

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

Управление образования администрации города Тулы

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования №51»**

РАССМОТРЕНО

Педагогическим
советом
Протокол №1
от «29» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора
по УМР
_____ С.Ю.Петрова
«29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МБОУ "ЦО
№51"
_____ И.А Щербачева.
Приказ № 241 -1у
от «30» августа 2023 г.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Организация времени»
1-4 классы начального общего обучения
на 2023-2027 учебные годы

Тула 2023

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа внеурочной деятельности «Организация времени» (далее – **программа**) разработана на основе авторской программы внеурочной деятельности «Организация времени» М.А. Лукашенко, Н.В. Ключ, Т.В. Телегина, под науч. ред. Г.А.Архангельского и соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования.

Изучение программы проходит в 1–4 общеобразовательных классах **в рамках внеурочной деятельности.**

В связи с введением ФГОС НОО к важнейшим задачам начального образования относится формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности, а также развитие готовности самостоятельно действовать и отвечать за свои поступки перед семьёй и обществом. Для освоения практически каждого компонента основной образовательной программы ФГОС необходимо овладение учащимися способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления, а также формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Учащимся также необходимы навыки самоорганизации и распределения учебной и физической нагрузки.

Программа внеурочной деятельности «Организация времени» для детей младшего школьного возраста максимально способствует достижению поставленной цели, позволяя сформировать личностные и метапредметные результаты, имеет общекультурную направленность. Программа ориентирована на освоение обучающимися универсальных учебных действий (познавательных, регулятивных и коммуникативных), включающих способность учеников строить учебно-познавательную деятельность с учётом всех её компонентов: цель, мотив, прогноз, планирование, контроль, оценка. В ходе реализации программы учащиеся начнут освоение таких понятий, как время, планирование, контекстное планирование, организация времени, самоорганизация, порядок, приоритеты, цели, целеполагание, хронометраж, которые являются основополагающими для развития самоорганизующейся и саморазвивающейся личности.

Изучение программы «Организация времени» предполагает развитие самостоятельности учащихся и личной ответственности за свои поступки, формирование у младших школьников чувства уважения к своему времени и времени окружающих людей, понимания ценности времени жизни для достижения поставленных целей, навыков управления временем через организацию своих действий, дел и задач.

Отличительная особенность реализации программы заключается в создании баланса между существующей загруженностью детей, внешним управлением их жизни со стороны школы и семьи и необходимостью воспитывать в ребёнке самостоятельность, ответственность и свободное мышление.

Программа базируется на использовании игр и упражнений, разработанных на основе сказочных ситуаций с участием известных ученикам персонажей, проблемных ситуаций из реального учебного и жизненного (внеучебного) опыта учеников и проектной деятельности.

Актуальность программы определяется тем, что в младшем школьном возрасте происходит формирование основ отношения к использованию и организации своего времени. При этом проявляются:

- Особенности восприятия времени детьми (недооценка длительности коротких и переоценка длинных временных интервалов);
- ошибки при планировании дел и задач различной степени сложности,

- с различными сроками исполнения в связи с неумением расставлять приоритеты и отсутствием жизненного опыта;
- неумение ставить цели и планировать их достижение;
 - незнание процедур, которые помогают эффективно договариваться с участниками совместной деятельности (взрослыми и сверстниками).

Многие из ошибок, ставших привычными с детства, сохраняются у человека на всю дальнейшую жизнь, затрудняя как учебную, так и любую другую деятельность, создавая препятствия к успешной самореализации и являясь дополнительным стрессогенным фактором. В результате прохождения данной программы у детей происходит осознание времени как важного условия успешности любой деятельности и формируется умение пользоваться инструментами организации времени. Существующие программы тайм-менеджмента направлены на работу с взрослой аудиторией. Тематика детского тайм-менеджмента не затрагивалась и не развивалась достаточно активно и целенаправленно. Таким образом, реализация данной программы (основанной на методике отечественного тайм-менеджмента Г.А.Архангельского) представляется более чем актуальной для социализации социальной адаптации учащихся к современным условиям высоких темпов развития и изменений окружающего мира.

Новизна программы. Программа является целостной и полностью адаптированной для младшего школьного возраста, направленной на выработку и формирование у учащихся навыков и умений грамотной организации времени и самоорганизации. Это планирование задач различного типа, выделение главных и второстепенных задач, определение целей и составление планов по их достижению, разумное распределение своих сил, выделение и устранение условий и ситуаций, ведущих к потерям времени. Введение данной программы можно считать педагогически целесообразным в связи с тем, что приобретаемые умения и навыки оказывают положительное влияние на повышение качества учебной деятельности и формирование учебно-регулятивных действий младших школьников, а также способствуют развитию межпредметных связей, помогают усвоению материала программ урочного компонента ООП НОО.

Цель программы: создание благоприятных условий для формирования осознанного восприятия времени учащимися, умений и навыков организации времени и основ самоорганизации школьников в условиях внеурочной деятельности образовательного учреждения.

Задачи, которые позволяет решить программа:

- формирование представлений о времени как о ценном невозвратимом ресурсе, которым можно управлять;
- формирование умения считать время, видеть непродуктивные расходы времени и находить приёмы их минимизации;
- формирование умения использовать технологии планирования;
- формирование умения расставлять приоритеты, определять главные и второстепенные задачи, планировать время с учётом приоритетов;
- формирование понимания того, что каждая деятельность требует создания своего порядка;
- обучение способам создания и поддержания порядка;
- формирование умения ставить цели, планировать и осуществлять действия по достижению поставленных целей;
- формирование умения осознавать ценность времени окружающих людей, осуществлять командные действия, вырабатывать общие договорённости в области управления временем (личными группами).

Принципы реализации программы

Вариативность. Формирование вариативности мышления – понимания возможности решения задачи разными способами и умения использовать различные варианты решения в зависимости от изменяющихся условий (темы целеполагания, контекстного планирования, приоритетов).

Творчество. Формирование умения находить решения нестандартных задач, создавать новое, не бояться предлагать свои варианты решения не встречавшихся ранее задач. Все темы курса предполагают наличие творческих, креативных заданий, игр и упражнений.

Психологическая комфортность. Снятие страха и по возможности всех стрессообразующих факторов как в процессе организации обучения в классе, так и при выполнении самостоятельной работы, при самостоятельном изучении материалов курса. Сцелью реализации данного принципа все задания, задачи, упражнения строятся на простых, понятных учащимся примерах, на сказках, легендах, исторических и литературных текстах, соответствующих уровню подготовки учащихся.

Межпредметные связи. Структура и содержание курса «Организация времени» позволяет максимально использовать возможности установления межпредметных связей с другими изучаемыми дисциплинами. В качестве примеров и заданий могут быть использованы примеры из других дисциплин, изучаемых на данном этапе или изучавшихся ранее.

Теоретико-методологические основы курса строятся на системно деятельностном подходе.

Объём: программа рассчитана на 135 часов: 33 (в первом классе) и по 34 часа во 2–4 классах и предполагает проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками длительностью 40 минут (в первом классе – 30 минут).

Материал изучается на протяжении всего курса концентрически так, что объём соответствующих понятий возрастает от класса к классу. В каждом классе обучение проходит по пяти направлениям (разделам), ежегодно дополняясь материалом, соответствующим возрастным особенностям школьников. Таким образом, изучение материала происходит «по спирали» – ученики на каждом занятии продолжают изучение темы этого же занятия прошлого года. Каждый раздел заканчивается самостоятельной работой.

Формы реализации: внеурочная деятельность в режиме второй половины дня образовательного учреждения. Количество детей в группе от 7 человек. Зачисление в группы происходит на добровольной основе по желанию детей.

При организации взаимодействия со школьниками используются следующие **виды деятельности:** игровая, исследовательская, проектная, изобразительная, предметная, коммуникативная.

В процессе реализации программы используются педагогические методы и приёмы, повышающие познавательную активность учащихся, способствующие установлению связи между разными видами деятельности и направленные на повышение эмоциональной активности детей при усвоении знаний.

Психологическое обеспечение включает в себя следующие составляющие:

- создание позитивной, доброжелательной атмосферы занятий;
- обсуждение и использование примеров реального жизненного опыта учащихся;
- разбор проблемных ситуаций на нейтральных примерах сказочных персонажей;
- использование различных форм обучения (индивидуальные, парные, групповые задания, игры и упражнения).

Формы подведения итогов реализации программы: игры, проекты, самостоятельные работы.

Способы определения результативности: беседа, наблюдение, проектная деятельность, самостоятельная работа. Таким образом, знания, полученные в процессе проведения занятий по курсу «Организация времени», открывают возможность реализации принципа целостного представления о мире, учат ребёнка понимать взаимосвязь явлений, фактов, событий, видеть причинноследственные связи, закладывают основы системности мышления и практического применения полученных знаний в различных областях жизни и деятельности.

Содержание программы

1 класс (первый год обучения)

Тема 1. Что такое время?

Время как ценный невозполнимый ресурс, которым можно управлять. Дни недели, месяцы, год. Важность организации времени. Как найти резервы времени на важное и интересное – первые шаги.

Тема 2. Как сосчитать время.

Что такое хронометраж. Как измерять время с помощью хронометража. Часы. Календарь.

Тема 3. «Поглотители времени»: опоздание и ожидание.

Введение понятия «поглотители времени». Поглотители времени: опоздание и ожидание. Способы борьбы с опозданиями. Способы борьбы с ожиданиями. Режим дня школьника.

Тема 4. «Поглотители времени»: беспорядок и отвлечение.

Скрытые поглотители времени. Поглотители времени: беспорядок и отвлечение. Способы борьбы с беспорядком. Способы борьбы с отвлечениями. «Жил-был Вася» психологическая сказка (проблема: неумение самоорганизовываться).

Тема 5. Самостоятельная работа «Хронометраж».

Тема 6. Как составить план.

Введение понятий «план» и «планирование» (общее представление). Важность планирования. «Блокнот и ручка» беседа.

Тема 7. Приоритеты.

Введение понятия «приоритет» (общее представление). Моя учебная неделя: расстановка приоритетов (уроки, игра, общение с друзьями и т.д.).

Тема 8. Виды задач.

Введение понятия «задача» в отношении планирования своего времени (общее представление). Мои занятия: перевод ежедневных дел в формат задач.

Тема 9. Планируем в ежедневнике.

Введение понятия «ежедневник» (общее представление). Кто придумал ежедневник? (история создания). Виды ежедневников.

Тема 10. Конструктор дня.

«Минута час бережет» - беседа о бережном отношении к времени. Игра «Конструктор дня».

Тема 11. Используем подходящий момент. Контексты.

Введение понятия «контекст» (общее представление). Мои выходные дни: кто планирует детям выходные дни, от чего это зависит.

Тема 12. Контекстное планирование.

Виды контекстов: место, люди, обстоятельства. Составление расписания занятий и кружков.

Тема 13. Интервалы планирования.

Интервалы планирования: день, неделя, месяц. Кружки по выходным дням: продолжаем учиться планировать.

Тема 14. Самостоятельная работа «Планирование».

Тема 15. Порядок.

Введение понятия «порядок» (общее представление). Порядок как способ борьбы с

поглотителем времени – беспорядком. Мой школьный рюкзак: учимся собираться в школу.

Тема 16. Поддержание порядка.

Что мешает порядку: мусор, «лишние» вещи, неудобное размещение. Обложки, книжки и тетрадки: порядок в отношении школьных принадлежностей и учебных вещей.

Тема 17. Создание порядка.

Мой школьный уголок в комнате. Учимся создавать и поддерживать порядок на своем рабочем месте дома.

Тема 18. Самостоятельная работа «Порядок».

Тема 19. Как осуществить мечту.

Мечты. Даем определение понятию. Может ли человек жить без мечты. Мечтаем о будущем: когда я стану взрослым...

Тема 20. Мечты и цели.

Учимся ставить цели. Профессии великих... Самые известные исторические личности России и мира.

Тема 21. Достойная цель.

Учимся ставить цели. Моя цель. Моя профессия (будущая профессия как вариант цели для достижения мечты).

Тема 22. Как ставить цель.

Как ставить цель. С чего начать. Достижение цели зависит от меня. Личный дневник и мои желания.

Тема 23. Как работать над достижением цели.

Пути достижения цели на примере сказки А.С.Пушкина «Сказка о рыбаке и рыбке».

Тема 24. Трудности пути.

Хочу и надо. Лень и промедление. Преодоление трудностей для достижения цели на примере рассказа Л.Н.Толстого «Филипок».

Тема 25. Ценности.

Ценности – приоритеты для мечты. Моя семья – семейные ценности и ценность семьи.

Тема 26. Самостоятельная работа «Как ставить цели и как их достигать».

Тема 27. Командные ценности.

Ценности общества. Общие ценности помогают группе эффективно действовать сообща. Наш класс, мои одноклассники. Учимся жить вместе.

Тема 28. Правила и договорённости.

Командные ценности – основа совместной деятельности. Что такое дружба? (беседа о дружбе, товариществе, взаимоуважении, взаимовыручке).

Тема 29. Создание новых правил и договорённостей.

Как создать новое правило. Нахождение общего языка. Правила дружбы (составляем правила для своего класса).

Тема 30. Просьбы и отказы.

Важность оказания помощи. Всегда ли отказ в просьбе – это плохо. Волшебные слова (беседа о правилах вежливого общения с друзьями, взрослыми, знакомыми и незнакомыми).

Тема 31. Важное дело – отдых.

Бережное отношение и внимание друг к другу. Баланс учёбы и отдыха. Циклы отдыха: перемены, выходные, каникулы. Планирование отдыха. Мои будущие каникулы.

Тема 32. Самостоятельная работа «Организация времени в семье и группе».

Тема 33. Итоговое занятие.

Подведение итогов. Выбор Главного события года. Составление коллажа из рисунков по теме «Организация времени».

2 класс (второй год обучения)

Тема 1. Что такое время?

Время как ценный невозполнимый ресурс, которым можно управлять. Важность организации времени. Учёт времени (как ведет счет времени тренер, повар, врач и т.д.). Введение понятия «пирог времени». Как найти резервы времени на важное и интересное – первые шаги.

Тема 2. Как сосчитать время.

Хронометраж. Как измерять время с помощью хронометража. Важность хронометража. Техника ведения хронометража. Опасность поглотителей времени.

Тема 3. «Поглотители времени»: опоздание и ожидание.

Виды поглотителей времени. Поглотители времени: опоздание и ожидание. Способы борьбы с опозданиями. Способы борьбы с ожиданиями. Психологическая сказка «Кто бы знал...».

Тема 4. «Поглотители времени»: беспорядок и отвлечение.

Скрытые поглотители времени. Поглотители времени: беспорядок и отвлечение. Способы борьбы с беспорядком. Способы борьбы с отвлечениями. Восемь поглотителей времени.

Тема 5. Самостоятельная работа «Хронометраж».

Тема 6. Как составить план.

Определение понятий «план» и «планирование» (закрепление). Важность планирования. Составление плана на день, первые шаги.

Тема 7. Приоритеты.

Определение понятия «приоритет» (закрепление). Важность расстановки приоритетов. Способы расстановки приоритетов. Критерии расстановки приоритетов. Психологическая сказка «Как ежик пошел в школу».

Тема 8. Виды задач.

Виды задач: жёсткие и гибкие задачи. Определение понятий, примеры. Что такое бюджет времени.

Тема 9. Планируем в ежедневнике.

Планирование задач разного вида. Определение понятия «ежедневник» (повторение). Планирование в ежедневнике. Определение правильной последовательности выполнения гибких задач в плане.

Тема 10. Конструктор дня.

Алгоритм жёстко-гибкого планирования: практика. Сортировка задач по видам. Планирование жёстких задач. Расстановка гибких задач по приоритетам. Игра «Конструктор дня».

Тема 11. Используем подходящий момент. Контексты.

Контекст – подходящие условия для выполнения задач. Определение понятия «контекст» (закрепление). Кайрос – удачный момент. Привязка задач к контексту.

Тема 12. Контекстное планирование.

Виды контекстов: место, люди, обстоятельства. Способы планирования контекстных задач. Игра «Робинзон Крузо».

Тема 13. Интервалы планирования.

Интервалы планирования: день, неделя, месяц. Как не забыть про запланированные на будущее задачи. Таблица наблюдения за временем.

Тема 14. Самостоятельная работа «Планирование».

Тема 15. Порядок.

Определение понятия «порядок» (закрепление). Порядок как способ борьбы с поглотителем времени – беспорядком. Для чего нужен порядок. Психологическая сказка «Нехочуха».

Тема 16. Поддержание порядка.

Порядок делает нашу деятельность более успешной. Что мешает порядку: мусор, «лишние» вещи, неудобное размещение. Портфель – переносное рабочее место.

Тема 17. Создание порядка.

Алгоритм создания порядка.

Тема 18. Самостоятельная работа «Порядок».

Тема 19. Как осуществить мечту.

Мечты. Чтобы мечта стала реальностью, надо действовать. Рисуем свою мечту: картина «Моя мечта».

Тема 20. Мечты и цели.

Что такое цель и в чём её отличие от мечты. Исторические факты: цели великих людей.

Тема 21. Достойная цель.

Моя достойная цель. Правильно ставим цель: письменная позитивная формулировка. Записываем свою мечту «Я вырасту и стану...».

Тема 22. Как ставить цель.

Достижение цели зависит от меня. С чего начать. «Не болеть» и «быть здоровым» это одинаковые цели?

Тема 23. Как работать над достижением цели.

От результатов к действиям. Учимся работать над достижением цели.

Тема 24. Трудности пути.

Хочу и надо. Лень и промедление. Психологическая сказка «Белочка-Припевочка».

Тема 25. Ценности.

Ценности – приоритеты для мечты. Мониторинг главных событий класса за неделю. «Мемуарник» – главное событие дня, недели, месяца.

Тема 26. Самостоятельная работа «Как ставить цели и как их достигать».

Тема 27. Командные ценности.

Ценности общества. Праздник – символ и напоминание о ценностях. Исторические факты: праздники и обряды.

Тема 28. Правила и договорённости.

Командные ценности – основа совместной деятельности. Договорённости как средство оптимизации совместных действий.

Тема 29. Создание новых правил и договорённостей.

Как создать новое правило. Нахождение общего языка. Учимся жить и сотрудничать в изменяющихся условиях.

Тема 30. Просьбы и отказы.

Важность оказания помощи: поддержание близких отношений, «круговорот» помощи в жизни, продвижение команды. Критерии отказа: опасность для жизни, противоречие ценностям, поглотитель времени – отвлечение.

Тема 31. Важное дело – отдых.

Бережное отношение и внимание друг к другу. Баланс учёбы и отдыха. Циклы отдыха: перемены, выходные, каникулы. Правила эффективного отдыха. Планирование отдыха. Планирование летних каникул.

Тема 32. Самостоятельная работа «Организация времени в семье и группе».

Тема 33-34. Итоговые занятия.

Подведение итогов. Выбор Главного события года. Викторина. Составление коллажа из рисунков по теме «Организация времени».

3 класс (третий год обучения)

Тема 1. Что такое время?

Время как ценный невозполнимый ресурс, которым можно управлять. Важность организации времени. Учёт времени: часы как инструмент наблюдения за временем.

Тема 2. Как сосчитать время.

Хронометраж. Техника ведения хронометража. Анализ данных хронометража (таблица наблюдений за временем). Типы расходов времени – из каких частей состоит «Пирог времени». «Пирог времени» и его части: учеба, общение, дорога, сон и т.д.

Тема 3. «Поглотители времени»: опоздание и ожидание.

Виды поглотителей времени. Работа с таблицей наблюдения за временем. Поглотители времени: опоздание и ожидание. Способы борьбы с опозданиями. Способы борьбы с ожиданиями. Мой «Пирог времени» (диаграмма).

Тема 4. «Поглотители времени»: беспорядок и отвлечение.

Скрытые поглотители времени. Работа с таблицей наблюдения за временем. Поглотители времени: беспорядок и отвлечение. Способы борьбы с беспорядком. Способы борьбы с отвлечениями. «Хронофаги» - неэффективно организованные процессы.

Тема 5. Самостоятельная работа «Хронометраж».

Тема 6. Как составить план.

Важность планирования. Планирование или Как найти время на домашнее задание?

Тема 7. Приоритеты.

Важность расстановки приоритетов. Способы расстановки приоритетов. Критерии расстановки приоритетов. Расстановка «сейчас» и «потом».

Тема 8. Виды задач.

Жёсткие и гибкие задачи. Бюджет времени. Определение понятия «бюджетируемая задача».

Тема 9. Планируем в ежедневнике.

Планирование задач разного вида. Ежедневник. 15 правил ведения ежедневника. Правильная последовательность выполнения гибких задач в плане. Алгоритм жёстко – гибкого планирования.

Тема 10. Конструктор дня.

Алгоритм жёстко – гибкого планирования: практика. Сортировка задач по видам. Планирование жёстких задач. Расстановка гибких задач по приоритетам. Определение бюджета времени на выполнение длительных дел. Планирование бюджетированных задач. Игра «Конструктор дня».

Тема 11. Используем подходящий момент. Контексты.

Контекст – подходящие условия для выполнения задач. Кайрос – удачный момент.

Привязка задач к контексту. Игра «Счастливым случаем».

Тема 12. Контекстное планирование.

Виды контекстов: место, люди, обстоятельства. Способы планирования контекстных задач. Создание «блокнота».

Тема 13. Интервалы планирования.

Интервалы планирования: день, неделя, месяц. Мониторинг задач: правила просмотра и переноса дел с одного интервала планирования на другой. Планирование учебной недели.

Тема 14. Самостоятельная работа «Планирование».

Тема 15. Порядок.

Порядок как способ борьбы с поглотителем времени – беспорядком. Примеры порядка: классная комната, квартира. Составляющие порядка.

Тема 16. Поддержание порядка.

Порядок делает нашу деятельность более успешной. Что мешает порядку: мусор, «лишние» вещи, неудобное размещение. Как лучше располагать часто и редко используемые предметы.

Тема 17. Создание порядка.

Новая деятельность – новый порядок. Учимся создавать порядок при переходе к новой деятельности (планируем новую деятельность).

Тема 18. Самостоятельная работа «Порядок».

Тема 19. Как осуществить мечту.

Мечты. Карта мечты. Ключевые области жизни. Чтобы мечта стала реальностью, надо действовать. Составляю «Карту моей мечты».

Тема 20. Мечты и цели.

Что такое цель и в чём её отличие от мечты. Три отличия этих понятий.

Тема 21. Достойная цель.

Моя достойная цель. Интеллектуальная карта «Путь к мечте». Правила создания карты.

Тема 22. Как ставить цель.

Достижение цели зависит от меня. Определяем результаты. Как узнать, что цель достигнута. Что нужно для достижения цели – ресурсы.

Тема 23. Как работать над достижением цели.

От результатов к действиям. Большие и сложные задачи – как с ними работать. Мои цели в плане дня.

Тема 24. Трудности пути.

Хочу и надо. Лень и промедление. Как справиться с задачами, которые не хочется делать, но надо. Способы справиться с неприятными задачами. Что такое лень и как с ней бороться (беседа).

Тема 25. Ценности.

Ценности – приоритеты для мечты. Уважение чужих ценностей и отстаивание своих. Соответствие целей и ценностей. Как выявить свои ценности. Игра «Экспедиция “Мечта”».

Тема 26. Самостоятельная работа «Как ставить цели и как их достигать».

Тема 27. Командные ценности.

Ценности общества. Семейные праздники, особые даты. Ценности семьи. Традиции, ритуалы семьи. Великие достижения человечества.

Тема 28. Правила и договорённости.

Договорённости как средство оптимизации совместных действий. Договорённости как способ борьбы с поглотителями времени – ожиданием и отвлечением. Правила и договорённости дома и в школе. Игра «Дома и в школе».

Тема 29. Создание новых правил и договорённостей.

Как создать новое правило. Корректная формулировка договорённости. Создание нового правила – диалог или монолог? Учимся договариваться.

Тема 30. Просьбы и отказы.

Три степени отказа: твёрдое «нет», объяснение причины отказа, перенос помощи на иное время. Как правильно отказывать. Девять способов твёрдого, но вежливого отказа.

Тема 31. Важное дело – отдых.

Бережное отношение и внимание друг к другу. Баланс учёбы и отдыха. Циклы отдыха: перемены, выходные, каникулы. Правила эффективного отдыха. Планирование отдыха. Планирование летних каникул.

Тема 32. Самостоятельная работа «Организация времени в семье и группе».

Тема 33-34. Итоговые занятия.

Подведение итогов. Создание интеллект-карты по теме «Организация времени». Выбор Главного события года. Доклады и выступления по проектам.

4 класс (четвертый год обучения)

Тема 1. Что такое время?

Время как ценный невозполнимый ресурс, которым можно управлять. Время – как определенный момент, в который что-то происходит. Важность организации времени. «Пирог времени». Построение своего личного «Пирога времени» (диаграмма). Как найти резервы времени на важное и интересное.

Тема 2. Как сосчитать время.

Хронометраж. Анализ данных хронометража (таблица наблюдений за временем).

«Пирог времени» - на что расходуется время. Опасность поглотителей времени.

Тема 3. «Поглотители времени»: опоздание и ожидание.

Работа с таблицей наблюдения за временем. Поглотители времени: опоздание и ожидание. Способы борьбы с опозданиями. Способы борьбы с ожиданиями. Как научиться не опаздывать.

Тема 4. «Поглотители времени»: беспорядок и отвлечение.

Скрытые поглотители времени. Работа с таблицей наблюдения за временем. Поглотители времени: беспорядок и отвлечение. Способы борьбы с беспорядком. Способы борьбы с отвлечениями.

Тема 5. Самостоятельная работа «Хронометраж».

Тема 6. Как составить план.

Планирование. Важность планирования. Как правильно формулировать задачи: «действие + результат».

Тема 7. Приоритеты.

Расстановка приоритетов. Способы расстановки приоритетов. Критерии расстановки приоритетов.

Тема 8. Виды задач.

Жёсткие и гибкие задачи. Бюджет времени. Бюджетлируемая задача. Классификация задач успешного ученика.

Тема 9. Планируем в ежедневнике.

Ежедневник. Планирование в ежедневнике. Определение правильной последовательности выполнения гибких задач в плане. Жёстко-гибкое планирование.

Тема 10. Конструктор дня.

Алгоритм жёстко-гибкого планирования: практика. Сортировка задач по видам. Планирование жёстких задач. Расстановка гибких задач по приоритетам. Определение бюджета времени на выполнение длительных дел. Планирование бюджетлируемых задач. Игра «Конструктор дня».

Тема 11. Используем подходящий момент. Контексты.

Контекст – подходящие условия для выполнения задач. Привязка задач к контексту. Контекст как смыслообразующая категория.

Тема 12. Контекстное планирование.

Виды контекстов: место, люди, обстоятельства. Способы планирования контекстных задач.

Тема 13. Интервалы планирования.

Интервалы планирования. Мониторинг задач: правила просмотра и переноса дел с одного интервала планирования на другой. Жюль Верн «Вокруг света за 80 дней».

Тема 14. Самостоятельная работа «Планирование».

Тема 15. Порядок.

Порядок как способ борьбы с поглотителем времени – беспорядком. Порядок в общественных местах. Составляющие порядка.

Тема 16. Поддержание порядка.

Что делать, если одна зона используется для разных задач: «контекстные корзины».

Тема 17. Создание порядка.

Картотека – порядок в знаниях.

Тема 18. Самостоятельная работа «Порядок».

Тема 19. Как осуществить мечту.

Мечты. Карта мечты. Ключевые области жизни. Реактивность и проактивность.

Тема 20. Мечты и цели.

Что такое цель и в чём её отличие от мечты. Достойная цель. Цель оправдывает средства? (дискуссия).

Тема 21. Достойная цель.

Моя достойная цель. Достойная цель – какая она? (дискуссия).

Тема 22. Как ставить цель.

Достижение цели зависит от меня. Экологичность цели: как не навредить себе и окружающим.

Тема 23. Как работать над достижением цели.

От результатов к действиям. Большие и сложные задачи – как с ними работать. Таблицы ежедневных и еженедельных задач.

Тема 24. Трудности пути.

Хочу и надо. Лень и промедление. Как справиться с задачами, которые не хочется делать, но надо. Способы справиться с неприятными задачами. Задачи – «лягушки».

Тема 25. Ценности.

Ценности – приоритеты для мечты. Уважение чужих ценностей и отстаивание своих. Соответствие целей и ценностей. Как выявить свои ценности. Ценности группы.

Тема 26. Самостоятельная работа «Как ставить цели и как их достигать».**Тема 27. Командные ценности.**

Ценности общества. Новые ценности как основа новых традиций, праздников, ритуалов. Общие ценности помогают группе эффективно действовать сообща. Великие достижения человечества.

Тема 28. Правила и договорённости.

Командные ценности – основа совместной деятельности. Соблюдение договорённостей: информирование(обучение); контроль, поощрение и наказание. Сборник законов. Договариваемся и выполняем.

Тема 29. Создание новых правил и договорённостей.

Как создать новое правило. Нахождение общего языка. Корректная формулировка договорённости. Определение санкции за неисполнение. Создание материальных носителей правила. Пятый класс - новый этап школьной жизни.

Тема 30. Просьбы и отказы.

Важность оказания помощи: поддержание близких отношений, «круговорот» помощи в жизни, продвижение команды. Как правильно просить о помощи.

Тема 31. Важное дело – отдых.

Бережное отношение и внимание друг к другу. Баланс учёбы и отдыха. Циклы отдыха: перемены, выходные, каникулы. Правила эффективного отдыха. Планирование отдыха. Планирование летнего отдыха.

Тема 32. Самостоятельная работа «Организация времени в семье и группе».**Тема 33-34. Итоговые занятия.**

Подведение итогов. Создание интеллект-карты по теме «Организация времени». Выбор Главного события года. Доклады и выступления по проектам.

Учебно-тематический план первого года обучения (1 класс)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Хронометражи Поглотители времени	5	2	3	- Устный опрос - Самостоятельная работа
2.	Планирование и приоритеты	9	3	6	- Устный опрос - Самостоятельная работа - Участие в игре
3.	Порядок, его создание и поддержание	4	1	3	- Устный опрос - Самостоятельная работа
4.	Как ставить цели и как Их достигать	8	6	2	- Устный опрос - Самостоятельная работа
5.	Организация времени в Семье и группе	6	3	3	- Устный опрос - Самостоятельная работа

6.	Итоговое занятие	1	-	1	- Участие в игре - Участие в выставке
	ИТОГО	33	15	18	

Примерное календарно-тематическое планирование 1 класс (33 часа)

№п/п	Сроки прохождения		Наименование раздела и темы	Кол-во часов	Примечания
	план.	факт.			
Раздел 1. Хронометраж и поглотители времени					
1			Что такое время? Дни недели, месяцы, год.	1	
2			Как сосчитать время. Часы. Календарь.	1	
3			«Поглотители времени»: опоздание и ожидание. Режим дня школьника.	1	
4			«Поглотители времени»: беспорядок и отвлечение. «Жил-был Вася» психологическая сказка.	1	
5			Самостоятельная работа «Хронометраж»	1	
Раздел 2. Планирование и приоритеты					
6			Как составить план. Блокнот и ручка.	1	
7			Приоритеты. Моя учебная неделя.	1	
8			Виды задач. Мои занятия.	1	
9			Планируем в ежедневнике. Кто придумал ежедневник?	1	
10			Конструктор дня. Игра «Конструктор дня». Минута час бережет.	1	
11			Используем подходящий момент. Контексты. Мои выходные дни.	1	
12			Контекстное планирование. Составление Расписания занятий и кружков.	1	
13			Интервалы планирования. Кружки по Выходным дням.	1	
14			Самостоятельная работа «Планирование»	1	
Раздел 3. Порядок, его создание и поддержание					
15			Порядок. Мой школьный рюкзак.	1	
16			Поддержанию порядка. Обложки, книжки и тетрадки.	1	
17			Созданию порядка. Мой школьный уголок в комнате.	1	
18			Самостоятельная работа «Порядок»	1	
Раздел 4. Как ставить цели и как их достигать					
19			Как осуществить мечту. Когда я стану взрослым...	1	
20			Мечты и цели. Профессии великих...	1	
21			Достойная цель. Моя профессия.	1	

22			Как ставить цели. Личный дневник и мои желания.	1	
23			Как работать над достижением цели. А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»	1	
24			Трудности пути. Л.Н.Толстой «Филипок»	1	
25			Ценности. Моя семья.	1	
26			Самостоятельная работа «Как ставить цели и каких достигать»	1	
Раздел 5. Организация времени в семье и группе					
27			Командные ценности. Наш класс, мои одноклассники.	1	
28			Правила договорённости. Что такое дружба?	1	
29			Создание новых правил договорённостей. Правила дружбы.	1	
30			Просьбы и отказы. Волшебные слова.	1	
31			Важное дело – отдых. Мои будущие каникулы.	1	
32			Самостоятельная работа «Организация времени в семье и группе»	1	
33			Итоговое занятие	1	

Учебно-тематический план второго года обучения (2 класс)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Хронометраж и поглотители времени	5	2,5	2,5	- Устный опрос - Самостоятельная работа
2.	Планирование и приоритеты	9	4	5	- Устный опрос - Самостоятельная работа - Участие в игре
3.	Порядок, его создание и поддержание	4	2	2	- Устный опрос - Самостоятельная работа
4.	Как ставить цели и как их достигать	8	5	3	- Устный опрос - Самостоятельная работа
5.	Организация времени в семье и группе	6	3,5	2,5	- Устный опрос - Самостоятельная работа
6.	Итоговое занятие	2	-	2	- Устный опрос - Самостоятельная работа
ИТОГО		34	17	17	

Примерное календарно-тематическое планирование 2 класс (34 часа)

№ п/п	Сроки прохождения		Наименование раздела и тем	Кол-во часов	Примечания
	план.	факт.			
Раздел 1. Хронометраж и поглотители времени					

1			Что такое время? Учет времени. «Пирог времени». Резервы времени.	1	
2			Как сосчитать время. Хронометраж. Поглотители времени.	1	
3			«Поглотители времени»: опоздание и ожидание. Психологическая сказка «Кто бы знал...»	1	
4			«Поглотители времени»: беспорядок и отвлечение. Восемь поглотителей времени.	1	
5			Самостоятельная работа «Хронометраж»	1	
Раздел 2. Планирование и приоритеты					
6			Как составить план. Понятия «план» и «планирование». Важность планирования.	1	
7			Приоритеты. Расстановка приоритетов. Психологическая сказка «Как ежик пошел в школу».	1	
8			Виды задач. Жесткие и гибкие задачи. Бюджет времени.	1	
9			Планируем в ежедневнике. Понятие «ежедневник». Жесткое и гибкое планирование.	1	
10			Конструктор дня. Жестко-гибкое планирование. Игра «Конструктор дня».	1	
11			Используем подходящий момент. Контексты. Понятие «контекст». Удачный момент.	1	
12			Контекстное планирование. Игра «Робинзон Крузо»	1	
13			Интервалы планирования. Таблица Наблюдения за временем.	1	
14			Самостоятельная работа «Планирование»	1	
Раздел 3. Порядок, его создание и поддержание					
15			Порядок. Психологическая сказка «Нехочуха».	1	
16			Поддержание порядка. Портфель – Переносное рабочее место.	1	
17			Создание порядка. Алгоритм создания порядка.	1	
18			Самостоятельная работа «Порядок»	1	
Раздел 4. Как ставить цели и как их достигать					
19			Как осуществить мечту. Рисуем свою мечту.	1	
20			Мечты и цели. Исторические факты: цели Великих людей.	1	
21			Достойная цель. Записываем свою мечту «Я вырасту и стану...».	1	
22			Как ставить цели. «Неболеть» и «Быть здоровым» это одинаковые цели?	1	
23			Как работать над достижением цели. От результатов к действиям.	1	
24			Трудности пути. Психологическая сказка «Белочка-Припевочка»	1	

25			Ценности. «Мемуарник»-главное событие дня,недели,месяца.	1	
26			Самостоятельная работа «Как ставить цели и Как их достигать»	1	
Раздел 5. Организация времени в семье и группе					
27			Командные ценности. Праздник – символ и Напоминание о ценностях.	1	
28			Правила и договорённости. Командные ценности–основа совместной деятельности.	1	
29			Создание новых правил и договорённостей. Как создать новое правило. Нахождение общего языка.	1	
30			Просьбы и отказы. Критерии отказа.	1	
31			Важное дело – отдых. Планирование летних каникул.	1	
32			Самостоятельная работа «Организация Времени в семье и группе»	1	
33 -24			Итоговые занятия. Викторина. Выставка-Коллаж по темам курса.	2	

Учебно-тематический план третьего года обучения (3класс)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Хронометраж и поглотители времени	5	1,5	3,5	- Устный опрос - Самостоятельная работа
2.	Планирование и приоритеты	9	3	6	- Устный опрос - Самостоятельная работа - Участие в игре
3.	Порядок, его создание и поддержание	4	1,5	2,5	- Устный опрос - Самостоятельная работа
4.	Как ставить цели и как их достигать	8	3	5	- Устный опрос - Самостоятельная работа - Участие в игре
5.	Организация времени в семье и группе	6	2	4	- Устный опрос - Самостоятельная работа - Участие в игре
6.	Итоговое занятие	2	-	2	- Участие в игре - Проект
	ИТОГО	34	11	23	

Примерное календарно-тематическое планирование 3 класс (34 часа)

№п/п	Сроки прохождения		Наименование раздела и тем	Кол-во часов	Примечания
	план.	факт.			
Раздел 1. Хронометраж и поглотители времени					
1			Что такое время? Часы как инструмент наблюдения за временем.	1	

2			Как сосчитать время. «Пирог времени» и его части: учеба, общение, дорога, сон и т.д.	1	
3			«Поглотители времени»: опоздание и ожидание. Мой «Пирог времени» (диаграмма)	1	
4			«Поглотители времени»: беспорядок и отвлечение. «Хронофаги» - неэффективно организованные процессы.	1	
5			Самостоятельная работа «Хронометраж»	1	
Раздел 2. Планирование и приоритеты					
6			Как составить план. План на день. Планирование или Как найти время на домашнее задание?	1	
7			Приоритеты. Расстановка «сейчас» и «потом».	1	
8			Виды задач. Понятие «бюджетлируемая задача».	1	
9			Планируем в ежедневнике. 15 правил ведения ежедневника.	1	
10			Конструктор дня. Игра «Конструктор дня».	1	
11			Используем подходящий момент. Контексты. Игра «Счастливый случай, шанс».	1	
12			Контекстное планирование. Создание «блокнота».	1	
13			Интервалы планирования. Планирование учебной недели.	1	
14			Самостоятельная работа «Планирование»	1	
Раздел 3. Порядок, его создание и поддержание					
15			Порядок. Примеры порядка: квартира, классная комната.	1	
16			Поддержание порядка. Что мешает порядку?	1	
17			Создание порядка. Новая деятельность – новый порядок.	1	
18			Самостоятельная работа «Порядок»	1	
Раздел 4. Как ставить цели и как их достигать					
19			Как осуществить мечту. Составляю «Карту моей мечты».	1	
20			Мечты и цели. Три отличия этих понятий.	1	
21			Достойная цель. Интеллектуальная карта «Путь к мечте».	1	
22			Как ставить цели. Что нужно для достижения цели – ресурсы.	1	
23			Как работать над достижением цели. Мои цели в плане моего дня.	1	
24			Трудности пути. Что такое лень и как с ней бороться.	1	
25			Ценности. Игра «Экспедиция «Мечта».	1	

26			Самостоятельная работа «Как ставить цели и Как их достигать»	1	
Раздел 5. Организация времени в семье и группе					
27			Командные ценности. Ценности семьи. Традиции, ритуалы.	1	
28			Правила и договорённости. Игра «Дома и в школе».	1	
29			Создание новых правил и договорённостей. Создание нового правила – диалог или монолог? Учимся договариваться.	1	
30			Просьбы и отказы. Девять способов твердого, но вежливого отказа.	1	
31			Важное дело – отдых. Планирование летних каникул.	1	
32			Самостоятельная работа «Организация времени в семье и группе»	1	
33-34			Итоговые занятия. Создание интеллект-карты по теме «Организация времени».	2	

Учебно-тематический план четвертого года обучения (4класс)

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Хронометраж и поглотители времени	5	1	4	Устный опрос Самостоятельная работа
2.	Планирование и приоритеты	9	3	6	Устный опрос Самостоятельная работа Участие в игре
3.	Порядок, его создание и поддержание	4	1	3	Устный опрос Самостоятельная работа
4.	Как ставить цели и как их достигать	8	2	6	Устный опрос Самостоятельная работа
5.	Организация времени в семье и группе	6	1	5	Устный опрос Самостоятельная работа
6.	Итоговое занятие	2	-	2	Участие в игре Проект
	ИТОГО	34	8	26	

Примерное календарно-тематическое планирование 4 класс (34часа)

№ п/п	Сроки прохождения		Наименование раздела и тем	Кол-во часов	Примечания
	план.	факт.			
Раздел 1. Хронометраж и поглотители времени					
1			Что такое время? Время – как определенный момент, в который что-то происходит.	1	
2			Как сосчитать время. «Пирог времени» - на что расходуется время.	1	

3			«Поглотители времени»: опоздание и ожидание. Как научиться не опаздывать.	1	
4			«Поглотители времени»: беспорядок и отвлечение. Таблица наблюдения за временем.	1	
5			Самостоятельная работа «Хронометраж»	1	
Раздел 2. Планирование и приоритеты					
6			Как составить план. Учимся правильно формулировать задачи: «действие + результат».	1	
7			Приоритеты. Способы и критерии расстановки приоритетов.	1	
8			Виды задач. Классификация задач успешного ученика.	1	
9			Планируем в ежедневнике. Определение правильной последовательности гибких задач в плане.	1	
10			«Конструктор дня» игра.	1	
11			Используем подходящий момент. Контексты. Контекст как смыслообразующая категория.	1	
12			Контекстное планирование. Способы Планирования контекстных задач.	1	
13			Интервалы планирования. Жюль Верн «Вокруг света за 80 дней».	1	
14			Самостоятельная работа «Планирование»	1	
Раздел 3. Порядок, его создание и поддержание					
15			Порядок. Порядок в общественных местах.	1	
16			Поддержание порядка. Контекстные корзины.	1	
17			Создание порядка. Карточка – порядок в знаниях.	1	
18			Самостоятельная работа «Порядок»	1	
Раздел 4. Как ставить цели и как их достигать					
19			Как осуществить мечту. Ключевые области жизни. Реактивность и проактивность.	1	
20			Мечты и цели. Цель оправдывает средства?	1	
21			Достойная цель. Достойная цель – какая она?	1	
22			Как ставить цели. Экологичность цели: как не навредить себе и окружающим.	1	
23			Как работать над достижением цели. Большие и сложные задачи – как с ними работать.	1	
24			Трудности пути. Как справиться с Неприятными задачами. Задачи – «лягушки».	1	
25			Ценности. Ценности – приоритеты для мечты. Как выявить свои ценности.	1	
26			Самостоятельная работа «Как ставить цели и как их достигать»	1	
Раздел 5. Организация времени в семье и группе					

27			Командные ценности. Новые ценности как основа новых традиций, праздников, ритуалов.	1	
28			Правила и договорённости. Договариваемся и выполняем.	1	
29			Создание новых правил договорённостей. Пятый класс – новый этап школьной жизни.	1	
30			Просьбы и отказы. Учимся правильно просить о помощи.	1	
31			Важное дело – отдых. Планирование летних каникул.	1	
32			Самостоятельная работа «Организация времени в семье и группе»	1	
33-34			Итоговые занятия. Создание интеллектуальной карты по теме «Организация времени».	2	

Методическое обеспечение программы внеурочной деятельности:

- Лукашенко, М.А. Организация времени: методическое пособие для учителя / М.А.Лукашенко, Н.В.Ключ, Т.В.Телегина; под науч. ред. Г.А.Архангельского. – М.: Баласс, 2012.
- Лукашенко М.А. Организация времени: рабочая тетрадь для учащегося / М.А.Лукашенко, Н.В.Ключ, Т.В.Телегина; под науч. ред. Г.А.Архангельского. – М.: Баласс, 2012.

Литература:

1. Архангельский Г.А. Тайм-драйв: как успевать жить и работать / Г.А.Архангельский, М.: Манн, Иванов и Фербер, 2010.
2. Архангельский, Г.А. Тайм-менеджмент. Полный курс Г.А.Архангельский, С.В.Бехтерев, М.А.Лукашенко, Т.В.Телегина. – М.: Альпина Паблишер, 2012.
3. Лукашенко, М.А. Тайм-менеджмент для детей: книга продвинутых родителей / М.А.Лукашенко. – М.: Альпина Паблишер, 2012.
4. Моргенстерн Д. Самоорганизация по принципу «изнутри наружу» / Д.Моргенстерн. – М.: Добрая книга, 2006.

Ресурсы сети Интернет:

1. Альтшуллер Г.С. Фонд достойных целей / Сайт Официального Фонда Г.С.Альтшуллера. Режим доступа: <http://www.altshuller.ru/trtl/trtl4.asp>
2. Бегалин А. Хроноигра «Свободная Либертalia» / Сайт компании «Организация времени», вкладка «ТМ-статьи». Режим доступа:
3. Витер Д. О расстановке приоритетов / Сайт компании «Организация времени», вкладка «ТМ-статьи». Режим доступа: <http://www.improvement.ru/zametki/viter/rasstanovka.htm>

4. Гаврилова .Исполнение желаний / Сайт компании «Организация времени», вкладка «ТМ-статьи». Режим доступа: <http://www.improvement.ru/bibliot/gavrilova/>

5. Достойная цель по Г.С.Альтшуллеру / Портал Vikent.ru. Режим доступа: <http://vikent.ru/enc/418/>

6. Ключ Н. Можно ли научить творчеству / Сайт «Школа идей. Игра и Творчество», вкладка «Каталог статей». Режим доступа: <http://igra-idea.ucoz.ru/publ>

7. Королёв, В. Тайм-менеджмент для детей: история одной игры / Сайт компании «Организация времени», вкладка «ТМ-статьи». Режим доступа: <http://www.improvement.ru/zametki/child/child01.shtm>
8. Королев, В. Тайм-менеджмент для дочки: два года спустя / Сайт компании «Организация времени», вкладка «ТМ-статьи». Режим доступа: <http://www.improvement.ru/zametki/child2/>
9. Панфилов, А. Отличная Технология Постоянства Активного Действия / Сайт компании «Организация времени», вкладка «ТМ-статьи». Режим доступа: <http://www.improvement.ru/zametki/otpad/>
10. Шухова, Н. Организация времени старшеклассника / Сайт компании «Организация времени», вкладка «ТМ-статьи». Режим доступа: <http://www.improvement.ru/bibliot/shuhova/>

**Материальное
обеспечение:** Компьютер
(ноутбук) Проектор
Интерактивная доска
СДиМРЗ–
проигрыватели диски и
флеш-
карты доступ в Интернет