

Филиал казенного учреждения социального обслуживания Удмуртской Республики
«Республиканский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних»
«Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних Балеинского района»
(филиал Республиканского СРЦН «СРЦН Балеинского района»)
Структурное подразделение дополнительного образования

Принята на заседании
педагогического совета от «30» сентября
2024 г.
Протокол № 09

Утверждаю:
Заведующий филиалом Республиканско-
го СРЦН «СРЦН Балеинского район»
Касимова Л.Х.
Приказ № 392-ОД
«30» сентября 2024 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-педагогической направленности
волонтерского отряда «Заряд»

Возраст учащихся: 10-18 лет
Срок реализации: 2024-2025 учебный год

Разработали:
О.Ф. Русских,
социальный педагог,
О.С. Касаткина,
социальный педагог

Балеино, 2024

Филиал казенного учреждения социального обслуживания Удмуртской Республики»
«Республиканский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних»
«Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних Балезинского района»
(филиал Республиканского СРЦН «СРЦН Балезинского района»)
Структурное подразделение дополнительного образования

Принята на заседании
педагогического совета от «30» сентября
2024г.
Протокол № 09

Утверждаю:
Заведующий филиалом
Республиканского СРЦН «СРЦН
Балезинского район»
_____ Касимова Л.Х.
Приказ № 392-ОД
«30» сентября 2024г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-педагогической направленности
волонтерского отряда «Заряд»

Возраст учащихся: 10-18 лет
Срок реализации: 2024-2025 учебный год

Разработали:
О.Ф. Русских,
социальный педагог,
О.С. Касаткина,
социальный педагог

1 Раздел. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи
- 1.3. Содержание программы
- 1.4. Планируемые результаты

2 Раздел. Комплекс организационно-педагогических условий.

- 2.1 Календарный учебный график.
- 2.2 Условия реализации программы.
- 2.3 Формы аттестации/контроля. Оценочные материалы.
- 2.4. Методические материалы
- 2.5. Рабочая программа воспитания, календарный план воспитательной работы.
- 2.6. Список литературы.
- 2.7. Приложения.

1 Раздел. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-педагогической направленности волонтерского отряда «Заряд» составлена с учетом следующих документов:

1. Лицензия №18-8/5-00104 от 14.12.2021, выдана Министерством образования и науки Удмуртской Республики;

2. Приказ министерства просвещения РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Приказ МОиН УР от 27.07.2020 №870 «О внесении изменений в приказ МОиН УР от 20.03.2018 «281 «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Удмуртской Республике»

4. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

5. «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.;

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования»;

7. Письмо МО и Н РФ от 18.11.15г «09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

8. Уставом Республиканского СРЦН от 23.11.2022 №204;

9. Письмо Министерства образования и науки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

10. Письмо Министерства Просвещения России от 01.08.2019 N ТС-1780/07 «О направлении эффективных моделей дополнительного образования для обучающихся с ОВЗ».

Направленность программы: социально-педагогическая.

Отличительная особенность. Структура занятий выстроена таким образом, что теоретические знания учащиеся получают одновременно с практикой, что является наиболее продуктивным и целесообразным.

Настоящая программа создаёт условия для социального, культурного самоопределения, творческой самореализации воспитанников, удовлетворение их потребности в самовыражении, помогает каждому ребёнку приобрести свой практический опыт, реализовать свой творческий потенциал.

Новизна. Старые формы организации досуга учащихся, изменившаяся социально-экономическая обстановка в стране, требует появления новых форм активности подростков. Именно поэтому вовлечение детей в социальную активность, призвано способствовать формированию и совершенствованию гражданской и социальной компетентности подрастающего поколения.

Новизна программы заключается в том, что большое внимание уделяется созданию безопасного информационного контента добровольческой направленности в процессе освоения программы.

Актуальность. Задача социального становления личности ребёнка сегодня является важной и актуальной. От того, какие ценности будут сформированы у детей сегодня, от того насколько они будут готовы к новому типу социальных отношений, зависит путь развития нашего общества и в настоящее время, и в будущем. В связи с этим важную социально-значимую роль приобретает организация деятельности по созданию условий для социального становления подростков, развития их социальной активности.

Волонтерское движение актуально и востребовано современным обществом. Оно дает возможность самореализации инициативным и энергичным людям, способствует проявлению социальной активности молодежи в решении общественно значимых проблем. В отличие от взрослых, волонтеры - подростки, проявляющие социальную активность, только примеряют на себя социальную роль волонтера. В силу возраста они еще не готовы приступить к профессиональной индивидуальной волонтерской деятельности.

В Балезинском районе существуют волонтерские отряды, куда вступают ребята, которые не только приобретают бесценный опыт осознанного отношения к своему здоровью, но и пропагандируют здоровый образ жизни среди самих подростков. В нашем филиале функционирует волонтерский отряд «Заряд».

Направление воспитательной работы - воспитание положительного отношения к своему физическому и психическому здоровью; воспитание у подростков заботливого, бережного отношения к людям старшего поколения и младшим, желание оказывать необходимую помощь и поддержку.

Адресат программы: данная программа предусматривает дифференцированный подход к обучению, с учётом индивидуальных способностей, индивидуальных психофизиологических особенностей воспитанников, рассчитана на детей от 10 до 18 лет, в том числе и детей с ОВЗ, предварительно не отобранных на конкурсной основе.

Объём программы: общее количество 36 учебных часов.

Срок реализации: программа рассчитана на один учебный год обучения-36 календарных недель.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительность занятия 45 минут.

Форма организации образовательного процесса:

Программа предусматривает теоретические, практические и индивидуальные занятия.

Теоретические занятия – проводятся в виде групповых развивающихся, профилактических, обучающих и тренинговых занятиях, учебах, сборах, беседах и т.д.

Практические занятия – проводятся в виде мини-игр, тренингов, конкурсов, опросников, акций, дискуссий т.д.

Индивидуальные занятия – проводятся с одним или двумя обучающимися в индивидуальном порядке.

Форма обучения – очная.

Форма организации деятельности – групповая.

Особенности организации образовательного процесса.

Формы реализации образовательной программы- **традиционная модель**, представляет собой линейную последовательность освоения содержания программы в течение одного года обучения в одной образовательной организации.

Уровень освоения программы: стартовый уровень - предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания общеразвивающей программы.

1.2.Цель и задачи программы.

Цель: формирование у воспитанников гражданской позиции, самоорганизации, чувства социальной ответственности, солидарности, взаимопомощи и милосердия в обществе.

Задачи:

1. Сформировать позитивные установки воспитанников на добровольческую деятельность.
2. Привить устойчивый интерес к ведению здорового образа жизни.
3. Развить творческие способности.
4. Воспитать активную гражданскую позицию, формировать лидерские и нравственно-этические качества, чувства патриотизма.
5. Организовать досуг учащихся как одного из звеньев профилактической работы.

1.3.Содержание программы.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	сентябрь				
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	0,5	0,5	Беседа. Фронтальный опрос.
1.2.	Познаю себя и других. Тренинг «Я-лидер»	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение, рефлексия.
1.3.	Спорт и здоровый образ жизни. «День Здоровья»	1	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение, рефлексия.
1.4.	Милосердие. Помощь престарелым и ветеранам труда.	1	0	1	Наблюдение.
2.	октябрь				

2.1.	Мы за творчество. - акция «Спешите делать добрые дела» (помощь в подготовке праздника к дню учителя и пожилых); - акция «Каникулы с пользой».	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение.
2.2.	Познаю себя и других. Тренинг «Уверенность в себе».	1	0	1	Беседа. Педагогическое наблюдение. Рефлексия.
2.3.	Экология. Трудовые десанты (уборка цветников).	1	0,2	0,8	Практическая работа.
2.4.	Милосердие. Помощь престарелым и ветеранам труда, участникам СВО (плетение сетей).	1	0	1	Наблюдение.
3.	ноябрь				
3.1	Мы за творчество: - акция ко дню толерантности; - акция «моя великая Россия» (фотоконкурс).	2	1	1	Беседа. Педагогическое наблюдение.
3.2.	Познаю себя и других. Тренинг «Твоя цель – твой успех».	1	0	1	Рефлексия. Педагогическое наблюдение
3.3.	Милосердие. Помощь неуспевающим сверстникам.	1	1	1	Педагогическое наблюдение.
4.	декабрь				
4.1.	Познаю себя и других. Тренинг «Ты и команда».	1	0	1	Педагогическое наблюдение. Рефлексия.
4.2.	Спорт и ЗОЖ. Акция "Красная лента».	1	0,5	0,5	Беседа. Педагогическое наблюдение.
4.3.	Мы за творчество. Акция «Добрые дела к Новому году».	1	0	2	Педагогическое наблюдение.
4.4.	Милосердие. Акция «Добрые уроки» в честь Дня добровольца.	1	0	1	Педагогическое наблюдение, рефлексия.
5.	январь				
5.1.	Мы за творчество: - акция «Каникулы с пользой»; - акция «Дети детям».	3	1	2	Педагогическое наблюдение, фотоотчет о проведенных каникулах. Концертная деятельность.
5.2.	Познаю себя и других. Тренинг «Успешное общение».	1	0	1	Педагогическое наблюдение, рефлексия.
6.	февраль				
6.1.	Познаю себя и других. Тренинг «Я – творческая личность».	1	0	1	Педагогическое наблюдение, рефлексия.
6.2.	Спорт и ЗОЖ. Фотоконкурс «Я и спорт».	1	0	1	Выпуск стенгазеты.

6.3.	Милосердие. - акция «Письмо солдату». - акция «Подари книге жизнь».	1	0	1	Изготовление открыток, писем. Беседа.
6.4.	Экология. Трудовые десанты (уборка снега).	1	0	1	Беседа, опрос.
7.	март				
7.1.	Познаю себя и других. Тренинг «Три «П» - понимать, прощать, принимать.	1	0	1	Педагогическое наблюдение, рефлексия.
7.2.	Мы за творчество. - акция «Каникулы с пользой». - акция «Спешите делать добрые дела»	1	0	1	Педагогическое наблюдение.
7.3.	Экология. Выпуск стенгазеты «Экология глазами детей».	1	0,5	0,5	Фронтальный опрос, наблюдение.
7.4.	Спорт и ЗОЖ. Акция «Скажи полезным привычкам – ДА!»	1	0	1	Фронтальный опрос, наблюдение.
8.	апрель				
8.1.	Спорт и ЗОЖ. Флэшмоб «Вместе дружно с оптимизмом за здоровый образ жизни!»	1	0	1	Педагогическое наблюдение.
8.2.	Экология. Акция «Весенняя неделя добра»	1	0	1	Педагогическое наблюдение, беседа.
8.3.	Познаю себя и других. Тренинг «Доброта, как Солнце!»	1	0	1	Педагогическое наблюдение, рефлексия.
9.	май				
9.1.	Милосердие. Акции ко дню Победы («Георгиевская ленточка», «Забота о ветеране», «Подарок ветерану», «Рекорд Победы», «Окна Победы»)	1	0	1	Педагогическое наблюдение, фронтальный опрос.
9.2.	Мы за творчество. Акция «Спешите делать добрые дела».	1	0	1	Педагогическое наблюдение, беседа.
9.3.	Экология. Акция «Эко десант».	1	0	1	Фотоотчет. Беседа.
12.3.	Создание портфолио волонтерского отряда «Заряд» (материал копится в течение учебного года)	1	0	1	Беседа. Педагогическое наблюдение.
	Итого	36 часов			
В течение года: участие в мероприятиях разного уровня (спортивных, творческих), освещение деятельности ВО «Заряд» на официальной странице ВК.					

Содержание учебного плана.

Сентябрь.

Тема 1.1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.

Теория: план работы и задачи объединения на год. Организационные вопросы. Утверждение расписания занятий. Основные правила поведения во время проведения занятий.

Практика: упражнения на знакомство и адаптацию детей в группе.

Тема 1.2.Познаю себя и других. Тренинг «Я-лидер»

Теория: раскрытие личностного потенциала участников группы; формирование представлений о лидерстве, осознание и проявление своих сильных сторон.

Практика: выполнение упражнений, теста, рефлексия.

Тема 1.3. Спорт и здоровый образ жизни. «День Здоровья».

Теория: беседа «Что такое здоровый образ жизни».

Практика: помощь в организации Дня Здоровья, непосредственное участие.

Тема 1.4.Милосердие. Помощь престарелым и ветеранам труда.

Теория: беседа «Что такое милосердие».

Практика: посильная помощь престарелым и ветеранам ВОВ.

Октябрь.

Тема 2.1.Мы за творчество.

- акция «Спешите делать добрые дела».

Теория: беседы с просмотром презентации «Из истории празднования Дня учителя», «История празднования Дня пожилого человека в России».

Практика: помощь в подготовке праздника ко дню учителя и пожилого человека.

- акция «Каникулы с пользой».

Теория: беседа «Каникулы с пользой».

Практика: проведение мастер-класса по рисованию «Осенние пейзажи».

Тема 2.2.Познаю себя и других. Тренинг «Уверенность в себе».

Теория: понятие «уверенное поведение».

Практика: выполнение упражнений, рефлексия.

Тема 2.3.Экология. Трудовые десанты.

Теория: беседа «10 советов по уборке цветников осенью».

Практика: уборка цветников.

Тема 2.4.Милосердие. Помощь престарелым и ветеранам труда.

Теория: беседа «Советы при взаимодействии с пожилыми людьми».

Практика: посильная помощь престарелым и ветеранам ВОВ.

Ноябрь.

Тема 3.1. Мы за творчество.

- акция ко дню толерантности.

Теория: беседа «что такое толерантность».

Практика: создание дерева толерантности.

- акция «Моя великая Россия».

Теория: просмотр презентации «Моя великая Россия».

Практика: организация фотоконкурса «Россия – моя Родина».

Тема 3.2. Познаю себя и других. Тренинг «Твоя цель – твой успех»

Теория: беседа «Как найти свой путь к успеху».

Практика: выполнение упражнений, рефлексия.

Тема 3.3.Милосердие. Помощь неуспевающим сверстникам.

Теория: беседа «Опять двойка».

Практика: посильная помощь неуспевающим ученикам.

Декабрь.

Тема 4.1. Познаю себя и других. Тренинг «Ты и команда».

Теория: понятие «эффективное командное взаимодействие».

Практика: выполнение упражнений, рефлексия.

Тема 4.2. Спорт и ЗОЖ. Акция «Красная лента».

Теория: повышение уровня информированности детей и подростков по проблемам, связанным с ВИЧ/СПИД, о защите от инфекции соблюдение правил здорового образа жизни.

Практика: плакат «Красная ленточка».

Тема 4.3. Мы за творчество. Акция «Добрые дела к Новому году».

Теория: беседа «Чудеса под Новый год».

Практика: изготовление открыток к Новому году.

Тема 4.4. Милосердие. Акция «Добрые уроки» в честь Дня добровольца.

Теория: беседа «Кто такой доброволец».

Практика: показ фильма «Волонтеры будущего». «Добрые уроки».

Январь.

Тема 5.1. Мы за творчество.

- акция «Каникулы с пользой».

Теория: беседа «Каникулы с пользой».

Практика: организация фотоконкурса «Зима-любимое время года».

- акция «Дети детям».

Теория: беседа «Подари праздник».

Практика: помощь в организации музыкально-театрализованного представления обучающимися начальных классов МБОУ «Балезинская средняя школа №2» и МБОУ «Балезинская средняя школа №3».

Тема 5.2. Познаю себя и других. Тренинг «Успешное общение».

Теория: повышение коммуникативной компетенции учащихся (знакомство с эффективными приемами общения; расширение представлений о способах самоанализа в сфере общения; развитие коммуникативных умений).

Практика: выполнение упражнений, рефлексия.

Февраль.

Тема 6.1. Познаю себя и других. Тренинг «Я – творческая личность».

Теория: знакомство с играми-упражнениями, которые помогут разобраться в особенностях воображения, развить в себе творческие способности, проявлять изобретательность, наблюдательность.

Практика: выполнение упражнений, рефлексия.

Тема 6.2. Спорт и ЗОЖ. Фотоконкурс «Я и спорт».

Теория: беседа «Спорт вокруг нас»

Практика: организация фотоконкурса «Я и спорт», выпуск стенгазеты.

Тема 6.3. Милосердие.

- акция «Письмо солдату» в честь Дня Защитника Отечества.

Теория: беседа с просмотром презентации «Пример героизма и мужества различных поколений защитников Отечества».

Практика: изготовление открыток, писем.

-акция «Подари книге жизнь».

Теория: беседа «Нужно ли беречь книги?»

Практика: ремонт книг в библиотеке.

Тема 6.4. Экология. Трудовые десанты.

Теория: беседа «Труд на радость людям».

Практика: уборка снега около памятников п.Балезино.

Март.

Тема 7.1. Познаю себя и других. Тренинг «Три «П» - понимать, прощать, принимать».

Теория: понятие «рецепт 3 П»

Практика: выполнение упражнений, рефлексия.

Тема 7.2. Мы за творчество.

- акция «Каникулы с пользой».

Теория: беседа с просмотром видеоролика «Международный женский день: истории и традиции праздника».

Практика: проведение мастер-класса по изготовлению открыток к Дню 8 Марта.

- акция «Спешите делать добрые дела».

Теория: беседа с просмотром видеоролика «Плетём сети для СВОих».

Практика: плетение сетей в ООО «Автошкола Первая»

Тема 7.3. Экология. «Экология глазами детей».

Теория: беседа «Что такое экология».

Практика: выпуск стенгазеты «Экология глазами детей».

Тема 7.4. Спорт и ЗОЖ. Акция «Скажи полезным привычкам – Да!»

Теория: актуализация темы здоровья, здорового образа жизни.

Практика: интерактивная игра «Здоровье – главное богатство».

Апрель.

Тема 8.1. Спорт и ЗОЖ. Флэшмоб «Вместе дружно с оптимизмом за здоровый образ жизни».

Теория: беседа «7 апреля – Всемирный День Здоровья».

Практика: помощь в проведении флэшмоба.

Тема 8.2. Экология. Акция «Весенняя неделя добра».

Теория: Беседа с просмотром видеоролика «Весенняя неделя добра – традиция в России».

Практика: уборка около памятников п. Балезино, территорий дома престарелых д.Кестым, д.Исаково.

Тема 8.3. Познаю себя и других. Тренинг «Доброта, как солнце».

Теория: понятие «доброта», воспитание доброты, человечности и внимательного отношения друг к другу.

Практика: выполнение упражнений, рефлексия.

Май.

Тема 9.1. Милосердие. Акции ко Дню Победы («Георгиевская ленточка», «Забота о ветеране», «Подарок ветерану», «Рекорд победы», «Окна Победы», «Свеча памяти»).

Теория: беседа «Что доброго и положительного смогли сделать?»

Практика: участие в акциях.

Тема 9.2. Мы за творчество. Акция «Спешите делать добрые дела».

Теория: беседа «Дом, в котором мы живём».

Практика: помощь в организации открытых дверей «Дом, в котором мы живем».

Тема 9.3. Экология. Акция «Эко десант».

Теория: беседа с просмотром презентации «Экология и мы».

Практика: уборка территории филиала.

Тема 9.4. Создание портфолио волонтерского отряда «Заряд».

Теория: беседа «Что такое портфолио».

Практика: создание портфолио.

1.4. Планируемые результаты реализации программы.

Обучение на занятиях направлено на достижение у учащихся личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

у обучающихся будут сформированы:

- мотивация на положительное поведение;
- уровень ответственности, самоорганизованности;
- навык общения и культуры поведения;
- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе волонтерской деятельности.

Метапредметные результаты:

обучающиеся научатся:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;
- уметь организовывать самостоятельную деятельность, выбирать средства для реализации замысла;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- работать в группе, учитывать мнения партнёров;
- предлагать помощь и сотрудничество другим;

Предметные результаты:

обучающиеся получат возможность научиться:

- работать со справочными материалами и Интернет-ресурсами, планировать волонтерскую деятельность;
- обогащать ключевые компетенции (коммуникативные, организационные, творческие и др.).

2.Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1.Календарный учебный график.

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения занятия (план)	Дата проведения занятия (факт)
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	16.09.2024	16.09.2024
2.	Спорт и здоровый образ жизни. «День Здоровья»	1	13.09.2024	13.09.2024
3.	Познаю себя и других. Тренинг «Я-лидер»	1	18.09.2024	19.09.2024
4.	Милосердие. Помощь престарелым и ветеранам труда.	1	25.09.2024	25.09.2024
5.	Мы за творчество. - акция «Спешите делать добрые дела» (помощь в подготовке праздника к дню учителя и пожилых)	1	02.10.2024	02.10.2024
6.	Милосердие. Помощь престарелым и ветеранам труда, участникам СВО (плетение сетей).	1	09.10.2024	
7.	Познаю себя и других. Тренинг «Уверенность в себе»	1	16.10.2024	
8.	Экология. Трудовые десанты (уборка территории).	1	23.10.2024	
9.	Мы за творчество. - акция «Каникулы с пользой»	1	30.10.2024	
10.	Мы за творчество: - акция «Моя великая Россия» (фотоконкурс).	1	06.11.2024	
11.	Мы за творчество: - акция ко дню толерантности.	1	13.11.2024	
12.	Познаю себя и других. Тренинг «Твоя цель – твой	1	20.11.2024	

	успех».			
13.	Милосердие. Помощь неуспевающим сверстникам.	1	27.11.2024	
14.	Спорт и ЗОЖ. Акция «Красная лента».	1	04.12.2024	
15.	Познаю себя и других. Тренинг «Ты и команда».	1	11.12.2024	
16.	Мы за творчество. Акция «Добрые дела к Новому году».	1	18.12.2024	
17.	Милосердие. Акция «Добрые уроки» в честь Дня добровольца.	1	25.12.2024	
18.	Мы за творчество: - акция «Каникулы с пользой»- фотоконкурс «Зима-любимое время года».	1	09.01.2025	
19.	Мы за творчество: - акция «Дети детям»	1	15.01.2025	
20.	Мы за творчество: - акция «Дети детям»	1	22.01.2025	
21.	Познаю себя и других. Тренинг «Успешное общение».	1	29.01.2025	
22.	Познаю себя и других. Тренинг «Я – творческая личность».	1	05.02.2025	
23.	Спорт и ЗОЖ. Фотоконкурс «Я и спорт».	1	12.02.2025	
24.	Милосердие. - акция «Письмо солдату». - акция «Подари книге жизнь».	1	19.02.2025	
25.	Экология. Трудовые десанты (уборка снега).	1	26.02.2025	
26.	Мы за творчество. - акция «Каникулы с пользой». - акция «Спешите делать добрые дела»	1	05.03.2025 12.03.2025	
27.	Познаю себя и других. Тренинг «Три «П» - понимать, прощать, принимать».	1	12.03.2025	
28.	Экология. Выпуск стенгазеты «Экология глазами детей».	1	19.03.2025	
29.	Спорт и ЗОЖ. Акция «Скажи полезным привычкам – ДА!»	1	26.03.2025	
30.	Спорт и ЗОЖ. Флэшмоб «Вместе дружно с оптимизмом за здоровый образ жизни!»	1	02.04.2025	
31.	Познаю себя и других. Тренинг «Доброта, как Солнце!»	1	09.04.2025	
32.	Экология. Акция «Весенняя неделя добра»	1	23.04.2025	

33.	Милосердие. Акции ко дню Победы («Георгиевская ленточка», «Забота о ветеране», «Подарок ветерану», «Рекорд Победы», «Окна Победы»)	1	07.05.2025	
34.	Мы за творчество. Акция «Спешите делать добрые дела».	1	14.05.2025	
35.	Экология. Акция «Эко десант» (уборка территории).	1	21.05.2025	
36.	Создание портфолио волонтерского отряда «Заряд».	1	28.05.2025	

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение.

База аудиторий: компьютерный кабинет, актовый зал для проведения занятий, соответствующие санитарным нормам.

Канцелярия: бумага, краски, маркеры, кисточки, цветные и простые карандаши, скотч, ножницы, цветная бумага, ватман, блокноты, ручки, папки.

Символика и атрибутика: футболки, бейджи.

Средства обучения: ноутбук; магнитная доска; учебные столы и стулья.

Кадровые ресурсы. Специалисты, участвующие в реализации ДООП:

- педагог дополнительного образования, социальный педагог Касаткина О.С.
- педагог дополнительного образования, социальный педагог Русских О.Ф.

2.3. Формы аттестации/контроля. Оценочные материалы.

Вид контроля	Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Входной	В начале курса обучения	Определение уровня развития детей, их творческих способностей, чувства патриотизма, взаимопомощи, милосердия.	Беседа, опрос, тестирование
Итоговый	В конце курса обучения	Определение изменения уровня развития обучающихся, их творческих способностей, чувства патриотизма, взаимопомощи, милосердия. Определение результатов обучения. Ориентирование обучающихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение. Получение	Анкетирование, проведение (участие) акции

		сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.	
--	--	--	--

2.4. Методическое обеспечение программы.

Учебные и методические пособия:

- специальная, методическая литература.

Материалы из опыта работы педагога:

- дидактические материалы (схемы, таблицы, иллюстрации, фотографии, рисунки, раздаточный материал по темам программы, памятки, инструкции и др.);
- методические разработки;
- компьютерные презентации;
- конспекты открытых занятий, сценарные разработки праздников, игровых программ, акций и т.д.

2.5. Рабочая программа воспитания, календарный план воспитательной работы.

1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей.

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

- усвоение детьми знаний, норм, духовно-нравственных ценностей, традиций бережного отношения к людям старшего поколения и младшим, желание оказывать необходимую помощь и поддержку.
- информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;
- формирование и развитие личностного отношения детей к добровольчеству, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;
- приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной группы, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и

обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе направлены на воспитание, формирование:

- российской гражданской принадлежности (идентичности), сознания единства с народом России и Российским государством в его тысячелетней истории и в современности, в настоящем, прошлом и будущем;
- этнической, национальной принадлежности, знания и уважения истории и культуры своего народа;
- уважения к жизни, достоинству, свободе мировоззренческого выбора каждого человека, к национальному достоинству и религиозным чувствам представителей всех народов России и традиционных российских религий, уважения к старшим, к людям труда;
- восприимчивости к разным видам искусства, ориентации на творческое самовыражение, реализацию своих творческих способностей в искусстве, на эстетическое обустройство своего быта в семье, общественном пространстве;
- установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;
- уважения к старшим, людям труда, педагогам, сверстникам;
- способности к командной деятельности.

Формы и методы воспитания.

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания:

- 1) Словесные методы обучения (объяснение, рассказ, беседа, диалог (диалог педагога с обучающимися, диалог обучающихся друг с другом), консультация);
- 2) Методы практической работы: упражнения (упражнение, тренинг);
- 3) Метод наблюдения (рисунки, фото);
- 4) Исследовательские методы (анкетирование).
- 5) Метод игры (интерактивная игра);
- 6) Наглядный метод обучения (наглядные материалы: рисунки, плакаты, фотографии).

Условия воспитания, анализ результатов.

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе.

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного

ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем.

2. Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Мероприятия	Воспитательные задачи, решаемые в ходе мероприятия	Сроки проведения
1	День знаний. Веселые старты «Олимпийский старт в учебу»	Принять активное участие в мероприятии, разнообразить свободный досуг детей увлекательными играми и состязаниями.	02.09.2024
2	Праздник «Знакомьтесь, это мы!»	Привлечь внимание воспитанников к деятельности Центра	21.09.2024
3	Праздничная программа, посвящённая Дню Учителя и Дню пожилых людей	Воспитывать уважение, чуткость к педагогам и людям старшего поколения.	04.10.2024
4	Месячник, посвящённый Государственности УР и Дню народного единства (по отдельному плану): - игровая программа «Удмуртская завалинка»; - конкурс «Удмуртия мастеровая»	Сформировать любовь к своей малой Родине, познакомить с удмуртскими песнями, танцами, народными играми.	08.11.2024
5	Литературная гостиная, посвящённая Дню Матери	Познакомить обучающихся с произведениями русских, удмуртских поэтов о матери; послушать эти замечательные стихи в исполнении педагогов и воспитанников.	30.11.2024.
6	Коллективно-творческий проект «И оживает сказка...»	Вовлечь обучающихся в позитивную досуговую деятельность. Создать условия для самовыражения и самореализации каждого воспитанника.	ноябрь-декабрь
7	Акция «Дети-детям» Показ новогодней сказки ветеранам труда, педагогам и учащимся начальных классов МБОУ «Балезинская средняя школа №2» и МБОУ «Балезинская средняя школа №3»	Вовлечь воспитанников в практическую деятельность по оказанию радости учащимся начальных классов школ посёлка.	16-17.01.2025
8	Мероприятия, посвящённые Дню защитника Отечества и Международному женскому дню	Сформировать у воспитанников основы эстетической культуры; воспитать уважительное отношение к историческому прошлому Отечества; развить умение радовать других и радоваться самим, дарить радость и доброту окружающим.	февраль-март
9	Конкурс чтецов, посвященный Всемирному дню поэзии. Литературная гостиная.	Сформировать навыки выразительного чтения, артистических умений.	21.03.2025
10	Месячник здорового образа жизни. Всемирный День здоровья: - флэшмоб; - беседы о здоровье; - веселые старты.	Способствовать развитию интереса у обучающихся к спорту, физкультуре, приобщать к здоровому образу жизни. Сформировать представления о способах укрепления и сохранения здоровья.	01-07.04.2025
11	Мероприятия, посвященные Дню Победы: - участие в митингах, акциях, литературно-музыкальной композиции.	Продолжать воспитывать уважительное отношение к участникам войны и труженикам тыла.	апрель-май
12	День открытых дверей «Дом, в	Продемонстрировать достижения	15.05.2025

	котором мы живем»	воспитанников за год.	
13	Итоговая линейка «Звездапад!»	Подвести итоги работы за год.	30.05.2025

2.6. Список литературы.

1. Аксютинa, З.А. Тимуровское движение и его характеристики в современных исследованиях [Электронный ресурс] / З. А. Аксютинa // Педагогика. - 2022 - №5. - С.77-83.
 2. Дьячкова, Т.В. Волонтерское движение подростков как альтернатива асоциальным группировкам / Т. В. Дьячкова, Н. В. Зарниченко // Воспитательная работа в школе. - 2022 - №1. - С.63-69.
 3. Территория успеха: Сборник рекомендаций организаторам работы в клубах по месту жительства/МОУ ДОД Центр внешкольной работы г.Нижний Новгород, изд-во ООО Педагогические технологии, 2009.
- Материалы интернет - ресурсов:
<http://www.charite.org.ua/viewtopic.php?t=82> Практическое руководство для начинающих волонтеров Библиотека волонтера форума www.charite.org.ua
<http://www.rak.by/cgi-bin/article.cgi?a=319> «Донорство» сайт.

2.7. Приложения.

Приложение 1

Анкета «Я-волонтер?»

Ф.И. _____ Группа _____

1. Хотели бы вы заниматься волонтерской деятельностью?

2. Как Вы думаете, почему люди становятся волонтерами?

- А. чтобы удовлетворить потребность в общении/ потребность быть нужным
- Б. чтобы иметь возможность поделиться своим опытом
- В. чтобы расширить свои ресурсные возможности (поездки, новые связи, материальные ценности)

3. Как Вы считаете, какими чувствами руководствуется человек, решивший стать волонтером?

- А. чувством жалости
- Б. чувством ответственности
- В. чувством любопытства
- Г. скукой

Напишите свой вариант

4. Что бы привлекло Вас в волонтерском движении?

- А. публичное признание заслуг перед обществом с привлечением прессы
- Б. благодарственное письмо или личная благодарность от известного человека
- В. вручение грамоты или знака отличия
- Г. наем на работу по результатам деятельности в волонтерском движении
- Д. возможность получения материального вознаграждения
- Е. возможность перспектив (поездка, обучение на семинаре и т.д.)

Напишите свой вариант

5. Оцените себя по шкале от 1 до 10 по следующим качествам:

- Ответственность _____
- Конфликтность _____
- Стрессоустойчивость _____
- Коммуникабельность _____

6. Каким образом Вы готовы оказывать помощь (отметьте нужное):

- А. Отдавать вещи, книги
- Б. Отдавать свое время (совершать поездки по детским домам, больницам, домам престарелых)
- В. Участвовать в организационной работе (подготовка и проведение мероприятий, праздников)
- Г. Делиться профессиональными навыками
- Д. Ваши Варианты:

7. Какие виды деятельности Вы предпочитаете:

- А. связанные непосредственно с людьми (в том числе с незнакомыми)
- Б. не связанные с общением
- В. коллективную деятельность (в группе с другими людьми – единомышленниками)
- Д. индивидуальную деятельность (делать что-то самому)
- Е. все равно

8. Сколько времени Вы готовы посвящать волонтерской деятельности?

9. Имеете ли Вы личный опыт осуществления добровольческой деятельности?

- А. Да, имею
- Б. Нет, не имею

10. Есть ли в Вашем окружении люди, занимающиеся волонтерской деятельностью?

- А. Да, у меня есть близкие друзья - волонтеры
- Б. Я знаю, что кто-то из моих знакомых занимается добровольческой деятельностью
- В. Среди моих друзей и знакомых нет волонтеров
- Г. Не слышал(а), чтобы кто-то действительно этим занимался

ТРЕНИНГ «УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ»

Цель тренинга: самопознание и терапия, самоисследование, самосовершенствование, личностный и социальный рост, познание своего не выявленного потенциала.

Задачи:

- открыть и осознать свои взгляды и привычки;
- создать новые вдохновляющие интерпретации;
- жить радостно, ярко, воплощая в жизнь свои самые заветные мечты.

Возраст: старшие школьники, студенты учебных заведений.

Состав участников: 15-20 человек.

Режим работы: 45 минут.

Актуальность: Личностный рост – это не просто чтение интересных книжек и хождение на всякого рода полезные курсы...

Прежде всего, это осознанное решение просто стать самим собой, обрести подлинную внутреннюю свободу. Помешать в этом могут привычки, лень, страх. Помогут страстное желание, готовность рисковать, терпение и последовательность. Чего в Вас больше? – К тому Вы и придете!

Почему важен личностный рост: Самое главное – это изначально признание уникальности и самооценности человеческой личности, и осознание ценности своего существования, принятие ответственности за совершенные поступки, решение проблемы аутентичности, как желаемый результат тренинга, и, соответственно, показатель личностного роста. Именно это достигается на личностном тренинге.

Принятие правил группы.

Правила групповой работы:

Обращаться друг к другу по имени.

Принимать себя и других такими, какие они есть.

Быть искренним.

Избегать оценок друг друга.

Все, что делается в группе, делается на добровольных началах.

Активное участие в происходящем.

Уважение говорящего.

Каждому члену группы – как минимум одно хорошее и доброе слово.

Конфиденциальность всего происходящего в группе.

Общение по принципу «здесь и сейчас».

УПРАЖНЕНИЕ 1

«Представление с перекидыванием предмета».

Описание упражнения. Участники встают в круг. Ведущий, держа в руках мячик, небольшую мягкую игрушку или другой подходящий предмет, представляется: говорит свое имя и называет

- Три достоинства своей личности
- Мои любимые и нелюбимые качества в людях.
- Мои увлечения.
- Мои любимые способы проведения свободного времени.
- Моя мечта.

После этого перебрасывает предмет любому другому участнику. Тот ловит его, представляется, вновь перебрасывает его другому участнику и т. д., пока предмет не побывает в руках у каждого. После этого перебрасывание происходит в обратном порядке, однако каждый участник сам уже не представляется, а вместо этого по памяти говорит имя того человека, которому собирается кинуть предмет.

Психологический смысл упражнения. Эффективный способ запомнить имена товарищей с помощью многократного повторения, выразить себя, познакомиться поближе и узнать что-то новое друг о друге.

УПРАЖНЕНИЕ 2

"Кто Я?"

Цель: развитие позитивного самовосприятия.

1. Участникам предлагается честно и откровенно письменно закончить предложения:

Я горжусь собой, когда Я...

Я симпатичный человек, потому что...

У меня есть такие два замечательных качества...

Одна из самых лучших вещей, которые я сделал в своей жизни...

2). Работа в парах.

2. Вопросы для обсуждения в группе после завершения упражнения:

Трудно ли было отвечать на эти вопросы? Почему?

Испытывали ли вы затруднения, когда писали о себе "хорошо"?

УПРАЖНЕНИЕ 3

"Ассоциации"

Описание упражнения. Один из участников загадывает любого человека из группы.

Остальные задают ему вопросы типа: "С каким цветком ассоциируется?", "Какое время года напоминает?", "На какой предмет мебели похож?" и т.д. Он отвечает на все эти вопросы, стараясь как можно реже смотреть на загаданного им человека, группа, в свою очередь, должна этого человека узнать.

Вопросы. По какому критерию вы выбирали человека? Какие трудности возникали? Почему?

УПРАЖНЕНИЕ 4

«Комплимент»

Описание упражнения. Каждому участнику выдается по листку бумаги, на котором он пишет свои фамилию и имя. Затем участники передают свои листки по кругу в одном направлении. Каждый должен написать о человеке, чей листок он держит, какое-нибудь положительное качество, присущее данному человеку. И так по кругу – пока каждый листочек не вернется к своему хозяину. Список положительных качеств зачитывается вслух каждым участником.

Психологический смысл упражнения. Развитие толерантности, самопознания с помощью обратной связи, повышение самооценки.

УПРАЖНЕНИЕ 5

"Без маски".

Цель: снятие эмоциональной и поведенческой закрепощенности; формирование навыков искренних высказываний для анализа сущности "я".

Каждому участнику даётся карточка с написанной фразой, не имеющей окончания. Без всякой предварительной подготовки он должен продолжить и завершить фразу. Высказывание должно быть искренним. Если остальные члены группы почувствуют фальшь, участнику придётся брать ещё одну карточку.

Примерное содержание карточек:

"Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня..."

"Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это..."

"Иногда люди не понимают меня, потому что я..."

"Верю, что я..."

"Мне бывает стыдно, когда я..."

"Особенно меня раздражает, что я..." и т.п.

УПРАЖНЕНИЕ 6

"Образ "Я".

Цель: более глубокое осознание личностного существования; соединение вербального и невербального компонентов выразительности самооценочной позиции.

Каждому участнику предлагается произнести слово "Я" с только ему присущей интонацией, мимикой, жестами. Нужно сделать это так, чтобы одним словом как можно полнее выразить восприятие своего "Я", свою индивидуальность и своё место в мире.

УПРАЖНЕНИЕ ЗАВЕРШЕНИЯ 7

«Подарок»

Описание упражнения. Участники встают в круг: «Сейчас мы будем делать подарки друг другу. Начиная с ведущего, каждый по очереди средствами пантомимы изображает какой-то предмет и передает его своему соседу справа (мороженое, ежика, гирию, цветок и т.п.)».

Психологический смысл упражнения. Помогает закрепить полученный результат эффективного общения. Позволяет сохранить позитивный настрой, полученный в ходе тренинга.

Тренинговое занятие для подростков «Твоя цель – твой успех»

Цель: сформировать навык целеполагания.

Задачи:

1. Сформировать мотивацию на сознательную постановку жизненных и учебно-профессиональных целей;
2. Сформировать навык постановки цели;
3. Сформировать мотивацию достижения поставленных целей.

Группа: 8-10 учащихся.

Длительность занятия: 40 мин.

Упражнение 1. «Мои цели»

Цель: дать возможность участникам проанализировать наличие у них процесса целеполагания.

Инструкция: «Давайте начнем с небольшого теста. Вам за 1 минуту надо сформулировать три цели, которые бы вы обязательно хотели достичь в жизни».

Анализ упражнения.

- 1) Оценивается, все ли участники смогли сформулировать столько целей, сколько требуется;
- 2) Участниками высказываются возможные причины, которые помешали выполнить задание.

Теоретическая часть. «Почему важно ставить цели»

Постановка цели разрушает зону комфорта.

Идя к своей цели, вы будете волноваться, делать то, что непривычно, например разговаривать с незнакомыми людьми, проходить собеседования на работу, просить совета у взрослых. Выходите из зоны комфорта — это лучший способ расти над собой. И, кстати, вы не так уж сильно рискуете, а небольшой риск не приведет к тяжелым последствиям.

Цели повышают уверенность в себе.

Достигнув цели, вы доказываете себе и другим, что можете многое. Вы вдохновлены и готовы браться за новые задачи. Исследования показывают: люди, ставящие перед собой цели и достигающие их, работают лучше и в большей степени довольны собой.

Понаблюдайте за целеустремленным человеком — другом, членом семьи, учителем, бизнесменом, спортсменом или знаменитостью — и вы увидите, что он доволен своим успехом и стремится добиться большего.

Цели придают жизни смысл.

Они задают направление. Стремясь к цели, вы меньше времени тратите впустую, реже скучаете и тревожитесь.

Цели приучают полагаться на себя.

Не позволяйте другим принимать решения за вас. Твердо решая добиться результатов, вы берете ответственность на себя.

Цели помогают принимать правильные решения.

Иногда проще идти вместе с толпой, поддаваться чужому влиянию и делать то, чего от тебя хотят другие. Но когда вы держите в голове собственную цель, вам ясно, что нужно делать.

Достигая целей, вы меняете мир.

Плоды ваших трудов делают лучше вашу жизнь и жизни окружающих людей.

Цели помогают преодолеть дурные привычки.

Если у вас есть привычки, с которыми хотелось бы расстаться, то цель будет вдохновлять вас на конструктивные поступки.

Цели помогут стать тем, кем вы хотите быть.

Вы можете мечтать о чем угодно, но если не начнете действовать, как окажитесь в нужной точке?

Поставленная цель — это карта с заранее продуманными шагами и намеченным результатом.

Формулируя цель, вы разбиваете невыполнимую на первый взгляд миссию на маленькие задачи, а с ними легче справиться. Вы превратите туманные мечты в реальные достижения.

Упражнение 2. «Ставим цели»

Цель: сформировать навык постановки целей.

2.1. Что меня вдохновляет

Ответьте на вопросы:

1. Чем мне нравится заниматься? Почему?
2. Что мне не нравится делать? Почему?
3. Что дает мне ощущение цели в жизни?
4. Что придает моей жизни смысл?
5. К чему у меня талант?
6. Что у меня хорошо получается?
7. Как можно поработать над этим, чтобы у меня получалось еще лучше?
8. О чем мне нравится читать или смотреть фильмы?
9. О чем я мечтаю?

2.2. Кто меня вдохновляет

Напишите в личном дневнике про трех своих знакомых, которыми вы восхищаетесь. Это может быть человек из числа друзей, членов семьи, учителей, тренеров, соседей или кто-то еще. Чем они занимаются? Почему вы считаете их особенными?

Напишите о трех людях, которыми вы восхищаетесь, но лично вы не встречались. Например, о политических лидерах, спортсменах, художниках или исторических личностях. За какие заслуги вы считаете их значимыми?

2.3. Кем я вижу себя в будущем

Через пять лет после окончания школы вы собираетесь на вечер встречи выпускников, и вас попросили сделать ролик о своей жизни. Какие события и достижения вы там покажете?

Представьте, что вам исполняется 50 лет и друзья собираются наградить вас медалью «За достижения в жизни». Что они скажут о вас? Какие достижения покажут вас особенными?

2.4. Составляю список желаний

Теперь, когда вы задумались о своих мечтах и ценностях, самое время составить список желаний: перечислите, кем бы вы хотели стать в один прекрасный день, чем заниматься, что иметь. Пишите как можно быстрее, у вас есть на это около пяти минут.

Записывайте все, что приходит в голову. Не беспокойтесь, если идеи выглядят глупыми, недостижимыми или даже дикими и нелепыми. Не ограничивайте и не останавливайте себя!

Потом мы придумаем, как превратить эти желания в цели.

Упражнение 3. «SMART-цели»

Цель: сформировать навык постановки SMART-цели целей.

3.1. Теоретическая часть. «Что такое SMART-цели».

Каждая цель должна соответствовать SMART-критериям, то есть быть:

Specific — конкретной;

Measurable — измеримой;

Achievable — достижимой;

Relevant — актуальной;

Time-bound — со сроком выполнения.

Конкретная цель определена, не сбивает с толку, путь к ней ясен. В формулировке всегда присутствует глагол действия (например, «плавать», «петь» или «играть»).

Измеримость цели определяется тем, чего именно вы хотите достичь. Конечный результат должен измеряться в цифрах, сроках, навыках или других показателях. К примеру, «прочитать 20 книг к концу учебного года» или «пробежать 40 километров за месяц».

Если цель достижима, значит она вам по силам.

Актуальные цели важны именно для вас (соотносятся с вашими жизненными ценностями) и не вызывают негативных эмоций (стараясь их достичь, вы испытываете положительные ощущения).

Цель должна иметь конкретные сроки (к семи вечера, к среде, до начала учебы, до дня рождения).

Ограничение по времени поможет не расслабляться.

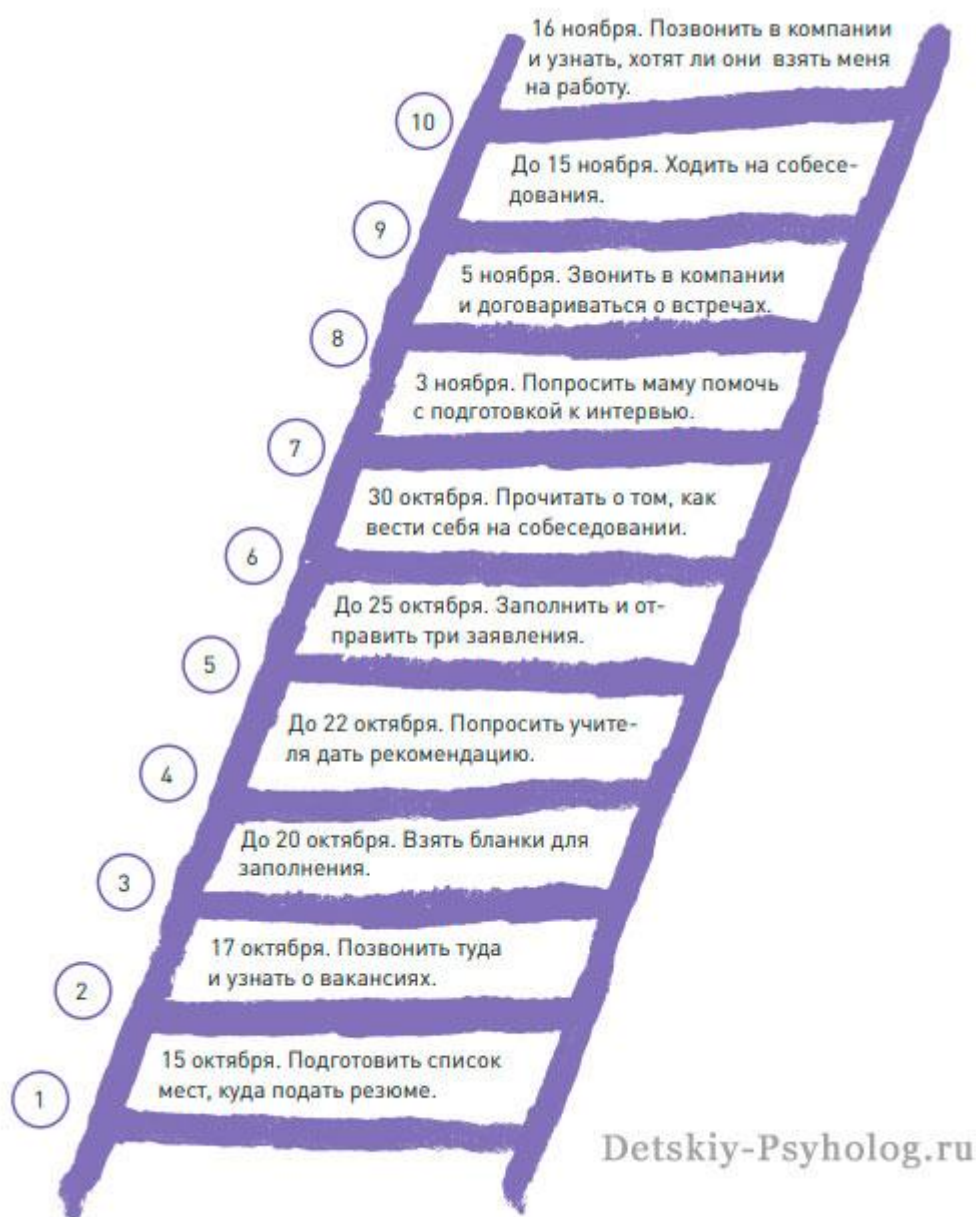
3.2. Практическая часть «Шаг за шагом».

Инструкция. «1. Переформулируйте свои желания так, чтобы они соответствовали SMART-критериям.

2. Выберите одну цель, над которой начнете работать с завтрашнего дня. Не пытайтесь взвалить на себя слишком много! Помните, что в вашей жизни должно остаться время на сон, друзей, удовольствия и приключения.

3. Теперь разбейте выбранную цель на небольшие задачки и составьте поэтапный план действий. Каждый шаг должен приближать к желаемому результату, как лестница».

Пример «лестницы к цели». Цель: найти стажировку.



Упражнение 4. «Рефлексия»

Прием «Фразеологизм или пословица». Необходимо подобрать выражение, соответствующее восприятию занятия.

Например: «Слышал краем уха», «Вложил душу», «Бил баклуши», «Работал за троих», «Как белка в колесе», «Старался изо всех сил», «Хлопал ушами», «Просиживал штаны», «Валял дурака», «Трудился в поте лица», «Шевелил мозгами», «Считал ворон».

Тренинг «Ты и команда»

Цель тренинга: сплочение коллектива подросткового возраста.

Задачи тренинга:

1. Создание благоприятных условий для раскрытия внутреннего потенциала подростков и стимулирование их личностных изменений;
2. формирование хорошего социально-психологического климата с помощью сотрудничества и взаимопомощи внутри группы;
3. развитие способности участников тренинга приходить к общему мнению, договариваться.

Возраст участников: 9-15 лет

Продолжительность тренинга – 2 часа

Примечания по проведению тренинга: длительность каждого упражнения и обсуждения зависит от количества человек, а также от готовности участников принимать активное участие в тренинге. Задача психолога (ведущего) создать максимально комфортные условия для подростков, и конечно мотивация подростков и поддержка.

Ход тренинга

1. Приветствие участников тренинга – 2-3 минуты.
2. Информация о цели тренинга – 3 минуты.
3. Принятие правил группы на тренинге – 5 минут.

Правила:

1. не перебивать других участников, внимательно друг друга слушать, говорит один участник
2. Говорить по одному.
3. Уважать чужое мнение, не критиковать, не насмехаться и не оскорблять.
4. Говорить только от своего лица

1. Разминка «Приветствие»

Сейчас мы с вами будем здороваться, но не просто за руку, а необычным способом. Задача - поздороваться теми частями тела, которые я вам буду называть.

Время: 5 мин.

Ведущий называет разные части тела, которыми участники должны здороваться (коленями, локтем, головой, запястьем, пятками, спиной и др.) и дает время на выполнение задания. Желательно начинать с более простых задач, постепенно усложняя.

2. Упражнение «Позитивные мысли»

Цель упражнения: развитие осознания сильных сторон своей личности.

Время: 10 мин.

Ход упражнения: участникам по кругу предлагается дополнить фразу:

«Я горжусь собой за то...»

Рефлексия: трудно ли было говорить о положительных сторонах своей личности?

3. Упражнение «Руллет»

Цель игры: развитие умения координировать совместные действия, сплочение группы, снятие психологической напряженности, развитие внимательности.

Время: 15 минут.

Подготовка - Для игры нужен канат или прочная веревка длиной 6—7 м, если в группе более 14 человек — 2 каната.

Описание

Группа выстраивается в колонну по одному, в левой руке у каждого протянутый вдоль колонны канат. Участникам дается задание плотно скрутиться по часовой стрелке в “рулет”, после чего ведущий обвязывает группу оставшимся концом каната на уровне пояса. В таком состоянии группу просят перемещаться по помещению по траектории, задаваемой ведущим. Возможно дополнительное задание: в процессе перемещения каждый из участников сообщает три интересных факта про себя, а после завершения упражнения другие подростки вспоминают эти факты. Ведущему следует внимательно следить за траекторией движения, чтобы избежать столкновения участников с неподвижными предметами. Время выполнения — 2—3 минуты. Если в группе 14 и более человек, целесообразно организовать два “рулета” и устроить между ними соревнование на скорость.

Обсуждение

Краткий обмен впечатлениями: кто испытывал дискомфорт и почему, кто был лидером и руководил передвижением.

4. Упражнение «Дракон»

Цель: разрядка, сплочение.

Время: 10 минут.

Все участники встают в цепочку. Первый - «голова дракона», последний - «хвост». Голова должна поймать хвост. Для игры необходимо безопасное и просторное помещение.

5. Упражнение «Говорящие руки»

Цель: эмоционально-психологическое сближение участников.

Время: 10 минут.

Описание Участники образуют два круга: внутренний и внешний, стоя лицом друг к другу. Ведущий дает команды, которые участники выполняют молча в образовавшейся паре. После этого по команде ведущего внешний круг двигается вправо на шаг.

Варианты инструкций образующимся парам:

1. Поздороваться с помощью рук.
2. Побороться руками.
3. Помириться руками.
4. Выразить поддержку с помощью рук.
5. Пожалеть руками.
6. Выразить радость.
7. Пожелать удачи.
8. Попрощаться руками.

Психологический смысл упражнения: происходит эмоционально психологическое сближение участников за счет телесного контакта. Между ними улучшается взаимопонимание, развивается навык невербального общения.

Обсуждение Что было легко, что сложно? Кому было, сложно молча передавать информацию? Кому легко? Обращали ли внимание на информацию от партнера или больше думали, как передать информацию самим? Как Вы думаете, на что было направлено это упражнение?

6. Упражнение «Слепой паровозик»

Цель: разрядка, сплочение, опыт ответственности и доверия или недоверия партнеру.

Время: 20 минут.

Участники сцепляются в маленькие паровозики по два или три человека. Тот, кто впереди, закрывает глаза и действует соответственно движениям последнего. Тот, кто в середине - нейтрален. Игра происходит молча. Интересно, когда одновременно двигается не меньше 5

паровозиков. Активно включен телесный компонент, а это может вызвать у подростков различные эмоции. На материале этой игры можно говорить о телесных проявлениях доверия и недоверия.

8. Упражнение «Я хочу тебе подарить»

Цель: умение делать приятное окружающим.

Преподнесите воображаемый подарок любому из присутствующих, изобразив его с помощью жестов. Упражнение может использоваться для завершения учебного дня или тренинга

9. Упражнение «Надписи на спине»

Цель: опыт получения позитивной обратной связи и доверительного отношения к группе.

Участникам прикрепляется на спины листочки, и все хаотично ходят по комнате и пишут на спинах то, что им нравится в этом человеке. Задачу можно усложнить - например, писать то, что бы хотелось изменить в этом человеке. Возможно при достаточном уровне безопасности в группе.

Тренинг «Я - лидер».

Тема нашего занятия – «Я – лидер». Сегодня мы с вами попробуем ответить на вопрос: «Кто такой лидер, какими качествами он должен обладать?» У вас будет возможность проявить лидерские способности, поупражняться в умении убеждать – навыке, необходимом для лидера.

Сначала, ребята, скажите мне кто по – вашему мнению лидер и чем же он отличается от обычного человека?

Лидером считают человека, обладающего наибольшим авторитетом и признанием в своей группе, способного вести за собой других людей. Лидера не назначают, он выдвигается сам благодаря своим личным качествам.

Давайте пройдем небольшой тест и выясним, кого среди нас можно справедливо называть лидером.

Тест “Лидер ли я?”

Инструкция к тесту: “Внимательно прочтите каждое из десяти суждений и выберите наиболее подходящий для вас ответ в буквенной форме. Работая с опросником, помните, что нет ни плохих, ни хороших ответов. Немаловажным фактором является и то, что в своих ответах надо стремиться к объективности и записывать тот ответ, который первым приходит в голову”.

Тестовый материал

1. Что для вас важнее в игре?
А) Победа.
Б) Развлечение.
2. Что вы предпочитаете в общем разговоре?
А) Проявлять инициативу, предлагать что-либо.
Б) Слушать и критиковать то, что предлагают другие.
3. Способны ли вы выдерживать критику, не ввязываться в частные споры, не оправдываться?
А) Да.
Б) Нет.
4. Нравится ли вам, когда вас хвалят прилюдно?
А) Да.
Б) Нет.
5. Отстаиваете ли вы свое мнение, если обстоятельства (мнение большинства) против вас?
А) Да.
Б) Нет.
6. В компании, в общем деле вы всегда выступаете заводилой, придумываете что-либо такое, что интересно другим?
А) Да.
Б) Нет.
7. Умеете ли вы скрывать свое настроение от окружающих?
А) Да.
Б) Нет.
8. Всегда ли вы немедленно и безропотно делаете то, что вам говорят старшие?
А) Нет.
Б) Да.
9. Удастся ли вам в разговоре, дискуссии, убедить, привлечь на свою сторону тех, кто раньше был с вами не согласен?
А) Да.

В) Нет.

10. Нравится ли вам учить (поучать, воспитывать, обучать, давать советы) других?

А) Да.

Б) Нет.

Обработка и интерпретация результатов теста:

Подсчитать общее количество “А” и “В” ответов.

- Высокий уровень лидерства - А = 7-10 баллов.
- Средний уровень лидерства - А = 4-6 баллов.
- Низкий уровень лидерства - А = 1-3 балла.

Преобладание ответов “В” свидетельствует об очень низком или деструктивном лидерстве.

Главное оружие лидера это умение убеждать и достигать своего. Сейчас мы проверим, насколько вы сильны в умении убеждать людей.

Упражнение “Круг и Я”

Для этого упражнения требуется смельчак-доброволец, готовый первым вступить в игру. Группа образует тесный круг, который будет всячески препятствовать попаданию в него нашего доблестного добровольца. Ему же даётся всего три минуты, чтобы силой убеждения (уговорами, обещаниями), ловкостью (пронырнуть, проскользнуть, прорваться, в конце концов), хитростью (комплименты), искренностью убедить Круг и отдельных его представителей впустить его в центр круга.

Наш герой отходит от круга на два-три метра. Все участники стоят к нему спиной, сжавшись в тесный и сплочённый круг, взявшись за руки. Начали!

Спасибо за смелость. Кто следующий готов помериться с Кругом интеллектуальными силами? На старт. Начали!

В конце упражнения обязательно обсуждаем стратегию поведения наших игроков. Как они вели себя во время тренинга и как поступают в обычных житейских ситуациях?

Ну что же, молодцы вы неплохо справились с заданием и проявили свои навыки убеждения, а теперь скажите мне, часто ли бывает такое, что в определенных ситуациях вам хочется взять на себя роль командира и раздавать всем поручения? Сейчас мы и проверим, насколько каждый из вас любит быть командиром.

Упражнение “Без командира”

Нередко нам приходится встречаться с людьми, которые, кажется, только и ждут, чтобы ими руководили. Их кто-то обязан организовывать, направлять, так как проявить собственную инициативу (и затем отвечать за свои решения и поступки) люди подобного типа боятся. Есть и другой тип – неумные лидеры. Эти всегда знают, кто и что должен сделать. Без их вмешательства и заботы «мир непременно погибнет!». Понятно, что и мы с вами принадлежим либо к ведомым, либо к лидерам, либо к какой-то смешанной – между тем и другим типом – группе.

В задании, которое вы попробуете сейчас выполнить, тяжело придётся и явным активистам, и крайним пассивистам, потому что никто и никем не будет руководить. Абсолютно. Весь смысл упражнения в том, что при выполнении той или иной задачи каждый из участников сможет рассчитывать исключительно на свою смекалку, инициативу, на свои силы. Успех каждого станет залогом общего успеха.

Итак, с этой минуты каждый отвечает только за себя! Любой контакт между участниками запрещён: ни разговоров, никаких знаков, ни хватания за руки, ни возмущённого шипения – ничего. Работаем, молча, Максимум – взгляд в сторону партнёров: учимся понимать друг друга на телепатическом уровне!

Прошу группу построиться в круг. Каждый слышит задание, анализирует его и пытается решить, что ему лично предстоит сделать, чтобы в итоге группа максимально точно и быстро встала в круг.

Очень хорошо! Вы обратили внимание, что у некоторых прямо руки чесались, так хотелось кем-нибудь управлять. А кто-то из вас стоял в полной растерянности, не зная, что

предпринять и с чего начать. Продолжим тренировать личную ответственность. Постройтесь, пожалуйста:

- в колонну по росту
- в два круга
- в треугольник
- в шеренгу по росту
- в четыре колонны с одинаковым количеством участников
- в шеренгу от самых светлых до самых тёмных волос

В живую скульптуру Звезда, Медуза, Черепаха.

Упражнение «Большая семейная фотография»

Предлагается, чтобы ребята представили, что они все – большая семья и нужно всем вместе сфотографироваться для семейного альбома. Необходимо выбрать «фотографа». Он должен расположить всю семью для фотографирования. Первым из семьи выбирается «дедушка». Он тоже может участвовать в расстановке членов «семьи». Больше никаких установок детям не дается, они должны сами решить, кому кем быть и где стоять. Вожатый может только наблюдать за этой занимательной картиной. Роль «фотографа» и «дедушек» обычно берутся исполнять стремящиеся к лидерству ребята. Однако, не исключены элементы руководства и других «членов семьи». Взрослым будет очень интересно понаблюдать за распределением ролей, активностью-пассивностью в выборе месторасположения.

Эта игра может открыть педагогу-организатору или вожатому новых лидеров и раскрыть систему симпатий-антипатий в группах. После распределения ролей и расстановки «членов семьи» «фотограф» считает до трех. На счет «три!» все дружно и очень громко кричат слово «сыр» и делают одновременный хлопок в ладоши.

Упражнение «Начали!»

Ребята делятся на две-три равные по количеству участников команды. Каждая команда выбирает себе название. Ведущий предлагает условия: «Сейчас команды будут выполнять задания после того, как я скамандую «Начали!». Выигравшей будет считаться та команда, которая быстрее и точнее выполнит задание». Таким образом создается дух соревнования, который является весьма немаловажным для ребят.

Итак, *первое задание*. Сейчас каждая команда должна сказать хором какое-нибудь одно слово. «Начали!»

Для того, чтобы выполнить это задание, необходимо всем членам команды как-то договориться. Именно эти функции берет на себя человек, стремящийся к лидерству.

Второе задание. Здесь необходимо, чтобы ни о чем не договариваясь, быстро встали полкоманды. «Начали!» Интерпретация этой игры сходна с интерпретацией игры «Карабас»: встают самые активные члены группы, включая лидера.

Третье задание. Сейчас все команды летят на космическом корабле на Марс, но для того, чтобы полететь, нам нужно как можно быстрее организовать экипажи. В экипаж входят: капитан, штурман, пассажиры и «заяц». «Итак, кто быстрее?!» Обычно, функции организатора опять же берет на себя лидер, но распределение ролей часто происходит таким образом, что лидер выбирает себе роль «зайца». Это можно объяснить его желанием передать ответственность командира на плечи кого-нибудь другого.

Задание четвертое. Мы прилетели на Марс и нам нужно как-то разместиться в марсианской гостинице, а в ней только трехместный номер, два двухместных номера и один одноместный. Вам необходимо как можно быстрее распределиться, кто в каком номере будет жить. «Начали!»

Проведя эту игру, вы можете увидеть наличие и состав микрогрупп в вашем коллективе. Одноместные номера обычно достаются либо скрытым, не выявленным лидерам, либо «отверженным».

Предложенное количество номеров и комнат в них составлено для команды, состоящей из 8 участников. Если и команде больше или меньше участников, то составьте количество номеров и комнат сами, но с тем условием, чтобы были трехместные, двухместные и один одноместный.

Эта методика даст вам довольно-таки полную систему лидерства в коллективе. Закончить ее можно какой-нибудь игрой на сплочение коллектива.

Упражнение «Карabas»

Для проведения игры на выявление лидерских качеств Карabas детей рассаживают в круг, вместе с ними садится вожатый, который предлагает условия игры: «Ребята, вы все знаете сказку о Буратино и помните бородатого Карabasа - Барабаса, у которого был театр. Теперь все вы – куклы. Я произнесу слово «КА-РА-БАС» и покажу на вытянутых руках какое-то количество пальцев. А вы должны будете, не договариваясь, встать со стульев, причем столько человек, сколько я покажу пальцев. Эта игра развивает внимание и быстроту реакции».

В этом игровом тесте необходимо участие двух руководителей. Задача одного – проводить игру, второго – внимательно наблюдать за поведением ребят.

Чаще всего встают более общительные, стремящиеся к лидерству ребята. Те, кто встают позже, под конец игры, менее решительные. Есть и такие, которые сначала встают, а затем садятся. Они составляют группу «счастливых». Безынициативной является та группа отряда, которая не встает вообще.

Рекомендуется повторить игру 4-5 раз.

Упражнение «Герб»

Каждому участнику предлагается нарисовать свой герб, который бы отразил его представление о собственных лидерских качествах, возможно, уже увиденных и проявленных в тренинге или желаемых. Ведущий напоминает, что герб может быть любой геометрической формы, а внизу девиз, который сопутствует вашей жизни, так называемый краткий слоган. Время на выполнение задания - 15 минут. После выполнения задания рисунки презентуются участникам занятия.

Упражнение «Свеча»

Участники встают в круг и передают друг другу зажженную свечу и при этом отвечают на следующие вопросы: «Что нового вы узнали? Что запомнилось на занятии больше всего? Какие чувства вызвали эти события?»