

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области

средняя общеобразовательная школа №1 имени Героя Советского Союза  
Зои Космодемьянской городского округа Чапаевск Самарской области

Рассмотрено

на заседании ШМО

протокол №1 от 26.08.2022

Руководитель ШМО \_\_\_\_\_

Проверено

Зам. директора по ВР \_\_\_\_\_

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022

Утверждаю

Директор ГБОУ СОШ №1  
г.о. Чапаевск

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по курсу внеурочной деятельности  
Я — волонтер  
5-9 класс

Разработана на основе программы  
«Школа волонтера»  
авторы Т.Н. Арсеньева, А.А.Соколов,  
М.: Просвещение, 2021

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Я волонтер» для учащихся 5-9 классов рассчитана на 5 лет обучения (170 часов). Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования .

Программа предназначена для проведения занятий с волонтерами-подростками в возрасте 11-15 лет.

Все обучение волонтеров должно проходить в тренинговом режиме. Интерактивные методы обучения (т.е. живое общение) позволяют более глубоко осознать истинные мотивы обращения к волонтерской деятельности, развить уже существующие навыки общения, уверенности, саморегуляции, стрессоустойчивости, а так же навыки работы в разновозрастных группах.

Таким образом, **целью программы** является – формирование сплоченной команды волонтеров-лидеров школьного подросткового волонтерского движения, развитие у них навыков уверенного поведения и общения, снятие тревожности в коммуникативной сфере, формирование адекватной самооценки, для осуществления просветительско-профилактической работы по формированию и закреплению в школьной среде ценностей молодежной культуры, ориентированных на здоровый жизненный стиль, направленных на неприятие социально опасных привычек.

### ВЗАИМОСВЯЗЬ С ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие учащегося. Это проявляется в:

- формирование у подростков активной жизненной позиции, здорового жизненного стиля;
- обучение методам, приемам формам осуществления профилактической деятельности среди детей и подростков по пропаганде здорового образа жизни;
- развитие у волонтеров компетентности, направленные на социализацию, психическое и физическое здоровье: навыки самооценки и понимания других, навыки управления собственными эмоциями и эмоциональными состояниями, навыки конструктивного общения, навыки продуктивного взаимодействия и сотрудничества, навыки самостоятельного принятия решений и решения проблемных ситуаций и др.;
- психолого-педагогическая подготовка волонтеров для проведения городских, районных и школьных мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни.

**Основной формой проведения занятий** является групповая работа, которая включает в себя выполнение индивидуальных и коллективных практических работ, презентацию результатов групповой работы, решение ситуационных задач, психологические упражнения, дискуссии, игры, анкетирование, быстрый круг, итоговый круг, рефлексия и др.

Вместе с тем в программу включены занятия по подготовке волонтеров к проведению общешкольных, районных, городских просветительско-профилактических мероприятий со сверстниками и младшими школьниками, направленных на развитие и поддержание мотивации детей и подростков на здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек.

#### **В структуру занятий входят:**

1. Теоретическая часть.
2. Практическая часть:
  - игры или упражнения, способствующие включению в групповую работу;
  - упражнения-активаторы, используемые для создания доброжелательной рабочей обстановки и снятия психологических барьеров в общении;
  - упражнения, способствующие развитию навыков группового взаимодействия,

сплочению коллектива;

– упражнения, создающих условия для достижения целей каждого конкретного занятия;

3. Рефлексия (подведение итогов занятия, получение обратной связи от участников).

**Условия реализации программы:** Групповые занятия проводятся педагогом-психологом. Занятия проводятся 1 час в неделю.

**Количество участников:** 8 – 12 волонтеров-подростков в возрасте 11-15 лет.

## Содержание курса

### 5 класс

<i>№ п/п</i>	<i>Тема раздела</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Характеристика основных видов внеурочной деятельности учащихся</i>
<b>1</b>	<b>Мы – волонтеры!</b>	<b>4</b>	Учащиеся узнают о волонтерском движении в России, знакомятся с правами и обязанностями волонтеров. Анкетирование поможет обучающимся осмыслить требования, предъявляемые к личным качествам волонтера. Участие в тренингах поможет обучающимся осознать свою готовность к участию в волонтерской деятельности, подготовиться к её осуществлению. Ведение дневника волонтеров позволит проследить деятельность учащихся.
<b>2</b>	<b>Участие в акциях</b>	<b>20</b>	Участие в акциях привязано к календарю памятных и знаменательных дат по ЗОЖ. Это позволяет ребенку отслеживать и осмысливать все изменения в окружающей жизни, почувствовать себя сопричастным к происходящему, а значит и равнодушным к миру вокруг. Обучающиеся определяют круг людей, нуждающихся в заботе и внимании - это дети с ограниченными возможностями, пожилые люди. Волонтеры оказывают им адресную помощь, на практике реализуют знания, полученные ими в период подготовки.
<b>3</b>	<b>Пропаганда ЗОЖ</b>	<b>11</b>	Обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях, проводят игры на переменах, зарядки-пятиминутки для учащихся начальной школы (зарядка для осанки, глаз), организуют школьные Недели Здоровья, презентации о правильном питании, готовят выступления на акциях, тем самым пропагандируют ЗОЖ среди сверстников.
	<b>ИТОГО</b>	<b>35</b>	

### 6-7 класс

<i>№ п/п</i>	<i>Тема раздела</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Характеристика основных видов внеурочной деятельности учащихся</i>
------------------	---------------------	-------------------------	---

<b>1</b>	<b>Из истории волонтерского движения в мире и России. Создание волонтерского отряда</b>	<b>9</b>	Учащиеся узнают об истории волонтерского движения в России и за рубежом. Познакомятся с правами и обязанностями волонтеров. Разработают проект положения о волонтерском отряде, определяют миссию волонтерского отряда, продумают направления работы и наметят план работы на год. Составят банк организаций, которые нуждаются в волонтерской помощи. Анкетирование поможет обучающимся осмыслить требования, предъявляемые к личным качествам волонтера.
<b>2</b>	<b>Познаю себя и других (психологическая подготовка волонтеров)</b>	<b>10</b>	Учащиеся познакомятся с психологическими особенностями людей с ограниченными возможностями и пожилых людей. Тренинги, как интерактивные методы обучения позволяют более глубоко осознать истинные мотивы обращения к волонтерской деятельности, развить уже существующие навыки работы с людьми и такие важные для общения качества, как эмпатия (сопереживание другому), конгруэнтность (искренность). Участие в тренингах поможет обучающимся осознать свою готовность к участию в волонтерской деятельности, подготовиться к её осуществлению. Психологическая подготовка способствует развитию личностного потенциала школьников, помогает разрешить собственные психологические проблемы, закрепить полученные теоретические знания, формирует коммуникативные способности и готовность терпимо относиться к окружающим людям.
<b>3</b>	<b>Пропаганда ЗОЖ</b>	<b>11</b>	Обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях, проводят игры на переменах, зарядки-пятиминутки для учащихся начальной школы (зарядка для осанки, глаз), организуют школьные Недели Здоровья, презентации о правильном питании, готовят выступления на акциях, тем самым пропагандируют ЗОЖ среди сверстников.
<b>4</b>	<b>Учимся работать с документами</b>	<b>4</b>	Обучающиеся познакомятся с основными правовыми актами и документами, регламентирующими волонтерскую деятельность. Они научатся вести документацию волонтера, создавать различную печатную и видеопродукцию для проведения мероприятий в рамках волонтерской деятельности. Волонтеры научатся оформлять личное портфолио.
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>	

<i>№ п/п</i>	<i>Тема раздела</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Характеристика основных видов внеурочной деятельности учащихся</i>
<b>1</b>	<b>Знакомство и командообразование</b>	<b>3</b>	Знакомство участников группы и руководителя, определение целей, задач работы волонтерского отряда. Выработка правил работы в отряде, снятие эмоционального напряжения, самопознание, самораскрытие, сплочение участников отряда, развитие группового взаимодействия.
<b>2</b>	<b>Секреты эффективного общения</b>	<b>9</b>	Познакомить участников с понятием «общение», «сеть контактов», рассмотреть виды общения. Выработка навыков взаимодействия участников, сплочение, развитие коммуникативных навыков.
<b>3</b>	<b>Лидер и команда</b>	<b>4</b>	Знакомство участников с понятием «лидер», основными теориями лидерства, умениями и функциями лидера в группе; выработка навыков взаимодействия участников, сплочение, развитие коммуникативных навыков. Определение уровня развития организаторских и коммуникативных способностей (опросник КОС).
<b>4</b>	<b>Навыки уверенного поведения</b>	<b>8</b>	Познакомить участников с понятием «уверенность» и «ассертивность», их сходствами и отличиями; оценить уровень развития данных качеств у каждого участника; отработать навыки уверенности в себе.
			Знакомство участников с понятием «уверенное поведение», компонентами уверенного поведения; выработка навыков уверенного поведения.
<b>5</b>	<b>Искусство самопрезентации</b>	<b>6</b>	Познакомить участников с понятием «самопрезентация», ее формами и алгоритмом; развитие коммуникативных навыков. Познакомить участников с понятием «имидж», его видами, отработать полученные знания на практике; развитие коммуникативных навыков и навыков взаимодействия участников.
<b>6</b>	<b>Стресс и саморегуляция</b>	<b>3</b>	Познакомить участников с понятием «стресс», его стадиями и признаками; развитие коммуникативных навыков и навыков взаимодействия участников. Знакомство участников с методами предупреждения и преодоления стресса, отработка некоторых техник на практике; развитие навыков саморегуляции.

7	Итоговое занятие	1	Оценка качества теоретических знаний, полученных подростками в ходе реализации программы «Я волонтер». Повторение всех тем, которые были пройдены, обсуждение вопросов. Заслушивание мнения каждого участника: что понравилось, что хотелось бы улучшить в работе отряда, какие темы расширить, что не понравилось вовсе. Представление разработок профилактических мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни среди сверстников и младших школьников.
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>	

## Планируемые результаты

### Личностные, метапредметные результаты

личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к познанию, к ценностно-смысловым установкам обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;

метапредметные результаты :

- **иметь представление о** вербальном и невербальном общении, признаках уверенного поведения, природе лидерства, стрессе и методах борьбы с ним.

- **знать** техники общения, способы просьбы, убеждения и отказа собеседнику, алгоритм эффективной самопрезентации и публичных выступлений, методы саморегуляции.

- **уметь** осознавать свой личностный потенциал, сотрудничать и принимать коллективные решения, находить приемлемые средства для достижения поставленных задач.

- **владеть** навыками самонаблюдения и рефлексии, навыками уверенного общения и поведения, навыками самопрезентации, техниками расслабления и снятия стресса.

- **делать** выводы в результате совместной работы обучающихся.

- **преобразовывать** информацию из одной формы в другую.

- **уметь** донести свою позицию до других, **слушать и понимать** других, совместно **договариваться** о правилах общения и поведения и следовать им.

- **учиться выполнять** различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

А также приобретает навыки организации и проведения мероприятий по пропаганде здорового образа жизни среди детей и подростков, используя разные методы, приемы, формы.

По завершению курса образовательной программы обучающимся предлагается по выбору написать сценарий, проект, методическую разработку просветительно-профилактического мероприятия, направленного на пропаганду здорового образа жизни среди сверстников и младших школьников. Успешное выполнение предложенного задания будет являться промежуточной аттестацией обучающихся.

**Тематическое планирование  
5 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Форма проведения занятия</b>	<b>Количество часов</b>	<b>ЦОР/ЭОР</b>
<b>1</b>	<b>Мы – волонтеры!</b>		<b>4</b>	
1.1	Волонтерское движение. Первый сбор «Эстафета добрых дел»: составление плана работы	Акции опрос дискуссия, анкетирование организация мероприятий	1	<a href="https://dobro.ru/">https://dobro.ru/</a>
1.2	Организационное заседание волонтерской команды. Распределение поручений. Разработка Законов отряда, эмблемы отряда		1	
1.3	Права и обязанности волонтера		1	
1.4	Анкетирование "Ты хочешь стать волонтером?"		1	
<b>2</b>	<b>Участие в акциях</b>		<b>20</b>	
2.1	Помоги собраться в школу	1		

2.2	Акция «Твори добро» ко Дню учителя, Дню уважения старшего поколения (изготовление праздничных открыток, поделок для учителей и людей пожилого возраста)	1
2.3	Участие волонтеров в Едином Всеузбасском дне посадки деревьев	1
2.4	Акция «Пожилой человек – это мудрости клад»	1
2.5	Участие в акции «Всемирный день чистых рук» (15 октября)	1
2.6	Участие в акции по сбору макулатуры «Чистый лист»	1
2.7	Городская экологическая акция «Помоги птице зимой»	1
2.8	Всемирный день доброты. «Наши добрые дела» (13 ноября)	1
2.9	Изготовление поздравительных открыток, подарков ко Дню матери, Дню инвалида	1
2.10	Проведение благотворительной акции «Спешите делать добро»	1
2.11	Изготовление новогодних украшений для оформления здания школы	1
2.12	Участие во Всероссийской экологической акции «Серая шейка»	1
2.13	Акция «День объятий»	1
2.14	Изготовление праздничных открыток с Днём защитника Отечества, поздравление ветеранов, тружеников тыла	1
2.15	Изготовление праздничных открыток ко Дню 8 Марта, поздравление ветеранов педагогического труда, тружеников тыла	1
2.16	Участие в городской акции «Летопись добрых дел по сохранению природы»	1
2.17	Участие в Общероссийской добровольческой акции «Весенняя неделя добра»	1
2.18	Участие в акции по сбору макулатуры, батареек	1
2.19	Участие в городском фестивале волонтерских команд «Под парусом волонтерства»	1
2.20	Участие в возложении цветов к Обелиску Победы, в шествии «Бессмертный полк»	1
<b>3</b>	<b>Пропаганда ЗОЖ</b>	<b>11</b>
3.1	Организация и проведение игры «Полезные и вредные привычки»	1
3.2	Участие в антинаркотической акции «Классный час»	1
3.3	Акция, посвященная Международному дню отказа от курения	1
3.4	Акция «Всемирный день борьбы со СПИДом»	1
3.5	Участие в школьном этапе олимпиады «Здоровое поколение»	1
3.6	Организация работы волонтеров по проведению антинаркотической	1



	акции «Родительский урок»	
3.7	Участие в акции «Всемирный день борьбы с туберкулезом»	1
3.8	7 апреля – Всеузбасский день здоровья	1
3.9	Акция «СТОП ВИЧ/СПИД», посвященная Дню памяти умерших от СПИДа	1
3.10	Всемирный день без табака	1
3.11	Антинаркотическая акция «Летний лагерь – территория здоровья»	1
	<b>ИТОГО</b>	<b>35</b>

**6-7 класс**

№ п/п	Тема занятия	Форма проведения занятия	Количество часов	ЦОР/ЭОР
<b>1</b>	<b>Из истории волонтерского движения в мире и России. Создание волонтерского отряда</b>	Акции опрос дискуссия, анкетирование <b>организация мероприятий</b>	<b>9</b>	<a href="https://dobro.ru/">https://dobro.ru/</a>
1.1	История волонтерского движения в мире.		1	
1.2	История волонтерства в России		1	
1.3	Первый сбор «Эстафета добрых дел»: составление плана работы		1	
1.4	Организационное заседание волонтерской команды. Распределение поручений		1	
1.5	Разработка Законов отряда, эмблемы отряда		1	
1.6	Права и обязанности волонтера		1	
1.7	Анкетирование "Ты хочешь стать волонтером?"		1	
1.8	Разрешите представиться		1	
1.9	Мы – команда		1	
<b>2</b>	<b>Познаю себя и других (психологическая подготовка волонтеров)</b>		<b>10</b>	
2.1	Общение и сеть контактов		1	
2.2	Вербальное общение. Техника запоминания имен		1	
2.3	Вербальное общение. Техника «Я-высказывания» и Техника постановки вопросов		1	
2.4	Невербальное общение		1	
2.5	Пространственные условия общения		1	
2.6	Барьеры общения.		1	
2.7	Правила говорения. Техники активного слушания		1	
2.8	Каналы восприятия. Репрезентативные системы		1	
2.9	Стратегии эффективной коммуникации		1	
2.10	Стили и стратегии поведения в конфликтных ситуациях		1	
<b>3</b>	<b>Пропаганда ЗОЖ</b>		<b>11</b>	
3.1	Организация и проведение игры «Полезные и вредные привычки»		1	
3.2	Участие в антинаркотической акции «Классный час»		1	
3.3	Акция, посвященная Международному дню отказа от курения		1	
3.4	Акция «Всемирный день борьбы со		1	

4	СПИДом»	
3. 5	Участие в школьном этапе олимпиады «Здоровое поколение»	1
3. 6	Организация работы волонтеров по проведению антинаркотической акции «Родительский урок»	1
3. 7	Участие в акции «Всемирный день борьбы с туберкулезом»	1
3. 8	7 апреля – Всеузбасский день здоровья	1
3. 9	Акция «СТОП ВИЧ/СПИД», посвященная Дню памяти умерших от СПИДа	1
3. 10	Всемирный день без табака	1
3. 11	Антинаркотическая акция «Летний лагерь – территория здоровья	1
<b>4</b>	<b>Учимся работать с документами</b>	<b>4</b>
4. 1	Знакомство с нормативными документами, регламентирующие волонтерскую деятельность	1
4. 2	Дневник волонтера. Могу ли я быть волонтером? (анкетирование)	1
4. 3	Ведение Летописи волонтерского отряда	1
4. 4	Итоговое занятие «Эстафета добрых дел»	1
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>

**8 -9 класс**

№ п/п	Тема занятия	Форма проведения занятия	Количество часов	ЦОР/ЭОР
<b>1.</b>	<b><i>Знакомство и командообразование</i></b>	Акции опрос дискуссия, анкетирован ие организация мероприятий	<b>3</b>	<a href="https://dobro.ru/">https://dobro.ru/</a>
1.1	Разрешите представиться		1	
1.2	Мы – команда		1	
1.3	Вместе мы сила		1	
<b>2.</b>	<b><i>Секреты эффективного общения</i></b>		<b>9</b>	
2.1	Общение и сеть контактов		1	
2.2	Вербальное общение. Техника запоминания имен		1	
2.3	Вербальное общение. Техника «Я-высказывания» и Техника постановки вопросов		1	
2.4	Невербальное общение		1	
2.5	Пространственные условия общения		1	
2.6	Барьеры общения.		1	
	<i>Подготовка и участие в городском форуме-слете волонтерских отрядов</i>			
2.7	Правила говорения. Техники активного слушания		1	
2.8	Каналы восприятия. Репрезентативные системы		1	
2.9	Стратегии эффективной коммуникации		1	
<b>3.</b>	<b><i>Лидер и команда</i></b>		<b>4</b>	
3.1	Лидер. Функции и умения		1	
3.2	Лидерство и руководство в малой группе. Модель развития группы		1	
3.3	Команда. Командные роли		1	
3.4	Метод взаимодействия		1	
<b>4.</b>	<b><i>Навыки уверенного поведения</i></b>		<b>8</b>	
4.1	Уверенность и ассертивность		1	
4.2	Уверенное поведение		1	
4.3	Бесконфликтное общение. Правила и техники		1	
4.4	Стили и стратегии поведения в конфликтных ситуациях		1	
4.5	Техники просьбы		1	
4.6	Техники убеждения	1		
4.7	Техники отказа собеседнику	1		
4.8	Искусство комплиментов	1		
<b>5.</b>	<b><i>Искусство самопрезентации</i></b>	<b>6</b>		
5.1	Навыки самопрезентации	1		
5.2	Имидж волонтера	1		
5.3	Структура публичного выступления	1		
5.4	Ошибки публичных выступлений	1		
5.5	Эффективная деловая коммуникация	1		
5.6	Эффективная деловая коммуникация	1		
<b>6.</b>	<b><i>Стресс и саморегуляция</i></b>	<b>3</b>		
6.1	Психофизиология стресса	1		
6.2	Методы борьбы со стрессом	1		
6.3	Методы борьбы со стрессом	1		

<b>7.</b>	<b><i>Итоговое занятие</i></b>	<b>1</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>

*Формы промежуточной аттестации обучающихся*

Название курса внеурочной деятельности	Формы промежуточной аттестации
Я - волонтер	Участие в районных, городских и областных мероприятиях, акциях, проект.