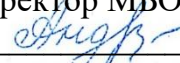


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №4 г. Новый Оскол Белгородской области»**

Рассмотрено и принято
Педагогическим советом:
Протокол №1
от «28» августа 2025 г.

Утверждено
Директор МБОУ «СОШ №4 г. Новый Оскол»
 Л.Г. Андреева
Приказ №240
от «29» августа 2025 г.



ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Я волонтер»
Срок реализации: сентябрь-май (5 лет)
Возраст обучающихся: 5-9 классы

Учитель: Ермоленко В.А.

2025 г.

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: Занятия проводятся 1 час в неделю.

Количество участников: 18 – 20 волонтеров-подростков в возрасте 11-15 лет.

Содержание курса

5 класс

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

№ п/п	Тема раздела	Кол-во часов	Характеристика основных видов внеурочной деятельности учащихся
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	4	Обучающиеся познакомятся с основными правовыми актами и документами, регламентирующими волонтерскую деятельность. Они научатся вести

	документами		документацию волонтера, создавать различную печатную и видеопroduкцию для проведения мероприятий в рамках волонтерской деятельности. Волонтеры научатся оформлять личное портфолио.
	ИТОГО	34	

8-9 классы

№ п/п	Тема раздела	Кол-во часов	Характеристика основных видов внеурочной деятельности учащихся
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	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 просветительско-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 ЦОР/ЭОР	Количество ЦОР/ЭОР
1	Мы – волонтеры!	Акции опрос дискуссия, анкетирование организация мероприятий	4	<a href="https://do
bro.ru/">https://do bro.ru/
1.1	Волонтерское движение. Первый сбор «Эстафета добрых дел»: составление плана работы		1	
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 Всекузбасском 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	
2.1	Проведение благотворительной акции «Спешите делать добро»		1	
2.11	Изготовление новогодних украшений для оформления здания		1	

	школы		
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	
2.2	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 – 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	
	ИТОГО		35	

6-7 классы

№ п/п	Тема занятия	Форма проведения занятия	Количество ЦОР/ЭОР	Количество ЦОР/ЭОР
1	Из истории волонтерского движения в мире и России. Создание волонтерского отряда	Акции опрос дискуссия, анкетирование организация мероприятий	4	https://do-bro.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	
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	
2.2	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	1	

	антинаркотической 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	
	ИТОГО	35	

Список литературы и интернет ресурсов

1. Конституция Российской Федерации (ст. 13, 19, 30).
2. Гражданский кодекс Российской Федерации (часть 1, глава 4, п. 6)
3. Федеральный закон от 19 мая 1995 г. №82-ФЗ «Об общественных объединениях».
4. Федеральный закон от 28 июня 1995 г. № 98-ФЗ «О государственной поддержке молодежных и детских общественных объединений».
5. Федеральный закон от 5 апреля 2010 г. № 40-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросу поддержки социально ориентированных некоммерческих организациях».
6. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».
7. Иванова Л.К. Добровольчество и профессиональная социализация // СОТИС. – 2008. - №5.
8. Сикорская Л.Е. Организация добровольчества в городской среде. – М., - 2008.
9. Скорикова Е.П. Волонтерство – это образ жизни // Студенчество. Диалоги о воспитании. – 2009. №2.
10. Интернет-сайт «Добровольцы России».