

**АДМИНИСТРАЦИЯ ЗАВОДСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД САРАТОВ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»**

Принята на заседании
методического совета
от «25» 05 2026г.
Протокол № 9



УТВЕРЖДАЮ
Директор МУДО «ЦДО»
Котлячков А.В.
2026г.

приказ от 26.05.2026 № 241

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности
«Волонтерский отряд «Импульс» (штаб волонтеров)»**

Возраст учащихся: 11-18 лет
Срок реализации: 5 лет

Автор-составитель:
Демин Сергей Алексеевич,
педагог дополнительного
образования

г. Саратов – 2026

Оглавление

1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель, задачи.....	8
1.3. Планируемые результаты программы.....	9
1.4. Формы и периодичность контроля планируемых результатов.....	11
1.5. Содержание программы.....	12
1.5.1. Учебные планы.....	12
1.5.2. Содержание учебных планов.....	15

2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Методическое обеспечение программы.....	28
2.2. Рабочая программа воспитания.....	33
2.3. Условия реализации программы.....	37
2.4. Оценочные материалы.....	38

Список литературы.....	44
------------------------	----

Интернет-ресурсы.....	46
-----------------------	----

Приложения:

Приложение №1. Рабочая программа к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.....	47
Приложение № 2. Календарный учебный график.....	49
Приложение №3. Индивидуальный план развития под руководством наставника.....	56
Приложение № 4. Методика диагностики уровня развития рефлексивности. Опросник Карпова А.В.....	58
Приложение № 5. Социально значимый проект «ВИТА».....	62

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волонтёрский отряд «Импульс» (штаб волонтёров)» имеет социально-гуманитарную направленность.

Волонтёрская деятельность — эффективный инструмент решения общественных задач и важный механизм гражданской самоорганизации. Сегодня молодёжь активно стремится участвовать в социально значимых проектах: это помогает подросткам осознать свою ценность, получить признание и определиться с жизненными ориентирами.

В рамках программы учащиеся приобретают практический опыт: учатся продумывать инициативы, распределять роли, привлекать ресурсы, взаимодействовать с разными группами и оценивать результаты. Так формируются системное мышление, ответственность, социальная зрелость и предпринимательская инициатива — качества, важные для взрослой жизни. Практическая польза проектов укрепляет мотивацию подростков и веру в свои силы.

Актуальность программы: Программа отвечает ключевым государственным приоритетам в сфере воспитания. Согласно Указу Президента РФ от 7 мая 2024 года № 309, одна из национальных целей — воспитание патриотичной и социально ответственной личности; целевой показатель — вовлечение в добровольческую деятельность не менее 45 % молодёжи к 2030 году. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р) подчёркивает необходимость усиления воспитательной составляющей программ и расширения участия детей в социально значимой деятельности.

Дополнительное образование даёт ребёнку свободу выбора, возможность проявлять инициативу и нести ответственность за результат — волонтёрство максимально раскрывает этот потенциал. Учащиеся не просто осваивают ценности,

а реализуют их на практике: помогают нуждающимся, организуют акции и участвуют в проектах.

Актуальность программы обусловлена:

- социальным запросом на формирование у молодёжи активной гражданской позиции, эмпатии и готовности решать социальные проблемы;
- воспитательным потенциалом волонтерства — оно развивает коммуникативные, организаторские навыки, умение работать в команде, рефлексия;
- практической значимостью: программа ориентирована на реальные проекты, результаты которых важны для местного сообщества — жителей района и города;
- возможностями для профессионального самоопределения: пробуя разные направления волонтерства (социальное, экологическое, патриотическое, медиаволонтерство), учащиеся лучше понимают свои интересы и склонности.

Таким образом, программа реализует воспитательный потенциал дополнительного образования и способствует вовлечению детей в социально значимую деятельность.

Педагогическая ценность программы заключается в том, что она помогает учащимся развить навыки коллективной работы и выстраивать отношения, основанные на уважении и сотрудничестве. В ходе реализации программы подростки учатся решать общие задачи, понимать свою роль в коллективе и в обществе в целом, а также осознанно подходить к выбору профессии.

Программа создаёт условия для раскрытия лидерского потенциала учащихся. Она способствует становлению их жизненной позиции, а также развитию творческих, коммуникативных и организационных способностей.

Отличительная особенность программы состоит из совокупности методик: высокоэффективная педагогическая технология «Дети – детям», теория коллективно-творческого воспитания (автор – Иванов И.П., он же в свою очередь

опирается на методику Макаренко А.С.) и модель взаимодействия ребенка и педагога «Лидер – ведомый» (автор – академик Золотарев Б.Е.).

Новизна программы заключается в частичном использовании электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (ЭО и ДОТ) во время массовых заболеваний и других обстоятельствах, исключающих очное обучение детей. Основные элементы системы ЭО и ДОТ: цифровые образовательные ресурсы на официальном сайте МУДО «ЦДО», видеоконференции (ВКонтакте), электронная почта. Возможно проведение индивидуальных занятий с применением ЭО и ДОТ для детей, пропустивших занятия по уважительной причине. При этом цифровые технологии интегрированы в общую проектную логику программы: дистанционные форматы сохраняют преемственность с очными занятиями, а используемые инструменты соответствуют реальным задачам волонтерской деятельности (планирование, коммуникация, фиксация результатов).

Адресат программы, возраст детей, участвующих в реализации данной программы. Программа рассчитана на учащихся в возрасте от 11 до 18 лет. Возраст 11–18 лет — время, когда у ребят растёт потребность в признании, самостоятельности и социально значимой деятельности. Именно поэтому программа ориентирована на эту возрастную группу: волонтерство позволяет подросткам проявить инициативу, попробовать себя в роли организатора и увидеть реальный результат своих усилий. Все элементы программы соотнесены с возрастными особенностями учащихся.

Программа имеет несколько уровней обучения. Если говорить о первом, втором и третьем годе обучения, то учащиеся овладевают системой знаний, умений, навыков и компетенций в области волонтерской деятельности. А учащиеся четвертого и пятого года обучения совершенствуют полученные знания, умения, навыки и компетенции до профессионального уровня. Учитывая это, программа первого, второго и третьего года обучения имеет **базовый уровень**, а четвертого и пятого года обучения – **углубленный уровень**. Реализация каждого года обучения дает качественные результаты в области образовательной деятельности.

Продолжительность программы — 5 лет: такой срок позволяет системно сформировать у учащихся волонтерские компетенции и устойчивую социальную активность.

Объем программы – 1008 часов.

Первый год обучения – 144 учебных часа.

Второй год обучения – 216 часов.

Третий год обучения – 216 часов.

Четвертый год обучения – 216 часов.

Пятый год обучения – 216 часов.

Количество учащихся в группе

1 год обучения – 12-15 человек.

2 год обучения – 10-12 человек.

3 год обучения – 8-10 человек.

4 год обучения – 8-10 человек.

5 год обучения – 8-10 человек.

Формы и режим занятий

Первый год обучения. Каждая группа занимается два раза в неделю по два учебных часа. Продолжительность занятий 45 минут, перерыв между занятиями 10 минут.

Второй, третий, четвертый и пятый год обучения. Каждая группа занимается два раза в неделю по 3 учебных часа или 3 раза в неделю по 2 учебных часа. Продолжительность занятий 45 минут, перерыв 10 минут.

Форма обучения – очная. При реализации программы (частично) применяется электронное обучение и дистанционные образовательные технологии. При электронном обучении с применением дистанционных технологий продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности составляет не более 30 минут.

В программе реализована модель взаимопомощи «учащийся – учащийся», где старшие подростки (15–18 лет) выступают наставниками для младших (11–14 лет). Взаимодействие строится на принципах партнерства: наставники не просто

передают знания, а совместно с наставляемыми осваивают волонтерскую деятельность, делятся опытом и поддерживают друг друга.

Наставничество разворачивается на двух уровнях: внутри малых групп и в рамках всего волонтерского отряда. Это позволяет создать единую среду взаимной поддержки, где каждый участник может быть как учителем, так и учеником.

По мере взросления и накопления опыта нынешние наставляемые постепенно принимают на себя роль наставников. Так формируется естественный цикл преемственности: повзрослевшие участники передают полученные знания и навыки новым новичкам, обеспечивая устойчивое развитие отряда и сохранение его ценностей.

Формы занятий: семинары и лекции, тренинги и занятия-практикумы, деловые, ролевые и интерактивные игры, дискуссии, проектирование, проигрывание ситуаций, творческие задания, работа в микрогруппах, индивидуальная подготовка информации, участие в концертах.

Особенности набора детей

Набор детей в возрасте 11-18 лет (девочки и мальчики) в группы осуществляется по желанию детей посредством проведения осенних и весенних школ волонтеров.

Основными нормативными документами, положенными в основу программы являются:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р (ред. от 30.04.2026) «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Распоряжение Правительства РФ от 01.07.2025 N 1745-р «О внесении изменений в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р и об утверждении Плана мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, II этап (2025 - 2030 годы)»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.

3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 17.03.2025 № 2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПин 1.2.3685-21» «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Распоряжение Правительства Саратовской области от 10.11.2025 года № 545-Пр «Об утверждении плана мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, II этап (2025-2030 годы) в Саратовской области»;
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих программ МУДО «Центр дополнительного образования»;
- Устав муниципального учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования».

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы:

Обеспечение позитивной социализации детей и подростков, формирование нравственных ценностей, самоопределение личности через реализацию мероприятий, направленных на развитие детского лидерства.

Задачи:

Обучающие:

- формировать знания, умения, навыки волонтера;
- изучать навыки командной работы;
- изучать основы социального проектирования;

Воспитательные:

- воспитывать активную гражданскую позицию и чувство патриотизма через реализацию гражданско-патриотических акций;

- воспитывать уважительное отношение к национальным, культурным и социальным различиям;

Развивающие:

- развивать творческие способности ребенка;

- развивать навыки общения и лидерства;

- развивать личность учащегося через создание педагогических условий для накопления им социально значимого жизненного опыта в общении, отношениях и деятельности;

- формировать у учащихся базовые элементы ИТ-компетенций, необходимые для безопасного и эффективного использования цифровых технологий в учебной и проектной деятельности.

1.3. Планируемые результаты и способы их проверки

Основным результатом данной программы является формирование волонтерского отряда для дальнейшей реализации программ сезонных смен. Учащимися будет приобретен опыт волонтерской деятельности.

Личностные результаты:

- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению.

- сформированное целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающее социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе общественной деятельности.

Метапредметные результаты:

- самостоятельное определение цели своего обучения, постановка и формулировка для себя новых задач в конкретной дополнительной

образовательной деятельности, сформированные мотивы и интересы своей образовательной деятельности;

- умение оценивать правильность выполнения задачи, собственные возможности её решения;

- сформированные мыслительные функции: определение понятий, обобщения, установление аналогий, классификация, установка причинно-следственных связей, построение логических рассуждений, умозаключений, умений делать выводы;

- сформированные коммуникационные навыки: использование речевых средств в соответствии с задачей общения для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение различными видами речи;

- сформированные базовые элементы ИТ-компетенций, необходимые для безопасного и эффективного использования цифровых технологий в учебной и проектной деятельности.

Предметные результаты:

- сформированность знаний, умений, навыков волонтера;
- сформированность навыков командной работы;
- знание основ социального проектирования.

Основным результатом всей программы является рост социализации и высокий уровень социального интеллекта учащихся объединения «Волонтерский отряд «Импульс».

В практическом эквиваленте это отмечается следующими позициями: каждый учащийся должен иметь представление об основных навыках организации мероприятий для подростков (формы мероприятий, композиция сценария, основные организационные моменты в проведении мероприятий). Каждый учащийся в итоге должен иметь представление об основах социального проектирования и реализовать эти знания на практике.

1.4. Формы и периодичность контроля

В объединении используется промежуточный контроль (в конце первого полугодия каждого года обучения), годовой промежуточный контроль (в конце 1, 2, 3, 4 годов обучения) и итоговый контроль (в конце 5 года обучения).

Формы контроля:

1. Экзамен на звание штабиста

В качестве итоговой формы контроля освоения программы предусмотрен «Экзамен на звание штабиста Волонтёрского отряда «Импульс»», направленный на оценку уровня сформированности универсальных учебных действий. Критерием социального развития учащегося выступает его текущая ступень в лестнице социальных успехов штаба (стажёр, штабист, СКДР, профи, хранитель, чародей, мастер), отражающая индивидуальный прогресс и степень вовлечённости в деятельность отряда.

2. Разработка, защита и реализация группового проекта.

Для наиболее успешных учащихся: разработка и реализация персональной программы профильного клуба для школы волонтеров.

3. Защита программы клуба и ее реализация.

Для внешней демонстрации результативности данного направления используются профессиональные психологические тесты:

- Тест: «Методика самооценки по Шкале социального интеллекта Тромсё (TSIS)».
- Тест: «Оценка деятельности учащихся объединения»

В диагностике психоэмоционального состояния учащихся используются рисуночные тесты «Дерево» и «Несуществующее животное», арт-терапевтические методики.

1.5. Содержание программы

1.5.1. Учебный план

1 год обучения

(базовый уровень)

«Я – Волонтёр»

№ п/п	Раздел, тема	Теория	Практика	Общее кол-во часов	Формы контроля
1	Знакомство с миром доброй воли	10	6	16	Собеседование
2	Мы — команда: первые шаги	10	10	20	Наблюдение
3	Учимся общаться и слышать	12	10	22	Конкурс
4	Личная эффективность и режим волонтера	12	10	22	Анкетирование
5	Практикум: делаем своими руками	6	12	18	Конкурс
6	Практикум: учимся помогать словом и делом	6	12	18	Наблюдение
7	Практикум: экодело на практике	6	12	18	Наблюдение
8	Итоговый сбор: наши первые итоги	2	8	10	Анкетирование
	Итого:	64	80	144	-

2 год обучения

(базовый уровень)

«Организатор и проектировщик»

№п/п	Раздел, тема	Теория	Практика	Общее кол-во часов	Формы контроля
1	От идеи к проекту: азы	14	10	24	Собеседование
2	Я — оратор	14	10	24	Конкурс
3	Создаём событие: от замысла	12	10	22	Собеседование
4	Создаём событие: к реализации	12	10	22	Наблюдение
5	Наглядная агитация: просто и ясно	10	12	22	Наблюдение
6	Фотофиксация событий	10	12	22	Конкурс
7	Пишем новости	10	10	20	Наблюдение
8	Командный проект: от А	10	30	40	Конкурс

	до Я				
9	Анализ и рефлексия года	4	16	20	Анкетирование
	Итого:	96	120	216	-

3 год обучения
(углубленный уровень)
«Вожатый коллектива»

№п/п	Раздел, тема	Теория	Практика	Общее кол-во часов	Формы контроля
1	Психология возраста: подросток	12	10	22	Тестирование
2	Законы коллектива	12	8	20	Собеседование
3	Игротека	24	24	48	Наблюдение
4	Мастерская творческих дел	12	16	28	Наблюдение
5	Оформительское мастерство	8	14	22	Наблюдение
6	Безопасность вожатской практики	12	10	22	Собеседование
7	Практика ведения игр	8	16	24	Наблюдение
8	Решение вожатских ситуаций	6	24	30	Собеседование
	Итого:	94	122	216	-

4 год обучения
(углубленный уровень)
«Наставник: проводник и советчик»

№п/п	Раздел, тема	Теория	Практика	Общее кол-во часов	Формы контроля
1	Философия наставничества	12	8	20	Собеседование
2	Инструменты наставника: диалог	14	10	24	Собеседование
3	Инструменты наставника: цель	14	10	24	Собеседование
4	Начало работы: установление контакта	10	10	20	Собеседование
5	Практикум: сопровождение в деятельности	10	30	40	Наблюдение

6	Групповая динамика и фасилитация	12	12	24	Собеседование, наблюдение
7	Конфликт-менеджмент для наставника	12	12	24	Собеседование
8	Групповая консультация: обмен опытом	4	16	20	Собеседование
9	Подведение итогов наставничества	8	12	20	Анкетирование
	Итого:	96	120	216	-

5 год обучения
(углубленный уровень)

«Лидер социальных проектов и наставник»

№п/п	Раздел, тема	Теория	Практика	Общее кол-во часов	Формы контроля
1	Социальное проектирование: от проблемы к концепции	10	20	30	Собеседование
2	Планирование и ресурсы проекта	8	20	28	Собеседование, анкетирование
3	Управление командой проекта	6	20	26	Наблюдение
4	Практическая реализация проекта	10	40	50	Конкурс
5	Информационное сопровождение проекта	6	16	22	Наблюдение
6	Подведение итогов и анализ проекта	6	14	20	Собеседование
7	Наставничество в проектной деятельности	4	16	20	Анкетирование
8	Итоговая конференция	-	20	20	Конкурс
	Итого:	50	166	216	-

1.5.2. Содержание учебного плана

Первый год обучения

(базовый уровень)

«Я – Волонтёр»

1. Знакомство с миром доброй воли.

Теория:

Понятие волонтерства. История добровольческого движения в России и мире. Базовые ценности волонтера: добровольность, безвозмездность, ответственность.

Практика:

Игра-знакомство «Волонтерский клубок». Тренинг «Мои сильные стороны». Разработка и принятие группой собственных «Правил доброй команды».

2. Мы — команда: первые шаги.

Теория:

Понятие команды и командообразования. Стадии развития команды (формирование, шторм, нормирование, работа). Роли в команде по Белбину.

Практика:

Тренинги на доверие («Падение в кольцо», «Слепой и поводырь»). Коммуникативные игры («Крокодил», «Ассоциации»). Рефлексивный круг «Что для меня команда?».

3. Учимся общаться и слышать.

Теория:

Основы эффективной коммуникации. Барьеры общения. Техника активного слушания (вербальные и невербальные признаки). Я-высказывания как способ разрешения конфликтов.

Практика:

Упражнения на отработку техники активного слушания в парах. Ролевые игры на использование Я-высказываний в конфликтных ситуациях («Спор из-за роли», «Невыполненное обещание»).

4. Личная эффективность и режим волонтера.

Теория:

Понятие личной эффективности и самоменеджмента. Основы тайм-менеджмента для школьника: матрица Эйзенхауэра, метод «Помидора». Понятие эмоционального интеллекта. Базовая саморегуляция: техники быстрого снятия стресса (дыхательные упражнения).

Практика:

Тренинг по саморегуляции: отработка техник «5-4-3-2-1» (заземление) и «квадратного дыхания». Создание индивидуальной «копилки ресурсов» (список дел, которые восстанавливают силы).

5. Практикум: делаем своими руками.

Теория:

Понятие социального волонтерства. Этические принципы взаимодействия с благополучателями (пожилые люди, дети). Технология создания простых, но качественных поделок и сувениров.

Практика:

Мастер-классы по созданию открыток, свечей, бомбочек для ванн и т.д. Подготовка и упаковка готовых наборов для передачи в социальные учреждения (например, к празднику).

6. Практикум: учимся помогать словом и делом.

Теория:

Понятие поддерживающего общения. Основы эмпатического слушания: как показать, что ты слышишь и понимаешь чувства другого. Простые фразы поддержки. Границы помощи: что делать, если ситуация требует вмешательства взрослого или специалиста.

Практика:

Тренинг «Слова, которые лечат»: ролевые игры на отработку фраз поддержки в различных ситуациях (одногоруппник расстроен, поссорился с другом, получил плохую оценку).

7. Практикум: Экодело на практике.

Теория:

Понятие и виды экологического волонтерства. Раздельный сбор отходов: базовые правила. Важность сохранения городской среды и помощи животным.

Практика:

Организация и проведение субботника с раздельным сбором мусора. Практический мастер-класс по созданию кормушек для птиц из безопасных материалов. Установка их на территории.

8. Итоговый сбор: Наши первые итоги.

Теория:

Понятие рефлексии и её важность в личностном росте. Подведение итогов года: анализ ключевых компетенций, полученных за год.

Практика:

Проведение «Огонька» - Расскажи мне обо мне.

Второй год обучения

(базовый уровень)

«Организатор и проектировщик»

1. От идеи к проекту: азы.

Теория:

Понятие социального проекта. Структура проекта: проблема, цель, задачи, целевая аудитория, план, ресурсы, ожидаемые результаты. Принцип постановки целей по SMART.

Практика:

Мозговой штурм «Проблемы вокруг нас». Работа в малых группах: заполнение «Паспорта проекта» на выбранную простую идею (например, «День добрых комплиментов в школе»).

2. Я — оратор.

Теория:

Психология страха публичных выступлений. Структура успешной презентации: зачин, основная часть, заключение. Приёмы привлечения и удержания внимания аудитории.

Практика:

Упражнения на дикцию и дыхание. Практика коротких (1-2 минуты) импровизированных выступлений на заданные темы. Подготовка и защита презентации своего микро-проекта перед группой.

3. Создаём событие: от замысла.

Теория:

Понятие ивент-менеджмента. Форматы внутренних событий (тематический день, концерт, квест). Разработка концепции и сценария. Распределение ролей в оргкомитете.

Практика:

Разработка в малых группах концепции и детального сценария одного школьного события (например, «Осенний квест»). Защита сценария перед «экспертами» (педагогами и старшими товарищами).

4. Создаём событие: к реализации.

Теория:

Планирование ресурсов: временные, человеческие, материальные. Составление сметы мероприятия. Принципы делегирования задач и контроля их выполнения.

Практика:

Составление календарного плана подготовки и проведения выбранного события. Распределение бюджета (условного). Моделирование оргкомитета и распределение обязанностей.

5. Наглядная агитация: просто и ясно.

Теория:

Основы инфографики и визуальной коммуникации. Принципы композиции и сочетания цветов. Обзор бесплатных онлайн-инструментов для дизайна (Canva).

Практика:

Практическая работа в Canva. Создание афиши, листовки и баннера для своего события или проекта. Взаимооценка работ по заданным критериям.

6. Фотофиксация событий.

Теория:

Основы репортажной съёмки на смартфон. Правила композиции (правило третей). Как поймать эмоцию и рассказать историю одним кадром.

Практика:

Фото-кросс на заданную тему. Создание фотоотчёта о проведённом учебном занятии или тренировке. Разбор и оценка лучших кадров.

7. Пишем новости.

Теория:

Структура новостной заметки: лид, основная часть, заключение. Правила написания цепляющих заголовков. Основы журналистской этики.

Практика:

Написание новостной заметки о прошедшем событии в группе для школьного сайта. Редакторский разбор текстов, работа над ошибками.

8. Командный проект: от А до Я.

Теория:

Понятие проектной команды и жизненного цикла проекта. Методы управления командой на разных этапах. Риск-менеджмент в малом проекте.

Практика:

Реализация микро-проекта в малых группах под кураторством педагога. Полный цикл: планирование, подготовка, проведение, анализ.

9. Анализ и рефлексия года.

Теория:

Методы анализа проектной деятельности (опросы, SWOT-анализ). Важность обратной связи для улучшения работы.

Практика:

Публичная защита итогов командных проектов. Взаимооценка. Заполнение «Дневника роста». Коллективное планирование направлений развития на следующий год.

Третий год обучения
(углубленный уровень)
«Вожатый коллектива»

1. Психология возраста: подросток.

Теория:

Ключевые особенности подросткового возраста (12-15 лет): «Подростковый бум» развития и его проявления. Ведущая деятельность — интимно-личностное общение со сверстниками. Кризис идентичности: «Кто я?». Чувство взрослости и его формы (социально-позитивная, негативистская, подражательная).

Практика:

Практикум «Язык подростка»: Упражнения на перевод «взрослых» фраз и требований на язык, понятный и принимаемый подростком. Разработка памятки «10 фраз, которые НЕ стоит говорить подростку, и их альтернативы».

2. Законы детского коллектива.

Теория:

Понятие и стадии развития временного детского коллектива (адаптация, группирование, нормирование, функционирование). Теория А.Н. Лутошкина об эмоциональных состояниях коллектива («Песчаная россыпь», «Мягкая глина» и т.д.).

Практика:

Диагностика стадии развития своей учебной группы. Упражнение «Создаем законы отряда». Ролевая игра «Разрешаем конфликт между лидерами».

3. Игротека

Теория:

Понятие и классификация игр (на знакомство, сплочение, выявление лидера). Психолого-педагогические цели игр. Структура и правила объяснения игры. Критерии выбора игры под конкретную ситуацию.

Практика:

Разучивание и проведение игр на знакомство и сплочение внутри своей группы.

4. Мастерская творческих дел

Теория:

Понятие коллективной творческой деятельности (КТД). История, педагогические идеи И.П. Иванова. Технология организации КТД: 6 стадий (совместное планирование, подготовка, проведение, анализ). Виды КТД (трудовые, спортивные, познавательные и др.).

Практика:

Анкетирование по теме «КТД». Мастерская «Конструируем КТД». Подготовка и проведение для своей учебной группы КТД «Ромашка» (создание общего арт-объекта).

5. Оформительское мастерство

Теория:

Роль визуальной среды в создании настроения отряда. Основы создания отрядного уголка: структура, рубрики. Техники быстрого оформления из подручных материалов (объемные буквы, трафареты).

Практика:

Мастер-класс по изготовлению элементов оформления. Создание макета отрядного уголка для воображаемой смены. Оформление реального пространства для итогового форума или мероприятия.

6. Безопасность вожатской практики.

Теория:

Нормативные документы, регламентирующие работу с детьми. Алгоритмы действий вожатого в ЧП: ребенок потерялся, заболел, получил травму, возникла драка. Профилактика выгорания вожатого.

Практика:

Отработка кейсов в ролевых играх: «Ситуация на экскурсии», «Конфликт в отряде». Медицинский практикум: отработка навыков первой помощи на муляжах.

7. Практика ведения игр.

Теория:

Как привлечь внимание группы. Простая схема объяснения любой игры: название, цель, основные правила. Виды игр для разных целей (знакомство, разогрев, сплочение).

Практика:

Участники по очереди проводят подготовленные игры для всей группы. После каждого выступления — короткий разбор: что получилось хорошо, что можно улучшить.

8. Решение вожатских ситуаций.

Теория:

Разбор типичных проблем: конфликт между детьми, отказ участвовать, нарушение правил. Простой алгоритм: 1) Обезопасить, 2) Выслушать всех, 3) Предложить решение.

Практика: Участники в парах или тройках разыгрывают заданные ситуации (например, «Двое детей ссорятся из-за роли в игре»). Группа ищет и обсуждает варианты действий.

Четвертый год обучения

(углубленный уровень)

«Наставник: проводник и советчик»

1. Философия наставничества.

Теория:

Понятие наставничества в современном образовании. Модели: «равный-равному», «ученик-ученик», «старший-младшему». Отличие наставника от педагога, родителя, друга. Границы ответственности и этический кодекс.

Практика:

Дискуссия «Каким был мой лучший наставник?». Разработка в группах портрета идеального и недопустимого поведения наставника. Заключение символического «Договора о наставничестве» с программой.

2. Инструменты наставника: диалог.

Теория:

Техника активного слушания: вербальные и невербальные компоненты. Типы вопросов (открытые, закрытые, уточняющие). Методика «Расшифровка»: как услышать истинную потребность за словами.

Практика:

Упражнения в парах на отработку активного слушания. Игра «Копилка вопросов»: подбор разных типов вопросов к одной ситуации. Разбор аудиозаписей диалогов.

3. Инструменты наставника: цель.

Теория:

Техники целеполагания: «Колесо баланса», «Линия времени», SMART-критерии. Алгоритм составления индивидуального плана развития (ИПР) для подопечного. Принципы пошагового планирования.

Практика:

Составление личного «Колеса баланса». Практикум: помощь условному подопечному в формулировке цели и первых шагов на примере кейса («Хочу стать медиаволонтером»).

4. Начало работы: установление контакта.

Теория:

Этапы установления доверительных отношений. Методы первичной диагностики ожиданий, потребностей и ресурсов подопечного. Профилактика манипуляций.

Практика:

Проведение первой установочной встречи с реальным подопечным (новичком 1-2 года). Рефлексия первых впечатлений и сложностей.

5. Практикум: сопровождение в деятельности.

Теория:

Стратегии поддержки: коучинг, тьюторство, менторинг. Методы мотивации и вовлечения. Техника «Лестница компетенций»: оценка уровня владения навыком.

Практика:

Регулярные встречи с подопечным. Совместное выполнение его учебных задач (помощь в организации микропроекта, подготовке выступления). Ведение журнала наблюдений.

6. Групповая динамика и фасилитация.

Теория:

Понятие фасилитации. Роль фасилитатора в групповой работе. Техники вовлечения всех участников в обсуждение («Мозговой штурм», «Мировое кафе», «Аквариум»). Управление групповой дискуссией.

Практика:

Проведение фасилитированной дискуссии на актуальную для группы тему (например, «Как улучшить нашу организацию?»). Упражнение «Молчащее меньшинство»: отработка навыков слышать тихих участников.

7. Конфликт-менеджмент для наставника.

Теория:

Типы конфликтов (внутриличностный, межличностный, групповой). Стратегии поведения в конфликте (соперничество, сотрудничество, компромисс и др.). Техника «Я-сообщение» и алгоритм посредничества.

Практика:

Ролевые игры на отработку разных стратегий в конфликте. Медиация учебного конфликта между двумя условными подопечными. Разбор реальных кейсов из практики группы.

8. Групповая консультация: обмен опытом.

Теория:

Правила работы в группе поддержки: конфиденциальность, безоценочность, готовность помогать. Основы конструктивной обратной связи.

Практика:

Участники делятся реальными трудностями, с которыми столкнулись в работе со своими подопечными (например, «Новичок теряет интерес», «Не

выполняет договорённости»). Группа совместно ищет простые и практические способы решить проблему, делится похожими ситуациями из своего опыта.

9. Подведение итогов наставничества.

Теория:

Методы оценки результатов наставничества (опросы, сравнительный анализ).

Принципы завершения отношений и передачи ответственности.

Практика:

Проведение итоговой оценочной встречи с подопечным. Совместное создание «Карты роста» подопечного. Написание аналитической записки «Мой путь как наставника: выводы и открытия».

Пятый год обучения (углубленный уровень)

«Лидер социальных проектов и наставник»

1. Социальное проектирование: от проблемы к концепции.

Теория:

Анализ потребностей сообщества (школы, организации). Методы исследования (наблюдение, опрос, интервью). Формулировка проблемы и целевой аудитории. Постановка цели и задач проекта по SMART.

Практика:

Проведение мини-исследования в своем сообществе для выявления актуальной проблемы. Разработка концепции проекта в малых группах (3-4 человека). Защита концепции перед группой.

2. Планирование и ресурсы проекта.

Теория:

Детальное планирование этапов (дорожная карта). Составление сметы и поиск ресурсов (материальных, человеческих, информационных). Основы фандрайзинга внутри организации.

Практика:

Составление календарного плана и сметы для своего проекта. Разработка плана привлечения участников и волонтеров из числа младших курсов. Практикум по созданию заявки на внутренний грант/поддержку.

3. Управление командой проекта

Теория:

Роли в проектной команде. Мотивация и делегирование. Решение конфликтов в команде. Основы управления рисками.

Практика:

Формирование постоянных проектных команд. Распределение ролей. Проведение планерок. Разбор кейсов по управлению командой. Практикум «Мотивирующая обратная связь».

4. Практическая реализация проекта

Теория:

Основы ивент-менеджмента (если проект включает событие). Принципы работы со сторонними организациями (партнерами). Мониторинг и корректировка плана по ходу реализации.

Практика:

Реализация запланированных этапов проекта силами команды. Привлечение к участию младших курсов. Ведение журнала реализации. Решение возникающих практических задач.

5. Информационное сопровождение проекта.

Теория:

Стратегия продвижения проекта. Целевая аудитория и каналы коммуникации. Создание контента-истории.

Практика:

Создание информационного пакета проекта (тексты, фото, видео). Ведение проекта в соцсетях организации или на школьном ресурсе. Подготовка пресс-релиза или пост-релиза.

6. Подведение итогов и анализ проекта.

Теория:

Методы оценки эффективности проекта (количественные и качественные).
Сбор обратной связи. Написание итогового отчета.

Практика:

Проведение опросов целевой аудитории. Подготовка публичного отчета о результатах (презентация, статья, видеоролик). Рефлексия в команде: «Что получилось? Что можно улучшить?».

7. Наставничество в проектной деятельности.

Теория:

Технология включения новичков в проектную работу. Методы адаптации и обучения на рабочем месте (в проекте).

Практика:

Каждый участник выступает в роли наставника для одного-двух новичков (2-3 год обучения), привлеченных в его проект. Консультирование, постановка задач, поддержка.

8. Итоговая конференция.

Теория: -

Практика:

Организация и проведение итоговой конференции «Социальные проекты в действии». Публичная защита реализованных проектов перед широкой аудиторией (участники всех лет, педагоги, приглашенные гости). Церемония награждения. Передача проектных наработок и методик младшим курсам. Торжественное вручение свидетельств об окончании программы.

Календарный учебный график прилагается к программе (приложение 2).

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Методическое обеспечение программы

В процессе обучения в волонтерском отряде «Импульс» применяются следующие образовательные технологии:

- методики КТВ
- личностного-ориентированного обучения
- проектного обучения;
- здоровьесберегающего обучения;
- наставничество.

Технология методики КТВ

Использование методики КТВ: «5 САМО» - самоуправление, организация, анализ, воспитание, деятельность. Ощущение собственной сопричастности, ответственности за себя и товарищей. В достижении этого – большая воспитывающая роль штаба.

Технически это достигается через сменность и высокий рейтинг органов самоуправления (Совет мастеров и «Созвездие» - вожатский отряд хранителей – командиров групп); работу профильных мастерских, а также творческих групп с периодически меняющимся составом (набор в микрогруппу при подготовке того или иного дела происходит и по симпатиям, и по выбору Совета - вариантов много, их использование зависит от ситуации). Так же важна аналитическая работа («огоньки» анализы, мозговые штурмы - и другие формы).

У штаба есть свой план работы - дела, которые помогают лучше усвоить преподаваемый материал (игры); дела просто традиционные и любимые (встречи друзей, тематические вечера поэзии и бардовской песни, походы и поездки).

Ореол романтики создают и неперенные атрибуты штаба - визитки, знаки командиров, форма, летопись и т.д.; ступени мастерства, закрепленные в званиях «Импульса»: от стажера до мастера.

Технология личностно-ориентированного обучения

Как уже указывалось - для подростка важно осознание собственной значимости, важен момент осознания истин, момент выбора своей дороги.

«Переходный возраст» - такое название дано подростковому возрасту не случайно: проблемы, вопросы, постоянная ситуация выбора при еще недостаточном опыте. Поэтому такое направление работы педагога, как индивидуальная работа с ребенком — это не желаемое, это - необходимое.

Кроме традиционных методов (беседа, индивидуальный анализ, периодическое тестирование и анкетирование), дополняя их, используются следующие формы индивидуальной работы:

1. Смешанные: Индивидуально-общественные — это «огоньки» (особая форма общения, беседы, где присутствуют все дети, но каждый получает возможность высказаться на волнующую его тему) и работа в микрогруппах (где роль каждого ребенка очевидна).
2. Индивидуальные: Карта Успеха, где каждый учащийся анализирует прожитую неделю, отмечая ее «успешность» для себя и причины, послужившие поводом для той или иной оценки. Карта Успеха позволяет учащемуся анализировать произошедшее с ним, а педагогу - отслеживать развитие каждого члена коллектива, даже если не нашлось времени поговорить с ним. Более того, переводя среднеарифметические данные всех карт на график, и сравнивая его с графиком «катастроф» (критических точек развития коллектива) и графиком «Лидер-ведомый» можно проследить логику фактического развития своего коллектива.

При нормальном развитии коллектива изменения характера рисунка соответствуют переходу коллектива на следующий этап развития (в следующую зону) - данный график, построенный на среднеарифметических данных карт Успеха, показывает, что развитие коллектива штаба логично и соответствует норме.

Кроме того, при анализе карт выявляется тенденция движения причинных зависимостей, подтверждающая переход коллектива из одной зоны в другую:

- в 1-й зоне основные причины, от которых зависел успех коллектива (в среднем) — это от личного к мастерской. А первая зона - это прежде всего - создание заинтересованности учащихся друг в друге, в программе штаба.

- во 2-й зоне — это движение от проведенных дел к самостоятельной работе, а эта зона характеризуется именно первыми самостоятельными делами работой в микрогруппах (деловое знакомство).
- в 3-й зоне самостоятельное творчество и переход к стажерскому уровню. В картах все интенсивнее появляется «выход» (работа во внешней среде).
- 4-я зона начнется, при нормальном развитии - в апреле, это аналитическая зона, выход на стажерство.

Личные дневнички (Книга Перемен). У каждого учащегося в штабе имеется общая тетрадь, через которую ведется диалог между педагогом и штабистом. При этом есть и общие задания, они распечатываются и вклеиваются в конце каждого диалога, но помимо этого преподаватель задает индивидуальные вопросы, по ситуации, отвечает на вопросы, прозвучавшие в ответах учащегося. Эта форма общения - эпистолярная - решает сразу несколько проблем: во-первых, педагог имеет возможность пообщаться с каждым учащимся хотя бы раз в неделю – выяснить его проблемы, попытаться помочь их решить и т.д. Во-вторых, это развивает фантазию учащегося, его слог, философский подход к решению жизненных задач.

«Дневничок» также предполагает выполнение ряда заданий в течение года – как общего организационного характера (работа по программам лаборатории в школах), до индивидуально-развивающего (например – прочитать книги из списка, рекомендованного педагогами, посетить театр и т.д.)

Технология проектного обучения

Проектная деятельность – альтернативная технология, которая противопоставляется классно-урочной системе, при которой не даются готовые знания, а используется технология защиты проектов. Проектное обучение является непрямым, здесь ценен не только результат, а в большей мере сам процесс.

Эффективность применения проектной деятельности в процессе освоения данной программы заключается в том, что:

- 1) происходит развитие творческого мышления

2) качественно меняется роль педагога: устраняется его доминирующая роль в процессе присвоения знаний и опыта, ему приходится не только и не столько учить, сколько помогать ребенку учиться, направлять его познавательную деятельность.

3) формируются личностные качества учащихся, которые развиваются лишь в деятельности и не могут быть усвоены вербально;

4) происходит включение учащихся в «добывание знаний» и их логическое применение (формируются личностные качества – способность к рефлексии и самооценке, умение делать выбор и осмысливать как последствия данного выбора, так и результаты собственной деятельности).

Педагог превращается в куратора или консультанта: помогает учащимся в поиске источников, сам является источником информации, поддерживает и поощряет учащихся, координирует и корректирует весь процесс, поддерживает непрерывную обратную связь.

Учащимися волонтерского отряда «Импульс» реализуются собственные проекты.

Технология здоровьесберегающего обучения

- Применяемая технология направлена на сохранение:
- физического здоровья – совершенствование саморегуляции в организме и гармонии физиологических процессов.
- психического здоровья – воспитание высокого сознания, развитого мышления, большой внутренней моральной силы, умение поддерживать общий душевный комфорт, адекватную поведенческую реакцию.
- социального здоровья – коррекция нравственных установок и мотивов поведения в обществе.
- нравственного здоровья – развитие системы ценностей и убеждений.

Для учащихся объединения необходимо рациональное сочетание труда и отдыха в образовательном процессе, формирование мотивации к здоровому образу жизни, культуре здоровья.

В течение учебного года, в ходе занятий, выступлений для публики, создаются максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития нравственного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья учащихся.

Технология наставничества

Старшие дети являются наставниками младших детей, помогают наставляемым в освоении программы. Это сплачивает коллектив, помогает в освоении программы как наставляемым, так и самим наставникам.

В рамках освоения программы предполагается рефлексия по итогам каждого занятия – «вечерний огонек» (диагностика, позволяющая каждому учащемуся оценить правильность выбранной технологии для решения учебной задачи).

Волонтерская деятельность в рамках объединения предполагает постоянный коммуникативный контакт с различной по составу, возрасту и численности аудиторией. Игровой практикум позволяет ярче проявить свои навыки.

Наличие официальной группы в социальной сети «ВКонтакте» и сотрудничества с редакциями городских сайтов позволяет учащимся объединения развивать свои навыки использования информационно-коммуникационных технологий.

Учебно-методическое обеспечение

№ п/п	Наименование	Форма
1	Памятка «Правила безопасности учебного процесса при работе в объединении»	Печатная
2	Презентация объединения	Электронный ресурс
3	Сценарии и методические разработки Волонтерского отряда «Импульс»	Печатная
4	Сценарии и тематические разработки Волонтерского отряда «Импульс»	Печатная
5	Тематические презентации по Великой Отечественной войне	Электронный ресурс
6	Наглядное пособие по оформительскому практикуму	Печатная
7	Анкеты для прохождения психологической диагностики	Печатная
8	Тренинги на командообразование	Электронный ресурс

2.2 Рабочая программа воспитания

1. Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» и другими нормативными документами. Она дополняет основную образовательную программу и направлена на формирование у детей социально значимых ценностей, активной гражданской позиции и ключевых компетенций через включение в волонтерскую деятельность.

Адресат: обучающиеся 11–18 лет.

Срок реализации: 2026-2027 учебный год.

Цель: личностное развитие детей, формирование у них нравственных ориентиров, навыков командной работы, лидерских качеств и ответственного отношения к обществу через участие в социально значимой деятельности.

Задачи:

- **Воспитательные:** воспитать у детей эмпатию, милосердие, чувство ответственности; сформировать активную жизненную позицию и стремление участвовать в жизни общества; развивать коллективизм и взаимопомощь.
- **Развивающие:** развить коммуникативные навыки, умение работать в коллективе, организаторские способности, навыки планирования и рефлексии; сформировать первичные навыки социального проектирования.
- **Обучающие:** познакомить с историей и принципами волонтерского движения; дать представление об основных направлениях добровольческой деятельности; обучить технологиям проведения социальных акций и реализации проектов.

2. Основные направления воспитательной работы

- **Гражданско-патриотическое:** участие в акциях, посвящённых памятным датам, шефство над ветеранами, участие в краеведческих проектах.

- Духовно-нравственное: обсуждение этических дилемм, формирование представлений о добре и зле, милосердии, бескорыстии.
- Социальное: адресная помощь, организация благотворительных сборов.
- Экологическое: проведение субботников, акций по разделному сбору отходов, озеленение территорий.
- Пропаганда здорового образа жизни: организация спортивных мероприятий, просветительских акций, создание информационных материалов (буклеты, посты).
- Развитие навыков: тренинги по коммуникации, лидерству, управлению конфликтами, мастер-классы по социальному проектированию.

3. Формы и методы работы

- Теоретические занятия (беседы, дискуссии, просмотр и обсуждение видеоматериалов).
- Практические дела: социальные и экологические акции, трудовые десанты, благотворительные мероприятия.
- Проектная деятельность: разработка и реализация собственных волонтерских проектов.
- Тренинги и деловые игры для развития коммуникативных и организаторских навыков.
- Коллективно-творческие дела (КТД).
- Взаимодействие с социальными партнёрами (организации, учреждения, СМИ).
- Рефлексия: анализ проведённых дел, самооценка, обсуждение трудностей и путей их преодоления.

4. Календарный план воспитательной работы

Наименование мероприятия	Дата, время и место проведения	Количество участников мероприятия (учащихся)	Место проведения мероприятия
Анкетирование по ЗОЖ	Сентябрь 2026	не ограничено	ЭО и ДОТ
Онлайн-встреча с диетологом «Здоровое питание – путь к отличным знаниям»	Ноябрь 2026	не ограничено	ЭО и ДОТ
Акция по пропаганде ЗОЖ	Октябрь 2026	не ограничено	ЭО и ДОТ
Час общения «Долой сквернословие!»	Декабрь 2026	не ограничено	ЭО и ДОТ
Час рассуждений «Страдания от кибермании»	Февраль 2027	по 15 человек в группе (по группам отдельно)	ЦДО
Тренинги педагога-психолога с учащимися	В течение года	по 15 человек в группе (по группам отдельно)	ЦДО
Круглый стол по правовой тематике	Апрель 2027	по 15 человек в группе (по группам отдельно)	ЦДО
Спортивные мероприятия на свежем воздухе	В течение года	до 50	ЦДО/ Заводской район/ Октябрьское ущелье
Конкурс коллажей среди объединений ЦДО «Мы за ЗОЖ»	Май 2027	не ограничено	ЭО и ДОТ

5. Планируемые результаты

- Сформированы базовые представления о волонтерстве и его роли в обществе.

- Развиты навыки эффективного взаимодействия в группе, умение распределять роли и брать на себя ответственность.
- Реализовано 2–3 собственных волонтерских проекта.
- Сформирована устойчивая мотивация к участию в социально значимой деятельности.

6. Условия реализации

- Кадровые: педагог дополнительного образования, при необходимости — приглашённые эксперты (психологи, социальные работники).
- Материально-технические: помещение для занятий, канцелярские принадлежности.
- Методические: разработка конспектов занятий, сценариев акций, диагностических материалов для оценки динамики развития детей.

7. Формы подведения итогов и оценки эффективности

- Наблюдение за активностью и поведением детей в процессе реализации проектов.
- Анкетирование и интервьюирование участников.
- Анализ продуктов деятельности (отчёты о проектах, фото- и видеоматериалы, созданные буклеты).
- Защита проектов на итоговом сборе штаба.

8. Список литературы и ресурсов

Литература для учащихся

Азбука благотворительности. — М.: Форум Доноров, 2008.

Макеева А.Г. Помогая другим, помогаю себе. — М., 2003.

Соколова О.Д. Памятка для волонтеров. — Вологда, 2006.

Тюшев Ю.В. Выбор профессии: тренинг для подростков. — СПб.: Питер, 2006. — 160 с.

Интернет-ресурсы и порталы

Платформа ДОБРО.РФ — платформа социального развития, объединяющая волонтеров, благотворительные фонды, государственные учреждения и организаторов добрых дел.

Образовательный портал Ассоциации волонтерских центров — методические пособия, программы, сборники статей.

Программа «Ты решаешь!» — федеральная программа по развитию детского добровольчества.

Всероссийский конкурс «Доброволец России» — ежегодный конкурс, премия «Юный доброволец».

2.3 Условия реализации программы

Материально-технические:

- учебный кабинет для занятий
- столы, стулья, шкафы
- компьютер с выходом в Интернет
- канцелярские принадлежности (цветная бумага, картон, фломастеры, и т.д.)
- костюмы, игровой реквизит, спортивный инвентарь
- игровой инвентарь

Административные:

Для широкой реализации социальных программ штаба необходима административная поддержка самого разного уровня (от заключения договоров со школами-участницами программ «Импульса», до согласования проведения обучения педагогического или детского актива на уровне администрации города Саратова).

Кадровое обеспечение программы: Реализацию программы осуществляет педагог, имеющий образование, соответствующее требованиям профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

При реализации программы планируется сотрудничество с педагогом-психологом МУДО «ЦДО» по вопросам психолого-педагогической диагностики.

2.4. Оценочные материалы

Показателем качества образовательного процесса в объединении является уровень освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Оценивание результативности способствует росту самооценки и познавательных интересов учащихся, помогает диагностировать мотивацию их личностных достижений. Оно исходит из потребностей ребенка и педагога в получении информации о том, насколько эффективно проходит их взаимодействие в ходе обучения.

В процессе текущего контроля оцениваются полученные знания и навыки по разделам программы. Педагог тактично анализирует результаты, отмечая положительные стороны и личностный рост каждого учащегося.

Оценивание освоения программы осуществляется в соответствии со следующими критериями и диагностическими матрицами:

Матрица оценивания результатов теоретической и практической подготовки учащихся

<i>Оцениваемые параметры</i>	<i>Критерии</i>	<i>Степень выраженности критерия</i>	<i>Кол. балло в</i>	<i>Формы отслеживания</i>
1.Практические умения в рамках	Соответствие практических умений и	— Учащийся овладел менее чем 50% предусмотренных умений;	1 балл	Выполнение практического задания

программы дополнительного образования	навыков программным требованиям, владение специальным оборудованием, оснащением	испытывает серьезные затруднения. — Объем усвоенных умений составляет более 50%; работает с помощью педагога.	2 балла	
		— Учащийся овладел практически всеми умениями самостоятельно.	3 балла	
2.Теоретическая подготовка	Владение теоретическими знаниями и понятиями в рамках программы	— Минимальный уровень знаний, путается в основных понятиях.	1 балл	Ответы на вопросы теоретического материала
		— Знает большую часть материала, но допускает неточности.	2 балла	
		— Свободно владеет терминологией, глубоко понимает материал.	3 балла	

Соответствие уровней (при суммировании двух параметров):

- **5–6 баллов** — высокий уровень
- **3–4 балла** — средний уровень
- **1–2 балла** — низкий уровень

Диагностическая матрица сформированности УУД учащихся

Критерии	Показатели (1уровень)	Показатели (2уровень)	Показатели (3уровень)
РЕГУЛЯТИВНЫЕ УУД			
1.1 <i>Постановка проблемы, целеполагание</i>	принимает проблему, сформулированную педагогом, в процессе обсуждения, определяет цель с помощью педагога	самостоятельно анализирует ситуацию, в процессе обсуждения с педагогом выявляет проблему, совместно формулирует цель	самостоятельно формулирует проблему, анализирует причины её существования, самостоятельно определяет цель работы

		работы	
1.2 <i>Определение учебных задач, последовательности действий</i>	принимает учебные задачи, определенные педагогом	совместно с педагогом определяет учебные задачи, последовательность действий	самостоятельно определяет учебные задачи, последовательность действий по их достижению
1.3 <i>Планирование учебной деятельности в соответствии с поставленной целью</i>	принимает и выполняет предложенный план действий по выполнению поставленной задачи, не распределяет время на выполнение учебного задания, требует постоянного внимания педагога	определяет последовательность действий, планирует время для выполнения поставленной задачи	определяет возможные пути выполнения поставленной задачи, необходимые при этом ресурсы и время, предлагает эффективный путь решения
1.4 <i>Оценивание учебных действий</i>	высказывает оценочное суждение о результатах деятельности, совместно с педагогом устанавливает соответствие результата поставленной цели	по заданному алгоритму определил правильность выполнения учебной задачи, определяет соответствие результата поставленной цели, высказывает оценочное суждение	самостоятельно делает вывод о правильности решения, сравнивает вариант решения с заданным алгоритмом, высказывает аргументированное суждение
1.5 <i>Коррекция учебных действий в процессе решения</i>	под руководством педагога выявляет возможные проблемы, вносит	самостоятельно выявляет затруднения в процессе работы, совместно с педагогом вносит коррективы в	самостоятельно определяет возникающие затруднения и вносит коррективы с целью их устранения

	коррективы в учебную деятельность	последовательность действий	
1.6 <i>Самоконтроль</i>	Под руководством педагога сверяет свои действия с образцом, обнаруживает и исправляет видимые ошибки.	Самостоятельно анализирует допущенные ошибки, совместно с педагогом определяет причины их возникновения и способы устранения.	Самостоятельно определяет причины затруднений, глубоко анализирует допущенные ошибки и самостоятельно устраняет их.
1.7 <i>Определение причин успеха/неуспеха решения учебной задачи (рефлексия)</i>	совместно с педагогом выявляет причины успеха или неуспеха выполнения учебной задачи	самостоятельно определяет причины успеха или неуспеха выполнения учебной задачи	самостоятельно определяет причины успеха или неуспеха выполнения учебной задачи, конструктивно действует в ситуации неопределенности или неуспеха
ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ УУД			
2.1 <i>Использование логических действий для выполнения учебной задачи</i>	Применяет базовые логические действия (анализ, сравнение) исключительно по предложенному у педагогом алгоритму.	Совместно с педагогом определяет необходимость и целесообразность использования конкретных логических операций.	самостоятельно определяет необходимость и целесообразность проведения логических операций в соответствии с учебной задачей
2.2 <i>Установление причинно-следственных связей</i>	под руководством педагога выявляет причины наблюдаемых или изучаемых явлений	совместно с педагогом определяет возможные причины наблюдаемых или изучаемых явлений, самостоятельно	самостоятельно устанавливает причинно-следственные связи, аргументировано объясняет наблюдаемые или изучаемые явления, причины их возникновения

		устанавливает причинно- следственные взаимосвязи	
2.3 <i>Формулирование выводов</i>	с помощью педагога формулирует выводы на основе полученной информации	формулирует вывод (присоединяется к выводу) на основе полученной информации и привёл хотя бы один аргумент	предлагает аргументированный вывод на основе критического анализа, сопоставления различных точек зрения
2.4 <i>Поиск, сбор и представление информации в соответствии с учебной задачей</i>	Задаёт вопросы, указывающие на отсутствие информации; совместно с педагогом определяет действия по ее поиску.	Фиксирует недостаточность информации для задачи, осуществляет ее сбор под руководством педагога.	Самостоятельно определяет, какая информация и в каком объеме необходима, успешно осуществляет поиск и сбор.
КОММУНИКАТИВНЫЕ УУД			
3.1 <i>Организация учебного сотрудничества при выполнении учебной задачи</i>	выполняет учебные действия в одиночку или взаимодействует с членами группы по указанию педагога	взаимодействует с членами группы, исходя из личных симпатий, проявляет активность при обсуждении	Взаимодействует со всеми членами группы, исходя из требований задачи; отстаивает свою точку зрения и конструктивно обсуждает чужие идеи.
3.2 <i>Координация действий, разрешение конфликтных ситуаций</i>	действия членов группы координирует педагог, учащиеся не распределяют роли при выполнении учебной задачи	Успешно договаривается о выполнении своей части задания, согласовывает свои действия и результаты с другими или с педагогом.	Активно участвует в распределении ролей и функций, принимает общие решения на основе согласования позиций, мягко корректирует действия партнера.

Правило начисления баллов за каждый критерий

Для каждого из 13 критериев в зависимости от уровня выставляется балл:

- **1 уровень (Низкий) = 1 балл**
- **2 уровень (Средний) = 2 балла**
- **3 уровень (Высокий) = 3 балла**
- *Если навык вообще не проявлен (редко, но бывает) = 0 баллов.*

Расчет уровней по блокам УУД

Ниже приведены диапазоны баллов для перевода в итоговые уровни по каждому блоку.

Блок 1. Регулятивные УУД (7 критериев)

Максимально возможная сумма: 21 балл.

- **Низкий уровень (н):** от 7 до 11 баллов
- **Средний уровень (с):** от 12 до 17 баллов
- **Высокий уровень (в):** от 18 до 21 балла

Блок 2. Познавательные УУД (4 критерия)

Максимально возможная сумма: 12 баллов.

- **Низкий уровень (н):** от 4 до 6 баллов
- **Средний уровень (с):** от 7 до 9 баллов
- **Высокий уровень (в):** от 10 до 12 баллов

Блок 3. Коммуникативные УУД (2 критерия)

Максимально возможная сумма: 6 баллов.

- **Низкий уровень (н):** от 2 до 3 баллов
- **Средний уровень (с):** 4 балла
- **Высокий уровень (в):** от 5 до 6 баллов
-

Максимальная сумма за весь тест (7 + 4 + 2 критерия × 3 балла) = 39 баллов.

Итоговый балл	Итоговый уровень УУД	Расшифровка
от 13 до 20 баллов	Низкий уровень	Учащийся работает преимущественно по инструкции педагога, испытывает трудности в самостоятельной организации деятельности.
от 21 до 32 баллов	Средний уровень	Учащийся успешно работает совместно с педагогом или по алгоритму, частично проявляет самостоятельность.
от 33 до 39 баллов	Высокий уровень	учащийся демонстрирует полную автономность, умеет сам ставить задачи, анализировать

		информацию и координировать работу группы.
--	--	--

Итоговая таблица фиксации результатов

Ф. И.	Регулятивные УУД			Познавательные УУД			Коммуникативные УУД		
	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В

Н - низкий уровень

С - средний уровень

В - высокий уровень

Список литературы

Литература, используемая педагогом для разработки программы и организации образовательного процесса

1. Айламазьян, А. М. Актуальные методы воспитания и обучения / А. М. Айламазьян. — Москва : Издательство Московского университета, 2000. — 332 с.
2. Давыдов, И. К. Психологический словарь / И. К. Давыдов. — Санкт-Петербург : Издательство СПбГУ, 2015. — 439 с.
3. Декларация прав человека : информационный юридический справочник. — Самара, 2013. — 45 с.
4. Иванов, И. П. Формирование юных общественников и организаторов : методическое пособие / И. П. Иванов. — Ленинград, 1969. — 52 с.

5. Иванов, И. П. Воспитатель коллективистов / И. П. Иванов. — Москва : Педагогика, 1982. — 169 с.
6. Иванов, И. П. Энциклопедия КТД / И. П. Иванов. — Москва : Педагогика, 1989. — 107 с.
7. Конвенция о правах ребёнка : информационный юридический справочник. — Самара, 2015. — 49 с.
8. Конституция Российской Федерации. — Москва : Юридическая литература, 2020.
9. Макаренко, А. С. Некоторые выводы из моего педагогического опыта / А. С. Макаренко // Сочинения : в 7 т. — Москва : Педагогика, 1984. — Т. 5. — 370 с.
10. Права человека : программа курса / Молодёжный центр прав человека. — Москва : Мемориал, 2010. — 225 с.
11. Прутченков, А. С. Социальное проектирование в воспитательной работе школы / А. С. Прутченков // Воспитание школьников. — 2001. — № 9. — С. 22–27.
12. Рожков, И. П. Развитие самоуправления в детских коллективах / И. П. Рожков. — Казань : Издательство Казанского государственного университета, 2002. — 110 с.
13. Саморукова, П. Г. Планирование руководства ролевыми играми / П. Г. Саморукова. — Ленинград : Издательство ЛГПИ, 2018. — 86 с.
14. Сухомлинский, В. А. Сто советов учителю / В. А. Сухомлинский. — Москва : Просвещение, 2017. — 158 с.

Литература, рекомендуемая для учащихся и их родителей (законных представителей) по данной программе

1. Аникеева, Н. П. Воспитание игрой / Н. П. Аникеева. — Москва : Новая школа, 1993. — 87 с.
2. Декларация прав человека : информационный юридический справочник. — Самара, 2013. — 45 с.
3. Конвенция о правах ребёнка : информационный юридический справочник. — Самара, 2015. — 49 с.
4. Наставничество 101 : краткое руководство для начинающего наставника. — Москва : Ресурс, 2020. — 64 с.
5. Шмаков, С. А. Игры учащихся — феномен культуры / С. А. Шмаков. — Москва : Новая школа, 2019. — 94 с.

Интернет-ресурсы

1. Официальный сайт Ассоциации волонтерских центров (АВЦ). — URL: (дата обращения: 10.05.2026).
2. Портал «Вожатый.ру». — URL: (дата обращения: 10.05.2026).

**Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе социально-гуманитарной
направленности
«Волонтёрский отряд «Импульс» (штаб волонтёров)»
на 2026-2027 учебный год**

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности «Волонтёрский отряд «Импульс» (штаб волонтёров)» (далее Программа) относится к программам **социально-гуманитарной направленности**.

Программа реализуется на базе МУДО «Центр дополнительного образования».

Уровень программы: разноуровневая

Цель, задачи и планируемые результаты полностью совпадают с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Волонтёрский отряд «Импульс» (штаб волонтёров)».

Изменения в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе социально-гуманитарной направленности волонтерского отряда «Импульс» (направление: штаб волонтёров) и их обоснование:

Особенности организации образовательной деятельности в 2026–2027 учебном году связаны с тем, что 2026 год объявлен в России Годом единства народов России. Это будет отражено в тематических мероприятиях.

В 2026-2027 учебном году занятия проводятся в соответствии с Календарным учебным графиком, расписанием, недельной нагрузкой, условиями реализации программы.

Тематическое содержание реализации программы подробно расписано в Календарном учебном графике.

Объем программы: 144 часа (для группы первого года обучения), 216 часов (для групп второго, третьего, четвертого и пятого года обучения).

Срок реализации – 2026-2027 учебный год.

Режим занятий:

№ групп	Год обучения	Кол-во раз в неделю	Продолжительность занятий в учебных часах	Кол-во учебных недель	Общее кол-во часов в	Продолжительность учебного
ы	ия	неделю	часах	недель	часов в	учебного

					год	часа в мин
1	5	3	2	36	216	45
2	5	3	2	36	216	45
3	5	3	2	36	216	45
4	5	3	2	36	216	45
5	3	3	2	36	216	45
6	1	2	2	36	144	45

Возраст и количество учащихся по годам обучения

№ группы	Год обучения	Возраст учащихся	Количество учащихся в группе
1	5	11-18	8
2	5	11-18	8
3	5	11-18	8
4	5	11-18	8
5	3	11-18	12
6	1	11-18	15

Использование цифровых технологий при дистанционном обучении в 2026-2027 учебном году

Тема	Электронный ресурс (активная ссылка на материал, платформа)
Теория вожатского мастерства	ВКонтакте (https://vk.com/vo_impulse?from=groups)
Курсы по волонтерской деятельности	https://edu.dobro.ru/courses/
Вебинары для вожатых	https://www.prodlenka.org/detskij-lager-vebinary

Календарный учебный график – 1 год обучения

№ п/п	месяц	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	Учебное занятие	10	Знакомство с миром доброй воли	Учебный кабинет МУД О «ЦДО»	собеседование
		Практическое занятие	2	Знакомство с миром доброй воли	-//-	собеседование
2			12			
3	Октябрь	Практическое занятие	4	Знакомство с миром доброй воли	-//-	наблюдение, собеседование
		Учебное занятие	10	Мы — команда: первые шаги	-//-	Наблюдение
		Практическое занятие	4	Мы — команда: первые шаги	-//-	Наблюдение
4			18			
5	Ноябрь	Практическое занятие	6	Мы — команда: первые шаги	-//-	наблюдение, собеседование
		Учебное занятие	10	Учимся общаться и слышать	-//-	Конкурс
6			16			
7	Декабрь	Учебное занятие	2	Учимся общаться и слышать	-//-	Конкурс
		Практическое занятие	10	Учимся общаться и слышать	-//-	Конкурс
		Учебное занятие	4	Личная эффективность и режим волонтера	-//-	Анкетирование
8			16			
9	Январь	Учебное занятие	8	Личная эффективность и режим волонтера	-//-	Анкетирование
		Практическое занятие	8	Личная эффективность и режим волонтера	-//-	Анкетирование
10			16			
11	Февраль	Практическое занятие	2	Личная эффективность и режим волонтера	-//-	Анкетирование
		Учебное занятие	6	Практикум: делаем своими руками	-//-	Конкурс
		Практическое занятие	8	Практикум: делаем своими руками	-//-	Конкурс
12			16			
13	Март	Практическое занятие	4	Практикум: делаем своими руками	-//-	Конкурс
		Учебное занятие	6	Практикум: учимся помогать словом и делом	-//-	Наблюдение

		Практическое занятие	8	Практикум: учимся помогать словом и делом	-//-	Наблюдение
14			18			
15	Апрель	Практическое занятие	4	Практикум: учимся помогать словом и делом	-//-	Наблюдение
		Учебное занятие	6	Практикум: экодело на практике	-//-	Наблюдение
		Практическое занятие	4	Практикум: экодело на практике	-//-	Наблюдение
16			14			
17	Май	Практическое занятие	8	Практикум: экодело на практике	-//-	Наблюдение
		Учебное занятие	2	Итоговый сбор: наши первые итоги	-//-	Анкетирование
		Практическое занятие	8	Итоговый сбор: наши первые итоги	-//-	Анкетирование
18			18			

Календарный учебный график – 2 год обучения

№ п/п	месяц	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	Учебное занятие	14	От идеи к проекту: азы	Учебный кабинет МУДО «ЦДО»	собеседование
		Практическое занятие	10	От идеи к проекту: азы	-//-	собеседование
2			24			
3	Октябрь	Учебное занятие	14	Я — оратор	-//-	Конкурс
		Практическое занятие	10	Я — оратор	-//-	Конкурс
4			24			
5	Ноябрь	Учебное занятие	12	Создаём событие: от замысла	-//-	собеседование
		Практическое занятие	10	Создаём событие: от замысла	-//-	собеседование
		Учебное занятие	2	Создаём событие: к реализации	-//-	наблюдение
6			24			
7	Декабрь	Учебное занятие	10	Создаём событие: к реализации	-//-	наблюдение
		Практическое занятие	10	Создаём событие: к реализации	-//-	наблюдение
		Учебное занятие	4	Наглядная агитация: просто и ясно	-//-	наблюдение
8			24			
9	Январь	Учебное занятие	6	Наглядная агитация: просто и ясно	-//-	наблюдение
		Практическое	12	Наглядная агитация: просто	-//-	наблюдение

		занятие		и ясно		
		Учебное занятие	6	Фотофиксация событий	-//-	Конкурс
10			24			
11	Февраль	Учебное занятие	4	Фотофиксация событий	-//-	Конкурс
		Практическое занятие	12	Фотофиксация событий	-//-	Конкурс
		Учебное занятие	8	Пишем новости	-//-	Наблюдение
12			24			
13	Март	Учебное занятие	2	Пишем новости	-//-	Наблюдение
		Практическое занятие	10	Пишем новости	-//-	Наблюдение
		Учебное занятие	10	Командный проект: от А до Я	-//-	Конкурс
		Практическое занятие	2	Командный проект: от А до Я	-//-	Конкурс
14			24			
15	Апрель	Практическое занятие	24	Командный проект: от А до Я	-//-	Конкурс
16			24			
17	Май	Практическое занятие	4	Командный проект: от А до Я	-//-	Конкурс
		Учебное занятие	4	Анализ и рефлексия года	-//-	Анкетирование
		Практическое занятие	16	Анализ и рефлексия года	-//-	Анкетирование
18			24			

Календарный учебный график – 3 год обучения

№ п/п	месяц	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	Учебное занятие	12	Психология возраста: подросток	Учебный кабинет МУДО «ЦДО»	Тестирование
		Практическое занятие	10	Психология возраста: подросток	-//-	Тестирование
		Учебное занятие	2	Законы коллектива	-//-	собеседование
2			24			
3	Октябрь	Учебное занятие	10	Законы коллектива	-//-	собеседование
		Практическое занятие	8	Законы коллектива	-//-	собеседование
		Учебное занятие	6	Игротека	-//-	Наблюдение

4			24			
5	Ноябрь	Учебное занятие	18	Игротека	-//-	Наблюдение
		Практическое занятие	6	Игротека	-//-	Наблюдение
6			24			
7	Декабрь	Практическое занятие	18	Игротека	-//-	Наблюдение
		Учебное занятие	6	Мастерская творческих дел	-//-	Наблюдение
8			24			
9	Январь	Учебное занятие	6	Мастерская творческих дел	-//-	Наблюдение
		Практическое занятие	16	Мастерская творческих дел	-//-	Наблюдение
		Учебное занятие	2	Оформительское мастерство	-//-	Наблюдение
10			24			
11	Февраль	Учебное занятие	6	Оформительское мастерство	-//-	Наблюдение
		Практическое занятие	14	Оформительское мастерство	-//-	Наблюдение
		Учебное занятие	4	Безопасность вожатской практики	-//-	Собеседование
12			24			
13	Март	Учебное занятие	8	Безопасность вожатской практики	-//-	Собеседование
		Практическое занятие	10	Безопасность вожатской практики	-//-	Собеседование
		Учебное занятие	6	Практика ведения игр	-//-	Наблюдение
14			24			
15	Апрель	Учебное занятие	2	Практика ведения игр	-//-	Наблюдение
		Практическое занятие	16	Практика ведения игр	-//-	Наблюдение
		Учебное занятие	6	Решение вожатских ситуаций	-//-	Собеседование
16			24			
17	Май	Практическое занятие	24	Решение вожатских ситуаций	-//-	Собеседование
18			24			

Календарный учебный график – 4 год обучения

№ п/п	месяц	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	Учебное занятие	12	Философия наставничества	Учебный кабинет МУДО	Собеседование

					«ЦДО»	
		Практическое занятие	8	Философия наставничества	-//-	Собеседование
		Учебное занятие	4	Инструменты наставника: диалог	-//-	собеседование
2			24			
3	Октябрь	Учебное занятие	10	Инструменты наставника: диалог	-//-	собеседование
		Практическое занятие	10	Инструменты наставника: диалог	-//-	собеседование
		Учебное занятие	4	Инструменты наставника: цель	-//-	собеседование
4			24			
5	Ноябрь	Учебное занятие	10	Инструменты наставника: цель	-//-	собеседование
		Практическое занятие	10	Инструменты наставника: цель	-//-	собеседование
		Учебное занятие	4	Начало работы: установление контакта	-//-	собеседование
6			24			
7	Декабрь	Учебное занятие	6	Начало работы: установление контакта	-//-	собеседование
		Практическое занятие	10	Начало работы: установление контакта	-//-	собеседование
		Учебное занятие	8	Практикум: сопровождение в деятельности	-//-	Наблюдение
8			24			
9	Январь	Учебное занятие	2	Практикум: сопровождение в деятельности	-//-	Наблюдение
		Практическое занятие	22	Практикум: сопровождение в деятельности	-//-	Наблюдение
10			24			
11	Февраль	Практическое занятие	8	Практикум: сопровождение в деятельности	-//-	Наблюдение
		Учебное занятие	12	Групповая динамика и фасилитация	-//-	Собеседование, наблюдение
		Практическое занятие	4	Групповая динамика и фасилитация	-//-	Собеседование, наблюдение
12			24			
13	Март	Практическое занятие	8	Групповая динамика и фасилитация	-//-	Собеседование, наблюдение
		Учебное занятие	12	Конфликт-менеджмент для наставника	-//-	Собеседование
		Практическое занятие	4	Конфликт-менеджмент для наставника	-//-	Собеседование
14			24			
15	Апрель	Практическое занятие	8	Конфликт-менеджмент для наставника	-//-	Собеседование
		Учебное занятие	4	Групповая консультация: обмен опытом	-//-	Собеседование
		Практическое занятие	12	Групповая консультация: обмен опытом	-//-	Собеседование
16			24			
17	Май	Практическое занятие	4	Групповая консультация: обмен опытом	-//-	Собеседование

		Учебное занятие	8	Подведение итогов наставничества	-//-	Анкетирование
		Практическое занятие	12	Подведение итогов наставничества	-//-	Анкетирование
18			24			

Календарный учебный график – 5 год обучения

№ п/п	месяц	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	Учебное занятие	10	Социальное проектирование: от проблемы к концепции	Учебный кабинет МУДО «ЦДО»	Собеседование
		Практическое занятие	14	Социальное проектирование: от проблемы к концепции	-//-	Собеседование
2			24			
3	Октябрь	Практическое занятие	6	Социальное проектирование: от проблемы к концепции	-//-	собеседование
		Учебное занятие	8	Планирование и ресурсы проекта	-//-	Собеседование, анкетирование
		Практическое занятие	10	Планирование и ресурсы проекта	-//-	Собеседование, анкетирование
4			24			
5	Ноябрь	Практическое занятие	10	Планирование и ресурсы проекта	-//-	Собеседование, анкетирование
		Учебное занятие	6	Управление командой проекта	-//-	Наблюдение
		Практическое занятие	8	Управление командой проекта	-//-	Наблюдение
6			24			
7	Декабрь	Практическое занятие	12	Управление командой проекта	-//-	Наблюдение
		Учебное занятие	10	Практическая реализация проекта	-//-	Конкурс
		Практическое занятие	2	Практическая реализация проекта	-//-	Конкурс
8			24			
9	Январь	Практическое занятие	24	Практическая реализация проекта	-//-	Конкурс
10			24			
11	Февраль	Практическое занятие	14	Практическая реализация проекта	-//-	Конкурс
		Учебное занятие	6	Информационное сопровождение проекта	-//-	Наблюдение
		Практическое занятие	4	Информационное сопровождение проекта	-//-	Наблюдение
12			24			
13	Март	Практическое занятие	12	Информационное сопровождение проекта	-//-	Наблюдение

		Учебное занятие	6	Подведение итогов и анализ проекта	-//-	Собеседование
		Практическое занятие	6	Подведение итогов и анализ проекта	-//-	Собеседование
14			24			
15	Апрель	Практическое занятие	8	Подведение итогов и анализ проекта	-//-	Собеседование
		Учебное занятие	4	Наставничество в проектной деятельности	-//-	Анкетирование
		Практическое занятие	12	Наставничество в проектной деятельности	-//-	Анкетирование
16			24			
17	Май	Практическое занятие	4	Наставничество в проектной деятельности	-//-	Анкетирование
		Практическое занятие	20	Итоговая конференция	-//-	Конкурс
18			24			

Приложение 3

Индивидуальный план развития под руководством наставника

Форма наставничества: «Учащийся - учащийся». Ролевая модель: «Старший учащийся – младший учащийся».

Ф.И.О., группа наставляемого _____

Ф.И.О наставника _____

Срок осуществления плана: с «___» _____ 20__ г. по «___» _____ 20__ г.

№	Проект, задание	Срок	Планируемый результат	Фактический результат	Оценка наставника
Раздел 1. Анализ трудностей и способы их преодоления					
1.1.	Провести самодиагностику на предмет определения приоритетных направлений развития		Определен перечень дефицитных компетенций, требующих развития; сформулирован перечень тем консультаций с наставником (с помощью педагога).		
1.2.	Провести диагностическую/развивающую беседу с наставником, для уточнения зон развития				
1.3.	Разработать меры по преодолению трудностей (в освоении программы, развитии личностных компетенций, подготовки и реализации проекта и др.) с учетом тем мероприятий раздела.		Разработаны меры преодоления трудностей и ожидаемые результаты по итогам его реализации		
Раздел 2. Направления развития учащегося					
2.1.	Познакомиться с основной и дополнительной литературой, тематическими интернет-ресурсами по направлению, которое вызывает затруднения		Определен перечень литературы, интернет-сайтов для изучения (с помощью педагога)		
2.2.	Перенять успешный опыт наставника по подготовке домашнего задания (написания доклада, заучивания текста и т.д.)разработки проекта и пр.		Сформировано понимание на основе изучения опыта наставника, как успешно подготовить домашнее задание (написать доклад, заучить текст и т.д.)		
2.3.	Сформировать правила поведения на занятии. При проведении общественного мероприятия (как вести записи, запоминать		Сформировано понимание, как повысить результативность (успеваемость) на		

	информацию, выступить с докладом и пр.); для повышения результативности		занятии, проведении общественного мероприятия и др.		
2.4.	Освоить эффективные подходы к планированию образовательной деятельности		Освоены навыки планирования образовательной деятельности, определены приоритеты		
2.5.	Познакомиться с успешным опытом учебной деятельности, подготовки и проведения публичных выступлений, подготовки проектов, участия в конкурсах и др.		Изучен успешный опыт по выбранному направлению развития, определено, что из изученного опыта можно применить на практике для повышения результативности образовательной деятельности		
2.6.	Принять участие в конкурсах с последующим разбором полученного опыта		По итогам участия в конкурсах получены дипломы, грамоты.		
2.7.	Выступить с докладом о собственном проекте в группе		Доклад представлен на обсуждение всего волонтерского отряда «Импульс»		
2.8.	Сформировать понимание эффективного поведения при возникновении конфликтных ситуаций в ОО, познакомиться со способами их профилактики и урегулирования		Определены действенные методы поведения и профилактики в конфликтных ситуациях в группе, объединении		

Методика диагностики уровня развития рефлексивности.

Опросник Карпова А.В.

Цель: Данная методика направлена на раскрытие степени рефлексивности личности, а именно способность человека действовать вне рамок собственного «Я», анализировать, осмысливать посредством сравнения своего образа «Я» в круге событий и личностей.

Рефлексивность полная противоположность импульсивности. Это свойство описывает внутреннее состояние людей перед принятием действия, решения. Рефлексивный человек всегда осмыслен, он тщательно перепроверит множество гипотез, взвесит все «за» и «против», учтет самые разные варианты решения «вопроса» прежде, чем действовать.

Возраст респондентов: 11-18 лет

Инструкция: Вам предстоит дать ответы на несколько утверждений опросника. В бланке ответов напротив номера вопроса проставьте, пожалуйста, цифру, соответствующую варианту Вашего ответа:

- 1 – абсолютно неверно;
- 2 — неверно;
- 3 – скорее неверно;
- 4 – не знаю;
- 5 – скорее верно;
- 6 – верно;
- 7 – совершенно, верно.

Не задумывайтесь подолгу над ответами. Помните, что правильных или неправильных ответов в данном случае быть не может.

Стимульный материал:

1. Прочитав хорошую книгу, я всегда потом долго думаю о ней; хочется ее с кем-нибудь обсудить.

2. Когда меня вдруг неожиданно о чем-то спросят, я могу ответить первое, что пришло в голову.

3. Прежде чем снять трубку телефона, чтобы позвонить по делу, я обычно мысленно планирую предстоящий разговор.

4. Совершив какой-то промах, я долго потом не могу отвлечься от мыслей о нем.

5. Когда я размышляю над чем-то или беседую с другим человеком, мне бывает интересно вдруг вспомнить, что послужило началом цепочки мыслей.

6. Приступая к трудному заданию, я стараюсь не думать о предстоящих трудностях.

7. Главное для меня – представить конечную цель своей деятельности, а детали имеют второстепенное значение.

8. Бывает, что я не могу понять, почему кто-либо недоволен мною. 9. Я часто ставлю себя на место другого человека.

10. Для меня важно в деталях представлять себе ход предстоящей работы.

11. Мне было бы трудно написать серьезное письмо, если бы я заранее не составил план.

12. Я предпочитаю действовать, а не размышлять над причинами своих неудач.

13. Я довольно легко принимаю решение относительно дорогой покупки.

14. Как правило, что-то задумав, я прокручиваю в голове свои замыслы, уточняя детали, рассматривая все варианты.

15. Я беспокоюсь о своем будущем.

16. Думаю, что во множестве ситуаций надо действовать быстро, руководствуясь первой пришедшей в голову мыслью.

17. Порой я принимаю необдуманные решения.

18. Закончив разговор, я, бывает, продолжаю вести его мысленно, приводя все новые и новые аргументы в защиту своей точки зрения.

19. Если происходит конфликт, то, размышляя над тем, кто в нем виноват, я в первую очередь начинаю с себя.

20. Прежде чем принять решение, я всегда стараюсь все тщательно обдумать и взвесить.

21. У меня бывают конфликты от того, что я порой не могу предугадать, какого поведения ожидают от меня окружающие.

22. Бывает, что, обдумывая разговор с другим человеком, я как бы мысленно веду с ним диалог.

23. Я стараюсь не задумываться над тем, какие мысли и чувства вызывают в других людях мои слова и поступки.

24. Прежде чем сделать замечание другому человеку, я обязательно подумаю, в каких словах это лучше сделать, чтобы его не обидеть.

25. Решая трудную задачу, я думаю над ней даже тогда, когда занимаюсь другими делами.

26. Если я с кем-то ссорюсь, то в большинстве случаев не считаю себя виноватым.

27. Редко бывает так, что я жалею о сказанном.

Обработка результатов.

Из этих 27 утверждений 15 являются прямыми (номера вопросов: 1,3,4, 5,9,10,11,14, 15, 18, 19,20,22,24,25). Остальные 12 – обратные утверждения, что необходимо учитывать при обработке результатов, когда для получения итогового

балла суммируются в прямых вопросах цифры, соответствующие ответам испытуемых, а в обратных – значения, замененные на те, что получаются при инверсии шкалы ответов. Т.е. 1=7, 2=6, 3=5, 4=4, 5=3, 6=2, 7=1.

Ключ к тесту-опроснику рефлексивности Карпова

Перевод тестовых баллов в стенов.

Стенов	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Тестовые баллы	80 и ниже	81-100	101-107	108-113	114-122	123-130	131-139	140-147	148-156	157-171	172 и выше

При интерпретации результатов целесообразно исходить из дифференциации полученных результатов на три основные категории.

Результаты методики, равные или большие, чем 7 стенов, свидетельствуют о *высокоразвитой рефлексивности*.

Результаты в диапазоне от 4 до 7 стенов – индикаторы *среднего уровня рефлексивности*.

Показатели, меньшие 4-х стенов – свидетельство *низкого уровня развития рефлексивности*.

Интерпретация и расшифровка

Методика базируется на теоретическом материале, который конкретизирует общую трактовку рефлексивности, а также ряд иных существенных особенностей данного свойства. Эти представления можно резюмировать в следующих положениях:

1. Рефлексивность как психическое свойство представляет собой одну из основных граней той интегративной психической реальности, которая соотносится с рефлексией в целом. Двумя другими ее модусами являются рефлексия в ее процессуальном статусе и рефлексирование как особое психическое состояние.

Эти три модуса теснейшим образом взаимосвязаны и взаимодействуют друг друга, образуя на уровне их синтеза качественную определенность, обозначаемую понятием, рефлексия. В силу этого, данная методика ориентируется не только непосредственно на рефлексивность как психическое свойство, но также и опосредствованно учитывает его проявления в двух других отмеченных модусах. Отсюда следует, что те поведенческие и интроспективные индикаторы, в которых конкретизируется теоретический конструкт, а также сами вопросы методики, учитывают и рефлексивность как психическое свойство, и рефлексию как процесс, и рефлексирование как состояние.

2. Наряду с этим, как показывает анализ литературных данных, диагностика свойства рефлексивности должна обязательно учитывать и дифференциацию ее проявлений по другому важному критерию, основанию - о ее направленности. В соответствии с ним, как известно, выделяют два типа рефлексии, которые условно обозначаются как "интра и интерпсихическая" рефлексия. Первая соотносится с

рефлексивностью как способностью к самовосприятию содержания своей собственной психики и его анализу, вторая со способностью к пониманию психики других людей, включающей наряду с рефлексивностью как способностью встать на место другого также и механизмы проекции, идентификации, эмпатии. Следовательно, общее свойство рефлексивности включает оба указанных типа, а уровень развития данного свойства является производным от них одновременно.

3. Содержание теоретического конструкта, а также спектр определяемых им поведенческих проявлений индикаторов свойства рефлексивности предполагает и необходимость учета трех главных видов рефлексии, выделяемых по так называемому "временному" принципу: ситуативной (актуальной), ретроспективной и перспективной рефлексии.

Ситуативная рефлексия обеспечивает непосредственный самоконтроль поведения человека в актуальной ситуации, осмысление ее элементов, анализ происходящего, способность субъекта к соотнесению своих действий с ситуацией и их координации в соответствии с изменяющимися условиями и собственным состоянием. Поведенческими проявлениями и характеристиками этого вида рефлексии являются, в частности, время обдумывания субъектом своей текущей деятельности; то, насколько часто он прибегает к анализу происходящего; степень развернутости процессов принятия решения; склонность к самоанализу в конкретных жизненных ситуациях.

Ретроспективная рефлексия проявляется в склонности к анализу уже выполненной в прошлом деятельности и свершившихся событий. В этом случае предметы рефлексии - предпосылки, мотивы и причины произошедшего; содержание прошлого поведения, а также его результативные параметры и, в особенности, допущенные ошибки. Эта рефлексия выражается, в частности, в том, как часто и насколько долго субъект анализирует и оценивает произошедшие события, склонен ли он вообще анализировать прошлое и себя в нем.

Перспективная рефлексия соотносится: с функцией анализа предстоящей деятельности, поведения; планированием как таковым; прогнозированием вероятных исходов и др. Ее основные поведенческие характеристики: тщательность планирования деталей своего поведения, частота обращения к будущим событиям, ориентация на будущее.

По данным автора методики, степень надежности разработанного им теста-опросника, который отражает точность и устойчивость его результатов, соответствовала психодиагностическим требованиям. Результаты проверки методики на валидность также подтверждают ее необходимую с точки зрения требований психометрики степень.

Приложение 5

(к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
волонтерского отряда «Импульс»
(направление: штаб волонтеров)

**АДМИНИСТРАЦИЯ ЗАВОДСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД САРАТОВ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»**

Социально значимый проект «ВИТА»

Руководители проекта:

Червоненко Екатерина Юрьевна

Демин Сергей Алексеевич

Авторы проекта:

Червоненко Екатерина Юрьевна

Демин Сергей Алексеевич

Саратов

Обоснование проекта

Время, в которое мы живем справедливо названо «новым временем» и временем опасным. Современное общество, находясь на данном этапе развития, делает открытия и развивается технически и информационно, но утрачивает общечеловеческие принципы. Двадцать первый век является веком информационной вседозволенности – детям и подросткам доступна любая информация, в том числе некорректная, потоком доходящая с экранов телевизоров и информационной сети интернет. Современное молодое поколение теряет личностные ориентиры и моральные ценности, подростками обесценивается даже человеческая жизнь. В свое время выдающийся ученый Альберт Эйнштейн сказал: «Тот, кто считает свою жизнь бессмысленной, не несчастен – он просто плохо приспособлен к ней». По данным результата опроса, проведенного ВЦИОМ (*Всероссийский центр изучения общественного мнения*), целью которого было выяснить, насколько жители нашей страны заинтересованы в активной гражданской и социальной позиции, было выявлено, что в подростковой возрастной группе уровень социальной активности и самосознания имеет низкие показатели.¹

В современном обществе подростки сталкиваются с множеством факторов, которые могут вызывать стресс и тревожность. Ускоренный темп жизни, высокие академические требования, давление со стороны сверстников и семьи, а также влияние социальных сетей создают сложную психологическую обстановку. В связи с этим вопросы снижения уровня стресса и тревожности, а также осознания жизненных ценностей у подростков приобретают особую актуальность.

Актуальность данной темы обусловлена несколькими факторами:

Рост уровня стресса и тревожности среди подростков. Современные подростки часто испытывают стресс из-за учебной нагрузки, подготовки к экзаменам, необходимости соответствовать ожиданиям окружающих. Тревожность может быть связана с неуверенностью в себе, страхами перед будущим и сложностями в межличностных отношениях. Длительный стресс и тревожность

¹ Официальный сайт Всероссийского центра изучения общественного мнения

могут негативно сказаться на психическом и физическом здоровье подростков, их успеваемости и социальной адаптации.

Влияние стресса и тревожности на развитие личности. В подростковом возрасте происходит формирование личности, самоопределения и осознания жизненных ценностей. Стресс и тревожность могут затруднить этот процесс, привести к снижению самооценки, проблемам с самоидентификацией и выбору неправильных жизненных ориентиров.

Значение осознания жизненных ценностей для личностного роста. Подростковый возраст — это время, когда молодые люди начинают задумываться о своих ценностях, приоритетах и целях в жизни. Осознание жизненных ценностей помогает подросткам принимать решения, соответствующие их убеждениям, развивать уверенность в себе и стремиться к самосовершенствованию.

Потребность в эффективных методах снижения стресса и тревожности у подростков. Существует множество методов и техник, которые могут помочь подросткам справиться со стрессом и тревожностью, таких как психотерапия, медитация, физическая активность, творческие занятия и другие. Однако не все подростки знают о них или умеют их применять.

Таким образом, тема снижения уровня стресса и тревожности, а также осознания жизненных ценностей у подростков является актуальной и важной для современного общества. Она затрагивает вопросы психологического здоровья, личностного развития и социальной адаптации подростков, что делает её значимой для педагогов, психологов, родителей и самих подростков.

Опыт организационной деятельности, позволяет учащимся волонтерского отряда «Импульс» утверждать, что включение молодежи в разные виды общественно значимой деятельности существенно расширяет сферу их социального общения, возможности усвоения социальных ценностей, формирования нравственных качеств личности. Мы сфокусировали свое внимание на низких показателях уровня сформированности социально-эффективного восприятия жизни у современного подростка.

Цель:

Формирование у подростков социально-эффективного восприятия жизни, позитивной самооценки, самоуважения, а также создание условий для снижения уровня стресса и тревожности.

Задачи:

1. Изучить уровень позитивного мышления, социальной активности и самосознания подростков.
2. Провести диагностику уровня стресса и тревожности среди подростков.
3. Разработать и внедрить программу занятий, направленных на снижение стресса и тревожности.
4. Создать прецедент, способствующий формированию у подростков социально-эффективного восприятия жизни через реализацию серии тренингов.
5. Определить влияние нашей проектной деятельности на повышение уровня позитивного мышления и социальной активности участников экспериментальной группы.

Целевая аудитория:

1. Контрольная группа – Педагоги Червоненко Е.Ю., Демин А.С.
2. Экспериментальная группа – учащиеся объединения «Волонтерский отряд «Импульс».

Гипотеза проекта:

Мы предполагаем, что вовлечение подростков в социально-психологические тренинги, участие в которых направлено на повышение уровня позитивного мышления и социальной активности, а также создание условий для снижения уровня стресса и тревожности, позитивно повлияет на их уровень сформированности социально-эффективного восприятия жизни.

Механизм реализации проекта

Первый этап:

1. Подготовка материалов, необходимых для начала реализации проекта. Расширение имеющейся психолого-педагогической методической базы.

2. Проведение первого анкетирования в экспериментальной и контрольной группах, направленного на выявление уровня позитивного мышления и сформированности социально-эффективного восприятия жизни.

3. Обработка и анализ результатов анкетирования.

Второй этап:

1. Разработка сценариев занятий, направленных на повышение уровня социальной активности у целевой аудитории и стресса.

2. Организация и проведение двух занятий и тренингового вечера для участников экспериментальной группы.

Третий этап:

1. Проведение повторного анкетирования.

2. Выявление изменений, произошедших в целевой аудитории благодаря участию в проекте, посредством анализа повторного анкетирования.

3. Подведение итогов и определение дальнейших перспектив проекта.

4. Разработка и создание проектной группой продукта проекта – социального видеоролика.

Срок реализации проекта – с 01.04.2027 по 30.04.2027.

Данный проект является краткосрочным.

План реализации проекта

Дата	Место проведения	Мероприятие	Ответственный
1.04.27	МУДО «Центр дополнительного образования»	1. Сбор проектной группы. 2. Поиск и обработка психолого-педагогических методических материалов. 3. Разработка сценариев занятий. 4. Разработка мониторинга.	Педагоги Червоненко Е.Ю., Демин А.С.
04.04.27	МУДО «Центр дополнительного	Проведение первичного анкетирования в контрольной и	Педагоги Червоненко Е.Ю., Демин А.С.

	образования»	экспериментальной группах	
08.04.27	МУДО «Центр дополнительного образования»	Анализ первого анкетирования	Педагоги Червоненко Е.Ю., Демин А.С.
10.04.27	МУДО «Центр дополнительного образования»	Проведение тренингового занятия «7 навыков высокоэффективных людей»	Педагоги Червоненко Е.Ю., Демин А.С.
15.04.27	МУДО «Центр дополнительного образования»	Проведение социально- психологического тренинга на самопознание и арт-терапии «Звучащие краски»	Педагоги Червоненко Е.Ю., Демин А.С.
18.04.27	МУДО «Центр дополнительного образования»	Проведение тренингового вечера «Белый град», направленного на профилактику социально- эффективного восприятия жизни	Педагоги Червоненко Е.Ю., Демин А.С.
21.04.27	МУДО «Центр дополнительного образования»	Проведение повторного анкетирования у участников экспериментальной группы	Педагоги Червоненко Е.Ю., Демин А.С.
29.04.27	МУДО «Центр дополнительного образования»	Анализ и обработка повторного анкетирования, выявление результатов, полученных в ходе реализации проекта, определение дальнейших перспектив проекта	Педагоги Червоненко Е.Ю., Демин А.С.

Ожидаемые результаты

1. Повышение уровня позитивного мышления и социальной активности подростков.
2. Повышение уровня сформированности социально-эффективного восприятия жизни.
3. Снижение уровня стресса и тревожности у участников проекта.
4. Улучшение психологического состояния и повышение уверенности в себе у участников.

Деятельность в рамках проекта

Поводом для создания проекта послужила личная заинтересованность добровольцев волонтерского отряда «Импульс» в актуальной на данный момент проблеме осознания жизненных ценностей для личностного роста и отсутствия у подростков интереса к активной жизни в обществе. В основу нашей работы легла пропаганда позитивного мышления, общественно значимой деятельности, психологии личностного роста. Мы разработали два тренинговых занятия, направленных на повышение уровня социальной активности и снижение уровня стресса у целевой аудитории, а также заимствовали из опыта работы Саратовской региональной молодежной общественной организации «Синегория» сценарий тренингового вечера «Белый град», направленного на профилактику социально-эффективного восприятия жизни.

В деятельности по проекту мы решили выяснить, каков уровень позитивного мышления и стресса у участников нашего проекта. Нами были использованы методики мониторинга диспозиционного оптимизма и уровня тревожности и стресса.

Бюджет проекта

Необходимые ресурсы	Имеющиеся	Запрашиваемые
Педагогический и волонтерский ресурс	Педагогический и волонтерский ресурс	
Технический ресурс: фотоаппарат, ноутбук	Технический ресурс: фотоаппарат, ноутбук	
Время для проведения тренинговых занятий		Время для проведения тренинговых занятий

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Описанные выше проблемы в той или иной мере присутствуют в каждом коллективе и нередко педагоги или администрация образовательного учреждения встают перед вопросом их решения. Мы считаем, что расширить сферу социального общения и социальных возможностей подростков очень просто и одновременно очень сложно – прежде всего, педагогу или руководителю

коллектива необходимо осознать ответственность за формирование нравственных качеств личности. И помнить о том, что самореализация, развитие личности, общение в коллективе – самое главное в жизни ребенка. И, прежде всего, всегда, нам всем нужно помнить о самой главной ценности. Жизни.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. «Справочник по психологии и психиатрии детского и подросткового возраста» СПб.: Питер, 2004. — 896 с. / Под ред. Циркина С.Ю. 2-е изд.
2. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление [Текст] - М.: ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.
3. Пил Н.В. Сила позитивного мышления/ - М.: Поппури, 2023. – 352 с.
4. Практическая психология для подростков, или как найти свое место в жизни/ Ди Снайдер. – М.: АСТ-пресс, 2003. - 144 с.
5. Психология современного подростка. / Под редакцией проф. Л.А. Регуш. – СПб: Речь, 2005.
6. Рубинштейн С. Л. «Основы общей психологии»/ - СПб. 2008. - с.713
7. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции/ - СПб.: Питер, 2006. – 256 с.

Приложение 1
(к социально значимому проекту «Вита»)

ПОСИДЕЛКИ: «БЕЛЫЙ ГРАД»

Цель:

- ✓ *Предотвращение суицида среди подростков.*

Задачи:

- ✓ *Передача через систему педагогических тренингов основной мысли о ценности жизни и ответственности за каждое слово, дело, поступок.*
- ✓ *Привлечение участников к национальным традициям, ориентированным на взаимопомощь и поддержку.*

Место проведения:

- ✓ Возможно проведение посиделок, как на природе, так и в помещении. Основное требование – наличие сидячих мест и небольшой ровной площадки для сцен спектакля.

Возраст участников:

✓ В тренинге могут принимать участие подростки и молодые люди в возрасте от 13 до 20 лет, взрослая аудитория.

Необходимый реквизит:

- ✓ Магнитофон и аудиозаписи (народные песни, цыганский романс, лиричная музыка для тренингов);
- ✓ Простые нитки и тканевые отрезки (размер 30 на 30 см.), две небольшие гладкие палочки – набор по количеству участников для самодельных кукол (можно заменить тканевую основу на травяную, в том случае, если мероприятие проходит на природе);
- ✓ Фломастеры и ножницы.

ХОД

фон	Ведущий	Слова и действия
СЦЕНА I		
«Ты неси меня река» (группа «Любе»)	<i>Зрители заходят в зал, где звучит музыка и сидит на полу юродивый, играя в куклу. Юродивый просит копеечку у всех входящих, периодически обращаясь к кукле.</i>	
	Ведущая	Здравствуйте, люди добрые. Проходите на наши посиделки – посидим, подумаем. О судьбе. О жизни нашей. Жизнь – она ведь дорога не простая, всяко в ней бывает – и худое, и доброе. Только один пройдет с песней по ней, да и попутчику пособит, а другой споткнется да на первой ямине. Так ведь, Еремушка?
	Юродивый (обращаясь к своей кукле)	Так, Глашенька, так, милая.
СЦЕНА II		
Народные напевы	<i>Свет неяркий. Появляется Герой (Иван) в русском народном костюме</i>	
	Иван	(зовет) Грунь, Груня!
	Груня	(из-за кулис) Ну, чего тебе?
	Иван	Грунь, выйди, а?!
	Груня	Ты что, тише! А то батюшка услышит, заругает меня!
	Иван	Ну, Грунь, ну, выйди...
	Груня	Нет, Вань, уже поздно.
	Иван	Грунь, а я тебе пряник принес
	(достает из-за пазухи гостиницу в тряпочке)	
	Груня	Ну, ладно, подожди, сейчас выйду. Появляется девушка в сарафане с красной ленточкой на голове. Она заигрывает с Иваном, тот ловит ее, отдает пряник.

	Груня	Иванушка, а пойдем за околицу, там девки хороводы водят, весело...
	<i>Убегают за кулисы. Через несколько секунд музыка звучит громче: гуляют пары, раскланиваются.</i>	
<i>Пары в народных костюмах поднимают народ на игры:</i>		
• «Золотые ворота» (Два человека берутся за руки. Они ворота, сквозь которые все участники проходят хороводом, припевая «Золотые ворота, пропускают не всегда. Первый раз прощается, второй раз запрещается, а на третий раз не пропустим вас», на этих словах ворота закрываются и все попавшие в них, тоже становятся воротами и т.д.); • «Я не в три косы косила» (Все становятся по парам, остаётся один ведущий, который держит в руке рукавичку. Все в парах танцуют под руку, кружатся и припевают: «Я ль не в три косы косила! Я ль не в три косы косила! Я ль не в три косы косила ради дружка?! Я ль не в три косы косила ради дружка...». На этих словах ведущий подбрасывает рукавичку и все меняются парами, кто остался без пары – становится ведущим);		

• «Подушечка – душечка» (Все встают в хором. В центре хоромы с подушечкой, закрыв глаза, стоит или девушка, или юноша. Все поют: «Подушечка – моя пуховая, подушечка – моя пуховая. Расскажи, подскажи, кого выбираю?! Расскажи, подскажи, кого выбираю». На этих словах стоящий в центре бросает подушечку, не глядя под ноги кому-нибудь. На кого выпал жребий, с тем и встают коленями на подушечку в центре круга и троекратно целуются. Новый человек остаётся в центре с подушечкой. Игра продолжается)

СЦЕНА III

	Ведущая	Вот ведь, жизнь как идет, поворачивает. Любовь у людей.
	Юродивый	Так, хорошо это, Глашенька, любовь, то – от Бога
	Ведущая	Любовь, Еремушка, это не простое испытание, не всякий справится... Посмотрим пока.
	<i>Выходит Груня, грустная. За ней идет Иван, успокаивая</i>	
	Иван	Ну, что ты, Лада моя, я вернусь скоро – только заработаю деньги, чтобы свадьбе нашей ничего помехой не было. А ты жди.
	Груня	Ой, забудешь ты меня, Ванечка
	Иван	Что ты, Грунечка, да ты для меня свет в оконце. Ты только дождись меня, ладно. Я скоро
	Груня	Я дождусь, Иванушка, я тебя очень буду ждать, слышишь? А вот платочек мною вышитый, утирайся им да меня вспоминай. Сбереги подарочек.
	Иван	Сберегу, милая.
<i>Прощаются. Иван уходит. Груня грустит и тоже уходит</i>		

СЦЕНА IV

<i>Песня под гитару «Машка да Егорка» (любая народная песня про несчастную любовь)</i>	Юродивый	Уехал Иванушка, Глашенька, дождется ли его Груня?
	Ведущая	Поглядим, Еремушка, поглядим
	<i>Гуляет пара. Появляется Груня, садится на завалинку. Девушка отправляет парня и подсаживается к Груне.</i>	

	Девушка	Здравствуй, подруженька, совсем ты исхудала, лица на тебе нет.
	Груня	Что ты, милая, тебе кажется...
	Девушка	Не кажется мне, знаю я – Ивана все ждешь... Обманывает он тебя.
	Груня	Врешь
	Девушка	Ой, не вру я, говорю тебе – знаю!
	Груня	Что знаешь?!
	Девушка	Гора за деревней нашей, за горой – кочевники встали. Бабы степные горячие. Там твой Иванушка...
	Груня срывается и убегает.	
	Девушка	Стой, бестолковая, нельзя тебе туда! Что наделала я, что натворила. Быть беде!
	Горестно качает головой и уходит	
СЦЕНА V		
		Иван рассматривает платочек Груни
Цыганские напевы	Иван	Милая ты, Грунечка, да далекая, а таборе у девок глаза огненные. Погуляю пока холостой – а невеста никуда не денется. Побуду со степными девками и домой пойду, чай молодой я.
	Роняет платок (случайно) и уходит. Выбегает Груня.	
	Груня	Ох, и крута гора! А обрыв какой – все с него видно и деревню нашу... Только вот Ванечки нет моего... Оглядывается и видит платочек. Потрясенно поднимает его, слышит цыганские напевы.
Тревожная музыка		Что же ты, Иванушка, бросил меня, обманул неразумную... Я ждала тебя, надеялась. Нет мне жизни больше, а тебе прощения!
		Заклятие Выходит девушка в черном сарафане или повязке – темный двойник героини. Походит к Груне, забирает платок, заходит за спину. Груня снимает красную повязку. Девушки меняются местами. «Черная Груня» произносит: «Лягу я, раба Божия, помолюсь и встану, перекрестясь, и пойду я из дверей в двери, от ворот в ворота, в чисто поле под чистые звезды, под Лунь Господень. И лежат три дороги, и не пойду ни направо, ни налево. Пойду по средней дороге и та дорога

		<i>лежит через темный лес. В темном лесу стоит дерево тоски, тоскует и горюет тоска, печалится. И поселю я ту тоску в раба Божия Ивана: взойди в его белое тело и в ретиво сердце, и в русые волосы и в кровь горячую, в руду кипучую, чтобы он по мне тосковал и все бы обо мне думал, в питье б не запивал, в ястве не заедал, во сне б не засыпал и всегда б меня в уме держал. Проклинаю тебя, Иванушка, на тоску смертную в мой последний час!»</i> <i>Одновременно бросают платок и повязку и уходят.</i>
		<i>Выбегает Иван. Поднимает красную повязку. Падает на колени.</i>
	Иван	Что же ты, Грунечка, натворила то. Ой, дурак я и тоска мне смертная. Как же дальше жить без тебя? <i>Уходит</i>
СЦЕНА VI		
	Юродивый	<i>(плачет)</i> Что натворила-то девка, погубила себя!
	Ведущая	Не реви, Ерема! Беда-то большая и грех велик, видано ли дело – себя порешить! Лучше оглянись вокруг. У многих людей не складываются отношения, но они живут, а лучшие – ещё и о крыльях не забывают.
Крылья <i>(Стихи разведены на нескольких ведущих. Основная роль – у юноши)</i>		
	1	<i>Мужичонка-лиходея – рожка варезжской,</i> <i>Дня двадцатого апреля, года давнего</i> <i>Закричал вовсю в Кремле, да на Ивановской:</i> <i>Дескать, дело у него, государево!</i>
	2	<i>Кто таков?</i>
	3	<i>Почто вопит?</i>
	4	<i>Во что верует?</i>
	5	<i>Отчего в глаза стрельцам глядит без робости?</i>
	1	<i>Вор, не вор, однако, кто его ведает...</i> <i>А за крик держи ответ по всей строгости!</i>
	2	<i>Мужичка того недремлющая стража взяла.</i>
	3	<i>На расспросе объявил этот странный тать,</i>

		<i>Что клянётся смастерить два великих крыла,</i>
	<i>Юноша</i>	<i>И на оных, аки птица, буду в небе летать.</i>
	<i>4</i>	<i>Подземелье, стол дубовый и стена на три крюка. По стене бегут, качаясь, тени страшные,</i>
	<i>5</i>	<i>Сам боярин Троекуров у смутьяна-мужика, бородою тряся, грозно спрашивали:</i>
	<i>Троекуров</i>	<i>Что творишь, холоп?</i>
	<i>Юноша</i>	<i>Не худое творю</i>
	<i>Троекуров</i>	<i>Значит, хочешь взлететь?</i>
	<i>Юноша</i>	<i>Даже очень хочу!</i>
	<i>Троекуров</i>	<i>Аки птица говоришь?</i>
	<i>Юноша</i>	<i>Аки птица, говорю!</i>
	<i>Троекуров</i>	<i>Ну, а как не взлетишь?</i>
	<i>Юноша</i>	<i>Непременно взлечу!</i>
	<i>1</i>	<i>Был расспрашиван бахвал строгим способом, Шли от засветло расспросы и до затемна.</i>
	<i>2</i>	<i>Дыбы гнули мужика, а он упорствовал</i>
	<i>Юноша</i>	<i>Обязательно взлечу! Обязательно</i>
	<i>3</i>	<i>Вдруг, и вправду полетит, мозгля крамольная!?</i>
	<i>4</i>	<i>Вдруг, понравится царю потеха знатная!?</i>
	<i>5</i>	<i>Призадумались боярин и промолвили:</i>
	<i>Троекуров</i>	<i>Ладно! Что тебе, холоп, к работе надобно?</i>
	<i>Юноша</i>	<i>Дали всё, что просил для крылатых дел: Два куска холста, драгоценной слюды, прутьев ивовых и на неделю еды</i>
	<i>1</i>	<i>И подъячего, чтобы смотрел, глядел...</i>
	<i>2</i>	<i>Необычное мужичок мастерил Вострым ножиком он холсты кромсал, из белужьих жабр хитрый клей варил, прутья ивовые в три ряда вязал.</i>
	<i>3</i>	<i>От рассветной зари и до тёмных небес он работал и не печалился, он старался, чёрт, он смеялся, бес:</i>
	<i>Юноша</i>	<i>Получается! Ой, получается!!</i>
	<i>4</i>	<i>Слух пошёл по Москве:</i>
	<i>5</i>	<i>Лихие дела!</i>

	1	<i>Мужичонка, да чтоб мне с места не встать!</i>
	2	<i>Завтра в полдень, слышь? Два великих крыла...</i>
	3	<i>На Ивановской... Аки птица летать...</i>
	Троекуров	<i>Что творишь, холоп?</i>
	Юноша	<i>Не худое творю.</i>
	Троекуров	<i>Значит, хочешь взлететь?</i>
	Юноша	<i>Даже очень хочу.</i>
	Троекуров	<i>Аки птица, говоришь?</i>
	Юноша	<i>Аки птица, говорю!</i>
	Троекуров	<i>Ну, а как не взлетишь?</i>
	Юноша	<i>Неприменно взлечу!</i>
	4	<i>...мужичёнка-лиходея – рожка варежкой – Появившись из ворот скособоченных, дня тридцатого апреля на Ивановскую Вышел – Вынес два крыла перепончатых!</i>
	5	<i>Были крылья те угловатыми и мощными, распахнулись – Всех зажмуриться заставили!</i>
	1	<i>Были тоненькими очень, да не морились,</i>
	2	<i>Были, словно, ледяными, да не таяли.</i>
	3	<i>Отливали эти крылья, сверкающие то ли кровушкою, то ли пожарами...</i>
	4	<i>Сам боярин Троекуров со товарищи поглазеть на это чудо пожаловали.</i>
	Юноша	<i>Крыльев радужных таких земля не видела И надел их мужичок, слегка важничая.</i>
	5	<i>Вся Ивановская площадь шеи вытянула, приготовилась ахнуть вся Ивановская!</i>
	Юноша	<i>Вот он крыльями взмахнул, сделал первый шаг.</i>
	1	<i>Вот он чаще замахал, от усердия взмок.</i>
	2	<i>Вот на цыпочки встал – да не взлеталось никак!</i>
	3	<i>Вот он щёки надул, а взлететь не мог!</i>
	4	<i>Он и плакал, и молился, и два раза отдыхал, закатив глаза, подпрыгивал по заячьи.</i>
	5	<i>Он поохивал, посвистывал, он крыльями махал и ногами семенял,</i>

		как в присядочки.
	Юноша	По земле стучали крылья, крест мотался на груди. Обдавала пыль вельможного боярина.
	1	Мужику уже кричали:
	2	Ну, чего же ты? Лети!
	3	Обещался, так взлетай, окаянина!
	4	А когда он завопил:
	Юноша	Да где ж ты, Господи!
	5	И купца задел крылом, пробегаючи, Вся Ивановская площадь взвыла в хохоте, так, Что брызнули с крестов стаи галочки.
	Юноша	А мужик упал на землю, как подрезали И не слышал он не хохота, не карканья...
	1	Сам боярин Троекуров не побрезговали: подошли к мужику и в личность харкнули.
	2	И сказали так боярин:
	Троекуров	Будя! Досыта посмеялись, а теперь давай похмуримся... Батогами его! Но чтоб не до смерти... Чтоб денёчка два пожил да помучился.
	3	Ой! Взлетали батоги да посреди весны!
	4	Вился каждый батожок в небе пташкою.
	Юноша	И оттудова – да поперёк спины! Поперёк спины – да всё с оттяжкой! Чтобы думал, знал! Чтобы впрок для всех! Чтоб вокруг тебя стало красненько! Да с размахом – А-Х! Чтоб до сердца – э-эх! И ещё раз – о-ох! И полразика!
«Аве Мария»	Троекуров	В землю смотришь, холоп?
	Юноша	В землю смотрю.
	Троекуров	Полетать хотел?
	Юноша	И теперь хочу.
	Троекуров	Аки птица говорил?
	Юноша	Аки птица, говорю.
	Троекуров	Ну, а дальше как?
	Юноша	Неприменно взлечу!
	5	Мужичёнка-лиходея – рож варежкой –

		<i>Одичалых собак, пугая стонами, в ночь промозглую лежал на Ивановской, Будто чёрный крест, руки в стороны.</i>
	Юноша	<i>Посредине государства, затаённого во мгле, Посреди берёз и зарослей смородиновых На заплаканной, залатанной, загадочной земле Хлеборобов, Храбрецов И юродивых. Посреди иконных ликов и немыслимых личин, Бормотанья и тоски неосознанной, Посреди пиров и пыток, Пьяных песен и лучин Человек лежал ничком в крови собственной.</i>
	1	<i>Он лежал один и не было ни звёзд, ни облаков. Он лежал, широко глаза открывши. И спина его горела Не от царских батогов – прорастали крылья в ней.</i>
	ВСЕ	<i>Крылья! Крылышки...</i>

Тренинг «Одиночество»:

Все встают в круг, берутся за руки и закрывают глаза. Ведущая начинает наговаривать текст:

«Всем нам нужна опора, поддержка. Важно, чтобы рядом были люди, которые готовы поделиться теплом. Вы чувствуете это тепло. Пожмите руки друг другу, только сделайте это очень нежно. Но, вот наступает у человека трудный момент и, если у него в душе пустота, если он эгоист и не способен думать о своих друзьях и родных, то он может уйти и оставить этот круг, предать всех».

По мере этого наговора, ведущая забирает из круга людей, запрещая соединять руки и ставит их спиной к кругу. Далее, ведущая говорит о том, что выбор только за вами, как жить и стоять, что пустота, которая образуется от потери каждого человека ни чем не может быть заполнена. Затем, все открывают глаза и подходят к тем, кто оказался за кругом, возвращая их обратно. Для вывода на позитив, можно провести тренинг «Ладонишки»: участникам нужно подойти друг к другу, положить ладони на ладони, посмотреть в глаза и поделиться хорошими эмоциями.

СЦЕНА VII

	Ведущая	А ты не реви, Ерема, лучше скажи мне, помнишь ли сказ о Белом граде?
	Юродивый	Какой град, Глашенька?
	Ведущая	Говорят, люди, которые другим зла не делали, туда попадают, все там добрые, да красивые и живут счастливо.
	Юродивый	Врешь, откуда тебе знать?

	Ведущая	Сон я видела, хороший сон. Про город этот. Да и в народе о нем поговаривают.
<i>Песня группы ДДТ «За зелёной горой»</i>	Юродивый	Сон... Я тоже видел сон... Сон я видел... <i>Сон Еремы</i> <i>Танцуют медленно в хороводе люди, забирая и Ерему, потом исчезают. А у Еремы кукла пропадает.</i> Хороший я видел сон, счастливым я был, Глаша! Глаша? Глаша, где ты?! <i>Убегает.</i>
СЦЕНА VIII		
	Ведущая	Плохо, у Еремы кукла пропала. Кто обидел юродивого? Помочь человеку надо бы...
КУКЛЫ: Ведущая раздаёт детям ткань, нитки, по 2 палочки и учит, как сделать берегиню. Здесь рассказывается, что берегиня олицетворяла человека, и в трудные минуты именно у этой куклы можно было попросить защиты. После того, как куклы готовы, ведущая предлагает поменяться ими с каким-то самым близким человеком в этом кругу и передать частичку своей любви вместе с куклой.		
	Ведущая	Ерема! (зовет, выходит заплаканный Ерема) вот твоя кукла-то, Ерема! Люди добрые помогли.
	Ерёма	Глаша моя нашлась! Вот праздник-то! <i>убегает</i>
СЦЕНА IX		
<i>Звучит колокол. Выходит народ.</i>		
<i>Звучит колокольный звон (набат)</i>	Фразы:	- Кто звонит в колокол? - Да это дурачок наш, Ерема! <i>Колокол перестает звучать. Вздых толпы:</i> <i>«Сорвался! Ерема с колокольни сорвался!»</i> Люди опускают глаза. Пауза. Девушка понимает взор...
	Девушка	Город белый, я его вижу! <i>Толпа шепчет: «Город белый». Тихий восторг.</i>
	Крик	У Машки с Гришкой сын родился! <i>Толпа: «Сын! Сын родился!» убегает за кулисы</i>
	Ведущая	А жизнь то она продолжается, а? <i>Кланяется и уходит. Остальные персонажи так же.</i>
<i>Обязательно проводится обсуждение: чья судьба мужичка с крыльями или Груни достойна большего уважения, какая дорога значимее и т.д. Подростки должны сами дать оценку ситуативному суициду</i>		

ИЗ ОПЫТА ПРОВЕДЕНИЯ:

- Перед проведением «Посиделок», необходимо настроить детей на вдумчивое отношение к окружающему Миру, к друзьям и родным.
- Во время тренингов, необходимо соблюдение всех «Законов» тренинга: выполнение всех заданий ведущего, молчание и т.д.
- После «Посиделок» возможно проведение фольклорного праздника.
- Окончание вечера может быть на костровой, где разожжён средних размеров костёр. Попасть на костровую, после выполнения ряда заданий можно только пройдя трое «врат». Врата изображают из себя ведущие (вожатые, педагоги и их взрослые помощники). У каждой пары взрослых, олицетворяющих врата, в руках длинные, не тяжёлые палки. Держать палки следует, скрестив их друг с другом. На каждых вратах звучит вопрос о самооценке человека и только вдумчиво и верно, по мнению педагогов ответивший, может пройти дальше. (Примерные вопросы: «Что в тебе есть хорошего?», «Что в тебе есть плохого?», «Что умного из сегодняшнего вечера с собой в жизнь взял?»)

Приложение 2

(к социально значимому проекту «Вита»)

Тест диспозиционного оптимизма, ТДО или Тест жизненной ориентации (Life Orientation Test, LOT) является наиболее широко используемой методикой для диагностики индивидуальных различий в оптимизме. Под оптимизмом подразумеваются обобщенные ожидания того, что в будущем будут скорее происходить хорошие события, а не плохие; пессимизм же предполагает выраженность более негативных ожиданий относительно будущего.

1 – Не согласен

2 – Скорее не согласен

3 – Ни да, ни нет

4 – Скорее согласен

5 – Полностью согласен

№		1	2	3	4	5
1	В неопределенных ситуациях я обычно верю, что всё будет хорошо.					

2	Меня не очень легко вывести из себя.					
3	От будущего я не жду ничего особенно хорошего.					
4	Я всегда во всем ищу позитив.					
5	Я всегда с оптимизмом смотрю в будущее.					
6	Общение с друзьями доставляет мне большое удовольствие.					
7	Для меня важно всегда быть занятым.					
8	Я мало верю в то, что будущее будет хорошим.					
9	Я не строю особенно оптимистических планов на будущее.					
10	Меня нелегко расстроить.					
11	Я верю в то, что всё, что происходит, – к лучшему.					
12	Я редко надеюсь на то, что со мной произойдет что-то хорошее.					

Приложение 3

(к социально значимому проекту «Вита»)

Тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона – модификация Шкалы воспринимаемого стресса (PSS-10), сделанная для измерения стрессоустойчивости – параметра, обратного уровню субъективно воспринимаемого стресса.

1 – Никогда

2 – Почти никогда

3 – Иногда

4 – Довольно часто

5 – Очень часто

№		1	2	3	4	5
1	Насколько часто неожиданные неприятности выводят вас из равновесия?					
2	Насколько часто вам кажется, что самые важные вещи в вашей жизни выходят из-под вашего контроля?					
3	Как часто вы чувствуете себя «нервным», подавленным?					
4	Как часто вы чувствуете уверенность в своей способности справиться со своими личными проблемами?					
5	Насколько часто вам кажется, что всё идет именно так, как вы хотите?					
6	Насколько часто у вас возникает чувство, что вам не справиться с тем, что					

	от вас требуют?					
7	Как часто вы в силах контролировать раздражение?					
8	Часто ли вы чувствуете, что вам сопутствует успех?					
9	Как часто вы злитесь по поводу вещей, которые вы не можете контролировать?					
10	Часто ли вы думаете, что накопилось столько трудностей, что их невозможно преодолеть?					