

Рассмотрено»
Руководитель МО
_____/Гисматуллина Г.Н./
Протокол № 1 от
29 августа 2023 года

«Согласовано»
Заместитель
руководителя по УВР
МБОУ «СОШ № 16 ЗМР РТ»
_____/Калятьева Л.Б./
« 29 » 08 2023 года

«УТВЕРЖДАЮ»
Руководитель «МБОУ
СОШ № 16 ЗМР РТ»
_____/Сайфутдинов Р.Р./
Приказ № 164-ОД
« 31 » 08 2023 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса внеурочной деятельности
«Я - волонтер»
(5 – 9 класс)

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-профилактического 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>
1	Мы – волонтеры!	4	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.
2	Участие в акциях	20	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.
3	Пропаганда ЗОЖ	10	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.
	ИТОГО	34	

6-7 класс

<i>№ п/п</i>	<i>Тема раздела</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Характеристика основных видов внеурочной деятельности учащихся</i>
1	Из истории волонтерского движения в мире и России. Создание волонтерского отряда	9	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.
2	Познаю себя и других (психологическая подготовка волонтеров)	10	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.
3	Пропаганда ЗОЖ	11	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.
4	Учимся работать с документами	4	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.
	ИТОГО	34	

8-9 классы

<i>№ п/п</i>	<i>Тема раздела</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Характеристика основных видов внеурочной деятельности учащихся</i>
1	Знакомство и командообразование	3	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.
2	Секреты эффективного общения	9	Познакомить участников с понятием «общение», «сеть контактов», рассмотреть виды общения. Выработка навыков взаимодействия участников, сплочение, развитие коммуникативных навыков.
3	Лидер и команда	4	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).
4	Навыки уверенного поведения	8	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.
5	Искусство самопрезентации	6	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.
6	Стресс и саморегуляция	3	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.
	ИТОГО	34	

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

№ п/п	Тема занятия	Форма проведения занятия	Количество часов	ЦОР/ЭОР
1	Мы – волонтеры!		4	
1.1	Волонтерское движение. Первый сбор «Эстафета добрых дел»: составление плана работы	Акции опрос дискуссия, анкетирование организация мероприятий	1	https://dobro.ru/
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	
2	Участие в акциях		20	
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		1	

	добра»		
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
3	Пропаганда ЗОЖ		11
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 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
	ИТОГО		35

6-7 класс

№ п/п	Тема занятия	Форма проведения занятия	Количество часов	ЦОР/ЭОР
1	Из истории волонтерского движения в мире и России. Создание волонтерского отряда	Акции опрос дискуссия, анкетирование организация мероприятий	9	https://dobr.org.ru/
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	
2	Познаю себя и других (психологическая подготовка волонтеров)	10	
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	
3	Пропаганда ЗОЖ	11	
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 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	
4	Учимся работать с документами	4	
4.	Знакомство с нормативными	1	

1	документами, регламентирующие волонтерскую деятельность		
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	
	ИТОГО	34	

8 -9 класс

№ п/п	Тема занятия	Форма проведения занятия	Количество часов	ЦОР/ЭОР
1.	<i>Знакомство и командообразование</i>	Акции	3	https://dobr.ru/
1.1	Разрешите представиться	опрос	1	
1.2	Мы – команда	дискуссия,	1	
1.3	Вместе мы сила	анкетирование	1	
2.	<i>Секреты эффективного общения</i>	организация мероприятий	9	
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	
3.	<i>Лидер и команда</i>		4	
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	
4.	<i>Навыки уверенного поведения</i>		8	
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
5.	<i>Искусство самопрезентации</i>	6
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
6.	<i>Стресс и саморегуляция</i>	3
6.1	Психофизиология стресса	1
6.2	Методы борьбы со стрессом	1
6.3	Методы борьбы со стрессом	1
7.	<i>Итоговое занятие</i>	1
	ИТОГО:	34

Формы промежуточной аттестации обучающихся

Название курса внеурочной деятельности	Формы промежуточной аттестации
Я - волонтер	Участие в муниципальных, республиканских и всероссийских мероприятиях, акциях, проектах и т.д