

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
Государственное автономное образовательное учреждение  
дополнительного профессионального образования города Москвы  
«МОСКОВСКИЙ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ КАДРОВОГО ПОТЕНЦИАЛА ОБРАЗОВАНИЯ»

УПРАВЛЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РОСТА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ  
ОТДЕЛ ДОШКОЛЬНОГО И НАЧАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГАОУ ДПО МЦРПО  
А.И. Рытов

11 сентября 201\_ г.

Дополнительная профессиональная программа  
(повышение квалификации)

Управление временем: технология тайм-менеджмента для организации  
деятельности младших школьников

Рег. номер \_\_\_\_\_  
Начальник учебного отдела  
\_\_\_\_\_ А.А. Марзаганова

Разработчики курса:  
Аргунова М.В.,  
Плюснина Т.А.

Одобрено на заседании отдела  
дошкольного и начального образования  
Протокол № 1 от 11 сентября 2018 г.

И.о. зав. отделом \_\_\_\_\_ А.А. Якушкина

Москва, 2018

## Раздел 1. «Характеристика программы»

### 1.1. Цель реализации программы

Совершенствование профессиональных компетенций обучающихся в области использования технологии тайм-менеджмента для организации деятельности младших школьников.

#### Совершенствуемые компетенции

| №  | Компетенция  | Направление подготовки<br>Педагогическое образование<br>Код компетенции |
|----|--|---|
|    |  | Бакалавриат   |
|    |  | 4 года<br>44.03.01  |
| 1. | способен использовать современные методы и технологии обучения и диагностики | ПК-2  |

### 1.2. Планируемые результаты обучения

| №  | Знать – уметь  | Направление подготовки<br>Педагогическое образование<br>Код компетенции |
|----|--|---|
|    |  | Бакалавриат   |
|    |  | 4 года<br>44.03.01  |
| 1. | <b>Знать:</b> основные понятия и инструменты тайм-менеджмента<br><b>Уметь:</b> составлять мемуарик на неделю и список достижений для определения ценностей ребенка, создавать интеллект-карты для визуализации цели и путей ее достижения в деятельности младшего школьника. | ПК-2  |
| 2. | <b>Знать:</b> принципы применения технологии «ОТПАД».<br><b>Уметь:</b> составлять контрольный список дел и план дня, заполнять таблицу «действие+результат».   | ПК-2  |
| 3. | <b>Знать:</b> основные подходы к планированию регулярных и длительных дел в рамках технологии тайм-менеджмента.<br><b>Уметь:</b> составлять списков регулярных дел для ребенка, класса, семьи и список длительных дел с учетом хронометража и поглотителей времени.          | ПК-2  |
| 4. | <b>Знать:</b> принципы разработки проектов по планированию времени младших школьников.   | ПК-2  |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <b>Уметь:</b> создавать проекта по эффективной организации времени обучающихся начальной школы на основе технологии тайм-менеджмента |  |
|--|--|--|

**1.3. Категория обучающихся:** уровень образования – ВО, область профессиональной деятельности – начальное общее, дополнительное образование.

**1.4. Форма обучения:** очная (с применением дистанционных образовательных технологий).

**1.5. Режим занятий:** 6 академических часов в день, 6 дней.

**1.6 Трудоемкость программы:** 36 часов.

## Раздел 2. «Содержание программы»

### 2.1. Учебный (тематический) план

| № п/п         | Наименование разделов (модулей) и тем  | Аудиторные учебные занятий, учебные работы |           |                      | Формы контроля  | Трудоемкость |
|---------------|--|--|-----------|----------------------|---|--------------|
|               |  | Всего ауд., час                            | Лекции    | Практические занятия |   |              |
| 1.            | Технология тайм-менеджмент в работе с младшими школьниками   | 6  | 2         | 4                    | Входное тестирование<br><a href="https://moodle.mioo.ru">https://moodle.mioo.ru</a>           | 6            |
| 2.            | Деятельность на результат и конкретизация целей развития младшего школьника                                  | 6  | 3         | 3                    | Текущий контроль  | 6            |
| 3.            | Планирование деятельности ученика начальных классов, выбор приоритетов для достижения успеха                 | 6  | 2         | 4                    | Текущий контроль  | 6            |
| 4.            | Бюджетирование и хронометраж времени   | 6  | 2         | 4                    | Текущий контроль  | 6            |
| 5.            | Принципы организации времени для достижения образовательного результата в начальной школе                    | 6  | 3         | 3                    | Текущий контроль  | 6            |
| 6.            | Создание проекта по организации деятельности младших школьников с использованием технологии тайм-менеджмента | 4  |           | 4                    | Текущий контроль  | 4            |
| 7.            | <b>Итоговая аттестация</b>   | 2  |           | 2                    | Зачет<br>Итоговое тестирование<br><a href="https://moodle.mioo.ru">https://moodle.mioo.ru</a> | 2            |
| <b>Итого:</b> |  | <b>36</b>                                  | <b>12</b> | <b>24</b>            |   | <b>36</b>    |

## 2.2. Учебная программа

| № п/п   | Виды учебных занятий, учебных работ | Содержание  |
|---|-------------------------------------|---|
| Тема 1.<br>Технология тайм-менеджмент в работе с младшими школьниками                                   | <i>Лекция, 2 часа</i>               | Навык управления временем как метапредметный результат в соответствии с ФГОС НОО. Основные понятия тайм-менеджмента. Цели и задачи. Реактивность и проактивность развития ребенка. Инструменты тайм-менеджмента. Развитие навыков целеполагания у младших школьников.                       |
|   | <i>Практическое занятие, 4 часа</i> | <i>Входное тестирование</i><br><i>Практическая работа №1. Работа в малых группах</i><br>Составление мемуарика на неделю и списка достижений для определения ценностей ребенка. Создание интеллект-карт для визуализации цели и путей ее достижения в деятельности младшего школьника.       |
| Тема 2.<br>Деятельность на результат и конкретизация целей развития младшего школьника                  | <i>Лекция, 3 часа</i>               | Деятельность на результат: принципы применения технологии «ОТПАД» (отличная технология постоянства активных действий). Контрольный список дел, простой план дня. Дела, ориентированные на результат.  |
|   | <i>Практическое занятие, 3 часа</i> | <i>Практическая работа №2. Работа в малых группах</i><br>Составление контрольного списка дел и плана дня. Формулировка дел, ориентированных на результат: заполнение таблицы «действие+результат».  |
| Тема 3.<br>Планирование деятельности ученика начальных классов, выбор приоритетов для достижения успеха | <i>Лекция, 2 часа</i>               | Основные подходы к планированию регулярных дел в рамках технологии тайм-менеджмента. Обсуждение успехов при выполнении регулярных дел. Контроль за выполнением дел. Игровые технологии для младших школьников по организации времени. Жесткие, гибкие дела и свободное время.               |
|   | <i>Практическое занятие, 4 часа</i> | <i>Практическая работа №3. Работа в малых группах</i><br>Составление списков регулярных дел для ребенка, класса, семьи. Составление таблицы важных, обязательных и остальных дел для эффективной организации времени младшего школьника. Составление жестко-гибкого планирования на неделю. |
| Тема 4.<br>Бюджетирование и хронометраж времени   | <i>Лекция, 2 часа</i>               | Основные подходы к планированию времени для длительных дел в рамках технологии тайм-менеджмента. Принципы подсчета времени для выполнения дел. Поглотители  |

|   |                                     |   |
|---|-------------------------------------|---|
|   |                                     | времени (ожидание, беспорядок, люди и обстоятельства). Техники тайм-менеджмента для их устранения.  |
|   | <i>Практическая работа, 4 часа</i>  | <i>Практическая работа № 4. Работа в малых группах</i><br>Составление списка длительных дел с учетом хронометража и поглотителей времени.   |
| Тема 5.<br>Принципы организации времени для достижения образовательного результата в начальной школе                    | <i>Лекция, 3 часа</i>               | Принципы контекстного планирования. Хронометрия и кайрометрия. Планирование со всей семьей. Как найти время ученику, если каждый предмет главный. Применение техник контекстного планирования. Расстановка приоритетов при планировании деятельности младшего школьника. Принципы разработки проектов по планированию времени младших школьников. |
|   | <i>Практическое занятие, 3 часа</i> | <i>Практическая работа № 5. Работа в малых группах</i><br>Составление хроносовых и кайросовых таблиц для эффективного управления временем для младшего школьника.   |
| Тема 6.<br>Создание проекта по организации деятельности младших школьников с использованием технологии тайм-менеджмента | <i>Практическое занятие, 4 часа</i> | Принципы разработки проектов по планированию времени младших школьников.<br><i>Практическая работа № 6. Индивидуальная работа</i><br>Создание проекта по эффективной организации времени обучающихся начальной школы на основе технологии тайм-менеджмента.   |
| Итоговая аттестация   | <i>Практическое занятие, 2 часа</i> | Защита, анализ и обсуждение проектов в группе.  |
|   |                                     | <i>Итоговое тестирование</i><br><a href="https://moodle.mioo.ru">https://moodle.mioo.ru</a>   |

### Раздел 3. «Формы аттестации и оценочные материалы»

#### 1. Текущий контроль:

Осуществляется в ходе выполнения заданий практических работ №№1-5. Результаты выполненных практических работ размещаются в информационной среде <https://moodle.mioo.ru>.

#### 2. Итоговая аттестация:

- Зачет – проводится в форме защиты индивидуальных проектов, разработанных в рамках практической работы №6. Практическая работа №6 должна быть выполнена на основе одной или нескольких изученных технологий тайм-менеджмента и с учетом возрастных особенностей младшего школьника.

Критерии оценки индивидуального проекта:

- 1) Задействованы несколько инструментов тайм-менеджмента.
- 2) Выбранные инструменты соответствуют задачам проекта по организации деятельности младшего школьника.
- 3) Используются графические организаторы для наглядно-образного представления информации.

Оценка: зачтено/не зачтено.

Продолжительность защиты каждого проекта – не более 5 минут.

- Итоговое тестирование. Материалы размещены на портале <https://moodle.mioo.ru>

**Варианты тестовых заданий:**

| <i>Инструкция к заданию<br/>Вопрос</i>   | <i>Варианты ответов</i>   | <i>Ключ</i> |
|--|---|-------------|
| <i>Выберите все правильные ответы</i><br>Тайм-менеджмент – это технология                                      | a) эффективного распределения времени в соответствии с жизненными целями<br>b) управления временем для достижения результата<br>c) измерения времени как периодически повторяющегося процесса<br>d) субъективного восприятия временных промежутков<br>e) планирование времени для эффективного выполнения дел | a,b,e       |
| <i>Выберите все правильные ответы</i><br>Какие записи из контрольного списка дел имеют правильные формулировки | a) зарядка<br>b) подготовить проект по информатике<br>c) принести спортивную форму<br>d) стихи<br>e) отдать Васе учебник по математике  | b,c,e       |

Итоговая аттестация пройдена, если результат итогового тестирования – 60 и более процентов выполнения заданий, оценка за индивидуальный проект - *зачтено*.

**Раздел 4. «Организационно-педагогические условия реализации программы»**

**4.1. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы**

**Основная литература**

1. Тайм-драйв: Как успевать жить и работать / Глеб Архангельский. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2010.
2. Лукашенко М. Тайм-менеджмент для школьника: Как Федя Забывакин учился временем управлять / Марианна Лукашенко. – 3-е изд. – М.: Альпина Баблишер, 2017.
3. Афанасьев А., Афанасьева М. Тайм-менеджмент для детей. Мечтай и действуй. Ростов на Дону: Феникс, 2017.
4. Е.А. Субботина. Правда о найденном времени. Тайм менеджмент для детей и родителей. Ростов на Дону: Феникс, 2014.
5. Т.В.Меркулова, Т.В. Беглова. Тайм-менеджмент для детей, или как научить школьников организовать свое время/ М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2011.
6. Лукашенко М.А. Организация времени. Рабочая тетрадь. 2-4 классы / М.В. Лукашенко и др. М: Баласс, 2013.

**Список Интернет-ресурсов**

1. Федеральный образовательный стандарт начального общего образования. <http://legalacts.ru/doc/prikaz-minobrnauki-rf-ot-06102009-n-373/>
2. Марианна Лукашенко. Тайм-менеджмент для школьников. <https://neznaika.pro/extra/time/index.html>.

3. Марианна Лукашенко. Тайм-менеджмент для продвинутых родителей. <https://kniga.biz.ua/pdf/3299-Time-management-dlya-detey.pdf>.
4. Тайм-менеджмент в работе педагога. <http://pedsovet.su/publ/164-1-0-1428>.

#### **4.2. Материально-технические условия реализации программы**

- компьютер для преподавателя с подключением к интерактивной доске или проектору и сети Интернет,
- компьютеры для обучающихся с подключением к сети Интернет.