

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЗАОЗЁРНЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ГОРОДА ЕВПАТОРИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ»

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
Протокол № 3  
от «01» июня 2022г.

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директор по УВР  
Н.В. Иевлева  
«01» июня 2022г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора школы  
№01-16/206 от «3» июня 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Учитель	Стребкова Людмила Александровна
Учебный год	2022-2023
Класс	4-А
Название учебного курса	Познай себя
Количество часов в год	34
Количество часов в неделю	1

### ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ

Раздел тематического планирования	Кол-во часов отмены занятий	Дата по плану	Форма изучения пропущенного материала		Кол-во часов	Причина корректировки	Дата изучения пропущенного материала
			Самост. изучение темы	Две темы за урок			

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «Познай себя» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе программы Лукашенко М.А. «Тайм-менеджмент для детей» («Школа 2100»).

На освоение курса в 4-А классе отводится 34 часа в год (1 час в неделю) согласно Учебному плану МБОУ «ЗСШ», утвержденному приказом директора школы от 03.06.2022 г. №01-16/206.

**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 (личным и группы).

В соответствии с 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 «**Познай себя**» для детей младшего школьного возраста максимально способствует достижению поставленной цели, позволяя сформировать личностные и метапредметные результаты, и 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 «Познай себя» 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 и социальной адаптации учащихся к современным условиям высоких темпов развития и изменений окружающего мира.

Программа является первой 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.

## **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. С целью 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 «Познай себя» 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.

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).

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Задачи:

- Формировать представление о времени как о ценном невозполнимом ресурсе, которым можно управлять.
- Учить считать время, видеть непродуктивные расходы времени и находить приемы их минимизации.

Результаты:

- Понимание времени как ценного невозполнимого ресурса.
- Стремление к сокращению потерь своего и чужого времени.
- Умение считать время – вести хронометраж.
- Умение проводить анализ результатов хронометража.
- Умение видеть непродуктивные расходы времени и минимизировать их.
- Умение планировать время с учётом результатов хронометража.

Задачи:

- Учить использовать технологии планирования.

– Учить расставлять приоритеты, определять главные и второстепенные задачи, планировать время с учётом приоритетов.

Результаты:

- Понимание значения планирования как условия эффективной самостоятельной деятельности.
- Умение формулировать задачу в виде описания действия и его результата.
- Умение составлять списки дел.
- Умение расставлять приоритеты.
- Умение использовать алгоритм жёстко-гибкого планирования.
- Умение использовать контекстное планирование.
- Знание правил просмотра и переноса задач из одного интервала времени в другие.

Задачи:

- Формировать понимание, что каждая деятельность требует создания своего порядка.
- Учить способам создания и поддержания порядка.

– Результаты:

- Понимание, что порядок – это следствие организации места деятельности в соответствии с задачами этой деятельности.
- Понимание, что порядок – это благоустройство, основанное на принятых правилах (общественных, семейных, школьных).
- Понимание зависимости потерь времени от наличия или отсутствия порядка.
- Понимание различия между созданием и поддержанием порядка.
- Знание о том, как поддерживать порядок и как его реорганизовывать в соответствии с изменениями в деятельности.
- Умение применять алгоритм создания порядка.
- Умение использовать одно и то же пространство для решения различных задач в различные временные периоды.

Задачи:

- Формировать умение ставить цели, планировать и осуществлять действия по достижению поставленных целей.

Результаты:

- Умение определять ключевые области жизни.
- Понимание различия между реактивным и проактивным подходом к жизни.
- Умение принять ответственность за свои действия и поступки.
- Умение использовать интеллект-карту при постановке целей, для мотивации, для обзора задач и направлений деятельности.
- Умение правильно формулировать цель.
- Умение сознательно планировать и осуществлять действия в соответствии с поставленными целями.
- Знание способов работы с большими и сложными, а также мелкими, но неприятными делами и задачами.
- Умение работать с таблицами ежедневных и еженедельных задач.
- Умение включать задачи, направленные на достижение цели, в план дня.
- Понимание необходимости контроля шагов по достижению цели.
- Понимание вреда лени и промедления и стремление к их преодолению.
- Умение выявлять свои ценности.
- Уважение к чужим ценностям и умение отстаивать свои.

Задачи:

- Учить осознавать ценность времени окружающих людей, осуществлять командные действия, вырабатывать общие договорённости в области

управления временем (личностным и группы)

Результат:

- Понимание ценности времени других людей, умение уважительно относиться ко времени окружающих.
- Умение договариваться о правилах взаимодействия в команде (группе, семье и т.п.)
- Умение планировать свои действия в соответствии с командными договорённостями.
- Умение правильно просить и отказывать.
- Умение распределять учебную нагрузку в соответствии с циклами отдыха.

### **Познавательные УУД.**

- Умение самостоятельно получать новые знания, работая с различными формами информации (текст, таблица, схема, иллюстрация, интеллект-карта).
- Умение обрабатывать полученную информацию, используя сравнения и группировку фактов и явлений (задач, дел).
- Умение определять причины явлений, событий.
- Умение делать выводы на основе обобщения полученных знаний.
- Умение преобразовывать информацию из одной формы в другую, выделяя из текста или ситуации задачи различного типа и составляя на их основе планы.
- Умение преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять на основе текстов таблицы, схемы, алгоритмы и т.д.

### **Коммуникативные УУД**

- Умение договариваться с окружающими людьми, выполняя различные задания в парах или группах, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).
- Умение высказывать свою точку зрения и аргументировать её.

Способы определения результативности: беседа, наблюдение, проектная деятельность, самостоятельная работа.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **Раздел 1. Хронометраж и поглотители времени.**

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

«Пирог времени» – на что расходуется время. Построение своего личного «Пирога времени» (диаграмма). Как найти резервы времени на важное и интересное – первые шаги. Что такое хронометраж. Как измерять время с помощью хронометража. Важность хронометража. Техника ведения хронометража. Анализ данных хронометража (таблица наблюдений за временем). Типы расходов времени – из каких частей состоит «Пирог времени». Определение понятия «поглотители времени». Опасность поглотителей времени.

Виды поглотителей времени. Работа с таблицей наблюдения за временем. Поглотители времени: опоздание и ожидание. Способы борьбы с опозданиями. Способы борьбы с ожиданиями.

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

### **Раздел 2. Планирование и приоритеты.**

Определение понятий «план» и «планирование». Важность планирования. Как правильно формулировать задачи: «действие + результат». Составление плана на день, первые шаги.

Определение понятия «приоритет». Важность расстановки приоритетов. Способы расстановки приоритетов. Критерии расстановки приоритетов

Виды задач: жёсткие и гибкие задачи. Определение понятий, примеры. Что такое бюджет времени. Определение понятия «бюджетируемая задача»

Планирование задач разного вида. Определение понятия «ежедневник». Планирование в ежедневнике. Определение правильной последовательности выполнения гибких задач в плане. Алгоритм жёстко-гибкого планирования

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» Контекст – подходящие условия для выполнения задач.

Определение понятия «контекст». Кайрос – удачный момент. Привязка задач к контексту Виды контекстов: место, люди, обстоятельства. Способы планирования контекстных задач. Игра «Робинзон Крузо»

Интервалы планирования: день, неделя, месяц. Как не забыть про запланированные на будущее задачи. Мониторинг задач: правила просмотра и переноса дел с одного интервала планирования на другой

### **Раздел 3. Порядок, его создание и поддержание**

Порядок как способ борьбы с поглотителем времени – беспорядком. Для чего нужен порядок. Определение понятия «порядок». Примеры порядка: классная комната, квартира. Порядок в общественных местах. Составляющие порядка

Порядок делает нашу деятельность более успешной. Что мешает порядку: мусор, «лишние» вещи, неудобное размещение. Как лучше располагать часто и редко используемые предметы. Что делать, если одна зона используется для разных задач: «контекстные корзины». Портфель

– переносное рабочее место

Новая деятельность – новый порядок. Карточка – порядок в знаниях. Алгоритм создания порядка

### **Раздел 4. Как ставить цели и как их достигать**

Мечты. Карта мечты. Ключевые области жизни. Реактивность и проактивность. Чтобы мечта стала реальностью, надо действовать. Картина «Моя мечта»

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

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

Правильно ставим цель: письменная позитивная формулировка

Достижение цели зависит от меня. Определяем результаты. Как узнать, что цель достигнута. Что нужно для достижения цели – ресурсы. Экологичность цели: как не навредить себе и окружающим. С чего начать

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

Хочу и надо. Лень и промедление. Как справиться с задачами, которые не хочется делать, но надо. Способы справиться с неприятными задачами.

Ценности – приоритеты для мечты. Уважение чужих ценностей и отстаивание своих. Соответствие целей и ценностей. Как выявить свои ценности. «Мемуарник» – главное событие дня, недели, месяца. Ценности группы. Мониторинг главных событий класса за неделю. Игра

«Экспедиция “Мечта”»

### **Раздел 5. Организация времени в семье и группе**

Ценности общества. Праздник – символ и напоминание о ценностях. Исторические



факты: праздники и обряды. Семейные праздники, особые даты. Ценности семьи. Традиции, ритуалы семьи. Новые ценности как основа новых традиций, праздников, ритуалов. Общие ценности помогают группе эффективно действовать сообща. Великие достижения человечества.

Командные ценности – основа совместной деятельности. Договорённости как средство оптимизации совместных действий. Договорённости как способ борьбы с поглотителями времени – ожиданием и отвлечением. Правила и договорённости дома и в школе. Соблюдение договорённостей: информирование (обучение); контроль, поощрение и наказание. Сборник законов.

Как создать новое правило. Нахождение общего языка. Корректная формулировка договорённости. Определение санкции за неисполнение. Создание материальных носителей правила

Важность оказания помощи: поддержание близких отношений, «круговорот» помощи в жизни, продвижение команды. Критерии отказа: опасность для жизни, противоречие ценностям, поглотитель времени – отвлечение. Три степени отказа: твёрдое «нет», объяснение причины отказа, перенос помощи на иное время. Как правильно отказывать. Как правильно просить о помощи.

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

Годовой обзор курса. Создание интеллект-карты по теме «Организация времени».

Подведение итогов еженедельного мониторинга Главных событий класса. Выбор Главного события весны

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Раздел 1. Знакомство. Общение. Эмоции. Хронометраж и поглотители времени	<b>6</b>
2	Раздел 2. Планирование и приоритеты. Распорядок дня. Планирование выходных дней.	<b>9</b>
3	Раздел 3. Порядок, его создание и поддержание	<b>4</b>
4	Раздел 4. Как ставить цели и как их достигать	<b>8</b>
5	Раздел 5. Организация времени в семье и группе	<b>6</b>
6	Итоги года	<b>1</b>
	Итого	<b>34</b>

При реализации программы используются следующие методические материалы:

1. Лукашенко, М.А. Тайм\_менеджмент для детей: кн. продвинутых родителей / М.А. Лукашенко. – М. : Альпина Паблишер, 2012
2. Лукашенко, М.А. Организация времени: рабочая тетрадь ; кн. 2–4 / М.А. Лукашенко, Н.В. Ключ, Т.В. Телегина; науч. ред. Г.А. Архангельский. – М. : Баласс, 2013.
3. Лукашенко, М.А. Организация времени методические рекомендации для учителя / М.А.Лукашенко, Н.В. Ключ, Т.В. Телегина; науч. Ред.

**Тематическое планирование для 4-го класса** составлено с учетом программы воспитания МБОУ «ЗСШ». Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся:

- быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребёнка домашнюю работу, помогая старшим;
- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу - время, потехе - час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах;
- знать и любить свою Родину - свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;
- беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоёмы);
- проявлять миролюбие - не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;
- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

Знание младшим школьником данных социальных норм и традиций, понимание важности следования им имеет особое значение для ребенка этого возраста, поскольку облегчает его вхождение в широкий социальный мир, в открывающуюся ему систему общественных отношений.