Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №49»

«Согласовано» на заседании
школьного методического
объединения классных
руководителей № 3 от 25.08.2026

«Утверждено»
приказом по МАОУ«СОШ№49»
№ 176кот 28.08.2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «НЕЙРОЛИНГВИСТИКА»

(5 класс)

Новоуральский городской округ
2026–2027 учебный год

Пояснительная записка

Актуальность и назначение программы. Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения программы основного общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всём пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами.

Переход в среднее звено школы сопровождается возрастанием учебных нагрузок, увеличением объёма информации и усложнением требований к самоорганизации. Многие пятиклассники испытывают трудности в усвоении нового материала, связанные с недостаточной сформированностью высших психических функций: внимания, памяти, мышления, пространственных представлений, зрительно-моторной координации, саморегуляции. Эти трудности нередко становятся причиной снижения успеваемости, школьной тревожности и дезадаптации.

Нейропсихологическая коррекция представляет собой комплекс специальных психологических методик, направленных на переструктурирование нарушенных функций мозга и создание компенсирующих средств для того, чтобы ребёнок мог в дальнейшем самостоятельно обучаться и контролировать своё поведение. В основе программы лежит метод замещающего онтогенеза (А.В. Семенович), позволяющий соотнести актуальный статус ребёнка с основными этапами формирования мозговой организации психических процессов и ретроспективно воспроизвести те участки онтогенеза, которые не были полностью освоены.

Программа направлена на развитие и коррекцию познавательных процессов учащихся 5 классов через систему нейропсихологических

упражнений и игр. Каждое занятие построено по принципу интеграции трёх функциональных блоков мозга (по А .Р. Лурия):

- 1-й блок – энергетический (дыхание, тонус, телесные практики);
- 2-й блок – приём, переработка и хранение информации (гнозис, праксис, память, внимание);
- 3-й блок – программирование, регуляция и контроль (речь, мышление, произвольная саморегуляция).

Такая структура обеспечивает системное воздействие на мозговые структуры, повышает адаптационные возможности учащихся и способствует успешному обучению.

Варианты реализации программы и формы проведения занятий. Программа может быть реализована в работе со школьниками 5 класса как в рамках одного класса, так и в разновозрастных группах.

Программа курса рассчитана на 72 часа (2 часа в неделю, 36 недель). В рамках курса предусмотрены такие формы проведения занятий, как:

- нейропсихологические игры и упражнения;
- двигательные и дыхательные практики;
- работа с графическими и тестовыми материалами;
- упражнения на развитие межполушарного взаимодействия;
- задания на развитие гнозиса, праксиса и памяти;
- релаксационные упражнения;
- самостоятельная работа школьников;
- индивидуальные консультации педагога;
- работа в парах и группах.

Занятия проводятся в спокойной, доброжелательной атмосфере. Каждое занятие включает три обязательные части (вводную, основную и заключительную), что обеспечивает комплексную нагрузку на все функциональные блоки мозга.

Взаимосвязь с программой воспитания. Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом рекомендаций примерной программы

воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное и физическое развитие ребёнка.

Взаимосвязь с программой воспитания проявляется:

- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в примерной программе воспитания;
- в формировании навыков саморегуляции, ответственности и произвольного контроля поведения, что является важным компонентом воспитания ответственного гражданина;
- в развитии способности к сотрудничеству и взаимопомощи в ходе групповых упражнений, что способствует сплочению детского коллектива;
- в воспитании осознанного отношения к своему здоровью и эмоциональному благополучию;
- в создании условий для преодоления учебных трудностей и повышения уверенности в своих силах.

Особенности работы педагога по программе. Данный курс носит практико-ориентированный и личностно-ориентированный характер. Педагогу важно учитывать индивидуальные психофизиологические особенности каждого обучающегося, темп его работы, уровень развития высших психических функций. Нейропсихологическая коррекция строится на следующих принципах:

1. Принцип опоры на сохранные формы деятельности – задания подбираются с учётом сильных сторон ребёнка.
2. Принцип опоры на индивидуально-личностные особенности ребёнка – учёт возрастных, преморбидных и личностных особенностей.
3. Принцип вовлечения – создание ситуации эмоционального включения ребёнка в процесс коррекции.
4. Принцип замещающего онтогенеза – последовательное воспроизведение нарушенных этапов развития.

5. Принцип «от простого к сложному» – постепенное усложнение заданий.

6. Принцип системности – направленность на гармонизацию психического функционирования в целом.

Педагог должен быть готов оказать помощь, но делать это крайне деликатно: не подменяя своим трудом труд ребёнка, не лишая его самостоятельности. В случае возникновения трудностей у обучающегося следует изменить подход к выполнению задания, сделать его более доступным и не оказывать давления. В том случае, если возникает риск переутомления или негативной реакции, следует предложить более лёгкий вариант или переключиться на другое упражнение.

Содержание курса внеурочной деятельности

Раздел 1. Введение в нейропсихологию и первичная диагностика (6 ч)

Знакомство с курсом, правилами работы в группе, ритуалами. Что такое нейропсихология, три функциональных блока мозга. Первичная диагностика двигательного праксиса (праксис поз, кинетический праксис, реципрокная координация), зрительного, слухового и тактильного гнозиса, памяти (кратковременной и отсроченной), пространственных представлений и автоматизированной речи. Определение актуального уровня развития высших психических функций каждого учащегося.

Раздел 2. Энергетический блок: дыхание, тонус, телесные практики (16 ч)

Освоение основных дыхательных техник: четырёхфазное дыхание, диафрагмальное дыхание, мобилизирующее дыхание. Работа с мышечным тонусом через образные упражнения («Силач», «Травинка», «Дерево», «Парусник», «Дракон», «Надувная кукла», «Росток»). Комплексы разминки для головы, плеч, туловища, глаз и артикуляционного аппарата. Массаж и самомассаж биологически активных точек. Ритмичные движения (хлопки, ползание, прыжки, упражнения на равновесие). Формирование навыков саморегуляции через телесные практики.

Раздел 3. Блок переработки информации: гнозис, праксис, память, внимание (28 ч)

Развитие зрительного гнозиса (узнавание реалистичных, перечёркнутых, наложенных, незавершённых изображений; лицевой и эмоциональный гнозис; сюжетные картинки). Развитие слухового гнозиса (распознавание бытовых и природных звуков, различение ритмов, фонематический слух). Развитие тактильного гнозиса (локализация прикосновений, узнавание предметов и фактур на ощупь, проба Сегена). Отработка различных видов праксиса (позы, кинетический, динамический, реципрокная координация, конструктивный праксис). Тренировка всех видов памяти (двигательной, образной, вербальной) с отсроченным воспроизведением. Развитие внимания (концентрация, переключение, распределение) через корректурные пробы, таблицы Шульте, графические диктанты, игры.

Раздел 4. Блок программирования и контроля: речь, мышление, саморегуляция (16 ч)

Развитие программирования и контроля в движениях (упражнения по сигналу, игры «Зеркало», «Тень», «Слепой и поводырь», одновременные разнонаправленные движения). Формирование пространственных представлений («зеркальные буквы», «слепые часы», рисунок правой и левой рукой, пробы «Коврики» и «Мандала», копирование с поворотом). Развитие речи (автоматизированная речь, фонематический слух, номинативные процессы, понимание логико-грамматических конструкций, построение связного высказывания). Развитие мышления (аналогии, классификация, матрицы Равена, понимание пословиц и метафор, решение стратегических задач). Формирование навыков самоконтроля и самооценки.

Раздел 5. Итоговая диагностика и рефлексия (6 ч)

Повторное проведение диагностических проб для оценки динамики развития высших психических функций. Сравнение результатов с входной диагностикой. Групповая и индивидуальная рефлексия достижений. Подведение итогов курса, ритуал завершения, награждение.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижений школьниками следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

Личностные результаты:

В сфере физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- осознание ценности здоровья и здорового образа жизни, неприятие вредных привычек;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся условиям;
- умение осознавать и регулировать своё эмоциональное состояние, распознавать эмоции других;
- сформированность навыков рефлексии, принятие своего права на ошибку и права другого человека;
- умение принимать себя и других, не осуждая.

В сфере адаптации к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

- освоение социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста;
- способность действовать в условиях неопределённости, повышать компетентность через практическую деятельность;
- умение оценивать свои действия с учётом их последствий.

Метапредметные результаты:

Познавательные универсальные учебные действия:

- выявлять существенные признаки объектов, устанавливать причинно-следственные связи;
- делать выводы на основе дедуктивных и индуктивных умозаключений;

- самостоятельно выбирать способ решения задачи, аргументировать свою позицию.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с условиями общения;
- распознавать невербальные средства общения, понимать социальные знаки;
- предупреждать конфликты и вести переговоры;
- работать в команде, распределять роли, договариваться, обсуждать результат;
- понимать намерения других, проявлять уважение к собеседнику.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выявлять проблемы в учебных и жизненных ситуациях;
- самостоятельно составлять алгоритм решения задачи с учётом ресурсов и возможностей;
- планировать действия, корректировать план при получении новых знаний;
- делать выбор и брать ответственность за решение;
- владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;
- адекватно оценивать ситуацию, управлять своими эмоциями и эмоциями других;
- ставить себя на место другого, понимать мотивы и намерения.

Предметные результаты:

Обучающиеся должны знать:

- основные функции головного мозга и их связь с познавательными процессами;
- что такое гнозис, праксис, память, внимание, мышление и речь;
- базовые нейропсихологические упражнения для развития высших психических функций;
- приёмы саморегуляции и релаксации.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять дыхательные упражнения для снятия напряжения и повышения работоспособности;
- выполнять упражнения на развитие межполушарного взаимодействия;
- узнавать предметы и изображения в зашумлённых, перевёрнутых, наложенных условиях;
- запоминать и воспроизводить зрительную, слуховую и двигательную информацию;
- выполнять двигательные пробы (праксис поз, кинетический праксис, реципрокную координацию);
- ориентироваться в пространстве, копировать фигуры с поворотом;
- понимать логико-грамматические конструкции, строить связное речевое высказывание;
- решать простые логические задачи, проводить аналогии;
- применять полученные навыки в учебной деятельности для повышения её эффективности.

Тематическое планирование

Раздел 1. Введение в нейропсихологию и первичная диагностика (6 ч)

Тема занятия	Основное содержание	Деятельность школьников	Кол-во часов
Знакомство с курсом	Что такое нейропсихология. Три блока мозга. Правила работы в группе. Ритуалы начала и окончания занятия. «Окраска настроения».	Беседа, знакомство, принятие правил, упражнение «Окраска настроения».	2
Диагностика двигательного праксиса	Праксис поз по зрительному и кинестетическому образцу. Кинетический праксис («кулак-ребро-ладонь»). Графическая проба «Заборчик».	Выполнение проб по показу и инструкции педагога, работа в индивидуальном темпе.	2

Тема занятия	Основное содержание	Деятельность школьников	Кол-во часов
Диагностика гнозиса, памяти и пространственных представлений	Зрительный гнозис (предметные, перечёркнутые, наложенные изображения). Запоминание картинок и рядов букв. Слуховое восприятие ритмов. Пространственные пробы («зеркальные буквы», рисунок правой и левой рукой, пробы «Коврики» и «Мандала»). Автоматизированная речь.	Выполнение диагностических заданий, работа с картинками, тестовыми бланками, рисование.	2

Раздел 2. Энергетический блок: дыхание, тонус, телесные практики (16 ч)

Тема занятия	Основное содержание	Деятельность школьников	Кол-во часов
Дыхательные упражнения (часть 1)	Четырёхфазное дыхание (2–3 сек). Диафрагмальное дыхание с фиксацией рук. Дыхание в положении лёжа, сидя, стоя.	Выполнение дыхательных упражнений под счёт и по показу.	2
Дыхательные упражнения (часть 2)	Увеличение длительности фаз до 5–7 сек. Сопровождение дыхания движениями рук. «Мобилизирующее дыхание».	Дыхательные упражнения с движениями и визуализацией.	2
Работа с мышечным тонусом	Упражнения-образы: «Силач», «Травинка», «Дерево», «Парусник», «Дракон», «Надувная кукла». Растяжки и релаксация.	Напряжение и расслабление мышц тела, выполнение образных упражнений.	2
Разминка и гимнастика	Упражнения для головы, плеч, глаз. Артикуляционная гимнастика. Реципрокные движения рук («мельница», «кощей»).	Выполнение двигательного комплекса, работа над артикуляцией.	2
Массаж и самомассаж	Массаж головы, лица, рук, плеч, шеи.	Выполнение самомассажа по показу педагога.	2
Ритмичные движения	Хлопки на разных уровнях, «ладушки», ползание, прыжки, упражнения на равновесие, ритмические обводилки.	Выполнение ритмичных двигательных упражнений индивидуально и в парах.	2

Тема занятия	Основное содержание	Деятельность школьников	Кол-во часов
Комплексные телесные практики	Сочетание дыхания, тонических упражнений и ритмичных движений в единый комплекс.	Выполнение полного комплекса под руководством педагога.	2
Релаксационные техники	Освоение приёмов мышечной релаксации, визуализации («на берегу моря», «в лесу»).	Выполнение релаксационных упражнений лёжа на ковриках.	2

Раздел 3. Блок переработки информации: гнозис, праксис, память, внимание (28 ч)

Тема занятия	Основное содержание	Деятельность школьников	Кол-во часов
Зрительный гнозис (начальный)	Узнавание реалистичных и схематичных изображений, перечёркнутых и наложенных рисунков. Цветовой гнозис.	Работа с карточками, называние предметов и цветов.	2
Зрительный гнозис (усложнённый)	Незавершённые изображения, химеры. Лицевой и эмоциональный гнозис. Сюжетные картинки, «ошибки художника».	Узнавание лиц и эмоций, описание сюжета, нахождение ошибок.	2
Слуховой гнозис (начальный)	Распознавание бытовых шумов и природных звуков. Восприятие простых ритмов (2–4 удара).	Угадывание звуков с закрытыми глазами, отстукивание ритмов.	2
Слуховой гнозис (усложнённый)	Фонематический слух (слоговые ряды, квазиомонимы, скороговорки). Различение музыкальных характеристик (громкость, темп).	Повторение слогов и слов, определение характеристик звука.	2
Тактильный гнозис	Локализация прикосновений, проба Тойбера, проба Ферстера. Узнавание предметов и фактур на ощупь. Проба Сегена.	Выполнение проб с закрытыми глазами, работа в парах, ощупывание предметов.	2

Тема занятия	Основное содержание	Деятельность школьников	Кол-во часов
Праксис (начальный)	Праксис поз пальцев, «кулак-ребро» одной рукой. Динамический праксис для ног.	Повторение поз, выполнение последовательностей движений.	2
Праксис (средний уровень)	Реципрокная координация рук («кулак-ребро» двумя руками, «колечко-ушко»). Рисование двумя руками симметричных фигур.	Выполнение упражнений на координацию, рисование двумя руками.	2
Праксис (пространственный)	Пространственные пробы: «зеркальные буквы», «слепые часы», копирование с поворотом на 90°. Конструктивный праксис (палочки, кубики).	Выполнение двигательных упражнений, работа с пространственными заданиями.	2
Память (образная и двигательная)	Запоминание 6–8 картинок, сюжетной картинки (детали). Двигательная память (серии движений). Игры «Восстанови порядок», «Шапка-невидимка».	Запоминание и воспроизведение, игры на память.	2
Память (вербальная)	Запоминание 10 слов (по А.Р. Лурия), рассказа (3–4 предложения).	Запоминание и воспроизведение игры.	2
Внимание (концентрация и устойчивость)	Корректурные пробы (с одной фигурой). Таблицы Шульте (5×5). Лабиринты.	Выполнение заданий на внимание, работа с бланками.	2
Внимание (переключение и распределение)	«Запрещённые движения», «муха» (3×3→5×5), графические диктанты, двойные задания (корректура + счёт).	Выполнение упражнений на переключение и распределение внимания.	2
Интеграция: гнозис + праксис	Задания, требующие одновременного зрительного анализа и двигательного ответа (копирование фигур с переключением рук).	Комплексные упражнения на координацию восприятия и движения.	2
Интеграция: память +	Запоминание и пересказ текста	Пересказ, составление	2

Тема занятия	Основное содержание	Деятельность школьников	Кол-во часов
речь	с опорой на картинки. Игры на ассоциативную память.	рассказов по картинкам.	

Раздел 4. Блок программирования и контроля: речь, мышление, саморегуляция (16 ч)

Тема занятия	Основное содержание	Деятельность школьников	Кол-во часов
Программирование в движениях (часть 1)	Двигательные программы по сигналу (стоп, хлопки). Условные сигналы (3 варианта).	Выполнение движений по сигналу, отработка реакций.	2
Программирование в движениях (часть 2)	Игры «Зеркало», «Тень», «Слепой и поводырь». Одновременные разнонаправленные движения. Пантомима.	Работа в парах, групповые упражнения на координацию.	2
Пространственные представления (часть 1)	«Зеркальные буквы», «Слепые часы». Рисунок правой и левой рукой (цветок, дерево, дом).	Выполнение пространственных проб, рисование.	2
Пространственные представления (часть 2)	Пробы «Коврики», «Мандала». Копирование с поворотом на 180°. Графический диктант.	Раскрашивание, копирование, работа по клеточкам.	2
Речь (автоматизированная и фонематическая)	Автоматизированная речь (дни недели, счёт). Фонематический слух (сложные цепочки, скороговорки). Номинативные процессы.	Перечисление, повторение, называние предметов и обобщений.	2
Речь (понимание и построение)	Понимание логико-грамматических конструкций (предлоги, сравнения). Построение связного высказывания по сюжетной картинке.	Выполнение заданий с предлогами, описание картин, беседа.	2
Мышление (аналогии и классификация)	Решение простых и сложных аналогий. Классификация, исключение лишнего. Матрицы Равена.	Решение логических задач, работа с матрицами.	2

Тема занятия	Основное содержание	Деятельность школьников	Кол-во часов
Мышление (понимание смысла и стратегии)	Понимание пословиц, метафор. Решение стратегических задач (переправы, переливания).	Обсуждение переносного смысла, решение задач, словесные игры.	2

Раздел 5. Итоговая диагностика и рефлексия (6 ч)

Тема занятия	Основное содержание	Деятельность школьников	Кол-во часов
Повторение и закрепление	Комплексные нейроупражнения по всем трём блокам. Создание плаката «Мой мозг и я».	Групповая работа, выполнение заданий в игровой форме.	2
Итоговая диагностика	Повторное проведение диагностических проб (праксис, гнозис, память, пространственные представления, речь).	Выполнение диагностических заданий, индивидуальные беседы.	2
Рефлексия и подведение итогов	Сравнение результатов входной и итоговой диагностики. Групповое обсуждение достижений. Ритуал завершения курса. Награждение.	Рефлексия, самооценка, обсуждение планов на будущее.	2

Примеры упражнений, используемых на занятиях курса

1. Дыхательное упражнение «Четыре фазы»

Инструкция: Выполняем дыхание в ритме: вдох (счёт 2–3 сек) – задержка – выдох – задержка. Постепенно увеличиваем длительность каждой фазы до 7 секунд. Можно сопровождать движениями рук: на вдохе руки поднимаем, на выдохе опускаем. Выполняется лёжа, сидя, стоя.

2. Упражнение на тонус «Травинка на ветру»

Инструкция: Встаньте прямо, руки подняты вверх. Представьте, что вы – травинка, которая качается на ветру. Мягко покачивайтесь всем телом из стороны в сторону, расслабляя плечи, шею, руки. Постепенно замедляйте движения и замирайте. Повторить 3–4 раза.

3. Упражнение «Кулак-ребро-ладонь»

Инструкция: Положите ладонь на стол. По команде выполняйте последовательность: сожмите пальцы в кулак, поставьте ладонь на ребро, положите ладонь плашмя. Сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками одновременно с опозданием на шаг. Выполнять с открытыми глазами, затем с закрытыми, затем с зафиксированным языком.

4. Упражнение «Запомни картинки»

Инструкция: Перед вами 6 картинок. Смотрите на них 15 секунд и постарайтесь запомнить. Теперь закройте глаза, я уберу картинки. Откройте глаза и назовите все предметы, которые запомнили. Через 20–25 минут повторите воспроизведение без повторного показа.

5. Упражнение «Постучи ритм»

Инструкция: Я постучу ритм (например, два коротких, один длинный). Послушайте и повторите хлопками. Теперь повторите этот же ритм правой рукой по столу, затем левой, затем двумя руками вместе. Усложнение: повторить ритм и одновременно назвать дни недели.

6. Упражнение «Зеркальные буквы»

Инструкция: Посмотрите на эти буквы. Некоторые из них написаны правильно, а некоторые – зеркально. Покажите, какая буква написана правильно. (Предъявляются пары букв: правильная и зеркальная).

7. Упражнение «Стоп-сигнал»

Инструкция: Вы двигаетесь по комнате. Когда я хлопну один раз – вы должны остановиться и замереть. Когда хлопну два раза – присесть. Когда хлопну три раза – закрыть глаза и послушать тишину. Будьте внимательны.

8. Упражнение «Архитектор-строитель»

Инструкция: Я описываю рисунок, а вы рисуете по моему описанию. Например: «Нарисуй в центре листа большой круг. Внутри круга нарисуй маленький квадрат. Слева от круга нарисуй треугольник, а справа – прямоугольник. Верхнюю часть круга закрась красным, нижнюю – синим».

9. Упражнение «Слепые часы»

Инструкция: Посмотрите на рисунок часов, где на циферблате не написаны цифры, но есть стрелки. Скажите, сколько времени показывают эти часы? (Тренировка внутреннего пространственного образа циферблата).

10. Упражнение «Восстанови порядок»

Инструкция: Перед вами ряд из 5–6 предметов (или картинок). Запомните их расположение. Теперь я меняю местами два предмета. Что изменилось? Восстановите исходный порядок.

11. Упражнение «Окраска настроения»

Материалы: Ватман, фломастеры.

Инструкция: Ребята, давайте создадим нашу с вами традицию. В начале и в конце наших занятий мы будем отмечать своё настроение на этом ватмане. Раскрасьте квадратик напротив вашего имени цветом, который соответствует вашему настроению.

12. Упражнение «На берегу моря» (релаксация)

Инструкция: Дети ложатся на ковер. Ведущий включает спокойную музыку и говорит: «Закройте глаза, представьте, что мы лежим на берегу моря. Светит тёплое солнышко, мы греемся на нём. Ручки и ножки расслаблены. По телу разливается тепло. Дует ласковый ветерок. Дышим спокойно и глубоко. Набираем полные лёгкие воздуха и выдыхаем весь воздух. Нам хорошо и спокойно. Море спокойное, а под водой плавают разноцветные сказочные рыбки. Представьте, какие они красивые: голубые, жёлтые, зелёные – они блестят и переливаются. А мы лежим на берегу, и все заботы и тревоги покидают нас, уплывают как рыбки. Потихоньку открываем глаза, можно потянуться, возвращаемся в нашу комнату».

Материально-техническое обеспечение

- стулья и столы для письменных заданий;
- наборы картинок (предметные, сюжетные, перечёркнутые, наложенные, незавершённые);

- разрезные картинки, лабиринты, таблицы Шульте, корректурные бланки;
- аудиозаписи бытовых звуков, шумов, мелодий;
- музыкальный центр или колонки;
- карандаши, фломастеры, бумага, альбомы;
- секундомер или часы.