**Учебный план**

**внеурочной деятельности обучающихся по основной образовательной программе среднего общего образования (ФГОС СОО)**

**МБОУ г. Мурманска «Гимназия 10» на 2020/2021 учебный год**

# ОПТИМИЗАЦИОННАЯ МОДЕЛЬ

**(6-ти дневная рабочая неделя)**

**Содержание плана внеурочной деятельности.**

Количество часов, выделяемых на внеурочную деятельность, составляет за два года обучения на уровне среднего общего образования не более 700 часов, в год – не более 350 часов.

**Распределение часов внеурочной деятельности в 10-11 классах**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Направления | Форма внеурочной деятельности | Название мероприятий | Количество часов в неделю | Всего |
| 10 классы | 11 классы |  |
| Спортивно-оздоровительное |  ШСК «Олимпиец» | Баскетбол  | 0,75 | 0,75 | 1,5 |
| Гимназическая спартакиада |  Дни Здоровья , спортивные соревнования по футболу, баскетболу, волейболу, флорболу, спортивному ориентированию, сдача нормативов ГТО | 0,75 | 0,75 | 1,5 |
| Тематические классные часы | «Если хочешь быть здоров!», «Чтобы не было беды», «Здоровье- это здорово» | 0,5 | 0,5 | 1 |
|  | Спортивно-оздоровительные праздники  | Спортивно-оздоровительные праздники «Я выбираю спорт, как альтернативу вредным привычкам», акции «Мы за ГТО», «Хочешь быть здоровым –будь им», «Жить здорово-здорово!», «Ученик-Учитель-Спорт», военизированная эстафета «Во славу Отечества»  | 0,25 | 0,25 | 0,5 |
|  | Часы общения | Уроки здоровья и профилактики, беседы, лекции, направленные на формирование осознанного отношения к собственному здоровью, ценностного отношения к жизни, вовлечение в занятия спортом, пропаганда двигательной активности.  | 0,75 | 0,75 | 1,5 |
| Всего: |  |  | **3** | **3** | **6** |
| Социальное | Самоуправление в гимназии | Совет старшеклассников, День самоуправления , классное самоуправление – работа активов классов | 0,5 | 0,5 | 1 |
| Тематические классные часы | «Что значит быть взрослым», «Что такое ответственность?», «Отношение детей и взрослых», «Экзамены без стрессов» | 0,75 | 0,75 | 1,5 |
| Акции | «День пожилого человека», «Предпасхальная неделя добра и милосердия», «Чужих детей не бывает», «Спасибо за Победу, Ветераны!» | 0,75 | 0,75 | 1,5 |
|  | Профориетационная работа | Ярмарки профессий, Профориетационные экскурсии в том числе виртуальные, Всероссийские открытые уроки- профориетационные онлайн-мероприятия, организованные Министерством просвещения РФ совместно с порталом «ПроеКТОриЯ»)  | 0,5 | 0,5 | 1 |
| Всего: |  |  | **2,5** | **2,5** | **5** |
| Общекультурное | Предметные недели | Декада русского языка и литературы, математики, естесвеннонаучного , эстетического циклов. | 0,25 | 0,25 | 0,5 |
| Конкурсы, олимпиады, акции | ВОШ, дистанционные олимпиады, экологические акции, «Зеленая весна» | 0,75 | 0,75 | 1,5 |
| Экскурсионные туры | Образовательные маршруты (в том числе виртуальные), посвященные культурным, историческим событиям города Мурманска, области, России, мира Туры: «Петергоф», «Золотое кольцо России», «Град Петров», саамская деревня | 0,5 | 0,5 | 1 |
| Всего |  |  | **1,5** | **1,5** | **3** |
| Духовно-нравственное | Единые уроки посвященные памятным датам | «Уроки мужества», «День зашитника Отечества», «День Победы», «Живое слово о войне», День Славянской письменности | 0,5 | 0,5 | 1 |
|  | Предметные недели | Неделя молодого избирателя, Неделя толерантности, Неделя правовых знаний,  | 0,5 | 0.5 | 1 |
|  | Игровая деятельность | Оборнно-спортивная игра «Школа безопасности»,  | 0,5 | 0,5 | 1 |
| Общеинтеллектуальное | Всего: |  | **1,5** | **1,5** | **3** |
| Тематические классные часы | «Международный день толерантности», «Мы выбираем профессию», «Мы все разные, но у нас равные права» | 0,5 | 0,5 | 1 |
| Участие в конкурсах, олимпиадах | Участие в дистанционных олимпиадах, Всош, викторинах, «Шаг в будущее, «Человек-Земля-Космос»  | 0,25 | 0,25 | 0,5 |
|  | Профориентация | «ПроЕктория», образовательные экскурсии, выставки | 0,75 | 0,75 | 1,5 |
| Всего |  | **1,5** | **1,5** | **3** |
| **В неделю**  |  |  | **10** | **10** | **20** |
| **В год** |  |  | **350** | **350** | **700** |

