Управление образования Администрации
Новоуральского городского округа
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №54»

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «СОШ №54»_____ О.Г. Голикова
«31» августа 2026г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«PRO-здоровье: пропаганда ЗОЖ и отказа от вредных привычек»

Возраст обучающихся: 11–17 лет
Направленность программы: социально-гуманитарная
Срок реализации: 1 год (72 часа)
Уровень: базовый

СОГЛАСОВАННО
протокол заседания
педагогического совета
от 28 августа 2026 г. №9

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МАОУ «СОШ № 54»
от 31 августа 2026 г. № 45

г. Новоуральск, 2026 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Новизна и актуальность программы

Волонтерское движение в сфере пропаганды здорового образа жизни — популярное направление дополнительного образования, которое объединяет в себе социальное проектирование, медиа-технологии и интерактивные формы просвещения. Внутренняя природа добровольческого действия глубоко родственна принципам системно-деятельностного подхода. Программа «PRO-здоровье» реализуется через эмоционально насыщенные, личностно значимые формы активной социальной практики. В связи с этим данный вид деятельности является одним из наиболее эффективных способов самопознания, самораскрытия и формирования активной гражданской позиции подростков. Деятельность отряда вносит большой вклад в реализацию программы воспитательной работы школы и строится на доверительном принципе «равный-равному».

Цели и задачи программы

Главная цель: формирование социально активной личности подростка и развитие его волонтерских компетенций через коллективное творчество — создание и реализацию социальных профилактических проектов.

Задачи:

- *Обучающие (предметные):* сформировать систему знаний о факторах риска для здоровья, правовых и социальных последствиях вредных привычек; обучить основам социального менеджмента и публичных выступлений.
- *Развивающие (метапредметные):* развивать навыки критического мышления, коммуникативные способности, умение работать в команде и вести проектную деятельность.
- *Воспитательные (личностные):* воспитывать чувство ответственности за личное и общественное здоровье, гражданскую ответственность, эмпатию и готовность к бескорыстной помощи обществу.

Особенности организации обучения

Программа предназначена для подростков 11–17 лет (5–11 классы). Срок реализации — 1 год, общий объем — **72 академических часа**.
Форма обучения: очная. Занятия проводятся один раз в неделю, парой (2 занятия по 40 минут с перерывом 15 минут).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

- Формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.
- Развитие коммуникативных навыков, умения работать в команде и координировать совместные действия.
- Преодоление страха публичных выступлений, формирование уверенности в себе.
- Воспитание ответственности за общий результат и уважения к творческому коллективу.

Метапредметные результаты:

- Умение самостоятельно планировать волонтерскую и репетиционную деятельность.
- Способность анализировать социальные риски, выявлять причинно-следственные связи девиантного поведения.
- Навыки рефлексии: оценка процесса и результатов своей просветительской работы.
- Умение искать, отбирать и верифицировать информацию по ЗОЖ в цифровой среде.

Предметные результаты:

- Знание нормативно-правовых и медицинских аспектированных факторов риска (вейпинг, ПАВ, гаджет-зависимость).
- Владение технологиями создания социальных акций: от генерации идеи до проведения.
- Владение базовыми инструментами медиа-волонтерства и правилами цифровой гигиены.
- Знание структуры и правил работы на федеральной платформе Добро.рф.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН (72 часа)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Форма аттестации, контроля
		Всего	**Теория**
1	**Основные вокально-волонтерские навыки и кодекс отряда**	**4**	**2**
1.1	Основы добровольчества в РФ. Права и обязанности волонтера.	2	1

1.2	Устав и этический кодекс волонтерского отряда «Здоровая Шестёрка».	2	1
2	**Анатомия здоровья: факторы риска и составляющие ЗОЖ**	**12**	**4**
2.1	Физиологические составляющие здоровья (питание, активность, сон).	4	1
2.2	Факторы риска современного подростка. Социальные маркеры неблагополучия.	4	2
2.3	Принцип «равный-равному» в трансляции ценностей здорового образа жизни.	4	1
3	**Профилактика вредных привычек и зависимостей**	**14**	**4**
3.1	Вейпинг и табакокурение: мифы, медицинские и социальные последствия.	4	1
3.2	Алкогольная и ПАВ-зависимости. Правовая ответственность несовершеннолетних.	6	2
3.3	Номофобия и гаджет-зависимость. Способы преодоления экранного стресса.	4	1
4	**Психологическое здоровье и стрессоустойчивость подростков**	**10**	**3**
4.1	Понятие стресса. Эмоциональный интеллект и способы саморегуляции.	4	1
4.2	Конфликтология. Безопасные стратегии поведения в сложных ситуациях.	6	2
5	**Технологии волонтерской деятельности: от идеи к акции**	**14**	**3**
5.1	Основы социального проектирования: цель, задачи, целевая аудитория.	4	1
5.2	Формы просвещения: социальный театр, квесты, хакатоны.	6	1
5.3	Ораторское мастерство волонтера: удержание внимания, работа с возражениями.	4	1

6	**Медиа-волонтерство и цифровая гигиена**	**8**	**2**
6.1	Создание профилактического контента (посты, инфографика, короткие видео).	4	1
6.2	Правила безопасного поведения в сети. Противодействие кибербуллингу.	4	1
7	**Итоговая проектная деятельность и аттестация**	**10**	**1**
7.1	Сборка, предзащита и доработка командных проектов.	4	0
7.2	Финальная аттестация: школьная акция «Здоровая Шестёрка на связи!».	6	1
	ИТОГО	**72**	**19**

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

- **Дата начала обучения:** 2 сентября 2026 г.
- **Дата окончания обучения:** 28 мая 2027 г.
- **Количество учебных недель:** 36 недель.
- **Режим занятий:** 1 раз в неделю по 2 академических занятия (каждое занятие по 40 минут с перерывом 15 минут).
- **Периоды каникул:** совпадают с годовым календарным графиком МАОУ «СОШ №54».

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Материально-техническое обеспечение:

- Учебный кабинет с модульной мебелью для групповой работы.
- Персональный компьютер, мультимедийный проектор, настенный экран.
- Флипчарт, маркеры, раздаточные бланки для социально-психологических тренингов.
- Актовый зал школы (для проведения финальной массовой акции).

Методические и информационные материалы:

- Нормативно-правовая база волонтерского движения в РФ.
- Методические рекомендации по профилактике ПАВ среди подростков.
- Инструкции и методическое руководство по работе с платформой Добро.рф.
- Цифровая библиотека презентаций, видеороликов и квестов социальной направленности.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

Оценка результатов освоения программы осуществляется по безотметочной системе с использованием уровней: **«высокий»**, **«средний»**, **«низкий»**.

Виды контроля и формы аттестации

1. **Входной контроль (сентябрь):** анкета «Мой социальный и волонтерский опыт», первичное тестирование базовых знаний о ЗОЖ.
2. **Текущий контроль (в течение года):** оценка активности на практических занятиях, чек-листы по ораторскому мастерству и качеству создаваемого медиа-контента.
3. **Промежуточная аттестация (декабрь):** защита концепций будущих социальных акций, заполнение анкеты-рефлексии «Мой прогресс».
4. **Итоговая аттестация (май):** публичная защита реализованного командного проекта/акции «Здоровая Шестёрка на связи!» и верификация волонтерских часов на Добро.рф.

Образец оценочного листа волонтерских компетенций (заполняется педагогом)

ФИО обучающегося: _____ Класс: _____ Дата: _____

Критерий	Высокий (3 балла)	Средний (2 балла)	Низкий (0–1 балл)
Теоретическая база	Владеет всеми понятиями ЗОЖ, знает правовые риски правонарушений.	Допускает неточности в классификации рисков, знает базу ЗОЖ.	Путается в терминологии, слабо ориентируется в правовой ответственности.
Командная работа	Активно взаимодействует,	Работает в группе, но безынициативен,	Конфликтует или изолируется от работы в проектной команде.

	берет лидерскую роль, поддерживает коллег.	выполняет только поручения.	
Ораторские навыки	Речь четкая, держит контакт с аудиторией, легко отвечает на вопросы.	Речь понятная, но волнуется при ответах на нестандартные вопросы.	Читает текст с листа, боится аудитории, не держит зрительный контакт.
Проектная инициатива	Самостоятельно генерирует идеи, разрабатывает сценарии акций.	Реализует чужие идеи, помогает в оформлении проекта.	Пассивен, нуждается в постоянных пошаговых указаниях руководителя.

Сумма баллов: _____ / 12.

Итоговый уровень: Высокий (10–12 б.) Средний (6–9 б.) Низкий (0–5 б.)

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ.
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 629 от 27.07.2022 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года.
4. Методическое пособие по развитию добровольческого (волонтерского) движения в общеобразовательных организациях / под ред. А. В. Сиренко. — М.: Просвещение, 2024.
5. Шельцова Е. А. Социальное проектирование в школе: от идеи к результату. — СПб: Лань, 2022.