

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №91 с углубленным изучением отдельных предметов имени Надежды Курченко» г. Ижевска

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол №1 от 28.08.2024г.

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ №91
имени Надежды Курченко»
_____ Дягилева М.В.
Приказ № 240 (о.д.) от 28.08.2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Основы тайм-менеджмента»
для обучающихся 8 классов**

Составитель: Доркина Н.Н.

Ижевск 2023

Пояснительная записка

В современное время обучающиеся старших классов ведут активную учебную и творческую жизнь: уроки, секции, тренинги, кружки по интересам. Многие подростки не успевают выполнять поставленные на день задачи. Проблемы, связанные с неумением управлять временем, являются одними из распространенных. Успех во взрослой жизни во многом зависит от умения распоряжаться своим временем. Поэтому многие люди начинают обращаться к технологиям тайм-менеджмента. Подросток привык уже к темпу и образу жизни, но испытывает на себе давление со стороны взрослых, так как они видят в подростке способность работать над собой и меняться в лучшую сторону. У подростка появляются силы для того, чтобы самостоятельно овладеть способностью управления временем. Тема рационального использования времени и своих ресурсов начинает пользоваться популярностью.

Цель занятий:

формирование у обучающихся способности управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.

Задачи:

- помочь овладеть основными навыками адекватной оценки временных ресурсов и ограничений и эффективного использования этих ресурсов;
- способствовать формированию способности выстраивать и реализовывать персональную траекторию обучения на основе тайм-менеджмента;
- освоить базовые техники тайм-менеджмента;
- помочь формированию навыков контроля за использованием собственных временных ресурсов при решении образовательных задач;
- изучить и подобрать наиболее оптимальные методы планирования, учета и инвентаризации времени.

При реализации рабочей программы, выборе форм организации деятельности обучающихся педагог-психолог ориентируется на целевые установки и направления Программы воспитания МБОУ «СОШ №91 имени Надежды Курченко».

Занятия построены в форме социально-психологического тренинга. Занятия включают самодиагностику, интерактивные упражнения, психологические игры и дискуссии.

Ожидаемые результаты:

Должен знать: основные базовые понятия и техники тайм-менеджмента, процессы планирования времени на личном уровне, методы целеполагания, способы контроля использования времени и осуществления выбора.

Должен уметь: творчески применять в решении практических задач инструменты целеполагания и расстановки приоритетов; осуществлять учет учебного времени и отдыха; правильно планировать личное и учебное время; расставлять приоритеты в тайм-менеджменте, распределять учебную и образовательную нагрузку, использовать инструменты оптимизации использования времени.

Рабочая программа рассчитана на 34 часа в год, в неделю - 1 час.

Учебно-тематический план программы внеурочной деятельности

№ п/п	Название раздела, темы занятия	Количество занятий	Вид занятия
1	Мотивация	4	изучение нового материала
2	Время	8	изучение нового материала
3	Целеполагание и выбор	8	изучение нового материала
4	Планирование и управление временем	12	изучение нового материала
5	Защита творческой работы	2	обобщение и систематизация
	Итого	34	

Тематическое планирование

№ п/п	Тема и последовательность уроков в теме	Основное содержание	Деятельность обучающихся	Методы и приемы
1-2	Мотивация. Зачем управлять временем?	Теория деятельности Леонов-Рубинштейн (мотивация, цель, действия, ресурсы)	Лекция и составление таблицы	Дискуссия, картография
3-4	Техника «Линия времени»	Потребности человека. соотнесение «хочу-могу-надо»	Анализ потребностей, соответствующих возможных результатов	Упражнение «Линия времени» Упражнение «Камень у дороги»
5-6	Время. Основные характеристики времени	Понятия времени, промежутков времени.	Составление ментальной карты, схемы-ориентировки	Демонстрация презентации Эксперимент «Чувство времени»
7-8	Ресурсы и дефициты восприятия времени	Восприятие времени в зависимости от возраста	Составление сравнительной таблицы, анализ результатов	Эксперимент «Мое планируемое и реальное время»
9-10	Поглотители времени - хронофаги	Понятие «хронофаги»	Составление списка личных действий, мешающих выполнению необходимых дел	Мини-лекция, обсуждение школьных и жизненных ситуаций, связанный с потерей времени
11-12	Прокрастинация как форма зависимого поведения	Особенности прокрастинации в современном обществе	Заполнение таблицы	Просмотр видеосюжета «Ералаш», игра «Дикое племя»
13-14	Целеполагание и выбор. Постановка цели и принципы целеполагания	Знакомство с понятием «целеполагание»	Постановка цели по SMART	Разбор примеров постановки времени

	по SMART			
15-16	Модель GROW	Знакомство с принципом построения коучинговой модели GROW	Проба в составлении последовательных вопросов в каждом секторе модели	Анализ построения вопросов Игра «Эскалатор»
17-18	Пирамида логических уровней Дилтса	Знакомство с Пирамидой Дилтса	Алгоритм построения пирамиды	Работа в парах сменного состава, тренировка ответов, соответствующих каждому уровню
19-20	Ролевая стратегия Уолта Диснея	Знакомство с моделью У.Диснея. Понимание ролей в данной стратегии	Составление списка вопросов из роли	Презентация ролевых списков
21-22	Планирование и управление временем Классические методы	Знакомство с базовыми техниками управления времени	Составление диаграммы «Пирог времени»	Ролевая игра «Билет на корабль».
23-24	Матрица Эйзенхауэра	Способ анализа по срочности и важности	Составление диаграммы по 4 секторам	Игра «Белка в колесе»
25-26	Метод набегающей волны	Особенности планирования и реализации проекта	Составление схемы решения поставленной задачи	Игра «Бизнес-риск-мен»
27-28	Техника «Ценностный образ себя»	Самооценка, способности и возможности, ресурсы	Выполнение упражнения	Рисование образа себя для решения поставленной цели
29-30	Техника «Рамка результата»	Понятие процесс и результат	Заполнение рамки результата	Творческая работа «Ловушка гнева»
131-32	Формула перемен Бекхарда	Знакомство с формулой изменений	Определение основных действий для получения результата	Создание индивидуальных формул успеха
33-34	Защита творческой работы «Властелин времени»	Применение базовых понятий	Защита и презентация творческих работ по выработанным критериям	Демонстрация подготовленного материала, активное слушание

Основная литература:

1. Медведева, В.Р. Тайм-менеджмент. Развитие навыков эффективного управления временем : учебное пособие / В.Р. Медведева ; Министерство образования и науки России, Казанский национальный исследовательский технологический университет. – Казань : Казанский научно-исследовательский технологический университет (КНИТУ), 2017
2. Тайм-менеджмент. Полный курс: учебное пособие / Г.А. Архангельский, М.А. Лукашенко, Т.В. Телегина, С.В. Бехтерев ; под ред. Г.А. Архангельского. – Москва: Альпина Паблишер, 2016.

Дополнительная литература:

1. Исаченко, И. И. Основы самоменеджмента : учебник / И.И. Исаченко. — Москва : ИНФРА-М, 2019.
2. Кеннеди, Д. Жесткий тайм-менеджмент: Возьмите свою жизнь под контроль: Научнопопулярное / Кеннеди Д. - М.:Альпина Паблишер, 2018.
3. Савина, Н. В. Тайм-менеджмент в образовании: учебное пособие для вузов / Н. В. Савина, Е. В. Лопанова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020
4. Семенова, В.В. Самоменеджмент. Управление личной эффективностью. Тайм – менеджмент : учебное пособие / Семенова В.В., Лясникова Ю.В. — Москва : Русайнс, 2020.