

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 39  
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА

Решением педагогического совета  
ГБОУ школы №39  
Невского района Санкт-Петербурга  
от 31.08.2023 протокол №1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора ГБОУ школы №39  
Невского района Санкт-Петербурга  
Л. Н. Щепихиной  
От 31.08.2023 приказ № 113/19



Дополнительная общеразвивающая программа

«Чемпионы ГТО »

Возраст обучающихся: 5,5 – 7 лет

Срок освоения: 12 дней

Разработчик:

Хрусталева Анна Петровна

педагог дополнительного образования

Иванова Кристина Дмитриевна

педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Чемпионы ГТО» имеет физкультурно-спортивную направленность (далее – Программа).

Адресат программы

Программа разработана для обучающихся в возрасте с 5,5 до 7 лет, проявляющих интерес к физической культуре, для подготовки к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (далее – ВФСК ГТО).

Актуальность программы заключается в том, что физическое воспитание является неотъемлемой составляющей воспитания и образования подрастающего поколения Российской Федерации. Поддержка и развитие одаренных детей является одной из приоритетных задач в сфере физической культуры и спорта. Формирование прикладных двигательных умений и навыков, предусмотренных программой физкультурной подготовки ВФСК ГТО, способствует не только популяризации здоровьесберегающих технологий, но и формированию у обучающихся социально-одобряемого отношения к физкультуре и спорту, обеспечивает вовлеченность детей и родителей в ВФСК ГТО. Успешное освоение Программы может стать подготовительным этапом к участию в Российском движении детей и молодежи «Движение первых» в направлении «Спорт».

Отличительной особенностью Программы является обогащение содержания двигательной деятельности обучающихся за счет обучения детей выполнению физических упражнений в соответствии с требованиями методики ВФСК ГТО.

Уровень освоения Программы: общекультурный.

Объем Программы: 12 часов.

Срок освоения Программы: 12 учебных дней.

Цель программы

Цель Программы: развитие физических способностей обучающихся на основе формирования интереса к физической культуре в процессе занятий по подготовке к успешной сдаче нормативов ВФСК ГТО.

Задачи программы

Обучающие задачи:

1. Познакомить обучающихся с комплексом упражнений ВФСК ГТО.

2. Формировать у обучающихся основы двигательных умений и навыков из комплекса ВФСК ГТО.

Развивающие задачи:

1. Развивать скоростно-силовые качества обучающихся.

2. Развивать гибкость и выносливость.

3. Развивать у обучающихся познавательный интерес к области физической культуры.

Воспитательные задачи:

1. Воспитывать у обучающихся потребность к здоровому и активному образу жизни.

2. Воспитывать у обучающихся чувство личной ответственности.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

Обучающиеся будут ознакомлены с комплексом упражнений ВФСК ГТО.

У обучающихся будут сформированы основы двигательных умений и навыков из комплекса ВФСК ГТО.

Метапредметные результаты:

У обучающихся будут развиты скоростно-силовые качества.

У обучающихся будут развиты гибкость и выносливость.

У обучающихся будет развит познавательный интерес к области физической культуры.

Личностные результаты:

□ У обучающихся сформирована потребность к здоровому и активному образу жизни.

□ У обучающихся сформировано чувство личной ответственности.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации Программы: русский

Форма обучения: очная.

Особенности реализации Программы: краткосрочная.

Особенности организации образовательного процесса: специально организованные занятия в форме учебных соревнований, которые проводятся для проверки освоения двигательных умений и навыков, а также для выявления уровня физической подготовленности обучающихся (контрольные, тестовые упражнения) для сдачи нормативов ВФСК ГТО.

Занятия проводятся в спортивном зале и в бассейне.

Условия набора в коллектив: обучающихся в возрасте с 5,5 до 7 лет, проявляющие интерес к физической культуре, имеющие 1 или 2 группу здоровья, имеющие допуск врача к занятиям физической культурой.

Условия формирования групп: разновозрастные.

Количество обучающихся в группе: 15 человек.

Форма организации занятий: групповые.

Формы проведения занятий: занятие-соревнование, занятие-игра.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии:

фронтальная, групповая, индивидуальная.

Материально-техническое обеспечение

Физкультурный зал, плавательный бассейн, спортивный инвентарь (детские эспандеры – 30 шт., гимнастические палки – 15 шт., скакалки – 15 шт., обручи – 15 шт., дуги для подлезания – 2 комплекта (по 4 шт.), мешочки с песком – 15 шт., канат – 2 шт., фитболы – 15 шт., резиновые мячи – 30 шт., массажные мячи – 15 шт.), конусы для разметки – 2 комплекта (по 5 шт.), гимнастические коврики – 15 шт., атрибуты к играм (ленты – 30 шт., флажки – 30 шт., султанчики – 30 шт., маски – 10 шт.), плавательные доски – 15 шт., нарукавники – 30 шт., нудлсы (палки для плавания) – 15 шт., колобашки – 30 шт., обручи плавающие и с грузом – 1 комплект, набор плавающих игрушек – 1 набор, набор тонущих игрушек – 1 набор, набор надувных игрушек – 1 набор, свисток – 1 шт., секундомер – 1 шт., телескопический шест – 1 шт., ноутбук – 1 шт., музыкальный центр – 1 шт.

### Учебный план

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5	тестовые упражнения
2	Блок «Прыжки»	1		1	Практические задания
3	Блок «Быстрота»	2		2	игра-соревнование
4	Блок «Метание»	1		1	игра-соревнование

5	Блок «Гибкость»	1		1	Практические задания
6	Блок «Сила»	2		2	Практические задания
7	Блок «Плавание»	2		2	игра-соревнование
8	Итоговое занятие	1		1	Тестовые упражнения
	Итого часов	12	0,5	11,5	

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 39  
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА



Л. Н.  
Щепихиной  
От 31.08.2023 приказ № 113/19

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

реализации дополнительной общеразвивающей программы

### «АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ СТУДИЯ «ВМЕСТЕ»

Педагог-психолог: Янко Дарья Васильевна

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2023-2024	02.10.2023	25.12.23	12	12	12	1 раз в неделю по 1 ч  1ч=30 мин

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### *Задачи (на текущий период)*

#### Обучающие задачи:

1. Познакомить обучающихся с комплексом упражнений ВФСК ГТО.
2. Формировать у обучающихся основы двигательных умений и навыков из комплекса ВФСК ГТО.

#### Развивающие задачи:

1. Развивать скоростно-силовые качества обучающихся.
2. Развивать гибкость и выносливость.
3. Развивать у обучающихся познавательный интерес к области физической культуры.

#### Воспитательные задачи:

1. Воспитывать у обучающихся потребность к здоровому и активному образу жизни.
2. Воспитывать у обучающихся чувство личной ответственности.

#### Планируемые результаты

##### Предметные результаты:

- Обучающиеся будут ознакомлены с комплексом упражнений ВФСК ГТО.
- У обучающихся будут сформированы основы двигательных умений и навыков из комплекса ВФСК ГТО.

##### Метапредметные результаты:

- У обучающихся будут развиты скоростно-силовые качества.
- У обучающихся будут развиты гибкость и выносливость.
- У обучающихся будет развит познавательный интерес к области физической культуры.

##### Личностные результаты:

- У обучающихся сформирована потребность к здоровому и активному образу жизни.
- У обучающихся сформировано чувство личной ответственности.

### ***Ожидаемые результаты (на период 08.09.2023-01.12.2023)***

##### Предметные результаты:

- Обучающиеся будут ознакомлены с комплексом упражнений ВФСК ГТО.
- У обучающихся будут сформированы основы двигательных умений и навыков из комплекса ВФСК ГТО.

Метапредметные результаты:

- У обучающихся будут развиты скоростно-силовые качества.
- У обучающихся будут развиты гибкость и выносливость.
- У обучающихся будет развит познавательный интерес к области физической культуры.

Личностные результаты:

- У обучающихся сформирована потребность к здоровому и активному образу жизни.
- У обучающихся сформировано чувство личной ответственности.

### **Содержание образовательной программы**

<i>Название раздела/темы</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
<i>Вводное занятие</i>	<i>Инструктаж по технике безопасности, история возникновения ВФСК ГТО</i>	<i>Выполнение тестовых упражнений комплекса ВФСК ГТО 1 ступени</i>
<i>Блок «Прыжки»</i>	<i>Прыжки на правой (левой) ноге Прыжки через скакалку Выпрыгивание</i>	<i>Выполнение практических заданий: прыжки через скакалку с разными вариантами вращений, прыжки на двух ногах со сменой направления, многоскоки, приседания, ходьба разными способами. Игровые упражнения «Бёрпи», «Горнолыжник».</i>
<i>Блок «Быстрота»»</i>	<i>Упражнения на ускорение Упражнения на смену направления движения</i>	<i>Выполнение практических заданий: на ускорение, на смену направления движения, на остановку. Игра-соревнование «Кто быстрее».</i>
<i>Блок «Метание»</i>	<i>Метание в цель Метание вдаль</i>	<i>Игровые упражнения. «Перекинь через овраг», «Соберем яблоки». Игра-соревнование «Попади в цель»</i>
<i>Блок «Гибкость»</i>	<i>Вис на перекладине Наклоны туловища</i>	<i>Упражнения в равновесии Упражнения на растяжку Выполнение практических заданий: наклоны туловища из разных исходных положений. Игровые упражнения «Цапля на болоте», «Лягушка», «Барьерный шаг», «Свеча».</i>
<i>Блок «Сила»</i>	<i>Отжимания</i>	<i>Выполнение практических заданий: отжимания от стены, отжимания от скамьи, отжимания на коленях, отжимания от пола с прямыми ногами.</i>
<i>Блок «Плавание»</i>	<i>Плавание кролем Ныряние</i>	<i>Выполнение практических заданий: плавание кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук с выполнением различных движений. Игра-соревнование «Быстрые дельфины»</i>

<i>Итоговое занятие</i>		<i>Выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО 1 ступени</i>
-------------------------	--	---

***Календарно-тематический план (по текущему году)***

Наименование тем занятий	Количество часов		Дата занятий	
	теория	практика	план	факт
<i>Наименование разделов/ модулей</i>				
Вводное занятие	<i>0,5</i>	<i>0,5</i>		
Блок «Прыжки»		<i>1</i>		
Блок «Быстрота»		<i>2</i>		
Блок «Метание»		<i>1</i>		
Блок «Гибкость»		<i>1</i>		
Блок «Сила»		<i>2</i>		
Блок «Плавание»		<i>2</i>		
Итоговое занятие				
<i>Итого:</i>	<i>0,5</i>	<i>11,5</i>		

## Методические и оценочные материалы

### Методические материалы.

№	Тема программы (раздел)	Форма организации занятия	Методы и приемы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы контроля
1	Вводное занятие	Занятие-игра	Объяснение, показ упражнений, игра	Презентация «Что такое ГТО», оборудование для сдачи нормативов.	Тестовые упражнения
2	Блок «Прыжки»	Занятие-игра	Объяснение, показ упражнений, игра	Схемы выполнения упражнений «Техника выполнения прыжка», скакалки, гимнастическая скамья, конусы для разметки.	Практические задания
3	Блок «Быстрота»	Занятие-соревнование	Объяснение, показ упражнений, соревнование	Сигнальные карточки на ускорение, на смену направления движения, на остановку, конусы для разметки	Игра-соревнование «Кто быстрее»
4	Блок «Метание»	Занятие-соревнование	Объяснение, показ упражнений, игра	Схемы выполнения упражнений «Техника метания в цель», «Техника метания вдаль», щит-мишень, малые резиновые мячи, мешочки с песком, канат, корзина для мячей.	Игра-соревнование «Попади в цель»
5	Блок «Гибкость»	Занятие-игра	Объяснение, показ упражнений, игра	Схемы выполнения упражнений «Наклон туловища вперед», «Цапля на болоте», «Лягушка», «Барьерный шаг», «Свеча», гимнастическая скамья, перекладина, гимнастические коврики.	Практические задания
6	Блок «Сила»	Занятие-игра	Объяснение, показ упражнений, игра	Схемы выполнения упражнений «Отжимание от стены», «Отжимание от скамьи», «Отжимание на коленях», гимнастическая скамья, маты, гимнастические коврики.	Практические задания
7	Блок «Плавание»	Занятие-соревнование	Объяснение, показ упражнений, соревнование	Схемы выполнения упражнений «Техника плавания кролем», колобашки,	Игра-соревнование «Быстрые

				плавательные доски.	дельфины »
8	Итоговое занятие	Занятие-соревнование	Объяснение, показ упражнений, соревнование	Оборудование для сдачи нормативов ГТО	Тестовые упражнения

### **Информационные источники**

#### **(списки литературы, интернет-источники)**

1. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость - М. «Просвещение», 1981.
  2. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам - М. «Владос», 2001.
- Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет - М. Творческий центр «Сфера», 2008.
3. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста - М. «Айрис пресс», 2004.
  4. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 № 540 г. Москва «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
  5. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ -М. ТЦ Сфера, 2005.
  6. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников - М. «Гном и Д», 2003.
  7. Филиппова С.О., Волосникова Т.В. Олимпийское образование дошкольников - Санкт-Петербург. «Детство-пресс», 2007
  8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»

#### **Оценочные материалы**

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий контроль, итоговое оценивание.

Входной контроль проводится на первом занятии в форме выполнения тестовых упражнений ВФСК ГТО 1 степени для определения уровня физического развития обучающихся.

Текущий контроль проводится на каждом занятии в форме практических заданий или игр-соревнований для оценивания динамики развития двигательной активности обучающихся.

Итоговое оценивание (итоговый контроль) проводится на последнем занятии в форме выполнения тестовых упражнений ВФСК ГТО 1 степени с целью определения общей результативности Программы.

**Карта оценки результативности учащегося по дополнительной общеразвивающей программе «АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ СТУДИЯ «ВМЕСТЕ»**

ФИО учащегося \_\_\_\_\_

№ п/п	Результаты	Параметры оценки уровня освоения программы	Характеристика низкого уровня освоения программы	Оценка уровня освоения программы (в баллах)					Характеристика высокого уровня освоения программы
				Очень слабо	Слабо	Удовлетворительно	Хорошо	Очень хорошо	
1	Предметные результаты	Опыт освоения теоретической информации (объём, прочность, глубина)	Информация не освоена	1	2	3	4	5	Информация освоена полностью в соответствии с задачами программы
2	Предметные результаты	Опыт практической деятельности (степень освоения способов деятельности: умения и навыки)	Способы деятельности не освоены	1	2	3	4	5	Способы деятельности освоены полностью в соответствии с задачами программы
3	Личностные результаты	Опыт эмоционально-ценностных отношений (вклад в формирование личностных качеств учащегося)	Отсутствует позитивный опыт эмоционально-ценностных отношений (проявление элементов агрессии, защитных реакций, негативное, неадекватное поведение)	1	2	3	4	5	Приобретён полноценный, разнообразный, адекватный содержанию программы опыт эмоционально-ценностных отношений, способствующий развитию личностных качеств учащегося
4	Личностные результаты	Опыт общения и поведения в социуме	Общение отсутствовало (ребёнок закрыт для общения)	1	2	3	4	5	Приобретён опыт взаимодействия и сотрудничества в системах «педагог-учащийся» и «учащийся-учащийся».
	Метапредметные результаты	Опыт творчества	Освоены элементы репродуктивной,	1	2	3	4	5	Приобретён опыт самостоятельной творческой

5			имитационной деятельности						деятельности (оригинальность, индивидуальность, качественная завершенность результата)
6	Метапредметные результаты	Мотивация и осознание перспективы	Мотивация и осознание перспективы отсутствуют	1	2	3	4	5	Стремление ребёнка к дальнейшему совершенствованию в данной области (у ребёнка активизированы познавательные интересы и потребности)
			<b>Итоговый балл</b>						-

**Общая оценка уровня освоения программы:**

7-18 баллов – программа освоена на низком уровне;

19-24 баллов – программа освоена на среднем уровне;

25-30 баллов – программа освоена на высоком уровне.

**Ведомость итогового контроля результативности учащихся по дополнительной  
общеразвивающей программе**

Код группы: \_\_\_\_\_

учебный период: \_\_\_\_\_

ФИО педагога: \_\_\_\_\_

Название программы: \_\_\_\_\_

№ п/п	ФИО учащегося	Оценка уровня освоения программы учащимися						Итоговый балл	Уровень освоения программы (низкий, средний, высокий)
		Опыт освоения теоретической информации (объём, прочность, глубина)	Опыт практической деятельности (степень освоения способов деятельности: умения и навыки)	Опыт эмоционально-ценностных отношений (вклад в формирование личностных качеств учащегося)	Опыт общения и поведения в социуме	Опыт творчества	Мотивация и осознание перспективы		
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									
7.									
8.									
9.									
10.									
11.									
12.									
13.									
14.									
15.									

\_\_\_\_\_

Дата

\_\_\_\_\_

Подпись

\_\_\_\_\_

ФИО педагога

### Методика «Несуществующее животное»

**Цель:** Диагностика эмоциональных особенностей личности, агрессивности, сферы общения.

**Инструкция:** «Сегодня Вам предлагается задание на раскрытие Ваших творческих способностей, воображения, умения решать нестандартные задачи. В течении 15 минут придумайте и нарисуйте несуществующее животное. При этом важно не использовать подсказки-образы, придуманные ранее другими людьми, например, «чебурашка», «лошарик» и т. п. Придуманное вами животное назовите несуществующим, но подходящим ему, на Ваш взгляд, именем. Имя должно состоять из одного слова, части которого не должны отражать уже существующих в русском языке слов (например «дельфинокрыл», «конекит» и т. п.). Составьте его описание в произвольной форме (ориентировочно 10-15 предложений). В описании желательно отразить следующие моменты: размеры животного, где и с кем живет, чем питается, чего боится, насколько его внешний вид сочетается с его повадками, для чего он живет и какая от него польза и т. д. и т.п. Данный перечень вопросов предлагается Вам для ориентировки. Проявите Вашу фантазию. Уверены, что Вы придумаете что-то более оригинальное. Вверху на листе поставьте свой условный номер, сегодняшнюю дату. Внизу – свою роспись. Желаем Вам творческих успехов!»

#### Обработка и интерпретация

Положение рисунка на листе.

В норме рисунок расположен по средней линии вертикально поставленного листа. Лист бумаги лучше всего взять белый или слегка кремовый, не глянцевый. Пользоваться карандашом средней мягкости; ручкой и фломастером рисовать нельзя. Положение рисунка ближе к верхнему краю листа (чем ближе, тем более выражено) трактуется как высокая самооценка, как недовольство своим положением в социуме, недостаточностью признания со стороны окружающих, как претензия на продвижение и признание, тенденция к самоутверждению. Положение рисунка в нижней части — обратная тенденция: неуверенность в себе, низкая самооценка, подавленность, нерешительность, незаинтересованность в своем положении в социуме, в признании, отсутствие тенденции к самоутверждению.

Центральная смысловая часть фигуры (голова или замещающая ее деталь).

Голова повернута вправо — устойчивая тенденция к деятельности, действенности: почти все, что обдумывается, планируется, осуществляется или, по крайней мере, начинает осуществляться (если даже и не доводится до конца). Испытуемый активно переходит к реализации своих планов, наклонностей. Голова повернута влево — тенденция к рефлексии, к размышлениям. Это не человек действия: лишь незначительная часть замыслов реализуется или хотя бы начинает реализоваться. Нередко также боязнь перед активным действием и нерешительность (вариант: отсутствие тенденции к действию или боязнь активности — следует решить дополнительно). Положение «анфас», т.е. голова направлена на рисующего (на себя), трактуется как эгоцентризм. На голове расположены детали, соответствующие органам чувств—уши, рот, глаза. Значение детали «уши» — прямое: заинтересованность в информации, значимость мнения окружающих о себе.

Дополнительно по другим показателям и их сочетанию определяется, предпринимает ли испытуемый что-либо для завоевания положительной оценки или только продуцирует на

оценки окружающих соответствующие эмоциональные реакции (радость, гордость, обида, огорчение), не изменяя своего поведения. Приоткрытый рот в сочетании с языком при отсутствии прорисовки губ трактуется как большая речевая активность (болтливость), в сочетании с прорисовкой губ — как чувственность; иногда и то, и другое вместе. Открытый рот без прорисовки языка и губ, особенно — зачерченный, трактуется как легкость возникновения опасений и страхов, недоверия. Рот с зубами — вербальная агрессия, в большинстве случаев — защитная (огрызается, задирается, грубит в ответ на обращение к нему отрицательного свойства, осуждение, порицание). Для детей и подростков характерен рисунок зачерченного рта округлой формы (боязливость, тревожность). Особое значение придают глазам. Это символ присущего человеку переживания страха: подчеркивается резкой прорисовкой радужки. Обратит внимание на наличие или отсутствие ресниц. Ресницы — истероидно-демонстративные манеры поведения; для мужчин: женственные черты характера с прорисовкой зрачка и радужки совпадают редко. Ресницы — также заинтересованность в восхищении окружающих внешней красотой и манерой одеваться, придание этому большого значения. Увеличенный (относительно фигуры в целом) размер головы говорит о том, что испытуемый ценит рациональное начало (возможно, и эрудицию) в себе и окружающих. На голове также иногда располагаются дополнительные детали: рога — защита, агрессия. Определить по сочетанию с другими признаками — когтями, щетиной, иглами — характер этой агрессии: спонтанная или защитно-ответная. Перья — тенденция к самоукрашению и самооправданию, к демонстративности. Грива, шерсть, подобие прически — чувственность, подчеркивание своего пола и иногда ориентировка на свою сексуальную роль.

Несущая, опорная часть фигуры.

К ней относятся (ноги, лапы, иногда — постамент). Рассматривается основательность этой части по отношению к размерам всей фигуры и по форме:

- а) основательность, обдуманность, рациональность принятия решения, пути к выводам, формирование суждения, опора на существенные положения и значимую информацию;
- б) поверхностность суждений, легкомыслие в выводах и неосновательность суждений, иногда импульсивность принятия решения (особенно при отсутствии или почти отсутствии ног). Обратит внимание на характер соединения ног с корпусом: точно, тщательно или небрежно, слабо соединены или не соединены вовсе — это характер контроля за рассуждениями, выводами, решениями. Однотипность и однонаправленность формы лап, любых элементов опорной части — конформность суждений и установок в принятии решений, их стандартность, банальность. Разнообразие в форме и положении этих деталей — своеобразие установок и суждений, самостоятельность и небанальность; иногда даже творческое начало (соответственно необычности формы) или инакомыслие (ближе к патологии).

Части, поднимающиеся над уровнем фигуры.

Они могут быть функциональными или украшающими: крылья, дополнительные ноги, щупальца, детали панциря, перья, бантики вроде завитушек-кудрей, цветково-функциональные детали — энергия охвата разных областей человеческой деятельности, уверенность в себе, «самораспространение» с неделикатным и неразборчивым притеснением окружающих, либо любознательность, желание соучаствовать как можно в большем числе дел окружающих, завоевание себе места под солнцем, увлеченность своей деятельностью, смелость предприятий (соответственно значению Детали-символа — крылья или щупальца и т.д.).

Украшающие детали — демонстративность, склонность обращать на себя внимание окружающих, манерность (например, лошадь или ее несуществующее подобие в султане из павлиньих перьев).

Хвосты.

Выражают отношение к собственным действиям, решениям, выводам, к своей вербальной продукции — судя по тому, повернуты ли эти хвосты вправо (на листе) или влево. Хвосты повернуты вправо — отношение к своим действиям и поведению. Влево — отношение к своим мыслям, решениям; к упущенным возможностям, к собственной нерешительности. Положительная или отрицательная окраска этого отношения выражена направлением хвостов вверх (уверенно, положительно, бодро) или падающим движением вниз (недовольство собой, сомнение в собственной правоте, сожаление о сделанном, сказанном, раскаяние и т.п.). Обратить внимание на хвосты, состоящие из нескольких, иногда повторяющихся, звеньев, на особенно пышные хвосты, особенно длинные и иногда разветвленные.

Контуры фигуры.

Анализируются по наличию или отсутствию выступов (типа щитов, панцирей, игл), прорисовки и затемнения линии контура. Это защита от окружающих, агрессивная — если она выполнена в острых углах; со страхом и тревогой — если имеет место затемнение, «запачкивание» контурной линии; с опасением, подозрительностью — если выставлены щиты, «заслоны», линия удвоена. Направленность такой защиты — соответственно пространственному расположению: верхний контур фигуры — против вышестоящих, против лиц, имеющих возможность наложить запрет, ограничение, осуществить принуждение, т.е. против старших по возрасту, родителей, учителей, начальников, руководителей; нижний контур — защита против насмешек, непризнания, отсутствия авторитета у нижестоящих подчиненных, младших, боязнь осуждения; боковые контуры — недифференцированная опасливость и готовность к самозащите любого порядка и в разных ситуациях; то же самое — элементы «защиты», расположенные не по контуру, а внутри контура, на самом корпусе животного. Справа — больше в процессе деятельности (реальной), слева — больше защита своих мнений, убеждений, вкусов.

Общая энергия.

Оценивается количество изображенных деталей — только ли необходимое количество, чтобы дать представление о придуманном несуществующем животном (тело, голова, конечности или тело, хвост, крылья и т.п.): с заполненным контуром, без штриховки и дополнительных линий и частей, просто примитивный контур, — или имеет место щедрое изображение не только необходимых, но усложняющих конструкцию дополнительных деталей. Соответственно, чем больше составных частей и элементов (помимо самых необходимых), тем выше энергия. В обратном случае — экономия энергии, астеничность организма, хроническое соматическое заболевание (то же самое подтверждается характером линии — слабая паутинообразная линия, «возит карандашом по бумаге», не нажимая на него). Обратный же характер линий — жирная с нажимом — не является полярным: это не энергия, а тревожность. Следует обратить внимание на резко продавленные линии, видимые даже на обратной стороне листа (судорожный, высокий тонус мышц рисующей руки) — резкая тревожность. Обратить внимание также на то, какая деталь, какой символ выполнен таким образом (т.е. к чему привязана тревога).

Линии.

Оценка характера линии (дубляж линии, небрежность, неаккуратность соединений, «островки» из находящихся друг на друга линий, зачернение частей рисунка, «запачкивание», отклонение от вертикальной оси, стереотипности линий и т.д.). Оценка осуществляется так же, как и при анализе пиктограммы. То же — фрагментарность линий и форм, незаконченность, оборванность рисунка.

Типы животных.

Тематически животные делятся на угрожаемых, угрожающих и нейтральных (подобия льва, бегемота, волка или птицы, улитки, муравья, либо белки, собаки, кошки). Это отношение к собственной персоне и к своему «Я», представление о собственном положении в мире, как бы идентификация себя по значимости (с зайцем, букашкой, слонем, собакой и т.д.). В данном случае рисуемое животное — представитель самого рисующего.

Уподобление рисуемого животного человеку, начиная с постановки животного в положение прямохождения на две лапы, вместо четырех или более, и заканчивая одеванием животного в человеческую одежду (штаны, юбки, банты, пояса, платье), включая похожесть морды на лицо, ног и лап на руки, свидетельствует об инфантильности, эмоциональной незрелости, соответственно степени выраженности «очеловечивания» животного. Механизм сходен аллегорическому значению животных и их характеров в сказках, притчах и т.п.

Агрессивность.

Степень агрессивности выражена количеством, расположением и характером углов в рисунке, независимо от их связи с той или иной деталью изображения. Особенно весомы в этом отношении прямые символы агрессии — когти, зубы, клювы. Следует обратить внимание также на акцентировку сексуальных признаков — вымени, сосков, груди при человекоподобной фигуре и др. Это отношение к полу, вплоть до фиксации на проблеме секса.

Фигура круга (особенно — ничем не заполненного) символизирует и выражает тенденцию к скрытности, замкнутость, закрытость своего внутреннего мира, нежелание давать сведения о себе окружающим, наконец, нежелание подвергаться тестированию. Такие рисунки обычно дают очень ограниченное количество данных для анализа.

Обратить внимание на случаи вмонтирования механических частей в тело «животного» — постановка животного на постамент, тракторные или танковые гусеницы, треножник; прикрепление к голове пропеллера, винта; вмонтирование в глаз электролампы, в тело и конечности животного — рукояток, клавиш и антенн. Это наблюдается чаще у больных шизофренией и глубоких шизоидов.

Творческие возможности.

Выражены обычно количеством сочетающихся в фигуре элементов: банальность, отсутствие творческого начала принимают форму «готового», существующего животного (люди, лошади, собаки, свиньи, рыбы), к которому лишь приделывается «готовая» существующая деталь, чтобы нарисованное животное стало несуществующим — кошка с крыльями, рыба с перьями, собака с лапами и т.п. Оригинальность выражается в форме построения фигуры из элементов, а не целых заготовок.

Название.

Может выражать рациональное соединение смысловых частей (летающий заяц, «бегекот», «мухожер» и т.п.). Другой вариант — словообразование с книжно-научным, иногда латинским суффиксом или окончанием («ратолетиус» и т.п.). Первое — рациональность, конкретная установка при ориентировке и адаптации; второе — демонстративность,

направленная главным образом на демонстрацию собственного разума, эрудиции, знаний. Встречаются названия поверхностно-звуковые без всякого осмысления («лялие», «лиошана», «гратегер» и т.п.), знаменующие легкомысленное отношение к окружающим, неумение учитывать сигнал опасности, наличие аффективных критериев в основе мышления, перевес эстетических элементов в суждениях над рациональными. Наблюдаются иронически-юмористические названия («риночурка», «пузыренд» и т.п.) — при соответственно иронически-снихождительном отношении к окружающим. Инфантильные названия имеют обычно повторяющиеся элементы («тру-тру», «лю-лю», «кус-кус» и т.п.). Склонность к фантазированию (чаще защитного порядка) выражена обычно удлинёнными названиями («аберосинотиклирон», «гулобарниклета-миешиния» и т.п.).

### Измерение самооценки по методике Дембо-Рубинштейн

Предлагаемая методика измерения самооценки представляет собой вариант известной методики Дембо-Рубинштейн, модифицированной А. М. Прихожан (1984,1988). Вариант для младших школьников. Экспериментальный материал. Бланк методики с 8 вертикально расположенными линиями, представляющими собой биполярные шкалы (рис. 1). Длина линии - 100 мм. Верхняя и нижняя линии отмечены черточками, середина - точкой. Каждая линия имеет название сверху и снизу: 0 здоровый - больной; 1 аккуратный - неаккуратный; 2 умелый - неумелый; 3 умный - глупый; 4 добрый - злой; 5 есть друзья - нет друзей; 6. веселый - скучный; 7 хороший ученик - плохой ученик. Перед началом работы дается 1 общая инструкция. Инструкция (дается устно): "Каждый человек оценивает свои способности, возможности, характер. Это можно сделать словами. Сказать о себе:" Я самый умный" или" Я не очень веселый". Но можно рассказать о себе и по- другому, с помощью вот таких линий". Психолог рисует на доске вертикальную линию, отмечая ее верх и низ горизонтальными черточками, а середину - заметной точкой. "Например, вот эта линия. Она расскажет нам, как можно оценить свое здоровье. На самом верху этой линии (ставит крестик на самом верху линии) находятся самые здоровые люди на свете. Они никогда ничем не болели, даже не чихнули ни разу. А в самом низу (ставит крестик) находятся самые больные люди на свете. Они все время болеют и болеют очень тяжелыми болезнями. Никогда не бывают здоровыми. Посередине (ставит крестик в середине линии) находятся те, кто бывает болен и здоров примерно поровну. А если человек почти совсем здоров, но иногда все же болеет, где он нарисует свой крестик?" Психолог предлагает ученикам ответить, просит их аргументировать свой ответ, подробно объясняет, почему считает ответ верным или неверным. "А если человек часто болеет, и ему это надоело, и он стал укреплять свое здоровье, заниматься зарядкой, закаляться и вот уже две недели здоров. Куда он поставит крестик?" Психолог предлагает ученикам ответить, просит их аргументировать свой ответ, подробно объясняет, почему считает ответ верным или неверным. "Все поняли, как можно пользоваться такими линиями, чтобы рассказать о себе?" (Отвечает на вопросы детей.) "А теперь я вам раздам листки, на которых нарисованы такие линии, и каждый сможет рассказать о себе так, как мы сейчас научились". Психолог раздает бланки, в 1 классе - с заранее подписанными фамилиями и всей необходимой информацией. Во 2 классе дети подписывают бланки сами, необходимо выделить на это специальное время и проверить правильность заполнения. "Посмотрите на первую линию. Она поможет каждому рассказать о своем здоровье. Напоминаю: наверху находятся самые здоровые, а в самом низу - очень больные. А как каждый из вас оценит свое здоровье? Где поставит свой крестик?" Психолог проходит по классу, проверяя выполнение задания. Важно обратить внимание на то, не перевернут ли бланк, убедиться, что дети правильно понимают, где верх линии, проверить, поставлен ли крестик на первой линии, подписанной "здоровый - больной". "Теперь вы научились оценивать себя с помощью линий. Посмотрите теперь на вторую линию. В самом верху написано "аккуратный", внизу - "неаккуратный". На самом верху этой линии крестик ставят самые аккуратные ребята, у которых в тетради никогда не бывает даже помарки, даже пятнышка. А в самом низу - ужасные неряхи, самые неаккуратные. Где находишься ты? Посмотри внимательно на свой листок и поставь свой крестик". Психолог вновь проходит по классу, проверяя выполнение задания. Важно

обратить внимание на то, не перевернут ли бланк, убедиться, что дети правильно понимают, где верх линии, проверить поставлен ли крестик на второй линии, подписанной "аккуратный-неаккуратный". Так последовательно заполняются все 8 линий. В 1 классе необходима инструкция психолога перед каждой линией. Во 2 классе обычно достаточно объяснений, сделанных на первых двух линиях, далее дети работают самостоятельно. Но ориентироваться следует на общий уровень класса. После завершения работы психолог собирает листы.

**Обработка результатов.** Обработке подлежат результаты на шкалах 2-8. Шкала "Здоровье" рассматривается как тренировочная и в общую оценку не входит. При необходимости данные по ней анализируются отдельно. Для удобства подсчета оценка переводится в баллы. Как уже отмечалось, размеры каждой шкалы равны 100 мм, в соответствии с этим начисляются баллы (например, 54 мм = 54 баллам). По каждой из семи шкал (за исключением шкалы "Здоровье») определяется высота самооценки - от "0" до знака "крестика". Определяется средняя мера самооценки школьника. Ее характеризует медиана показателей по всем анализируемым шкалам. Определяется степень дифференцированности самооценки. Ее получают, соединяя все крестики на бланке испытуемого. Получаемые профили наглядно демонстрируют различия в оценке школьника разных сторон своей личности, успешности деятельности. В тех случаях, когда необходима количественная характеристика дифференцированности (например, при сопоставлении результатов школьника с результатами всего класса) можно использовать разность между максимальным и минимальным значением, однако этот показатель рассматривается как условный. Следует отметить, что чем выше дифференцированность показателя, тем меньшее значение имеет средняя мера самооценки и поэтому она может использоваться лишь для некоторой ориентировки. Особое внимание обращается на такие случаи, когда пропускаются некоторые шкалы, крестики ставятся за границами шкалы (выше верхней или ниже нижней части), используются знаки, не предусмотренные инструкцией и т.п.

**Оценка и интерпретация результатов.** Для оценки средние данные испытуемого и его результаты по каждой шкале сравниваются со стандартными значениями, приведенными ниже (табл. 1, 2). 40 Наиболее благоприятными с точки зрения личностного развития являются следующие результаты: средняя или высокая при умеренной степени дифференцированности.

Таблица 1. Показатели уровня самооценки

Группа испытуемых	Количественная характеристика самооценки, средний балл			
	Низкий	Норма Средний	Высокий	Очень высокий
Девочки	0-60	61-80	81-92	92-100 и более
Мальчики	0-52	53-67	68-89	90-100

Таблица 2. Показатели дифференцированности самооценки

Группа испытуемых	Количественная характеристика, балл		
	Слабая	Умеренная	Сильная
Девочки	0-60	61-80	81-92
Мальчики	0-52	53-67	68-89

Оценка результатов в 4-балльной шкале:

4 балла- высокий или средний уровень самооценки при умеренной дифференцированности

3 балла - высокий или средний уровень самооценки при слабой или сильной дифференцированности

2 балла - все случаи очень высокой и низкой самооценки

1 балл - ребенок не принимает задания или выполняет его формально.

## Листок наблюдений для классного руководителя

ФИО учащегося:

	В целом	В отдельных аспектах	До	После	Другое
Являются ли занятия положительным опытом? — как ребенок ждет их? — как он говорит о них? — в каком состоянии он находится сразу после них?					
Есть ли видимые изменения в уверенности ребенка?					
Есть ли видимые изменения в уровне сотрудничества ребенка?					
Заметили ли вы изменения роли или статуса ребенка в классе?					
Есть ли видимые изменения в дружбе ребенка?					
Заметили ли вы изменения в общении ребенка с другими?					
Дополнительная информация или комментарии					