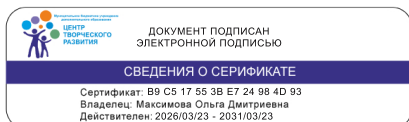


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр творческого развития»

ПРИНЯТА  
на заседании  
педагогического совета  
протокол от 31.08.2026 № 1

УТВЕРЖЕНА  
приказом  
от 31.08.2026. № 72



Дополнительная общеразвивающая программа  
технической направленности  
«НастолКинг»

срок реализации: 1 год  
возраст детей: 7-18 лет

разработали:  
Устинова А.Ю., методист  
Дутка Н. В., зав. отделом

г. Кингисепп  
2026 г.

## 1. Пояснительная записка

### **Нормативно-правовые основы разработки дополнительной общеразвивающей программы:**

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ
- Федеральный закон от 14.07.2022 № 298-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629)
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ 31 марта 2022 года N 678-р).
- СанПиН 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28)

**Настольные игры** – это еще и хороший способ улучшить многие компетенции и навыки. Кажется, что участники собираются за столом только с одной целью – развлечься, однако, процесс игры благотворно влияет на здоровье и самочувствие в различных аспектах и в любом возрасте, особенно в детском и подростковом. Настольные игры при умелой их организации легко выдерживают конкуренцию с компьютером, телевизором и интернетом. В них интересно и увлекательно играть, а еще в них возникает и развивается навык живого общения. Настольные игры успешно выполняют одновременно две функции: развитие когнитивных процессов и развлечение. В сочетании с сетевыми технологиями настольные игры превращаются в эффективный инструмент развития личности подростка.

В программе реализуется идея межпредметных связей с техническим творчеством, историей, изобразительным искусством, музыкой, географией, биологией и астрономией.

Программа «НастолКинг» не является модифицированной программой. Разработана на основе практического опыта клуба «НастолКинг», действующего в МБУДО ЦТР.

**Направленность:** техническая.

**Новизна программы** заключается в сочетании двух элементов: **сетевой организации** занятий с применением технических средств обучения и сохранение живого непосредственного общения обучающихся с педагогом и между собой во время теоретических, практических занятий и мастер-классов. Блок дистанционного обучения равномерно распределен в течение всего учебного года, включая каждую тему программы и органично сочетается с офлайн занятиями.

**Актуальность.** Настольные игры тренируют логику, стратегическое мышление, память, внимание и умение принимать решения. Исследования подтверждают, что регулярная игра может снижать риск когнитивных нарушений.

**Педагогическая целесообразность.** Программа настольных игр – это возможность комплексно влиять на развитие ребёнка: развлекать, обучать и формировать важные личностные качества

**Воспитательный аспект.**

Воспитательный потенциал программы затрагивает несколько сфер развития ребёнка:

Нравственное воспитание. В играх естественным образом формируются представления о добре и зле, чести и справедливости.

Коммуникативные навыки и социализация. В процессе участники распределяют роли, договариваются о правилах, координируют действия, учатся слушать других, договариваться и разрешать конфликты.

Развитие мышления и самостоятельности. Чтобы успешно сыграть, ребёнку нужно анализировать ситуацию, быстро принимать решения, проявлять смекалку и находчивость. Многие игры требуют не просто механического выполнения инструкций, а творческого подхода.

**Цель программы:** обучение эффективным технологиям проведения настольных игр, направленным на формирование творчески мыслящей, активно действующей и легко адаптирующейся личности, способной к самореализации.

**Задачи программы.** Достижение данной цели возможно, если будут решены следующие группы задач:

**Обучающие задачи:**

- сформировать у детей общие представления о разнообразии мира настольных игр;
- научить детей понимать и различать виды и жанры настольных игр;
- обучить детей технологии проведения настольных игр в роли арбитра;
- обучить детей поддерживать и укреплять позитивные чувства, снимать утомление, предупреждать негативные эмоции, неизбежно возникающие в случае проигрыша;
- сформировать у детей навык использования современных технических средств при организации сетевого обучения настольным играм;
- обучить детей эффективно организовывать свой досуг, выбирать игры по вкусу;
- обучить детей получать положительные эмоции от творческого самовыражения, воплощения творческого замысла через организацию настольной игры.

**Развивающие задачи:**

- развивать ценностное отношение к своему досугу и свободному времени;
- развивать эстетические чувства детей через знакомство с различными жанрами игр;
- развивать коммуникативные навыки обучающихся, умение понимать другого человека, сотрудничать, взаимодействовать друг с другом в игре, самостоятельно находить выход из конфликтных ситуаций;
- пробуждать интерес к самому себе, помочь в формировании адекватной самооценки и чувства самоуважения, создавать благоприятную обстановку для формирования культуры духовного и физического здоровья;
- развивать навыки самоанализа и рефлексии, расширить представление о себе, своих возможностях и способностях;
- формировать ценностное отношение к своим талантам и способностям, показать преимущества развивающегося человека.

**Воспитательные задачи:**

- приобщать обучающихся к общечеловеческим ценностям: добру, красоте, здоровью, счастьем как условиям духовно-нравственного и эстетического развития человека.

**Отличительные особенности программы:**

Программа «НастолКинг» реализуется с опорой на основные принципы:

- *Принцип гуманизации* – опора на возможности и ресурсы подростка.
- *Принцип индивидуализации* – учет индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся при выборе форм и методов работы.
- *Принцип социализации* – содействие самоопределению подростков в социальной среде, приобретение социального опыта путем принятия на себя различных социальных ролей.

Реализация данной программы предполагает индивидуальное и коллективное ценностное самоопределение посредством осознания и принятия таких **ценностей**, как:

- *свобода* (реализация права выбора одного из возможных вариантов проявления своей

активности в сочетании с личной ответственностью за выполнение принятого решения);

- *оптимизм* (уверенность в себе, своих силах и возможностях; кто всем недоволен, тот всем неприятен);
- *требовательность к себе* (это путь познания и развития себя, достижения намеченных целей);
- *любопытность* (стремление знать и учиться; познавая мир, познавать и самого себя);
- *самопризнание* (это способствует эмоциональной уравновешенности, выдержки, появлению и осуществлению желания самореализоваться);
- *человеколюбие* (сочувствие, сострадание, взаимопонимание, умение прийти на помощь);
- *веселье* (радость и удовольствие, получаемые ребенком от жизни; источником радости может стать любое дело и сам процесс труда, когда преодоление препятствий оценивается как победа, а следовательно, приносит удовлетворение);
- *сотворчество* (построение индивидуальной и коллективной жизнедеятельности на основе творческих устремлений детей и взрослых).

Очевидная польза настольных игр, которые прошли тщательный отбор для освоения в данной программе, заключается в следующем:

- Развивают мышление. Одно из главных преимуществ настольных игр для детей – положительный эффект, который они оказывают на мышление. Во время игры дети больше размышляют, просчитывают ходы, следят за действиями соперника и учатся быстро принимать решения с учетом изменившегося расклада.
- Улучшают математические навыки. Существуют игры, специально направленные на развитие логики и математического мышления. Но любая игра поможет улучшить математические навыки: счет точек на грани кубика, подсчет ходов, очков, количества букв и т.д.
- Развивают познавательные способности и творческое мышление. Каждая игра – это какой-то сюжет, новые знания и герои. Каждая игровая ситуация нацелена на то, чтобы включить фантазию. А фантазия – тот самый мощный толчок, который двигает развитие интеллекта.
- Воспитывают выдержку и самоконтроль, при соблюдении правила очередности. Настольные игры – самый простой способ освоить правило очередности. Это важный навык, так как дети каждый день взаимодействуют друг с другом. Игры научат их дожидаться своей очереди, не перебивать и слушать соперника, контролировать себя.
- Развивают навыки общения. Настольные игры помогают развивать социальные навыки в игровой форме. Играя вместе, дети общаются, поддерживают друг друга, помогают справляться с болью проигрыша. Некоторые настольные игры нацелены на сплочение, когда победить можно, только объединив усилия.

**Возраст детей:** Программа адресована обучающимся 7-18 лет. Дети в творческое объединение набираются по потребности и своему желанию, на основании заявления родителей (законных представителей). Численность группы детей первого года обучения 20 человек.

**Срок реализации программы** – 1 год. Программа рассчитана на 72 часов обучения, 2 часа в неделю.

**Формы и режим занятий.** Данная программа ориентирована на групповую, подгрупповую и индивидуальную формы работы с применением дистанционных технологий и технических средств обучения. Частота групповых встреч – 1 раз в неделю. Длительность занятия 2 академических часа, между которыми перерыв составляет 10 минут. Время одного занятия – 45 минут, перерыв между занятиями – 10 минут для проветривания помещения и отдыха детей. Основание - СанПиН 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28).

Весь курс делится на теоретическую и практическую части. Само занятие включает в себя одновременно и теорию, и различные тренинги, упражнения, отработку навыков, индивидуальную работу. Каждое занятие проводится в стандартной форме и включает в себя следующие элементы: приветствие, разминка, основное содержание, включающее в себя теоретическую и практическую часть, ритуал прощания. Основное содержание занятия представляет собой теоретическую часть и совокупность упражнений и приемов, техник, которые подбираются в соответствии с задачами, сформулированными для работы над каждой темой. В ряде заданий использован элемент сказочной техники: в сказочные истории «вплетены» сюжеты настольных игр, направленные на коррекцию и развитие познавательной и эмоционально-волевой сферы, навыков адекватного социального поведения, коммуникативных навыков. Для поддержания групповой динамики на занятиях используются различные виды работ: ритуал приветствия и прощания, игры, требующие взаимодействия и сотрудничества детей, совместного поиска решений или их вариантов, упражнения по овладению техническими приемами ведения настольных игр, соревновательные ситуации и т.д.

*Ритуалы приветствия-прощания* являются важным моментом работы с группой, позволяющие сплавлять детей, создавать атмосферу группового доверия и принятия, что в свою очередь важно для плодотворной работы. Этот ритуал обычно предлагается педагогом. В него должны быть включены все обучающиеся.

*Разминка* является средством воздействия на эмоциональное состояние детей, уровень их активности, выполняет важную функцию настройки на продуктивную групповую деятельность. Разминка может проводиться не только в начале занятия, но и между отдельными играми в случае, если педагог видит необходимость как-то изменить актуальное эмоциональное состояние обучающихся. Определённые разминочные упражнения позволяют активизировать детей, поднять их настроение, другие, напротив, направлены на снятие чрезмерного возбуждения.

*Основное содержание занятия* представляет собой совокупность творческих техник, упражнений и приёмов, мини-лекций, мастер-классов и практических игр, направленных на решение задач данной программы.

*Рефлексия занятия* предполагает оценку занятия в двух аспектах: эмоциональном (понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему), и смысловом (почему это важно, зачем мы это делали). Рефлексия предполагает, что обучающиеся сами или с помощью взрослого отвечают на вопрос, зачем это нужно, как это может помочь в жизни, дают обратную эмоциональную связь друг другу и педагогу.

Основной формой учебного процесса является занятие. В процессе реализации программы «НастолКинг» используются разнообразные формы занятий:

- Занятия-объяснения (традиционные занятия, повествования, толкования);
- Занятия-беседы (общение, обсуждения);
- Занятия-путешествия (фантазийные и реальные);
- Игровые занятия (познавательно-развивающие игры, конкурсы, турниры);
- Практические занятия (репетиции, тренинги, упражнения, применение полученных знаний на практике);
- Занятия-показы;
- Занятия мастер-классы;
- Занятия систематизации знаний (обобщения, повторения);
- Контрольно-проверочные занятия (наблюдения, тестирование, опрос, анкетирование, творческие задания);
- Вводные и итоговые занятия;
- Комбинированные занятия.

Весь образовательный процесс строится в соответствии с возрастными, психологическими возможностями и особенностями ребят. При проведении занятий и при проверке результатов

учитывается уровень освоения программы учащимися, степень самостоятельности обучающегося, степень активности ребенка, индивидуальные физические, интеллектуальные (память, мышление, степень восприимчивости к новой информации и т.д.) и психологические возможности и особенности, интересы и предпочтения обучающихся.

### 1.8 Планируемые результаты:

По окончании первого года обучающиеся смогут достичь следующих результатов:

**Предметные результаты** делятся на знания и умения:

**Знания.** К концу первого года обучения дети должны знать:

- Правила поведения и безопасности в процессе организации игрового пространства;
- Основные жанры и типы настольных игр и главные особенности каждого жанра;
- Что такое «механика игры»;
- Основные сюжеты создания игровой легенды;
- Кто такой арбитр и в чем состоят его задачи и функции;
- Основные различия карточной, пространственной и социальной механики игр;
- Что значит «провести игру» и какие качества необходимо приобрести ведущему.

**Умения.** К концу первого года обучения ребята должны уметь:

- Выполнять простые упражнения, развивающие внимание и память ведущего, и помогающие поддерживать интерес игроков на всем протяжении игры;
- Воспринимать простой игровой материал и быстро разбираться в правилах настольных игр;
- Применять знания, умения и навыки в учебных ситуациях и в реальных жизненных условиях;
- Свободно владеть игровой терминологией: основных видов игр, этапов игрового мастерства; понимание основ этики игроков, основ этики зрителя.
- Выявлять характеры игровых персонажей (основные черты), различать внешнюю и внутреннюю характерность персонажей при организации игр социальной механики;
- Направлять воображение игроков по заданному руслу игрового сюжета;
- Использовать голосовой аппарат и мимику для достижения игровой атмосферы;
- Применять навык актерского мастерства в роли арбитра при проведении настольной игры;
- Использовать навык освоения технических средств обучения для организации сетевого взаимодействия;
- Грамотно применять начальные навыки образного восприятия действительности.

### *Метапредметные результаты:*

- оценивать достоинства и недостатки собственной деятельности;
- ориентироваться в своих правах и обязанностях как члена коллектива;
- выполнять задания по наставлениям педагога;
- выполнять возложенные обязанности;
- участвовать в обсуждении учебных, творческих задач и проблем;
- работать в различных группах (микро-макро);
- уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно- следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и

сверстниками; работать индивидуально и в группе; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- уметь осознанно использовать речевые средства для выражения своих чувств, мыслей и потребностей планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- уметь формировать и развивать компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.
- научиться принимать решения, делать выбор и нести за него ответственность.

**Личностные результаты.** Также в результате освоения программы обучающиеся смогут:

- понимать и описывать свои эмоциональные состояния и состояния других игроков;
- принимать себя во всем многообразии своих внутренних свойств и качеств;
- осознать феномен творческого самовыражения;
- корректировать при необходимости собственное поведение;
- получают возможность приблизиться к пониманию ценности и уникальности внутреннего мира человека и его неразрывной связи с внешним миром, другими людьми;
- приобрести определённые технические и психологические умения и навыки преодоления конфликтных ситуаций в межличностном общении.

### **Формы подведения итогов:**

Динамика интереса учащихся к данному курсу отслеживается с помощью наблюдения, тестирования, опроса, анкетирования и интервью.

### **Способы проверки результатов**

*Начальная диагностика.* Входной контроль: собеседование, проективные тесты, опросник.

*Промежуточная диагностика.* Текущий контроль: проверка степени усвоения материала и оценка результатов каждого занятия; наблюдение, беседы, опросы, самостоятельные работы, беседы с элементами викторины, конкурсно-игровые программы, контрольные задания;

Периодический контроль: проверка степени усвоения материала за длительный период: четверть, полугодие;

### *Итоговая диагностика*

Итоговый контроль: проводится накануне перевода на следующую ступень обучения; основная форма подведения итогов обучения – участие в творческих заданиях, в отчетных показательных турнирах, участие и победы в фестивалях и конкурсах различного уровня (показы). К контролю по итогам освоения программы за год добавляется тестирование.

Способы организации контроля: индивидуальный, фронтальный, групповой.

### **Формы подведения итогов реализации программы:**

- Участия в показательных турнирных программах;
- Участия и победы в конкурсных программах различного уровня;
- Участия в фестивалях;
- Итоговые занятия.

### **Формы проведения промежуточной аттестации**

Для оценки результатов обучения могут быть использованы разнообразные материалы: тесты, игры, упражнения по актерскому мастерству, этюды, отработка и выступления с правилами настольных игр, работа в роли арбитра на турнирах. Также для этой цели подходят: обсуждение, проведение партий в настольные игры, устный, письменный зачет, анкетирование; квест; игровой турнир и другие.

| Уровень | Критерии оценки |
|---------|-----------------|
|---------|-----------------|

| <b>освоение программы</b> | Знание основных терминов и понятий                               | Владение основами настольных игр и их правилами                  | Владение основами моделирования игрового пространства, описания и оформления настольных игр | Владение основами проведения игр в роли арбитра, основами организации сетевого взаимодействия |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Базовый</b>            | овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой    | овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой    | овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой                               | овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой                                 |
| <b>Повышенный</b>         | овладел более чем 50% объема знаний, предусмотренных программой  | овладел более чем 50% объема знаний, предусмотренных программой  | овладел более чем 50% объема знаний, предусмотренных программой                             | овладел более чем 50% объема знаний, предусмотренных программой                               |
| <b>Высокий</b>            | освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой | освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой | освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой                            | освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой                              |

**Способы оценки достижений:** двоичная шкала («зачет», «незачет»), трехбалльная шкала («освоил», «изучил», «прослушал»). Данная программа является разноуровневой, т.к. предполагает возможность легко применять в рамках различных её разделов и тем задания разного уровня сложности в зависимости от диагностических результатов каждого ребенка в группе.

В числе объективных критериев оценки успешности работы сетевого клуба любителей настольных игр могут использоваться показатели психологического здоровья обучающихся и динамика развития коммуникативных качеств. Диагностика происходит на первом занятии, в середине учебного курса и в конце года. Могут использоваться следующие методики: Анкета напряженности (оценка уровня напряженности); Методика самооценки школьных ситуаций (по Кондашу); Проективные рисуночные методики «Автопортрет», «Три дерева», «Несуществующее животное», «Фрактальное рисование», «Слон», «Барашек в бутылке»; Тесты «Кто я?», «Какой я?», и другие вербальные проективные тесты; Тест-анкета для самооценки обучающихся навыков арбитра.

## 2. Учебно-тематический план работы творческого коллектива 2026-2027 учебный год. Первый год обучения

| №                                                 | Тема раздела. Тема занятия.                                                              | Общее количество часов |         |            | Форма контроля                         |
|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------|------------|----------------------------------------|
|                                                   |                                                                                          | Все го                 | Теор ия | Практи -ка |                                        |
| Тема 1. Какие бывают классификации настольных игр |                                                                                          | 12                     | 4       | 8          |                                        |
| 1                                                 | 1.1 Введение в курс. Входящая диагностика.                                               | 2                      | 1       | 1          | Наблюдение, беседа, творческое задание |
|                                                   | 1.2 Что такое настольная игра. Критерии качественной игры. Классификация настольных игр. | 2                      | 1       | 1          |                                        |
|                                                   | 1.3 Короткие игры. Виды, типы, механики.                                                 | 2                      | 0,5     | 1,5        |                                        |
|                                                   | 1.4 Блиц игры «Карманное сафари», «Сокровища драконов» и другие игры такого типа.        | 2                      | 0,5     | 1,5        |                                        |
|                                                   | 1.5 Дистанционное занятие. Освоение сетевого взаимодействия в блиц-играх.                | 2                      | 0,5     | 1,5        |                                        |
|                                                   | 1.6 Дистанционное занятие. Турнир по коротким играм. Игра «Дюжина короля».               | 2                      | 0,5     | 1,5        |                                        |
| Тема 2. Классификация по взаимодействию игроков   |                                                                                          | 10                     | 4       | 6          |                                        |

|                                                     |                                                                                                      |           |             |             |                                                           |
|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------|-------------|-----------------------------------------------------------|
| 2                                                   | 2.1 Кооперативные игры.                                                                              | 3         | 1           | 2           | Анкета,<br>беседа,<br>наблюдение                          |
|                                                     | 2.2 Соревновательные игры.                                                                           | 3         | 1           | 2           |                                                           |
|                                                     | 2.3 Один против всех.                                                                                | 2         | 1           | 1           |                                                           |
|                                                     | 2.4 Дистанционное. Освоение сетевого взаимодействия в кооперативных и соревновательных играх.        | 2         | 1           | 1           |                                                           |
| <b>Тема 3. Классификация игр по жанрам</b>          |                                                                                                      | <b>15</b> | <b>4</b>    | <b>11</b>   |                                                           |
| 3                                                   | 3.1 Абстрактные игры. «Кубитус».                                                                     | 1         | 0,5         | 0,5         | Наблюдение,<br>диспут,<br>творческое<br>задание           |
|                                                     | 3.2 Еврогеймы. «Билет на поезд».                                                                     | 3         | 0,5         | 2,5         |                                                           |
|                                                     | 3.3 Социальные игры. «Куро-Лисы». «Лепешка».                                                         | 3         | 1,5         | 1,5         |                                                           |
|                                                     | 3.4 Америтрэш. «Манчкин».                                                                            | 3         | 1           | 2           |                                                           |
|                                                     | 3.5 Варгеймы.                                                                                        | 3         | 0,5         | 2,5         |                                                           |
|                                                     | 3.6 Дистанционное. Сетевое взаимодействие по играм жанра еврогейм                                    | 2         | 0,5         | 1,5         |                                                           |
| <b>Тема 4. Игровые компетенции игрока и арбитра</b> |                                                                                                      | <b>10</b> | <b>4</b>    | <b>7</b>    |                                                           |
| 4                                                   | 4.1 Эффективные коммуникативные техники.                                                             | 4         | 1,5         | 2,5         | Опрос,<br>наблюдение,<br>творческое<br>задание            |
|                                                     | 4.2 Основы актерского мастерства в роли ведущего.                                                    | 3         | 1,5         | 1,5         |                                                           |
|                                                     | 4.3 Дистанционное занятие по созданию игровой атмосферы и методам разрешения конфликтов в ходе игры. | 4         | 1           | 3           |                                                           |
|                                                     |                                                                                                      |           |             |             |                                                           |
| <b>Тема 5. Классификация игр по тематике</b>        |                                                                                                      | <b>10</b> | <b>3,5</b>  | <b>6,5</b>  |                                                           |
| 5                                                   | 5.1 Игры, основанные на реализме.                                                                    | 2         | 1           | 1           | Анкета,<br>опрос,<br>наблюдение,<br>творческое<br>задание |
|                                                     | 5.2 Фензези и фантастика. «Манчкин» и «Септикон».                                                    | 2         | 0,5         | 1,5         |                                                           |
|                                                     | 5.3 Игры по фильмам и книгам. Авторские миры.                                                        | 3         | 1           | 2           |                                                           |
|                                                     | 5.4 Сетевое взаимодействие в играх разной тематики.                                                  | 3         | 1           | 2           |                                                           |
| <b>Тема 6. Классификация игр по механике</b>        |                                                                                                      | <b>15</b> | <b>5</b>    | <b>10</b>   |                                                           |
| 6                                                   | 6.1 Карточная механика. «Спящие королевы».                                                           | 3         | 1,5         | 1,5         | Наблюдение,<br>опрос, диспут,<br>практическое<br>задание  |
|                                                     | 6.2 Механика на кубиках «Опасности волшебного леса»                                                  | 3         | 0,5         | 2,5         |                                                           |
|                                                     | 6.3 Пространственная механика. Каркассон.                                                            | 3         | 1,5         | 1,5         |                                                           |
|                                                     | 6.4 Игры с комбинированной механикой. Медовье.                                                       | 3         | 1           | 2           |                                                           |
|                                                     | 6.5 Дистанционное. Турнир по всем изученным видам и типам механик.                                   | 3         | 1,5         | 1,5         |                                                           |
| <b>Итого:</b>                                       |                                                                                                      | <b>72</b> | <b>24,5</b> | <b>47,5</b> |                                                           |

## Содержание программы

### Первый год обучения

#### Раздел 1. Какие бывают классификации настольных игр

##### Тема 1.1. Введение в курс. Входящая диагностика.

Теория: Знакомство. Вводная ознакомительная беседа о настольных играх, принципах и правилах.

Практика: Игры на знакомство. Игры на сплочение. Выполнение проективных тестов

«Несуществующее животное», «Слон». Вербальные тесты. Создание доверительной атмосферы.

##### Тема 1.2. Что такое настольная игра. Критерии качественной игры. Типы классификаций.

Теория: Чему учит и что развивает качественная игра. Какие бывают игры. Как игроки могут взаимодействовать в ходе игры на благо каждого участника.

Практика: Игры на знакомство. Игры на сплочение. Выполнение проективных тестов «Барашек в бутылке», «Три дерева». Заполнение опросников.

##### Тема 1.3. Короткие игры. Виды, типы, механики.

Теория: Что такое блиц-игры. Игры, которые развивают познавательные функции.

Практика: Игры на развитие объема внимания (зрительного и слухового). Игры на развитие воображение, креативность и склонность к творчеству. Отработка игры типа «Мемори».

##### Тема 1.4. Блиц игры «Карманное сафари», «Сокровища драконов», и другие.

Теория: Как быстро понять и выучить правила. Как познакомить игроков с правилами в роли арбитра.

Практика: Развивающие короткие игры. Игра «Эмоции и чувства», «Карманное сафари»

Тема 1.5. **Дистанционное занятие.** Освоение сетевого взаимодействия в блиц-играх.

Теория: Какое оборудование используется в организации онлайн занятий. Принципы совмещения настольной игры и онлайн трансляции.

Практика: Тренировка онлайн игры «Сокровища драконов».

Тема 1.6. **Дистанционное занятие.** Турнир по коротким играм. Игра «Дюжина короля».

Теория: Пространственное расположение оборудования для онлайн трансляции.

Практика: Организация онлайн турнира по игре «Дюжина короля»

## **Раздел 2. Классификация игр по взаимодействию**

Тема 2.1. **Кооперативные игры.** «Ужас Аркхэма». «Аврора».

Теория: Какие игры относят к кооперативным. Принципы, правила, ход игры. Все игроки в одной команде пытаются обыграть саму игру. Командные игры типа «Шляпа» и «Аврора».

Практика: Изучение правил. Отработка игры на практике. Тренировка роли арбитра.

Тема 2.2. **Соревновательные игры.** «Царства зверей». «Космический контакт».

Теория: Приемы и методы прийти к победе, обыграв всех других игроков. Игры с сочетанием командного режима и соревнования.

Практика: Практические упражнения на роль арбитра. Сохранение нейтралитета при проведении соревновательных игр. Строгое соблюдение правил, основа уважения к арбитру.

Тема 2.3. **Один против всех.** «Ярость Дракулы».

Теория: Более редкий тип игр, где команда игроков сражается против ещё одного игрока, обычно злодея, как в «Descent» или «Ярости Дракулы». Приемы и методы ведения игры для арбитра и игрока, управление своим эмоциональным состоянием.

Практика: Изучение правил. Отработка игры на практике. Упражнения для арбитра «дыхание по квадрату».

Тема 2.4. **Дистанционное.** Освоение сетевого взаимодействия в кооперативных и соревновательных играх.

Теория: Создание игрового пространства онлайн. Объяснение правил и ход игры в процессе сетевого взаимодействия.

Практика: Настройка оборудования для сетевой игры. Проведение на практике игры кооперативной или соревновательной в дистанционном режиме.

## **Раздел 3. Классификация игр по жанрам**

Тема 3.1. **Абстрактные игры.** «Кубитус».

Теория: Из чего складывается образ абстрактной игры. Изучения правил. Виды абстрактных игр

Практика: Игры и упражнения, помогающие освоить на практике механизм абстрактных игр.

Тема 3.2. **Еврогеймы.** «Билет на поезд».

Теория: Обсуждение сильных и слабых сторон еврогеймов. Умение учитывать свои особенности в подобных играх. Необходимые навыки арбитра и игрока.

Практика: Отработка навыков для игры «Билет на поезд». Упражнение «Горячий стул» и «Чемодан в дорогу» для эффективного ведения игры.

Тема 3.3. **Социальные игры.** «Куро-Лисы». «Лепешка».

Теория: Обсуждение чем социальные игры отличаются от других. Как правильно в них играть.

Практика: Отработка игр и упражнений на построение социальных взаимодействий в играх «Лепешка» и «Куро-Лисы».

Тема 3.4. **Америтрэш.** «Манчкин».

Теория: Круглый стол на тему «Все, что вы знаете об играх америтрэш». Принципы построения игровой стратегии.

Практика: Упражнение «Русский Манчкин». Отработка игр америтрэш. Умение отличать эти игры от других.

Тема 3.5. **Варгеймы.**

Теория: Обсуждение выбора варгеймов. Как найти свою стратегию победы?

Практика: Выполнение игр и упражнений на проведение варгеймов.

Тема 3.6. **Дистанционное.** Сетевое взаимодействие по играм жанра еврогейм.

Теория: Настойка оборудования. Пространственное расположение атрибутов игры при сетевом взаимодействии. Особенности объяснения правил игры жанра еврогейм.

Практика: Отработка еврогейма в режиме сетевого взаимодействия.

#### **Раздел 4. Игровые компетенции игрока и арбитра**

##### **Тема 4.1. Эффективные коммуникативные техники.**

Теория: Объяснение правил игры как акт коммуникации. Преконтакт, контакт, выход из контакта.

Проверка успешности коммуникации.

Практика: Игры и упражнения на развитие коммуникативных навыков. Игра «испорченный телефон», «Экивоки».

##### **Тема 4.2. Основы актерского мастерства в роли ведущего.**

Теория: Для чего нужны ведущему актерские навыки. Мимика и пантомима. Интонации и темпо-ритм речи арбитра.

Практика: Игры и упражнение на отработку убедительности и проявления интереса.

##### **Тема 4.3. Дистанционное занятие по созданию игровой атмосферы и методам разрешения конфликтов в ходе игры.**

Теория: Какие бывают нарушители в игре и для чего они это делают. Как подростки могут удовлетворять свои потребности, не нарушая правил. Как ведущему удерживать группу.

Практика: Игра с элементами тренинга «Договоримся»

#### **Раздел 5. Классификация игр по тематике.**

##### **Тема 5.1. Игры, основанные на реализме. «Смотритель музея».**

Теория: Особенности игр реалистичной тематики. Законы игрового общения и как они влияют на впечатление от игры.

Практика: Игра «Испорченный телефон». Объясняем правила реалистичной игры.

##### **Тема 5.2. Фэнтези и фантастика. «Манчкин» и «Септикон».**

Теория: Вхождение в игровую ситуацию, выбор персонажа, сохранение фантастической атмосферы на протяжении игры.

Практика: Игры и упражнения на тренировку фэнтези и фантастической тематики.

##### **Тема 5.3. Игры по фильмам и книгам. Авторские миры.**

Теория: Вселенная анимэ. Книжные и авторские миры. Способы быстро передать атмосферу и дух авторской настольной игры.

Практика: Игры и упражнения на расширение палитры собственных игровых стратегий.

##### **Тема 5.4. Сетевое взаимодействие в играх разной тематики.**

Теория: Сетевое взаимодействие в играх разнообразной жанровой тематики. Методы и приемы работы арбитра, чтобы тебя внимательно слушали.

Практика: Отработка игр различных жанров. Игры и упражнения на освоение технологии активного слушания.

#### **Раздел 6. Классификация игр по механике**

##### **Тема 6.1. Карточная механика. «Спящие королевы».**

Теория: Из чего складывается механика карточной игры. Как просчитать соперников.

Практика: Игры и упражнения на отработку карточных игр. «Спящие королевы»

##### **Тема 6.2. Механика на кубиках. «Опасности волшебного леса».**

Теория: Виды игровых кубиков. Броски на прохождение миссий.

Практика: Игры на отработку механики. Игра «Опасности волшебного леса».

##### **Тема 6.3. Пространственная механика. Каркассон.**

Теория: Что такое ариал-контроль. Три вида пространственной механики.

Практика: Игра «Каркассон». «Маленький мир».

##### **Тема 6.4. Игры с комбинированной механикой. «Медовье».**

Теория: Как формируются комбинированные механики. Целевая аудитория каждой игры.

Практика: Игра «Медовье». Работа арбитра с различными аудиториями игроков.

##### **Тема 6.5. Дистанционное. Турнир по всем изученным видам и типам механик.**

Теория: Что входит в зону ответственности арбитра при проведении турнира. Обязанности и права игроков и арбитра.

Практика: Практическое осуществление сетевого взаимодействия в турнире.

### **3. Методическое обеспечение программы**

Занятия сетевого клуба «НастолКинг» по общеобразовательной программе «НастолКинг» проходят на базе МБУ ДО «ЦТР» г. Кингисеппа. Подготовку и проведение занятий осуществляет педагог дополнительного образования МБУ ДО «ЦТР» г. Кингисеппа.

Занятия содержат различные формы, методы и средства для достижения цели:

- Беседы, дискуссии, диспуты, круглый стол;
- Упражнения и задания по освоению средствами коммуникации;
- Творческие проекты;
- Упражнения по риторике и артикуляционной гимнастики;
- Игры, ролевые игры, инсценировки;
- Элементы тренинга;
- Сказки, притчи, пословицы и поговорки, загадки;
- Тесты вербальные, проективные тесты, метафорические ассоциативные карты;
- Элементы веб-дизайна;
- Викторины, обсуждение статей из молодежных журналов и интернет-ресурсов.

#### **Условия проведения занятий:**

Занятия включают в себя элементы тренинга. Тематика и планы занятий могут варьироваться в зависимости от задач и интересов обучающихся. Для этого периодически проводится анкетирование, которое выявляет наиболее волнующие ребят темы. Программа рассчитана на один год обучения. План мероприятий ежегодно корректируется, вводятся новые формы проведения занятий.

#### **Оборудование и материалы:**

Технические средства обучения: компьютер; телефон с фронтальной камерой; подставка для телефона с вертикальным гибким держателем; звуковоспроизводящие колонки; столы и стулья; музыка для сопровождения.

Канцелярия: бумага, карандаши, фломастеры, пластилин, клей, ножницы; атрибуты к играм.

Игротека: комплекты настольных игр, предложенных в программе (по 2 набора каждой игры): Эволюция, Каркассон, Билет на поезд, Чужая планета, Космический контакт, Сокровища драконов, Спящие королевы, Царства Зверей, Битва за Рокуган, Экивоки, Манчкин, 7 RED, Медовье, Мяури, Канопея, Индустрия, Воображариум, Куро-Лисы, Лепешка, Тюрьма, Мастер сказок, Семейные психреты, Что делать, если, Эмоции и чувства, Дюжина короля, Гномы – вредители, Верю – не верю, Хрюно, Боброугольники, Карманное сафари.

### **Принципы общения на занятиях**

На первом занятии ребята знакомятся с основными принципами - нормами общения.

1. Принцип персонификации высказывания. Говорить от своего имени, высказывать свое личное мнение.
2. Принцип активности. Принимать посильное участие во всех активностях на занятии.
3. Принцип принятия. Чтобы ни делал один из участников группы, он не должен подвергаться негативной оценке и критике.
4. Принцип доверительного общения. Правило "Говорить только правду или, по крайней мере, не лгать".

Во время занятий участники сидят за столом в кругу. Круг - это возможность открытого общения. Круг создает ощущение целостности, завершенности, придает гармонию отношениям, позволяет ощутить общность, облегчает взаимопонимание в течение организации и проведения настольных игр, упражнений и турниров.

#### **Литература для педагога:**

1. Алиева М. А., Гришанович Т.В., Лобанова Л. В., Травникова Н.Г., Трошихина Е.Г. Я сам строю свою жизнь / Под ред., Е.Г.Трошихиной. - СПб.: Речь, 2011-216с.
2. Бережнова Н.Д. Тренинг (практическое руководство для психолога). - СКИПКРО.1998–57с.
3. Ветрова В.В. Уроки психологического здоровья. — М.: творческий центр Сфера, 2011-128с
4. Гарбузов В. И. Практическая психология, или как вернуть ребенку и подростку уверенность в себе, истинное достоинство и здоровье. — СПб.: АО «Сфера», 1994.-160с.
5. Григорьева М.Р. Подросток в мире профессий. – Волгоград: Учитель, 2009 – 175 с.
6. Данилова В.Л. Как стать собой. Психотехника индивидуальности. — М.: Интерпракс, 1994, 128 с.
7. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии. — СПб.: Изд-во ООО «Речь», 2010. - 310 с.
8. Игры – обучение, тренинг, досуг... / Под ред. В.В.Петрушинского. – М.: Новая школа. 1994. – 368 с.
9. Кривцова С.В., Мухаматулина Е.А. Тренинг. Навыки конструктивного взаимодействия с подростками. — М.: Генезис. 1997 – 191 с.
10. Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг. — М.: Совершенство. 1998 – 207 с.
11. Моница Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг. — СПб.: Изд-во ООО «Речь», 2005. - 224 с.
12. Практическая психология образования /Под ред. И.В. Дубровиной: Учебник для студентов высших и средних специальных учебных заведений. - М.: ТЦ «Сфера», 2010.-528 с.
13. Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях. — Волгоград.2013 – 208 с.
14. Роберт Энтони. Главные секреты абсолютной уверенности в себе. — М: Питер. 2013 – 225 с.
15. Родионов В.А. Я и другие. Тренинги социальных навыков. Для учащихся 1-11 классов. - Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг: 2003.- 224 с.
16. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: психологические упражнения и коррекционные программы. — М. 1995. – 79 с.
17. Сартан Г.Н. Тренинг самостоятельности у детей. — М: Сфера. 2002. – 123 с.
18. Светланова И.А. Психологические игры для детей. Ростов-на-дону: Феникс. 2015. – 191 с.
19. Семенака С.И. Уроки добра. — М. 2004 – 79 с.
20. Учимся говорить, чтобы дети слушали, учимся слушать, чтобы дети говорили / Авт.-сост. Л. Смирнова — Минск: Харвест. 2011 – 320 с.
21. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: практическое пособие / Пер. с нем. В 4-х томах. - М.: Генезис, 1998.
22. Хрящева Н.Ю. Психогимнастика в тренинге. — СПб.: Изд-во ООО «Речь», 2008. - 175 с.
23. Хухлаева О.В., Кирилина Т.Ю., Фёдорова О.В. Счастливый подросток.
24. Шуть Н.Н. Волшебные ключи игромастера. — СПб.: Изд-во ООО «Речь», 2005. - 224 с.
25. Яковлева Е.Н. Психология развития творческого потенциала личности. - М.: Изд-во «Флинта», 1997. -224 с.

#### **Литература для родителей и обучающихся:**

26. Берн Э. Игры, в которые играют люди – М., 2003.
27. Бирюкова Л.А. Программа курса «Валеология в старших классах» М., 2008.
28. Божович Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте – М. Просвещение, 2011.
29. Главная книга родителя. Не родись, а вырасти красивым. - СПб.:прайм-еврознак, 2008.
30. Гончарук А.Ю. Гармоничное развитие личности ребёнка – реальное дело! – М.,Образ, 2000.
31. Кон И.С. Психология юношеского возраста М., 2009.
32. Кон И.С. Психология старшеклассника- М., Просвещение.2012.
33. Кон И.С. В поисках себя. – М., 2014.
34. Леви В. Нестандартный ребёнок. – М., Знание, 2013.

35. Мид М. Культура и мир детства. – М., Наука , 2010.
36. Мухина В.С. Возрастная психология – М., 2007.
37. Мухина В.С. Таинство детства. В двух томах – М., 2008.
38. Неменский Б.М. Мудрость красоты. – М., 2011.
39. Хухлаева О.В. В каждом ребенке – солнце! – М.: Генезис. 2009. – 315 с.
40. Цзен Н., Пахомов Ю. Психотренинг: игры и упражнения. – М.: Сфера. 2008.- 158 с.

#### **Электронные образовательные ресурсы**

1. Онлайн-курсы и мастер-классы, онлайн-версии популярных настольных игр
2. Сетевые и дистанционные игры посредством мессенджеров МАХ и VK.

**Календарный учебный график  
дополнительной общеразвивающей программы «НастолКинг»  
на 2026-2027 учебный год**

**Группа ЦТР**

**Начало занятий** – 01 сентября 2026 г.

**Количество недель** – 36

**Продолжительность обучения** в данной группе – 36 недель

**Продолжительность и сроки каникул:**

Зимние- с 30.12.2026 г.- по 10.01.2027 г. (12 дней)

Летние- с 01.06.2026 г.- по 31.08.2027 г. (92 дня)

**Количество занятий в группе:** в течение учебного года проводится 1 занятие в неделю по 2 часа, что составляет 36 занятий в год (72 часа)

**Продолжительность занятий:**

2 академических часа (45 мин – занятие, 10 мин – перерыв)

**Время проведения занятий:**

| День недели | Время         | Примечание |
|-------------|---------------|------------|
| среда       | 16.00 – 18.00 |            |

**Сроки проведения мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения ДОП (примерные сроки):**

Вводный контроль – сентябрь 2026 г.

Текущий контроль - с 14.12.2026 г.- по 25.12.2026 г.

Итоговый контроль - с 18.05.2027 г.- по 28.05.2027 г.

**Окончание занятий:** 28 мая 2027 г.

Дата \_\_\_\_\_ Творческий коллектив \_\_\_\_\_

Школа \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_

Респондент (Ф.И.О.) \_\_\_\_\_  
(заполняющий анкету)

|                                                                                                                                       |                                                   |   |   |   |   |   |   |   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| <b>1. Люди по-разному оценивают различные сферы жизни. Оцените, насколько приведенные ценности важны для вас в данный момент.</b>     |                                                   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1.1.                                                                                                                                  | Счастливая семейная жизнь                         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1.2.                                                                                                                                  | Материальное благополучие                         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1.3.                                                                                                                                  | Верные друзья                                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1.4.                                                                                                                                  | Здоровье                                          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1.5.                                                                                                                                  | Интересная работа (карьера)                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1.6.                                                                                                                                  | Признание и уважение окружающих                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1.7.                                                                                                                                  | Независимость (свобода)                           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| <b>2. Как вы считаете, что необходимо для того, чтобы добиться успеха в жизни?</b>                                                    |                                                   |   |   |   |   |   |   |   |
| 2.1.                                                                                                                                  | Хорошее образование                               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2.2.                                                                                                                                  | Материальный достаток                             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2.3.                                                                                                                                  | Способности                                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2.4.                                                                                                                                  | Везение (удача)                                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2.5.                                                                                                                                  | Здоровье                                          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2.6.                                                                                                                                  | Упорство, трудолюбие                              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2.7.                                                                                                                                  | «Нужные связи (поддержка друзей, знакомых)        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| <b>3. Как бы вы в нескольких словах определили, что такое здоровый образ жизни?</b>                                                   |                                                   |   |   |   |   |   |   |   |
|                                                                                                                                       |                                                   |   |   |   |   |   |   |   |
| <b>4. Оцените, какое влияние на вашу осведомленность в области здоровья оказывает информация, полученная из следующих источников:</b> |                                                   |   |   |   |   |   |   |   |
| 4.1                                                                                                                                   | Средства массовой информации (радио, телевидение) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4.2.                                                                                                                                  | Врачи (специалисты)                               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4.3.                                                                                                                                  | Газеты и журналы                                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4.4.                                                                                                                                  | Друзья, знакомые                                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4.5.                                                                                                                                  | Научно-популярные книги о здоровье                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| <b>5. Как вы думаете, какие из перечисленных ниже факторов оказывают наиболее существенное влияние на состояние вашего здоровья?</b>  |                                                   |   |   |   |   |   |   |   |
| 5.1.                                                                                                                                  | Качество медицинского обслуживания                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5.2.                                                                                                                                  | Экологическая обстановка                          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5.3.                                                                                                                                  | Профессиональная деятельность                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

|                                                                                                                |                                                           |   |   |   |   |   |   |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 5.4.                                                                                                           | Особенности питания                                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5.5.                                                                                                           | Вредные привычки                                          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5.6.                                                                                                           | Образ жизни                                               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5.7                                                                                                            | Недостаточная забота о своем здоровье                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| <b>6. Как вы чувствуете себя чаще всего, когда со здоровьем у вас все благополучно?</b>                        |                                                           |   |   |   |   |   |   |   |
| 6.1.                                                                                                           | Я спокоен                                                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6.2.                                                                                                           | Я доволен                                                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6.3.                                                                                                           | Я счастлив                                                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6.4.                                                                                                           | Мне радостно                                              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6.5.                                                                                                           | Мне ничего не угрожает                                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6.6.                                                                                                           | Мне это безразлично                                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6.7                                                                                                            | Ничто особенно не беспокоит меня                          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6.8.                                                                                                           | Я чувствую уверенность в себе                             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6.9.                                                                                                           | Я чувствую себя свободно                                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6.10                                                                                                           | Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| <b>7. Как вы чувствуете себя чаще всего, когда узнаете об ухудшении своего здоровья:</b>                       |                                                           |   |   |   |   |   |   |   |
| 7.1.                                                                                                           | Я спокоен                                                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7.2.                                                                                                           | Я испытываю сожаление                                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7.3.                                                                                                           | Я озабочен                                                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7.4.                                                                                                           | Я испытываю чувство вины                                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7.5.                                                                                                           | Я расстроен                                               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7.6.                                                                                                           | Мне страшно                                               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7.7.                                                                                                           | Я раздражен                                               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7.8.                                                                                                           | Я чувствую себя подавленно                                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7.9.                                                                                                           | Я встревожен и сильно нервничаю                           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7.10.                                                                                                          | Мне стыдно                                                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| <b>8. Делаете ли вы что-нибудь для поддержания вашего здоровья? Отметьте, пожалуйста, насколько регулярно.</b> |                                                           |   |   |   |   |   |   |   |
| 8.1.                                                                                                           | Занимаюсь физическими упражнениями (зарядка, бег и т. п.) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8.2.                                                                                                           | Придерживаюсь диеты                                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8.3.                                                                                                           | Забочусь о режиме сна и отдыха                            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8.4.                                                                                                           | Закаляюсь                                                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8.5.                                                                                                           | Посещаю врача с профилактической целью                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8.6.                                                                                                           | Слежу за своим весом                                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

|                                                                                        |                                                                                  |   |   |   |   |   |   |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 8.7.                                                                                   | Хожу в баню (сауну)                                                              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8.8.                                                                                   | Избегаю вредных привычек                                                         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8.9.                                                                                   | Посещаю спортивные секции (шейпинг, тренажерный зал, бассейн и т. п.)            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8.10.                                                                                  | Практикую специальные оздоровительные системы (йога, китайская гимнастика и др.) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8.11.                                                                                  | Другое                                                                           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| <b>9. Если вы заботитесь о своем здоровье недостаточно или нерегулярно, то почему?</b> |                                                                                  |   |   |   |   |   |   |   |
| 9.1.                                                                                   | В этом нет необходимости, так как я здоров(а)                                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9.2.                                                                                   | Не хватает силы воли                                                             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9.3.                                                                                   | У меня нет на это времени                                                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9.4.                                                                                   | Нет компании (одному скучно)                                                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9.5.                                                                                   | Не хочу себя ни в чем ограничивать                                               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9.6.                                                                                   | Не знаю, что нужно для этого делать                                              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9.7.                                                                                   | Нет соответствующих условий                                                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9.8.                                                                                   | Необходимы большие материальные затраты                                          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9.9.                                                                                   | Есть более важные дела                                                           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9.10.                                                                                  | Другое                                                                           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| <b>10. Если вы чувствуете недомогание, то:</b>                                         |                                                                                  |   |   |   |   |   |   |   |
| 10.1.                                                                                  | Обращаетесь к врачу                                                              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10.2.                                                                                  | Стараетесь не обращать внимания                                                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10.3.                                                                                  | Сами принимаете меры, исходя из своего прошлого опыта                            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10.4.                                                                                  | Обращаетесь за советом к друзьям, родственникам, знакомым                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10.5.                                                                                  | Другое                                                                           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

### Анкета напряженности

Может быть использована для оценки уровня напряженности учащихся старших классов. Школьникам раздают листы с вопросами, а ответы они записывают на ответном бланке. Вопросы могут быть зачитаны вслух проводящим анкетирование психологом (но не учителем данного класса!).

Инструкция: возможны 3 варианта ответов на каждый вопрос: «да», «нет», «не знаю».

1. У меня редко бывают головные боли после длительной и напряженной деятельности.
2. Меня ничто не может вывести из хорошего расположения духа.
3. Невыполненные задания или неудачи на контрольных работах не волнуют меня.
4. Я не волнуюсь и не испытываю сильного сердцебиения перед экзаменом, если не уверен в своих силах.
5. Я захожу в аудиторию, где принимают экзамен, в числе первых и не задумываюсь над выбором билета.
6. Мне не требуется времени на обдумывание дополнительного вопроса.
7. Насмешки одноклассников не портят мое настроение.
8. Во время экзаменов я сплю спокойно, во сне меня не преследуют экзаменационные мотивы.
9. В коллективе я чувствую себя легко и непринужденно.
10. Мне легко организовать свой рабочий день; я всегда успеваю сделать то, что спланировал.
11. Мне трудно удастся сосредоточить внимание на уроке.
12. Отступление преподавателя от основной темы занятий сильно отвлекает меня.
13. Меня постоянно тревожат мысли о предстоящем зачете или экзамене.
14. Порой мне кажется, что мои знания по тому или иному предмету ничтожны.
15. Отчаявшись выполнить какое-либо задание, я обычно «опускаю руки».
16. Я не успеваю усваивать учебный материал, и это вызывает чувство неуверенности в себе.
17. Я болезненно реагирую на критические замечания преподавателя.
18. Неожиданный вопрос преподавателя приводит меня в замешательство.
19. Меня сильно беспокоит мое положение в классе.
20. Я безвольный человек, и это отражается на моей успеваемости.
21. Я с трудом сосредоточиваюсь на каком-либо задании или работе, и это раздражает меня.
22. Несмотря на уверенность в своих знаниях, я испытываю страх перед зачетом, собеседованием, экзаменом.
23. Порой мне кажется, что я не смогу усвоить всего учебного материала.
24. Во время ответа меня смущает необходимость отвечать перед аудиторией.
25. Возможные неудачи в учебе тревожат меня.
26. Во время выступления или ответа я от волнения начинаю заикаться.
27. Мое состояние во многом зависит от успешного выполнения учебных заданий.
28. Я часто ссорюсь с товарищами по классу из-за пустяков и потом сожалею об этом.
29. Микроклимат в классе очень влияет на мое состояние.
30. После спора или ссоры я долго не могу успокоиться.

Обработка результатов. Суммируется, в баллах (по одному баллу) число ответов «нет» на вопросы 1-10 и число ответов «да» на вопросы 11-30, затем приплюсовывается половина баллов от числа ответов «не знаю».

Интерпретация: до 12 баллов — относительное благополучие; 12 — 19 баллов — зона риска, необходимы дополнительные исследования, желательна консультация специалиста; 20 и более баллов — неблагополучие (повышенный уровень напряженности) — необходима консультация специалиста.

## Шкала тревожности Сирса

(Оценку школьников в качестве эксперта проводит педагог или знающий данного обучающегося психолог)

Инструкция: оценить каждую позицию одним из следующих баллов: 0 — признак отсутствует; 1 — признак слабо выражен; 2 — признак достаточно выражен; 3 — признак резко выражен.

1. Обычно напряжен, скован.
2. Часто грызет ногти.
3. Легко пугается.
4. Плаксив.
5. Очень ко всему чувствителен.
6. Часто бывает агрессивным.
7. Обидчив.
8. Нетерпелив, не может ждать.
9. Легко краснеет или бледнеет.
10. Испытывает трудности с сосредоточением.
11. Суевлив.
12. Потеют руки.
13. При неожиданном задании с трудом включается в работу.
14. С трудом регулирует громкость голоса при ответе.

### Оценка результата.

До 20 баллов — низкий уровень тревожности; 20-30 баллов — средний уровень тревожности; более 30 баллов — высокий уровень тревожности. (При сумме менее 4 баллов — сомнительная достоверность результата.)

Методика самооценки школьных ситуаций (по Кондашу) — для учащихся 7-го и более старших классов.

Инструкция: оцени, пожалуйста, каждую ситуацию в баллах, в зависимости от того, насколько она может вызвать у тебя тревогу: 0 — ситуация не волнует; 1 — ситуация слабо волнует; 2 — ситуация достаточно волнует; 3 — ситуация очень волнует.

1. Ответ у доски.
2. Разговор с директором школы.
3. Учитель решает, кого спросить.
4. Тебя критикуют, в чем-то упрекают.
5. Выполнение контрольной работы.
6. Учитель называет оценки за контрольную работу, и 7. Ожидание родителей с родительского собрания.
8. Сдача экзамена.
9. Участие в соревнованиях, конкурсах.
10. Ответ у доски.
11. Непонимание объяснений учителя.
12. Неожиданный вопрос учителя.
13. Не получается домашнее задание.
14. Принятие важного, ответственного решения.

Оценка результата. До 20 баллов — низкий уровень тревожности; 20-30 баллов — средний уровень тревожности; более 30 баллов — высокий уровень тревожности. (При сумме менее 6 баллов сомнительная достоверность результата.)

Подчеркиваем, что важна не столько оценка, полученная данным школьником, сколько динамика его показателей (за год, два и т.д.).

### **Опросник личностной и ситуативной тревожности**

**Тест Спилбергера-Ханина** позволяет измерить тревожность как свойство личности и как состояние, связанное с текущей ситуацией.

**Личностная тревожность** - это склонность воспринимать, практически, все ситуации, как угрожающие, и реагировать на эти ситуации состоянием сильной тревоги. Высокая личностная тревожность может быть причиной невротического конфликта, эмоционального срыва и психосоматического заболевания.

**Реактивная тревожность** характеризует состояние человека в настоящий момент времени, проявляется напряжением, беспокойством, может вызывать нарушение внимания, снижение работоспособности, повышенную утомляемость и быструю истощаемость.

Тестирование по методике Спилбергера-Ханина проводится с применением двух бланков: один бланк для измерения показателей ситуативной тревожности, а второй – для измерения уровня личностной тревожности.

#### **Бланк №1**

#### ***Шкала ситуативной тревожности***

**Инструкция:** Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

| №пп | Суждение                       | Никогда | Почти никогда | Часто | Почти всегда |
|-----|--------------------------------|---------|---------------|-------|--------------|
| 1   | Я спокоен                      | 1       | 2             | 3     | 4            |
| 2   | Мне ничто не угрожает          | 1       | 2             | 3     | 4            |
| 3   | Я нахожусь в напряжении        | 1       | 2             | 3     | 4            |
| 4   | Я внутренне скован             | 1       | 2             | 3     | 4            |
| 5   | Я чувствую себя свободно       | 1       | 2             | 3     | 4            |
| 6   | Я расстроен                    | 1       | 2             | 3     | 4            |
| 7   | Меня волнуют возможные неудачи | 1       | 2             | 3     | 4            |

|    |                                                |   |   |   |   |
|----|------------------------------------------------|---|---|---|---|
| 8  | Я ощущаю душевный покой                        | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9  | Я встревожен                                   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | Я уверен в себе                                | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | Я нервничаю                                    | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | Я не нахожу себе места                         | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | Я взвинчен                                     | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 | Я не чувствую скованности, напряжения          | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16 | Я доволен                                      | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17 | Я озабочен                                     | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18 | Я слишком возбужден и мне не по себе           | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19 | Мне радостно                                   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20 | Мне приятно                                    | 1 | 2 | 3 | 4 |

## **Бланк №2**

### **Шкала личной тревожности**

**Инструкция.** Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

### **Суждения**

| №пп | Суждение                             | Никогда | Почти никогда | Часто | Почти всегда |
|-----|--------------------------------------|---------|---------------|-------|--------------|
| 21  | У меня бывает приподнятое настроение | 1       | 2             | 3     | 4            |
| 22  | Я бываю раздражительным              | 1       | 2             | 3     | 4            |

|    |                                                                     |   |   |   |   |
|----|---------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|
| 23 | Я легко расстраиваюсь                                               | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24 | Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие                    | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25 | Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть        | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26 | Я чувствую прилив сил и желание работать                            | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27 | Я спокоен, хладнокровен и собран                                    | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28 | Меня тревожат возможные трудности                                   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29 | Я слишком переживаю из-за пустяков                                  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30 | Я бываю вполне счастлив                                             | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 31 | Я все принимаю близко к сердцу                                      | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32 | Мне не хватает уверенности в себе                                   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 33 | Я чувствую себя беззащитным                                         | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 34 | Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей               | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 35 | У меня бывает хандра                                                | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 36 | Я бываю доволен                                                     | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 37 | Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня                             | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 38 | Бывает, что я чувствую себя неудачником                             | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 39 | Я уравновешенный человек                                            | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 40 | Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах | 1 | 2 | 3 | 4 |

Показатели РТ и ЛТ подсчитываются по формулам:

**Реактивная (ситуативная) тревожность**

$$PT = \sum 1 - \sum 2 + 50,$$

где  $\sum 1$  - сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам 3, 4, 6, 7, 9, 13, 14, 17, 18;  $\sum 2$  — сумма остальных зачеркнутых цифр (пункты 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 19, 20);

### **Личностная тревожность**

$$LT = \sum 1 - \sum 2 + 35,$$

где  $\sum 1$  - сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;  $\sum 2$  - сумма остальных зачеркнутых цифр (пункты 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39).

### **Интерпретации результатов**

до 30 - низкая тревожность;

31-45 - умеренная тревожность;

46 и более — высокая тревожность.

Значительные отклонения от уровня умеренной тревожности требуют особого внимания; высокая тревожность предполагает склонность к появлению состояния тревоги у человека в ситуациях оценки его компетентности. В этом случае следует снизить субъективную значимость ситуации и задач и перенести акцент на осмысление деятельности и формирование чувства уверенности в успехе.

Низкая тревожность, наоборот, требует повышения внимания к мотивам деятельности и повышения чувства ответственности. Но иногда очень низкая тревожность в показателях теста является результатом активного вытеснения личностью высокой тревоги с целью показать себя в «лучшем свете».

## **Тест самоуважения**

**Назначение теста** *Диагностика уровня самоуважения испытуемого.*

**Описание теста** Опросник создавался и использовался как одномерный, хотя, проведенный позднее, факторный анализ выявил два независимых фактора: *самоунижение* и *самоуважение*.

Самоуважение существует и в отсутствие самоунижения, и наряду с ним, в последнем случае оно выступает в защитной функции. Опросник обладает хорошей надежностью и конструктивной валидностью. Показатели по опроснику связаны с депрессивным состоянием, тревожностью и психосоматическими симптомами, активностью в общении, лидерством, чувством межличностной безопасности, отношением к испытуемому его родителей.

**Инструкция к тесту** Определите, насколько вы согласны или не согласны с приведенными ниже утверждениями по используя для этого следующую шкалу:

- a) — полностью согласен;
- b) — согласен;
- c) — не согласен;
- d) — абсолютно не согласен.

Тестовый материал

1. Я чувствую, что я достойный человек, по крайней мере, не менее чем другие.
2. Я всегда склонен чувствовать себя неудачником.
3. Мне кажется, у меня есть ряд хороших качеств.
4. Я способен кое-что делать не хуже, чем большинство.
5. Мне кажется, что мне особенно нечем гордиться.
6. Я к себе хорошо отношусь.
7. В целом я удовлетворен собой.
8. Мне бы хотелось больше уважать себя.
9. Иногда я ясно чувствую свою бесполезность.
10. Иногда я думаю, что я во всем нехорош.

*Ключ и обработка результатов теста* За каждый ответ испытуемого начисляются баллы в соответствии с ключом. **Уровень самоуважения** равен сумме баллов, полученной испытуемым.

**№    Варианты ответов**

|    | a | b | c | d |
|----|---|---|---|---|
| 1  | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3  | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 4  | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 5  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6  | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7  | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 8  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | 1 | 2 | 3 | 4 |