

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Шумская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено»  
на заседании педагогического совета  
№ 1 от 31.08.2020

«Утверждено»  
Приказ от 31.08.2020 № 206  
И.о. директора МКОУ «Шумская СОШ»  
С.А. Калинова



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

«Я – ВОЛОНТЕР»

Разработчик программы

Ильина М.А.

с. Шум

## Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Рабочая программа внеурочной деятельности «Я волонтер» для учащихся 7-9 классов рассчитана на 3 года обучения (102 часов). Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и является приложением Основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ Школа №1296.

Данная программа направлена на формирование сплоченной команды волонтеров-лидеров школьного подросткового волонтерского отряда «Маяк», а также развитие у них навыков уверенного поведения и общения 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. Отряд «Маяк» входит в состав городского волонтерского движения.

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

Если заглянуть в словарь, то волонтер (от лат. voluntarius – «добровольно») – человек, добровольно занимающийся безвозмездной общественной деятельностью. Добровольческие инициативы распространяются почти на любую сферу человеческой деятельности, в том числе и в образовании.

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 отряда «Маяк», 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.

В ходе достижения заявленной цели решаются следующие **задачи**:

- 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).

**Личностные, метапредметные результаты освоения программы  
«Я – волонтер!»**

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 просветительско-профилактического мероприятия, направленного на пропаганду здорового образа жизни среди сверстников и младших школьников. Успешное выполнение предложенного задания будет являться промежуточной аттестацией обучающихся.

## **Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

### **7 класс**

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

### 8-9 классы

<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.
<b>7</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>	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>	

## Тематическое планирование

7 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов
1	Из истории волонтерского движения в мире и России. Создание	9

	<b>волонтерского отряда</b>	
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 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 – 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>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

№	Наименование разделов, тем	Кол-во часов
<b>1.</b>	<b><i>Знакомство и командообразование</i></b>	<b>3</b>
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 асертивность	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
7.	<i>Итоговое занятие</i>	<b>1</b>
	ИТОГО:	<b>34</b>