

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №8 г. Холмска
Муниципального образования «Холмский городской округ «Сахалинской области»

Утверждена
приказом по школе № 298 от 05 июня 2019 г.
Приложение к разделу 2 основной
образовательной программы среднего общего
образования МАОУ СОШ № 8 г. Холмска

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПСИХОЛОГИЯ

10-11 классы

срок реализации 2 года

2019 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая учебная программа «Психология» (10-11 классы) составлена на основе программы авторского интегрированного курса танцевальной психотерапии «На пути к образу» . Грабар И.Н., СОИПиПКК, г. Южно-Сах., 2006г(1-11 классы) и является его составной частью.

Программа представляет собой комплекс знаний, отражающих основные объекты изучения: общая и возрастная психология; психология личности и коллектива; танцевальная психотерапия: история танца , танец в жизни человека, целительная сила танца, единство тела , духа и души, взаимоотношения тела и духа (психики); общие представления о стилях, жанрах в хореографии; основы хореографического искусства, танцевально-игрового творчества; азбука музыкального движения и др.

Все означенные компоненты содержания взаимосвязаны. Помимо знаний, в содержание предмета входят хореографические навыки и умения, навыки исследования, анализа и рефлексии, ключевые компетентности, совокупность моральных норм и правил взаимодействия в танце, сценической культуры и др.

Освоение содержания программы осуществляется с опорой на межпредметные связи (история, литература, физкультура, музыка и др.).

Актуальность. Практическая значимость.

Сегодня танец рассматривается как сложный и многогранный феномен , имеющий социокультурный , социально-психологический и психологический статусы в обществе , которые определяют возможности его использования в рамках социальной психологии , лечебной терапии и психотерапии. Танец является эффективным средством инкультуризации человека , универсальным языком общения , важным рычагом в формировании идеалов , ценностей , внутреннего и внешнего облика человека.

Танец – это не только отображение жизни , это – сама жизнь.

Многолетний опыт работы зарубежных и отечественных ученых, психологов и психотерапевтов показывает, что все без исключения получают от танцевальной психотерапии пользу, что танец может быть целительным и гармонизирующим , безопасным и творческим способом выражения и принятия сложных эмоций и чувств , раскрытием новых возможностей и качеств личности , увлекательным путешествием к самому себе.

Танцевальная психотерапия применима, как для тех, кто имеет танцевальное образование , так и для тех , кто в танцзале двигается неуклюже. В танцевальной терапии акцент ставится на честном выражении чувств и свободном движении , а не на определенных движениях . Дети, которые не могут танцевать сложные танцы и не могут в течение долгого времени сидеть неподвижно, могут получить пользу от свободного протекания сессии танцевальной терапии.

Танцевальная психотерапия может быть полезна в ситуации адаптации к новым условиям, в работе на снижение тревожности и снятие психологических барьеров общения, диагностике и коррекции межличностных отношений, в работе с классами повышенного уровня (снятие нагрузки и напряжения) и др.

В современной танцевальной психотерапии происходит перенос акцентов с использования танца как средства психофизической регуляции на его использование как средства установления, поддержания, коррекции, развития внутреннего мира личности и гармонизации межличностных отношений.

Все сказанное выше позволяет использовать танец как способ самовыражения, личного развития и самосовершенствования школьников, как средство диагностики, коррекции и развития отношений в группе, классном коллективе.

Характеристика программы

По направленности	Социально-психологическая
По уровню организации учебного процесса	IV уровня: - сквозная, продуктивная, поисково-творческая; - предполагает интеграцию основного и дополнительного образования детей (урочная и внеурочная деятельность детей), организационное и содержательное единство; - самопознание и личностный рост (расширение горизонтов индивида, продвижение его границ вовне и вглубь)
По уровню создания	Классно-урочная деятельность+ деятельность детского объединения
По типу (виду)	Авторская
По цели обучения	Интегрированная : коррекционно-развивающая, личностно и социально-адаптивная; развивающая творческую одаренность; художественно-эстетическая.
По содержанию деятельности	Интегрированная, изучающая несколько отраслей науки в едином ключе (различные направления психологии; танцевально-двигательной психотерапии; истории танца; литература, история, география, физкультура)

Программа предмета «Психология» интегрированного курса «На пути к образу преследует широкую цель :

раскрепощение личности, улучшение физического и психического состояния, развитие общих способностей человека (воображения, ассоциативно-образного мышления, эмоциональной отзывчивости), самосовершенствование, творческая самореализация личности школьника, обогащение его духовного опыта через знакомство с танцем, методикой курса «На пути к Образу» на основе интеграции предметов : «Психология», «Хореография» и др.

Задачи:

1. Самовыражение и самоактуализация, самореализация личности.
2. Высвобождение подавляемых эмоций и отношений, переживаний; духовное и физическое здоровье (очищение, отреагирование аффекта, ранее вытесняемого в подсознание и служащего причиной невротического конфликта).

3. Принятие тела и создание более положительного его образа.
4. Становление более индивидуального самовосприятия и самоотношения.
5. Воспитание неповторимой индивидуальности, способной к многоплоскостному восприятию мира и обладающей широким диапазоном способностей.
6. Стимуляция творческого потенциала.
7. Коррекция системы отношений личности.
8. Коррекция межличностного взаимодействия, развитие навыков сотрудничества.

В процессе учебных занятий решаются также **задачи**:

- организация двигательного режима школьников , обеспечение активного отдыха , удовлетворение естественных потребностей в движении , высвобождение подавляемых чувств – источника психического напряжения , предупреждение асинхронного развития;
- обучение сознательному распоряжению своим телом , формирование чувства собственного достоинства, выработка более позитивного образа тела ; развитие правильной осанки, координации , гибкости , пластичности , подвижности и укрепление силы как на физическом , так и на психическом уровне;
- развитие социальных навыков общения ;
- развитие художественно-эстетических способностей , музыкально-ритмических навыков , выразительности движений; пластическое воплощение темы, содержания через движение, танец, театральнo-танцевальный образ и личностный «образ Я»;
- приобщение к миру танца , знакомство с различными направлениями , стилями , жанрами , историей и «географией» танца;
- развитие личности через моделирование образа на основе искусств , личностного «образа «Я»;
- освоение своего индивидуального пространства (как внешнего , так и внутреннего – пространства души) и игрового пространства (взаимодействие с партнером , малой группой , коллективом);
- развитие способности самостоятельно видоизменять , группировать фигуры , составлять свой танец , придумывать свой образ , свое движение; вывести на импровизацию как акт свободного творческого процесса , подразумевающего осознанное и сознательно обученное действие;
- усвоение культурно-исторического художественного , музыкального , литературного , хореографического, психологического наследия. Формирование идеалов , ценностей , внешнего и внутреннего облика человека.

Особенностью программы является то, что содержание напрямую зависит от условий:

- созданы необходимые условия для активной двигательной, релаксационной, танцевальной, творческой деятельности детей (танц-зал, сцена, ковры, индивидуальные коврики, видео и аудио-аппаратура, фонотека, произведения искусства, костюмы, комплект диагностических методик и др);
- педагог-психолог владеет основами танцевальной психотерапии и навыками организации тренинга; имеет богатый пластический репертуар, широкий спектр собственных эмоций;

- данная работа осуществляется в рамках урочной системы и школьного дополнительного образования;
- между педагогом-психологом и ученическим коллективом установлены субъект-субъектные отношения;
- осуществляется работа по формированию у школьников духовных потребностей и стремления к здоровому образу жизни;
- в классном коллективе, школе созданы условия для творческого самоопределения, самоутверждения, самоактуализации и самореализации личности школьника;
- осуществляется мотивационно-стимулирующая деятельность.

Основным стержнем программы является моделирование образа в танце через многообразные грани его живого воплощения : движение , звучание, изображение, темпоритм , чувства, ощущения , переживания, мысли, мотивы, действие и т.п.

Танец дает возможность выразить весь спектр человеческих чувств , мыслей , отношений , традиций , культур:

- в народном , историко-бытовом , бальном , классическом танце – посредством определенной системы специально разработанных движений , подобно тому как в драматическом спектакле актер совершает действия , предписанные сценарием;
- в танце – экспрессии, импресии – посредством свободной трансформации чувств в импровизированные движения , где важно только содержание того , что передается. Сам учащийся является и носителем содержания танца , и средством его выражения. Инструментом выражения эмоций является его тело , его естественные движения.

Таким образом , моделируется и театральный хореографический образ , и личностный образ « Я».

Предполагаемые результаты:

1. Уверенность в себе , чувство собственного достоинства- позитивная Я-концепция (направляюсь, способен, значим).
 2. Танцевально-театральные умения и навыки : музыкальность, выразительность, осмысленное отношение к движению, танцу как к художественному произведению, отражающему мысли и чувства человека, его внутренний мир, народность, духовность, как к самому искреннему, самому глубокому ответу личности обществу.
 3. Способность к самостоятельному танцевальному и жизненному творчеству.
 4. Нравственная воспитанность , трудолюбие , ответственность на уроках и выступлениях, чувство товарищества, взаимопомощи, доброжелательности.
 5. Способность к эмоциональному восприятию искусства , самостоятельному анализу и оценке.
 6. Навыки танцевальной психотерапии, релаксации, саморегуляции. Способность самостоятельно подбирать приемы и способы саморегуляции, моделировать театральный образ и личностный «образ «Я».
- Компенсация: восполнение, возмещение, уравнивание, преодоление чувства неполноценности (быть в порядке, делать все в подходящее время; уравновешенный, решительный, гармоничный, стабильный, зрелый- подлинная и сильная личность).
7. Уровень личностного развития.

8. Социальная адаптация, успешная адаптация (интеграция в социуме).
9. Уровень сформированности классного коллектива.
10. Уровень психологической благоприятности в коллективе.

Срок реализации рабочей учебной программы.

Программа рассчитана 2 года:

34 часа для 10 класса,

34 часа для 11 класса.

Режим занятий – 1 час в неделю в 10 классе

Режим занятий – 1 час в неделю в 11 классе.

Ведущие формы и методы, технологии обучения.

В основе содержания работы – эклектичность подходов в танцевальной психотерапии.

Репертуар методов и приемов, с помощью которых достигается реализация поставленных целей и задач:

1. Диалог, дискуссия, мини-лекция, беседа.
2. Различные виды разминки (на снятие напряжения, нагрузки; расслабление и растяжка).
3. Спонтанный, неструктурированный танец для самовыражения и выражения отношений.
4. Целенаправленный выбор структурированных ритмо-пластических, танцевальных движений.
5. Целенаправленный выбор музыки (как терапевтом, так и самими участниками).
6. Кинестетическая эмпатия.
7. Отзеркаливание.
8. Преувеличение, усиление чувства.
9. Трансформация движения в коммуникацию.
10. Развитие темы в действие.
11. Ритмическая синхронизация.
12. Присоединение по позе и дыханию.
13. Экспериментирование с движением.
14. Работа с «мышечным панцирем»
15. Целенаправленный выбор темы танцевального упражнения, этюда, композиции.
16. Креативные танцы. Театр танца. Современные танцы.
17. Круговые танцы (ритуальные, народные, хороводные).
18. Проблемно-моделирующие игры и упражнения в пластике.
19. Анализ (движения, самоисследование, рефлексия, работа с метафорами).
20. Обратная связь и др.
21. Психодиагностические методы исследования (наблюдение, тесты, анкеты).

Формы, способы и средства проверки и оценки результатов обучения по данной рабочей программе:

Уровни	Формы, способы и средства проверки и оценки результатов обучения
I	Проверка тетрадей, выполнение домашних заданий, наблюдение,

	анкетирование, тестирование, карты изменения успешности, сообщения (репродуктивный уровень –«вспомни и воспроизведи»)
II	Проверка тетрадей, выполнение домашних заданий , наблюдение, анкетирование, тестирование, карты изменения успешности, защита сообщений, рефератов, навыки работы в команде (репродуктивный уровень –«вспомни и воспроизведи» + творческий «додумай»)
III	Проверка тетрадей, выполнение домашних заданий , наблюдение, анкетирование, тестирование, карты изменения успешности, защита сообщений, рефератов, учебно-исследовательские работы, проекты, участие в НПК, дистанционных олимпиадах, конкурсах навыки работы в команде (репродуктивный уровень –«вспомни и воспроизведи» + творческий «додумай» + «придумай»)

Обоснование выбора УМК для реализации учебной программы.

Научно-теоретическая и методико-дидактическая основа предмета:

- Программа «На пути к образу»- авторский вариант педагога-психолога МОУ СОШ №8 Грабар И.Н.
- Методические рекомендации :
 - «Танцевальная психотерапия в работе школьного психолога», Грабар И.Н. ,2004 (из опыта работы, авторское свидетельство СОИП и ПКК №142).
 - Научно-методический журнал «Сахалинское образование – XXI век», № 1 ч.2, 2006г.«Танцевальная психотерапия в работе школьного психолога», Грабар И.Н.
 - Сборник «Танцевальная психотерапия в работе школьного психолога», Грабар И.Н. №1, 2005г.; Психологическая служба ИМЦ муниципального образования «Холмский городской округ»

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (10-11 классы).

№ п/п Наименование разделов, тем	10 класс Кол-во часов: теория/практика	11класс Кол-во часов: теория/практика
I . Вводное занятие. Знакомство. Правила. Развивающее повторение Танцевально-психологический мини-тренинг.	1/1	1/1
II . Танец как культурно-психологический феномен. Введение в танцевальную психотерапию. Предмет, цели и задачи. Что такое танец? Происхождение танца. Танец и ритуал.	1/1	

Танец класса		
Танец класса		1/5
III. Взаимодействие, воздействие , взаимопомощь и поддержка (индивидуальные, диадные, групповые, коллективные танцы)	1/3	4/4
IV. История танца. Портрет эпохи в танце.	2/2	2/2
V. На пути к образу. Погружение в эмоциональный мир движения.	4/4	3/3
VI. «Зерно» образа. Соединение «зерна» образа с физическим самочувствием , с заданным темпераментом, характером.	2/2	/1
VII. А если это любовь?	2/2	/1
VIII. Моделирование образа на основе заданных действий, темы, произведений искусства.	/4	2/2
IX. Итоговые занятия	1/1	1/1
	34	34

Содержание учебного материала.

Программа включает в себя следующие элементы :

- психологические знания (основы танцевальной психотерапии, психологии личности, психологии общения) – как предмет изучения , знакомства с подходами психологии;
- движения (спонтанные и структурированные) – как средства освоения пространства внешнего и пространства души , как предмет исследования себя и других ;
- изображения – как процесса видения мира и способности передать это видение через конкретные образы ;
- действия – как процесса изменения , преобразования мира и себя в этом мире ;
- текста - как основы интерпретации , личностного начала в прочтении , изображении ,
движении , действии , сочинении;
- взаимодействие – музыкально-ритмические, игровые импровизации, пантомимы, танцы с партнером, группой, коллективом.

В течение изучения курса учащиеся знакомятся :

с методами и приемами танцевальной психотерапии, психологическими понятиями:

- работа с метафорами ; основы общей и возрастной психологии, психологии общения, практической психологии, психотелесной диагностики; история танца, танцевальная психотерапия; движения и упражнения на снятие эмоционального напряжения , раскрепощение тела и души , предоставление возможности внести изменения в свой стиль поведения ; движения и упражнения на взаимодействие в паре , группе , коллективе ; демонстрация эмпатии ; задания на самоутверждение , самораскрытие «своего «Я» , самопринятия , уникальности и универсальности своего тела ; упражнения на создание личностного и художественного «образа «Я», развитие уверенности , достоинства , положительной Я-концепции ; создание «магического кольца»; совместная работа участников , игры , исследования и эксперименты с жестами , позами , движениями и другими невербальными формами общения;

с общими теоретическими понятиями :

- позиции рук , позиции ног , позиции в паре , позиции народных , историко-бытовых , европейских , латино-американских танцев; линия танца , направление движения , углы поворотов , перестроения , названия танцев , движений в танце ; моделирование образа , «зерно» образа; этюды , импровизации , РТВ , композиции , проблемно-моделирующие игры и упражнения; критерии, существенные для понимания языка тела; психологическими понятиями (психотерапия, я – концепция, самооценка, темперамент, характер, вербальное и невербальное общение, дистанции общения и др).

с азбукой музыкального движения :

коллективные , музыкально-ритмические упражнения , основанные на различных видах ходьбы и бега в различных рисунках ; ориентировка в пространстве ; танцевальные шаги ; перестроения;

с элементами классического танца :

- упражнения , построенные по степени усложнения , подготавливают к более сложным движениям и физической нагрузке, укрепляют мышцы спины , ног , способствуют развитию координации движений ; упражнения у станка , постановка корпуса лицом к станку (в выворотной позиции) ; держась за станок одной рукой , стоя боком к станку; позиции ног – 1,2,3,4,5,6, полная и неполная выворотность; постановка рук – подготовительная , 1,2,3,(у станка и на середине);

с элементами народного танца :

- танцевальные движения и танцы разного характера; диапазон национальных плясок (от спокойных до темпераментных , от танцев , где ведущая роль принадлежит рукам и корпусу , до таких , где техника ног доводится до виртуозности; координация рук , ног , корпуса , головы ; характер , особенности (из народных танцев выбираются те , которые связаны с тематическими задачами года и возможностями коллектива);

с элементами историко-бытового танца :

- стиль и манеры разных эпох ; музыкальность , чувство позы ; позиции , фигуры , перестроения .
(благодаря тому , что в программу включены основные движения таких танцев как менуэт , гавот

, полька , полонез , мазурка , вальс , возможно использовать музыку композиторов – классиков);

с элементами бального танца :

- народная основа бального танца ; детские бальные танцы , их простота , веселость , органичность движений ; национальная основа и разнообразие ритмов ; одухотворенность , красота , грация ; современные бальные танцы;

с танцевально – игровым театральным творчеством , моделированием образа :

- упражнения , этюды и экспромты на заданную тему и свободную (сюжеты , настроения , стихии , природа , сказочные герои , Библейские сюжеты , герои мультфильмов , музыкальные героические и лирические темы, произведения живописи и скульптуры и др.); проблемно-моделирующие игры и упражнения; моделирование театрального и личностного «образа «Я»;

с ритмо-пластическими упражнениями , гимнастикой , растяжкой , акробатическими движениями и упражнениями , экзерсис у станка и на середине (партерный):

- комплексы ритмических упражнений и гимнастики ; растяжка на коврике и у станка акробатические движения ; экзерсис у станка в 4-х положениях , выворотность ног (позиции) , правильность позиции рук , приседание , устойчивость ; партерный экзерсис (движения на эластичность мышц и связок , повышение гибкости суставов , наращивание силы мышц , упражнения на расслабление (экзерсис у станка при наличии условий);

с культурно-историческим наследием:

- ознакомление с искусством хореографии, живописи, музыки, поэзии и тд. ; просмотр и прослушивание фрагментов ; обсуждение идей , знакомство с историей костюма , придумывание костюмов и др.;

с методами анализа и критериями оценки деятельности .

Структура и содержание занятий в рамках рабочего учебного плана вариативна, она зависит от формы организации и области применения танцевальной психотерапии, частных целей и задач каждого направления и его основ, предполагает эклектичность в выборе методов и приемов. На уроках используются как интерактивные методы (взаимодействие, воздействие друг на друга), так и методы интеграции индивидуума (выражение и раскрытие чувств в экспрессивном танце). Иногда метод является основной формой организации и деятельности детей (мини-тренинг, танцевальная мастерская, коллективные народные танцы, мини-лекция), иногда – частью (упражнение танцевального мини-тренинга, коллективный народный танец , как часть урока психологии в 10-11 классах, интегрированного курса «На пути к образу»).

10 класс

Раздел, Тема № п/п	Уроки ТЕМА УРОКА	СОДЕРЖАНИЕ Формы и методы работы	Количество часов
I	1-2 уроки. Знакомство. Правила	Танцевально-психологический тренинг общения «Здравствуйте. Давайте	2

	взаимодействия.	познакомимся». Правила взаимодействия.	
II	3-4 уроки Введение в танцевальную психотерапию. Предмет, цели и задачи курса.	1.Мини-лекция «История танцевальной психотерапии. Психологические функции танца». 2. Предмет, цели и задачи . 3.Дискуссия. Работа с метафорами. Семинар-тренинг «Вербальное и невербальное общение». «Язык тела». 1.Понятие «зерно» образа. Просмотр слайдов, репродукций, видеофильмов. 2.Этюды: « О чем могут рассказать жесты, позы, походка, мимика лица». 3.Реверанс-экспрессия «Расставание».	2
III	5-8 уроки Взаимодействие, воздействие, взаимопомощь и поддержка:		4
	Единство.	1.Разминка «Магическое кольцо» (в течение всей разминки все держатся за руки) 2.Дискуссия :«Круг» в жизни человека. 3.Танец «Сиртаки». 4. Этюд-прощание «Волна».	
	Детство.	1.Танцевальная разминка «Детство» (на основе детских ритмичных песен). 2.Этюды: «Магазин игрушек», «Я-детство», «Ожившая игрушка». 3.Танцы: «Вальс Дружбы», «Утята», «Полечка».	
	Школьная пора Осенний бал	1.Танцевальная разминка «Школьная пора». 2.Этюды «Я - отрочество», «Я - юность», «Я - гимназист» (на основе песенного репертуара о школе). 3 Диско-танец «Взаимодействие». 4. Танец «Вальс» фигурный, венский).	
		1.Разминка на контрастных ритмах. 2.Этюды «Мужская и женская пластика».	

		3. Танцы: «Полонез», «Фигурный вальс».	
	Наш класс – Пойми меня «Мы» из «я»	1.Разминка «Танцуем все вместе» (спонтанные движения). 2. Этюды: «Кто Я?», «Мое имя в пластике», «Я-ритм», «Я-музыка», «Я-пластика», «Я-танец», «Кто на что похож?», «Ведущий и ведомые» и др. 3. Характер класса - Танец класса (портрет класса в танце): «Кантри», «Диско», «Брейк», «Творческий танец» и др.	
		1.Разминка в паре с партнером. 2. «Самопрезентация» (свой танец) 3. Этюды: « Танец вдвоем», «Зеркало»,«Отклик», «Кинестетическая эмпатия», «Диалог рук», «Повтори позу», «Импровизации с партнером», «Разговор ритмом», «Пристройка», «Освоение пространства партнера» и др.	
IV	9-12 уроки История танца. Портрет эпохи в танце	1.Мини-лекция: «Портрет эпохи в танце». .Разминка-импровизация на передачу чувств и отношений. 2-3Этюды:«Портрет эпохи в танце» (первобытный танец, Античный танец, Средневековый танец, танец эпохи Возрождения, танец эпохи Просвещения ,Танец эпохи крушения надежд) 4. Современная эпоха в танце Реверанс-прощание (портрет эпохи).	4
V	13-20 уроки На пути к образу. «Зерно» образа. Погружение в эмоциональный мир движения	1.Диалог-дискуссия. 2.Танцевальная разминка. 3-4.Этюды : «Я – радость, грусть, страх, жалоба, нетерпение, отчаяние, гнев, любовь». 5-6. 4 темперамента-4 стихии 7-8.Разминка с различными перестроениями и переходами, в контрастных ритмах.	8
VI	21-24 уроки Соединение «зерна»	1. Танцевальная разминка. 2. Работа с метафорами	4

	образа с физическим самочувствием, с заданным темпераментом, характером	3. Этюды и композиции 4. Коллективный танец	
VII	25-28 уроки А если это любовь?	1. Диалог, дискуссия: «В лабиринте любви и влюбленности». 2.Пантомимы «Свидание». «Опоздал», «Признание», «Соперница», «Ревность», «Взаимная любовь». «Божественная любовь».	4
VIII	29-32 уроки Моделирование образа на основе заданных действий, темы, произведений искусства		4
	...музыкального произведения	1. Этюды на создание образа по музыкальному произведению (по выбору психолога или детей).	
	...литературного произведения	2.Этюды на создание образов на основе произведений русской поэзии (по выбору психолога или детей).	
	...произведений живописи	3.Этюды на создание образа по портретам и натюрмортам (ассоциации с темпераментом, характером, движениями , обликом человека).	
	Русская душа.	4. (варианты) 1.Реверанс-приветствие «Русский поклон». 2.Разминка на контрастных ритмах «Танцуем все вместе» (попурри на тему русских мотивов). 3.Свое движение «Русская душа». 1.Танцевальная разминка. 2.Движения под музыку в «зерне» образа(по фамилии: Муха, Злобин, Медведев, Размазняева; добряк, застенчивый, аккуратист, красавчик, задира, гордец и др. 1.Танцевальная разминка. 2.Этюды: «Кадриль», «Вечерние посиделки» (работа в паре; мужская и	

		женская пластика). 3. Русский лирический или хороводный танец.	
I X	33-34 уроки Итоговое занятие	1.Разминка «Танцевальный калейдоскоп» (попурри). 2.Танцевальная творческая мастерская. «ДО... и ПОСЛЕ...» (самоисследование, анкеты №2,3).	2
		ИТОГО:	34

11-й класс

Раздел	ТЕМА	СОДЕРЖАНИЕ	Количество часов
I	1-2 уроки Вводное занятие. Программа, цели и задачи.	1.Разминка «Танцуем все вместе» . 2. Танцевальное «Ассорти» (попурри из программы 10-го класса).	1/1
II	3-8 уроки Танец как культурно-психологический феномен. 2.Свой танец. Танец класса.	1.Разминка-импровизация (моделирование в пластике возникающих звуковых видений, образов). 2. Этюд «Характер класса - Танец класса». 3.Упражнения на взаимодействие (присоединение, противодействие, комплиментарность, увеличение, уменьшение). 3. Упражнения на групповую импровизацию (целостное видение ситуации и своего места в ней).	1/5
III	9-16 уроки Взаимодействие, воздействие, взаимопомощь и поддержка (индивидуальные, диадные, групповые упражнения, коллективные танцы)	Танцевально-психологический тренинг. Этюды и композиции	4/4
IV	17-20 уроки История танца. Портрет эпохи в танце	Развивающее повторение: ритуальные танцы, античные танцы, историко-бытовые танцы, народные танцы, классические танцы, балльные танцы, современные танцы. Творческая деятельность: этюды,	2/2

		композиции.	
V	21-26 уроки На пути к образу. Погружение в эмоциональный мир движения.		3/3
	4 темперамента.	<p>1.Разминка с различными перестроениями и переходами, в контрастных ритмах.</p> <p>2.Этюды на подражание походки (легкая, грузная, семенящая, перевалочку, летящая, с подпрыгиванием).</p> <p>3.Рассматривание репродукции к картине А. Дюрера «4 апостола», иллюстраций А. Остроменского к роману А. Дюма «Три мушкетера».</p> <p>3.Рассказ-фантазия в танце на тему музыкального, литературного, художественного произведения.</p> <p>4. Танец эпохи Людовика XIV.</p>	
	Ритмы человеческих состояний.	<p>1.Разминка-растяжка.</p> <p>2.Этюды: «Ритмы человеческих состояний» (одиночество, усталость, вдохновение, осторожность, холод, голод, влюбленность).</p> <p>3. Танцевальные композиции на основе этюдов.</p>	
	Движение и чувство – чувство и движение.	<p>1.Разминка-растяжка</p> <p>2. Этюды на передачу чувств (зависть, робость, ужас, огорчение, жалость, восторг, негодование, тревога, предчувствие).</p> <p>3. Пантомимы.</p> <p>4.Упражнения на сохранение определенного состояния в меняющихся условиях (невозмутимость, спокойствие, уверенность, понимание, терпимость, стойкость и др.).</p>	
VI	27 урок «Зерно» образа. Соединение «зерна» образа с физическим самочувствием. темпераментом, характером, весом, походкой и др.		1

		<p>1.Разминка с предметами «Танцуем вместе».</p> <p>2. Этюды : «Нахал» (толстый, худой), «Задира» (очень высокий, маленького роста), «Проныра»(с натертой мозолью, одноглазый),«Хамелеон»(с начальником ,с подчиненным).</p> <p>3. Пантомимы.</p>	
		<p>1.Разминка на подражание (жираф-самолуб, верблюды-гордец, петух-меланхолик, корова-красавица, собака-доходяга и др.);</p> <p>2. Этюды «Жизнь вещи».</p> <p>3.Композиция «Стул» (сколько настроений можно сыграть возле стула).</p>	
VII	28 урок А если это любовь?	<p>Танцевальная разминка.</p> <p>Танец «Румба».</p> <p>Танцевальная разминка.</p> <p>Этюды «Библейские сюжеты».</p>	1
VIII	29-32 уроки Моделирование образа на основе заданных действий, темы, произведений искусства,	<p>1.Разминка на основе структурированных движений.</p> <p>2.Придумывание композиций на основе заданных действий (увидел-заплакал-заткнул уши-убежал; пригласил-обнял-закружил и др.)</p> <p>3.Придумывание танца на основе карт-схем.</p>	2/2
	Этюды, танцы, композиции на заданную тему.	<p>1. Разминка.</p> <p>2. Танцы на заданную тему (по выбору психолога или детей).</p>	
	Этюды, танцы, композиции по произведениям искусства.	<p>1. Разминка.</p> <p>2.Танцы на основе произведений искусства (живопись, поэзия, музыкальное, литературное произведение).</p>	
	Самопрезентация.	<p>1. Я-танец . Танец в паре. Танец микро-группы. Танец класса.</p>	
IX	33-34 уроки Итоговое занятие.	<p>Танцевальное Счастье.</p> <p>Жить Танцуя.</p> <p>Круглый стол. Диалог.</p> <p>Упражнение «Чемодан в дорогу».</p> <p>Анкетирование. Самоисследование.</p> <p>Эссе из 12 предложений.</p>	1/1
		ИТОГО:	34

Перечень лабораторных, практических, контрольных и других работ программой не предусмотрен.

Практическая работа осуществляется на каждом уроке (анкетирование, самоисследование, самоанализ, рефлексия, и др.) Кроме того, своеобразной контрольной работой является участие класса в ежегодных школьных конкурсах «Минуты славы» (апрель), итоговом отчёте школы «Листая школьный календарь» (май); учебно-исследовательской деятельности, НПК разного уровня.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

В результате изучения курса психологии ученик должен

Знать/понимать

- психологию как науку (на доступном уровне понимания), что изучает психология, значение психологии для познания человеком самого себя и других людей;
- общие представления о психике человека; общие психологические теоретические понятия;
- общие представления о технологии танцевальной психотерапии, азбуке музыкального движения, танцевальных элементах разного жанра, ритмопластических упражнений, культурно-исторического наследия;
- простейшие методы и приёмы танцевальной психотерапии и саморегуляции; элементы анализа и критерии самооценки, оценки деятельности.

Уметь/применять:

- знания психологии для решения элементарных проблем, жизненных задач (на доступном уровне понимания) личностного плана и взаимодействия с другими людьми,
- простейшие методы и приёмы танцевальной психотерапии в целях саморегуляции; элементы анализа и критерии самооценки, оценки деятельности;
- видеть проблему, исследовать её, разрешать противоречия, делать выводы, умозаключения на основе полученных психологических знаний.

Владеть/ использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- улучшения личностного состояния;
- улучшения межличностных отношений со сверстниками и взрослыми;
- улучшения качества учёбы на всех учебных предметах;
- творческой самореализации.

Определение уровня подготовки обучающихся в соответствии с установленными требованиями осуществляется на основе модели

«Уровни обученности» (компоненты требований и характеристики) и образовательных результатов

Модель «Уровни обученности»

Функции осваиваемой системы знаний	Уровни	Действия	Качественные характеристики
------------------------------------	--------	----------	-----------------------------

I - описание изучаемых объектов, процессов, явлений	I- репродуктивный (восприятия, запоминания) «ВСПОМНИ»	I -Показывать, опознавать, называть, давать определения, пересказывать	I -Прочность (характеризует уровень запоминания)
II – объяснение сущности этих объектов	II - применение по образцу (осмысление, применение в сходных ситуациях) «ДОДУМАЙ»	II -Измерять, объяснять, составлять по заранее заданной схеме, алгоритму, соотносить, характеризовать	II -Системность (характеризует воспроизведение сущности связей и отношений изучаемых объектов)
III – преобразование: применение усвоенных знаний	III- применение в новой ситуации (творческая деятельность) «ПРИДУМАЙ»	III- Составлять ответ на проблемный вопрос, высказывать суждения, выделять существенные признаки, обосновывать собственные оценки и др.	III -Действенность (характеризует способность применения знаний)

	Первый уровень	Второй уровень	Третий уровень
<p align="center">Основные показатели развития:</p> <p>1. Уверенность в себе , чувство собственного достоинства- позитивная Я-концепция (нравлюсь, способен, значим).</p> <p>2. Танцевально-театральные умения и навыки : музыкальность, выразительность, осмысленное отношение к движению, танцу как к художественному произведению, отражающему мысли и чувства человека, его внутренний мир, народность, духовность, как к самому искреннему, самому глубокому ответу личности обществу.</p> <p>3. Способность к самостоятельному танцевальному и жизненному творчеству.</p> <p>4. Нравственная воспитанность , трудолюбие , ответственность на уроках и выступлениях, чувство</p>			

товарищества, взаимопомощи, доброжелательности. 5. Способность к эмоциональному восприятию искусства , самостоятельному анализу и оценке. 6. Навыки танцевальной психотерапии, релаксации, саморегуляции. Способность самостоятельно подбирать приемы и способы саморегуляции, моделировать театральный образ и личностный «образ «Я». Компенсация: восполнение, возмещение, уравнивание, преодоление чувства неполноценности (быть в порядке, делать все в подходящее время; уравновешенный, решительный, гармоничный, стабильный, зрелый- подлинная и сильная личность). 7. Уровень личностного развития. 8. Социальная адаптация, успешная адаптация (интеграция в социуме). 9. Уровень сформированности классного коллектива. 10. Уровень психологической благоприятности в коллективе.			
--	--	--	--

Критерии и нормы оценки

Оценки в журнал не выставляются. Осуществляется рейтинговый подход. В конце года , учащийся, набравший максимальное количество баллов становится победителем (награждается дипломом). На уроках используются разнообразные карты, диагностики (самоанализ , рефлексия и др.) Критерии оценки зависят от типа и вида урока, места его проведения. Каждый критерий соответствует 1 баллу, выполнение всех критериев соответствует 5 баллам.

- баллов = оценке «отлично», выполнены все критерии.
- 4 балла = оценке «хорошо», если не выполнен один критерий;
- 3 балла = оценке «удовлетворительно», если не выполнены 2 критерия;
- 2 балла = оценке «неудовлетворительно», если не выполнены 3 и более критериев.

Занятия в зале, на сцене (тренинги, танцевальные мастерские и др.).

№	балл	Критерии	Принцип
1	1	Соблюдение правил общения (правила «выращиваются» детьми вместе с руководителем на первом занятии).	«Относись к другому так , как хотел бы, чтобы относились к тебе».
2	1	Соблюдение дисциплины и техники безопасности; сценическая и зрительская культура.	«В чужой монастырь со своим уставом не ходят». «Играем по правилам».
3	1	Правило осанки.	«Тянемся макушками к потолку».
		Активность , «хорошо» проходящая	

4	1	компенсация поведения (напряженная активность, старательность, самоконтроль, релаксация и свобода, рефлексия).	«Дорогу осилит идущий».
5	1	Танцевальные движения, умения и навыки (спонтанные, структурированные, ритм, пространство)	«Танец -... всегда состязание на спор и на «слабо!»- нашего внутреннего пространства с внешним : кто кого?».
Итого:	5		

Занятия в кабинете (психологическом, классном).

№	Баллы	Критерии
1	1	Выполнение правил общения.
2	1	Дисциплина на уроке.
3	1	Активность на уроке.
4	1	Работа в тетради- дневнике.
5	1	Освоение, усвоение, присвоение знаний на уроке.
Итого:	5	

Кроме самооценки, самоанализа своей деятельности на уроке, часто используется оценка учащимися деятельности педагога - психолога и оценка Его Величества Урока.

Критерии оценки деятельности педагога-психолога на уроке:

№	Баллы	Критерии оценки деятельности педагога-психолога.
1	1	Выполнение педагогом-психологом правил общения
2	1	Удовлетворенность преподаванием (доступно, интересно, содержательно, ново)-1 балл.
3	1	Толерантность (умение принять точку зрения учащегося ; способность объяснить, если непонятно, столько, сколько нужно)
4	1	Эмоциональная удовлетворенность взаимодействием (называет по имени, поощрения, непринужденность общения, юмор и др.).
5	1	Знаю, за что оценивает мою работу, работу учащихся на уроке.
Итого:	5	

Критерии оценки Его Величества Урока .

№	Баллы	Значимость знаний для жизни (освоение, усвоение, присвоение знаний).
1	5	Все значимо, пригодится обязательно
2	3	Частично
3	0	Не пригодится

ЛИТЕРАТУРА (основная)

1. Козлов В.В., А.Е. Гиршон, Н.И. Веремеенко Н. И. Интегративная танцевально-двигательная терапия,-СПб, 2006.
2. Кузнецов И.Н., Масалов А.А. Язык мимики и жестов- Ростов-на Дону, 2007.

3. Малкина –Пых И.Г. Телесная терапия. Справочник практического психолога. – М.,2007.
4. Сайт А. Гиршона: <http://girshon.ru>. Авторские танцевально-психологические тренинги. Программа профессионального курса по интегративной танцевально-двигательной терапии.

Дополнительная литература

1. Бардиер Г. Почему психолог похож на кота? Тонкости психологической помощи детям.- М.,Генезис,2002.
2. Баскаков В. Свободное тело. –М.,2004.11. Блок Л.Д. Классический танец. _м.,1987.
3. Богаткова л. Хоровод друзей.-М.,1957.
4. Боттомер Пол. Уроки танца.-М.,2003.
5. Бюхер К. Работа и ритм.-М.,1923.
6. Возвращенная молодость – это не сказка. Интервью с профессором , доктором медицинских наук Беляевым В.С. // Труд. –1995.- №75.
7. Гельцин Г., Шульц-Вульф Г. Ритмика-музыкальная двигательная терапия , как основа психогигиенического подхода к ребенку.// Психогигиена детей.М.:Медицина,1985.
8. Дункан А. Моя жизнь.Танец будущего. –М, 1992.
9. Захаров Р. Сочинение танца.-М.:Искусство,1983.
10. Кандинский В.В. О духовном в искусстве.- М.,1992.
11. Кнастер Мирка. Мудрость тела.-М.,2002.
12. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры , ритмические упражнения и танцы для детей.-М., 2000.
13. Королева Э.А. Танец , его происхождение и методы исследования (по работам зарубежных ученых XX века) // Советская этнография.-1975.-№5.
14. Кашапов Р.Р. Курс практической психологии.-М., Аст-пресс книга, 2003.
15. Круткин В.Л. Антология человеческой телесности.-Ижевск,1993.
16. Куракина С.Н. Феномен танца (социально-философский и культурологический анализ).
Автореферат на соискание ученой степени кандидата философских наук.-Ростов- на-Дону,1994.
17. Лабунская В.А. Введение в психологию невербального поведения . Ростов-на-Дону,1994.
18. Менегетти А. Музыка души. Введение в музыкотерапию.- СПб,1992.
19. Мэксин Тобиас, Мэри Стюарт. Растягивайся и расслабляйся.-М.: Физк. и спорт, 1994.
20. Никитин В.Н. Онтология телесности , -М.,2006.
21. Пасынкова Н.Б. Влияние музыкального движения на эмоциональную сферу личности
22. Пасютинская В. Волшебный мир танца.-М.: Просвещение,1985.
23. Пиз Алан,Пиз Барбара.Новый язык телодвижений.-М.,2007.
24. Роджерс Н. Творчество как усиление себя // Вопросы психологии.-1990.-№1.-с.164-168.
25. Роджерс Н. Путь к целостности :человеко-центрированная терапия на основе экспрессивных искусств // Вопросы психологии.-1995.-№1.-с.132-139.
26. Рудестам К. Групповая психотерапия.- Питер СПб ,1999.
27. Руднева С.Д., Пасынкова Н.Б. Опыт работы по развитию эстетической активности

- методом музыкального движения // Психологический журнал.-1982.-№3. –с.84-92.
28. Семенова Е.М. Тренинги эмоциональной устойчивости, -М.,2006.
 29. Стриганова В.М., Уральская В.И. Современный балльный танец. –М.,1978.
 30. Ткаченко Т. Народные танцы.-М.,1975.
 31. Тобиас Мэксин, Стюарт Мэри. Растягиваемся и расслабляемся.-М.,1994.
 32. Фаст Джулиус . Язык тела.-М.,2006.
 33. Фейдимен Д.,Фрейгер Р. Вильгельм Райх и психология тела.// Личность и личностный рост.Выпуск 2.-М.,1992.
 34. Хейзинга Й. НОМО ludens в тени завтрашнего дня.-М.: Прогресс ,1992.
 35. Шкурко Т.А. Теоретическое обоснование использования танца как средства коррекции отношений в семье.//Современная семья: проблемы и перспективы.-Ростов-на-Дону,1994.
 36. Шкурко Т.А. Танец как средство диагностики и коррекции отношений в группе.
// Психологический вестник .Выпуск1,часть 1.-Ростов-на-Дону.
Изд.Рост.Университета.-1996.-