

Согласовано  
педагогическим советом МАОУ СОШ№14  
имени А.Ф. Лебедева г.Томска  
(протокол №6 от 28.08.2020г.)



УТВЕРЖДЕНО  
приказом МАОУ СОШ№14  
имени А.Ф. Лебедева г.Томска  
№216-ОД от 31.08.2020г.

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
(жизнь ученических сообществ)  
среднего общего образования  
Волонтерский отряд «СИГМА»**

Составитель: Хомич М.С.

ТОМСК 2020

## Пояснительная записка

Волонтеры (от англ. Volunteer - доброволец) – это люди, делающие что-либо по своей воле, по согласию, а не по принуждению.

Волонтерские или добровольческие организации - это свободные союзы людей, объединенных каким-либо общим специальным интересом. Их деятельность связана, как правило, с благотворительностью, милосердием. В России сегодня действует много молодежных волонтерских объединений, которые занимаются пропагандой здорового образа жизни. Волонтерское движение сейчас развивается довольно бурно. И одна из основных причин этого – добровольность и свобода выбора. Добровольно выбранная социально значимая деятельность неизмеримо выше для личности подростка навязанной извне. К тому же, формирование компетентности возможно только в единстве с ценностями человека, т.е. при глубокой личной заинтересованности человека в данном виде деятельности. Миссия нашего волонтерского отряда – внести вклад в физическое и нравственное оздоровление общества, сделать жизнь окружающих светлее и ярче.

Мы понимаем, что невозможно заставить человека жить здоровой и гармоничной жизнью, если он этого не хочет. Но мы можем помочь ему осознать ответственность за свою жизнь и поставить его в ситуацию свободного выбора. Иначе говоря, сформировать его социальную компетенцию.

Первые волонтеры отряда, те, которые начнут все с нуля, им необходимо пропустить идею волонтерства через себя и тогда узнают, что эта деятельность не просто развлечение и способ покрасоваться. Главное здесь – активная жизненная позиция, ответственность и высокая цель - желание изменить этот мир к лучшему.

Программа дополнительного образования «Сигма» составлена на основе:

1. Конституция Российской Федерации от 12 декабря 1993 г.;
2. Конвенции о правах ребёнка;
3. Национальная доктрина образования в РФ на период до 2025 года;
4. Указ Президента от 19 декабря 2012 г. № 1666 РФ «О Стратегии государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025 года»;
5. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
6. Федеральный закон от 21 декабря 2004 г. № 170-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
7. Федеральный закон от 5 февраля 2018 г. № 15-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам добровольчества (волонтерства)»;
8. Федерального закона «О благотворительной деятельности и благотворительных организациях» от 11 августа 1995 № 135-ФЗ РФ;
9. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
10. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р;
11. Письмо Минобрнауки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Стремительные политические, социально-экономические изменения, происходящие сегодня в обществе, диктуют новые требования как к организации самого учебно-воспитательного процесса в средней школе, так и к содержанию образования. В период стремительной глобализации и информатизации жизненного пространства, засилья рекламы и подмены ценностей, подросток каждый день должен делать выбор, противостоять соблазнам жизни, сохранить здоровье и отстоять свою жизненную позицию, основанную на знании и собственном приобретённом опыте. В Общенациональной программе развития воспитания детей в РФ важнейшими проблемами

воспитания названы размытость нравственных представлений и гражданских принципов детей и молодежи и асоциальное поведение подростков. Одной из задач гражданского и патриотического воспитания, согласно программе, является формирование у детей активной жизненной и гражданской позиции, основанной на готовности к участию в общественно-политической жизни страны и государственной деятельности. Целью развития системы профилактики асоциального поведения и детской безнадзорности является усиление сопротивляемости личности негативным влияниям среды. Важнейшей задачей названо формирование у подростков навыков социальной и личностной компетентности, позволяющих им противостоять приобщению к употреблению психоактивных веществ, алкоголизму, курению в условиях давления социального окружения: умения общаться, понимать других людей, а также собственного достоинства и уважения к другим, умения отстаивать свое мнение, считаться с мнением окружающих, противостоять внешнему давлению.

Отличительные особенности и новизна дополнительной образовательной программы. Активная жизненная позиция, умение взаимодействовать и включаться в проект, умение получать и передавать информацию – это то, чем должен обладать волонтер для успешной работы. Все это будет формироваться в процессе подготовки волонтеров – на профилактических и обучающих занятиях, на тренинговых занятиях, учебных и сборах. Благо, что волонтеры просто вынуждены применять все свои умения на практике. По принципу «равный-равному» волонтеры будут передавать сверстникам информацию на днях профилактики, в выступлениях на сцене, на занятиях с элементами тренинга, в ролевых и интерактивных играх. Обучая других, будут обучаться сами. Работа в волонтерском отряде поможет ребятам поменяться внутренне, и даже внешне. Взгляд из равнодушного превратится в горящий и заинтересованный. Сам подросток обретет самоуважение, станет уверенным и привлекательным для окружающих. В дальнейшей жизни им проще будет общаться, взаимодействовать и включаться в любую деятельность, они будут уметь оказывать положительное влияние на людей, легко занимать лидерские позиции, проявлять в то же время толерантность и уважение к окружающим.

#### **Цели и задачи программы:**

Целями программы являются:

1. Оказать позитивное влияние на сверстников при выборе ими жизненных ценностей.
2. Апробация новых форм организации занятости детей для развития их самостоятельной познавательной деятельности, профилактики вредных привычек, воспитания здорового образа жизни.
3. Развитие волонтерского движения в школе, формирование позитивных установок учащихся на добровольческую деятельность.

#### **Задачи:**

*образовательные:*

- познакомить с историей возникновения и развития волонтерства в России и странах мира;
- сформировать представление о современных направлениях волонтерской деятельности в России;
- познакомить с нормативно-правовыми документами волонтерской деятельности;
- овладеть разнообразными формами организации и реализации мероприятий социального значения;
- овладеть психологическими знаниями, позволяющими подросткам лучше понимать себя и уметь взаимодействовать с людьми различных социальных категорий;
- овладеть определенными трудовыми навыками и способствовать профессиональной ориентации;
- обучить организации и проведению мероприятий по профилактике асоциальных явлений в молодежной среде и пропаганде здорового образа жизни;

- овладеть различными видами информационных технологий.

*развивающие:*

- развить оперативность мышления; логическое, аналитическое мышление;

- развить зрительную, слуховую память;

- развить устойчивость внимания;

- развить наблюдательность, познавательную активность;

- развить выносливость;

*воспитательные:*

- воспитать толерантные качества личности, милосердие, доброту, отзывчивость;

- воспитать чувство коллективизма, готовность безвозмездно, бескорыстно служить

обществу;

- воспитать коммуникативные качества, умение работать в команде;

- сформировать культуру речи;

- воспитать инициативность, исполнительскую дисциплину, ответственность;

- воспитать лидерские качества, уверенность в себе;

- сформировать потребность в ведении здорового образа жизни, сохранении и укреплении здоровья;

- воспитать потребность в саморазвитии и самосовершенствовании.

## 1. Планируемые результаты

*личностные:*

- формирование активной гражданской позиции, положительного отношения молодежи к добровольческой деятельности;

- воспитание чувств коллективизма, готовности безвозмездно, бескорыстно служить обществу, толерантности, милосердия, доброты, отзывчивости;

- формирование осознанного выбора участия в волонтерской деятельности;

- формирование потребности в ведении здорового образа жизни, сохранении и укреплении здоровья.

*метапредметные:*

- развитие у молодежи способности к личностному самоопределению и творческой самореализации;

- развитие коммуникативных навыков, лидерских качеств, организаторских способностей;

- развитие творческих способностей, потребность в саморазвитии;

- развитие коммуникативных качеств, уверенности в себе, умения работать в команде;

- расширение опыта общения, развитие навыков взаимодействия с людьми различных социальных категорий; - развитие рефлексивных умений, навыков самоанализа и самооценки своей деятельности

## 2. Содержание учебного курса

### 1. Вводное занятие

Знакомство. Значение и место. Создание волонтерской команды. Ознакомление с Положением о волонтерском движении. Вовлечение ребят в волонтеры.

Практическая работа:

Задуманный разговор, невыдуманные рассказы «Что такое делать добро».

«Огонек знакомств».

Разучивание игр на знакомство.

### 2. Кто такой волонтер? Эволюция волонтеров

Ознакомление с волонтерским движением, деятельностью волонтерских организаций в мире и России. Функции волонтеров. Почему волонтеры работают бесплатно. Мотивация добровольцев. Поощрение добровольцев. Основы волонтерской

деятельности. Оказание помощи в адаптации вновь прибывших волонтеров. Формирование нравственной и гражданской ответственности у волонтеров. Курсы для волонтеров. Распределение функциональных обязанностей. Формирование навыков совместной работы. Знакомство с планом работы.

Практическая работа:

Игры на командную работу.

Игры на контактность.

Анкетирование волонтеров.

Дискуссия: «Кто же такие волонтеры?»

Мозговой штурм «Волонтеры – это обычные «люди», только ... немного лучше».

Тренинг «Волонтерство – наше призвание».

Тест «Лидер ли я».

Упражнения на выявление лидеров.

Психологическая игра «Формула успеха».

Анкета «Мотивация участия в волонтерском движении»

Посвящение новых членов кружка в волонтеры.

**3. Профилактика и пропаганда ЗОЖ, Физиологические основы здорового**

**образа жизни**

Обучение навыкам первичной профилактики и пропаганды ЗОЖ.

Групповые занятия. Тренировочные занятия. Беседы. Составление методического, информационного и раздаточного материала.

Воспитательно – профилактические занятия. Лекции. Обучающие занятия.

Практическая работа:

Мастер – классы.

Развивающие занятия.

Акции.

Игры.

Дискуссии.

Ролевые игры.

Тренинги, мини – тренинги.

Беседа «Режим дня».

Круглый стол «Мы хотим быть здоровыми».

Беседа «ЗОЖ – это лучший выбор для Вас».

**4. Что такое стресс? Модели проблемно - разрешающего поведения**

Стрессовые ситуации и как их разрешить. Психологические особенности подростка. Психологическая зависимость. Понятия личности, и её структура. Я – концепция. Взаимоотношения со сверстниками, полов, в семье. Беседы, лектории.

Практическая работа:

Лекторий «Стресс: как его преодолеть».

Конкурс буклетов «Совет учащимся».

Игра по станциям «Друг в беде не бросит».

Этическая беседа «Будь непримирим к грубости и черствости».

Развивающая ролевая игра «Планета друзей».

Тренинги, мини – тренинги

**5. «Вредные привычки и их влияние на здоровье»**

Влияние алкоголя, табака на организм человека. Чем опасны наркотики? Наркотики: зависимость и последствия. Употребление ПАВ. Виртуальная агрессия.

Практическая работа:

Выпуск стенгазеты «Алкоголь – личное дело каждого?»

Акция «Брось сигаретку – съешь конфетку».

Блиц – опрос о вреде курения.

Анкетирование «Посеешь привычку – пожнешь характер».

**6. СПИД и его профилактика**

Профилактика ВИЧ. Венерические заболевания.

Практическая работа:

Анкетирование «Мифы о наркомании».

Беседа «СПИД».

Беседа «Профилактика ВИЧ».

Выпуск листовки «О СПИДе должен знать каждый».

## **7. Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья**

### **человека**

Здоровый образ жизни. Занятие спортом. Физическая активность и здоровье. Значение физических упражнений на формирование опорно – двигательной системы.

Практическая работа:

День спорта - «Здоровье это здорово!».

Спортивные игры с обучающимися младшей школы в «продленке».

## **8. Полезные привычки**

Что такое привычки. При каких условиях успешно вырабатываются навыки. Как вырабатывать полезные привычки и бороться с вредными. Виды привычек. Привычки человека.

Практическая работа:

Конкурс плакатов «Полезные привычки – наши друзья».

Беседа – практикум «Будь аккуратным и чистым».

Тематическая игра «Поезд здоровья».

Классный час «Полезны ли полезные привычки».

Экологическая акция по очистке от мусора школьного участка.

Акции.

Семинары.

## **9. Инфекционные заболевания**

Профилактика инфекционных заболеваний. «Что делать, чтобы не болеть?»

Практическая работа:

Беседа «Туберкулез – социальная болезнь».

Стенгазета «Внутренняя кухня человека».

Беседа «Грипп».

## **10. Я и мое здоровье**

Санитарно – гигиенический режим. Экологи и проблемы XXI века.

Польза и вред компьютера, сотовых телефонов, телевидения и видео.

Практическая работа:

Беседа «Компьютер и здоровье».

Брейн – ринг «Здоровье - Да».

Асфальтовая живопись. «Мир. Здоровье. Счастье»

## **11. Рационально питание**

Регулярное питание. Витамины.

Практическая работа:

Презентация «Здоровое меню».

## **12. «Витамины – наши друзья»**

Витамины и их роль в организме. Значение витаминов. История открытия витаминов. Классификация витаминов. Значение витаминов в питании. Каких витаминов нам не хватает. Опасность передозировки. Витамины в аптеках. Витамины: друзья или враги?

Практическая работа:

Беседа «Весенний авитаминоз».

Выпуск бюллетеня «Витамины – наши друзья».

Акция: «Если не хочешь болеть гриппом» (беседа), «Грипп. Как защитить себя и других» (выпуск бюллетеня).

Проведение «круглого стола» с привлечением медицинских специалистов.

### **13. Добро, милосердие и сострадание.**

Понятие «Милосердие». Воспитание потребности делать добро, сострадать. «Добро помни, а зло забывай». Долг, ответственность, милосердие, сострадание, любовь и милостыня. Позитивное отношение к трудным ситуациям. Быть честным перед собой и перед другими.

Практическая работа:

Диспут «О милосердии».

Участие в благотворительных акциях «Рождественская Звезда» и «Пасхальная радость» для пациентов онко центра

Проект «Рука дружбы».

Практикум «Как поступить в данной ситуации».

КТД «Подарок просто так».

Акция «Сдай книгу – спаси дерево»

Этическая беседа: твоя готовность выступить против лжи.

### **14. Итоговое занятие**

Анализ работы, определение перспективы и её внедрение.

Практическая работа:

«Фестиваль Позитива».

## **3. Тематическое планирование с определением основных форм и видов деятельности**

<b>№ п/п</b>	<b>Темы</b>	<b>Формы</b>	<b>виды деятельности</b>
1	Вводные занятия.	индивидуальная, парная	отбор и сравнения материала
2	Кто такой волонтер? Знакомство с планом работы. Эволюция волонтеров.	индивидуальная, групповая	анализ проблемных ситуаций, отбор и сравнения материала
3	Профилактика и пропаганда ЗОЖ. Физиологические основы здорового образа жизни.	индивидуальная	анализ проблемных ситуаций
4	Что такое стресс? Модели проблемно – разрешающего поведения.	индивидуальная	анализ проблемных ситуаций
5	«Вредные привычки и их влияние на здоровье». Влияние алкоголя, табака, наркотиков на организм человека.	индивидуальная, парная	отбор и сравнения материала
6	«СПИД и его профилактика».	индивидуальная, групповая	анализ проблемных ситуаций, отбор и сравнения материала
7	Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека.	индивидуальная	анализ проблемных ситуаций
8	Полезные привычки	индивидуальная	анализ проблемных ситуаций

9	Инфекционные заболевания.	индивидуальная, парная	отбор и сравнения материала
10	Я и мое здоровье.	индивидуальная, групповая	анализ проблемных ситуаций, отбор и сравнения материала
11	Рациональное питание.	индивидуальная	анализ проблемных ситуаций
12	«Витамины – наши друзья»	индивидуальная	анализ проблемных ситуаций
13	Добро, милосердие и сострадание	индивидуальная, парная	отбор и сравнения материала
14	Итоговое занятие.	индивидуальная, групповая	анализ проблемных ситуаций, отбор и сравнения материала