МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ- ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
Администрация Выборгского района
ГБОУ лицей №486

РАССМОТРЕНО МО ЗДОРОВЬЕ	СОГЛАСОВАНО Педагогический совет	УТВЕРЖДЕНО Директор Васильева Ю.В.
Протокол № 1 от «28» 08 2025 г.	Протокол № 1 от «31» 08 2026 г.	Приказ № 61 от «31» 08 2026 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 70A42BA7FAD459CE4376C3C754C19C1E
Владелец: Васильева Юлия Владимировна
Действителен: с 29.09.2026 до 23.12.2027

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Путь к знаниям»
(Развитие когнитивных способностей подростков)

для обучающихся 4 классов

Санкт-Петербург 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Приступая к изучению и усвоению основ наук, которые необходимо усвоить в системе, подросток должен научиться рассуждать теоретически.

Иными словами, учебный материал, подлежащий усвоению, с одной стороны, требует более высокого, чем раньше, уровня учебно-познавательной и мыслительной деятельности, а с другой — направлен на развитие интеллекта высшего уровня: теоретического, формального, рефлексивного мышления. Такое мышление характерно для юношеского возраста.

Для этого уровня развития мышления подростка ХАРАКТЕРНО — осознание им собственных интеллектуальных операций и управления ими.

Подросток учится рассуждать на основе общих посылок путем построения гипотез и их проверки.

Новое в развитии мышления подростка заключается в его отношении к интеллектуальным задачам, которые требуют их предварительного мысленного решения. Умение оперировать гипотезами в решении интеллектуальных задач — важнейшее приобретение подростка в анализе действительности. Подросток на этом уровне развития мышления развивает способность не только абстрагироваться, но и сосредоточивать внимание на собственных интеллектуальных операциях (рефлексивное мышление).

Вместе с тем у подростка возникает интерес к разнообразным абстрактным философским, политическим, этическим проблемам. Подросток рассуждает об идеалах, будущем, формирует все более обобщенный взгляд на мир, т. е. происходит становление мировоззрения.

В подростковом возрасте происходит интеллектуализация процессов восприятия. Это необходимое условие успешности усвоения учебного материала, в том числе наглядного: чертежей, схем, рисунков, моделей — для проведения их дальнейшего содержательного анализа.

В подростковом возрасте улучшается запоминание словесного и образного материала, повышается скорость запоминания; увеличивается объем материала, хранимого в памяти; усиливается продуктивность памяти.

Память наиболее тесно связана с мышлением на различных этапах психического развития. Память подростка все больше обогащается и замещается мышлением. Мышление активно участвует в запоминании и воспроизведении.

У младших школьников преобладает установка на запоминание материала и привычка заучивать материал путем логического осмысления, у подростка формируется установка на понимание, заучивание логическое, осмысленное. Развивается логическая память. Возрастает число учащихся, сознательно и целенаправленно применяющих приемы опосредствованного запоминания. Существует прямая зависимость между уровнем владения приемами запоминания и использованием их учащимися. И чем продуктивнее запоминание, тем продуктивнее воспроизведение.

Усложнение и значительное увеличение объема изучаемого материала приведет к перестройке организации мыслительных процессов.

Самым активным периодом развития интеллектуальных способностей детей является возраст от 3 до 8 лет. К концу подросткового периода (к 15 годам), считается, что завершается развитие интеллектуальных способностей человека. Если по каким- либо причинам с ребенком не проводились занятия, направленные на развитие памяти, мышления, восприятия, внимания в дошкольном и младшем школьном возрасте, то это еще не поздно сделать в подростковом возрасте.

Предполагаемая система занятий позволит успешно решать задачи развития когнитивных способностей: внимания, памяти, воображения, быстроты реакции, скорость восприятия и обработки информации, а также развитию всех личностных качеств подростков. Они получат навыки групповой работы, где важна способность услышать другого, понять его замысел, т.е. происходит развитие коммуникативных способностей.

Направленность программы– психолого - социально – педагогическая.

Интеграция образовательных областей: «Социально-коммуникативное», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Физическое развитие» «Художественно-эстетическое развитие».

Цели программы:

Развитие когнитивных способностей мозговой деятельности.

Успешная адаптация младшего подросткового возраста (10-12 лет) к новым образовательным условиям и создание условий комфортного (гуманного) перехода с одной образовательной ступени на другую.

Поддержать высокий уровень интереса и познавательной активности у подростка.

Формирование у обучающихся навыки запоминания, обработки и способов применения любой информации.

Формирование коммуникативных навыков совместно с нравственными качествами, необходимых для учения.

Развитие познавательных способностей обучающихся, интеллекта, творчества в решении поставленных задач.

Развитие обучающихся с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей в области развития речи и математических понятий.

Задачи программы:

обучающие:

- знакомство с основными видами познавательных процессов: память, внимание, мышление, воображение, фантазия, произвольное поведение, восприятие, наблюдательность, сообразительность;

развивающие:

- развитие самостоятельности и познавательной активности при решении задач по каждой изученной теме;
- развитие всех видов памяти: слуховой, зрительной;
- развитие двигательной активности рук (мелкая моторика) и тела (пантомоторики);
- развитие логического и арифметико-практического мышления;
- развитие наглядно-образного мышления и словесно-логического-мышления, умения делать выводы, обосновать свои суждения;

воспитательные:

- стимулирование мотивации учения и интереса к самому процессу обучения;
- расширение представлений об окружающем мире, явлений действительности с опорой на жизненный опыт учащегося;
- формирование коммуникативных способностей у учащихся;

Принципы:
-учет индивидуальных особенностей и возможностей детей младшего подросткового возраста;
-уважение к работнику, к процессу и результатам его деятельности в сочетании с разумной требовательностью;
-комплексный подход;
-систематичность и последовательность;
-вариативность занятий;
-наглядность.

Режим занятий:
Сроки реализации программы – 1 год.
Занятия проводятся 1 раз в неделю по одному часу, 4 класс – 34 учебных недели, 34 часа.
Наполняемость группы – 8 –10 человек.
Возраст участников – 10 – 12 лет.
В соответствии с годовым календарным графиком на 2026-2027 учебный год планируется программу 4 класса выполнить за 34 часа.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Формы и методы работы: Групповые (4-10 человек) и подгрупповые (3-4 человека) занятия, тренинги мыслительных процессов, памяти, внимания, мышления и других когнитивных процессов. В ходе практических занятий предусмотрено самостоятельное составление учащимися тематических задач, что способствует закреплению приобретенных навыков и развитию творческих способностей подростков.
Занятия проводятся по принципу когнитивного и креативного типа.

Программа состоит из 32-х занятий, включающих в себя 5 разделови 2-х диагностических занятий где, выявляется динамика развития когнитивных способностей обучающихся.

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Диагностика.

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство учащихся с целью и задачами программы, с методикой проведения занятий, с примерным планом работы. Постановка целей учебной деятельности. Структура, специфика и содержание занятий.

Психологические установки для эффективной и плодотворной учебной работы.

Практика. Вводное практическое занятие; знакомство с Рабочей тетрадью (учебным пособием) «Развитие когнитивных способностей». Подвижная игра «Знакомство» (знакомства обучающихся, снятие мышечных и психологических зажимов). Диагностика с когнитивных способностей и физиологического состояния с помощью Учебно-демонстрационный комплекс тип 1 Физиологии человека.

2. Общий интеллект.

Теория. Знакомство с техникой приемов и методов запоминания информации. Способы обработки изучаемого материала, а также его последующим применениям.

Практика. Способы развития слуховой, зрительной, моторной памяти. Модель памяти человека. Особенности наглядно-образного мышления. Метод «Подсознательная фотография». Метод Развивающее усложнение. Использование систем мнемотехники. Использование техник запоминания информации – пиктограммы, ассоциации, активное повторение, рациональное повторение, ощущение, последовательная связь, выделение главного, пространственная привязка. Выполнение упражнений «Вопрос-ответ». Пальчиковая гимнастика.

3. Логико-математический интеллект, креативный интеллект.

Работа с вычислительными операциями, логическими цепочками. Установление, распознавание и прогнозирование причинно-следственных связей между вещами которые происходят. Нахождение нестандартных путей решения задач.

Теория. Формирование представлений о формахлогического мышления (понятие, суждение, умозаключение, анализа, классификации, конкретизации, обобщения, сравнения).

Формирование представлений об методах дедукции и индукции.

Формирование представлений о творческом мышлении (качественными показателями которого являются гибкость, экономичность, последовательность, оригинальность, беглость).

Практика. Решение простых арифметических задач. Развитие счетной, измерительной деятельности: точности и быстроты счета, использование цифр и знаков в разных видах игровой и бытовой деятельности. Совершенствование умений сравнивать числа и предметы.

Нахождение нестандартных решений задач. Развитие быстрого и оригинального варианта решения заданий. Использование в качестве стимульных заданий теста Гилфорда «Необычное применение» (модифицированный)

4. Вербально - лингвистический интеллект.

Основы речевого развития. Активизация лексикона. Поисковое чтение. Понимание смысла текста. Работа с «ассоциативными карточками».

Теория. Расширение словарного запаса: бытовой словарь; природоведческий словарь; обществоведческий словарь; эмоционально-оценочная лексика; профессиональный язык.

Знакомство с техникой распознавания слов. «Ассоциативные карточки». Определение понимания прочитанного.

Практика. Развитие артикуляции. Артикуляционная гимнастика. Чисто и-скороговорки. Столбики. Чтение с моторчиком. Пересказ. Тренировка внимания. Определение строчного коэффициента.

Активизация словарного запаса. Методика «Вербальная фантазия» Р.С.Немова.

Увеличение поля зрения с использованием методики увеличения «пятна ясного видения». Расширение вертикальной и горизонтальной составляющих поля зрения.

Скороговорки. Чтение в парах. Читать с применением эффективныхстратегий запоминания полученной информации. Предугадывание (антиципация) при чтении. Тренинг «Ассоциативные связи». Панорамное чтение. Чтение по кругу. Счет слов на максимально высокой скорости чтении. Выполнение упражнений «Вопрос-ответ».

5. Визуально-пространственный, понятийный, эмоциональный и социальные интеллекты.

Работа с ориентацией во времени. Работа с ориентацией в пространстве. Вербальный интеллект. Развитие внимания и памяти. Гармонизация полушарий головного мозга.

Теория. Роль эмоционального интеллекта в развитии полушарий головного мозга.

Видение фотофокуса на основе управления подсознанием. Развитие арифметико-практического мышления. Важность развития логического и образного мышления – совершенствование развития правого и левого полушария головного мозга.

Практика. Мнемотехника: облегчение запоминания нужной информации и увеличение объема памяти путем образования ассоциативных связей.

Работа с текстами и графическими рисунками гармонизации обоих полушарий. Двумя руками раскрашиваем мандалу в рабочей тетради. Развиваем не ведущую руку. Двумя руками рисуем в рабочей тетради.

Использование теста Бурбона «Корректурная проба», таблиц Шульте.

6. Постановка правильного дыхания.

Использование здоровье сберегающих технологий, направленные на постановку правильного диафрагмального дыхания по системам Стрельниковой и Бутейко.

Теория. Роль правильного дыхания в жизни человека.

Практика. Дыхательные упражнения для профилактики простудных заболеваний, нарушений нервной системы, зрения, укрепления иммунной системы, укрепление внутренних мышц и органов организма.

7. Диагностика.

Теория. Контроль знаний на усвоение материала по программе «Путь к знаниям» (развитие когнитивных способностей мозговой деятельности). Обзор пройденного материала. Анализ выполненных работ.

Практика. Контрольное задание по всем пройденным материалам Программы.

Результативность определяется через сравнительный анализ входной и итоговой диагностики с использованием методик из методического комплекса «Прогноз и профилактика проблем обучения в 3-6 классах» Л.А. Ясюковой, методики ГИТ (Дж. Ван, адаптированная коллективом авторов в составе М. К. Акимовой, Е. М. Борисовой, В. Т. Козловой и Г. П. Логиновой под руководством доктора психологических наук К. М. Гуревича) и физиологического состояния с помощью Учебно-демонстрационный комплекс тип 1 Физиологии человека..

Анализ результатов занятий к тому же проводится на основе отзывов, полученных от учащихся, классных руководителей и администрации школы после проведенных всех занятий.

Общая структура занятия:

1 часть: «дыхательная гимнастика» (здоровье сберегающие технологии, направленные на постановку правильного дыхания), в которую включены дыхательные упражнения для профилактики простудных заболеваний, нарушений нервной системы, зрения, укрепления иммунной системы, укрепление внутренних мышц и органов организма, эмоциональный и физический настрой на предстоящую деятельность;

«интеллектуальная разминка»,в которую включены упражнения по развитию скорости реакции, общего интеллекта и эмоциональный настрой на предстоящую деятельность.

2 часть: «Основная», в которую включены упражнения по развитию когнитивных способностей (развитие познавательных процессов: памяти, внимания, мышления, воображения, восприятия).

3 часть: «Заключительная», в которой подводятся итоги занятия, проводится «рефлексия».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Личностные:

- развитие субъектности обучающихся;
- активная жизненная позиция;
- способность к инициативному поиску средств выполнения предлагаемых педагогом заданий и к пробе их применения;
- коммуникативные способности;
- желание и умение учиться как способность человека обнаруживать, каких именно знаний и умений ему недостает для решения поставленной задачи, находить недостающие знания и осваивать недостающие умения.

Метапредметные:

- умение выбирать целевые и смысловые установки для своих действий, находить средства для собственного продвижения и развития;
- формирование творческих способностей, пространственного воображения;
- формирование самостоятельной познавательной деятельности, освоенность самоконтроля выполнения отдельных действий: соотнесение средств, условий и результатов выполнения задания;
- умение самостоятельно искать, анализировать и отбирать необходимую информацию, выстраивать свою образовательную траекторию, создавать необходимые для собственного развития ситуации и адекватно их реализовать;
- развитие навыков работы в группе, владение различными социальными ролями в коллективе;
- овладение навыками социальной активности и функциональной грамотности;
- умение принимать для себя решение о готовности действовать в нестандартных ситуациях;
- формирование адекватной и автономной самооценки учебных достижений.

Предметные:

- увеличение скорости обработки информации и ее последующего применения;
- освоение техник запоминания материала, улучшение качества запоминания;
- развитие зрительной и слуховой памяти;
- увеличение активного словарного запаса;
- расширение периферийного зрения;
- развитие когнитивных способностей мозговой деятельности (поиск, выделение нужной информации, систематизация, сопоставление, анализ и обобщение информации).

Формой подведении итогов реализации данной программы являются практические задания и проведение мониторинга на последнем занятии, с целью выявления уровня пройденного материала.

Для учащихся 4-х классов программа ориентирована на 3-й уровень результативности, т.е. приобретение опыта самостоятельного социального действия.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Общее кол-во часов	Формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы (ЭОР)
1	**Знакомство.** Вводная часть. Инструктаж техники безопасности. Первичная диагностика.	1	Опрос. Тестирование.	https://zooclub.ru/skazki/razvivayushchiye-igry/igra-dlya-detey-naydi-desyat-otlichiy2.shtml http://www.scorcher.ru/neuro/science/base/ch_ontogenesis.php http://doshvozrast.ru/index.htm http://pedlib.ru/Books/6/0050/6_0050-1.shtml#book_page_top
2	**Общий интеллект.** Отработка скорости и точности решения мыслительных задач. Развитие эрудиции. Развитие и тренировка слуховой и зрительной памяти. Изучение приемов и методов запоминания информации. Способы обработки изучаемого материала, а также его последующим применениям. Развитие и тренировка произвольного внимания. Развитие мелкой моторики.	9	Практические задания. Опрос. Тестирование.	
3	**Логико-математический интеллект.** **Креативный интеллект.** Развитие и тренировка логического мышления. Развитие операций анализа и синтеза. Работа с вычислительными операциями. Установление, распознавание и прогнозирование причинно-следственных связей между вещами которые происходят. Развитие творческого мышления и воображения.	12	Практические задания. Опрос. Тестирование.	
4	**Вербально - лингвистический интеллект.** Речевое развитие. Активизация лексикона. Поисковое чтение. Понимание смысла текста. Работа с «ассоциативными карточками». Развитие	4	Практические задания. Опрос. Тестирование.	

	способностей мыслить и четко интерпретировать свои мысли. Работа с комплексным материалом распознавания текста. Знакомство с методами анализа, систематизации и воспроизведения информации.			
5	**Визуально-пространственный, понятийный, эмоциональный и социальные интеллекты.** Работа с временем. Развитие внимания и памяти. Развитие способностей рассуждать, решать задачи, вырабатывать стратегии. Гармонизация полушарий головного мозга	5	Практические задания. Опрос. Тестирование.	
6	**Постановка правильного дыхания(**здоровье сберегающие технологии, направленные на постановку правильного дыхания). Профилактикапростудных заболеваний, нарушений нервной системы, зрения, укрепления иммунной системы, укрепление внутренних мышц и органов организма. Использование методик Стрельниковой и Бутейко.	2	Практические задания. Опрос. Тестирование.	
7	Диагностика	1	Опрос. Тестирование.	
8	ИТОГО	34		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Печатные методические материалы -список литературы:

1. Амосова Т.Ю. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой/ Т.Ю. Амосова. – М.: РИПОЛ классик, 2008. – 64 с.
2. Бехтерева Н.П. Механизмы деятельности мозга человека. Часть 1. Нейрофизиология человека/ Н.П. Бехтерева и др. – Л.: Наука, 1988. – 677 с. – (основы современной физиологии)

3. Бутейко К.П. Дыхание для вашего здоровья/ К.П. Бутейко. – М.: издательство АСТ, 2019. – 224 с.
4. Зак А.З. Интеллектика 4 класс. Тетрадь для развития мыслительных способностей. Учебное издание/ А.З. Зак – М. Интеллект-Центр, 2003. – 96 с.
5. Риторический практикум: Учеб. Пособие/ О.Л. Чурина, И.В. Шиловская// под ред. И.Б. Синишевой. – СПб.: СПбГЭТУ «ЛЭТИ», 2005. – 52 с.
6. Винокурова Н.К. Подумаем вместе. Развивающие задачи. Упражнения.Задания. Книга 1/ Н.К. Винокурова// под ред. Е. Шапова – М.: РОСТ, Скрин, 1997. – 96 с.
7. Винокурова Н.К. Подумаем вместе. Развивающие задачи. Упражнения.Задания. Книга 2/ Н.К. Винокурова// под ред. Е. Шапова – М.: РОСТ, Скрин, 1998. – 112 с.
8. Винокурова Н.К. Подумаем вместе. Развивающие задачи. Упражнения.Задания. Книга 3/ Н.К. Винокурова// под ред. Е. Шапова – М.: РОСТ, Скрин, 1998. – 112 с.
9. Винокурова Н.К. Магия интеллекта или книга о том, когда дети бывают умнее, быстрее, смышленее взрослых/ Н.К. Винокурова – М.: ЭЙДОС, 1994. – 153 с.
10. КавашимаРюта. Как заставить работать мозг в любом возрасте. Японская система развития интеллекта и памяти/ РютаКавашима – СПб.: Питер, 2017. – 160 с.: ил. – (серия «Вы и ваш ребёнок»).
11. КавашимаРюта. Память. Упражнения и задания по японской системе развития мозга/ РютаКавашима – СПб.: Питер, 2020. – 192 с.: ил. – (серия «Сам себе психолог»).
12. Краковский А. П. О подростках (содержание возрастного, полового и типологического в личности младшего и старшего подростка)/ А.П. Краковский – М.: Педагогика, 1970. – 272 с.
13. Макшанов С.И. Психогимнастика в тренинге/ С.И. Макшаков, Н.Ю. Хрящева – Спб.: Образование, 1993. – 104 с.
14. Могучий Антон. Книга тренажёр для вашего мозга/ Антон Могучий – М. Издательство АСТ, 2019. – 160 с.: ил. – (Книга – тренажер).
15. Могучий Антон. Тренажёр для мозга. Методики агентов спецслужб – развитие интеллекта, памяти, внимания/ Антон Могучий – М. Издательство АСТ, 2019. – 320 с.: ил.
16. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: Логика для младших школьников: Популярное пособие для родителей и педагогов/ Л.Ф. Тихомирова – Ярославль: «Академия развития», «Академия К», 1998. – 208 с.: ил. – (серия «Развивающее обучение. Практические задания»).
17. Тихомирова Л.Ф. Формирование и развитие интеллектуальных способностей ребёнка. Младшие школьники/ Л.Ф. Тихомирова – М.: Рольф, 2000. – 160 с.: ил.
18. Щетинин М.Н. Методика дыхания стрельниковой/ М.Н. Щетинин – М.: издательство АСТ, 2018. - 256 с–: ил.

Материально-техническое обеспечение

1. Учебный кабинет, удовлетворяющий санитарно – гигиеническим требованиям, для занятий группы 8-10 человек (парты, стулья, классная доска).
2. Оборудование, необходимое для реализации программы:
   - Принтер черно-белый, цветной;
   - Ксерокс;
   - Компьютер (ноутбук) с выделенным каналом выхода в Интернет;
   - Мультимедийная проекционная установка;
   - Цифровой фотоаппарат;
   - Учебно-демонстрационный комплекс тип 1 Физиологии человека (используется для диагностики физиологического состояния обучающихся в начале и в конце тренингового курса).
3. Канцелярские принадлежности: ручки, карандаши, белая бумага формата А4, папки.
4. Рабочие листы/ раздаточный материал (выдаются педагогом).

5. Мягкая игрушка (сказочный персонаж).
6. Наборы рабочих карточек, тематические плакаты.