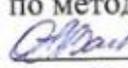


Частное общеобразовательное учреждение  
«ОНЛАЙН ГИМНАЗИЯ № 1»

ПРИНЯТО  
решением  
методического объединения  
заочных курсов  
 /А.С. Фолчанова  
протокол от «25» 08 2022 года № 1

СОГЛАСОВАНО  
заместителем директора  
по методической работе  
 О.А. Валуевой  
от «26» августа 2022 года

**Рабочая программа**  
**учебного курса внеурочной деятельности**  
**«Тайм-менеджмент»**  
основного общего образования  
срок освоения: 7 часов (7, 8, 9 классы)

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Тайм-менеджмент» разработана в соответствии с требованиями пункта 32.1 ФГОС ООО, Положения о рабочих программах учебных предметов, курсов, модулей (ФГОС ООО, утвержденного приказом « 287 от 31.05.2021) ЧОУ «ОНЛАЙН ГИМНАЗИЯ № 1», с учетом Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 23 июня 2022 г. № 3/22, размещенной на сайте <https://fgosreestr.ru>

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ»**

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Тайм-менеджмент» является важным элементом системы воспитательной работы в общеобразовательной организации.

Курс знакомит обучающихся с современным явлением «тайм-менеджмент» и содействует формированию навыков планирования, развивает самостоятельность, умение ставить и реализовывать свои цели.

Актуальность тайм-менеджмента связана с запросами современности на проектный стиль деятельности. Осваивая курс, обучающийся исполняет роль проектировщика своей жизни, учиться самоорганизации для достижения желаемых результатов.

### **ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ»**

Целью изучения учебного курса внеурочной деятельности «Тайм-менеджмент» является создание благоприятных условий для формирования осознанного восприятия времени обучающимися, умений и навыков организации времени и основ самоорганизации школьников в условиях урочной и внеурочной деятельности.

Задачи, которые позволяет решить курс:

- формирование представлений о времени как о ценном невозполнимом 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;
- формирование умения ставить цели, планировать и осуществлять действия по достижению поставленных целей;
- формирование умения осознавать ценность времени окружающих людей.

## **МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ» В ПЛАНЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

По срокам реализации курс является краткосрочным в объеме 7 часов в рамках внеурочной деятельности по выбору обучающихся.

Целевая аудитория курса – обучающиеся 7, 8, 9 классов.

### **ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УЧИТЕЛЯ С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ**

- Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя;
- привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых явлений, понятий, приемов;
- инициировать обучающихся к обсуждению, высказыванию своего мнения, выработке своего отношения по поводу получаемой социально значимой информации;
- привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой информации, активизации познавательной деятельности обучающихся;
- побуждать обучающихся соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение.

*Использовать воспитательные возможности содержания учебного курса через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности*

- Использовать воспитательные возможности содержания учебного курса через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;
- использовать воспитательные возможности содержания учебного курса через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения.

*Организовывать шефство мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающее обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи*

- Инициировать и поддерживать исследовательскую деятельность обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов;
- инициировать и поддерживать исследовательскую деятельность обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых

исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык генерирования и оформления собственных идей;

- инициировать и поддерживать исследовательскую деятельность обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения;
- инициировать и поддерживать исследовательскую деятельность обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы;
- инициировать и поддерживать исследовательскую деятельность обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей.

*Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся*

- Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся со словесной (знаковой) основой: самостоятельная работа с учебным материалом, работа с научно-популярной литературой;
- реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов;
- реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности, обучающихся со словесной (знаковой) основой: систематизация учебного материала;
- реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: анализ проблемных ситуаций.

*Проектировать ситуации и события, развивающие эмоционально-ценностную сферу обучающегося  
(культуру переживаний и ценностные ориентации ребенка)*

- Проектировать ситуации и события, развивающие эмоционально ценностную сферу обучающегося;
- проектировать ситуации и события, развивающие культуру переживаний и ценностные ориентации ребенка.

*Организовывать для обучающихся ситуаций контроля и оценки, самооценки*

*(как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков)*

- Организовывать для обучающихся ситуаций контроля и оценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков);
- организовывать для обучающихся ситуаций самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков).

*Организовывать в рамках курса поощрение учебной/социальной успешности и проявлений активной жизненной позиции обучающихся*

- Организовывать в рамках курса поощрение учебной/социальной успешности;
- организовывать в рамках курса проявления активной жизненной позиции обучающихся.

*Организовывать индивидуальные и групповые формы учебной деятельности*

- Организовывать индивидуальную учебную деятельность.

*Опирается на жизненный опыт / ценностные ориентиры обучающихся с учетом воспитательных базовых национальных ценностей (БНЦ)*

- Опирается на жизненный опыт обучающихся с учетом воспитательных базовых национальных ценностей (БНЦ);
- опираться на жизненный опыт обучающихся, приводя действенные примеры, образы, метафоры – из близких им книг, фильмов, мультиков, компьютерных игр;
- привлечь внимание обучающихся к гуманитарным проблемам общества;
- воспитывать у обучающихся чувство уважения к жизни других людей и жизни вообще;
- развивать у обучающихся познавательную активность, самостоятельность, инициативу, творческие способности;
- формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;
- опираться на ценностные ориентиры обучающихся с учетом воспитательных базовых национальных ценностей (БНЦ);
- акцентировать внимание обучающихся на нравственных проблемах, связанных с научными открытиями, изучаемыми на уроке;
- помочь обучающимся взглянуть на учебный материал сквозь призму человеческой ценности;

- учитывать культурные различия обучающихся, половозрастных и индивидуальных особенностей;
- формировать у обучающихся гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ»**

В рабочей программе содержание учебного курса внеурочной деятельности «Тайм-менеджмент» структурно представлено в объеме семи занятий. Таким образом, курс является краткосрочным. Содержание курса привлекает внимание обучающихся к освоению приемов организации времени. Целевая аудитория курса – обучающиеся 7-9 классов.

Занятия курса включают теоретический материал, практические задания по темам:

1. Что такое тайм-менеджмент?
2. Как ставить цели?
3. Куда утекает время.
4. Планирование.
5. Чек-листы.
6. Мотивация.
7. Как правильно отдыхать.

### *7, 8, 9 классы*

#### **ЧТО ТАКОЕ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ?**

Определение понятия «тайм-менеджмент». Задачи, которые решает «тайм-менеджмент». Принципы и приемы «тайм-менеджмента». Планирование. Расстановка приоритетов. Самодисциплина. Планирование отдыха. Фиксация задач. Хронофаги. Гибкость. Собственная система «тайм-менеджмента».

#### **КАК СТАВИТЬ ЦЕЛИ?**

Формулировка целей. Техника SMART.

#### **КУДА УТЕКАЕТ ВРЕМЯ.**

Определение понятия «хронофаги». Виды «хронофагов». Техника «Помодоро».

#### **ПЛАНИРОВАНИЕ.**

Определение понятия «планирование». Этапы планирования. Для чего нужно планирование. Методика планирования. Матрица Эйзенхауэра. Методика ABC. Хронометраж. Спонтанное планирование.

#### **ЧЕК-ЛИСТЫ.**

Определение понятия «чек-лист». Где могут использоваться чек-листы? Где создать чек-лист? Правила работы с чек-листами. Трекер привычек.

#### **МОТИВАЦИЯ.**

Мотивация как условие достижения целей. Как себя мотивировать?

#### **КАК ПРАВИЛЬНО ОТДЫХАТЬ.**

Отдых как инструмент «тайм-менеджмента».

### 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ»

#### 3.1 Личностные результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности «Тайм-менеджмент»

Личностные результаты достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения, и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения учебного курса внеурочной деятельности «Тайм-менеджмент», должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

##### 1. *Гражданское воспитание:*

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;

активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны;

неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;

понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;

представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;

представление о способах противодействия коррупции;

готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;

готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтёрство, помощь людям, нуждающимся в ней);

сформированность активной жизненной позиции.

##### 2. *Патриотическое воспитание:*

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;

ценностное отношение к достижениям своей Родины — России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;

уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране;

формирование чувства гордости за свою Родину, ответственного отношения к выполнению конституционного долга — защите Отечества.

##### 3. *Духовно-нравственное воспитание:*

ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного

выбора;

готовность оценивать своё поведение и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;

активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства;

4. *Эстетическое воспитание:*

формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни;

понимание ценности и роли этнических культурных традиций.

5. *Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:*

понимание личностного смысла изучения учебного курса внеурочной деятельности «Тайм-менеджмент», его значения для продуктивной жизнедеятельности человека, общества и государства;

осознание ценности жизни;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;

умение принимать себя и других, не осуждая;

умение осознавать эмоциональное состояние своё и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;

сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

6. *Трудовое воспитание:*

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, организации, города, края) социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;

интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого материала;

осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;

готовность адаптироваться в профессиональной среде;

уважение к труду и результатам трудовой деятельности;

осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов и потребностей.

7. *Экологическое воспитание:*

ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;

повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;

готовность к участию в практической деятельности экологической

направленности;

освоение основ экологической культуры, методов проектирования собственной безопасной жизнедеятельности с учётом природных, техногенных и социальных рисков на территории проживания.

8. *Ценности научного познания:*

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;

овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира;

овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия;

установка на овладение способностью оценивать и прогнозировать неблагоприятные факторы обстановки и принимать обоснованные решения в опасной (чрезвычайной) ситуации с учётом реальных условий и возможностей.

Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды, включают:

освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды;

способность обучающихся во взаимодействии в условиях неопределенности, открытость опыту и знаниям других;

способность действовать в условиях неопределенности, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других;

навык выявления и связывания образов, способность формирования новых знаний, в том числе способность формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее не известных, осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать свое развитие;

умение распознавать конкретные примеры понятия по характерным признакам, выполнять операции в соответствии с определением и простейшими свойствами понятия, конкретизировать понятие примерами, использовать понятие и его свойства при решении задач (далее - оперировать понятиями), а также оперировать терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития;

умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики;

умение оценивать свои действия с учетом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий;

способность обучающихся осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия;

воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер;

оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и

действия;

формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха.

### **3.2 Метапредметные результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности «Тайм-менеджмент»**

Метапредметные результаты характеризуют сформированность у обучающихся межпредметных понятий (используются в нескольких предметных областях и позволяют связывать знания из различных дисциплин в целостную научную картину мира) и универсальных учебных действий (познавательные, коммуникативные, регулятивные); способность их использовать в учебной, познавательной и социальной практике. Выражаются в готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории; овладению навыками работы с информацией: восприятие и создание информационных текстов в различных форматах, в том числе в цифровой среде.

Метапредметные результаты, формируемые в ходе изучения учебного курса внеурочной деятельности «Тайм-менеджмент», должны отражать:

#### **1. Овладение универсальными познавательными действиями**

*Базовые логические действия:*

выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);  
устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;

с учётом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях; предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;

выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;

выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов; делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;

самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учётом самостоятельно выделенных критериев).

*Базовые исследовательские действия:*

формулировать проблемные вопросы, отражающие несоответствие между рассматриваемым и наиболее благоприятным состоянием объекта (явления) повседневной жизни;

обобщать, анализировать и оценивать получаемую информацию, выдвигать гипотезы, аргументировать свою точку зрения, делать обоснованные выводы по результатам исследования;

проводить (принимать участие) небольшое самостоятельное исследование заданного объекта (явления), устанавливая причинно-следственные связи;

прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, а также выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах.

*Работа с информацией:*

применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учётом предложенной учебной задачи и заданных критериев;

выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;

находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;

самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;

оценивать надёжность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;

эффективно запоминать и систематизировать информацию.

Овладение системой универсальных познавательных действий обеспечивает сформированность когнитивных навыков обучающихся.

## 2. Овладение универсальными коммуникативными действиями

*Общение:*

уверенно высказывать свою точку зрения в устной и письменной речи, выражать эмоции в соответствии с форматом и целями общения, определять предпосылки возникновения конфликтных ситуаций и выстраивать грамотное общение для их смягчения;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков и намерения других, уважительно, в корректной форме формулировать свои взгляды;

сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;

в ходе общения задавать вопросы и выдавать ответы по существу решаемой учебной задачи, обнаруживать различие и сходство позиций других участников диалога;

публично представлять результаты решения учебной задачи, самостоятельно выбирать наиболее целесообразный формат выступления и готовить различные презентационные материалы.

*Совместная деятельность (сотрудничество):*

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной учебной задачи;

планировать организацию совместной деятельности (распределять роли и понимать свою роль, принимать правила учебного взаимодействия, обсуждать процесс и результат совместной работы, подчиняться, выделять общую точку

зрения, договариваться о результатах);

определять свои действия и действия партнёра, которые помогали или затрудняли нахождение общего решения, оценивать качество своего вклада в общий продукт по заданным участниками группы критериям, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчёта перед группой.

Овладение системой универсальных коммуникативных действий обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

### 3. Овладение универсальными учебными регулятивными действиями

#### *Самоорганизация:*

выявлять проблемные вопросы, требующие решения в жизненных и учебных ситуациях;

аргументированно определять оптимальный вариант принятия решений, самостоятельно составлять алгоритм (часть алгоритма) и способ решения учебной задачи с учётом собственных возможностей и имеющихся ресурсов;

составлять план действий, находить необходимые ресурсы для его выполнения, при необходимости корректировать предложенный алгоритм, брать ответственность за принятое решение.

#### *Самоконтроль (рефлексия):*

давать адекватную оценку ситуации, предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, и вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств;

объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретённому опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

оценивать соответствие результата цели и условиям.

#### *Эмоциональный интеллект:*

управлять собственными эмоциями и не поддаваться эмоциям других, выявлять и анализировать их причины;

ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого, регулировать способ выражения эмоций.

#### *Принятие себя и других:*

осознанно относиться к другому человеку, его мнению, признавать право на ошибку свою и чужую;

быть открытым себе и другим, осознавать невозможность контроля всего вокруг.

Овладение системой универсальных учебных регулятивных действий обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности) и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения).

### **3.3 Предметные результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности «Тайм-менеджмент»**

Предметные результаты характеризуются сформированностью у обучающихся:

- представлений о времени как о ценном невозполнимом ресурсе, которым можно управлять;
- умения считать время, видеть непродуктивные расходы времени и находить приёмы их минимизации;
- умения использовать технологии планирования;
- умения расставлять приоритеты, определять главные и второстепенные задачи, планировать время с учётом приоритетов;
- понимания того, что каждая деятельность требует создания своего порядка;
- умения ставить цели, планировать и осуществлять действия по достижению поставленных целей;
- умения осознавать ценность времени окружающих людей;
- выполнять несложные познавательные и практические задания, основанные на ситуациях жизнедеятельности человека в разных сферах общества;
- в модельных и реальных ситуациях выделять существенные характеристики и основные виды деятельности людей, объяснять роль мотивов в деятельности человека;
- наблюдать и характеризовать явления и события, происходящие в различных сферах общественной жизни;
- выявлять причинно-следственные связи между общественными явлениями и характеризовать основные направления общественного развития;
- раскрывать роль социальных норм как регуляторов общественной жизни и поведения человека;
- различать отдельные виды социальных норм;
- характеризовать основные нормы морали;
- выражать и обосновывать собственную позицию по актуальным проблемам молодёжи;
- формировать положительное отношение к необходимости соблюдать здоровый образ жизни;
- использовать знания и умения для формирования способности уважительно относиться к правам других людей, выполнять свои обязанности гражданина РФ.

#### 4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

*7, 8, 9 класс*

№ п/п	Наименование тем	Количество часов, отводимых на освоение темы
1.	Что такое тайм-менеджмент?	1
2.	Как ставить цели?	1
3.	Куда утекает время.	1
4.	Планирование.	1
5.	Чек-листы.	1
6.	Мотивация.	1
7.	Как правильно отдыхать.	1
	<b>Всего:</b>	<b>7</b>

Занятия курса проводятся в формах, позволяющих обучающемуся вырабатывать собственную мировоззренческую позицию по обсуждаемым темам (например, беседы, игра, блиц-опросы, работа с видеоматериалами и т. д.).

Учебный курс внеурочной деятельности «Тайм-менеджмент» изучается исключительно с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

В курсе предусмотрены уроки самоподготовки, реализуемые в курсах Системы дистанционного образования «ОНЛАЙН ГИМНАЗИЯ № 1» (далее - СДО «ОНЛАЙН ГИМНАЗИЯ № 1»)

Теоретический материал к занятиям представлен как комплекс образовательных материалов из текстовой, графической, в части занятий – аудио- и видеoinформации, соответствующей теме. Для проверки первичного усвоения теоретический материал разбит на блоки упражнениями – вопросами репродуктивного уровня по содержанию изученного теоретического материала.

Содержание электронных образовательных ресурсов в СДО «ОНЛАЙН ГИМНАЗИЯ №1» формируется с учетом требований ФГОС.