ПЛАН ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ООП СОО

(обновленный ФГОС)

МКОУ «Думиничская СОШ №2»

*на 2022/2023 учебный год*

(*выписка из основной образовательной программы начального общего образования*

*Муниципального казенного общеобразовательного учреждения*

*средней общеобразовательной школы №2)*

станция Думиничи

2022г

**Пояснительная записка**

План внеурочной деятельности МКОУ «Думиничская СОШ №2» составлен для 10-11 классов, реализующих ФГОС СОО.

**Нормативно-правовая часть**

План внеурочной деятельности СОО МКОУ «Думиничская СОШ №2» на 2022-2023 учебный год составлен на основании следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (часть 5 статья 12) № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (далее — ФГОС основного общего образования)
3. Письмо Министерства образования и науки РФ № 09-1672 от 18.08.2017 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных образовательных программ, в том числе в части проектной деятельности».
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования

 5. Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 (далее – обновленный ФГОС ООО);

 6. Приказ Министерства просвещения РФ от 11.12.2020 № 712 «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся».

 7. Письмом Минпросвещения России от 17.06.2022 № 03-871 «Об организации занятий «Разговоры о важном»;

 8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20) С[анитарных правил СП 2.4.3648-20](https://docs.cntd.ru/document/566085656#6580IP) ["Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения,](https://docs.cntd.ru/document/566085656#6580IP) [отдыха и оздоровления детей и молодежи"](https://docs.cntd.ru/document/566085656#6580IP).

9.Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 (далее - СанПин 1.2.3685-21).

10. Устав МКОУ «Думиничская СОШ №2»

 11.«Положение об организации внеурочной деятельности при реализации ФГОС общего образования в МКОУ «Думиничская СОШ №2»

Внеурочная деятельность обучающихся 10-11 классов МКОУ «Думиничская СОШ №2» осуществляется в соответствии с рабочей программой воспитания, которая реализуется в единстве урочной и внеурочной деятельности, осуществляемой организацией, осуществляющей образовательную деятельность, совместно с семьей и другими институтами воспитания.

Согласно ФГОС СОО в Базисном учебном плане отводится не более 10 часов на организацию занятий по направлениям внеурочной деятельности, которые являются неотъемлемой частью образовательного процесса в школе.

Под внеурочной деятельностью при реализации ФГОС среднего общего образования понимается образовательная деятельность, осуществляемая в формах, отличных от урочной, и направленная на достижение планируемых результатов освоения основных образовательных программ основного или среднего общего образования.

**Модель организации внеурочной деятельности** – оптимизационная

Отсюда - основное преимущество организации внеурочной деятельности, которое заключается в создании условий для полноценного пребывания ребёнка в течение дня, содержательном единстве учебной, воспитательной и развивающей деятельности в рамках основной образовательной программы образовательной организации.

Внеурочная деятельность осуществляется через:

- учебный план;

- деятельность, организуемую классными руководителями;

- деятельностью центра «Точка роста»;

- деятельность других педагогических работников (социального педагога, педагога- психолога) в соответствии с должностными обязанностями квалификационных характеристик должностей работников школы; взаимодействие с предприятиями и учреждениям:

* Отдел образования администрации MP «Думиничский район» (участие в краеведческих чтениях, муниципальных конкурсах детского творчества, районных мероприятиях «День отличника, «Зимний бал», декаде православной культуры),
* МКОУ ДО «Думиничская школа искусств»(дополнительное образование учащихся),
* МКУК «Думиничская Централизованная библиотечная система» (участие в конкурсах, в мероприятиях, посвященным памятным датам, посещение Музея народных промыслов),
* ГБУ КО "Думиничский центр социальной помощи семье и детям"(участие в конкурсах детского творчества, профориентационных мероприятиях, тренинговых занятиях в рамках месячника «Выбери правильный путь»),
* МАУ «Редакция газеты «Думиничский вести»(публикация статей школьного самоуправления),
* МУП «Благоустройство»(участие в субботниках по благоустройству памятных мест),
* ГКУ "ЦЗН Думиничского района"( профориентационная работа),
* ГКУ КО "Думиничское лесничество (профориентационная работа, трудовой десант),
* МКУК «Думиничский районный дом культуры»(посещение Музея боевой славы, участие в мероприятиях разной направленности),
* ГБУЗ КО ЦМБ № 5 Думиничская участковая больница( профилактические беседы с привлечение специалистов),
* МКОУ ДО «ДЮСШ «Заря»(дополнительное образование, посещение клуба «Поиск», ГТО),
* Отдел ОУУП и ПДН отделения полиции МО МВД России «Сухиничский»(профилактические беседы месячник «Семья», месячник «Безопасности детей», месячник «Права») ,
* Отделение Надзорной Деятельности Думиничского района Унд ГУ МЧС России по Калужской области (профориентационные беседы, практические занятия месячника пожарной безопасности)

Реализация направлений внеурочной деятельности в школе осуществляется несколькими путями:

1.Посещение учащимися основной школы курсов внеурочной деятельности на базе МКОУ «Думиничская СОШ №2»;

2.Участие детей во внеклассных мероприятиях, организованных классными руководителями:

3.Посещение учащимися основной школы занятий по программам структурного подразделения дополнительного образования «Точка роста» во второй половине дня.

4.Деятельность ученических сообществ: первичное отделение РДШ (Российское движение школьников) ; школьный спортивный клуб «Олимпийский резерв».

**Целевая направленность внеурочной деятельности**

Внеурочная деятельность опирается на содержание ООП СОО, интегрирует с ним, что позволяет сблизить процессы воспитания, обучения и развития.

План внеурочной деятельности обеспечивает широту развития личности старшеклассника, учитывает социокультурные потребности, регулирует недопустимость перегрузки учащихся.

План внеурочной деятельности среднего общего образования составлен с целью дальнейшего совершенствования образовательной деятельности, повышения результативности обучения детей, обеспечения вариативности образовательной деятельности, сохранения единого образовательного пространства, а также выполнения гигиенических требований к условиям обучения школьников и сохранения их здоровья.

Цель внеурочной деятельности – создание условий для получения образования всеми учащимися, в том числе одаренными детьми, детьми с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами; проявления и развития старшеклассниками своих интересов на

основе свободного выбора; содействия самореализации личности ребенка; обеспечения достижений ожидаемых результатов учащихся 10-11-х классов в соответствии с основной образовательной программой учреждения; продолжения образования после школы.

**Цели и задачи внеурочной деятельности** определяют её основные функции в основной школе:

* 1. образовательная — обучение ребенка по дополнительным образовательным программам, получение им новых знаний;
	2. воспитательная — обогащение и расширение культурно-нравственного уровня учащихся;
	3. креативная — создание гибкой системы для реализации индивидуальных творческих интересов личности;
	4. компенсационная — освоение ребенком новых направлений деятельности, углубляющих и дополняющих основное (базовое) образование и создающих эмоционально значимый для ребенка фон освоения содержания общего образования,

предоставление ребенку определенных гарантий достижения успеха в избранных им сферах творческой деятельности;

* 1. рекреационная — организация содержательного досуга как сферы восстановления психофизиологических сил ребёнка;
	2. профориентационная — формирование устойчивого интереса к социально значимым видам деятельности, содействие определению жизненных планов ребенка, включая предпрофессиональную ориентацию;
	3. интеграционная — создание единого образовательного пространства школы;
	4. функция социализации — освоение ребенком социального опыта, приобретение им навыков воспроизводства социальных связей и личностных качеств, необходимых для жизни;
	5. функция самореализации — самоопределение ребенка в социально и культурно значимых формах жизнедеятельности, проживание им ситуаций успеха, личностное саморазвитие.

**Особенности организации внеурочной деятельности**

Внеурочная деятельность является неотъемлемой частью образовательной деятельности в школе и позволяет реализовать требования федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в полной мере. Особенностями данного компонента образовательного процесса являются предоставление учащимся возможности широкого спектра занятий, направленных на их развитие; а также самостоятельность образовательного учреждения в процессе наполнения внеурочной деятельности конкретным содержанием.

План внеурочной деятельности на уровне среднего общего образования модифицируется в соответствии с профилями: гуманитарным, технологическим, которые предполагают курсы внеурочной деятельности по выбору учащихся, воспитательные мероприятия, подготовку и защиту индивидуальных или групповых проектов, выезды на природу, организация «зрительского марафона» (коллективное посещение кинопоказов, театральных спектаклей, концертов, просмотр видеофильмов, посещение выставок, музеев с обязательным коллективным обсуждением), посещение профориентационных выставок и ярмарок, дней открытых дверей в ВУЗах и ССУЗах, участие в тематических чтениях, проектно-исследовательскую деятельность с ВУЗами и профориентационные проекты с ВУЗами.

**Организация воспитательных мероприятий**

Воспитательные мероприятия нацелены на формирование мотивов и ценностей учащегося в таких сферах, как:

* отношение учащихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя, самоопределению и самосовершенствованию (включает подготовку к непрерывному образованию в рамках осуществления жизненных планов);
* отношение учащихся к России как к Родине (Отечеству) (включает подготовку к патриотическому служению);
* отношения учащихся с окружающими людьми (включает подготовку к общению со сверстниками, старшими и младшими);
* отношение учащихся к семье и родителям (включает подготовку личности к семейной жизни);
* отношение учащихся к закону, государству и к гражданскому обществу (включает подготовку личности к общественной жизни);
* отношение учащихся к окружающему миру, к живой природе, художественной культуре (включает формирование у обучающихся научного мировоззрения);
* трудовые и социально-экономические отношения (включает подготовку личности к трудовой деятельности).

План воспитательных мероприятий разрабатывается педагогическим коллективом школы при участии родительской общественности с учетом рабочей программы воспитания школы. При подготовке и проведении воспитательных мероприятий (в масштабе ученического класса, классов одной параллели) предусматривается вовлечение в активной роли максимально большего числа учащихся.

Организация жизни ученических сообществ является важной составляющей внеурочной деятельности, направлена на формирование у обучающихся российской гражданской идентичности и таких компетенций, как:

* компетенция конструктивного, успешного и ответственного поведения в обществе с учетом правовых норм, установленных российским законодательством;
* социальная самоидентификация обучающихся посредством личностно значимой и общественно приемлемой деятельности, приобретение знаний о социальных ролях человека;
* компетенция в сфере общественной самоорганизации, участия в общественно значимой совместной деятельности.

Организация жизни ученических сообществ происходит:

* в рамках внеурочной деятельности в ученическом классе, общешкольной внеурочной деятельности, в сфере школьного ученического самоуправления, участия в детско- юношеских общественных объединениях, созданных в школе и за ее пределами;
* через приобщение обучающихся к общественной деятельности и школьным традициям, участие обучающихся в деятельности производственных, творческих объединений, благотворительных организаций;
* через участие в экологическом просвещении сверстников, родителей, населения, в благоустройстве школы, класса, города, в ходе партнерства с общественными организациями и объединениями.

Организация жизни ученических сообществ может осуществляться в рамках участия в деятельности Российского движения школьников (РДШ) по направлениям:

работа школьных СМИ; военно-патриотическое; гражданская активность; личностное развитие в формате представлений, дискуссий, выставок, других локальных и массовых форм организации совместной деятельности учащихся.

Обеспечение благополучия обучающихся в жизни школы предполагает совокупность мер по рационализациии оптимизации учебно-воспитательного процесса и образовательной среды: режима занятий (уроков и внеурочных занятий), обеспечение оптимального использования каналов восприятия, учет зон наибольшей работоспособности обучающихся, распределение интенсивности умственной деятельности, использование здоровьесберегающих практик осуществления образования. Обеспечение благополучия обучающихся в жизни школы включает профилактическую работу - определение «зон риска» (выявление обучающихся, вызывающих наибольшее опасение; выявление источников опасности для обучающихся – групп и лиц, объектов и т. д.), разработку и реализацию комплекса адресных мер, с использованием возможностей профильных организаций (медицинских, правоохранительных, социальных и т. д.).

**Планирование внеурочной деятельности**

С целью обеспечения преемственности содержания образовательных программ начального общего и основного общего образования при формировании плана внеурочной деятельности образовательной организации предусмотрена **часть, рекомендуемая для всех обучающихся**:

 1 час в неделю – на информационно-просветительские занятия патриотической, нравственной и экологической направленности «Разговоры о важном» (понедельник, первый урок);

 1 час в неделю – на занятия по формированию функциональной грамотности обучающихся (в том числе финансовой грамотности);

 1 час в неделю – на занятия, направленные на удовлетворение профориентационных интересов и потребностей обучающихся (в том числе основы предпринимательства).

 Кроме того, в **вариативную часть** плана внеурочной деятельности включены:

 -часы, отведенные на занятия, связанные с реализацией особых интеллектуальных и социокультурных потребностей обучающихся (в том числе для сопровождения изучения отдельных учебных предметов на углубленном уровне, проектно-исследовательской деятельности);

-часы, отведенные на занятия, направленные на удовлетворение интересов и потребностей обучающихся в творческом и физическом развитии (в том числе организация занятий в школьных спортивных клубах и музыкальных студиях).

Основное содержание рекомендуемых занятий внеурочной деятельности отражено в таблице:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Направлениевнеурочной деятельности | Количество часов внеделю | Основное содержание занятий |
| ***Часть, рекомендуемая для всех обучающихся*** |
| Информационно- просветительские занятия патриотической, нравственной и экологической направленности«Разговоры о важном» 10,11кл |  По 1 часу | *Основная цель:* развитие ценностного отношения обучающихся к своей Родине – России, населяющим ее людям, ее уникальной истории, богатой природе и великой культуре.*Основная задача:* формирование соответствующей внутренней позиции личности школьника, необходимой ему для конструктивного и ответственного поведения в обществе.*Основные темы* занятий связаны с важнейшими аспектами жизни человека в современной России: знанием родной истории и пониманием сложностей современного мира, техническим прогрессом и сохранением природы, ориентацией в мировой художественной культуре и повседневной культуре поведения, доброжелательным отношениемк окружающим и ответственным отношением к собственным поступкам |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Занятия по формированию функциональной грамотностиобучающихся«Экспериментальная лаборатория»(11кл) |  1 | *Основная цель:* развитие способности обучающихся применять приобретённые знания, умения и навыки для решения задач в различных сферах жизнедеятельности, (обеспечение связи обучения с жизнью). *Основная задача:* формирование и развитие функциональной грамотности школьников: читательской, математической, естественно - научной, финансовой, направленной на развитие креативного мышления и глобальных компетенций.*Основные организационные формы:* интегрированные курсы, метапредметные кружки или факультативы |
| Занятия, направленные на удовлетворениепрофориентационны х интересов и потребностейобучающихся   |  - | *Основная цель:* развитие ценностного отношения обучающихся к труду как основному способу достижения жизненного благополучия и ощущения уверенности в жизни.*Основная задача:* формирование готовности школьников к осознанному выбору направления продолжения своего образования и будущей профессии, осознание важности получаемых в школе знаний для дальнейшей профессиональной и вне профессиональной деятельности.*Основные организационные формы:* профориентационные беседы, деловые игры, квесты, решение кейсов, изучение специализированных цифровых ресурсов, профессиональные пробы, моделирующие профессиональную деятельность, экскурсии, посещение ярмарок профессий и профориентационных парков.*Основное содержание:* знакомство с миром профессий и способами получения профессионального образования; создание условий для развития надпрофессиональных навыков (общения, работы в команде, поведения в конфликтной ситуации и т.п.); создание условий для познания обучающимся самого себя, своих мотивов, устремлений, склонностей как условий для формирования уверенности в себе, способности адекватноОценивать свои силы и возможности. |
| ***Вариативная часть*** |
| Занятия, связанные с реализацией особых интеллектуальных и социокультурных потребностейобучающихся «Занимательная математика»(11кл), | 1ч | *Основная цель:* интеллектуальное и общекультурное развитие обучающихся, удовлетворение их особых познавательных, культурных, оздоровительных потребностей и интересов.*Основная задача:* формирование ценностного отношения обучающихся к знаниям, как залогу их собственного будущего, и к культуре в целом, как к духовному богатству общества, сохраняющему национальную самобытность народов России.*Основные направления деятельности:* занятия по дополнительному или углубленному изучению учебных предметов или модулей; занятия в рамках исследовательской и проектной деятельности;занятия, связанные с освоением регионального компонента образования или особыми этнокультурными интересами участников образовательных отношений; дополнительные занятия |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | для школьников, испытывающих затруднения в освоении учебной программы или трудности в освоении языка обучения;специальные занятия для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья или испытывающими затруднения в социальнойкоммуникации. |
| Занятия, направленные на удовлетворение интересов и потребностей обучающихся в творческом ифизическом развитии, помощь в самореализации, раскрытии и развитии способностей и талантов«Олимпийский резерв»спортивный клуб(10,11 кл) | 2ч | *Основная цель:* удовлетворение интересов и потребностей обучающихся в творческом и физическом развитии, помощь в самореализации, раскрытии и развитии способностей и талантов.*Основные задачи:* раскрытие творческих способностей школьников, формирование у них чувства вкуса и умения ценить прекрасное, формирование ценностного отношения к культуре; физическое развитие обучающихся, привитие им любви к спорту и побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли, ответственности,формирование установок на защиту слабых; Оздоровление школьников, привитие им любви к своему краю, его истории, культуре, природе, развитие их самостоятельности и ответственности, формирование навыков самообслуживающего труда.*Основные организационные формы:*занятия школьников в различных творческих объединениях(музыкальных, хоровых или танцевальных студиях, театральных кружках или кружках художественного творчества,журналистских, поэтических или писательских клубах ит.п.);занятия школьников в спортивных объединениях (секциях и клубах, организация спортивных турниров и соревнований);занятия школьников в объединениях туристско- краеведческой направленности (экскурсии, развитие школьных музеев);занятия по Программе развития социальной активности обучающихся начальных классов «Орлята России». |
| Занятия,Направленные на удовлетворение социальных интересови потребностей обучающихся, на педагогическое сопровождение деятельности социально ориентированных ученических сообществ, детских общественных объединений, органов ученического самоуправления, наорганизацию |  | *Основная цель:* развитие важных для жизниподрастающего человека социальных умений – заботиться о других и организовывать свою собственную деятельность, лидировать и подчиняться, брать на себя инициативу и нести ответственность, отстаивать свою точку зрения и принимать другие точки зрения.*Основная задача:* обеспечение психологического благополучия обучающихся в образовательном пространстве школы, создание условий для развития ответственности за формирование макро и микро коммуникаций, складывающихся в образовательной организации, понимания зон личного влияния на уклад школьной жизни.*Основные организационные формы:* педагогическое сопровождение деятельности Российского движения школьников и Юнармейских отрядов; волонтерских, трудовых, экологических отрядов, создаваемых для социально ориентированной работы;Выборного Совета обучающихся, создаваемого для |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| совместно собучающимися комплекса мероприятий воспитательной направленности |   - | учета мнения школьников по вопросам управления образовательной организацией;Совета старост, объединяющего старост классов для облегчения распространения значимой для школьников информации и получения обратной связи от классных коллективов;постоянно действующего школьного актива, инициирующего и организующего проведение личностно значимых для школьников событий (соревнований, конкурсов, фестивалей, капустников, флешмобов);творческих советов, отвечающих за проведение тех или иных конкретных мероприятий, праздников, вечеров, акций; созданной из наиболее авторитетныхстаршеклассников группы по урегулированию конфликтных ситуаций в школе и т.п |

**Недельный план внеурочной деятельности СОО по ФГОС-2021 на 20*22*/*23* учебный год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **направления** | **названия** | **Количество часов в неделю** |
|  |  | **10****класс** | **11** **класс** |
| Информационно-просветительские занятия патриотической, нравственной и экологической направленности | «Разговоры о важном» | 1 | 1 |
| Занятия по формированию функциональной грамотности обучающихся | «Экспериментальная лаборатория» |  | 1 |
| Занятия, направленные на удовлетворение профориентационных интересов и потребностей обучающихся |  |  |  |
| Занятия, связанные с реализацией особых интеллектуальных и социокультурных потребностей обучающихся | «Занимательная математика» |  | 2 |
| Занятия, направленные на удовлетворение интересов и потребностей обучающихся в творческом и физическом развитии, помощь в самореализации, раскрытии и развитии способностей и талантов | «Олимпийский резерв» | 1 | 1 |
| Занятия, направленные на удовлетворение социальных интересов и потребностей обучающихся, на педагогическое сопровождение деятельности социально ориентированных ученических сообществ, детских общественных объединений, органов ученического самоуправления, на организацию совместно с обучающимися комплекса мероприятий воспитательной направленности |  |  |  |
| **Итого за неделю** | **2** | **5** |
| **Итого за учебный год** | **68** | **170** |
| **Итого на уровень образования** | **238** |

**Планируемые результаты освоения программ внеурочной деятельности**

Исходя из возможностей школы и по результатам изучения социального запроса (анкетирования) родителей (законных представителей) и учащихся, в каждом направлении были определены формы реализации внеурочной деятельности.

Планируемые результаты реализации программ внеурочной деятельности предполагают комплексный подход к оценке результатов образования, позволяющий вести оценку достижения учащимися всех трёх групп результатов образования: личностных, метапредметных и предметных.

Первый уровень результатов — приобретение социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни.

Второй уровень результатов — формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знание, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности.

Третий уровень результатов — получение опыта самостоятельного общественного действия. Взаимодействие школьника с социальными субъектами за пределами школы, в открытой общественной среде.

Воспитательный результат - непосредственный итог участия школьника в деятельности, духовно - нравственные приобретения ребёнка, благодаря его участию в любом виде деятельности (приобрёл нечто, как ценность, опыт самостоятельного действия).

Эффект внеурочной деятельности — это последствие результата, то, к чему привело достижение результата: приобретённые знания, пережитые чувства и отношения, совершённые действия развили ребёнка как личность, способствовали развитию его компетентности, идентичности, самореализации личности ребенка.

**Диагностика эффективности организации внеурочной деятельности**

Цель диагностики – выяснить, являются ли и в какой степени воспитывающими те виды внеурочной деятельности, которыми занят школьник.

* Диагностика эффективности внеурочной деятельности школьников
* Личность самого обучающегося
* Детский коллектив
* Анкетирование родителей и законных представителей ( по организации и внеурочной деятельности детей)

Основные результаты реализации программы внеурочной деятельности обучающихся оцениваются в рамках мониторинговых процедур, предусматривающих сформированность познавательного, коммуникативного, нравственного, эстетического потенциала личности:

* Листы наблюдений
* Контрольные вопросы
* Анкеты
* Тесты
* Защита проектов
* Результативность участия в конкурсах различной направленности и уровней.

**Материально-техническое обеспечение**

Для реализации внеурочной деятельности в школе имеются следующие условия:

1. Оснащение актового зала и кабинетов звуковой и мультимедийной аппаратурой.

2. Оснащение читального зала библиотеки.

3. Оснащение видеопроекционной аппаратурой.

4. Оснащение спортивного зала инвентарем.

5. Оборудование рабочего места педагогов.

Обеспечение благополучия обучающихся в жизни школы предполагает формирование у обучающихся компетенций:

* по составлению и реализации рационального режима работы и отдыха, на основе знаний о динамике работоспособности, утомляемости, напряженности разных видов деятельности;

-по выбору оптимального режима дня с учетом учебных и внеучебных нагрузок;

* по планированию и рациональному распределению учебных нагрузок и отдыха (в том числе, в период подготовки к экзаменам),
* по эффективному использованию индивидуальных особенностей работоспособности; знание основ профилактики переутомления и перенапряжения; - по определению необходимой и достаточной двигательной активности, элементах и правилах закаливания, по выбору соответствующих возрасту физических нагрузок и их видов;
* по учету рисков для здоровья (неадекватных нагрузок и использования биостимуляторов);
* реализующих потребность в двигательной активности и ежедневных занятиях физической культурой;

-осознанного выбора индивидуальные программы двигательной активности, включающие малые виды физкультуры (зарядка) и регулярные занятия;

* по оценке собственного функционального состояния (напряжения, утомления, переутомления) по субъективным показателям (пульс, дыхание, состояние кожных покровов) с учетом собственных индивидуальных особенностей; навыки работы в условиях стрессовых ситуаций; владение элементами саморегуляции для снятия эмоционального и физического напряжения; навыки самоконтроля за собственным состоянием, чувствами в стрессовых ситуациях; представления о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, факторах, их вызывающих, и условиях снижения риска негативных влияний; навыки эмоциональной разгрузки и их использование в повседневной жизни; навыки управления своим эмоциональным состоянием и поведением (в результате обучающиеся получают представления о возможностях управления своим физическим и психологическим состоянием без использования медикаментозных и тонизирующих средств);

-по организации рационального питания как важной составляющей части здорового образа жизни; (правила питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья; готовность соблюдать правила рационального питания; знание правил этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности; представление о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа; интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, по самостоятельной оценке и контролю своего рациона питания с точки зрения его адекватности и соответствия образу жизни (учебной и внеучебной нагрузке).

Обеспечение благополучия обучающихся в жизни школы направлено также на включение в социально значимую деятельность, позволяющую им реализовать потребность в признании окружающих, проявить свои лучшие качества и способности; ознакомление подростков с разнообразными формами проведения досуга; формирование умений рационально проводить свободное время (время отдыха) на основе анализа своего режима; развитие способности контролировать время, проведенное за компьютером.

**Режим организации внеурочной деятельности**

Расписание занятий внеурочной деятельности составляется с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся. При работе с детьми осуществляется дифференцированный подход с учетом возраста детей и этапов их подготовки, чередованием различных видов деятельности (мыслительной, двигательной).

Формирование групп осуществляется на основе заявлений родителей (законных представителей) учащихся.