

**Департамент образования администрации г. Иркутска  
Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования города Иркутска  
«Станция юных натуралистов»  
(МАУДО г. Иркутска СЮН)  
Сибирских Партизан ул., д. 28 «а», Иркутск, 664020  
Тел./факс 32-22-09, 32-95-40;  
сайт: 38yunnat.ru; адрес эл. почты: yunnat.2014@mail.ru**

Рекомендована методическим советом  
МАУДО г. Иркутска СЮН  
Протокол № 1 от 21.08.2023 г.

Утверждена Приказом директора  
МАУДО г. Иркутска СЮН  
№ 121/01-11 от 30.08.2023 г.

## **Дополнительная общеразвивающая программа**

---

### ***«Мы – команда»***

Адресат программы: учащиеся 7-10 лет  
Срок реализации: 1 год  
Направленность: социально-  
гуманитарная  
Уровень: стартовый  
Разработчик программы:  
Хамадаева Надежда Викторовна,  
педагог дополнительного образования

Иркутск, 2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ .....	5
1.1. Объем, содержание программы .....	6
1.2. Планируемые результаты .....	7
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	8
2.1. Учебный план .....	9
2.2 Календарный учебный график .....	11
2.3 Форма аттестации. Оценочные материалы.....	11
Оценочные материалы.....	11
Критерии оценки уровня подготовки учащегося:.....	12
Протокол результатов промежуточной аттестации учащихся .....	14
Результаты промежуточной аттестации .....	14
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	16
Приложение .....	17

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Мы-команда» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. и иными законодательными актами Российской Федерации в сфере образования, а также Уставом и нормативно-локальными актами Учреждения».

**Направленность программы:** социально-педагогическая, стартовый уровень.

**Актуальность** предлагаемой Программы, заключается в том, что создаются все необходимые условия для:

✓ Сплочения коллектива

✓ совершенствования навыков общения;

✓ повышение уверенности в себе;

✓ снятие барьеров и страхов в процессе межличностного взаимодействия;

✓ получение большего объёма информации о положительных коммуникативных и личностных качествах друг друга, используются упражнения, побуждающие обращать внимание на положительные качества непопулярных детей. Что в свою очередь влияет на повышение сплочённости группы.

От уровня развития коллектива, от качества его сплочённости зависит эффективность работы группы и способность создания здорового психологического климата внутри детского коллектива. Сплочённая группа позволяет ребёнку чувствовать себя комфортно.

Младшие школьники нуждаются в навыках взаимодействия, умению работать в команде.

**Педагогическая целесообразность.** Психологический климат внутри коллектива напрямую зависит успешность ребенка в нем, формирование положительного образа своего «Я». Заинтересованность учащегося в учебном процессе так же в значительной мере зависит от отношения к нему всего класса, от степени развития коммуникативных связей внутри школьного коллектива.

**Отличительные особенности программы:** заключается в том, что она может помочь учащемуся найти свое «место» в коллективе, поможет правильно действовать в команде, проявлять уважение своим сверстникам и взрослым, разрешать возникающие конфликты, по средствам выполнения арт-терапии, тренингов, групповых игр, упражнений и др.

**Адресат программы:** учащиеся 7-10 лет.

В основу программы заложены принципы учета возрастных и индивидуальных особенностей детей, что позволяет корректировать ее, согласно интересам, потребностям и возможностям каждого ребенка в творческом развитии.

**Срок освоения программы:** 1 год обучения.

**Форма обучения:** очная

**Особенности организации образовательного процесса.** В объединении формируются разновозрастные группы с учетом пожеланий и способностей учащихся. Состав группы постоянный.

**Количество учащихся:** Участниками осуществления программы являются дети 1-4 классов общеобразовательной школы.

Возраст детей, участвующих в программе – младший школьный. В этом возрасте дети любознательны, активны. Ведущей формой деятельности является общение. В соответствии с возрастом применяются разнообразные формы и методы деятельности.

Количество учащихся - 10-15 человек.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 2 учебных часа (1 час – 45 минут), перерыв между занятиями 10 мин.

**Цель программы:** создание условия на повышение сплоченности группы младших школьников.

**Задачи программы:**

*образовательные:*

- ✓ развивать у детей способность анализировать свое поведение;
- ✓ овладеть умениями применять психологические техники на практике;

*развивающие:*

- ✓ сформировать доверительные отношения в группе;
- ✓ развить умения работать в команде;
- ✓ развить воображение, фантазию, творчество;
- ✓ развить мотивацию к определенному виду деятельности;

*воспитывающие:*

- ✓ формировать культуру общения и поведения в обществе.

**Образовательные технологии:**

- ✓ технология развития критического мышления;
- ✓ игровые технологии;
- ✓ групповые технологии.

### **Методы и формы проведения занятий**

- ✓ словесный метод (беседа, рассказ, объяснение);
- ✓ наглядный метод (показ видеоматериалов);
- ✓ практический метод (упражнения, игры, диагностики, выполнение творческих заданий);
- ✓ игровой метод (дидактические и развивающие игры);
- ✓ поисковый метод (решение проблемных ситуаций).

Программа предполагает сочетание данных методов при изучении того или иного материала. При выборе методов учитываются задачи обучения, содержание формирующих знаний на данном этапе, возвратные и индивидуальные особенности детей, наличие необходимых дидактических средств.

## **1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

## **1.1. Объем, содержание программы**

Объем программы: 1 год - 144 часа.

### **Содержание программы:**

#### **Раздел 1. Знакомство (18 часов)**

Теория (6ч): Правила поведения на занятиях. Вводный инструктаж. Установление контакта с детьми. Положительная мотивация к предстоящим занятиям. Знакомство с наукой психология. Обучение обучающихся преодолению барьеров в общении. Толерантное и уважительное отношение к одноклассникам. Степень удовлетворенности взаимоотношениями в коллективе и уровень сплочённости команды. Уровень самооценки каждого воспитанника.

Практика (12ч): Выполнение упражнений: «Чего я жду от тренинга», «Парное рисование». «Диагностические методики: «Фотография», «Урок физкультуры», «Дом, в котором я живу». Игра «Двое с одним мелком». Просмотр мультфильма Барбоскины «Опыт общения». Тест "Дом. Дерево. Человек". Текущий контроль в форме выполнения теста "Дом. Дерево. Человек"

#### **Раздел 2. Привет, я индивидуальность! (18 часов)**

Теория (6ч): Внешнее выражение чувств, связанных с общением. Условия для формирования навыков сотрудничества. Чувства дружбы и взаимопомощи. Навык уверенного поведения. Способность понимать эмоциональное состояние другого человека и умение выразить его. Преодоление застенчивости, сформировать желание общаться. Положительное эмоциональное настроение.

Практика (12ч): Выполнение упражнений: «Автопортрет», «Карандаши», «Вавилонская башня», «Маски», «Веревочные фигуры», «Повернуться в одну сторону», «Постройтесь по росту», «Путаница», «Посмотри на хорошего человека». Текущий контроль в форме выполнения диагностики «Лесенка».

#### **Раздел 3. Я и другие (42 часов)**

Теория (17ч): Дружба, дружеские взаимоотношения. Сплочение группы путем совместного и одновременного выполнения упражнения. Умение распределять роли в команде. Значимость слушания в процессе общения; развитие навыков слушания в процессе общения. Коммуникативные навыки, формирование конструктивных форм общения. Уровень осознания значимости невербальных средств общения, развитие

способности оценивать различную невербальную информацию.

Практика (25ч): Выполнение игры «Пойми меня». Упражнения: «Выступ скалы», «Веселый счет», «Групповое рисование по кругу», «Общий брезент», «Делимся по признаку», «Крокодил», «Аббревиатура имени», «Станьте в круг», «Слон ныряет». Текущий контроль в форме выполнения диагностики «Урок физкультуры»

#### **Раздел 4. Как мы общаемся? (16 часов)**

Теория (8ч): Навык эффективного общения, умения сотрудничать. Доброжелательное отношение детей друг к другу. Положительный эмоциональный фон, атмосфера доверия. Адекватная оценка себя и других. Толерантность по отношению друг к другу, принятие каждого участника группы. Активизация процесса познания себя и окружающих. Навык общения и взаимодействия с людьми. Умение высказывать свое мнение и доказывать, отстаивать свою точку зрения. Помочь участникам выстраивать адекватную самооценку.

Практика (11ч): Выполнение упражнений: «Черный и золотой стул», «Ласковый мелок», «Подарок», «На какой я ступеньке?». Объемная работа из бумаги «Чудо животное». Текущий контроль в форме выполнения упражнения «Красные, синие, зелёные»

#### **Раздел 5. Доверие в группе (22 часов)**

Теория (8ч): Доверие, осознание своих страхов во взаимоотношениях с другими. Умение понимать друг друга, эффективно взаимодействовать, сделать шаг навстречу партнеру. Снятие напряжения. Межличностное доверие. Навык свободного общения. Уверенность.

Практика (14 ч): Выполнение упражнений «Слепое доверие», «Ботинки». Игра: «Кораблекрушение», «Былинка на ветру», «Гусеница», «Фигура». Текущий контроль в форме выполнения упражнения «Фигура»

#### **Раздел 6. Формирование команды. (22 часа)**

Теория (7 ч): Сходства друг с другом, своего места в группе, определение общегрупповых ценностей. Групповое взаимодействие, улучшение коммуникации между членами группы, получение участниками опыта успешного достижения групповой цели. Лидерские способности.

Практика (17ч): Выполнение упражнений «Воздушные замки», «Портрет товарища», Упражнение «Счёт до десяти». Коллаж «Дружба».

#### **Раздел 7. Промежуточная аттестация. (2 часа).**

Практика (2 ч): Проведение диагностики, при помощи методика на определение индекса групповой сплоченности

### **1.2. Планируемые результаты**

**В результате реализации программы, учащиеся будут знать, как:**

- ✓ легко вступать в контакт с окружающими людьми;
- ✓ работать в команде;
- ✓ последовательно и грамотно выполнять работу на основе поставленной учебной задачи;
- ✓ слушать собеседника и вести соответствующий диалог;
- ✓ применять психологические техники на практике.

**В результате реализации программы, учащиеся будут уметь:**

- ✓ анализировать свое поведение;
- ✓ делать правильные выводы;
- ✓ быть терпимым и доброжелательным к недостаткам и ошибкам при выполнении коллективных работ, а также и в общении друг с другом.

**2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**



## 2.1. Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма текущего контроля и промежуточной аттестации *
		всего	теория	практика	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Знакомство</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	
1.1.	Принятие правил работы в группе	2	2	-	
1.2.	Упражнения на знакомство. Упражнение «Чего я жду от тренинга»	2	1	1	
1.3.	Диагностическая методика «Фотография»	2	-	2	
1.4.	Установление контакта. Диагностическая методика «Дом, в котором я живу»	4	1	3	
1.5.	Упражнение «Парное рисование»	2	-	2	
1.6.	Невидимые нити взаимоотношений. Игра «Двое с одним мелком»	4	2	2	
1.7.	Тест "Дом. Дерево. Человек"	2	-	2	Тест
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Привет, я индивидуальность!</b>	<b>20</b>	<b>7</b>	<b>13</b>	
2.1.	Упражнение «Автопортрет»	2	-	2	
2.2.	Учимся работать в команде. Упражнение «Карандаши»	2	1	1	
2.3.	Мой помощник – внимание	4	2	2	
2.4.	Упражнение «Маски»	2	-	2	
2.5.	Уверенное поведение	4	2	2	
2.6.	Преодоление застенчивости. Упражнение «Постройтесь по росту»	4	2	2	
2.7.	Упражнение «Лесенка»	2	-	2	Диагностика
<b>3.</b>	<b>Раздел 3. Я и другие</b>	<b>42</b>	<b>17</b>	<b>25</b>	
3.1.	Поговорим о дружбе. Игра «Пойми меня»	4	2	2	
3.2.	Идём на сближение Упражнение «Веселый счет»	4	1	3	
3.3.	Упражнение «Групповое рисование по кругу»	2	-	2	
3.4.	Введение в групповую работу	4	1	3	
3.5.	Общая цель	2	1	1	
3.6.	Учимся взаимодействовать. Упражнение «Крокодил»	2	1	1	
3.7.	Учимся общаться. Упражнение «Аббревиатура имени»	4	2	2	
3.8.	Развитие коммуникативных навыков. Упражнение «Станьте в круг»	2	1	1	

3.9.	Невербальные средства общения. Упражнение «Слон ныряет»	2	1	1	
3.10.	Мы с тобой похожи. Упражнение «Посмотри на хорошего человека»	2	1	1	
3.11.	Развитие ответственности	4	2	2	
3.12.	Упражнения на сплочение коллектива	4	2	2	
3.13.	Умение работать в команде	4	2	2	
3.14.	Диагностика «Урок физкультуры»	2	-	2	Диагностика
<b>4.</b>	<b>Раздел 4. Как мы общаемся?</b>	<b>18</b>	<b>7</b>	<b>11</b>	
4.1	Дружба между людьми. Упражнение «Черный и золотой стул»	4	2	2	
4.2	Дружба рисунками. Упражнение «Ласковый мелок»	2	1	1	
4.3	Умение высказать свое мнение	4	1	3	
4.4	Самооценка. Упражнение «На какой я ступеньке?»	2	1	1	
4.5	Объемная работа из бумаги «Чудо животное»	4	2	2	
4.6	Упражнение «Красные, синие, зелёные»	2	-	2	Упражнение
<b>5.</b>	<b>Раздел 5. Доверие в группе</b>	<b>22</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	
5.1	Создание доверительных отношений. Упражнение «Слепое доверие»	4	2	2	
5.2	Как понять друг друга без слов. Игра «Кораблекрушение»	4	2	2	
5.3	Умение согласовывать свои действия с другими. Игра «Былинка на ветру»	2	1	1	
5.4	Умение идти на уступки Упражнение «Ботинки».	2	1	1	
5.5	Умение сотрудничать. Игра «Гусеница».	4	1	3	
5.6	Умение действовать сообща	4	1	3	
5.7	Упражнение «Фигура»	2	-	2	Тренинг
<b>6.</b>	<b>Раздел 6. Формирование команды</b>	<b>22</b>	<b>9</b>	<b>13</b>	
6.1	Я+ты=мы	2	1	1	
6.2	Формирование сплоченности команды	4	1	3	
6.3	Вместе мы сила	2	1	1	
6.4	Решение поставленных задач. Упражнение «Воздушные замки»	4	2	2	
6.5	Сплочение группы	2	1	1	
6.6	Вместе – мы сила. Коллаж «Дружба»	2	-	2	
6.7	Снятие эмоционального напряжения в классе	2	1	1	
6.8	Какая мы команда?	4	1	1	
<b>7.</b>	<b>Раздел 7. Промежуточная аттестация.</b> Методика на определение индекса групповой сплоченности	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	Диагностика
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	<b>54</b>	<b>90</b>	

## 2.2 Календарный учебный график

Месяц	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				Итого				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36					
Раздел 1	4	4	4	4	2																																				18
Раздел 2					2	4	4	4	4																																18
Раздел 3									4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2																					42	
Раздел 4																			2	4	4	4	4	4																18	
Раздел 5																										4	4	4	4	4	2									22	
Раздел 6																													2	4	4	4	4	4	4					22	
Промежуточная аттестация																																				2				2	
Всего за месяц	12				16				16				20				12				16				16				20				16				144				

## 2.3 Форма аттестации. Оценочные материалы

Проверка результатов усвоения Программы осуществляется проведением текущей и промежуточной аттестации. Текущая аттестация учащихся проводится в форме упражнений, диагностик, тренингов и игр, по разделам программы.

Промежуточная аттестация учащихся проводится в форме методики на определение индекса групповой сплоченности, которая включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений.

### Оценочные материалы

Уровень теоретической подготовки:

- ✓ соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям;
- ✓ осмысленность и свобода использования специальной терминологии.

Уровень практической подготовки:

- ✓ соответствие уровня практических знаний по программным

требованиям;

- ✓ качество выполнения практического задания;
- ✓ аккуратность и ответственность при работе.

#### **Критерии оценки уровня подготовки учащегося:**

✓ **высокий уровень знаний** (80 – 100%), умения сформированы, применяются на практике; действия осознанны, самостоятельны;

✓ **средний уровень знаний** (50-70%), достаточно сформированные умения, допускаются небольшие неточности в применении на практике; действия осознанны, но иногда требуется помощь;

✓ **низкий уровень знаний** (менее 50%), умения слабо сформированы; действия часто осуществляются под непосредственным руководством руководителя.

Результаты промежуточной аттестации фиксируются в «Протоколе результатов промежуточной аттестации учащихся», который является одним из отчетных документов и хранится у администрации МАУДО г. Иркутска СЮН.

### **Методика на определение индекса групповой сплоченности К.Э. Сишора «Психометрический тест К.Э. Сишора»**

Методика состоит из 5 вопросов с несколькими вариантами ответов на каждый. Ответы кодируются в баллах согласно приведенным в скобках значениям (максимальная сумма - 19 баллов, минимальная - 5). В ходе опроса баллы указывать не нужно.

**Инструкция.** На каждый вопрос есть несколько вариантов ответа. Вам необходимо выбрать верный для вас ответ и записать его обозначение в бланк.

1. Как бы вы оценили свою принадлежность к группе?
  - Чувствую себя ее членом, частью коллектива (5)
  - Участвую в большинстве видов деятельности (4)
  - Участвую в одних видах деятельности и не участвую в других (3)
  - Не чувствую, что являюсь членом группы (2)
  - Живу и существую отдельно от нее (1)
  - Не знаю, затрудняюсь ответить (1)

2. Перешли бы вы в другую группу, если бы представилась такая возможность (без изменения прочих условий)?  
 Да, очень хотел бы перейти (1)  
 Скорее перешел бы, чем остался (2)  
 Не вижу никакой разницы (3)  
 Скорее всего остался бы в своей группе (4)  
 Очень хотел бы остаться в своей группе (5)  
 Не знаю, трудно сказать (1)
3. Каковы взаимоотношения между членами вашей группы?  
 Лучше, чем в большинстве коллективов (3)  
 Примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2)  
 Хуже, чем в большинстве классов (1)  
 Не знаю, трудно сказать (1)
4. Каковы у вас взаимоотношения с руководством?  
 Лучше, чем в большинстве коллективов (3)  
 Примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2)  
 Хуже, чем в большинстве коллективов (1)  
 Не знаю. (1)
5. Каково отношение к делу (учебе и т.п.) в вашем коллективе?  
 Лучше, чем в большинстве коллективов (3)  
 Примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2)  
 Хуже, чем в большинстве коллективов (1)  
 Не знаю (1)

### **Обработка результатов и интерпретация**

Уровни групповой сплоченности:

15,1 баллов и выше – высокая;

11,6 – 15 балла – выше средней;

7- 11,5 – средняя;

4 – 6,9 – ниже средней;

3 и ниже – низкая.

**Перевод результатов диагностики «Психометрический тест К.Э. Сишора», согласно критерию оценки уровня подготовки учащегося**

Результат	Итого
15,1 – 19 баллов	высокий уровень знаний

	(80 – 100%)
11,6 – 15 балла	средний уровень знаний (50-70%)
11,6 баллов и ниже	низкий уровень знаний (менее 50%),

**Протокол результатов промежуточной аттестации учащихся  
учебного года**

Наименование ДОП\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Фамилия, имя,  
отчество педагога \_

№ группы /год обучения \_\_\_\_\_ Дата проведения \_

\_\_\_\_\_

Форма проведения \_

Форма оценки результатов \_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Члены аттестационной  
комиссии \_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Результаты промежуточной аттестации**

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Год обучения	Итоговая оценка (балл)
1.			
2.			

Подпись педагога \_\_\_\_\_

Члены комиссии \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Программа реализовывается на базе учреждения МБОУ г. Иркутска школа-интернат №13, в кабинете соответствующем нормам СанПин.

#### **Материально-техническое обеспечение**

Занятия проводятся в учебном классе, оборудованном:

- ✓ 8 столов;
- ✓ 16 стульев;
- ✓ шкаф;
- ✓ доска;

#### **Электронные образовательные ресурсы:**

✓ <http://azps.ru/> - подборка игр и упражнений на развитие интеллектуальных способностей, управление психическими состояниями. Предложены несколько примерных программ психологических тренингов, онлайн-тесты. В описания тестов включен как стимульный материал, так и бланки ответов, предназначение, порядок проведения и обработки результатов;

✓ <https://ikt.ipk74.ru/upload/posobie.pdf> - упражнения для тренировки произвольного внимания учеников на уроках любой предметной области;

✓ <https://iqsha.ru/> - развитие и обучение детей в игровой форме;

#### **Кадровое обеспечение**

Программа предусмотрена для педагогов со средне-специальным или высшим профильным (психолого-педагогическим) образованием.

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, первой квалификационной категории, Хамадаевой Надеждой Викторовной.



**Приложение**

**План воспитательной работы с учащимися и родителями  
(законными представителями)**

<b>№</b>	<b>Дата</b>	<b>Содержание работы</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Участник</b>
1.	Сентябрь	Праздник «Посвящение в юннаты»	Структурное подразделение «Единство»	Учащиеся
2.	Ноябрь	Мастер-класс: «Групповая сплоченность коллектива»	МБОУ г. Иркутска школа-интернат №13	Учащиеся
3.	Декабрь	Квест-игра: «Как сплотить классный коллектив»	МАУДО г. Иркутска СЮН	Учащиеся
4.	Февраль	Психологический тренинг на сплочение коллектива «Мы вместе»	МБОУ г. Иркутска школа-интернат №13	Учащиеся, родители (законные представители)
5.	Май	Занятие-тренинг для педагогов "Я+МЫ= команда"	МАУДО г. Иркутска СЮН	Учащиеся, родители (законные представители)