АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ЧАСТНАЯ ШКОЛА «УСПЕХ»

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
Протокол № _____ от _____2026г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор _____ / М.А. Руденко /
Приказ № _____ от _____2026 г.

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 029D20AC0031B37FB845F35798834AEFF4
Действителен 06.08.2025 - 06.11.2026
Владелец ЧАСТНАЯ ШКОЛА "УСПЕХ"

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 овладевать способностью управления временем. Тема рационального использования времени и своих ресурсов начинает пользоваться популярностью.

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

Задачи курса:

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 Школы.

Формы проведения занятий: занятия построены в форме социально-психологического тренинга. Занятия включают самодиагностику, интерактивные упражнения, психологические игры и дискуссии.

По всем разделам программы имеется возможность использования электронных (цифровых) образовательных ресурсов.

Курс рассчитан на 17 часов в 8 классе (0,5 часа в неделю).

Содержание курса внеурочной деятельности

8 класс

Мотивация

Зачем управлять временем? Теория деятельности Леонов-Рубинштей (мотивация, цель, действия, ресурсы).

Техника «Линия времени». Потребности человека. соотнесение «хочу-могу-надо».

Время

Основные характеристики времени. Понятия времени, промежутков времени.

Ресурсы и дефициты восприятия времени. Восприятие времени в зависимости от возраста.

Поглотители времени - хронофаги. Понятие «хронофаги».

Прокрастинация как форма зависимого поведения. Особенности прокрастинации в современном обществе.

Целеполагание и выбор

Постановка цели и принципы целеполагания по SMART. Знакомство с понятием «целеполагание».

Модель GROW. Знакомство с принципом построения коучинговой модели GROW.

Пирамида логических уровней Дилтса. Знакомство с Пирамидой Дилтса.

Ролевая стратегия Уолта Диснея. Знакомство с моделью У.Диснея. Понимание ролей в данной стратегии.

Планирование и управление временем

Классические методы. Знакомство с базовыми техниками управления времени.

Матрица Эйзенхауэра. Способ анализа по срочности и важности.

Метод набегающей волны. Особенности планирования и реализации проекта.

Техника «Ценностный образ себя». Самооценка, способности и возможности, ресурсы.

Техника «Рамка результата». Понятие процесс и результат.

Формула перемен Бекхарда. Знакомство с формулой изменений.

Защита творческой работы «Властелин времени». Применение базовых понятий.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты

Осознание ценности времени как невосполнимого жизненного ресурса.

Готовность к саморазвитию и непрерывному целенаправленному самообразованию.

Уважение к чужому времени, пунктуальность и ответственность в межличностных отношениях.

Установка на здоровый образ жизни через соблюдение баланса между учебой, трудом и отдыхом.

Сформированность внутренней позиции школьника на уровне понимания личной ответственности за свои результаты.

Развитие критического мышления по отношению к собственным привычкам и факторам, отвлекающим от дел.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД (основа тайм-менеджмента):

Целеполагание: умение формулировать краткосрочные и среднесрочные цели по критериям SMART.

Планирование: способность составлять пошаговые планы (на день, неделю, месяц) для достижения учебных и личных целей.

Прогнозирование: умение предвидеть возможные «поглотители времени» и риски невыполнения задач в срок.

Контроль и коррекция: навык мониторинга выполнения планов и оперативного внесения изменений в расписание при форс-мажорах.

Саморегуляция: умение мобилизовать волю, справляться с прокрастинацией и преодолевать лень.

Познавательные УУД:

Анализ информации: умение хронометрировать собственную деятельность и структурировать временные затраты.

Классификация и ранжирование: навык деления задач по степени важности и срочности (использование матрицы Эйзенхауэра).

Смысловое чтение: способность выделять главное в потоке информации для ускорения процесса подготовки домашних заданий.

Моделирование: умение создавать визуальные схемы, интеллектуальные карты (Mind Maps) и графики для оптимизации процессов.

Коммуникативные УУД:

Продуктивное сотрудничество: умение распределять временные ресурсы в групповых проектах с учетом возможностей каждого участника.

Конструктивное взаимодействие: навык аргументированно отказывать (говорить «нет») задачам, не входящим в зону личных приоритетов.

Защита своей позиции: способность презентовать свои планы, защищать индивидуальные проекты по оптимизации времени.

Предметные результаты

Ученик научится:

Оперировать понятиями: «тайм-менеджмент», «хронометраж», «прокрастинация», «делегирование», «жесткие и гибкие задачи», «поглотители времени» (хронофаги).

Применять техники: метод «Помодоро» для концентрации внимания, принцип Парето (80/20), метод «съесть лягушку» (выполнение неприятных дел с утра), «нарезка слона» (деление крупных задач на мелкие части).

Вести учет времени: использовать бумажные планеры, чек-листы, Google Календарь или специализированные мобильные приложения для планирования.

Оптимизировать нагрузку: грамотно чередовать периоды интенсивной умственной работы и полноценного отдыха (включая цифровой детокс).

Ученик получит возможность научиться:

Проектировать индивидуальный образовательный маршрут и план подготовки к экзаменам (ОГЭ/ВПР).

Выявлять индивидуальные биоритмы («сова», «жаворонок») для планирования пиков личной продуктивности.

Анализировать и оптимизировать бюджет времени своей семьи или учебного класса при организации совместных мероприятий.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов/тем	Кол-во часов	Возможность использования ЭОР
	8 класс	**17**	
1	Мотивация	2	https://resh.edu.ru
2	Время	4	https://resh.edu.ru
3	Целеполагание и выбор	4	https://resh.edu.ru
4	Планирование и управление временем	6	https://resh.edu.ru
5	Защита творческой работы	1	https://resh.edu.ru

Поурочное планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Возможность использования ЭОР
	8 класс	**17**	
1	Зачем управлять временем? Теория деятельности Леонов-Рубинштей (мотивация, цель, действия, ресурсы)	1	https://resh.edu.ru
2	Техника «Линия времени». Потребности человека. соотнесение «хочу-могу-надо»	1	https://resh.edu.ru
3	Основные характеристики времени. Понятия времени, промежутков времени	1	https://resh.edu.ru
4	Ресурсы и дефициты восприятия времени. Восприятие времени в зависимости от возраста	1	https://resh.edu.ru
5	Поглотители времени - хронофаги. Понятие «хронофаги»	1	https://resh.edu.ru
6	Прокрастинация как форма зависимого поведения. Особенности прокрастинации в современном обществе	1	https://resh.edu.ru
7	Постановка цели и принципы целеполагания по SMART. Знакомство с понятием «целеполагание»	1	https://resh.edu.ru
8	Модель GROW. Знакомство с принципом построения коучинговой модели GROW	1	https://resh.edu.ru
9	Пирамида логических уровней Дилтса. Знакомство с Пирамидой Дилтса	1	https://resh.edu.ru

10	Ролевая стратегия Уолта Диснея. Знакомство с моделью У.Диснея. Понимание ролей в данной стратегии	1	https://resh.edu.ru
11	Классические методы. Знакомство с базовыми техниками управления времени	1	https://resh.edu.ru
12	Матрица Эйзенхауэра. Способ анализа по срочности и важности	1	https://resh.edu.ru
13	Метод набегающей волны. Особенности планирования и реализации проекта	1	https://resh.edu.ru
14	Техника «Ценностный образ себя». Самооценка, способности и возможности, ресурсы	1	https://resh.edu.ru
15	Техника «Рамка результата». Понятие процесс и результат	1	https://resh.edu.ru
16	Формула перемен Бекхарда. Знакомство с формулой изменений	1	https://resh.edu.ru
17	Защита творческой работы «Властелин времени»	1	https://resh.edu.ru

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

1. В.Р. Медведева «Тайм-менеджмент. Развитие навыков эффективного управления временем: учебное пособие».

2. Г.А. Архангельский, М.А. Лукашенко, Т.В. Телегина, С.В. Бехтерев; под ред. Г.А. Архангельского «Тайм-менеджмент. Полный курс: учебное пособие».

3. И.И. Исаченко «Основы самоменеджмента: учебник».

4. Д. Кеннеди «Жесткий тайм-менеджмент: Возьмите свою жизнь под контроль».

5. В.В. Семенова «Самоменеджмент. Управление личной эффективностью. Тайм – менеджмент: учебное пособие».