

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа N1 имени Героя Советского Союза Зои Космодемьянской городского округа Чапаевск Самарской области

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
Зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Никитина А.Н.  
Протокол №1  
от «29» августа 2024 г.

ПРОВЕРЕНО  
Зам. директора по ВР  
\_\_\_\_\_ Третьяков А.А.  
«30» августа 2024г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
\_\_\_\_\_ Южакова Е.А.  
«30» августа 2024г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Школа волонтера»

(полное наименование)

5-9

(классы)

Основное общее образование

(уровень обучения)

## 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, рефлексию 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	<b>Итоговое занятие</b>	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 – Всекузбасский 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.	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.