



### **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Хореографии» для ГБОУ ШИ для детей с нарушениями слуха разработана в соответствии с требованиями федерального государственного стандарта основного общего образования, утверждённым приказом Министерства просвещения РФ от 31.05.2021 г № 287 с учётом АООП ООО обучающихся с нарушениями слуха (вариант 1.2), Федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденной приказом Министерства просвещения РФ от 24.11.2022 г. № 1025, АООП ООО ГБОУ ШИ для детей с нарушениями слуха, утвержденной приказом № 80 от 30.08.2023 г).

Основными целями изучения курса внеурочной деятельности «Хореография» в системе основного общего образования являются:

- возможность дать всем детям первоначальную хореографическую подготовку, выявить их склонности и способности; способствовать эстетическому развитию и самоопределению ребёнка; танцевальных и музыкальных способностей, памяти и внимания; дать представление о танцевальном образе;
- воспитание культуры поведения и общения; умений работать в коллективе. формирование разносторонне физически и творчески развитой личности, готовой к активной реализации своих способностей;
- развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей; • укрепление физического и духовного здоровья обучающихся;
- развитие воображения, творческого потенциала ребенка, желания и умения подходить к любой своей деятельности творчески, способностей к эмоционально-ценностному отношению к искусству и окружающему миру, навыков сотрудничества в художественной деятельности;
- художественно-эстетическое развитие учащегося как внешнее условие социализации личности, как способ его вхождения в мир человеческой культуры, как способ 4 самопознания и самоидентификации;

- формирование художественной культуры как неотъемлемой части культуры духовной, культуры мироощущений, выработанных поколениями;
- воспитание гражданственности и патриотизма.

Перечисленные цели реализуются в конкретных задачах обучения: оздоровительные:

- укрепление здоровья;
- содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- совершенствование кондиционных двигательных качеств (мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростной силы) и координационных способностей;
- содействие развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- содействие оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата — формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия; образовательные:
- способствовать расширению кругозора, знаний в области физической культуры, формированию знаний, умений и навыков в области движений, танца и музыки;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, умения согласовывать движения с музыкой, памяти, внимания;
- содействовать формированию навыков выразительности, пластичности, гибкости, грациозности и изящества движений в танцах и танцевальных композициях;
- содействовать развитию творческих и созидательных способностей — мышления, воображения, находчивости, познавательной активности; обучить основным танцевальным направлениям – обучить технике выполнения танцевальных движений – обучить практическому применению теоретических знаний воспитательные:
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- формирование знаний негативных факторов риска здоровью детей (сниженная двигательная активность);

- формирование потребности ребенка самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
- воспитание самостоятельности, раскрепощённости, умения творчески выражать свои эмоции и мысли в танцевальных движениях;
- поддержание стремления к разумному лидерству, инициативности;
- воспитание трудолюбия, готовности к взаимопомощи; • воспитание уважения к педагогам, партнерам по танцу.

### **Место курса внеурочной деятельности «Хореография» в учебном плане**

Курс внеурочной деятельности «Хореография» входит в направление «Физкультурно-оздоровительное», «Эстетическое» является вариативным.

Занятия проводятся во внеурочное время 1 раз в неделю. Общее количество часов в год 34.

### **Формы учёта рабочей программы воспитания в адаптированной рабочей программе курса ВУД «Хореография».**

Рабочая программа воспитания ГБОУ ШИ для детей с нарушениями слуха реализуется, в том числе и через использование воспитательного потенциала занятий внеурочной деятельности по хореографии. Эта работа осуществляется в следующих формах:

➤ Побуждение обучающихся соблюдать на занятиях общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

➤ Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на занятиях предметов, явлений, событий через обращение внимания на ярких деятелей культуры, которые внесли в развитие культуры нашей страны и мира, на достойные подражания примеры их жизни, на мотивы их поступков.

➤ Включение в занятие игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.

➤ Применение на занятиях интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.

➤ Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.

➤ Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания.

➤ Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.

### ❖ **Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Хореография»**

#### **Личностные:**

- умение проявлять дисциплинированность и внимание;
- умения самоопределись к задачам занятия и принять цель занятия;
- эмоционально самоопределись к задачам занятия и принять цель занятия;
- эмоционально откликаться на социально - значимые действия;
- умение проводить самооценку на основе критерия успешной учебной деятельности;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях;
- умение не создавать конфликты и находить выходы из спорной ситуаций;

#### **Метапредметные:**

- слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения;
- исполнение со сверстниками упражнений в парах, танцах;
- следить за действиями других участников в процессе совместной танцевальной деятельности;
- умение выражать свои мысли;
- воспринимать новую информацию;
- уметь прослеживать и фиксировать последовательность действий на занятии;
- принимать исполнительскую задачу и инструкцию педагога;
- умение выполнять движения по команде, повторять действие за учителем;

- умение ориентироваться в своей системе знаний: выполнять движения на развитие гибкости и пластичности, воплощать музыкально- двигательный образ;
- обогащать свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях;

**Предметные** результаты изучения хореографии отражают опыт учащихся в танцевально- творческой деятельности:

- формирование основ общеэстетической и танцевальной культуры,
- развитие художественного вкуса и устойчивого интереса к искусству танца;
- овладение общечеловеческим нормами нравственности и развития таких качеств личности, как интеллигентность, адаптивность, креативность, чувство собственного достоинства;
- умение воплощать художественные образы посредством пластики, актерского мастерства, импровизации;
- развитие основных физиологических качеств (координированность, грациозность, гибкость);
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения.

**Межпредметные связи:** музыка, танец, анатомия, искусство, физическая культура, окружающий мир.

**Оборудование и материалы:** актовый зал, музыкальный центр, фонотека.

**Виды деятельности:**

- слушание музыки;
- музыкально- пластическое движение;
- игровая деятельность;
- работа в группах;
- работа в парах;

**Виды деятельности обучающихся, направленные на достижение результата.**

### **РУУД:**

- уметь прослеживать последовательность действий на занятиях, под счет учителя;
- уметь фиксировать последовательность действий на занятии;
- уметь проговаривать последовательность действий на занятии;

### **ПУУД:**

- различать темпы, ритмы танца;
- ритмично двигаться под музыку;
- координировать свои движения;
- выполнять простейшие подражательные движения. Например: Театрализация движений: техника «походка» изобразить походки солдата, страуса.
- исполнять движения синхронно;
- постановка учебной задачи на основе соотнесения, того что уже известно и усвоено обучающимся;

### **ЛУУД:**

- личностное, профессиональное, жизненное самоопределение и построение жизненных планов во временной перспективе;

### **КУУД:**

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками.

### **Содержание курса внеурочной деятельности «Хореография».**

Содержание внеурочной деятельности направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся на основе требований хореографических дисциплин. Учебный материал для занятий обширен, на основе его содержание составляет упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера. Это связано с тем, что одна из задач работы - развитие и совершенствование танцевальных способностей, умений и навыков.

Материал программы включает несколько разделов:

- ❖ Танцевальная азбука.

- ❖ Партерная гимнастика.
- ❖ Танец.
- ❖ Творческая деятельность.

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, которые должны получать дети в процессе обучения. Знания по музыкальной грамоте, выразительному языку танцев, знание о характерных чертах и истории танцевальных культур различных эпохи народов, знания по танцевальному этикету.

В практическую часть входит перечень умений и навыков, упражнений, движений и танцев.

Раздел «Танцевальная азбука» включает изучение основных позиций и движений танца. Эти упражнения способствуют гармоничному развитию тела, технического мастерства, воспитывают осанку, помогают усвоить основные правила хореографии.

Раздел «Партерная гимнастика» даёт возможность сохранить и улучшить здоровье ребёнка; устранить и предупредить физические недостатки – сутулость, косолапость, плоскостопие, искривление позвоночника; развить правильную осанку, гибкость и силу тела, выносливость.

Раздел «Танец» включает изучение танцевальных движений, которые складываются в рабочие комбинации; разучивание народных плясок, историко-бытовых, современных, бальных и массовых танцев; разыгрываются этюды с воображаемыми предметами и этюды на развитие актёрского мастерства.

Раздел «Творческая деятельность» включает в себя проведение музыкально-танцевальных игр, а также самостоятельную работу учащихся.

Система упражнений, выстроенная от простого к сложному, с учётом основных педагогических принципов (систематичность, постепенность, последовательность) при условии многократного повторения заданий помогает успешному выполнению и усвоению требований программы.

Формы представления результатов:

- ❖ проведение открытых, показательных уроков;
- ❖ участие в праздничных программах, концертах;
- ❖ участие в конкурсах.

Формы занятий:

- занятие;
- занятие-путешествие;
- занятие-игра;

Основные виды деятельности: разучивание элементов танца, репетиции, слушание музыки.

Краткая характеристика курса внеурочной деятельности «Хореография».

Хореография - средство эстетического воспитания широкого профиля, её специфика определяется разносторонним воздействием на человека. Решая те же задачи эстетического и духовного развития и воспитания детей, что и музыка, танец даёт возможность физического развития, что становится особенно важным при существующем положении со здоровьем подрастающего поколения. Многие дети, имеющие нарушения слуха отстают от нормально слышащих детей по развитию *двигательной сферы*. Нередко бывают нарушения вестибулярного аппарата (некоторая неустойчивость, трудности сохранения равновесия, недостаточно точная координация, неуверенность движений).

Обучение искусству танца является одним из важных средств художественного воспитания детей. Однако значение хореографии в общей системе учебно-воспитательной работы в школе для незлышащих детей не ограничивается только целями эстетического развития. Из-за отсутствия слуха и нарушений вестибулярного аппарата двигательная сфера глухих иногда страдает рядом отклонений. Поэтому занятия особенно ценны для незлышащих детей: они содействуют физическому развитию, укрепляют организм ребенка, придают ловкость, вырабатывают выносливость, улучшают походку, осанку, учат «пластике движений». Хореографическое занятие создает радостное, эмоционально приподнятое настроение, что очень важно для развития личности глухого ребенка. Кроме того, танец помогает детям доброжелательно относиться друг к другу, развивает чувство коллективного творчества. Через танец дети выражают душевное состояние, получают положительный эмоциональный заряд, энергию. Целями данного предмета являются: развитие творческих способностей, приобщение детей к искусству танца. Улучшают походку, осанку детей. Общие учебные умения, навыки и способы деятельности. В подготовительной части занятий, направленных на формирование навыка правильной осанки, применяются упражнения в построениях и перестроениях, дыхательные упражнения, ходьба. В основной части используются упражнения, обеспечивающие общую и силовую выносливость мышц спины, брюшного пресса и грудной клетки - создание мышечного корсета; корригирующие упражнения в сочетании с общеразвивающими и дыхательными упражнениями. Преимущественно применяемые исходные положения в этой части занятия - лежа и стоя в упоре на коленях. В заключительной части применяются бег, ходьба, упражнения на координацию, дыхательные. Постоянная тренировка в выполнении данных упражнений способствует выразительности движений, общему гармоническому развитию тела и постепенно

исправляет некоторые физические недостатки (нарушение осанки - сколиоз, неровность походки, сутуловатость). Сколиоз и нарушение осанки являются наиболее распространенными заболеваниями опорно-двигательного аппарата у детей и подростков. Специальные упражнения необходимы в работе с неслышащими детьми для развития слухового и тактильно - вибрационного восприятия музыкального звучания и умения сочетать движения с музыкой. А главное – эти упражнения развивают танцевальную технику и помогают более быстрому усвоению танцев. В процессе занятий дети приучаются к сотворчеству, у них развивается художественное воображение, ассоциативная память, творческие способности, приобретают хорошую осанку, учатся правильно, легко, выразительно и ритмично двигаться под музыку. На первом году обучения основное внимание следует уделить изучению методики постановки корпуса, ног, рук и головы, развитию координации движений. На каждом этапе обучения дается материал по разделам: позиции рук и ног, партерная гимнастика (общеразвивающие упражнения), разучивание несложных танцевальных движений, детские танцы. Ориентировку танцевального зала. Кроме того, включены разделы воспитательная деятельность и постановочная деятельность.

При разучивании танца следует, прежде всего, ознакомиться с музыкой и уточнить счет. В последовательных танцах необходимо отработать отдельно каждое движение, исполняя его сначала медленно, без музыки, считая вслух, а затем- с музыкальным сопровождением. Добавить нюансы: повороты и наклоны головы, корпуса.

### Тематическое планирование

Темы (тематические блоки/модули)	Основное содержание	Используемые ЭОР
Позиции рук (подготовительная, первая, вторая, третья позиция).	Обучение любому виду танца начинается с освоения азов. Позиции – основные позиции рук и ног, которые лежат в основе каждого танца .	<a href="https://multiurok.ru/elena_adelveis/blog/khoreografiia-4/">https://multiurok.ru/elena_adelveis/blog/khoreografiia-4/</a>
Танец.	Основное содержание составляют движения народного и бального танца. Хлопки в ладоши используются во многих играх и плясках часто являясь основным движением танца. Дети должны уметь хлопать тихо и громко, с размаху и держа руки близко	<a href="https://multiurok.ru/elena_adelveis/blog/khoreografiia-metodika/">https://multiurok.ru/elena_adelveis/blog/khoreografiia-metodika/</a>

	одна к другой. Вариантов хлопков может быть множество.	
Повторение.	Дифференцированный подход, работа группами.	<a href="https://multiurok.ru/elena_adelveis/tests/">https://multiurok.ru/elena_adelveis/tests/</a>

### Календарно-тематическое планирование

№	Тема и содержание урока	Кол-во часов	Сроки Проведения		Планируемые результаты	Основные виды деятельности
			план	факт		
	<b>5 «а» класс</b> Звонкие ладоши.	8ч.			Добиваться согласованности движений рук, ног и головы. Умение выполнять движений правильно. Овладение элементарным, простейшими движениями, вырабатывать осанку умение держать голову и корпус прямо	Позиции. Комплекс ритмических упражнений под музыку (разминка) (вращение головы, плечи, локтей, корпуса, прыжки, подскоки и т.д.). Прослушивание музыкальных произведений. Контроль за качеством произношения. Подвижные игры.
1.	Построение в линии. Поклон.	1ч		6.09.		
	Позиции рук (подготовительная, первая, вторая, третья позиция).	1ч		13.09		
	Позиции ног (первая, вторая, третья, четвертая, пятая, шестая позиция).	1ч		20.09		
	Колокола – движение.	1ч		27.09		

	Ловим комариков.	1ч		4.10	
	Колокольчики.	1ч		11.10	
	Бубен.	1ч		18.10	
	Повторение пройденных тем.	1ч		25.10	
2.	Танец снежинок.	8ч			
	Выход по кругу.	1ч		8.11	
	Построение в линии.	1ч		15.11	
	Ленточки- движение.	1ч		22.11	
	Ветерок- движение.	1ч		29.11	
	Поворот.	1ч		6.12	
	Звездочка- движение.	1ч		13.12	
	Повторение пройденных тем.	2ч		20,27.12	
3.	Вальс.	11ч			
	Построение в линии. Поклон	1ч		10.01	
	Позиции рук ( подготовительная, первая, вторая, третья позиция).	1ч		17.01	
	Позиции ног ( первая, вторая, третья, четвертая, пятая, шестая позиция).	1ч		24.01	
	Повторение.	1ч		31.01	
	Танцевальный шаг.	1ч		7.02	
	Повторение.	1ч		14.02	
	Вальсовая дорожка	1ч		21.02	
	Повторение.	1ч		28.02	
	Балансе.	1ч		6.03	
	Повторение.	1ч		13.03	
	Поворот.	1ч		20.03	
	Круг. Звездочка..	1ч		3.04	
	Наклоны.	1ч		10.04	
	Восьмерка.	1ч		17.04	
	Поклон.	1ч		24.04	
	Повторение пройденных тем.	2ч		15,22..05	

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Республики Тыва  
«Школа-интернат для детей с нарушениями слуха»

---

СОГЛАСОВАНО

МО учителей ЕГЦ

28.08. 2023г, протокол №1

Председатель МО *Цыган-оол*

/ С.Б.Токаш-оол/

ПРИНЯТО

решением педагогического

совета от 30.08.2023г.

протокол №1

УТВЕРЖДЕНО

Приказ от 30.08.2023г. № 81/од

Директор ГБОУ ЦНИ для детей с

нарушениями слуха

*Ц.С.Монгуш*



Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Хореография»  
для 5 «Б» класса  
на 2023-2024 учебный год  
(срок реализации программы -1 год)

Составитель: Монгуш Саяна Доржуевна

Количество часов в неделю: 1

Кызыл-2023 г.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема и содержание урока	Кол-во часов	Сроки Проведения		Планируемые результаты	Основные виды деятельности
			план	факт		
	<b>5 «б» класс</b> Звонкие ладоши.	8ч.			Добиваться согласованности движений рук, ног и головы. Умение выполнять движений правильно. Овладение элементарным, простейшими движениями, выработать осанку умение держать голову и корпус прямо	Позиции. Комплекс ритмических упражнений под музыку (разминка) (вращение головы, плечи, локтей, корпуса, прыжки, подскоки и т.д.). Прослушивание музыкальных произведений. Контроль за качеством произношения. Подвижные игры.
1.	Построение в линии. Поклон.	1ч		6.09.		
	Позиции рук (подготовительная, первая, вторая, третья позиция).	1ч		13.09		
	Позиции ног (первая, вторая, третья, четвертая, пятая, шестая позиция).	1ч		20.09		
	Колокола – движение.	1ч		27.09		
	Ловим комариков.	1ч		4.10		
	Колокольчики.	1ч		11.10		
	Бубен.	1ч		18.10		
	Повторение пройденных тем.	1ч		25.10		
2.	Танец снежинок.	8ч				
	Выход по кругу.	1ч		8.11		
	Построение в линии.	1ч		15.11		

	Ленточки- движение.	1ч		22.11		
	Ветерок- движение.	1ч		29.11		
	Поворот.	1ч		6.12		
	Звездочка- движение.	1ч		13.12		
	Повторение пройденных тем.	2ч		20,27.12		
3.	Вальс.	11ч				
	Построение в линии. Поклон	1ч		10.01		
	Позиции рук ( подготовительная, первая, вторая, третья позиция).	1ч		17.01		
	Позиции ног ( первая, вторая, третья, четвертая, пятая, шестая позиция).	1ч		24.01		
	Повторение.	1ч		31.01		
	Танцевальный шаг.	1ч		7.02		
	Повторение.	1ч		14.02		
	Вальсовая дорожка	1ч		21.02		
	Повторение.	1ч		28.02		
	Балансе.	1ч		6.03		
	Повторение.	1ч		13.03		
	Поворот.	1ч		20.03		
	Круг. Звездочка..	1ч		3.04		
	Наклоны.	1ч		10.04		
	Восьмерка.	1ч		17.04		
	Поклон.	1ч		24.04		
	Повторение пройденных тем.	2ч		15,22..05		

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Республики Тыва  
«Школа-интернат для детей с нарушениями слуха»

---

СОГЛАСОВАНО  
МО учителей ЕГЦ  
28.08.2023г, протокол №1  
Председатель МО *М.Окаш-оол*

/ С.Б.Токаш-оол/

ПРИНЯТО  
решением педагогического  
совета от 30.08.2023г.  
протокол №1

УТВЕРЖДЕНО  
Приказ от 30.08.2023г. № 81/од  
Директор ГБОУ ШИ для детей с  
нарушениями слуха *М.О.Монгуш*  
/ М.О.Монгуш/



Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Хореография»  
для 5 «В» класса  
на 2023-2024 учебный год  
(срок реализации программы -1 год)

Составитель: Монгуш Саяна Доржуевна  
Количество часов в неделю: 1

Кызыл-2023 г.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема и содержание урока	Кол-во часов	Сроки Проведения		Планируемые результаты	Основные виды деятельности
			план	факт		
	<b>5 «в» класс</b> Звонкие ладоши.	8ч.			Добиваться согласованности движений рук, ног и головы. Умение выполнять движений правильно. Овладение элементарным, простейшими движениями, вырабатывать осанку умение держать голову и корпус прямо	Позиции. Комплекс ритмических упражнений под музыку (разминка) (вращение головы, плечи, локтей, корпуса, прыжки, подскоки и т.д.). Прослушивание музыкальных произведений. Контроль за качеством произношения. Подвижные игры.
1.	Построение в линии. Поклон.	1ч		6.09.		
	Позиции рук (подготовительная, первая, вторая, третья позиция).	1ч		13.09		
	Позиции ног (первая, вторая, третья, четвертая, пятая, шестая позиция).	1ч		20.09		
	Колокола – движение.	1ч		27.09		
	Ловим комариков.	1ч		4.10		
	Колокольчики.	1ч		11.10		
	Бубен.	1ч		18.10		
	Повторение пройденных тем.	1ч		25.10		
2.	Танец снежинок.	8ч				
	Выход по кругу.	1ч		8.11		
	Построение в линии.	1ч		15.11		

	Ленточки- движение.	1ч		22.11		
	Ветерок- движение.	1ч		29.11		
	Поворот.	1ч		6.12		
	Звездочка- движение.	1ч		13.12		
	Повторение пройденных тем.	2ч		20,27.12		
3.	Вальс.	11ч				
	Построение в линии. Поклон	1ч		10.01		
	Позиции рук ( подготовительная, первая, вторая, третья позиция).	1ч		17.01		
	Позиции ног ( первая, вторая, третья, четвертая, пятая, шестая позиция).	1ч		24.01		
	Повторение.	1ч		31.01		
	Танцевальный шаг.	1ч		7.02		
	Повторение.	1ч		14.02		
	Вальсовая дорожка	1ч		21.02		
	Повторение.	1ч		28.02		
	Балансе.	1ч		6.03		
	Повторение.	1ч		13.03		
	Поворот.	1ч		20.03		
	Круг. Звездочка..	1ч		3.04		
	Наклоны.	1ч		10.04		
	Восьмерка.	1ч		17.04		
	Поклон.	1ч		24.04		
	Повторение пройденных тем.	2ч		15,22..05		

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Республики Тыва  
«Школа-интернат для детей с нарушениями слуха»

---

СОГЛАСОВАНО  
МО учителей ЕГЦ  
28.08.2023г, протокол №1  
Председатель МО *Токаш-оол*

/ С.Б.Токаш-оол/

ПРИНЯТО  
решением педагогического  
совета от 30.08.2023г.  
протокол №1

УТВЕРЖДЕНО  
Приказ от 30.08.2023г. № 81/од  
Директор ГБОУ ШИ для детей с  
нарушениями слуха  
*Ц.О.Монгуш*



Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Хореография»  
для 5 «Г» класса  
на 2023-2024 учебный год  
(срок реализации программы -1 год)

Составитель: Монгуш Саяна Доржуевна  
Количество часов в неделю: 1

Кызыл-2023 г.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема и содержание урока	Кол-во часов	Сроки Проведения		Планируемые результаты	Основные виды деятельности
			план	факт		
	<b>5 «г» класс</b>	8ч.			Добиваться согласованности движений рук, ног и головы. Умение выполнять движений правильно. Овладение элементарным, простейшими движениями, вырабатывать осанку умение держать голову и корпус прямо	Позиции. Комплекс ритмических упражнений под музыку (разминка) (вращение головы, плечи, локтей, корпуса, прыжки, подскоки и т.д.).. Прослушивание музыкальных произведений. Контроль за качеством произношения. Подвижные игры.
1.	Построение в линии. Поклон.	1ч		6.09.		
	Позиции рук (подготовительная, первая, вторая, третья позиция).	1ч		13.09		
	Позиции ног (первая, вторая, третья, четвертая, пятая, шестая позиция).	1ч		20.09		
	Повторение.	1ч		27.09		
	Построение в одну линию.	1ч		4.10		
	Построение в две линии.	1ч		11.10		
	Построение в круг.	1ч		18.10		
	Построение в диагональ.	1ч		25.10		
2.	Танец снежинок.	8ч				
	Выход по кругу.	1ч		8.11		
	Построение в линии.	1ч		15.11		

	Ленточки- движение.	1ч		22.11		
	Ветерок- движение.	1ч		29.11		
	Поворот.	1ч		6.12		
	Звездочка- движение.	1ч		13.12		
	Повторение пройденных тем.	2ч		20,27.12		
3.		11ч				
	Построение в линии. Поклон	1ч		10.01		
	Позиции рук ( подготовительная, первая, вторая, третья позиция).	1ч		17.01		
	Позиции ног ( первая, вторая, третья, четвертая, пятая, шестая позиция).	1ч		24.01		
	Повторение.	1ч		31.01		
	Звонкие ладоши.	1ч		7.02		
	Колокола – движение.	1ч		14.02		
	Ловим комариков.	1ч		21.02		
	Колокольчики.	1ч		28.02		
	Бубен.	1ч		6.03		
		1ч		13.03		
		1ч		20.03		
		1ч		3.04		
		1ч		10.04		
		1ч		17.04		
		1ч		24.04		
	Повторение пройденных тем.	2ч		15,22..05		

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Республики Тыва  
«Школа-интернат для детей с нарушениями слуха»

---

СОГЛАСОВАНО  
МО учителей ЕГЦ  
28.08.2023г, протокол №1  
Председатель МО *Тюкеш*

/ С.Б. Токаш-оол/

ПРИНЯТО  
решением педагогического  
совета от 30.08.2023г.  
протокол №1

УТВЕРЖДЕНО  
Приказ от 30.08.2023г № 81/од  
Директор ГБОУ ШИ для детей с  
нарушениями слуха



Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Хореография»  
для 6 класса  
на 2023-2024 учебный год  
(срок реализации программы -1 год)

Составитель: Монгуш Саяна Доржуевна  
Количество часов в неделю: 1

Кызыл-2023 г.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема и содержание урока	Кол-во часов	Сроки Проведения		Планируемые результаты	Основные виды деятельности
			план	факт		
	<b>6 класс</b>	8ч.			Добиваться согласованности движений рук, ног и головы. Умение выполнять движений правильно. Овладение элементарным, простейшими движениями, вырабатывать осанку умение держать голову и корпус прямо	Комплекс ритмических упражнений под музыку (разминка) (вращение головы, плечи, локтей, корпуса, прыжки, подскоки и т.д.).. Прослушивание музыкальных произведений. Контроль за качеством произношения. Подвижные игры.
	Построение в линии. Поклон.	1ч		6.09.		
	Позиции рук (подготовительная, первая, вторая, третья позиция).	1ч		13.09		
	Позиции ног (первая, вторая, третья, четвертая, пятая, шестая позиция).	1ч		20.09		
	.Колокола.	1ч		27.09		
	Ловим комариков.	1ч		4.10		
	Колокольчики.	1ч		11.10		
	Бубен.	1ч		18.10		
	Повторение пройденных тем.	1ч		25.10		
2.	Танец снежинок.	8ч				
	Выход по кругу.	1ч		8.11		
	Построение в линии.	1ч		15.11		
	Ленточки- движение.	1ч		22.11		
	Ветерок- движение.	1ч		29.11		
	Поворот.	1ч		6.12		

	Звездочка- движение.	1ч		13.12		
	Повторение пройденных тем.	2ч		20,27.12		
3.	Вальс.	12ч				
	Построение в линии. Поклон	1ч		10.01		
	Позиции рук ( подготовительная, первая, вторая, третья позиция).	1ч		17.01		
	Позиции ног ( первая, вторая, третья, четвертая, пятая, шестая позиция).	1ч		24.01		
	Повторение.	1ч		31.01		
	Танцевальный шаг.	1ч		7.02		
	Повторение.	1ч		14.02		
	Вальсовая дорожка	1ч		21.02		
	Повторение.	1ч		28.02		
	Балансе.	1ч		6.03		
	Повторение.	1ч		13.03		
	Поворот.	1ч		20.03		
	Круг. Звездочка..	1ч		27.03		
	Наклоны.	7ч		5.04		
	Восьмерка.	1ч		12.04		
	Приседание.	1ч		19.04		
	Повторение пройденных тем.	2ч		16, 21.05		

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Республики Тыва  
«Школа-интернат для детей с нарушениями слуха»

---

СОГЛАСОВАНО  
МО учителей ЕГЦ  
28.08.2023г, протокол №1  
Председатель МО *Токаш-оол* - оо, протокол №1

/ С.Б.Токаш-оол/

ПРИНЯТО  
решением педагогического  
совета от 30.08.2023г.

протокол №1

УТВЕРЖДЕНО  
Приказ от 30.08.2023г. № 81/од  
Директор ГБОУ ШИ для детей с  
нарушениями слуха

*Монгуш*  
/ С.О.Монгуш/



Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Хореография»  
для 7 «А» класса  
на 2023-2024 учебный год  
(срок реализации программы -1 год)

Составитель: Монгуш Саяна Доржуевна  
Количество часов в неделю: 1

Кызыл-2023 г.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема и содержание урока	Кол-во часов	Сроки Проведения		Планируемые результаты	Основные виды деятельности
			план	факт		
	<b>7 «а» класс</b>	8ч.			Добиваться согласованности движений рук, ног и головы. Умение выполнять движений правильно. Овладение элементарным, простейшими движениями, вырабатывать осанку умение держать голову и корпус прямо	Комплекс ритмических упражнений под музыку (разминка) (вращение головы, плечи, локтей, корпуса, прыжки, подскоки и т.д.).. Прослушивание музыкальных произведений. Контроль за качеством произношения. Подвижные игры.
1.	Построение в линии. Поклон.	1ч		5.09.		
	Позиции рук (подготовительная, первая, вторая, третья позиция).	1ч		12.09		
	Позиции ног (первая, вторая, третья, четвертая, пятая, шестая позиция).	1ч		19.09		
	.Колокола.	1ч		26.09		
	Ловим комариков.	1ч		3.10		
	Колокольчики.	1ч		10.10		
	Бубен.	1ч		17.10		
	Повторение пройденных тем.	1ч		24.10		
2.	Танец снежинок.	8ч				
	Выход по кругу.	1ч		7.11		
	Построение в линии.	1ч		14.11		
	Ленточки- движение.	1ч		21.11		
	Ветерок- движение.	1ч		28.11		
	Поворот.	1ч		7.12		

	Звездочка- движение.	1ч		14.12		
	Повторение пройденных тем.	2ч		21,28.12		
3.	Вальс.	11ч				
	Построение в линии. Поклон	1ч		9.01		
	Позиции рук ( подготовительная, первая, вторая, третья позиция).	1ч		16.01		
	Позиции ног ( первая, вторая, третья, четвертая, пятая, шестая позиция).	1ч		23.01		
	Повторение.	1ч		30.01		
	Танцевальный шаг.	1ч		6.02		
	Повторение.	1ч		13.02		
	Вальсовая дорожка	1ч		20.02		
	Повторение.	1ч		27.02		
	Балансе.	1ч		5.03		
	Повторение.	1ч		12.03		
	Поворот.	1ч		19.03		
	Круг. Звездочка..	6ч		9.04		
	Наклоны.	1ч		16.04		
	Восьмерка.	1ч		23.04		
	Приседание.	1ч		30.04		
	Повторение пройденных тем.	1ч		14,15.05		

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Республики Тыва  
«Школа-интернат для детей с нарушениями слуха»

---

СОГЛАСОВАНО

МО учителей ЕГЦ

28.08.2023г, протокол №1

Председатель МО *Т.С. Токаш-оол* протокол №1

/ С.Б.Токаш-оол/

ПРИНЯТО

решением педагогического

совета от 30.08.2023г.

протокол №1

УТВЕРЖДЕНО

Приказ от 30.08.2023г. № 81/од

Директор ГБОУ-ШИ для детей с

нарушениями слуха

*М.О. Монгуш*



Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Хореография»  
для 7 «Б» класса  
на 2023-2024 учебный год  
(срок реализации программы -1 год)

Составитель: Монгуш Саяна Доржуевна

Количество часов в неделю: 1

Кызыл-2023 г.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема и содержание урока	Кол-во часов	Сроки Проведения		Планируемые результаты	Основные виды деятельности
			план	факт		
	<b>7 «б» класс</b>	8ч.			Добиваться согласованности движений рук, ног и головы. Умение выполнять движений правильно. Овладение элементарным, простейшими движениями, вырабатывать осанку умение держать голову и корпус прямо	Комплекс ритмических упражнений под музыку (разминка) (вращение головы, плечи, локтей, корпуса, прыжки, подскоки и т.д.).. Прослушивание музыкальных произведений. Контроль за качеством произношения. Подвижные игры.
1.	Построение в линии. Поклон.	1ч		5.09.		
	Позиции рук (подготовительная, первая, вторая, третья позиция).	1ч		12.09		
	Позиции ног (первая, вторая, третья, четвертая, пятая, шестая позиция).	1ч		19.09		
	.Колокола.	1ч		26.09		
	Ловим комариков.	1ч		3.10		
	Колокольчики.	1ч		10.10		
	Бубен.	1ч		17.10		
	Повторение пройденных тем.	1ч		24.10		
2.	Танец снежинок.	8ч				
	Выход по кругу.	1ч		7.11		
	Построение в линии.	1ч		14.11		
	Ленточки- движение.	1ч		21.11		
	Ветерок- движение.	1ч		28.11		

	Поворот.	1ч		7.12		
	Звездочка- движение.	1ч		14.12		
	Повторение пройденных тем.	2ч		21,28.12		
3.	Вальс.	11ч				
	Построение в линии. Поклон	1ч		9.01		
	Позиции рук ( подготовительная, первая, вторая, третья позиция).	1ч		16.01		
	Позиции ног ( первая, вторая, третья, четвертая, пятая, шестая позиция).	1ч		23.01		
	Повторение.	1ч		30.01		
	Танцевальный шаг.	1ч		6.02		
	Повторение.	1ч		13.02		
	Вальсовая дорожка	1ч		20.02		
	Повторение.	1ч		27.02		
	Балансе.	1ч		5.03		
	Повторение.	1ч		12.03		
	Поворот.	1ч		19.03		
	Круг. Звездочка..	6ч		9.04		
	Наклоны.	1ч		16.04		
	Восьмерка.	1ч		23.04		
	Приседание.	1ч		30.04		
	Повторение пройденных тем.	1ч		14,15.05		

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Республики Тыва  
«Школа-интернат для детей с нарушениями слуха»

---

СОГЛАСОВАНО  
МО учителей ЕГЦ  
28.08. 2023г, протокол №1  
Председатель МО Тискаш-оол

/ С.Б.Токаш-оол/

ПРИНЯТО  
решением педагогического  
совета от 30.08.2023г.  
протокол №1

УТВЕРЖДЕНО  
Приказ от 30.08.2023г. № 81/од  
Директор ГБОУ ЧИИ для детей с  
нарушениями слуха  
М.О.Монгуш



Рабочая программа  
коррекционно-развивающего курса  
«Танцевальная терапия»  
для 7 «В» класса  
на 2023-2024 учебный год  
(срок реализации программы -1 год)

Составитель: Монгуш Саяна Доржуевна  
Количество часов в неделю: 1

Кызыл-2023 г.

## **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по коррекционно- развивающего курса «Танцевальная терапия» для ГБОУ ШИ для детей с нарушениями слуха разработана в соответствии с требованиями федерального государственного стандарта основного общего образования, утверждённым приказом Министерства просвещения РФ от 31.05.2021 г № 287 с учётом АООП ООО обучающихся с нарушениями слуха (вариант 1.2), Федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденной приказом Министерства просвещения РФ от 24.11.2022 г. № 1025, АООП ООО ГБОУ ШИ для детей с нарушениями слуха, утвержденной приказом № 80 от 30.08.2023 г).

Стремительные изменения, произошедшие за последние годы в общественно-политической, социально-экономической, научно-технической жизни общества, рост экологических и техногенных катастроф оказывают прямое влияние на адаптационные механизмы личности, особенности психического напряжения, эмоциональных состояний.

В жизни людей возникают кризисные ситуации, которые все чаще остаются неразрешенными. Результатом этого становятся нарушения эмоциональной составляющей поведения, которые являются значимыми параметрами, определяющими выраженность дезадаптации личности, ее самооценки.

На сегодняшний день возрос общественный интерес к методам, оказывающим положительное влияние на организм и психику человека посредством искусства, в том числе танца. Вместе с тем, на практике стало социально важным обосновать влияние методов терапии на психическое здоровье человека.

Взаимоотношения с другими людьми важны и актуальны для человека любого возраста. Однако, их значимость усиливается именно в подростковом возрасте. Общение с близким товарищем в данном возрасте выделяется в особую деятельность – деятельность общения, которая имеет прямое отношение к формированию у подростка представления о себе, его самооценке.

Анализ результатов психолого-педагогических исследований (Л.С. Выготский, Е.И. Изотова, Е.В. Никифорова) показал, что данный метод способствует повышению самооценки, учит расслабляться и избавляться от негативных эмоций, в частности очень эффективен для коррекции эмоциональных нарушений у детей. Так, Т.Г. Казакова, К.Д. Ушинский, Я.А. Коменский отмечают, что состояние внутреннего «Я» ребенка отражается в продуктах его творчества, избавляя от чрезмерного напряжения, внутреннего конфликта.

**Самооценка** — компонент самосознания, включающий наряду со знаниями о себе оценку человеком своих физических характеристик, способностей, нравственных качеств и поступков.

Именно в подростковом возрасте происходит бурное физическое развитие, половое созревание и психические изменения, вызывающие появление чувства взрослости. Одна из наиболее ярких характеристик данного периода – личностная нестабильность, которая проявляется в эмоциональной лабильности, тревожности, противоречивости чувств, нравственной неустойчивости, колебаниях самооценки.

Опираясь на все вышеперечисленные факторы и эмпирические наблюдения, учитывая ведущие потребности подростков в общении со сверстниками и проявлении индивидуальных особенностей личности, была разработана программа, поддержки формирования самооценки подростков средствами танцевально-двигательной терапии.

### **Обоснование выбора танцевально-двигательной терапии.**

Танцевально-двигательная терапия базируется на понимании того, что тело и психика взаимосвязаны – изменения в телесных и двигательных паттернах вызывают изменения в сфере эмоциональной, мыслительной и поведенческой. Тело и сознание рассматриваются как равноценные силы в интегрированном функционировании.

В современной психологической науке под танцевально-двигательной терапией (ТДТ) понимается метод психотерапии, в котором тело является инструментом, а движение процессом, помогающим клиентам пережить, распознать и выразить свои чувства и конфликты.

Основной задачей танцевальной терапии является побуждение спонтанного выразительным движениям, благодаря осуществлению которых развивается подвижность и укрепляются силы не только на физическом, но и на психологическом уровне.

Таким образом, одним из фундаментальных положений танцевальной терапии выступает убеждение, что при изменении манеры и характера движений человека, которые отражают черты его личности, изменяются его чувства как по отношению к себе, так и к собственному телу. Через двигательное взаимодействие терапевт помогает клиентам развить самосознание проработать эмоциональные зажимы, исследовать альтернативные модели поведения, сделать восприятие себя и других более точным, вызвать такие поведенческие изменения, которые приведут к более здоровому функционированию.

Разрабатывая программу, в процессе работы с движениями, у детей появляется возможность ответить для себя на множество весьма жизненно важных вопросов.

Танцевально - двигательную терапию можно использовать для личного развития и самосовершенствования, для решения конкретных проблем подростков. ТДТ используется для того, чтобы создать безопасный телесный образ, а также помогает развитию более привлекательного образа тела, который прямо связан с положительным образом «Я», с самооценкой подростка.

**Цель программы:** психологическая поддержка и формирования адекватной самооценки подростков средствами танцевально-двигательной терапии.

**Задачи данной программы:**

1. формировать положительный образ собственного «Я»;
2. развивать творческое мышление, навыки креативного подхода к решению различных задач;
3. развить умение справляться с напряжением и негативными эмоциями, через творческое самовыражение;
4. раскрыть личностные особенности учащихся;

**Ожидаемые результаты реализации программы.**

1. Преодоление возможных психологических ограничений подростков;
2. Формирование внутренней мотивации деятельности;
3. Развитие умения справляться с напряжением и негативными эмоциями, через творческое самовыражение;
4. Осознание самих себя, своих личностных качеств, созданию позитивной коммуникации.
5. Формирование умения дружить и строить доверительные отношения с другими людьми, освоение навыков работы в коллективе.

**Методы и формы работы, применяемые в программе:**

1. индивидуальная работа;
2. работа в мини-группах;
3. ролевые игры;
4. групповая дискуссия;
5. практические упражнения;
6. решения проблемных ситуаций.
7. метод творческих преобразований.

### Принципы работы, применяемые в программе:

1. принцип мягкого соревнования;
2. принцип безоценочной деятельности;
3. принцип подкрепления.

### Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы:

#### 1. Требования к специалистам, реализующим программу

Для эффективной реализации программы необходимы психологические знания законов развития, возрастной психологии.

#### 2. Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы:

Стимульный материал для проведения диагностических методик, распечатанный на листах бумаги формата А4.

#### 3. Требования к материально-технической оснащенности учреждения для реализации программы:

Для проведения групповых работ необходимо просторное светлое помещение, оснащенный компьютером и проектором.

Занятия проводятся во внеурочное время 1 раз в неделю. Общее количество часов в год 34.

### ПРОГРАММА «Жизнь в движении»

№ п/п	Тема занятий	Количество часов
1	Психологическая диагностика самооценки учащихся	1
2	Лекции по данной теме	1
3	Организация занятий по формированию самооценки учащихся средствами танцевально-двигательной терапии	28
4	Психологическая диагностика самооценки учащихся	1
5	Организация танцевального флешмоба	3

#### Учебно-тематический план.

№ п/п	Тема занятия	Цель занятия	Методы обучения	Часы
1	<b>Психологическая диагностика жизнестойкости и совладающего поведения учащихся</b>			
1.1	Исследование самооценки учащихся	Выявление уровня самооценки учащихся	1.Опросник Филиппа методика диагностики проявлений школьной тревожности.  2.Методика Дембо-Рубинштейн - направлена на диагностику уровня самооценки.	1



			<ul style="list-style-type: none"> <li>- «Образы»</li> <li>- «Море»</li> </ul> <p><b>Заключительная часть занятия:</b> <b>Упражнение «Мне сегодня...»</b></p>	
3. 2	Пластический тренинг «устранение мышечных зажимов»	Максимальное расслабление, снятие тревожных ощущений, мышечных зажимов с глазного сегмента	<b>Упражнение «6 ступеней»</b>	1
		<p>Формирование навыков освобождения от мышечных напряжений (от так называемых "зажимов").</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-нахождение и снятие собственных зажимов,</li> <li>- изучение невербальных компонентов общения,</li> <li>- осознание языка собственного тела;</li> <li>- осознание языка тела окружающих.</li> </ul>	<p><b>Упражнения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Напряжение – расслабление»</li> <li>- «Пережат напряжения»</li> <li>- «Огонь – лед»</li> <li>- «Ртуть»</li> <li>- «Зажимы по кругу»</li> <li>- «Ртуть»</li> <li>- «Зажимы по кругу»</li> <li>- «Растем»</li> <li>- «Скульптор и глина»</li> <li>- «Групповая скульптура»</li> <li>- «Марионетки»-«Согласованные действия»</li> <li>-«Оправдание позы»</li> <li>-«Тень»</li> <li>-«Зеркало»</li> <li>-«Японская машинка»</li> <li>-«Ритм по кругу»</li> <li>-«Предмет по кругу»</li> <li>- «Слово-глагол»</li> <li>- «Шахматы»</li> <li>- «Рисунок из точек» «Сколько человек хлопало?»</li> <li>-«Прислушивание»</li> <li>-«Сиамские близнецы»</li> <li>-«Разговор через стекло»</li> </ul>	9
3. 3	Занятие, с элементами тренинга «Язык тела, как способ взаимодействия с окружающими»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- стимуляция осознания тела, творческого движения и самовыражения межличностную эмпатию.</li> <li>-актуализация архетипических переживаний защищенности, сопричастности ;</li> <li>- повышение групповой сплоченности.</li> <li>-стимуляция осознания и принятия</li> </ul>	<p><b>Упражнения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-«Животные»</li> <li>-«следование за ведущим»</li> <li>- «свободный танец»</li> <li>-«Отображение»</li> <li>-«Кинестетическая эмпатия»</li> <li>-«Хоровод»</li> <li>-«Увеличительное стекло»</li> <li>-«Индивидуальный танец»</li> <li>-«Данс макабр».</li> <li>-«Танцюю монолог»</li> </ul>	2

		себя, катарсическое высвобождение чувств; -развитие толерантности к другому человеку. -освобождение от подавленных чувств – и соответствующих хронических мышечных напряжений.		
3. 4	Тренинг «Эмоции в теле»	-Снятие эмоционального и психического напряжения, профилактика эмоциональных нарушений; -освобождение от мышечных напряжений и зажимов в теле; -восстановление здорового дыхания; -изменение стереотипов восприятия собственного тела, изучение образа собственного тел; -выявление сложившихся двигательных стереотипов, расширение собственных возможностей; -обобщение изученного ранее материала.	<b>Упражнения:</b> -«погрузиться в тишину»; -«найти равновесие»; -«дать отдохнуть глазам»; -«освободить тело»; -«музыкант и инструмент»; -«свободный танец»; -«наполниться светом»	3
4	<b>Психологическая диагностика самооценки учащихся</b>			
4. 1	Исследование жизнестойкости и совладающего поведения учащихся	Диагностика жизнестойкости и совладающего поведения учащихся	- методика для психологической диагностики совладающего поведения в стрессовых и проблемных для личности ситуациях; - Тест жизнестойкости Д.А Леонтьева (адаптированный вариант опросника С. Мадди)	1
5.	<b>Организация танцевального флешмоба</b>			
5.	«Жизнь в движении»	- Пропаганда		2

1		танцевального искусства среди учащихся; - Распространение полученного положительного опыта.		
	<b><i>Итого</i></b>			34

### **Заключение**

Танцевально-двигательная терапия позволяет проработать динамический аспект паттернов мышечного напряжения.

Осознавая танец, танцуя свободно и осознанно, человек делает шаг к принятию свободы и творчества в повседневной жизни.

Благодаря работе в группе по танцевально-двигательной терапии с проблемами доверия, осознания личностных границ, и другими личностными проблемами, а также с помощью обратной связи: вербальной и невербальной, устанавливаются благоприятные межличностные отношения.

### **Библиографический список**

1. [http://www.dou4sun.ru/files/File/biblioteka\\_ananiev-man-reflection.pdf](http://www.dou4sun.ru/files/File/biblioteka_ananiev-man-reflection.pdf)
2. <https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-po-artterapii-3902616.html>
3. [https://pedlib.ru/Books/1/0333/1\\_0333-203.shtml](https://pedlib.ru/Books/1/0333/1_0333-203.shtml)
4. <https://psyjournal.ru/articles/tancevalno-dvigatel'naya-terapiya-telo-kak-zerkalo-dushi>
5. <https://studylib.ru/doc/321635/darvish-o.b.--vozrastnaya-psihologiya>
6. <https://www.calameo.com/books/004534305ec0aed32e410>
7. [https://studylib.ru/doc/2544368/tanceval.\\_no---dvigatel.\\_naya-terapiya-zhavoronkova-i.a](https://studylib.ru/doc/2544368/tanceval._no---dvigatel._naya-terapiya-zhavoronkova-i.a)
8. <https://djvu.online/file/XFxHuw6FJJS Mw>
9. [http://www.eduportal44.ru/Kostroma\\_EDU/kos\\_mdou\\_27](http://www.eduportal44.ru/Kostroma_EDU/kos_mdou_27)
10. [https://studylib.ru/doc/3699574/ovcharova.-spravochnaya-kniga-shkol.\\_nogo-psihologa](https://studylib.ru/doc/3699574/ovcharova.-spravochnaya-kniga-shkol._nogo-psihologa)
11. <http://testuser7.narod.ru/School/Prihozhan.pdf>
12. <https://cyberleninka.ru/article/n/tantsevalnaya-terapiya-kak-metod-psihokorektsii-lichnosti>

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Республики Тыва  
«Школа-интернат для детей с нарушениями слуха»

---

СОГЛАСОВАНО  
МО учителей ЕГЦ  
28.08.2023г, протокол №1  
Председатель МО Чокаш-оол

/ С.Б.Токаш-оол/

ПРИНЯТО  
решением педагогического  
совета от 30.08.2023г.

протокол №1

УТВЕРЖДЕНО  
Приказ от 30.08.2023г. № 81/од  
Директор ГБОУ СПО «Школа для детей с  
нарушениями слуха»  
/ С.С.Монгуш/



Рабочая программа  
коррекционно-развивающего курса  
«Танцевальная терапия»  
для 7 «Г» класса  
на 2023-2024 учебный год  
(срок реализации программы -1 год)

Составитель: Монгуш Саяна Доржуевна  
Количество часов в неделю: 1

Кызыл-2023 г.

## **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по коррекционно- развивающего курса «Танцевальная терапия» для ГБОУ ШИ для детей с нарушениями слуха разработана в соответствии с требованиями федерального государственного стандарта основного общего образования, утверждённым приказом Министерства просвещения РФ от 31.05.2021 г № 287 с учётом АООП ООО обучающихся с нарушениями слуха (вариант 1.2), Федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденной приказом Министерства просвещения РФ от 24.11.2022 г. № 1025, АООП ООО ГБОУ ШИ для детей с нарушениями слуха, утвержденной приказом № 80 от 30.08.2023 г).

Стремительные изменения, произошедшие за последние годы в общественно-политической, социально-экономической, научно-технической жизни общества, рост экологических и техногенных катастроф оказывают прямое влияние на адаптационные механизмы личности, особенности психического напряжения, эмоциональных состояний.

В жизни людей возникают кризисные ситуации, которые все чаще остаются неразрешенными. Результатом этого становятся нарушения эмоциональной составляющей поведения, которые являются значимыми параметрами, определяющими выраженность дезадаптации личности, ее самооценки.

На сегодняшний день возрос общественный интерес к методам, оказывающим положительное влияние на организм и психику человека посредством искусства, в том числе танца. Вместе с тем, на практике стало социально важным обосновать влияние методов терапии на психическое здоровье человека.

Взаимоотношения с другими людьми важны и актуальны для человека любого возраста. Однако, их значимость усиливается именно в подростковом возрасте. Общение с близким товарищем в данном возрасте выделяется в особую деятельность – деятельность общения, которая имеет прямое отношение к формированию у подростка представления о себе, его самооценке.

Анализ результатов психолого-педагогических исследований (Л.С. Выготский, Е.И. Изотова, Е.В. Никифорова) показал, что данный метод способствует повышению самооценки, учит расслабляться и избавляться от негативных эмоций, в частности очень эффективен для коррекции эмоциональных нарушений у детей. Так, Т.Г. Казакова, К.Д. Ушинский, Я.А. Коменский отмечают, что состояние внутреннего «Я» ребенка отражается в продуктах его творчества, избавляя от чрезмерного напряжения, внутреннего конфликта.

**Самооценка** — компонент самосознания, включающий наряду со знаниями о себе оценку человеком своих физических характеристик, способностей, нравственных качеств и поступков.

Именно в подростковом возрасте происходит бурное физическое развитие, половое созревание и психические изменения, вызывающие появление чувства взрослости. Одна из наиболее ярких характеристик данного периода – личностная нестабильность, которая проявляется в эмоциональной лабильности, тревожности, противоречивости чувств, нравственной неустойчивости, колебаниях самооценки.

Опираясь на все вышеперечисленные факторы и эмпирические наблюдения, учитывая ведущие потребности подростков в общении со сверстниками и проявлении индивидуальных особенностей личности, была разработана программа, поддержки формирования самооценки подростков средствами танцевально-двигательной терапии.

### **Обоснование выбора танцевально-двигательной терапии.**

Танцевально-двигательная терапия базируется на понимании того, что тело и психика взаимосвязаны – изменения в телесных и двигательных паттернах вызывают изменения в сфере эмоциональной, мыслительной и поведенческой. Тело и сознание рассматриваются как равноценные силы в интегрированном функционировании.

В современной психологической науке под танцевально-двигательной терапией (ТДТ) понимается метод психотерапии, в котором тело является инструментом, а движение процессом, помогающим клиентам пережить, распознать и выразить свои чувства и конфликты.

Основной задачей танцевальной терапии является побуждение спонтанного выразительным движениям, благодаря осуществлению которых развивается подвижность и укрепляются силы не только на физическом, но и на психологическом уровне.

Таким образом, одним из фундаментальных положений танцевальной терапии выступает убеждение, что при изменении манеры и характера движений человека, которые отражают черты его личности, изменяются его чувства как по отношению к себе, так и к собственному телу. Через двигательное взаимодействие терапевт помогает клиентам развить самосознание проработать эмоциональные зажимы, исследовать альтернативные модели поведения, сделать восприятие себя и других более точным, вызвать такие поведенческие изменения, которые приведут к более здоровому функционированию.

Разрабатывая программу, в процессе работы с движениями, у детей появляется возможность ответить для себя на множество весьма жизненно важных вопросов.

Танцевально - двигательную терапию можно использовать для личного развития и самосовершенствования, для решения конкретных проблем подростков. ТДТ используется для того, чтобы создать безопасный телесный образ, а также помогает развитию более привлекательного образа тела, который прямо связан с положительным образом «Я», с самооценкой подростка.

**Цель программы:** психологическая поддержка и формирования адекватной самооценки подростков средствами танцевально-двигательной терапии.

**Задачи данной программы:**

5. формировать положительный образ собственного «Я»;
6. развивать творческое мышление, навыки креативного подхода к решению различных задач;
7. развить умение справляться с напряжением и негативными эмоциями, через творческое самовыражение;
8. раскрыть личностные особенности учащихся;

**Ожидаемые результаты реализации программы.**

6. Преодоление возможных психологических ограничений подростков;
7. Формирование внутренней мотивации деятельности;
8. Развитие умения справляться с напряжением и негативными эмоциями, через творческое самовыражение;
9. Осознание самих себя, своих личностных качеств, созданию позитивной коммуникации.
10. Формирование умения дружить и строить доверительные отношения с другими людьми, освоение навыков работы в коллективе.

**Методы и формы работы, применяемые в программе:**

8. индивидуальная работа;
9. работа в мини-группах;
10. ролевые игры;
11. групповая дискуссия;
12. практические упражнения;
13. решения проблемных ситуаций.
14. метод творческих преобразований.

### Принципы работы, применяемые в программе:

4. принцип мягкого соревнования;
5. принцип безоценочной деятельности;
6. принцип подкрепления.

### Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы:

#### 1. Требования к специалистам, реализующим программу

Для эффективной реализации программы необходимы психологические знания законов развития, возрастной психологии.

#### 2. Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы:

Стимульный материал для проведения диагностических методик, распечатанный на листах бумаги формата А4.

#### 3. Требования к материально-технической оснащенности учреждения для реализации программы:

Для проведения групповых работ необходимо просторное светлое помещение, оснащенный компьютером и проектором.

Занятия проводятся во внеурочное время 1 раз в неделю. Общее количество часов в год 34.

### ПРОГРАММА «Жизнь в движении»

№ п/п	Тема занятий	Количество часов
1	Психологическая диагностика самооценки учащихся	1
2	Лекции по данной теме	1
3	Организация занятий по формированию самооценки учащихся средствами танцевально-двигательной терапии	28
4	Психологическая диагностика самооценки учащихся	1
5	Организация танцевального флешмоба	3

#### Учебно-тематический план.

№ п/п	Тема занятия	Цель занятия	Методы обучения	Часы
1	<b>Психологическая диагностика жизнестойкости и совладающего поведения учащихся</b>			
1.1	Исследование самооценки учащихся	Выявление уровня самооценки учащихся	1.Опросник Филиппа методика диагностики проявлений школьной тревожности.  2.Методика Дембо-Рубинштейн - направлена на диагностику уровня самооценки.	1



			<ul style="list-style-type: none"> <li>- «Образы»</li> <li>- «Море»</li> </ul> <p><b>Заключительная часть занятия:</b> <b>Упражнение «Мне сегодня...»</b></p>	
3. 2	Пластический тренинг «устранение мышечных зажимов»	Максимальное расслабление, снятие тревожных ощущений, мышечных зажимов с глазного сегмента	<b>Упражнение «6 ступеней»</b>	1
		<p>Формирование навыков освобождения от мышечных напряжений (от так называемых "зажимов").</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-нахождение и снятие собственных зажимов,</li> <li>- изучение невербальных компонентов общения,</li> <li>- осознание языка собственного тела;</li> <li>- осознание языка тела окружающих.</li> </ul>	<p><b>Упражнения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Напряжение – расслабление»</li> <li>- «Пережат напряжения»</li> <li>- «Огонь – лед»</li> <li>- «Ртуть»</li> <li>- «Зажимы по кругу»</li> <li>- «Ртуть»</li> <li>- «Зажимы по кругу»</li> <li>- «Растем»</li> <li>- «Скульптор и глина»</li> <li>- «Групповая скульптура»</li> <li>- «Марионетки»-«Согласованные действия»</li> <li>-«Оправдание позы»</li> <li>-«Тень»</li> <li>-«Зеркало»</li> <li>-«Японская машинка»</li> <li>-«Ритм по кругу»</li> <li>-«Предмет по кругу»</li> <li>- «Слово-глагол»</li> <li>- «Шахматы»</li> <li>- «Рисунок из точек» «Сколько человек хлопало?»</li> <li>-«Прислушивание»</li> <li>-«Сиамские близнецы»</li> <li>-«Разговор через стекло»</li> </ul>	9
3. 3	Занятие, с элементами тренинга «Язык тела, как способ взаимодействия с окружающими»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- стимуляция осознания тела, творческого движения и самовыражения межличностную эмпатию.</li> <li>-актуализация архетипических переживаний защищенности, сопричастности ;</li> <li>- повышение групповой сплоченности.</li> <li>-стимуляция осознания и принятия</li> </ul>	<p><b>Упражнения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-«Животные»</li> <li>-«следование за ведущим»</li> <li>- «свободный танец»</li> <li>-«Отображение»</li> <li>-«Кинестетическая эмпатия»</li> <li>-«Хоровод»</li> <li>-«Увеличительное стекло»</li> <li>-«Индивидуальный танец»</li> <li>-«Данс макабр».</li> <li>-«Танцюю монолог»</li> </ul>	2

		себя, катарсическое высвобождение чувств; -развитие толерантности к другому человеку. -освобождение от подавленных чувств – и соответствующих хронических мышечных напряжений.		
3. 4	Тренинг «Эмоции в теле»	-Снятие эмоционального и психического напряжения, профилактика эмоциональных нарушений; -освобождение от мышечных напряжений и зажимов в теле; -восстановление здорового дыхания; -изменение стереотипов восприятия собственного тела, изучение образа собственного тел; -выявление сложившихся двигательных стереотипов, расширение собственных возможностей; -обобщение изученного ранее материала.	<b>Упражнения:</b> -«погрузиться в тишину»; -«найти равновесие»; -«дать отдохнуть глазам»; -«освободить тело»; -«музыкант и инструмент»; -«свободный танец»; -«наполниться светом»	3
4	<b>Психологическая диагностика самооценки учащихся</b>			
4. 1	Исследование жизнестойкости и совладающего поведения учащихся	Диагностика жизнестойкости и совладающего поведения учащихся	- методика для психологической диагностики совладающего поведения в стрессовых и проблемных для личности ситуациях; - Тест жизнестойкости Д.А Леонтьева (адаптированный вариант опросника С. Мадди)	1
5.	<b>Организация танцевального флешмоба</b>			
5.	«Жизнь в движении»	- Пропаганда		2

1		танцевального искусства среди учащихся; - Распространение полученного положительного опыта.		
	<b><i>Итого</i></b>			34

### **Заключение**

Танцевально-двигательная терапия позволяет проработать динамический аспект паттернов мышечного напряжения.

Осознавая танец, танцуя свободно и осознанно, человек делает шаг к принятию свободы и творчества в повседневной жизни.

Благодаря работе в группе по танцевально-двигательной терапии с проблемами доверия, осознания личностных границ, и другими личностными проблемами, а также с помощью обратной связи: вербальной и невербальной, устанавливаются благоприятные межличностные отношения.

### **Библиографический список**

1. [http://www.dou4sun.ru/files/File/biblioteka\\_ananiev-man-reflection.pdf](http://www.dou4sun.ru/files/File/biblioteka_ananiev-man-reflection.pdf)
2. <https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-po-artterapii-3902616.html>
3. [https://pedlib.ru/Books/1/0333/1\\_0333-203.shtml](https://pedlib.ru/Books/1/0333/1_0333-203.shtml)
4. <https://psyjournal.ru/articles/tancevalno-dvigatel'naya-terapiya-telo-kak-zerkalo-dushi>
5. <https://studylib.ru/doc/321635/darvish-o.b.--vozrastnaya-psihologiya>
6. <https://www.calameo.com/books/004534305ec0aed32e410>
7. [https://studylib.ru/doc/2544368/tanceval.\\_no---dvigatel.\\_naya-terapiya-zhavoronkova-i.a](https://studylib.ru/doc/2544368/tanceval._no---dvigatel._naya-terapiya-zhavoronkova-i.a)
8. <https://djvu.online/file/XFxHuw6FJJSMw>
9. [http://www.eduportal44.ru/Kostroma\\_EDU/kos\\_mdou\\_27](http://www.eduportal44.ru/Kostroma_EDU/kos_mdou_27)
10. [https://studylib.ru/doc/3699574/ovcharova.-spravochnaya-kniga-shkol.\\_nogo-psihologa](https://studylib.ru/doc/3699574/ovcharova.-spravochnaya-kniga-shkol._nogo-psihologa)
11. <http://testuser7.narod.ru/School/Prihozhan.pdf>
12. <https://cyberleninka.ru/article/n/tantsevalnaya-terapiya-kak-metod-psihokorektsii-lichnosti>

### **Оценка результатов учебной деятельности**

Оценка есть определение качества достигнутых школьником результатов обучения. На современном этапе развития начальной школы, когда приоритетной целью обучения

является развитие личности школьника, определяются следующие параметры оценочной деятельности учителя:

- качество усвоения предметных знаний-умений-навыков, их соответствие требованиям государственного стандарта начального образования;
- степень сформированности деятельности младшего школьника (коммуникативной, читательской, трудовой, художественной);
- степень развития основных качеств умственной деятельности (умения наблюдать, анализировать, сравнивать, классифицировать, обобщать, связно излагать мысли, творчески решать учебную задачу и др.);
- уровень развития познавательной активности, интересов и отношения к учебной деятельности;
- степень прилежания и старания.

Первый параметр оценивается отметкой за результат обучения, остальные - словесными суждениями (характеристиками ученика). Следует обратить особое внимание на необходимость усиления роли постоянных наблюдений за уровнем познавательных интересов и самостоятельностью обучающегося.

С учетом современных требований к оценочной деятельности в начальной школе вводится четырех балльная система цифровых оценок (отметок).

### **Характеристика цифровой оценки (отметки)**

"5" (*"отлично"*) — уровень выполнения требований значительно выше удовлетворительного: отсутствие ошибок как по текущему, так и по предыдущему учебному материалу; не более одного недочета; логичность и полнота изложения.

«4» (*«хорошо»*) — уровень выполнения требований выше удовлетворительного: использование дополнительного материала, полнота и логичность раскрытия вопроса; отражение своего отношения к предмету обсуждения. Наличие 2-3 ошибок или 4-6 недочетов по текущему учебному материалу; не более 2 ошибок или 4 недочетов по пройденному материалу; незначительные нарушения логики изложения материала; использование нерациональных приемов решения учебной задачи; отдельные неточности в изложении материала.

«3» (*«удовлетворительно»*) — достаточный минимальный уровень выполнения требований, предъявляемых к конкретной работе; не более 4-6 ошибок или 10 недочетов по текущему учебному материалу; не более 3-5 ошибок или не более 8 недочетов по пройденному учебному материалу; отдельные нарушения логики изложения материала; неполнота раскрытия вопроса.

«2» ("плохо") — уровень выполнения требований ниже удовлетворительного: наличие более 6 ошибок или 10 недочетов по текущему материалу; более 5 ошибок или более 8 недочетов по пройденному материалу; нарушение логики, неполнота, нераскрытость обсуждаемого вопроса, отсутствие аргументации либо ошибочность ее основных положений.

**Критерии оценивания разученных танцев учащихся.**

оценка	баллы
очень хорошо	Свыше 80%
хорошо	65-80%
удовлетворительно	50-65 %
неудовлетворительно	50% и ниже