

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 282 с углубленным изучением
иностранных языков Кировского района Санкт-Петербурга
198217, г. Санкт-Петербург, бульвар Новаторов, д. 104, лит. А

ПРИНЯТ

Решением педсовета ГБОУ СОШ № 282
Санкт-Петербурга

Протокол от 19.05.2023 № 8

Принят с учётом мнения
Совета родителей
ГБОУ СОШ № 282 Санкт-Петербурга

Протокол от 19.05.2023 № 4

Принят с учётом мнения
Совета обучающихся
ГБОУ СОШ № 282 Санкт-Петербурга

Протокол от 19.05.2023 № 4

УТВЕРЖДЕН

приказом ГБОУ СОШ №282
Санкт-Петербурга

от 19.05.2023 № 226

Директор _____/В.В.Гребень/

Гребень Виктория Васильевна, директор
Государственного бюджетного общеобразовательного
учреждения средней общеобразовательной школы №282
с углубленным изучением иностранных языков
Кировского района Санкт-Петербурга

ПЛАН ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

реализующий образовательную программу
основного общего образования,
обеспечивающую углубленное изучение
отдельных учебных предметов, предметных областей

на 2023-2024 учебный год

Санкт-Петербург
2023 г.

1. Пояснительная записка

План внеурочной деятельности представляет собой описание целостной системы функционирования Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 282 с углубленным изучением иностранных языков Кировского района Санкт-Петербурга (далее – ГБОУ СОШ №282 Санкт-Петербурга) в сфере внеурочной деятельности.

Внеурочная деятельность является неотъемлемой и обязательной частью Основной общеобразовательной программы ГБОУ СОШ №282 Санкт-Петербурга.

Под внеурочной деятельностью следует понимать образовательную деятельность, направленную на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы (личностных, метапредметных и предметных), осуществляемую в формах, отличных от урочной.

Для достижения целей и задач внеурочной деятельности используется все многообразие доступных объектов отечественной культуры, в том числе наследие отечественного кинематографа.

Наследие отечественного кинематографа может использоваться как в качестве дидактического материала при реализации курсов внеурочной деятельности, так и быть основной для разработки курсов внеурочной деятельности, посвященной этому виду отечественного искусства.

Механизм конструирования модели плана внеурочной деятельности

Администрация ГБОУ СОШ №282 Санкт-Петербурга проводит анализ ресурсного обеспечения (материально-технической базы, кадрового и финансового обеспечения) и определяет возможности для организации внеурочной деятельности.

Классный руководитель проводит анкетирование среди обучающихся и родителей (законных представителей) обучающихся с целью:

- получения информации о направлениях и еженедельной временной нагрузки обучающихся в объединениях/центрах/учреждениях дополнительного образования, учреждениях культуры и спорта (в том числе негосударственных);
- знакомства обучающихся и родителей (законных представителей) с возможностями образовательного учреждения по организации внеурочной деятельности обучающихся (примерным планом внеурочной деятельности; программами кружков, секций, объединений; планируемыми результатами внеурочной деятельности обучающихся);
- получения информации о выборе обучающимися и родителями (законными представителями) предпочтительных направлений и форм внеурочной деятельности детей.

Полученная информация является основанием для выстраивания индивидуального маршрута обучающегося во внеурочной деятельности, согласования и утверждения плана, составления расписания внеурочной деятельности обучающихся с учетом возможностей образовательного учреждения.

Основные принципы плана внеурочной деятельности:

- учет познавательных потребностей обучающихся и социального заказа родителей;
- учет кадрового потенциала образовательного учреждения;
- построение образовательного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами;
- соблюдение преемственности и перспективности обучения.

Целью внеурочной деятельности в школе является создание условий для самоопределения, самовыражения обучающихся, проявления и развития их творческих особенностей, воспитание гражданственности, трудолюбия, уважение к правам и свободам человека, любви к окружающей природе, Родине, семье, формирование здорового образа жизни.

Внеурочная деятельность решает следующие задачи:

- создать комфортные условия для позитивного восприятия ценностей образования и более успешного освоения его содержания;
- способствовать осуществлению воспитания благодаря включению детей в лично значимые творческие виды деятельности, в процессе которых формируются нравственные, духовные и культурные ценности подрастающего поколения;
- ориентировать обучающихся, проявляющих особый интерес к тем или иным видам деятельности, на развитие своих способностей. При организации внеурочной деятельности обучающихся используются возможности учреждений дополнительного образования, культуры, спорта и других организаций.

Внеурочная деятельность организуется по всем направлениям развития личности:

Спортивно-оздоровительное направление создает условия для полноценного физического и психического здоровья ребенка, помогает ему освоить гигиеническую культуру, приобщить к здоровому образу жизни, формировать привычку к закаливанию и физической культуре;

Духовно-нравственное направление направлено на освоение детьми духовных ценностей мировой и отечественной культуры, подготовка их к самостоятельному выбору нравственного образа жизни, формирование гуманистического мировоззрения, стремления к самосовершенствованию и воплощению духовных ценностей в жизненной практике;

Социальное направление помогает детям освоить разнообразные способы деятельности:

- трудовые, игровые, художественные, двигательные умения, развить активность и пробудить стремление к самостоятельности и творчеству.

Общеинтеллектуальное направление предназначено помочь детям освоить разнообразные доступные им способы познания окружающего мира, развить познавательную активность, любознательность;

Общекультурное направление ориентирует детей на доброжелательное, бережное, заботливое отношение к миру, формирование активной жизненной позиции, лидерских качеств, организаторских умений и навыков.

Основные формы организации внеурочной деятельности:

- практикумы; теоретические и практические занятия;
- экскурсии;
- конференции;
- ученическое научное общество; детско-юношеские объединения;
- клубы; круглые столы;
- соревнования; подготовка к сдаче норм ГТО;
- конкурсы;
- фестивали;
- поисковые и научные исследования; проектная деятельность;
- диспуты;
- общественно-полезные практики и т.д.

Формы внеурочной деятельности предусматривают активность и самостоятельность обучающихся, сочетают индивидуальную и групповую работу; обеспечивают гибкий режим занятий (продолжительность, последовательность), переменный состав обучающихся.

В зависимости от конкретных условий реализации основной общеобразовательной программы, числа обучающихся и их возрастных особенностей допускается формирование учебных групп из обучающихся разных классов в пределах одного уровня образования.

Для реализации внеурочной деятельности в школе используется модель плана с преобладанием учебно-познавательной деятельности, когда наибольшее внимание уделяется внеурочной деятельности по учебным предметам и организационному обеспечению учебной деятельности.

Координирующую роль при реализации внеурочной деятельности выполняет классный руководитель, который в соответствии со своими функциями и задачами:

- взаимодействует с педагогическими работниками;
- организует систему отношений через разнообразные формы воспитывающей деятельности коллектива класса, в том числе, через органы самоуправления;
- организует социально значимую, творческую деятельность обучающихся;
- ведет учет посещаемости занятий внеурочной деятельности совместно с учителем, который ведет занятие.

Режим организации внеурочной деятельности

Время, отведенное на внеурочную деятельность, не учитывается при определении максимально допустимой недельной нагрузки обучающихся. Группы для реализации внеурочной деятельности формируются на основе выбора обучающихся и их родителей (законных представителей) с учетом реальных кадровых, материально-технических, организационных возможностей школы. Группы могут формироваться из обучающихся одного класса и всей параллели, реализуя как очные, так и дистанционные формы проведения.

Обучающиеся имеют право и возможность посещать занятия вне школы: в музыкальных и художественных школах, в спортивных секциях, заниматься в кружках и юношеских клубах в учреждениях дополнительного образования по выбору обучающихся и их родителей (законных представителей).

Для недопущения перегрузки обучающихся допускается перенос образовательной нагрузки, реализуемой через внеурочную деятельность, на период каникул, но не более 1/2 количества часов. В каникулярное время (осенние, весенние каникулы) предусматривается реализация задач активного отдыха, оздоровления обучающихся, поддержка инициатив обучающихся, в том числе выезды на природу, туристические походы, поездки по территории России, организация «зрительского марафона» (коллективное посещение театров, концертов, просмотр фильмов, посещение выставок, музеев с обязательным коллективным обсуждением), экскурсии.

При разработке и утверждении режима внеурочной деятельности учитываются требования государственных санитарно-эпидемиологических правил и нормативов, а также соблюдаются основные здоровьесберегающие требования к осуществлению внеурочной деятельности:

- форма проведения занятий, отличная от уроков;
- соблюдение динамической паузы между учебными занятиями по расписанию и внеурочной деятельностью в школе.

Расписание занятий внеурочной деятельности формируется отдельно от расписания уроков.

В течение учебного дня чередуется учебная и внеурочная деятельность: курсы внеурочной деятельности проводятся как в первой половине учебного дня, так и во второй и проводятся в зависимости от направления деятельности: в парках, на спортивных площадках и в спортзалах, в музее, актовом зале, библиотеке, учебных кабинетах и т.д.

План внеурочной деятельности основного общего образования представлен линейными и нелинейными занятиями внеурочной деятельности. Линейные занятия проводятся четко с фиксируемой периодичностью и в установленное время (в определенные дни и часы) в соответствии с расписанием внеурочной деятельности. Нелинейные занятия внеурочной деятельности связаны, прежде всего, с организацией и проведением воспитательных мероприятий (классных и общешкольных) в рамках реализации плана воспитательной работы, жизни ученических сообществ. Это экскурсии, спортивные соревнования, праздники, встречи с интересными людьми, литературные вечера, исторические диспуты, социальные и исследовательские проекты, интеллектуальные игры, предметные недели.

Реализация курсов внеурочной деятельности проводится без балльного оценивания результатов освоения курса. Текущий контроль за посещением занятий внеурочной деятельности обучающимися класса осуществляется классным руководителем и учителем, проводящим курс внеурочной деятельности.

Ожидаемые результаты внеурочной деятельности ФГОС ООО

В ходе реализации внеурочной деятельности обучающиеся получают практические навыки, необходимые для жизни, формируют собственное мнение, развивают свою коммуникативную культуру.

Обучающиеся ориентированы на:

- формирование положительного отношения к базовым общественным ценностям;
- приобретение социального опыта;
- приобретение самостоятельного общественного действия;
- достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы (личностных, метапредметных и предметных).

2. Содержание плана внеурочной деятельности

План внеурочной деятельности

| | внеурочные занятия «Разговоры о важном» (1 час) | внеурочная деятельность по учебным предметам образовательной программы (от 2 до 4 часов) | внеурочная деятельность по формированию функциональной грамотности (1-2 часа) | Внеурочная деятельность по организации деятельности ученических сообществ (1-2 часа) | внеурочная деятельность, направленная на реализацию комплекса воспитательных мероприятий (1-2 часа) | внеурочная деятельность по развитию личности (профориентация) (1 час) | внеурочная деятельность, направленная на обеспечение благополучия обучающихся (1-2 часа) |
|-------------------------|---|--|---|--|---|---|--|
| 1 четверть 8 недель | 8 (1) | 32 (4) | 8 (1) | 8 (1) | 8 (1) | 8 (1) | 8 (1) |
| Осенние каникулы | | | | | | | |
| 2 четверть 8 недель | 8 (1) | 32 (4) | 7 (1) | 7 (1) | 7 (1) | 7 (1) | 7 (1) |
| 3 четверть 10 недель | 10 (1) | 40 (4) | 11 (1) | 11 (1) | 11 (1) | 11 (1) | 11 (1) |
| Весенние каникулы | | | | | | | |
| 4 четверть 8 недель | 8 (1) | 32 (4) | 8 (1) | 8 (1) | 8 (1) | 8 (1) | 8 (1) |
| Итого | 34 (1) | 136 (4) | 34 (1) | 34 (1) | 34 (1) | 34 (1) | 34 (1) |

Величина недельной образовательной нагрузки (количество занятий), реализуемой через внеурочную деятельность, определяется за пределами количества часов, отведенных на освоение обучающимися учебного плана, но не более 10 часов.

2.1. Внеурочные занятия «Разговоры о важном»

Внеурочные занятия "Разговоры о важном" направлены на развитие ценностного отношения обучающихся к своей родине - России, населяющим ее людям, ее уникальной истории, богатой природе и великой культуре. Внеурочные занятия «Разговоры о важном» направлены на формирование соответствующей внутренней позиции личности обучающегося, необходимой ему для конструктивного и ответственного поведения в обществе.

Основной формат внеурочных занятий «Разговоры о важном» - разговор и (или) беседа с обучающимися. 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 отношением к окружающим и ответственным отношением к собственным поступкам.

2.2. Внеурочная деятельность по учебным предметам образовательной программы

Включает в себя:

- проектно-исследовательскую деятельность обучающихся;
- предметные практикумы;
- занятия физической культурой;
- подготовку к олимпиадам, конференциям, предметным конкурсам, предметным неделям, интеллектуальным играм и др.

| № | Курс внеурочной деятельности | 5а | | 5б | |
|----|------------------------------|---------------------------|------------------------|---------------------------|------------------------|
| | | Количество часов в неделю | Количество часов в год | Количество часов в неделю | Количество часов в год |
| 1. | По французскому языку | 1 | 34 | 1 | 34 |
| 2. | По математике | 1 | 34 | 1 | 34 |
| 3. | Решение олимпиадных задач | - | - | 1 | 34 |
| 4. | Подвижные игры | 1 | 34 | 1 | 34 |
| | ИТОГО | 3 | 102 | 4 | 136 |

| № | Курс внеурочной деятельности | 6а | | 6б | |
|----|------------------------------|---------------------------|------------------------|---------------------------|------------------------|
| | | Количество часов в неделю | Количество часов в год | Количество часов в неделю | Количество часов в год |
| 1. | По русскому языку | - | - | 1 | 34 |
| 2. | ОДНКНР | 1 | 34 | 1 | 34 |
| 3. | По математике | 1 | 34 | 1 | 34 |
| 4. | Быстрее, выше, сильнее | 1 | 34 | 1 | 34 |
| | ИТОГО | 3 | 102 | 4 | 136 |

| № | Курс внеурочной деятельности | 7а | | 7б | |
|----|------------------------------|---------------------------|------------------------|---------------------------|------------------------|
| | | Количество часов в неделю | Количество часов в год | Количество часов в неделю | Количество часов в год |
| 1. | По русскому языку | 1 | 34 | - | - |
| 2. | По математике | 1 | 34 | 1 | 34 |
| 3. | Мир спортивных игр | 1 | 34 | 1 | 34 |
| | ИТОГО | 3 | 102 | 2 | 68 |

| № | Курс внеурочной деятельности | 8а | | 8б | |
|----|------------------------------|---------------------------|------------------------|---------------------------|------------------------|
| | | Количество часов в неделю | Количество часов в год | Количество часов в неделю | Количество часов в год |
| 1. | По геометрии | 1 | 34 | 1 | 34 |
| 2. | По русскому языку | 1 | 34 | | |
| 3. | По математике | 1 | 34 | 1 | 34 |
| 4. | По обществознанию | 0,5 | 17 | 0,5 | 17 |
| | ИТОГО | 3,5 | 119 | 3,5 | 85 |

| № | Курс внеурочной деятельности | 9а | | 9б | |
|----|------------------------------|---------------------------|------------------------|---------------------------|------------------------|
| | | Количество часов в неделю | Количество часов в год | Количество часов в неделю | Количество часов в год |
| 1. | По математике | 1 | 34 | 1 | 34 |
| 2. | По английскому языку | - | - | 1 | 34 |
| 3. | По информатике | 1 | 34 | | |
| 4. | По географии | 1 | 34 | - | - |
| 5. | По обществознанию | - | - | 1 | 34 |
| 6. | По биологии | 1 | 34 | - | - |
| 7. | По химии | | | 1 | 34 |
| | ИТОГО | 4 | 136 | 4 | 136 |

2.3. Внеурочная деятельность по формированию функциональной грамотности

Нацелена на развитие:

- способности человека формулировать, применять и интерпретировать математику в разнообразных контекстах. Эта способность включает математические рассуждения, использование математических понятий, процедур, фактов и инструментов, чтобы описать, объяснить и предсказать явления. Она помогает людям понять роль математики в мире, высказывать хорошо обоснованные суждения и принимать решения, которые необходимы конструктивному, активному и размышляющему гражданину (математическая грамотность);

- способности человека понимать, использовать, оценивать тексты, размышлять о них и заниматься чтением для того, чтобы достигать своих целей, расширять свои знания и возможности, участвовать в социальной жизни (читательская грамотность);

- способности человека осваивать и использовать естественнонаучные знания для распознавания и постановки вопросов, для освоения новых знаний, для объяснения естественнонаучных явлений и формулирования основанных на научных доказательствах выводов в связи с естественнонаучной проблематикой; понимать основные особенности

естествознания как формы человеческого познания; демонстрировать осведомленность в том, что естественные науки и технология оказывают влияние на материальную, интеллектуальную и культурную сферы общества; проявлять активную гражданскую позицию при рассмотрении проблем, связанных с естествознанием (естественнонаучная грамотность);

- способности человека принимать эффективные решения в разнообразных финансовых ситуациях, способствующих улучшению финансового благополучия личности и общества, а также возможности участия в экономической жизни.

Работа рассчитана на 5 лет (с 5 по 9 классы) и включает в себя 4 модуля (читательская, естественнонаучная, математическая и финансовая грамотность).

2.4. Деятельность ученических сообществ

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

- компетенции конструктивного, успешного и ответственного поведения в обществе с учетом правовых норм, установленных российским законодательством;

- социальная самоидентификация обучающихся посредством лично значимой и общественно приемлемой деятельности, приобретение знаний социальных ролях человека;

- компетенции 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, сельского поселения, города, в ходе партнерства с общественными организациями и объединениями.

Организация жизни ученических сообществ на уровне основного общего образования в ГБОУ СОШ №282 Санкт-Петербурга осуществляется в рамках формата «Демократический проект» (полугодовой цикл мероприятий, разработанный инициативной группой школьников и победившей в ходе демократических выборов).

Формат организации жизни ученических сообществ «Демократический проект» строится в рамках общественной самоорганизации и школьной демократии, центральное место в таком формате занимает проект организации жизни ученических сообществ, включающий 3 - 4 коллективных дела, инициативные группы обучающихся путем демократических выборов получают право на реализацию своих замыслов. Формат организации жизни ученических сообществ «Демократический проект» представляет собой следующий алгоритм:

- реклама предстоящей проектной работы, формирование инициативных групп и разработка ими проектов организации жизни ученических сообществ,

- предвыборная кампания, обсуждение плана коллективной деятельности на полгода; разработанные проекты проходят экспертизу у сверстников, педагогов, родителей, общественности (дебаты, пресс-конференции, работа школьных СМИ),

- выборы обучающимися, родителями, педагогами одной из инициативных групп и их проекта организации жизни ученических сообществ,

- реализация инициативной группой своего проекта – презентация и предварительное открытое обсуждение проекта каждого дела, совместная подготовка и проведение коллективного дела, совместное публичное подведение итогов (обсуждение, анализ, оценка)

- подготовка инициативной группой итогового творческого отчета о своей работе по реализации проекта, коллективное обсуждение и оценка отчета инициативной группы.

Также данный компонент внеурочной деятельности может реализоваться через курсы **Клуб «Юный программист» и «Мир театра».**

2.5. Воспитательные мероприятия,

включающие в себя:

- организацию и проведение классных и общешкольных мероприятий (годовой цикл праздников и творческих дел);

- организацию благотворительных, патриотических, экологических и социальных акций;

- организацию экскурсий, походов в театры, музеи, походов и т.д.

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

- отношение обучающихся к себе, своему здоровью, к познанию себя, самоопределению и самосовершенствованию (антинаркотический месячник, «Мы за ЗОЖ»);

- отношение обучающихся к России как к Родине (Отечеству) (День начала блокады Ленинграда, День снятия блокады Ленинграда, День защитника Отечества, День Победы, возложение цветов к мемориальному захоронению «Дачное» и мемориальной доске В.В. Хрустицкому, дни воинской славы, день Героев Отечества, день неизвестного солдата, военно-спортивные игры «Зарничка», «Зарница», «Орлёнок»);

- отношения обучающихся с окружающими людьми (акция «Белый цветок», театрализованные представления, дни самоуправления и др.);

- отношение обучающихся к семье и родителям (день матери, выставки семейного творчества, концерт для родителей, и др.);

- отношение обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу (дни правовых знаний, день Конституции и др.);

- отношение обучающихся к окружающему миру, к живой природе, художественной культуре (день Земли, экскурсии в музеи, на выставки, день толерантности и др.);

- трудовые и социально-экономические отношения (трудовые десанты, экологические акции и др.).

Данный компонент внеурочной деятельности может также реализоваться через курс **«Мир вокального искусства» и проектную деятельность.**

2.6. Внеурочная деятельность по развитию личности

Внеурочная деятельность по развитию личности, ее способностей, удовлетворения образовательных потребностей и интересов, самореализации обучающихся, в том числе одаренных, реализуется через организацию социальных практик (в том числе волонтерство), включая общественно полезную деятельность, профессиональные пробы, развитие глобальных компетенций, формирование предпринимательских навыков, практическую подготовку, использование возможностей организаций дополнительного

образования, профессиональных образовательных организаций и социальных партнеров в профессионально-производственном окружении;

Социальная практика представляет собой вид деятельности, направленный на формирование позитивных социальных изменений, а значит, школа становится естественной площадкой социальной практики.

Участвуя в социальной профессиональной практике, обучающиеся осознанно подойдут к выбору профессий с учетом своих индивидуальных возможностей и потребностей.

Задачи:

1. создания условий для осознанного выбора индивидуальных образовательных траекторий обучающихся;
2. создания условий для формирования у обучающихся уникальных актов действия, таких как "ответственность", "решение", "выбор", "понимание";
3. создание условий для получения навыка социальной компетентности, большой открытости реалиям мира, умственного и нравственного воспитания.

Предполагаемый результат:

социальная практика поможет обучающимся:

- найти для себя различные способы выстраивания делового общения (научиться контактировать с незнакомыми взрослыми людьми, представлять себя, знакомиться, договариваться, сотрудничать, быть полезными);
- работать с деловой документацией;
- выстраивать и проектировать свою деятельность;
- соотнести свои индивидуальные возможности с требованиями конкретной выбранной им профессии и как следствие сделать правильный выбор.

Данный компонент внеурочной деятельности реализуется через Программу по профориентации **«Билет в будущее»: профминимум.**

2.7. Обеспечение благополучия обучающихся

Обеспечение благополучия обучающихся в жизни школы предполагает совокупность мер по рационализации 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.).

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 индивидуальной программы двигательной активности, включающей 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 профилактику разного рода зависимостей, развитие представлений подростков о ценности здоровья, важности и необходимости бережного отношения к нему; расширение знаний обучающихся о правилах здорового образа жизни, воспитание готовности соблюдать эти правила; формирование адекватной самооценки, развитие навыков регуляции своего поведения, эмоционального состояния; формирование умений оценивать ситуацию и противостоять негативному давлению со стороны окружающих; формирование представлений о наркотизации как поведении, опасном для здоровья, о неизбежных негативных последствиях наркотизации для творческих, интеллектуальных способностей человека, возможности самореализации, достижения социального успеха; включение подростков 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.

План работы по обеспечению благополучия обучающихся разрабатывают педагоги ГБОУ школы №282 по поручению администрации.

В рамках данного направления реализуется курс внеурочной деятельности «Юный путешественник Санкт-Петербурга».

2.8. Реализация плана по пяти направлениям развития личности

| Направления | Реализация |
|---------------------------|---|
| Спортивно-оздоровительное | Обеспечение благополучия обучающихся. |
| Общеинтеллектуальное | Реализация курсов внеурочной деятельности по учебным предметам образовательной программы. Внеурочная деятельность по формированию функциональной грамотности. Деятельность ученических сообществ. |
| Духовно-нравственное | Реализация курсов внеурочной деятельности по учебным предметам образовательной программы. Разговоры о важном. |
| Социальное | Деятельность по развитию личности. По плану воспитательных мероприятий. |
| Общекультурное | Реализация курсов внеурочной деятельности по учебным предметам образовательной программы. По плану воспитательных мероприятий. |

3. Реализация плана внеурочной деятельности с учётом электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

В соответствии со статьей 13 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Закон) при реализации образовательных программ используются различные образовательные технологии, в том числе, дистанционные образовательные технологии, электронное обучение. При реализации образовательных программ или их частей с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий ГБОУ СОШ №282 Санкт-Петербурга:

обеспечивает соответствующий применяемым технологиям уровень подготовки педагогических, научных, учебно-вспомогательных, административно-хозяйственных работников организации;

самостоятельно определяет порядок оказания учебно-методической помощи обучающимся в том числе в форме индивидуальных консультаций, оказываемых дистанционно с использованием информационных и телекоммуникационных технологий;

самостоятельно определяет соотношение объема занятий, проводимых путем непосредственного взаимодействия педагогического работника с обучающимся в том числе с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий;

допускается отсутствие учебных занятий, проводимых путем непосредственного взаимодействия педагогического работника с обучающимся в аудитории.

При реализации образовательных программ или их частей с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

ГБОУ СОШ №282 Санкт-Петербурга самостоятельно и (или) с использованием ресурсов иных организаций:

создает условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, обеспечивающей освоение обучающимися образовательной программы или её частей в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся;

принимает решение о реализации образовательной программы или её частей с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, организуя учебные занятия в виде онлайн-курсов, обеспечивающих для обучающихся независимо от их места нахождения достижение и оценку результатов обучения путем организации образовательной деятельности в электронной информационно-образовательной среде, к которой предоставляется открытый доступ через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет».