

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
«ЖЕМЧУЖИНА ЮГРЫ»



Программа
физкультурно-оздоровительной направленности
по адаптивной физической культуре для лиц
с ограниченными возможностями здоровья- «Шашки»

Срок реализации –1 года.
Количество занятий в неделю: 3
Возраст: 9 +

г. Нефтеюганск 2026 год.

Информационная карта программы.

Название программы	Программа ФОН «Шашки» (Направление: физкультурно-оздоровительное.)
Специализация программы.	Заниматься в физкультурно-оздоровительной группе, может каждый, независимо от возраста, уровня начальной физической подготовки. Программа «Шашки» помогает людям развивать логическое мышление, произвольную память, концентрации внимания, изобретательность, предоставление возможности для раскрытия их творческого потенциала.
Цель программы.	Цель данной программы: Улучшение качества жизни людей с нарушением опорно-двигательным аппаратом и нарушением зрения, интеллектуальными нарушениями, нарушением слуха через обучение игре в шашки.
Задачи программы.	Задачи: 1. социальная адаптация инвалидов, детей-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями; 2. создание условий формирования разносторонне гармонически развитой личности, готовой к активной творческой деятельности; 3. Привлечение максимально возможного числа инвалидов, детей-инвалидов лиц с ограниченными возможностями здоровья к систематическим занятиям адаптивной физической культурой и спортом; 4. развивать логическое мышление, произвольную память, изобретательность, предоставление возможности для раскрытия их творческого потенциала.
Разработчик программы	Аскерова Е.Л. Начальник отдела Григорьева И.Л. Инструктор-методист по АФКиАС
Сроки реализации программы	1 года. 2026-2027г.
Адрес, телефон.	город Нефтеюганск мкр-2(А) строение 4 помещение 18 МБУ ЦФКиС «Жемчужина Югры».

СОДЕРЖАНИЕ

Информационная карта программы ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ГЛАВА I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

- 1.1. Направленность программы
- 1.2. Цели и задачи. Ожидаемый результат
- 1.3. Режим занятий и наполняемость групп
- 1.4. Соотношение объемов подготовки на физкультурно-оздоровительных группах (часы) на 52 недели

Глава II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

- 2.1. Учебно-тематический план по шахматы
- 2.2. Этапы реализации программы
- 2.3. Особенности развития двигательных навыков у занимающихся различных нозологических групп
- 2.4. Планируемые результаты
- 2.5. Методическое обеспечение программы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа физкультурно-оздоровительной направленности для лиц с ограниченными возможностями здоровья- «Шашки» (далее - Программа)

1.1. Направленность программы – физкультурно-оздоровительная. Направлена на выявление одаренных занимающихся, получение ими начальных знаний о шашках как интеллектуальном виде спорта. Игра в шашки помогает воспитывать в занимающихся дисциплину, усидчивость, умение рассуждать, анализировать, концентрировать внимание и логически мыслить, строить на шашечной доске остроумные комбинации, предвидеть замыслы партнера.

Программа может быть использована при работе со следующими категориями занимающихся:

- инвалиды;
- дети-инвалиды;
- люди с ограниченными возможностями здоровья.

Программа допускает организацию игровой деятельности с занимающимися в дистанционном формате через электронную почту, мессенджеры и сайты, разработанные инструктором по адаптивной физической культуре, проведение сессионных занятий с участием всех занимающихся и индивидуальных консультаций по их потребностям. Программа может использоваться при сетевой форме реализации программы.

Программа может быть использована для обучения детей с разным уровнем начальной подготовки.

Новизна. Анализ показал, что в муниципальном банке данных программы по обучению игре в шашки для детей с 9 лет. В Программе сделан акцент на начальную подготовку основам шашечного искусства с «нуля», начиная с общих основ игры и переходя к более детальному изложению.

Актуальность. Анализ в сфере физкультурно-оздоровительной культуре показывает потребность в организации занятий предполагающих развитие логического мышления, умение анализировать, рассуждать. Во многих учреждениях занятия шашками носят разовый характер. Это эпизодические турниры, соревнования, спартакиады. Систематические занятия по обучению игре в шашки не организованы. Однако, для планомерной и последовательной работы с занимающимися по основам шашечного искусства необходимы регулярные систематические занятия.

Занятия шашками развивают пространственное воображение, зрительную и тактильную память, коммуникативные способности, абстрактное, логическое, тактическое мышление, что способствует продуктивному усвоению школьной программы.

Отличительные особенности Программы.

Программа строится на взаимодействии между занимающимися и инструктором, а также поэтапного формирования мыслительной деятельности. Данная программа имеет прикладное и образовательное значение, способствует развитию логического мышления, намечает и использует целый ряд межпредметных связей. Программа содержит разные уровни сложности изучаемого материала и позволяет найти оптимальный вариант работы для занимающихся, ее можно расширять, изменять с учетом конкретных задач и запросов.

Привлечение максимально возможного числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

- социальная адаптация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями.

- Осуществление коррекции при нарушении психомоторики и физического развития так же, для более детальной проработки основных коррекционных задач при планировании занятий сформулированы вспомогательные задачи, которые определяются дифференцированно в зависимости от характера и степени выраженности дефекта:

- для инвалидов по зрению – работа по коррекции скованности и ограниченности движений, развитие навыков ориентирования на слух, развитие функций кинестетического анализатора;

- для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата – профилактика развития вторичной тугоподвижности, контрактур суставов конечностей, укрепление и развитие силы мышечных групп конечностей, тренировка опорной функции рук, улучшение подвижности в суставах, повышение психоэмоционального тонуса;

Формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания потребности для занятия спортом.

1.2. Цель – создание условий для развития интеллектуально-творческой, одаренной личности посредством обучения игре в шашки.

Задачи программы - познакомить с историей появления шашечной игры, шашечным кодексом;

- научить простейшим комбинационным идеям в середине игры в 1-2 хода, познакомить с кодексом новичка;
- познакомить с правилами шашечной игры, буквенно-цифровым рядом;
- научить реализовывать материальный перевес в 1 шашку и более;
- научить простейшим дебютным схемам;
- научить реализовывать нормальные окончания: квадрат, 4 дамки против одной;
- познакомить с основами композиционной игры.

1.3.Режим занятий и наполняемость групп

В физкультурно-оздоровительные группы зачисляются инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья от 9 лет и старше, имеющие желание заниматься физической культурой и спортом, не имеющие медицинских противопоказаний по избранному виду спорта. Максимальный возраст для зачисления на вышеуказанную программу не ограничен.

Набор занимающихся осуществляется согласно заявлению родителей (законных представителей). Группы формируются и комплектуются круглый год. Наполняемость групп до 10 человек

Программа курса по игре «Веселые шахматы» запланирована на 1 года и рассчитана на 52 недели, при 3-х разовых занятиях в неделю по 2 часа - 6 часов в неделю, 312 часов.

Расписание занятий составляется администрацией отделения адаптивной физической культуры по представлению инструктора по адаптивной физической

культуре в целях установления более благоприятного режима занятий, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

1.4. Соотношение объемов подготовки на физкультурно-оздоровительных группах (часы).

Оздоровительный процесс ведется в соответствии с годовым планом, рассчитанным на 52 недели.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Раздел подготовки	Физкультурно-оздоровительная группа
Теоретическая подготовка	21
Общая физическая подготовка	154
Специальная физическая подготовка	78
Технико-тактическая подготовка	21
Медицинский контроль	2
Работа по индивидуальным планам	36
Итого часов	312

К концу курса данной программы занимающиеся должны:

- познакомиться с историей появления шашечной игры, шашечным кодексом;
- научиться простейшим комбинационным идеям в середине игры в 1-2 хода, познакомиться с кодексом новичка;
- уметь реализовывать нормальные окончания: квадрат, 4 дамки против одной;
- знать основы композиционной игры;
- овладеть навыками поведения в коллективе: культурой общения, аккуратностью.

Итоги реализации физкультурно-оздоровительной программы «Веселые шашки» проводятся во время участия в соревнованиях, турнирах разных уровней.

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Планируемые результаты освоения программы.

Итоги работы определяются по участию и результатам шашечных турниров разного уровня.

Программа рассчитана на 312 часа (6 часа в неделю).

Срок обучения по образовательной программе составляет 1 год.

2.1. Учебно-тематический план по шашкам.

п/п		Количество часов			
		теоретические занятия	практические занятия	индивидуальные занятия	Итого
	Темы и виды деятельности				
1.	Организационное занятие.	2,00			2,00
2.	Шашки, спорт, наука, искусство.	12,00			12,00

3.	Правила игры.	22,00	12,00	12,00	46,00
4.	Первоначальные понятия.	12,00	12,00	8,00	32,00
5.	Тактика игры	24,00	24,00	12,00	60,00
6.	Стратегия игры.	12,00	12,00	8,00	32,00
7.	Эндшпиль.	12,00	12,00	12,00	36,00
8.	Дебют.	12,00		12,0	24,00
9.	Конкурсы решения задач, этюдов.	12,00	12,00	8,00	32,00
10.	Сеансы одновременной игры.		24,00		12,00
11.	Соревнования.		12,00		12,00
12.	Итоговое занятие. Подведение итогов года. Планы на следующий год.	6,00	6,00		12,00
					312

Содержание программы по «шашкам».

1. Древность русских шашек. Распространение шашек в России. Культурное значение шашек. Классификационная система.

2. Понятие о правилах игры. Сущность шашечной нотации и её значение. Виды шашечных соревнований, правила их проведения. Практика. Упражнения на запись партий, отдельных положений. Разбор позиций на усвоение правил игры.

3. Основы шашечной теории, 3 стадии партии, правило равновесия материальных сил, понятие о шашечной позиции, позиционное преимущество, сила дамки, значение связок, размеров, понятие оппозиции, темпах, маневрах, важности расчета ходов и вариантов. Практика. Разбор тематических позиций. Упражнение на освоение правил игры.

4. Способы выигрыша шашек. Разнообразие практических приемов и умение ими пользоваться в процессе игры. Расчет ходов в партии. Жертва шашки. Красота комбинаций. Практика. Разбор тематических позиций. Нахождение дебютных ловушек и комбинаций.

5. Значение центральных полей доски. Сила и слабость центра и бортовых полей. Значение плана игры. План игры на ослабление пункта. Овладение важными полями.

6. Расчет ходов, ценность времени и пространства. Игровое качество дамки по сравнению с простой шашкой. Правило оппозиции. Три дамки против одной. Борьба одной шашки против двух и более. Практика. Разбор и развертывание с партнерами характерных тематических позиций.

7. Основные задачи дебюта, «игра Петрова», «игра Филиппова», «обратно-городская партия», «перекресток», «игра Бодянского». Какие шашки развивались в дебюте? Практика. Нахождение дебютных ловушек и комбинаций. Тематические игры с разбором сыгранных партий.

8. Проведение сеансов одновременной игры с разбором сыгранных партий.

2.2. Этапы реализации программы.

Спортивная подготовка шахматистов — целенаправленный процесс, представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех нозологических групп.

Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям занимающегося.

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия.

В программе включены вариативные предметные области, которые дают возможность расширения и углубления подготовки, получения дополнительных знаний, умений и навыков людей с нарушением опорно-двигательным аппаратом и нарушением зрения.

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебно-тематическим планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу занимающихся по каждой предметной области.

2.3. Особенности развития двигательных навыков у занимающихся различных нозологических групп:

с нарушением зрения: Инструктору следует знать, что при утрате зрения повышается компенсаторная функция вибрационной чувствительности, незрячие способны на расстоянии ощущать наличие неподвижного, не издающего звуков и других сигналов предмета. У незрячих в формировании основных двигательных действий на первый план выходит развитие навыка пространственной ориентировки. При тотальной слепоте значительно увеличивается роль вестибулярного аппарата для сохранения равновесия и пространственной ориентировки. Адаптивное физическое воспитание строится с учетом индивидуального и дифференцированного подхода к регулированию физической нагрузки, физической подготовленности и сенсорных возможностей детей, а также с учетом эмоциональной насыщенности.

с поражением опорно-двигательного аппарата и церебральным параличом: ДЦП - органическое поражение мозга, возникающее в периоде внутриутробного развития, в родах или в периоде новорожденности и сопровождающееся двигательными, речевыми и психическими нарушениями. Двигательные нарушения проявляются в виде парезов, параличей, насильственных движений. Особенно значимы и сложны нарушения регуляции тонуса, которые могут

происходить по типу спастичности, ригидности, гипотонии, дистонии. Нарушения регуляции тонуса тесно связаны с задержкой патологических тонических рефлексов и несформированностью цепных установочных выпрямительных рефлексов. На основе этих нарушений формируются вторичные изменения в мышцах, костях и суставах (контрактуры и деформации).

2.4. Планируемые результаты:

Итоги работы определяются по участию и результатам шашечных турниров разного уровня.

Результатом реализации Программы является: На базовом этапе подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта шашки;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;

2.6. Методическое обеспечение программы

Практические занятия могут включать: анализ дополнительного иллюстративного материала, разбор сыгранных партий учащихся, сеансы одновременной игры (на заданную тему), показ творчества мастеров шашечного искусства, консультации и пр. Распределение тематики этих занятий и их продолжительность (по разделам, темам) зависят от местных условий и должны быть установлены самим инструктором. Допускается, например, проведение практической части программы комбинированно: беседа по итогам шашечных соревнований, легкие партии, повторение пройденного материала. Основная цель практических занятий – закрепить полученные теоретические знания и содействовать самостоятельной работе занимающихся.

Правила игры со слепыми и слабовидящими игроками

Организаторы соревнований должны иметь возможность изменять следующие правила в зависимости от местных условий. В соревнованиях, где участвуют зрячие шашисты и шашисты с ослабленным зрением (юридически слепыми) любой игрок может требовать использование двух досок так, что видящие игроки используют нормальную доску, а игроки с ослабленным зрением – специально устроенную доску. Специально устроенная доска должна отвечать следующим требованиям:

- а) размер – не менее 20х20 сантиметров;
- б) черные квадраты, слегка поднятые;

На особой доске незрячего игрока фигура должна считаться «тронутой», когда она была оторвана от доски.

Ход считается «выполненным» когда:

- а) в случае взятия – взятая фигура была удалена с доски;
- б) ход объявлен.

Только после этого должны быть включены часы противника. Для видящего игрока имеют силу обычные правила.

В соревнованиях для игроков с ослабленным зрением должны применяться специально устроенные шахматные часы, которые имеют следующие особенности:

а) циферблат, оснащенный укрепленными стрелками. Каждые пять минут должны быть отмечены на циферблате одной выпуклой точкой, и каждые 15 минут двумя выпуклыми точками;

б) флажок, который можно легко почувствовать рукой. Особенно необходимо учесть, что у игрока с ослабленным зрением должна быть возможность нащупать рукой минутную стрелку в течение последних 5 минут каждого часа.

Игрок с ослабленным зрением может вести запись ходов по азбуке Брайля, или от руки, или делать запись ходов на диктофон.

Если у игрока с ослабленным зрением нет помощника, видящий игрок может обратиться к тому, кто должен выполнить обязанности, упомянутые в вышеперечисленных пунктах.

Если игрок не в состоянии сам вести запись, то он может предоставить помощника, который будет исполнять свои обязанности после разрешения арбитра, или просить арбитра обеспечить его помощником для записи ходов. В этом случае его часы должны быть скорректированы арбитром.

Если оба игрока не в состоянии вести запись арбитр (помощник арбитра) должен по возможности присутствовать и вести запись партии. В этом случае сразу после падения флажка арбитр (помощник арбитра) должен остановить часы.

Для контроля времени на обдумывание и совершение ходов применяются специальные контрольные часы с двумя циферблатами, пускаемые в ход судьей или по его указанию в момент объявления о начале игры. Часы устанавливаются с левой стороны от участника, играющего белыми.

Материально-техническое обеспечение:

оборудованный в соответствии с санитарными нормами:

- столы для занятий;
- стулья;
- демонстрационная доска;
- шашечные часы;
- аудиторская доска.

Необходимо:

- ноутбук;
- принтер;
- мультимедиа проектор;
- выход в интернет.

Информационное обеспечение

Интернет – ресурсы: 1. <http://www.shashkivsem.ru/kontakty> (правила игры в шашки)

2. <http://shashkinn.ru/uroki-shashek/zadachi-po-russkim-shashkam/> (задачи по русским шашкам)

3. <https://v-damki.com/task.html> (задачи по русским шашкам по уровням сложности)

4. <http://school-collection.edu.ru> (методические рекомендации, инновационные учебные материалы, инструменты учебной деятельности, электронные издания).

