенностей и традиций МБОУ «Гимназия», предоставляющих большие возможности учащимся в раскрытии интеллектуальных и творческих возможностей личности. В настоящее время гимназия ориентирована на идеи личностно – ориентированного образования, конечной целью которого является формирование самобытного личностного образа, стремящейся к достойной человеческой жизни, взаимодействующей с людьми, природой, культурой, цивилизацией.

**Цель программы:** формирование разносторонне физически и творчески развитой личности, готовой к активной реализации своих способностей. Развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Оздоровительный курс «Са-Фи-Дансе» призван решать в системе общего развития учащихся следующие **задачи:**

- развивать психические познавательные процессы — память, внимание, мышление, воображение;
- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
- развивать танцевальные и музыкальные способности - чувство ритма, музыкальность, пластику, координацию;
- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
- формировать подлинные эстетические качества личности: вкус, способность оценивать, понимать и творить прекрасное;
- воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам, умение работать в коллективе;
- воспитывать чувство патриотизма и любви к Родине, гордости за свою республику Хакасия и города Черногорска, уважения к своей семье, истории, культуре, способствовать эстетическому воспитанию.

## 2. Общая характеристика курса

Курс ориентирован на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных. Он позволяет обеспечить активный отдых младшего школьника и удовлетворить его естественную потребность в движениях.

В процессе занятий у младших школьников укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества (гибкость, координация, быстрота), активно развиваются мышление, память, творческие способности. Кроме того, курс «Са-Фи-Дансе» способствует развитию личностных качеств и является средством формирования у школьников универсальных способностей (компетенций). Эти способности выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности.

Содержание программы курса «Са-Фи-Дансе» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

**Формы проведения занятия:**

- урок путешествия;

- урок экспедиция;
- проблемный урок;
- урок сказка;
- сюжетное занятие;
- урок экскурсия.

**Формы организации занятия:**

- групповая;
- парная;
- индивидуальная;
- фронтальная.

**Методы обучения:**

1. Репродуктивный (показ-повтор);
2. Объяснительно – иллюстративный:
  - рассказ о танце;
  - беседа;
  - показ движений;
  - прослушивание музыки;
  - просмотр видео.
3. Частично поисковый:
  - поиск новых движений;
  - импровизация;
  - творческие работы учащихся.

Разработанная программа по курсу формирует компетенцию здоровьесбережения и самосовершенствования. Даёт психотерапевтический эффект:

- эмоциональную разрядку;
- снятие умственной перегрузки;
- снижение нервно-психического напряжения;
- восстановления положительного энергетического тонуса;
- способствует формированию навыков здорового образа жизни.

**3. Описание места учебного курса в учебном плане**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Са-Фи-Дансе» предназначена для учащихся 1-4 классов.

Востребованность и актуальность курса среди родителей и учащихся 1-х классов указали на степень целесообразности разделения класса на 2 подгруппы (согласно требованиям СанПиН 2.4.4.3172-14).

Количество часов в неделю в 1 классах – 2 часа

Количество подгрупп – 2

Количество часов в неделю на одну подгруппу - 1 час

Количество часов в неделю во 2-4 классах - 1 час

Общий объем учебного времени в год составляет - 168 часов:

1 класс – 66 ч.

2 класс - 34 ч.

3 класс - 34 ч.

4 класс - 34 ч.

Занятия проводятся по группам 10-15 человек.

#### 4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса «Са-Фи-Дансе»

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
<b>Личностные результаты освоения учебного курса. Учащиеся научатся:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать мотивы учебной деятельности и личного смысла учения;</li> <li>- овладевать навыками сотрудничества с взрослыми и сверстниками;</li> <li>- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать эстетические потребности, ценности и чувства;</li> <li>- развивать этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проявлять чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России;</li> <li>- проявлять осознание своей этнической и национальной принадлежности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проявлять уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов.</li> </ul>
<b>Учащийся получит возможность для формирования:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей;</li> <li>- продуктивного сотрудничества (общения, взаимодействия) со сверстниками при решении различных творческих задач, в том числе танцевальных.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развития духовно-нравственных и этических чувств, эмоциональной отзывчивости;</li> <li>- понимания уважительного отношения к историко-культурным традициям других народов.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- укрепления культурной, этнической и гражданской идентичности в соответствии с духовными традициями семьи и народа;</li> <li>- личного смысла постижения искусства и расширение ценностной сферы в процессе общения с ритмикой и хореографией.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- эмоционального отношения к искусству, эстетического взгляда на мир в его целостности, художественном и самобытном разнообразии;</li> <li>- мотивов развития и реализации творческого потенциала в процессе коллективного (индивидуального) творчества.</li> </ul>
<b>Метапредметные результаты освоения учебного курса. Учащиеся научатся:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- сотрудничать и взаимодействовать со сверстниками при решении задач на занятиях внеурочной деятельности;</li> <li>- принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации;</li> <li>- определять наиболее эффективные способы достижения результата;</li> <li>- понимать причины успеха/неуспеха учебной</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разрешать конструктивно конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;</li> <li>- владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.</li> </ul>

деятельности.	деятельности и способы конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.		
<b>Учащийся получит возможность для формирования:</b>			
– умения адекватно воспринимать оценку своей работы учителем, товарищами;	– навыков контролировать и оценивать свои действия при работе; - видения красоты движений.	–самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений; – проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве.	- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; - выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека.
<b>Регулятивные универсальные учебные действия</b> <i>У учащегося будут сформированы:</i>			
- умение двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок; - работать по предложенному учителем плану.	- умения учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале	-планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	-планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации
<b>Познавательные универсальные учебные действия</b> <i>У учащегося будут сформированы:</i>			
- навыки правильного исполнения упражнения	- умения преобразовывать информацию из одной формы в другую;	- умение сохранять правильную осанку; - самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, музыкальным сигналам.	- умения соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе .
<b>Коммуникативные универсальные учебные действия</b> <i>У учащегося будут сформированы:</i>			
Умения: -допускать существование	- навыки работы в паре, в группе; -навыки выполнять различные	- умение слушать и понимать речь других;	– умение учитывать разные мнения и стремиться к координации

различных точек зрения; – договариваться, приходить к общему решению; – использовать в общении правила вежливости.	роли в группе (лидера, исполнителя, критика); -умение координировать свои усилия с усилиями других.	формулировать собственное мнение и позицию; - умение задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.	различных позиций в сотрудничестве.
<b>Предметные результаты освоения учебного курса. Учащиеся научатся:</b>			
- характеризовать музыкальное произведение; -согласовывать музыку и движение; - развивать художественный вкус; -проявлять устойчивый интерес к различным видам танцевально - творческой деятельности.	-выполнять ритмические комбинаций на высоком уровне; - развивать музыкальное восприятие, представления о выразительных средствах музыки.	- соотносить представление о художественной картине мира на основе освоения отечественных традиций и постижения историко-культурной, этнической, религиозной самобытности танцевального искусства разных народов.	- применять полученные знания и приобретенный опыт творческой деятельности при реализации различных проектов для организации содержательного культурного досуга во внеурочной и внешкольной деятельности.
<b>Учащийся получит возможность для формирования:</b>			
- умения воспринимать музыку; -умения красиво и выразительно двигаться в такт музыке.	- умения использовать полученные навыки при воплощении художественно-образного содержания танцевальных произведений в различных видах хореографической и учебно-творческой деятельности.	- умения находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки; - знаний основных закономерностей хореографического искусства.	- навыков умения оценивать произведения разных видов хореографических искусств, размышлять о танце и о ритмике как о способе выражения духовных переживаний человека.

### Ожидаемые результаты

<b>I уровень (1-2 классы)</b>	<b>II уровень (3-4 классы)</b>
<i>Социальные знания, понимание социальной реальности и повседневной жизни</i>	<i>Позитивные отношения школьника к базовым ценностям общества и к социальной реальности в целом</i>
-понимать социальную значимость своей деятельности -быть ответственным, доброжелательным, активным.	- совершенствовать и соблюдать нормы здорового и безопасного образа жизни -проявлять нравственно - эстетическое отношение ко всему окружающему

### 5.Содержание учебного курса по внеурочной деятельности «Са-Фи-Дансе»

Структура курса		Содержание	Количество часов			
			1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Раздел №1	Игроритмика	1.элементы музыкальной грамоты; 2.слушание музыки; 3. упражнения для согласования движений с музыкой; 4.музыкальные задания; 5.построения и перестроения.	4	4	3	3
Раздел №2	Игрогимнастика	1.общеразвивающие упражнения различной направленности; 2.упражнения для формирования и закрепления осанки; 3.упражнения для профилактики плоскостопия; 4.дыхательная гимнастика; 5.суставная гимнастика; 6.партерная гимнастика; 7. креативная гимнастика.	7	8	8	8
Раздел №3	Танцевальная мозаика	1.танцевальные шаги; 2.элементы хореографических упражнений; 3.ритмические танцы; 4.эстрадные танцы; 5.народные танцы; 6.балльные танцы.	10	10	10	10
Раздел №4	Танцевально-ритмическая гимнастика	1.образно-танцевальные композиции; 2. комплексы танцевально-ритмических упражнений разной направленности.	8	8	9	9
Раздел №5	Музыкально подвижные игры	1.образные игры; 2.сюжетно-ролевые игры; 3. подвижные игры; 4.игры-соревнования.	4	4	4	4
Итого:			33	34	34	34

**Логические связи учебного курса «Са-Фи-Дансе» с остальными учебными предметами, курсами в соответствии с Основной образовательной программой НОО МБОУ «Гимназия»**

№ п/п	Учебный предмет	Содержание
1.	Музыка	<ul style="list-style-type: none"> <li>• понятия о жанрах музыки</li> <li>• связь хореографии с музыкой</li> <li>• слушание и анализ танцевальной музыки</li> <li>• основы музыкальной грамоты</li> </ul>
2.	Окружающий мир	<ul style="list-style-type: none"> <li>• игровые танцевальные этюды в подражание движениям животным, птиц, рыб, явлений природы и т.д.</li> <li>• язык тела в танце: пантомима, инсценирование, творческие ситуации, танцевальный тренинг</li> <li>• времена года в танцевальных композициях</li> </ul>

3.	Физическая культура	<ul style="list-style-type: none"> <li>• понятие «Здоровый образ жизни»: часы общения, беседы, музыкально — ритмические упражнения и игры, гимнастические тесты, комплекс упражнений ритмической гимнастики</li> <li>• особенности строения человеческого тела: гибкий скелет, устройство ступней ног, кистей рук, шеи и т.д.</li> <li>• условия, обеспечивающие равновесие и устойчивость положения тела в танце: правильная осанка постановка корпуса, специальные тренинги танцора</li> <li>• понятие о предельных физических нагрузках в период занятия: учитывать физическую нагрузку детей, не допускать перенапряжения мышц, учить правильно, дышать при выполнении упражнений и исполнении танцев</li> </ul>
4.	Математика	<ul style="list-style-type: none"> <li>• понятие о симметрии, ритме, темпе, размере и других музыкальных характеристиках, необходимых для исполнительского мастерства танцора</li> <li>• различные построения и перестроения, рисунок танца, условные точки танцевального зала</li> <li>• ракурсы, повороты, танцевальные позы, движения с расчетом высоты, разворота, подъема и т.д.</li> </ul>

**Особенности регионального, национального и этнокультурного компонента отражены в следующих разделах курса внеурочной деятельности «Са-Фи-Дансе»**

№ п/п	Раздел курса «Са-Фи-Дансе»	Темы
1.	Игроритмика	<b>Музыкальная культура хакасского народа:</b> 1. Музыка осени в творчестве композиторов Хакасии. 2. Солнечный чатхан. 3. В этой песне вся душа. Лирическая песня хакасского народа – тахпах. 4. Музыкальная культура Хакасии: от истоков до наших дней.
2.	Танцевальная мозаика	<b>Танцевальная культура хакасского народа:</b> 1. Пастушок 2. Цветут жарки Хакасии 3. Охотники 4. Сбор кедровых орехов
3.	Музыкально-подвижные игры	<b>Хакасские народные игры:</b> 1. Чуурана (Чазынчах) 2. Чаа-чурух 3. Киик-нүүрү 4. Метпенек 5. Хозан орых (Хулагас) 6. Ходыр инек 7. Чаа-Чурух 8. Орын пылазах



**6. Тематическое планирование по курсу «Са-Фи-Дансе» на уровень начального общего образования (1-4 классы)**

№ п/п	Тема	Содержание	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Планируемые результаты обучения
<b>1 класс</b>				
1.	Игроритмика (4ч.)	<p>1. Элементы музыкальной грамоты. Определение и передача в движении:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- характера музыки (веселый, грустный);</li> <li>- темпа (медленный, быстрый);</li> <li>- динамических оттенков (тихо, громко);</li> <li>- куплетной формы (вступление, припев, запев);</li> </ul> <p>2. Упражнения на развитие ориентации в пространстве:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- построение в колонну по одному, по два;</li> <li>- расход парами, четверками в движении и на месте;</li> <li>- построение в круг.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прослушивание музыкального материала;</li> <li>- ритмическое исполнение (хлопки, выстукивания, притоп);</li> <li>- выражение хлопками и другими движениями сильных долей такта;</li> <li>- построение и перестроения.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать основы музыкальной грамоты;</li> <li>- уметь исполнить ритмический рисунок прозвучавшей мелодии (хлопками, выстукиваниями, притопами);</li> <li>- слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении;</li> <li>- уметь начинать и оканчивать движение одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы.</li> </ul> <p>ЛУУД: проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.</p> <p>РУУД: умение принимать и сохранять учебную задачу.</p> <p>ПУУД: умение структурировать знания, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.</p> <p>КУУД: умение координировать свои усилия с усилиями других.</p>
2.	Игрогимнастика (7ч.)	<p>1. общеразвивающие упражнения различной направленности;</p> <p>2. упражнения для формирования и закрепления осанки;</p> <p>3. упражнения для профилактики плоскостопия;</p> <p>4. суставная гимнастика;</p> <p>5. партерная гимнастика.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повторение за учителем упражнений и движений различной направленности;</li> <li>- самостоятельное выполнение под музыку общеразвивающих упражнений;</li> <li>- работа над качественным исполнением движений.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь правильно запомнить и повторить упражнение;</li> <li>- знать правила исполнения движений и упражнений различной направленности;</li> <li>- уметь четко и ритмично выполнять под музыку общеразвивающие упражнения.</li> </ul> <p>ЛУУД: формирование эмоционально-ценностного отношения к физическим упражнениям.</p> <p>РУУД: умение планировать свою деятельность в соответствии с поставленными целями и задачами,</p>

				<p>условиями их реализации с учетом конечного результата.</p> <p>ПУУД: выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.</p> <p>КУУД: умение договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности.</p>
3.	Танцевальная мозаика (10ч.)	<p>1.танцевальные шаги</p> <p>2.элементы хореографических упражнений</p> <p>3.ритмические танцы</p> <p>4.эстрадные танцы</p> <p>5.народные танцы</p> <p>6.балльные танцы</p>	<p>- повторение и исполнение за учителем изучаемых шагов, элементов и движений танца;</p> <p>-самостоятельное выполнение танцевальных элементов и шагов под музыку;</p> <p>-разучивание и исполнение танцевальных композиций;</p> <p>-работа над качественным исполнением движений.</p>	<p>-уметь красиво и ритмично исполнять танцевальные шаги;</p> <p>-уметь правильно исполнить танцевальную композицию, построенную на изученных танцевальных движениях;</p> <p>-уметь сотрудничать с партнером по танцу;</p> <p>-знать правила исполнения движений в паре.</p> <p>ЛУУД: развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческих и танцевальных способностей.</p> <p>РУУД: умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения, владение основами самооценки.</p> <p>ПУУД: умение структурировать знания, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.</p> <p>КУУД: умение договариваться о распределении функций и ролей совместной деятельности, готовность слушать собеседника.</p>
4.	Танцевально-ритмическая гимнастика (8ч.)	<p>1.образно-танцевальные композиции</p> <p>2. комплексы танцевально-ритмических упражнений разной направленности</p>	<p>- повторение за учителем новых элементов и упражнений;</p> <p>-разучивание и исполнение танцевально-ритмических композиций;</p> <p>-исполнение комплексов ритмической</p>	<p>-уметь продемонстрировать изученный материал;</p> <p>-уметь взаимодействовать в паре и в группах;</p> <p>- выполнять танцевально- ритмические</p>

			гимнастики самостоятельно.	упражнения и танцы под музыку самостоятельно. ЛУУД: формирование устойчивого интереса к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям. РУУД: умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. ПУУД: умение самостоятельно включаться в творческую деятельность. КУУД: умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.
5.	Музыкально-подвижные игры (4ч.)	1.образные игры 2.сюжетно-ролевые игры 3. подвижные игры 4.игры-соревнования	-инструктаж по технике безопасности; -разучивание правил игры; -участие в совместной игровой деятельности; -участие в играх, соревнованиях, эстафетах.	- знать правила поведения на занятиях, в игровом творческом процессе; - знать правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности; - уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности. ЛУУД: умение анализировать, сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели. РУУД: умение соблюдать правила поведения в танцевальном классе и дисциплину ПУУД: умение самостоятельно планировать пути достижения целей, перерабатывать информацию для получения необходимого результата. КУУД: умение взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.).
<b>2 класс</b>				
6.	Игроритмика (4ч.)	1. Элементы музыкальной	-прослушивание музыкального материала;	- знать основы музыкальной грамоты;

		<p>грамоты.          Определение и передача в движении:          - жанров музыки (марш, песня, танец);          - метроритма (длительный: четверть – шаг, восьмая - бег);          - паузы (четвертной, восьмой).          2. Упражнения на развитие ориентации в пространстве:          -свободное размещение в зале с последующим возрастанием в колонну;          -построение из круга в одну шеренгу, в две шеренги, в четыре шеренги и обратное построение на месте, в продвижении.</p>	<p>-движения под музыку на 2/4 и 4/4 – ходьба, бег;          - передача в движении жанров музыки;          -выполнение ритмических упражнений;          -построение и перестроения.</p>	<p>-уметь правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка;          -уметь тактировать руками размеры 2/4, 3/4, 4/4;          -отмечать в движении сильную долю такта;          -уметь самостоятельно ускорять и замедлять темп движений;          -иметь понятия и трёх основных понятиях (жанрах) музыки: марш- песня-танец.          ЛУУД: проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.          РУУД: умение принимать и сохранять учебную задачу.          ПУУД: умение структурировать знания, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.          КУУД: умение координировать свои усилия с усилиями других.</p>
7.	Игрогимнастика (8ч.)	<p>1.общеразвивающие упражнения различной направленности;          2.упражнения для формирования и закрепления осанки;          3.упражнения для профилактики плоскостопия;          4.дыхательная гимнастика;          5.суставная гимнастика;          6.партерная гимнастика;          7. креативная гимнастика.</p>	<p>-повторение за учителем упражнений и движений различной направленности;          -самостоятельное выполнение под музыку общеразвивающих упражнений;          -работа над качественным исполнением движений.</p>	<p>- знать правила исполнения движений и упражнений различной направленности;          -уметь четко и ритмично выполнять под музыку общеразвивающие упражнения;          - уметь управлять своим телом, закреплять навык правильной осанки;          - уметь выполнять разминочные упражнения самостоятельно.          ЛУУД: формирование эмоционально-ценностного отношения к физическим упражнениям.          РУУД: умение планировать свою деятельность в соответствии с поставленными целями и задачами,</p>

				<p>условиями их реализации с учетом конечного результата.</p> <p>ПУУД: выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.</p> <p>КУУД: умение договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности.</p>
8.	Танцевальная мозаика (10ч.)	<p>1.танцевальные шаги</p> <p>2.элементы хореографических упражнений</p> <p>3.ритмические танцы</p> <p>4.эстрадные танцы</p> <p>5.народные танцы</p> <p>6.балльные танцы</p>	<p>-исполнение и разучивание танцевальных шагов;</p> <p>-исполнение и разучивание танца в комбинациях;</p> <p>-самостоятельное выполнение танцевальных элементов и шагов под музыку;</p> <p>-самостоятельное исполнение танцев;</p> <p>-работа над качественным исполнением движений.</p>	<p>-знать и уметь исполнять танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, шаг с притопом, па польки;</p> <p>- уметь выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;</p> <p>-уметь анализировать музыку разученных танцев;</p> <p>-уметь сотрудничать с партнером по танцу;</p> <p>-знать правила исполнения движений в паре.</p> <p>-уметь выполнять движения изученных танцев выразительно, непринужденно, артистично.</p> <p>ЛУУД: развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческих и танцевальных способностей.</p> <p>РУУД: умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения, владение основами самооценки.</p> <p>ПУУД: умение структурировать знания, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.</p> <p>КУУД: умение договариваться о распределении функций и ролей совместной деятельности, готовность</p>

				слушать собеседника.
9.	Танцевально-ритмическая гимнастика (8ч.)	1.образно-танцевальные композиции 2. комплексы танцевально-ритмических упражнений разной направленности	- повторение за учителем новых элементов и упражнений; -разучивание и исполнение танцевально-ритмических композиций; -исполнение комплексов ритмической гимнастики самостоятельно.	-уметь продемонстрировать изученный материал; -уметь взаимодействовать в паре и в группах; - выполнять танцевально- ритмические упражнения и танцы под музыку самостоятельно. ЛУУД: формирование устойчивого интереса к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям. РУУД: умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. ПУУД: умение самостоятельно включаться в творческую деятельность. КУУД: умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.
10.	Музыкально-подвижные игры (4ч.)	1.образные игры 2.сюжетно-ролевые игры 3. подвижные игры 4.игры-соревнования	-инструктаж по технике безопасности; -разучивание правил игры; -участие в совместной игровой деятельности; -участие в играх, соревнованиях, эстафетах.	- знать правила поведения на занятиях, в игровом творческом процессе; - знать правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности; - владеть основами музыкально-творческих игр, уметь импровизировать в движениях под музыку; - уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; -проявлять выдержку и уважение друг к другу во время игры. ЛУУД: умение анализировать, сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели. РУУД: умение соблюдать правила

				поведения в танцевальном классе и дисциплину ПУУД: умение самостоятельно планировать пути достижения целей, перерабатывать информацию для получения необходимого результата. КУУД: умение взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.).
<b>3 класс</b>				
11.	Игроритмика (3ч.)	1.Элементы музыкальной грамоты. Определение и передача в движении: - характера музыки (спокойный, торжественный); - темпа (умеренный); - метроритма (длительностей: половинной, целой); - размеров (2/4, 3/4); - сильных и слабых долей; - определение двудольного и трехдольного размеров. 2. Упражнение на развитие ориентации в пространстве: -перестроение группы из круга в квадрат; -перестроение из круга в рассыпную и снова в круг: -построение двух концентрических кругов, «воротца», «звездочка», «карусель», «змейка».	- выполнение основных движений под музыку на 2/4 и 4/4 – ходьба, бег, подскоки; -включение в движение одновременно с началом звучания музыки и прекращение движения с окончанием музыки; -освоение и выполнение движений и упражнений, требующих внимания и координации движения рук и ног; - ходьба и бег в колонне по одному, парами, по четыре человека.	- знать основы музыкальной грамоты; -выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами; -чувствовать характер музыки и передавать его с концом музыкального произведения; -уметь отсчитывать такты, определять на слух музыкальные размеры; -исполнять движения в характере музыки — четко, сильно, медленно, плавно; -иметь понятия об основных танцевальных жанрах: полька, вальс, пляска, диско. ЛУУД: проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. РУУД: умение принимать и сохранять учебную задачу. ПУУД: умение структурировать знания, контроль и оценка процесса и результатов деятельности. КУУД: умение координировать свои усилия с усилиями других.
12.	Игрогимнастика (8ч.)	1.общеразвивающие упражнения различной направленности;	-повторение за учителем упражнений и движений различной направленности; -самостоятельное выполнение под музыку	- знать правила исполнения движений и упражнений различной направленности; -уметь четко и ритмично выполнять под

		<p>2.упражнения для формирования и закрепления осанки;</p> <p>3.упражнения для профилактики плоскостопия;</p> <p>4.дыхательная гимнастика;</p> <p>5.суставная гимнастика;</p> <p>6.партерная гимнастика;</p> <p>7. креативная гимнастика.</p>	<p>общеразвивающих упражнений;</p> <p>-работа над качественным исполнением движений.</p>	<p>музыку общеразвивающие упражнения;</p> <p>- уметь управлять своим телом, закреплять навык правильной осанки;</p> <p>- уметь выполнять разминочные упражнения самостоятельно;</p> <p>- владеть комплексами упражнений для развития гибкости и подвижности мышц и связок, суставов.</p> <p>ЛУУД: формирование эмоционально-ценностного отношения к физическим упражнениям.</p> <p>РУУД: умение планировать свою деятельность в соответствии с поставленными целями и задачами, условиями их реализации с учетом конечного результата.</p> <p>ПУУД: выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.</p> <p>КУУД: умение договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности.</p>
13.	Танцевальная мозаика (10ч.)	<p>1.танцевальные шаги</p> <p>2.элементы хореографических упражнений</p> <p>3.ритмические танцы</p> <p>4.эстрадные танцы</p> <p>5.народные танцы</p> <p>6.балльные танцы</p>	<p>-исполнение и разучивание танцевальных шагов;</p> <p>-исполнение и разучивание танца в комбинациях;</p> <p>-самостоятельное выполнение танцевальных элементов и шагов под музыку;</p> <p>-самостоятельное исполнение танцев;</p> <p>-работа над качественным исполнением движений.</p>	<p>-знать и уметь исполнять танцевальные движения;</p> <p>-знать танцевальные термины;</p> <p>-уметь анализировать музыку разученных танцев;</p> <p>- уметь выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;</p> <p>-уметь сотрудничать с партнером по танцу;</p> <p>-знать правила исполнения движений в паре.</p> <p>-уметь красиво, правильно и четко, двигаться в паре;</p> <p>-уметь выполнять импровизированные задания по танцевальным упражнениям и</p>



				<p>танцам;</p> <p>-уметь выполнять движения изученных танцев выразительно, непринужденно, артистично.</p> <p>ЛУУД: развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческих и танцевальных способностей.</p> <p>РУУД: умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения, владение основами самооценки.</p> <p>ПУУД: умение структурировать знания, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.</p> <p>КУУД: умение договариваться о распределении функций и ролей совместной деятельности, готовность слушать собеседника.</p>
14.	Танцевально-ритмическая гимнастика (9ч.)	<p>1.образно-танцевальные композиции</p> <p>2. комплексы танцевально-ритмических упражнений разной направленности</p>	<p>- повторение за учителем новых элементов и упражнений;</p> <p>-разучивание и исполнение танцевально-ритмических композиций;</p> <p>-исполнение комплексов ритмической гимнастики самостоятельно.</p>	<p>-уметь продемонстрировать изученный материал;</p> <p>-уметь взаимодействовать в паре и в группах;</p> <p>- выполнять танцевально- ритмические упражнения и танцы под музыку самостоятельно.</p> <p>ЛУУД: формирование устойчивого интереса к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям.</p> <p>РУУД: умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.</p> <p>ПУУД: умение самостоятельно включаться в творческую деятельность.</p> <p>КУУД: умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.</p>

15.	Музыкально-подвижные игры (4ч.)	1.образные игры 2.сюжетно-ролевые игры 3. подвижные игры 4.игры-соревнования	-инструктаж по технике безопасности; -разучивание правил игры; -участие в совместной игровой деятельности; -участие в играх, соревнованиях, эстафетах.	- знать правила поведения на занятиях, в игровом творческом процессе; - знать правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности; - владеть основами музыкально-творческих игр, уметь импровизировать в движениях под музыку; - уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; -проявлять выдержку и уважение друг к другу во время игры. -уметь соревноваться и побеждать в честной игре. ЛУУД: умение анализировать, сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели. РУУД: умение соблюдать правила поведения в танцевальном классе и дисциплину ПУУД: умение самостоятельно планировать пути достижения целей, перерабатывать информацию для получения необходимого результата. КУУД: умение взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.).
<b>4 класс</b>				
16.	Игроритмика (3ч.)	1. Элементы музыкальной грамоты. Определение и передача в движении: - структуры музыкального произведения (период, предложение, фраза);	-освоение основных движений под музыку на 3/4, движений под музыку с двухдольным и четырехдольным размерами; -чередование бега и подскока, шага и приседаний, разных видов ходьбы в соответствии с изменениями в музыке; -выполнение общеразвивающих движений	- знать основы музыкальной грамоты; -уметь самостоятельно ускорять и замедлять темп движений; -отмечать в движении музыкальные фразы, акценты; -иметь понятие о детальных оттенках музыки, о звуковысотности;

		<p>- формы (двухчастная, трехчастная);</p> <p>- размера 4/4;</p> <p>- репризы.</p> <p>2. Упражнение на развитие ориентации в пространстве:</p> <p>-движение в колонну по одному из углов по диагонали с переходом в центре через одного;</p> <p>-перестроение в парах: обход одним партнером другого и одной пары другой.</p>	<p>под музыку;</p> <p>-выполнение упражнений на равновесие, на формирование красивой осанки, на развитие ловкости.</p>	<p>-знать темповые обозначения, слышать темпы применительно к движениям;</p> <p>-различать особенности танцевальной музыки: марш, вальс, полька, пляска, хоровод и т. д.;</p> <p>-уметь анализировать музыку разученных танцев.</p> <p>ЛУУД: проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.</p> <p>РУУД: умение принимать и сохранять учебную задачу.</p> <p>ПУУД: умение структурировать знания, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.</p> <p>КУУД: умение координировать свои усилия с усилиями других.</p>
17.	Игрогимнастика (8ч.)	<p>1.общеразвивающие упражнения различной направленности;</p> <p>2.упражнения для формирования и закрепления осанки;</p> <p>3.упражнения для профилактики плоскостопия;</p> <p>4.дыхательная гимнастика;</p> <p>5.суставная гимнастика;</p> <p>6.партерная гимнастика;</p> <p>7. креативная гимнастика.</p> <p>8.упражнения на развитие мышечного чувства и отдельных групп в сочетании с танцевально–тренировочными.</p>	<p>-повторение за учителем упражнений и движений различной направленности;</p> <p>-самостоятельное выполнение под музыку общеразвивающих упражнений;</p> <p>-работа над качественным исполнением движений.</p>	<p>- знать правила исполнения движений и упражнений различной направленности;</p> <p>-уметь четко и ритмично выполнять под музыку общеразвивающие упражнения;</p> <p>- уметь управлять своим телом, закреплять навык правильной осанки;</p> <p>- уметь выполнять разминочные упражнения самостоятельно;</p> <p>- владеть комплексами упражнений для развития гибкости и подвижности мышц и связок, суставов.</p> <p>-выполнять и знать назначение упражнений на развитие двигательных способностей (мышечной силы, гибкости, быстроты движений, выносливости).</p> <p>ЛУУД: формирование эмоционально-ценностного отношения к физическим упражнениям.</p>

				<p>РУУД: умение планировать свою деятельность в соответствии с поставленными целями и задачами, условиями их реализации с учетом конечного результата.</p> <p>ПУУД: выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.</p> <p>КУУД: умение договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности.</p>
18.	Танцевальная мозаика (10ч.)	<p>1.танцевальные шаги</p> <p>2.элементы хореографических упражнений</p> <p>3.ритмические танцы</p> <p>4.эстрадные танцы</p> <p>5.народные танцы</p> <p>6.балльные танцы</p>	<p>-исполнение и разучивание танцевальных шагов;</p> <p>-исполнение и разучивание танца в комбинациях;</p> <p>-самостоятельное выполнение танцевальных элементов и шагов под музыку;</p> <p>-самостоятельное исполнение танцев;</p> <p>-работа над качественным исполнением движений.</p>	<p>-знать и уметь исполнять танцевальные движения;</p> <p>-знать танцевальные термины;</p> <p>-уметь анализировать музыку разученных танцев;</p> <p>-участвовать в совместной танцевальной деятельности;</p> <p>-уметь сотрудничать с партнером по танцу;</p> <p>-знать правила исполнения движений в паре.</p> <p>-уметь красиво, правильно и четко, двигаться в паре;</p> <p>- выражать в танцевальных движениях свою индивидуальность</p> <p>-уметь выразительно и правильно передавать танцевальный образ;</p> <p>-уметь выполнять импровизированные задания по танцевальным упражнениям и танцам;</p> <p>-уметь выполнять движения изученных танцев выразительно, непринужденно, артистично.</p> <p>ЛУУД: развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения,</p>

				художественно-творческих и танцевальных способностей. РУУД: умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения, владение основами самооценки. ПУУД: умение структурировать знания, контроль и оценка процесса и результатов деятельности. КУУД: умение договариваться о распределении функций и ролей совместной деятельности, готовность слушать собеседника.
19.	Танцевально-ритмическая гимнастика (9ч.)	1.образно-танцевальные композиции 2. комплексы танцевально-ритмических упражнений разной направленности	- повторение за учителем новых элементов и упражнений; -разучивание и исполнение танцевально-ритмических композиций; -исполнение комплексов ритмической гимнастики самостоятельно.	-уметь продемонстрировать изученный материал; -уметь взаимодействовать в паре и в группах; - выполнять танцевально- ритмические упражнения и танцы под музыку самостоятельно. ЛУУД: формирование устойчивого интереса к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям. РУУД: умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. ПУУД: умение самостоятельно включаться в творческую деятельность. КУУД: умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.
20.	Музыкально-подвижные игры (4ч.)	1.образные игры 2.сюжетно-ролевые игры 3. подвижные игры 4.игры-соревнования	-инструктаж по технике безопасности; -разучивание правил игры; -участие в совместной игровой деятельности; -участие в играх, соревнованиях, эстафетах.	- знать правила поведения на занятиях, в игровом творческом процессе; - знать правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности; - владеть основами музыкально-

				<p>творческих игр, уметь импровизировать в движениях под музыку;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-уметь сотрудничать с партнером;</li> <li>-проявлять выдержку и уважение друг к другу во время игры;</li> <li>-уметь договариваться и приходиться к совместному решению в коммуникативной деятельности;</li> <li>-уметь соревноваться и побеждать в честной игре;</li> <li>-уметь работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.</li> </ul> <p>ЛУУД: умение анализировать, сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели.</p> <p>РУУД: умение соблюдать правила поведения в танцевальном классе и дисциплину</p> <p>ПУУД: умение самостоятельно планировать пути достижения целей, перерабатывать информацию для получения необходимого результата.</p> <p>КУУД: умение взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.).</p>
--	--	--	--	--

## 7. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

### Основная методическая литература для учителя:

1. Фирилева Ж.Е., Рябчиков А.И., Загрядская О.В. Ритмика в школе. Учебно-методическое пособие / Ж.Е.Фирилева, А.И.Рябчиков, О.В.Загрядская . – М.: Просвещение, 2014.

### Технические средства обучения:

- магнитофон;
- мультимедийный проектор;
- экспозиционный экран;
- компьютер.

### Инвентарь:

- коврики для занятий партерной гимнастикой;
- мячи;
- гимнастические палки;
- обручи;
- скакалки.

## 8. Диагностика планируемых результатов изучения курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Са-Фи-дансе».

**Цель диагностики** – выяснить, являются ли воспитываемыми те виды внеурочной деятельности, которыми заняты школьники.

№ п/п	Диагностический модуль	Цель	Формы проведения	Сроки проведения
1.	Первичный	определение уровня или степени творческих способностей детей в начале обучения	- тестирование - наблюдение - анкетирование	сентябрь
2.	Промежуточный	подведение промежуточных итогов обучения, оценка успешности продвижения учащихся	- срезы - контрольный урок	декабрь-январь
3.	Итоговый	определение уровня подготовки и уровня развития творческих способностей детей в конце обучения.	-открытое занятие - зачет–игра - зачет-викторина	апрель – май