



**Федеральное государственное бюджетное  
общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 1699»  
Управления делами Президента  
Российской Федерации**

**Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «25» августа 2023 г.**

**«УТВЕРЖДАЮ»**

**Директор ФГБОУ СОШ №1699**

**М. А. Попов**  
**25» августа 2023 г.**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ»**

**НАПРАВЛЕННОСТЬ:** *социально-гуманитарная*  
*Уровень: ознакомительный*  
*Возраст обучающихся: 6 - 10 класс*  
*Срок реализации: 1 год*

Составитель (разработчик):  
Педагог дополнительного образования  
Прокопенко Т.Ч.

**МОСКВА  
2023**

## Введение

Управление временем (Time Management) - междисциплинарный раздел науки и практики, посвященный изучению проблем и методов оптимизации временных затрат в различных сферах и отраслях человеческой жизнедеятельности. Тайм-менеджмент — это знания и умения, позволяющие достигать поставленных целей в сумасшедшем скоростном мире, когда нехватка времени порой оборачивается катастрофой.

ТМ является актуальным направлением современного менеджмента и относительно новой для России областью знаний. Первые идеи о правилах организации времени появились в 60 г. 20 века в странах Запада в ответ на ускорение темпов жизни. Переход к рыночным отношениям привел к возрастанию нагрузки на людей, особенно занятых в сфере управления. В последние годы проблема нехватки времени становится все более актуальной для любого современного человека, что определенным образом сказывается на качестве жизни. Много талантливых и способных людей мало чего достигли в жизни потому что они не умели рационально и разумно использовать свое время.

Проблема грамотной организации времени теперь актуальна не только для взрослых, она коснулась и школьников. Современные школьники часто жалуются на различные негативные переживания, связанные с нехваткой времени, с боязнью “не успеть”. Такие переживания порой приводят к общему упадку сил, снижению внимания, потере интереса к учебе. Кроме того, многие школьники, как правило, испытывают трудности в постановке жизненных целей и выборе средств их достижения.

Традиционное обучение не может помочь школьникам в решении такого рода проблем. Классические пособия по тайм-менеджменту не содержат информации о том, как оптимально встроить предлагаемые методы повышения личной эффективности в систему подготовки школьников.

В связи с этим было бы целесообразно обучать навыкам правильной организации своего времени уже в школе, наряду с другими общеобразовательными дисциплинами.

## Пояснительная записка

Современное общество предъявляет высокие требования к уровню компетентности специалиста. Неотъемлемым качеством профессионала в динамично развивающейся экономике должно быть умение рационально расходовать свое время, эффективно организовать свою работу. Технология ТМ позволяет использовать невосполнимое время жизни в соответствии с целями и ценностями каждого человека.

Актуальность преподавания курса ТМ заключается в том, что «искусство успевать» - это один из самых необходимых и востребованных навыков для любого современного человека. В современном обществе человек не может быть успешен без сознательного отношения к своей жизни, сознательного ее проектирования, наличия стратегии жизни.

Современные школьники в учебной деятельности сталкиваются с рядом проблем, связанных с нехваткой времени:

- личная неорганизованность, постоянные отвлечения и неумение концентрироваться на выполнении определенной задачи;
- низкий уровень мотивации и самоконтроля; неспособность сосредоточиться на малопривлекательном, но необходимом деле; склонность к прокрастинации (промедлению, откладыванию дел на потом);
- отсутствие понимания своих жизненных целей и потребностей; перекладывание ответственности за личную эффективность на внешние факторы;
- отсутствие знаний о техниках грамотного планирования своей деятельности и инструментах эффективного использования собственного времени.

Не владеющие методами организации личного времени школьники не смогут полноценно учиться, а в будущем не смогут стать полноценными специалистами и участниками рынка труда.

По мнению ряда специалистов (Г.Архангельского и др.) обучать ТМ следует детей с раннего и среднего школьного возраста. Главное, что можно и нужно привить ребенку при обучении тайм-менеджменту, — это «проактивный» подход к жизни (термин «проактивность» принадлежит Стивену Кови), когда человек не просто реагирует на обстоятельства, а планирует свою жизнь и осуществляет упреждающие действия.

Педагогическая целесообразность этой программы заключается в том что, она является целостной и непрерывной в течение всего процесса обучения, и позволяет школьнику шаг за шагом раскрывать в себе творческие

возможности, что позволит в дальнейшем самореализоваться в современном мире.

Изучая курс ТМ, школьники также получают дополнительные знания в разделе лайф-менеджмент, который помогает прояснить личные цели и стремления детей, а также определить средства их достижения.

Изучение курса тайм-менеджмента, позволяет школьникам в форме познавательной игры узнать многие важные идеи и развить необходимые в дальнейшей жизни навыки.

При построении личной системы ТМ затрагивается множество проблем из различных областей знания – от экономических дисциплин, общей теории менеджмента до психологии, философии, социологии, биологии др.

Очень важным представляется тренировка работы в коллективе и развитие самостоятельных навыков управления.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы колеблется от 14 до 16 лет.

**Цель:** повысить личную эффективность в учебе и жизни, обеспечить достижение больших результатов и значимых целей при меньших затратах времени и энергии.

### **Задачи**

#### **Обучающие:**

- дать первоначальные знания о сущности и основных принципах таймменеджмента;
- ознакомить с наиболее эффективными приемами структурирования времени;
- ознакомить с техниками и инструментами, позволяющими анализировать, корректировать и контролировать использование времени.

#### **Воспитывающие:**

- Освоение навыков преодоления цейтнота в учебе
- формировать проактивный стиль жизни;
- сформировать экономичное отношение ко времени как наиболее ценному невосполняемому ресурсу;
- формировать творческое отношение к выполняемой работе;

- повысить личную эффективность в организации своего времени и достижении своих жизненных целей.

### **Развивающие:**

- формирование навыка грамотной организации рабочего пространства.
- развивать творческую инициативу и самостоятельность;
- развивать психофизиологические качества учеников: память, внимание, способность логически мыслить, анализировать, концентрировать внимание на главном.
- Развивать умения излагать мысли в четкой логической последовательности, отстаивать свою точку зрения, анализировать ситуацию и самостоятельно находить ответы на вопросы путем логических рассуждений.

## **ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ**

По окончании курса обучения учащиеся должны:

### **ЗНАТЬ:**

- базовые принципы и инструменты тайм-менеджмента и лайф-менеджмента;
- различные подходы и индивидуальные особенности восприятия категории «время»;
- факторы, влияющие на степень эффективности в обращении с временным ресурсом;
- технические и психологические барьеры, препятствующие оптимизации временного ресурса;
- способы оптимизации временного ресурса;
- технологию правильной постановки, корректировки и согласования целей .

### **УМЕТЬ:**

- использовать на практике техники тайм-менеджмента;
- проводить индивидуальную диагностику факторов, которые препятствуют продуктивному использованию времени;
- проводить самоанализ ошибок и выявление «проблемных зон» в использовании времени;
- проводить диагностику сфер жизни, для которых характерна прокрастинация (откладывание дел);

- проводить точную оценку и расчет времени на выполнение конкретных задач
- применять принципы приоритизации и многозадачности;
- использовать навыки принятия решений по приоритетам в условиях лимита времени (техника С. Кови);
- использовать навыки целеполагания, прояснение личных целей и ценностей
- развивать самостоятельно полученные навыки.

### **МЕХАНИЗМ ОТСЛЕЖИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ**

- соревнования;
- учебно-исследовательские конференции;
- проекты;
- системы массовой информации;
- отзывы преподавателя и родителей учеников на сайте школы.

### **Деятельность по реализации программы**

***Подход, положенный в основу курса:*** «Базовый принцип ТМ – Если вам не хватает времени, пора научиться управлять им так, чтобы «работала» каждая секунда. Пока вы не сможете управлять своим временем, вы не сможете управлять ничем другим».

Курс ТМ составлен на основе ряда популярных западных и отечественных теорий и литературных источников по теме «Личная эффективность».

Данный курс ТМ адаптирован к особенностям обучения школьников. Представленная программа по ТМ имеет выраженную прикладную направленность, поможет школьникам решать актуальные задачи при помощи персональной системы ТМ, которую они сами смогут разработать и воплотить в учебной и личной деятельности.

В процессе обучения школьникам дается необходимая теоретическая и практическая база, формируются и закрепляются навыки планирования своего времени, даются рекомендации по экономии и рациональному использованию временных ресурсов.

Каждый модуль курса ТМ включает как теоретическую информацию (основные понятия, принципы, закономерности и др.), так и наглядные иллюстративные материалы (схемы, факты, примеры из практики и др.). Кроме этого, каждый раздел курса содержит «вопросы к размышлению», адресованные участникам индивидуально или для стимулирования групповой дискуссии. На каждом занятии используется небольшой «практикум» (упражнения, кейсовые задания, деловые игры), направленный на тренировку отдельных ТМ-навыков или на получение важной ТМ-информации.

В процессе изучения ТМ используется большое количество анкет для выявления проблем в использовании времени, тестовые задания по организации личного времени, приводятся полезные советы и опыт других учащихся по использованию ТМ, афоризмы, стихи и притчи по теме занятия.

Практические задания выполняются индивидуально, в мини-группах или группой в целом. Методы проведения занятий: мозговой штурм, групповые дискуссии, практические упражнения; кейс-стади, обмен опытом; работа с психодиагностическими и проективными методиками.

Предлагаемые методики и инструменты носят вариативный характер и подразумевают индивидуальный подход, когда каждый участник программы может выбрать (а в случае необходимости — адаптировать или модифицировать) наиболее полезную для себя информацию из содержащейся в данном курсе.

## Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятий	Колич. часов
1	Вводное занятие.	1
2	Знакомство с базовыми принципами и инструментами таймменеджмента и лайф-менеджмента.	1
3	Анализ особенностей восприятия категории «время» и понятия ТМ.	1
4	Виды времени «хронос» и кайрос	1
5	Личный стиль обращения со временем, его психологические корни.	1
6	Расчёт личного капитала времени.	1
7	Выявление и устранение причин потерь времени. Объективные и субъективные «поглотители» времени. Самоанализ ошибок и выявление «проблемных зон» в использовании времени.	1
8	Способы устранения причин потери времени. Технические и психологические барьеры, препятствующие оптимизации временного ресурса	1
9	Диагностика сфер жизни, для которых характерна прокрастинация (откладывание дел).	1
10	Преодоление собственных ограничений (склонность к промедлению, сомнения, страхи). Лень-менеджмент.	1
11	Приемы мотивации и повышения эффективности выполнения намеченных планов (настройка на выполнении запланированных дел и эмоциональная разгрузка).	1
12	Приемы саморегуляции и самонастроя.	1
13	Индивидуальный ритм работоспособности. Определение хронотипа.	1
14	Тайм-менеджмент на основе биоритмов.	1
15	Способы оптимизации временного ресурса.	1
16	Правила экономии делового (учебного) и личного времени.	1



17	Навыки точной оценки и расчета времени на выполнение конкретных задач. Хронометраж.	1
18	Организация рабочего пространства.	1
19	Диагностика и самооценка навыков приоритезации и многозадачности. Матрица Эйзенхауэра.	1
20	Типы планирования. Гибко-жесткий алгоритм планирования	1
21	Основы планирования и преодоления цейтнота в учебе.	1
22	Составление рамочного плана дня на основе изученных инструментов ТМ.	1
23	Трудности планирования и разработка инструкции (чек-лист) по планированию.	1
24	План по внедрению личного тайм-менеджмента.	1
25	Лайфменеджмент: повышение личной эффективности Активный и реактивный стиль жизни.	1
26	Лестница ТМ - «От стратегии к тактике».	1
27	Выделение основных сфер жизни и постановка стратегических целей в каждой из них.	1
28	Осознание своих ценностей и стремлений, более глубокое понимание себя	1
29	Технология правильной постановки целей SMART; корректировка и согласование целей; устранение противоречий в целях.	1
30	Техники рефрейминга как способа поиска ресурсов в проблемной ситуации.	1
31	Онлайн-технологии и инструменты для повышения эффективности.	1
32	Возможности самостоятельного развития полученных навыков.	1
33	Обмен опытом участников в использовании приемов и навыков использования.	1
34	Подведение итогов.	1
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>

## Особенности методики обучения

Учебно-воспитательный процесс направлен на развитие природных задатков детей, на реализацию их интересов и способностей. Каждое занятие обеспечивает развитие личности ребенка. При планировании и проведении занятий применяется личностно-ориентированная технология обучения, в центре внимания которой неповторимая личность, стремящаяся к реализации своих возможностей, а также интерактивный метод обучения.

Данная программа допускает творческий, импровизированный подход со стороны детей и педагога того, что касается возможной замены порядка раздела, введения дополнительного материала, методики проведения занятий. Руководствуясь данной программой, педагог имеет возможность увеличить или уменьшить объем и степень технической сложности материала в зависимости от состава группы и конкретных условий работы.

На занятиях по курсу «ТМ» используются в процессе обучения *дидактические игры*, отличительной особенностью которых является обучение средствами активной и интересной для детей игровой деятельности. Дидактические игры, используемые на занятиях, способствуют:

- развитию мышления (умение доказывать свою точку зрения, анализировать конструкции, сравнивать, генерировать идеи и на их основе синтезировать свои собственные конструкции), речи (увеличение словарного запаса, выработка научного стиля речи), мелкой моторики;
- воспитанию ответственности, аккуратности, отношения к себе как самореализующейся личности, к другим людям (прежде всего к сверстникам), к труду.
- обучению основам планирования, целеполагания, расстановки приоритетов на основе полученных знаний и формированию соответствующих навыков.

При освоении предложенного материала и достижении поставленных результатов, ребенок, занимая определенное место в соревновательной деятельности вознаграждается стимулирующим призом.

Как показала практика, эти игровые методы не только интересны ребятам, но и стимулируют их к дальнейшей работе и саморазвитию, что с помощью традиционной отметки сделать практически невозможно.

## **Приемы и методы организации занятий:**

### **I. Методы организации и осуществления занятий**

#### **1. Перцептивный акцент:**

- а) словесные методы (рассказ, беседа, инструктаж, чтение справочной литературы);
- б) наглядные методы (демонстрации мультимедийных презентаций, фотографии);
- в) практические методы (упражнения, задачи).

#### **2. Гностический аспект:**

- а) иллюстративно- объяснительные методы;
- б) репродуктивные методы;
- в) проблемные методы (методы проблемного изложения) дается часть готового знания;
- г) эвристические (частично-поисковые) большая возможность выбора вариантов;
- д) исследовательские – дети сами открывают и исследуют знания.

#### **3. Логический аспект:**

- а) индуктивные методы, дедуктивные методы;
- б) конкретные и абстрактные методы, синтез и анализ, сравнение, обобщение, абстрагирование, классификация, систематизация, т.е. методы - как мыслительные операции.

### **II. Методы стимулирования и мотивации деятельности**

Методы стимулирования мотива интереса к занятиям:

- познавательные задачи, учебные дискуссии, опора на неожиданность, создание ситуации новизны, ситуации гарантированного успеха и т.д.
- Методы стимулирования мотивов долга, сознательности, ответственности, настойчивости: убеждение, требование, приучение, упражнение, поощрение.

### **Основными принципами обучения являются:**

1. **Научность.** Этот принцип предопределяет сообщение обучаемым только достоверных, проверенных практикой сведений, при отборе которых учитываются новейшие достижения науки и техники.

**2. Доступность.** Предусматривает соответствие объема и глубины учебного материала уровню общего развития учащихся в данный период, благодаря чему, знания и навыки могут быть сознательно и прочно усвоены.

**3. Связь теории с практикой.** Обязывает вести обучение так, чтобы обучаемые могли сознательно применять приобретенные ими знания на практике.

**4. Воспитательный характер обучения.** Процесс обучения является воспитывающим, ученик не только приобретает знания и нарабатывает навыки, но и развивает свои способности, умственные и моральные качества.

**5. Сознательность и активность обучения.** В процессе обучения все действия, которые отрабатывает ученик, должны быть обоснованы. Нужно учить, обучаемых, критически осмысливать, и оценивать факты, делая выводы, разрешать все сомнения с тем, чтобы процесс усвоения и наработки необходимых навыков происходили сознательно, с полной убежденностью в правильности обучения. Активность в обучении предполагает самостоятельность, которая достигается хорошей теоретической и практической подготовкой и работой педагога.

**6. Наглядность.** Объяснение техники сборки робототехнических средств на конкретных изделиях и программных продукта. Для наглядности применяются существующие видео материалы, а так же материалы своего изготовления.

**7. Систематичность и последовательность.** Учебный материал дается по определенной системе и в логической последовательности с целью лучшего его освоения. Как правило этот принцип предусматривает изучение предмета от простого к сложному, от частного к общему.

**8. Прочность закрепления знаний, умений и навыков.** Качество обучения зависит от того, насколько прочно закрепляются знания, умения и навыки учащихся. Не прочные знания и навыки обычно являются причинами неуверенности и ошибок. Поэтому закрепление умений и навыков должно достигаться неоднократным целенаправленным повторением и тренировкой.

**9. Индивидуальный подход в обучении.** В процессе обучения педагог исходит из индивидуальных особенностей детей (уравновешенный, неуравновешенный, с хорошей памятью или не очень, с устойчивым вниманием или рассеянный, с хорошей или замедленной реакцией, и т.д.) и, опираясь на сильные стороны ребенка, доводит его подготовленность до уровня общих требований.

## Материально – техническое обеспечение учебного процесса

### Литература для учащихся.

1. Меркулова Т.В.Ю., Теплицкая А.Г. «Тайм – менеджмент, или Как эффективно организовать свое время» , М., Педагогический университет «Первое сентября» 2011 год.
- 2.«Тайм-менджмент для ученика или Как научить детей организовывать свое время», Т.В. Беглова, Т.В. Меркулова, Педагогический университет «Первое сентября», 2011г.
- 3.Электронное издание. «Основы маркетинга и менеджмента» ООО»ИД «Равновесие» 2012
- 4.Дистанционный интерактивный учебный курс: Управление временем — таймменеджмент; <http://www.mental-skills.ru/training/time-management.php>

### Литература

1. Абрамовский Иван «Практический курс по Тайм Менеджменту» "Эффективное управление временем"
2. Александр Горбачев «Тайм-менеджмент в два счета», - Спб.: «Питер», 2009
- 3.Васильченко Ю.П., Таранченко З.В., М.Н.Черныш «Самоучитель по тайм менеджменту» Изд.»Питер» 2007 год
4. С. И. Калинин « Тайм менеджмент. Практикум по управлению временем» Издательство «Речь», Санкт-Петербург 2006
5. «Формирование универсальных основных действий в основной школе: от действия к мысли.» пособие для учителя под ред. А.Г. Асмолова. Стандарты второго поколения М., Просвещение, 2010 г.
- 6.Электронное издание. «Основы маркетинга и менеджмента» ООО ИД «Равновесие» 2012