

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области

Муниципальное образование городской округ Самара

МБОУ Школа № 110 г.о. Самара

РАССМОТРЕНО

методическим объединением
учителей гуманитарного цикла
_____/И.В.Тихонова /

Протокол № 1
от «27» августа 2026 г.

ПРОВЕРЕНО

Заместитель директора по УВР
_____/ И.Р.Акопян /

Протокол № 1
от «28» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ Школы
№ 110 г.о. Самара
_____/С.В.Погодина /

Приказ № 193/1-у
от «31» августа 2026 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
Внеурочной деятельности
«Я - волонтер»
(5-11 классы)

Составитель:

И.В. Тихонова,

зам. директора по воспитательной работе

Самара, 2026

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Я - волонтер» на уровне основного образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также Примерной программы воспитания.

Целью изучения внеурочной деятельности «Я – волонтер» является формирование у обучающихся активной жизненной позиции, навыков социально-ответственного поведения, пропаганда здорового образа жизни, профилактики вредных привычек посредством добровольческой деятельности.

Задачи программы:

- Пропаганда здорового образа жизни с помощью различных видов деятельности;
- Формирование сплоченного деятельного коллектива волонтеров;
- Возрождение идеи шефства, как средства распространения волонтерского движения;
- Создание условий, позволяющих ученикам своими силами вести работу, направленную на снижение уровня алкоголизма, табакокурения, потребления ПАВ в подростковой среде;
- Предоставление подросткам информации о здоровом образе жизни;
- Снижение количества учащихся, состоящих на внутришкольном учете и учете в КДН;
- Образование механизма работы школы с окружающим социумом, через организацию социально-поддерживающих сетей сверстников и взрослых для детей и семей «группы риска».

Место внеурочной деятельности «Я – волонтер» в учебном плане.

Данный курс рассчитан на 102 часа, предусмотренных в учебном плане МБОУ Школы № 110. Изучение внеурочной деятельности «Я – волонтер» осуществляется в объеме: 1 год обучения – 34ч, 2 год обучения – 34ч, 3 год обучения – 34ч.

Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности «Я – волонтер»

Реализация программы обеспечивает достижение обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

1. Формирование духовно-нравственных качеств, приобретение знаний о принятых в обществе нормах отношения к памятникам культуры, к людям, к окружающему миру;

2. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

3. Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

4. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, творческой деятельности.

Метапредметные результаты:

1. Расширение круга приёмов составления разных типов плана;
2. Расширение круга структурирования материала;
3. Умение работать со справочными материалами и Интернет-ресурсами, планировать волонёрскую деятельность;
4. Обогащение ключевых компетенций (коммуникативных, деятельностных и др.);
5. Умение организовывать волонёрскую деятельность;
6. Способности оценивать результаты волонёрской деятельности собственной и одноклассников.

Содержание

1 год обучения

Тема 1. Знакомство. Игры на знакомство и сплочение обучающихся.

Тема 2. Кто такой волонтер. 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 перечень организаций, которые нуждаются в волонтерской помощи. Учащиеся узнают о формах и видах добровольческой деятельности.

Тема 3. Моя комфортная среда в школе. Освещение проводимых мероприятий на сайте школы и в средствах массовой информации. Обучаемые грамотно составлять отчётность по проведённым акциям, оформляем портфолио отряда в виде презентаций.

Тема 4. Учимся понимать и принимать других людей. Психологический тренинг «Все люди разные», основанный на принципах гуманистической психологии.

Тема 5. Безопасная дорога. Обсуждение ПДД. Организация конкурса рисунков и школьной выставки.

Тема 6. Акция «Моя безопасная дорога». Акция для подшефных классов начальной школы с выходом за пределы школы. Составление брошюр для начальной школы «Правила дорожного движения».

Тема 7. Факторы, негативно влияющие на здоровье. Вредные привычки. Составление методического, информационного и раздаточного материала по теме «Вредные привычки и их влияние на здоровье». Анкетирование «Посеешь привычку – пожнешь характер».

Тема 8. Здоровье и здоровый образ жизни. Обучение навыкам первичной профилактики и пропаганды ЗОЖ. Групповые занятия. Тренировочные занятия. Беседы. Составление методического, информационного и раздаточного материала. Конкурс плакатов «Минздрав предупреждает».

Тема 9. День здоровья. Проведение в школе оздоровительных физкультминуток на уроках и веселой зарядки на переменах.

Тема 10. Мобильный телефон: за или против. Для чего нужен телефон. Влияние мобильных телефонов на здоровье: реальная угроза или очередной миф. Этикет телефонного разговора. Правила телефонных разговоров. Бюллетень «Мобильный телефон: за или против».

Тема 11. Участие в работах по уходу за комнатными растениями в школьных кабинетах. Конкурс на лучший зеленый кабинет.

Тема 12. Акция «Синичкина кормушка». Участие в подкормке птиц и зверей в зимнее время, изготовление проектов искусственных гнезд. Конкурс кормушек.

Тема 13. Школа и здоровье. Организация и проведение конкурса рисунков «Я здоровье сберегу – сам себе помогу».

Тема 14. Вирусные инфекции. Что такое вирус? Пути передачи. Безопасное поведение. Возможности предотвращения инфицирования. Способы лечения.

Тема 15. Практическое занятие «Грипп». Знакомство учащихся с информацией об источниках заражения вирусом, мерах предосторожности и профилактики гриппа в общем.

Тема 16. Акция «Тайный друг». Помощь детям, попавшим в трудную жизненную ситуацию. Конкурс по созданию игрушек своими руками.

Тема 17. Что такое здоровье? Обсуждение соблюдения норм и правил санитарно-гигиенического режима. Защита презентаций «Марафон здоровья».

Тема 18. Здоровье и здоровый образ жизни. Обсуждение проблем окружающей среды во всей их сложности, определить пути их разрешения. Организация и проведение конкурса рисунков «Мир. Здоровье. Счастье».

Тема 19. Механизмы и способы поддержания здоровья. Обсуждение правил здорового питания. Презентация «Здоровое меню».

Тема 20. Физкультура – необходимый элемент культуры. Школьный конкурс рассказов «Я здоровый человек».

Тема 21. Акция «Пожиратели рекламы». Расчистка микрорайона (остановок, столбов, зданий) от незаконно расклеенной рекламы. Проведение фотовыставки «Чистый район».

Тема 22. Болезни современной цивилизации. Обсуждение современных болезней и пути борьбы с ними тематического классного часа для начальной школы.

Тема 23. Виды травматизма. Обсуждение видов травматизма: бытовой, уличный, школьный, спортивный. Беспокойные беседы «Осторожно, дети!» (работа в группах).

Тема 24. Профилактика травматизма. Обсуждение, где чаще всего получают травмы Составление словарика по теме.

Тема 25. Виртуальная агрессия. Причины виртуальной агрессии, последствия, профилактика (моделирование ситуаций).

Тема 26. Экологи и проблемы XXI века. Определение понятия проблемы окружающей среды во всей их сложности, определить пути их разрешения. Конкурс рисунков «МЫ в ответе за МИР».

Тема 27. Акция «Чистый дом». Участие в работах по озеленению и очистке от мусора близлежащих территорий. Подготовка материала по акции. Рисунок «Моя школа самая чистая в районе».

Тема 28. Зеленый субботник. Подготовка материала по акции. Участие в работах по озеленению и очистке от мусора близлежащих территорий.

Тема 29. Беседа о клещевом энцефалите. Информация об энцефалитном клеще. Выпуск бюллетеня «Осторожно, клещи!».

Тема 30. Подготовка акции «PRO здоровье». Подготовка материала по акции.

Тема 31. Акция «PRO здоровье». Проведение фитнес-перемен.

Тема 32. Акция «Георгиевская ленточка». Проведение акции по раздаче георгиевских лент.

Тема 33. Подготовка акции «Тропами добра».

Тема 34. Экологическая акция «Тропами добра». Организация фотовыставки в школе «Красота родного края».

2 год обучения

Тема 1. Введение. Значение и место волонтерской команды.

Тема 2. Кто такой волонтер. 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 перечень организаций, которые нуждаются в волонтерской помощи. Учащиеся узнают о формах и видах добровольческой деятельности.

Тема 3. Моя комфортная среда в школе. Освещение проводимых мероприятий на сайте школы и в средствах массовой информации. Обучаемся грамотно составлять отчетность по проведенным акциям, оформляем портфолио отряда в виде презентаций.

Тема 4. Учимся понимать и принимать других людей. Психологический тренинг «Все люди разные», основанный на принципах гуманистической психологии.

Тема 5. Безопасная дорога. Обсуждение ПДД. Организация конкурса рисунков и школьной выставки.

Тема 6. Акция «Моя безопасная дорога». Акция для подшефных классов начальной школы с выходом за пределы школы. Составление брошюр для начальной школы «Правила дорожного движения».

Тема 7. Факторы, негативно влияющие на здоровье. Вредные привычки. Составление методического, информационного и раздаточного материала по теме «Вредные привычки и их влияние на здоровье». Анкетирование «Посеешь привычку – пожнешь характер».

Тема 8. Здоровье и здоровый образ жизни. Обучение навыкам первичной профилактики и пропаганды ЗОЖ. Групповые занятия. Тренировочные занятия. Беседы. Составление методического, информационного и раздаточного материала. Конкурс плакатов «Минздрав предупреждает».

Тема 9. День здоровья. Проведение в школе оздоровительных физкультминуток на уроках и веселой зарядки на переменах.

Тема 10. Мобильный телефон: за или против. Для чего нужен телефон. Влияние мобильных телефонов на здоровье: реальная угроза или очередной миф. Этикет телефонного разговора. Правила телефонных разговоров. Бюллетень «Мобильный телефон: за или против».

Тема 11. Участие в работах по уходу за комнатными растениями в школьных кабинетах. Конкурс на лучший зеленый кабинет.

Тема 12. Акция «Синичкина кормушка». Участие в подкормке птиц и зверей в зимнее время, изготовление проектов искусственных гнезд. Конкурс кормушек.

Тема 13. Школа и здоровье. Организация и проведение конкурса рисунков «Я здоровье сберегу – сам себе помогу».

Тема 14. Вирусные инфекции. Что такое вирус? Пути передачи. Безопасное поведение. Возможности предотвращения инфицирования. Способы лечения.

Тема 15. Практическое занятие «Грипп». Знакомство учащихся с информацией об источниках заражения вирусом, мерах предосторожности и профилактики гриппа в общем.

Тема 16. Акция «Тайный друг». Помощь детям, попавшим в трудную жизненную ситуацию. Конкурс по созданию игрушек своими руками.

Тема 17. Что такое здоровье? Обсуждение соблюдения норм и правил санитарно-гигиенического режима. Защита презентаций «Марафон здоровья».

Тема 18. Здоровье и здоровый образ жизни. Обсуждение проблем окружающей среды во всей их сложности, определить пути их разрешения. Организация и проведение конкурса рисунков «Мир. Здоровье. Счастье».

Тема 19. Механизмы и способы поддержания здоровья. Обсуждение правил здорового питания. Презентация «Здоровое меню».

Тема 20. Физкультура – необходимый элемент культуры. Школьный конкурс рассказов «Я здоровый человек».

Тема 21. Акция «Пожиратели рекламы». Расчистка микрорайона (остановок, столбов, зданий) от незаконно расклеенной рекламы. Проведение фотовыставки «Чистый район».

Тема 22. Болезни современной цивилизации. Обсуждение современных болезней и пути борьбы с ними тематического классного часа для начальной школы.

Тема 23. Виды травматизма. Обсуждение видов травматизма: бытовой, уличный, школьный, спортивный. Беспокойные беседы «Осторожно, дети!» (работа в группах).

Тема 24. Профилактика травматизма. Обсуждение, где чаще всего получают травмы Составление словарика по теме.

Тема 25. Виртуальная агрессия. Причины виртуальной агрессии, последствия, профилактика (моделирование ситуаций).

Тема 26. Экологи и проблемы XXI века. Определение понятия проблемы окружающей среды во всей их сложности, определить пути их разрешения. Конкурс рисунков «МЫ в ответе за МИР».

Тема 27. Акция «Чистый дом». Участие в работах по озеленению и очистке от мусора близлежащих территорий. Подготовка материала по акции. Рисунок «Моя школа самая чистая в районе».

Тема 28. Зеленый субботник. Подготовка материала по акции. Участие в работах по озеленению и очистке от мусора близлежащих территорий.

Тема 29. Беседа о клещевом энцефалите. Информация об энцефалитном клеще. Выпуск бюллетеня «Осторожно, клещи!».

Тема 30. Подготовка акции «ПРО здоровье». Подготовка материала по акции.

Тема 31. Акция «Спасибо». Проведение фитнес-перемен.

Тема 32. Акция «Георгиевская ленточка». Проведение акции по раздаче георгиевских лент.

Тема 33. Подготовка акции «Тропами добра».

Тема 34. Экологическая акция «Тропами добра». Организация фотовыставки в школе «Красота родного края».

3 год обучения

Тема 1. Волонтерское движение в мире и за рубежом. Игра-путешествие («корзинка вопросов») по странам, в которой имеется практика существования волонтерского движения. Знакомства с особенностями добровольческой деятельности в других странах.

Тема 2. Могу ли я быть волонтером. (Входная диагностика) Круглый стол, практикум, анкетирование.

Тема 3-4. Права и обязанности волонтера. Практикум. Разработка «Паспорта Волонтера» или визитки «Ты хочешь стать волонтером?», кодекс настоящего волонтера, куда могут войти «10 заповедей волонтера» или "права волонтера"

Тема 5-6. «Адреса милосердия». Создание базы добровольческой деятельности на основе поиска. Обучающиеся определяют круг людей, нуждающихся в заботе и внимании – это дети с ограниченными возможностями, дети из малообеспеченных семей, сироты, пожилые люди. Волонтеры оказывают им адресную помощь, на практике реализуют знания, полученные ими в период подготовки.

Тема 7-8. Наша школа и волонтерское движение. Определение роли волонтерского движения в школе, обсуждение мероприятий, практик за последние несколько лет.

Тема 9-19. Кто тренируется и обучается, у того всегда и все получается. 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.

Тема 20-21. Психологические особенности разных категорий людей, нуждающихся в помощи волонтеров. (Промежуточная диагностика) Обучающиеся 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).

Тема 22. Психологические особенности подготовки к проведению мероприятий по формированию основ ЗОЖ.

Тема 23. Откровенный разговор о самих себе. Проведение тренингов, решение ситуационных заданий (кейсов), направленных на личностное определение каждого.

Тема 24. Подготовка к акции «Мой двор, моя улица». Проектирование действий по благоустройству микрорайона.

Тема 25-26. Участие в акции «Мой двор, моя улица». Трудовой десант.

Тема 27-30. Подготовка к акции «Ветеран живет рядом». Проект оказания помощи ветеранам.

Тема 31-34. Участие в акции «Ветеран живет рядом». (Итоговая диагностика). Оказание помощи ветеранам. Проведение анкетирования, подведение итогов.

**Тематическое планирование по внеурочной деятельности «Я – волонтер»
1 год обучения**

№	Тема	Кол-во часов
1.	Знакомство	1
2.	Кто такой волонтер	1
3.	Моя комфортная среда в школе	1
4.	Учимся понимать и принимать других людей	1
5.	Безопасная дорога	1
6.	Акции «Моя безопасная дорога»	1
7.	Факторы, негативно влияющие на здоровье. Вредные привычки	1
8.	Здоровье и здоровый образ жизни	1
9.	День здоровья	1
10.	Мобильный телефон: за или против	1
11.	Участие в работах по уходу за комнатными растениями в школьных кабинетах. Конкурс на лучший зеленый кабинет	1
12.	Акция «Синичкина кормушка»	1
13.	Школа и здоровье	1
14.	Вирусные инфекции	1
15.	Практическое занятие «Грипп»	1
16.	Акция «Тайный друг»	1
17.	Что такое здоровье?	1
18.	Здоровье и здоровый образ жизни	1
19.	Механизмы и способы поддержания здоровья	1
20.	Физкультура – необходимый элемент культуры	1
21.	Акция «Пожиратели рекламы»	1
22.	Болезни современной цивилизации	1
23.	Виды травматизма	1
24.	Профилактика травматизма	1
25.	Виртуальная агрессия	1
26.	Экологи и проблемы XXI века	1
27.	Акция «Чистый дом»	1
28.	Зеленый субботник	1
29.	Беседа о клещевом энцефалите.	1
30.	Подготовка акции «PRO здоровье»	1
31.	Акция «PRO здоровье»	1
32.	Акция «Георгиевская ленточка»	1
33.	Подготовка акции «Тропами добра»	1
34.	Экологическая акция «Тропами добра»	1
		Всего: 34ч

2 год обучения

№	Тема	Кол-во часов
1.	Введение	1
2.	Кто такой волонтер	1
3–4.	Безопасная дорога	2
5.	Акция «Юный пешеход»	1
6.	Мобильный телефон: за или против	1
7	Виртуальная агрессия	1
8	Стресс	1
9.	Профилактика ВИЧ	1
10.	СПИД и его профилактика	1
11.	Акция «Красная ленточка»	1
12.	Инфекционные заболевания	1
13.	Профилактика инфекционных заболеваний	1
14	Что делать, чтобы не болеть?	1
15	Практическое занятие «Грипп»	1
16	Акция «Тайный друг»	1
17	Профилактика травматизма	1
18	Виды травматизма	1
19	Рационально питание	1
20	Школа и здоровье	1
21	Практическое занятие «Как сохранить своё здоровье»	1
22	Вирусные инфекции	1
23.	Профилактика и пропаганда ЗОЖ	1
24.	«Вредные привычки и их влияние на здоровье»	1
25.	Влияние алкоголя, табака на организм человека	1
26.	Чем опасны наркотики	1
27.	Наркотики: зависимость и последствия	1
28–29.	Употребление ПАВ	2
30.	Беседа о клещевом энцефалите	1
31	Акция «Спасибо»	1
32.	Акция «Георгиевская ленточка	1
33.	Подготовка акции «Тропами добра»	1
34.	Экологическая акция «Тропами добра»	1
		Всего: 34ч

3 год обучения

№	Тема	Кол-во часов
.	Волонтерское движение в мире и за рубежом	1
2.	Могу ли я быть волонтером? (Входная диагностика)	1
3–4.	Права и обязанности Волонтера	2
5–6.	«Адреса милосердия»	2
7 – 8.	Наша школа и волонтерское движение	2
9 – 19.	Кто тренируется и обучается, у того всегда и все получается. Тематика тренингов: 1) Тим-билдинг 2) «Я – лидер» 3) «Уверенность в себе» 4) «Успешное общение» 5) «Твоя цель – твой успех» 6) «Ты и команда» 7) «Я – творческая личность» 8) «Три «П» – понимать, прощать, принимать» 9) «Доброта как Солнце» 10) «Будьте милосердным» 11) «Двое – это больше, чем Ты и Я. Двое – это Мы!»	11
20 – 21.	Психологические особенности разных категорий людей, нуждающихся в помощи волонтеров (люди с ограниченными возможностями, пожилые люди, дети-инвалиды и др.). Промежуточная диагностика	2
22.	Психологические особенности подготовки к проведению мероприятий по формированию основ ЗОЖ	1
23.	Откровенный разговор о самих себе	1
24.	Подготовка к акции «Мой двор, моя улица»	1
25 – 26.	Участие в акции «Мой двор, моя улица»	2
27 – 30.	Подготовка к акции «Ветеран живёт рядом»	4
31 – 34.	Участие в акции «Ветеран живёт рядом». Итоговая диагностика	4
		Всего: 34ч