

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 28

620089 г. Екатеринбург, улица Луганская, 1
тел. (факс) (343) 266-61-51, тел. (343) 266-59-54
soch28@eduekb.ru; школа28.екатеринбург.рф

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 27.08.2025 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ № 28

Н.С. Роспономарев
Приказ № 01-02/133 от 27.08.2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Когнитивная гимнастика»

срок реализации – 1 год

Педагог дополнительного образования
Погорелов Дмитрий Вячеславович

г. Екатеринбург, 2025

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Комплекс основных характеристик программы		
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи программы	7
1.3	Содержание программы	8
1.3.1	Сводный учебный план	8
1.3.2	Учебный план	8
1.3.3	Содержание учебного плана	9
1.3.4	Планируемые результаты	11
2. Комплекс организационно-педагогических условий		
2.1	Календарный учебный график	13
2.2	Материально-техническое обеспечение	15
2.3	Кадровое обеспечение	15
2.4	Формы аттестации	16
2.5	Оценочные материалы	17
2.6	Список литературы	19

Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная обще развивающая программа «Шахматный всеобуч» физкультурно-спортивной направленности разработана в соответствии с основополагающими документами:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Приказ Минпросвещения России от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196»;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных обще развивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
6. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социальному психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

7. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
8. Приказ от 26.06.2019 № 70-Д "Об утверждении методических рекомендаций "Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области";
9. Положение о структуре, порядке разработки и утверждении общеразвивающих программ в МАОУ СОШ № 28;
10. Устав МАОУ СОШ № 28.

Актуальность программы

Дополнительная образовательная программа «Когнитивная гимнастика» максимально проста и доступна младшим школьникам и обучающимся 7 –11 лет. Большое значение при изучении имеет специально организованная игровая деятельность.

Актуальность обусловлена современными требованиями к развитию интеллектуальных и познавательных способностей учащихся в условиях быстроменяющегося информационного общества. В начальной школе формируется базовый уровень когнитивных навыков, таких как внимание, память, мышление, логика, самостоятельность и креативность, что является фундаментом для успешного обучения и дальнейшего развития.

В условиях высокой информационной насыщенности и необходимости быстрой обработки информации, развитие когнитивных функций становится особенно важным. Когнитивная гимнастика способствует улучшению концентрации внимания, развитию аналитического мышления, памяти и способности к решению проблем. Это помогает не только повысить учебную мотивацию, но и сформировать у младших школьников навыки

самостоятельной учебной деятельности, что соответствует современным стандартам образования.

Кроме того, внедрение программ когнитивной гимнастики способствует созданию позитивной психологической атмосферы, развитию внимания к индивидуальным особенностям учеников и профилактике учебных трудностей. Актуальность программы «Когнитивная гимнастика» обусловлена необходимостью формирования у младших школьников устойчивых умственных навыков, которые обеспечат успешное обучение и развитие в дальнейшем.

Программа рассчитана на обучающихся 7-11 лет. Срок ее реализации – 1 год.

Программа предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения материала. Программа носит ознакомительный характер и имеет своей целью развитие мотивации обучающегося к данному виду деятельности.

Наполняемость группы – 12 человек.

Комплектование групп осуществляется с учетом возрастных, индивидуально-психологических и физиологических особенностей обучающихся.

Работа с обучающимися строится на основе следующей системы дидактических принципов:

- *принцип психологической комфортности* (создается образовательная среда, обеспечивающая снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса);
- *принцип минимакса* (обеспечивается возможность разноуровневого обучения детей, продвижения каждого ребенка своим темпом, при этом подбор практических заданий ведется с учетом природных задатков, интересов, потребностей, индивидуальных особенностей детей и

- экономических возможностей семей);
- *принцип вариативности* (у детей формируется умение осуществлять собственный выбор на основании некоторого критерия);
 - *принцип непрерывности* (обеспечиваются преемственные связи между всеми годами обучения);
 - *принцип творчества* (процесс обучения сориентирован на приобретение детьми собственного опыта творческой деятельности).

Режим работы следующий:

- количество занятий в неделю 1 года обучения: 1;
- продолжительность каждого занятия: 2 академических часа по 40 минут;
- общий объем часов в год 1 года обучения: 76.

Формы обучения: очная, дистанционная (при необходимости).

Основной формой организации процесса обучения является групповое комбинированное занятие, включающее в себя предъявление нового материала в виде беседы и показа педагогом движений с последующей отработкой умений и навыков на практике, выполнение и повторение движений, самостоятельное воспроизведение движения. Важным элементом каждого занятия является наблюдение за обучающимися. Другими видами занятий, используемыми при обучении по программе являются следующие:

- беседа,
- комбинированное занятие,
- демонстрационное занятие.

Для подведения итогов реализации программы используются следующие формы:

- соревнования

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – активизация различных отделов коры головного мозга, ее больших полушарий, развитие межполушарного взаимодействия, улучшение мыслительной деятельности, синхронизация работы полушарий.

Задачи программы:

Обучающие:

- активизировать познавательный процесс;
- формировать приемы умственных действий (анализ, синтез, сравнение, обобщение, классификация, аналогия);
- формировать обще учебные умения и навыки (умение обдумывать и планировать свои действия, осуществлять решение в соответствии с заданными правилами, проверять результат своих действий и т.д.);
- формировать индивидуальные творческие способности личности.

Развивающие:

- развивать межполушарные связи с помощью когнитивной гимнастики, построенной на основе кинезиологических упражнений, мануальных и психомоторных игр;
- развивать познавательные способности и мыслительные операции у школьников; - развивать мелкую моторику рук, зрительно-двигательную координацию, произвольную регуляцию движений;

Воспитательные:

- воспитывать у детей умение работать в коллективе;
- воспитывать настойчивость, терпение, способность к саморегуляции действий и самоконтроля.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1 Сводный учебный план

№	Блоки	Количество часов по годам обучения	Всего
		1 год	
1.	Вводное занятие	1	1
2.	Внимание и сосредоточенность	16	16
3.	Память	16	16
4.	Логика и мышление	20	20
5.	Воображение и креативность	12	12
6.	Самостоятельность и решение задач	8	8
7.	Итоговое занятие	1	1
Итого:		76	76

1.3.2. Учебный план

№ п/п	Название раздела (блока), темы	Количество часов			Формы\методы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<i>Блок 1. «Вводный блок»</i>					
1.1.	Вводное занятие	1	1	-	
<i>Блок 2. «Внимание и сосредоточенность»</i>					
2.1.	Игры «Найди отличие», «Следи за предметом», «Музей»	8	1	7	Групповая/индивидуальная работа, выполнение практических заданий, наблюдение
2.2.	«Зарядка для глаз», смена заданий	8	1	7	Групповая/индивидуальная работа, выполнение практических заданий, наблюдение
<i>Блок 3. «Память»</i>					
3.1.	Игра «Мемори», рассказы по картинкам, создание историй, рисование по памяти	16	2	14	Групповая/индивидуальная работа, выполнение практических заданий, наблюдение
<i>Блок 4. «Логика и мышление»</i>					

4.1.	Пазлы, игры «Что лишнее?», сортировка предметов, головоломки, последовательности	20	2	18	Групповая/индивидуальная работа, выполнение практических заданий, наблюдение
<i>Блок 5. «Воображение и креативность»</i>					
5.1.	Создание историй, рисование фантазий, инсценировки, игровые ситуации	12	2	10	Групповая/индивидуальная работа, выполнение практических заданий, наблюдение
<i>Блок 6. «Самостоятельность и решение задач»</i>					
6.1	Решение простых задач, обсуждение ошибок, выполнение заданий на терпение	8	1	7	Групповая/индивидуальная работа, выполнение практических заданий, наблюдение
<i>Блок 7. «Итоговое занятие»</i>					
7.1	Подведение итогов. Рефлексия	1	1	-	Групповая/индивидуальная работа, выполнение практических заданий, наблюдение

1.3.3. Содержание учебного плана

Блок 1. «Вводный блок».

Короткое объяснение, что такое когнитивная гимнастика и зачем она нужна. Игровая разминка: знакомство с сокомандниками, общие игры на развитие внимания и коммуникации. Обсуждение правил: слушать друг друга, участвовать активно, помогать друг другу. Обзор предстоящих занятий, объяснение, что будет интересно и полезно. Введение в мини-игры, направленные на развитие внимания («Найди предмет», «Обрати внимание на детали»)

Блок 2. «Внимание и сосредоточенность»

«Найди отличие»: показывает два похожих изображения, дети ищут различия. Развивает внимательность и наблюдательность.

«Следи за предметом»: упражнения на смену фокуса внимания, например, следить за движущимся предметом, затем переключаться на другой.

«Музей»: показывать серию картинок, а потом задавать вопросы по деталям, развивая сосредоточенность и память.

«Зарядка для глаз»: комплекс упражнений для снятия напряжения и улучшения внимания.

«Переключение заданий»: смена видов деятельности, чтобы научить детей быстро переключать внимание.

Блок 3. «Память»

«Мемори»: классическая игра с карточками, где нужно найти пары.

«Рассказы по картинкам»: дети рассматривают серию изображений, запоминают их и пересказывают.

«Создание историй»: по сериям картинок дети придумывают небольшие рассказы, развивая воображение и память.

«Рисование по памяти»: показывать рисунок, затем скрывать, и просить воспроизвести его.

«Запоминание последовательностей»: запоминание числовых или словесных цепочек, повторение их в обратном порядке.

Блок 4 «Логика и мышление»

«Пазлы»: собирание изображений из частей, развитие пространственного мышления.

«Что лишнее?»: подбор предметов по признакам, выявление лишнего элемента.

«Сортировка предметов»: по цвету, форме, размер, материал.

«Головоломки»: простые логические игры, кубики-лабиринты.

«Последовательности»: составление цепочек из предметов, чисел, картинок по определённым правилам.

Блок 5 «Воображение и креативность»

«Создание историй»: по серии изображений дети придумывают свои рассказы, развивая воображение и речь.

«Рисование фантазий»: свободное рисование фантастических существ, предметов, миров.

«Инсценировки»: разыгрывание придуманных ситуаций или историй, развитие актерских навыков.

«Игровые ситуации»: создание сюжетных игр, стимулирующих креативность.

«Моделирование»: лепка из пластилина или создание аппликаций на тему фантазийных миров.

Блок 6 «Самостоятельность и решение задач»

«Решение простых задач»: выполнение логических или арифметических упражнений, задач на внимательность.

«Обсуждение ошибок»: совместный разбор ошибок, объяснение правильных решений.

«Решение групповых задач»: командная работа для достижения общей цели.

«Задания на терпение»: выполнение сложных или длительных заданий, поэтапное выполнение.

«Игры на развитие настойчивости»: преодоление препятствий, выполнение заданий до конца.

Блок 7 «Итоговое занятие»

Опрос по пройденному теоретическому материалу, открытое занятие, выполнение практических заданий. Подведение итогов за прошедший год обучения. Рефлексия.

1.3.4. Планируемые результаты

Личностные

- Развитие позитивного отношения к учебе и занятиям, интерес к

развитию своих когнитивных способностей.

- Формирование самосознания и уверенности в своих возможностях при выполнении различных заданий.
- Развитие таких качеств, как терпение, усидчивость, настойчивость, умение доводить начатое до конца.
- Воспитание умения слушать и уважать мнение других, развитие коммуникативных навыков.
- Формирование ответственного отношения к выполнению заданий, желание совершенствоваться и принимать вызовы.

Метапредметные

- Развитие умения планировать и организовывать свою деятельность, работать по инструкции;
- Умение контролировать и оценивать собственные действия, анализировать ошибки и находить способы их решения.
- Развитие навыков внимательности, сосредоточенности и памяти, что способствует успешному обучению и в будущих предметных областях.
- Формирование умения логические мыслить, делать выводы и классифицировать предметы и явления.
- Развитие навыков коммуникации, совместной деятельности, умение слушать и выражать свои мысли.
- Умение самостоятельно искать решения, проявлять инициативу и творчество.

Предметные

- Знания и умения в области развития внимания, памяти, мышления, воображения и креативности.
- Способность запоминать и воспроизводить информацию, использовать разные виды памяти.
- Навыки решения логических задач, классификации предметов.
- Умение создавать и рассказывать собственные истории, фантазировать и рисовать.
- Развитие умения ориентироваться в окружающей среде, замечать детали, выделять главное.
- Формирование базовых представлений о последовательностях, связях и причина-следственных связях.

2.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Дата	Тема	Форма занятия	Форма/методы контроля
сентябрь, 1 неделя	Вводное занятие: Знакомство, цели, правила	Игра, беседа	Наблюдение
2 неделя	Внимание и сосредоточенность: "Найди отличие"	Игра, групповая работа	Наблюдение
3 неделя	Внимание: "Следи за предметом"	Игровое упражнение	Наблюдение
4 неделя	Внимание: "Музей", смена заданий	Игровая деятельность	Наблюдение
5 неделя	Внимание: "Зарядка для глаз" + смена заданий	Физкультурно-игровая активность	Наблюдение
6 неделя	Итоговое занятие по вниманию	Итоговая игра, беседа	Наблюдение
7 неделя	Память: "Мемори" — игра	Игра, индивидуальная/групп овая	Наблюдение
8 неделя	Рассказы по картинкам и создание историй	Комбинированное занятие	Наблюдение
9 неделя	Рисование по памяти	Творческое задание	Наблюдение
10 неделя	Итоговое занятие по памяти	Итоговая презентация,	Наблюдение

		беседа	
11 неделя	Логика: пазлы, "Что лишнее?"	Интеллектуальные игры	Наблюдение
12 неделя	Сортировка предметов, загадки	Игровая деятельность	Наблюдение
13 неделя	Головоломки, построение последовательностей	Логические задания	Наблюдение
14 неделя	Итоговое занятие по логике	Итоговая игра, беседа	Наблюдение
15 неделя	Воображение: создание историй, рисование фантазий	Творческое занятие	Наблюдение
16 неделя	Инсценировки, игровые ситуации	Театрализованная деятельность	Наблюдение
17 неделя	Итоговое занятие по воображению	Представление, беседа	Наблюдение
18 неделя	Итоговое занятие по всем разделам, подведение итогов, рефлексия	Обсуждение	Наблюдение

2.2. Материально – техническое обеспечение

Кабинет для обучения: учебный кабинет

№	Оборудование	Количество /шт.
1.	Учебные материалы и пособия	1
2.	Проектор	1
3.	Аудиосистема	1
4.	Наборы для творческих работ	12
5.	Компьютер	1

2.3. Кадровое обеспечение

1. Количество педагогов, ведущих занятие: 1.
2. Требования к компетенции педагога:
 - педагогическое образование;
 - профильная подготовка педагога;
 - профессиональная компетенция педагога, 1 квалификационная категория.
 - владение знаниями по основам психологии детей и подростков;
 - владение основами знаний по работе с детьми особых категорий (одаренные и мотивированные дети, дети с ОВЗ)
 - владение знаниями по ТБ и ПБ.

2.4. Формы аттестации

В учебном процессе используются как групповые, так и индивидуальные формы контроля освоения программы. Виды, формы и методы контроля, а также цель и время их проведения указаны в таблице.

Виды контроля, сроки	Содержание	Формы контроля	Методы контроля
<i>Текущий</i> (в течение всего учебного года)	Выявление ошибок и успехов в освоении материала.	Индивидуальный Групповой	Опрос Выполнение практических заданий Наблюдение
<i>Итоговый</i> (аттестация)			
<input type="checkbox"/> <i>текущая</i> (конец 1-го полугодия)	отслеживание динамики, прогнозирование результативности дальнейшего обучения	Индивидуальный Групповой	Выполнение практических заданий Открытое занятие Наблюдение
<input type="checkbox"/> <i>промежуточная</i> (конец 2-го полугодия)	определение уровня сформированности знаний, умений и навыков по окончании курса обучения каждого года	Индивидуальный Групповой	Выполнение практических заданий Наблюдение
<i>- итоговая</i>	определение уровня сформированности знаний, умений и навыков по окончании всего	Индивидуальный Групповой	Опрос по всему пройденному теоретическому

(конец всего курса обучения)	курса обучения по программе.		материалу
			Выполнение практических заданий
			Наблюдение

Итоговый контроль обучающихся осуществляется при проведении текущей, промежуточной (итоговой – для последнего года обучения) аттестации через механизмы групповой и индивидуальной работы, которая проходит в виде опроса в форме устной беседы по отдельным темам пройденного материала, наблюдения, выполнения практических заданий и открытых занятий. Сроки проведения аттестации устанавливаются администрацией образовательного учреждения и фиксируются в его общем учебном плане: для текущей аттестации – это последняя учебная неделя 1-го полугодия; для промежуточной (итоговой – для последнего года обучения) – последняя учебная неделя 2-го полугодия. В процессе итогового контроля отслеживается усвоение знаний и динамика развития обучающихся по основным критериям.

2.5. Оценочные материалы

Оценочные материалы необходимы для установления соответствующего уровня усвоения программного материала по итогам текущего контроля образовательной деятельности обучающихся и уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы «Когнитивная гимнастика» по итогам аттестации. В соответствии с целью и задачами программы, используются следующие формы определения результативности освоения программы: викторина, шахматный турнир. В процессе итогового контроля отслеживается усвоение знаний и динамика развития обучающихся по основным критериям:

- осмысленность и свободное использование специальной терминологии;

- соответствие уровня подготовки программным требованиям;
- соответствие степени усвоения материала программным требованиям;
- творческое отношение к выполнению поставленной задачи;
 - уровень развития чувства коллектизма, ответственности, умения работать в команде.

Программа предполагает проведение мониторинга развития личности обучающегося, который отслеживает динамику развития личности по следующим параметрам и критериям:

- мотивация (выраженность интереса к занятиям; самооценка деятельности на занятиях; ориентация на общепринятые моральные нормы и их выполнение в поведении);
- познавательная сфера (уровень развития познавательной активности, самостоятельности);
- регулятивная сфера (произвольность деятельности; уровень развития контроля);
- коммуникативная сфера (способность к сотрудничеству).

2.6. Список литературы

1. Васильева, Н.В. Когнитивная гимнастика: теория и практика. Москва: Академия, 2015.
2. Бодрикова, Е.В. Развивающая когнитивная гимнастика для детей и подростков. Санкт-Петербург: Питер, 2018.
3. Зайцева, И. А. Когнитивные технологии в образовании: методика и практика. Москва: Просвещение, 2017.
4. Котляров, А. В. Развитие мышления и памяти через когнитивную гимнастику. Москва: Академический проект, 2016.
5. Петрова, Л. Ю. Игровые методы в когнитивной гимнастике. Санкт-Петербург: Лань, 2019.
6. Мельникова, Т. В. Когнитивное развитие детей: современные подходы и практики. Москва: Наука, 2020.
7. Дьякова, Е. А. Методика проведения занятий по когнитивной гимнастике. Москва: Аспект Пресс, 2014.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849429

Владелец Роспономарев Николай Сергеевич

Действителен С 02.09.2025 по 02.09.2026