ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №144 КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА	УТВЕРЖДЕНА
Педагогическим советом	Приказом от 23.06. 2026 г. №40
ГБОУ лицея №144	директор ГБОУ лицея №144
Калининского района Санкт-Петербурга	Калининского района Санкт-Петербурга
Протокол от 23.06.2026 г. № 11	_____ / Федорова Л. А. /

Дополнительная общеразвивающая программа «Учусь учиться».

Возраст обучающихся 6-11 лет

Срок освоения: 72 часа

ГБОУ лицей № 144
Калининского района
Санкт-Петербурга
Подписано электронной подписью
01.09.2026 11:37
директор
Федорова Лолита Анатольевна
7804140160-15-1792572718-20261021-293-3-1151-58

Разработчик программы:
Калинина Екатерина Сергеевна,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность.

Данная программа имеет *социально-гуманитарную направленность.*

Программа, направленная на развитие базовых психических функций детей, приобретает особое значение в учебном процессе начальной школы. Это обусловлено психофизиологическими особенностями младших школьников – повышенной сензитивностью (завершение физиологического созревания основных мозговых структур). Таким образом, именно на этом этапе возможно наиболее эффективное воздействие на интеллектуальную и личностную сферы ребенка.

Адресат программы.

По данной программе могут обучаться как мальчики, так и девочки 6-11 лет.

Актуальность программы.

Актуальность программы «Учусь учиться» обусловлена ростом запросов на индивидуализацию поддержки младших школьников: не все дети одинаково легко адаптируются к учебной нагрузке, у части из них выявляются особенности в развитии познавательных процессов (внимания, памяти, мышления), а также сложности в эмоциональной саморегуляции и формировании учебной мотивации. Это напрямую влияет на успеваемость и психологическое благополучие ребёнка в школе. Программа отвечает приоритетам Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года: она усиливает воспитательную составляющую, строя работу на основе социокультурных и духовно-нравственных ценностей российского общества, и одновременно формирует метапредметные навыки — помогает детям находить эффективные способы преодоления трудностей в совместной учебно-игровой деятельности. Опора на игровой формат соответствует ведущей деятельности возраста, позволяя мягко развивать психические процессы и личностные качества (самоконтроль, рефлексию), а также закладывать основы функциональной грамотности. Таким образом, программа способствует не только коррекции отдельных затруднений, но и целостному развитию ребёнка, его успешной социализации и формированию устойчивой познавательной мотивации.

Уровень освоения программы.

Уровень освоения программы – общекультурный.

Объем и срок освоения программы.

Программа рассчитана на один год обучения, 72 академических часов.

Цель программы.

Развитие познавательных, эмоциональных и личностных навыков у обучающихся.

Задачи программы.

1. Развивающие:
   - Развивать познавательную активность, самостоятельность;
   - Раскрывать умение совместно выполнять задания, взаимодействовать друг с другом;
   - Развивать адекватную оценочную деятельность, направленную на анализ собственного поведения и поступков окружающих людей;
   - Развивать познавательные психические процессы (внимание, память, мышление, воображение, речь).

2. Обучающие:

- Формирование общеинтеллектуальных умений (операции анализа, сравнения, обобщения, выделение существенных признаков и закономерностей, гибкость мыслительных процессов);
- Обучить навыкам взаимодействия при работе над распечатками (рабочими листами).

3. Воспитательные:
- Содействовать повышению уровня самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в процессе работы;
- Способствовать коррекции у детей нежелательных черт характера и поведения;
- Содействовать формированию патриотических чувств;
- Способствовать развитию культуры взаимоотношений при работе в парах, группах, коллективе.

Планируемые результаты освоения программы.

1. Предметные результаты:
- Умение логически рассуждать, пользуясь приемами анализа, сравнения, обобщения, классификации, систематизации;
- Повышение продуктивности внимания;
- Развитие памяти;
- Осуществлять анализ объектов с выделение существенных и несущественных признаков.

2. Метапредметные результаты:
- Умение конструктивно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми;
- Умение самостоятельно принимать решения и нести ответственность ща них;
- Умение применять полученные знания в повседневной жизни.

3. Личностные результаты:
- Уметь отстаивать свое мнение;
- Уметь идентифицировать свое эмоциональное состояние;
- Работать самостоятельно в парах, группах;
- Контролировать себя, находить ошибки в работе и самостоятельно их исправлять;
- Выплескивать гнев в приемлемой форме, а не физической агрессии;
- Адекватно воспринимать окружающую действительность и самого себя.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Язык реализации программы:
Программа реализуется на государственном языке РФ.
Форма обучения:
Программа реализуется в очном формате.
Особенности реализации программы:
Особенностью программы является реализация ее воспитательного потенциала. В программу включены мероприятия:

1. Направленные на здоровье сбережение учащихся (беседы о гигиене, о ЗОЖ, тренинг по ЗОЖ и т.д.)
2. Направленные на профориентацию (беседы о профессиях, игры на профессиональное самоопределение и т.д.)

Условия набора в коллектив:

Для обучения принимаются все желающие 6-11 лет.
Условия формирования групп:
Группы формируются одновозрастные.
Количество обучающихся в группе:
Списочный состав групп формируется с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы. Не менее 15 человек.

Особенности организации образовательного процесса:
В структуру занятия входят:

1. Приветствие;
2. Разминка;
3. Основная часть;
4. Рефлексия.

Для решения поставленных задач в программе используются следующие методы психолого-педагогического воздействия и конкретные техники:

- Беседы, опросы, наблюдения;
- Словесные игры;
- Игровой тренинг (психоигры, предметные игры);
- Система упражнений по развитию познавательных процессов.

Формы организации занятий:
Программой могут предусматриваться аудиторные, в том числе самостоятельные, занятия, которые проводятся по группам или индивидуально.
Аудиторные занятия – занятия в пределах учебного класса, задания выполняются под непосредственным руководством педагога. Внеаудиторные занятия могут быть как по учебному плану, так и за рамками часов учебного плана

Формы проведения занятий:
Программой предусмотрено сочетание различных форм и методов обучения. Кроме лекционного изложения материала, занятия проводятся в форме игр, тренингов, предусмотрены индивидуальные тематические задания, различные виды самостоятельной работы. Занятия строятся на сочетании индивидуальной и групповой работы.

Формы организации деятельности учащихся:
На занятии используются следующие виды деятельности:

- Фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);
- Групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в том числе в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);
- Индивидуальная: организуется для работы с одаренными детьми для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

Кроме этого, активно используются методы психодиагностики, индивидуальное консультирование.

Активность детей на занятиях носит особый характер, поскольку они вовлекаются в проигрывание специальных упражнений для проработки каких-либо личностных качеств, свойств, умений, установок. На уроке создается атмосфера доверия и безопасности, и поэтому не существует неправильного или ошибочного выполнения упражнений или ответа.

Таким образом, наряду с передачей знаний задачей школы является и подготовка детей к самостоятельной жизни, их правильная социализация. Школа должна взращивать терпимость и уважение к другому человеку и помочь детям увидеть смысл и ценности жизни.

Материально-техническое оснащение программы:

Оснащение	Кол-во
Рабочий кабинет	1
Персональный компьютер	1
Принтер	1
Проектор	1
Бумага А4	20
Доска для письма	1
Борд-маркеры	3
Маркерная доска	1
Губка для маркерной доски	1

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ОТ	2	1	1	Опрос
2.	Развитие внимания	18	6	12	Практическое задание “Увлекательный филворд”
3.	Развитие памяти	16	8	8	Практическое задание “Запомни и повтори”
4.	Развитие мышления	34	12	22	Логическая игра “НейроКвиз”
5.	Итоговое занятие. Обобщающее занятие по курсу.	2		2	Итоговое тестирование
	Итого	72	27	45	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Особенности организации образовательного процесса.

Важной причиной внедрения программы в учебный процесс начальных классов, является возможность, использования в рамках программы заданий и упражнений игровой формы, наиболее доступной и характерной для детей на этапе адаптации к новой социальной роли – ученик, способствует ровному протеканию и сокращению адаптационного периода.

Игровой, увлекательный характер заданий, являющихся в то же время психологическими тестами, смягчает ситуацию проверки уровня развития, что позволяет детям, отличающимся повышенной тревожностью, продемонстрировать свои истинные возможности.

Таким образом, система представленных на занятиях задач и упражнений позволяет решать все три аспекта учебной цели: познавательный, развивающий и воспитывающий.

Задачи.

1. Обучение детей пониманию себя и умению быть в мире с самим собой и окружающей

средой;
2. Развитие познавательных психических процессов: внимания, памяти, мышления, воображения, речи;
3. Развитие познавательной активности, самостоятельности;
4. Развитие адекватной оценочной деятельности, направленной на анализ собственного поведения и поступков окружающих людей;
5. Коррекция у детей нежелательных черт характера и поведения;
6. Повышение уровня самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в процессе работы.

Задачи программы.

1. Развивающие:
- Развивать познавательную активность, самостоятельность;
- Раскрывать умение совместно выполнять задания, взаимодействовать друг с другом;
- Развивать адекватную оценочную деятельность, направленную на анализ собственного поведения и поступков окружающих людей;
- Развивать познавательные психические процессы (внимание, память, мышление, воображение, речь).

2. Обучающие:
- Формирование общеинтеллектуальных умений (операции анализа, сравнения, обобщения, выделение существенных признаков и закономерностей, гибкость мыслительных процессов);
- Обучить навыкам взаимодействия при работе над распечатками (рабочими листами).

3. Воспитательные:
- Содействовать повышению уровня самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в процессе работы;
- Способствовать коррекции у детей нежелательных черт характера и поведения;
- Содействовать формированию патриотических чувств;
- Способствовать развитию культуры взаимоотношений при работе в парах, группах, коллективе.

Содержание
ДОП «Учусь учиться»

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ОТ.
Теория. Ознакомление с инструкциями по охране труда и технике безопасности. Правила поведения в кабинетах повышенной опасности. Пожарная безопасность. Электробезопасность.
Практика. Упражнение на знакомство.

Тема 2. Развитие внимания
Теория. Роль познавательных процессов в жизни человека. Свойства внимания. Объем внимания.
Практика. Упражнения на развитие объема внимания. Развитие устойчивости, концентрации и распределения внимания.

Тема 3. Развитие памяти
Теория. Общее представление о памяти. Виды памяти. Обсуждаются способы развития памяти.

Практика. Упражнения на развитие цифровой, зрительной, слуховой, двигательной, словесно-логической памяти.

Тема 4. Развитие мышления
Теория. Общее представление о мышлении. Виды мышления.
Практика. Упражнения на развитие наглядно-действенного, наглядно-образного, словесно-логического мышления. Игры на развитие не шаблонного мышления. Формирование личностно-мотивационной сферы.

Тема 5. Итоговое занятие.
Практика. Обобщенное занятие по разделам курса. Вспоминаем и проводим любимые упражнения по разделам «Память», «Внимание» и «Мышление».

Планируемые результаты

1. Предметные результаты:
   - Умение логически рассуждать, пользуясь приемами анализа, сравнения, обобщения, классификации, систематизации;
   - Повышение продуктивности внимания;
   - Развитие памяти;
   - Осуществлять анализ объектов с выделение существенных и несущественных признаков.

2. Метапредметные результаты:
   - Умение конструктивно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми;
   - Умение самостоятельно принимать решения и нести ответственность ща них;
   - Умение применять полученные знания в повседневной жизни.

3. Личностные результаты:
   - Уметь отстаивать свое мнение;
   - Уметь идентифицировать свое эмоциональное состояние;
   - Работать самостоятельно в парах, группах;
   - Контролировать себя, находить ошибки в работе и самостоятельно их исправлять;
   - Выплескивать гнев в приемлемой форме, а не физической агрессии;
   - Адекватно воспринимать окружающую действительность и самого себя.

МЕТОДИЧЕСКИЕ и ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Используемые практики, технологии и методы.
Игровые технологии (развивающие, тренинговые), здоровьесберегающие технологии (смена видов деятельности, включение технологических приемов и методов, способствующих самопознанию, самооценке учащихся).

Дидактические средства.

№	Тема	Формы занятий	Дидактические материалы, техническое оснащение занятий
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ОТ.	Беседа, игра.	Бумага А4, цветные карандаши или фломастеры, восковые мелки.
2.	Развитие внимания	Упражнения, беседы, тестирование, игры.	Презентации к беседам, материалы для игр, упражнений, бланки для тестирования.
3.	Развитие памяти	Упражнения, беседы, игры.	Презентации к беседам, материалы для игр, упражнений.
4.	Развитие мышления	Упражнения, беседы, игры.	Презентации к беседам, материалы для игр, упражнений.
5.	Итоговое занятие	Беседы, игры, тестирование.	Бланки для итогового тестирования.

Информационные источники.
1.Жукова, Е. В. Память и внимание в процессе обучения детей младшего школьного возраста. Санкт-Петербург: Питер, 2023.
2.Лебедева, Т. И. Психология обучения и развития младших школьников. Москва: Когито-Центр, 2020.
3.Леонтьев, А. Н. Психология развития памяти. М.: Смысл, 2019.
4.Орлова, М. А. Игровые технологии в образовании: современные подходы. Москва: Эксперт, 2019.
5.Петрова, О. С. Учусь учиться: психологические аспекты обучения младших школьников. Москва: Академия, 2020.
6.Смирнов, А. А. Память и внимание у детей: психологические особенности и методы развития. Санкт-Петербург: Речь, 2023.
7.Чернышова, Е. В. Развитие памяти и внимания у младших школьников: теория и практика. М.: Педагогика, 2019.

Интернет-источники.
1. «ПроШколу.ру - бесплатный школьный портал», режим доступа: http://www.proshkolu.ru
2. «Флогистон: Психология из первых рук», режим доступа: http://flogiston.ru/library
3. PSYLIB: Психологическая библиотека «Самопознание и саморазвитие», режим доступа: http://psylib.kiev.ua.
4. «Психологические основы развития памяти и внимания у детей младшего школьного возраста», режим доступа: https://elibrary.ru
5. «Развитие памяти и внимания у детей младшего школьного возраста: теория и практика», режим доступа: https://cyberleninka.ru

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценка освоения программы производится по трехбалльной системе:
высокий уровень освоения программы – 3 балла,
средний уровень освоения программы – 2 балла,
низкий уровень освоения программы – 1 балл.

Входная диагностика проводится на 1 и 2 занятии с помощью анкетирования, с целью выявления первоначального уровня знаний, уровня памяти, внимания, мышления (Приложение 1).

Текущий контроль проходит в виде опроса, наблюдения за правильностью выполнения упражнений по темам занятий (Приложение 2).

Развитие внимания	Практическое задание “Увлекательный филворд” В рамках данного задания школьниакам необходимо найти 15 слов в филворде на заданную тему.
Развитие памяти	Практическое задание “Запомни и повтори” В рамках данного задания школьники в течение 5 минут запоминают изображенные на карточке предметы. Далее на втором изображении дети восполняют недостающие элементы.
Развитие мышления	Логическая игра “НейроКвиз” Квиз по разделу “Мышление” для младших школьников проходит в 5 этапов. 1. Логика и мышлени 2. Ассоциации 3. Задачи на смекалку 4. Творческое мышление 5. Логические задачи

Итоговый контроль – осуществляется на итоговом занятии с помощью анкетирования, с целью выявления уровня освоения программы, изменений в уровне памяти, внимания, мышления (Приложение 3).

Формы фиксации результатов.
Все результаты освоения учащимися ДОП «Учусь учиться» заносятся в «Карту результатов освоения образовательной программы» (Приложение 2).