

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 6» г. Саяногорска

Рассмотрено: Руководитель ШМО _____/ _Сергеева Л.В. _/ ФИО Протокол № 1 от «29»августа 2025г.	Согласовано: зам. директора по ВР МБОУ «СОШ № 6» _____/Козарез О.Ю. от «29» августа 2025г.	Утверждено: Директор МБОУ «СОШ №6» _____/Богданова О.В. Приказ № 237 от «29» августа 2025г.
--	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Танцы с психологом»
2025-2026 учебный год
5-7 классы

Педагог-психолог
Щербакова Галина Александровна

Саяногорск, 2025 г.

Пояснительная записка

*Какой бы ни была твоя история, у тебя
всегда есть выбор довериться и сделать
шаг в неизвестность.
Впусти движение в свою жизнь.*

Танцевальная терапия – это терапия танцем. В основе танцевальной терапии лежит теория Вильгельма Райха, который доказал, что пережитые или подавленные негативные эмоции отражаются в теле в виде мышечных зажимов. Зажимы накапливаются в организме и могут в дальнейшем привести к душевным заболеваниям. Чем меньше мышечных зажимов и отрицательных отметин на теле человека, тем здоровее, свободнее и благополучнее он себя ощущает. Именно поэтому необходимо использовать в развитии ребенка не только методы воздействия на его сознание и мышление, но и упражнения, отвлекающие контроль сознания над телом, то есть телесные и танцевальные методы.

Танцевальные упражнения развивают пластику, гибкость, легкость тела, снимают мышечные зажимы, дают ребенку ощущения свободы и радости, способствуют игровой инициативе, стимулируют моторное и эмоциональное самовыражение. Через танец человек может проявить и проработать то, что он не может проговорить.

Актуальность

Школьники, живущие в современном цивилизованном мире, испытывают на себе повышенные психические и физические нагрузки: постоянная спешка, беспокойство, поток негативной информации телеэкрана (интернета), частые простудные заболевания, усталость, приводящие в дальнейшем к перенапряжению. Нервная система ослаблена. Также у детей проявляется тревожность, недоверие к окружающим, неуверенность в себе. Поэтому занятия танцетерапией помогут детям не только улучшить здоровье, но и преодолеть барьеры в общении, развить лучшее понимание себя и других, снять психическое напряжение, создать возможности самовыражения.

Занятия танцетерапией способствуют не только развитию внешних данных ребенка, но и формированию его внутреннего мира.

Отличительные особенности программы

Главное отличие программы состоит в использовании компенсаторных возможностей детей в период их развития, детей, принятых в кружок без специального отбора. Важно желание ребенка танцевать, самореализоваться как личность, достичь даже пусть небольших, но успехов. А также актуально использование на занятиях современной музыки и современных стилей танца.

Адресат программы.

Программа предназначена для детей 11-14 лет.

Объем и срок выполнения программы Сроки реализации программы – 1 год.

Программа рассчитана на 68 часов (2 раза в неделю по 1 академическому часу).

Форма организации образовательного процесса – групповые занятия.

Методы.

- 1 использование спонтанного, неструктурированного танца как способа самовыражения и выражения отношений;
- 2 использование кругового группового танца, где он выполняет функцию внутригруппового единства и межличностных отношений;
- 3 аутентичное движение, где один человек с закрытыми глазами двигается в присутствии другого, руководствуясь внутренним миром и ощущениями, а «свидетель» сидит в стороне двигательного пространства и сознательно концентрирует внимание на двигающемся;
- 4 целенаправленный выбор музыки, которая должна стимулировать и поддерживать свободную импровизацию и межличностное взаимодействие;
- 5 ритмическая групповая активность, представляющая собой совместное движение членов группы под единый ритм (М. Чейз);

- 6 кинестетическая эмпатия, т.е. эмпатическое принятие партнера посредством «отзеркаливания» его движений;
- 7 использование невербальных ритуалов для создания в группе определенного настроения, осознание участниками целостности группы;
- 8 целенаправленный выбор темы танцевальных упражнений, что позволяет выразить через танец всеобщие, универсальные темы и понятия: «добро», «зло», «счастье», «любовь» и т. д.;
- 9 организация различных видов обратной связи в форме обмена переживаниями и чувствами, «подстрочного комментария» к движениям;
- 10 танцевальная игра.

Цель: способствовать состоянию психологического комфорта посредством современного танца, помощь в адаптации к окружающей действительности.

Задачи:

1. Формирование дружного танцевального коллектива;
2. обучение первичным танцевальным знаниям и навыкам;
3. формирование положительного образа собственного «Я»;
4. развитие творческого мышления, навыков креативного подхода к решению различных задач;
5. развитие умения справляться с напряжением и негативными эмоциями, через творческое самовыражение;
6. способствование повышению адаптационных способностей личности в коллективе;
7. закрепление приобретенных умений посредством выступления на мероприятиях;
8. формирование осознания возможностей тела, средств для выражения чувств.

Диагностика.

Для диагностики эмоционального состояния подростков будет применяться методика диагностики эмоционального состояния Люшера. Также рисуночный тест «Волшебная Страна эмоций» направленная на изучение эмоционально-волевой сферы подростков.

Календарно-тематическое планирование

№	Название темы	Количество часов			Виды работы
		Всего	Теория	Практика	
<u>Блок 1: Психологический</u>					
1.	Тема 1. Введение в предмет.	2	1	1	Наблюдение, опрос
3.	Тема 3. Эмоциональная регуляция.	4	1	3	Практическая работа, опрос
4.	Тема 4. Радость общения.	4	1	3	Практическая работа, опрос
5.	Тема 5. Мышечная радость.	4	1	3	Практическая работа, опрос, эксперимент
6.	Тема 6. Творческое воображение.	4	2	2	Практическая работа
<u>Блок 2: Танцевальный</u>					
7.	Тема 1. Танец радости.	4	2	2	практическая работа
8.	Тема 2. Танец грусти.	4	2	2	Практическая работа
9.	Тема 3. Танец изоляции.	4	1	3	Практическая работа
10.	Тема 4. Танец тревоги.	4	2	2	Практическая работа
11.	Тема 5. Импровизация.	4	2	2	Практическая работа
12.	Тема 6. Танец страха.	4	2	2	Практическая работа

13.	Тема 7. Танец спокойствия.	4	2	2	Практическая работа
14.	Тема 8. Рефлексия	4	2	2	Обсуждение результатов
<u>Блок 3: Музыкальный</u>					
15.	Тема 1. Музыка спокойствия.	4	2	2	Игра
16.	Тема 2. Разные ритмы эмоций.	4	2	2	Игра
17.	Тема 3. Темп эмоций.	4	2	2	Игра
18.	Тема 4. Подбор музыки для разных эмоциональных состояний.	2	1	1	Опрос, практическая работа
	Итого:	68 часов			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 722671968566237128169706768058107758750791459260

Владелец Богданова Оксана Валериевна

Действителен с 02.11.2024 по 02.11.2025