

Управление образования администрации Шушенского района  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Дубенская основная общеобразовательная школа»

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по УВР

Занозина О.Ф.

---

Принято на педагогическом совете  
«30» августа 2024 г

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

Шульмина Т.А.

---

Приказ № 03-01-59  
от «02» сентября 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Шашки»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная  
Уровень программы: базовый  
Категория и возраст обучающихся: 7-10 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Автор: педагог дополнительного образования  
Широченко Вадим Владимирович

Дубенское

2024

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

## 1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Шашки» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федеральный закон Российской Федерации от 14.07. 2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»,
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р),
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629),
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391),
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда России от 22 сентября 2021г. № 652н),
- Методические рекомендации Федерального государственного бюджетного научного учреждения «Институт изучения детства, семьи и воспитания» «Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной программы» (2023 год),
- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28),
- Устава МБОУ «Дубенская ООШ» и с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся на занятиях (технической, естественнонаучной, физкультурно-спортивной, художественной, туристско-краеведческой, социально-гуманитарной) направленности и спецификой работы учреждения.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

### **Новизна и актуальность**

**Новизна программы** состоит в том, что в ней прослеживается, в отличие от взрослого, что у ребенка абстрактное мышление почти не развито. Он ориентируется в предметном мире, опираясь, главным образом, на наглядно-действенное мышление, позволяющее взять предмет в руки, переставить, передвинуть, разобрать. Решая задачу, ученик может испробовать различные варианты. Этот метод «проб и ошибок», опирающийся на материальные или материализованные действия, в соревнованиях полностью исключается. Правила игры не допускают даже прикосновения с целью облегчить себе

расчет. От первого и до последнего хода это процесс абстрактного мышления. У старших учащихся и у взрослых, кроме этого, вырабатывается навык самостоятельно принимать окончательные решения в любой жизненной ситуации. Это очень важное профессиональное качество.

### **Актуальность программы:**

Современное общество предъявляет новые требования к поколению, вступающим в жизнь. Надо обладать умениями и планировать свою деятельность, находить информацию, необходимую для решения поставленной задачи. Такие умения необходимы сегодня каждому человеку. Для подготовки детей к жизни в современном информационном обществе, в первую очередь необходимо развивать логическое мышление, способности к анализу и синтезу, а также образное мышление. Поэтому первой и важнейшей задачей программы «Шашки» является формирование у учащихся соответствующего стиля мышления, и начинать это следует в младших классах.

### **Отличительные особенности программы**

Особенностью игры в шашки является реализация процессов оперативного мышления непосредственно на доске, при своем ходе объективно не зависящая от действий соперника. Однако, после хода соперника возникает конфликтная ситуация в логическом единоростве.

Таким образом, поиск оптимального выхода из возникшей конфликтной ситуации непрерывно находится под контролем соперника, поэтому развитие партии в шашки – непрерывный процесс взаимной корректировки принимаемых решений, а четкие критерии результативности партии в шашки (выигрыш, ничья, проигрыш) позволяет оценить, чья стратегия оказалась наиболее верной.

### **Адресат программы**

Программа предназначена для детей в возрасте 7-10 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

### **Формы организации деятельности на занятии:**

- фронтальная (знакомство с новой темой, изучение тактики игры и т.п.);
- групповая (отработка тактики, участие в соревнованиях);
- индивидуальная (коррекция ошибок, обучение индивидуальным тактическим действиям участие в соревнованиях).

### **Срок реализации программы и объем учебных часов**

Занятия проводятся 2 раз в неделю по 1 часу, выезды на соревнования в выходные дни в соответствии с учебным планом (всего 72 часов в год). Продолжительность занятия 45 минут.

### **Набор в группы**

В группу 1 года обучения набираются все желающие в возрасте от 7-10 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

### ***Наполняемость групп***

Списочный состав групп определяется в соответствии с технологическим регламентом: первый год обучения – не менее 15 человек, второй год – не менее 12 человек, третий год – не менее 10 человек.

### **Формы обучения:**

- лекции (знакомство с новой темой);
- практические занятия (отработка теоретических знаний, формирование тактики)
- фестивали (совершенствование техники в игровой форме)
- товарищеские матчи (практическая отработка приемов техники и тактики);
- соревнования (двигательные навыки и умения спортсмена);
- самостоятельная работа учащихся.

## **1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

### **Цель**

Раскрытие умственного и волевого потенциала

### **Задачи**

Работа с детьми осуществляется в трёх направлениях: оздоровительном, образовательном и воспитательном.

#### ***Образовательные задачи:***

- формировать основы знаний в области физической культуры и спорта;
- обучение основам шашечной игры;
- обучение комбинациям, теории и практике шашечной игры.

#### ***Воспитательные задачи:***

- воспитание отношения к шашкам как к серьезным, полезным и нужным занятиям, имеющим спортивную и творческую направленность;
- воспитание настойчивости, целеустремленности, находчивости, внимательности, уверенности, воли, трудолюбия, коллективизма;
- выработка у учащихся умения применять полученные знания на практике.

#### ***Развивающие:***

- развитие стремления детей к самостоятельности;
- развитие умственных способностей учащихся: логического мышления, умения производить расчеты на несколько ходов вперед, образного и аналитического мышления;

#### ***Оздоровительные задачи:***

- повышать уровень физического развития и физической подготовленности;
- способствовать формированию опорно-двигательного аппарата, правильной осанки и навыков координации движений;
- способствовать комплексному развитию физических качеств;
- повышать уровень общего здоровья учащихся и сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям окружающей среды.

## **1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

## Учебный план

№ п/п	И Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	История шашек	2	2	-	Тестирование
2.	Основы шашечной игры	16	7	9	Тестирование
3.	Комбинации и игры	16	7	9	Тестирование
4.	Правила игры	2	2	-	Тестирование
5.	Система психологической и физической подготовки	15	1	14	Тестирование
6.	Индивидуальные и подгрупповые занятия	15	1	14	Тестирование
7.	Шашечный турнир	5	-	5	Результат соревнований
8.	Итоговое занятие	1	-	1	Тестирование
Итого часов		72	20	52	

### Содержание учебного плана

#### Раздел 1.

##### **История шашек.**

Возникновение шашечной игры, шашечная доска, фигуры, горизонтали, вертикали, диагонали, центр, край, угол. Встреча с Филей. Сказка о происхождении шашек. История развития шашек. Русская шашечная школа. Правила шашечной игры. Что изучает теория шашечной игры. Турнирная дисциплина, правила соревнований. Физическая культура и спорт в России. История возникновения игры в шашки Общие правила игры в шашки. Используемый инвентарь. Кодекс игры в шашки

##### **Основы шашечной игры.**

Сила флангов, как выиграть шашку, как пройти в дамки, ловушки и короткие партии, оппозиция, связка, зажим.

##### **Комбинации.**

Комбинации: комбинация для прохождения в дамки. Комбинации: комбинация для получения материального преимущества. Комбинации: комбинация для получения лучшей позиции. Сеансы одновременной игры

##### **Игры.**

«Прогуляйся по улице» (а, в, с). «Поднимитесь на лифте» (до нужной цифры) «Ракеты» (пролететь по черным диагоналям, по белым, по самым длинным, по диагоналям из пяти белых клеток, четырех черных и т.д.).

### **Правила игры.**

Рисование шашечной доски с помощью линейки и карандаша на листе бумаги. Повторение правил игры в шашки. Изучение правил игры в шашки: правила взятия дамками в русских шашках. Игра: «Почтальон разносят «письма» по адресам» (где буква - название улицы, а цифра - «номер дома») Повторение названий: горизонталь, вертикаль, диагональ. «Путешествие» (фигуры путешествуют по доске, стараясь как можно скорее попасть на названное преподавателем шашечное поле: страну). Дидактическая игра «Составь доску». Изучаем правила игры: что считается победой в шашках. Выигрыш и проигрыш партии. Ничья и ее виды. Виды шашечных соревнований. Основные принципы игры. Способы выигрыша шашки. Запирание шашек.

### **Система психологической и физической подготовки шашиста.**

Английские шашки. Практическое занятие. Азы шашечной игры. Шашечная доска. Расстановка шашек. Шашечная нотация. Ходы шашек. Тихий ход. Ударный ход Виды боя (взятия). Дамки. Ходы и взятие. Запись шашечных партий. Английские шашки. Практическое занятие. Азы шашечной игры. Шашечная доска. Расстановка шашек. Шашечная нотация. Ходы шашек. Тихий ход. Ударный ход Виды боя (взятия). Дамки. Ходы и взятие. Запись шашечных партий.

**Шашечный турнир «Юный шашист»** Индивидуальные игры с отдельными детьми. Парные игры.

## **Раздел 8.**

**Итоговое занятие.** Тестирование - проверка знаний.

### **1.4.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

#### **Метапредметные результаты:**

- выработанные коммуникативные способности и навыки эффективного общения;
- проявление творческих способностей детей;
- проявление позитивных мотивов межличностных отношений.

#### **Предметные результаты:**

- сформированные двигательные умения и навыки через участие в спортивных соревнованиях;
- использование умений и навыков ОФП и СФП в повседневной жизни.

#### **Личностные результаты:**

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работа на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных

социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
- 

### ***Метапредметные результаты:***

У обучающихся будут сформированы:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации, установление аналогий и причинно-следственных связей, построение рассуждений;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою точку зрения и оценку событий;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.

У обучающихся будут развиты:

- коммуникативные навыки;
- умение сглаживать конфликтные ситуации;
- навыки работы в команде.

### ***Предметные результаты:***

К концу обучения по данной программе обучающиеся научатся:

- пониманию терминологии игры;
- технике и тактики.

У обучающихся будут сформированы:

- понятия игры в шашки;
- знания в области шашек;
- способность к саморазвитию;
- навыки работы в команде;
- умения и навыки работы необходимым инвентарем и оборудованием;
- стремление к освоению новых знаний и умений, к достижению более высоких спортивных результатов;

- мотивацию к здоровому образу жизни.

У обучающихся будут развиты:

- физические способности;
- наблюдательность, внимательность, быстрота принятия решений;
- любознательность;
- способность к анализу своих действий и действий участников команды;
- умение работать со спортивным инвентарем и оборудованием;
- умение работать в команде;
- гармоничная, многогранная личность, направляемая педагогом в первые годы обучения, и саморазвивающаяся личность, стремящаяся к постоянному росту, на заключительном этапе.

Обучающимся будут привиты:

- устойчивый интерес к занятиям;
- чувство взаимопомощи, взаимоподдержки, чувства

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО- ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной аттестации
1	1-ый	02.09.2024	28.05.2025	36	68	68	2 раз в неделю по 45 минут	Май 2025 г.

### 2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

#### Материально – техническое обеспечение

Для обеспечения процесса обучения по данной программе необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

№ п/п	Наименование	Кол-во единиц
1	Стол игровой	5
2	Шашки	10
3	Доски шашечные	6
4	Учебные плакаты	Комплект
5	Весы напольные	1
6	Компьютер, принтер, сканер	1

#### Информационное обеспечение

1. Сайт Министерства спорта Российской Федерации – <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации – <http://www.minsport.gov.ru>
3. Федерация шашек России – <https://shashki.ru/>
4. Международная федерация шашек – <https://idf64.org/ru/>
5. Сайт Олимпийского комитета России – <http://www.olympic.ru/>
6. Электронная библиотека образовательных и научных изданий Iqlib – [www.iqlib.ru](http://www.iqlib.ru)

### **Кадровое обеспечение**

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим опыт работы по данному направлению более 3 лет, с высшим образованием.

### **2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

В течение учебного года в объединении с целью проверки качества знаний, умений и навыков, эффективности обучения проводятся три вида контроля:

- ~ входной контроль – в начале учебного года;
- ~ промежуточный контроль – в течение учебного года;
- ~ промежуточная аттестация – в конце учебного года.

Контроль знаний, умений и навыков производится в форме педагогического наблюдения, беседы с обучающимися, наблюдений при проведении обучающимися занятий со школьниками, тестовых заданий, творческих работ, соревнований.

**Методы проверки:** наблюдение, анкетирование, тестирование, опрос. В процесс оценки собственных достижений вовлекаются обучающиеся, что является концентрированным выражением общественного мнения группы о каждом обучающемся.

Уровень теоретической подготовки определяется через зачетные теоретические занятия по разделам программы в форме: контрольно-тренировочных тестов и заданий, анкетирования и опроса.

### **Мониторинг изучения образовательных результатов учащихся**

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное количество баллов	Методы диагностики

Личностные универсальные учебные действия

<p>Уровень социально-ориентированного взгляда на жизнь</p>	<p>гражданская идентичность, этническая принадлежность</p>	<p>сформированность целостного, социально-ориентированного взгляда на жизнь</p>	<p>1-4 низкий уровень - знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, 5-7 средний уровень - ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, 8-10 высокий уровень - формирование этических чувств, эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей</p>	<p>Собеседование наблюдение</p>
<p>Уровень внутренней позиции учащегося</p>	<p>Развитие мотива учебной деятельности</p>	<p>сформированность мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения</p>	<p>1-4 низкий уровень - мотив учения внешний (заставляют родители, так надо), 5-7 средний уровень – мотив внутренний, направленный на ситуацию успеха, но эпизодический, неустойчивый), 8-10 высокий уровень (устойчивая учебно-познавательная мотивация)</p>	<p>Наблюдение , анкетирование</p>
<p>Нравственно-этическая ориентация</p>	<p>Развитие самостоятельности и личностной ответственности за свои поступки, обеспечивающий личностный</p>	<p>Личной ответственности за свою учебу, поступки, в том числе в информационно-деятельности, на основе представлений</p>	<p>1-4 низкий уровень – ориентация избегать наказаний, не несет личную ответственность за поступки, 5-7 средний уровень – имеет представления о нормах, но не всегда следует им, 8-10 высокий уровень –</p>	<p>Анкетирование Собеседование наблюдение</p>

		моральный выбор	о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	самостоятельно делает свой личностный моральный выбор, высокий уровень личностной ответственности	
Регулятивные УУД	Целеполагание	Постановка учебной задачи	Умение соотносить известный и усвоенный учебный материал с неизвестным для постановки учебной задачи самостоятельно	1-4 – низкий – принимает только учебную задачу, поставленную учителем, 5-7 – средний - соотносит известное и неизвестное и иногда самостоятельно изучает новое, 8-10 – высокий – самостоятельно ставит задачу изучение нового и достигает решения этой задачи	
	Решение учебных задач	умение самостоятельно преобразовывать практическую задачу в познавательную	соотнесение собственных действий с поставленными учебными задачами	1-4 низкий уровень – способность учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; 5-7 средний - самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале, 8-10 –высокий – умение осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу своих учебных действий	наблюдение
	умение планировать и корректировать	Определение последовательности	Планирование собственной деятельности в	1-4 –низкий – работа по плану, составленному учителем,	Наблюдение

	свою учебную деятельность	промежуточные цели с учётом конечного результата	соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации и средствами её осуществления.	5-7 средний – способность корректировать собственный план, ориентируясь на замечания учителя или результат работы, 8-10- высокий уровень - составление своего плана и последовательности действий; внесение необходимых дополнений и коррективов в план, в результат своей деятельности.	
Познавательные УУД	Работа с информацией	умение осуществлять информационный поиск	Умение сбора и выделения существенной информации из различных информационных источников	1-4 балла – низкий – умение записывать, фиксировать информацию, 5-7 –средний – умение преобразовывать информацию для решения различных учебных и жизненных задач, 8-10 – высокий – умение, исходя из полученной информации осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме	Наблюдение
	Развитие логического мышления	способность к осуществлению логических операций	Степень развития умения сравнения, анализа, обобщения, классификации по родовидовым признакам,	1-4 – низкий – в основном выполняет учебные действия по аналогии 5-7 – средний – умеет анализировать, обобщать и строит логические рассуждения с помощью учителя 8-10- высокий - строит	Наблюдение , тестирование

			установлению аналогий, отнесению к известным понятиям и т.д.	логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей самостоятельно	
Коммуникативные УУД	Адекватная оценка учебной деятельности	Степень адекватного оценивания результатов своей работы	сформированность умения выделения и осознания учащимся того, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить, осознание им качества и уровня усвоения учебного материала; оценка результатов работы	1-4 – низкий уровень – учащийся говорит, что знает материал, но не может ответить на большинство контрольных вопросов, переоценивает качество своей работы 5-7 – средний уровень - выполняет практическую часть работы хорошо, но не может объяснить ее, неадекватно оценивает свою роль в общей работе с группой детей или в совместной работе с учителем, 8-10- высокий уровень – хорошо владеет и теоретическими и практическими знаниями и умениями, адекватно оценивает свою деятельность	Анкетирование наблюдение
	Умение сотрудничать	Степень взаимодействия с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем	сформированность умения партнерства, умения принимать на себя ответственность за результаты своих действий.	1-4 – низкий уровень – трудно идет на контакт с детьми объединения, возлагает вину на других, 5-7 – средний уровень– умеет работать в малых и больших группах, но возлагает вину за ошибки в работе на других, 8-10- высокий уровень – высокий уровень партнерства, принимает	Наблюдение

				на себя ответственность за результаты своих действий	
--	--	--	--	--	--

### Оценочные материалы

Оценочные процедуры освоения программы осуществляются в ходе текущего контроля за успеваемостью, промежуточной аттестации, итоговой аттестации и представляют собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого производится оценка освоения обучающимися образовательной программы. Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию данной образовательной программы представлены тестовыми заданиями по оценке уровня физической, технической подготовки и контрольно-переводными нормативами

#### Оценочные материалы.

##### Контрольно-тестовые испытания по специальной и физической подготовке

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Мальчики			Девочки		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Бег 30 м. (сек)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
Прыжок в длину с места (см)	160	180	200	140	150	170
Челночный бег 3x10 м (сек)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	15	20	4	6	10

Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за мин)	25	30	40	20	25	35
--	----	----	----	----	----	----

Активация Windows

Чтобы активировать Windows, перейдите к параметрам компьютера.

**Вид спорта: ШАШКИ**

**Контрольно-переходные нормативы (КПН) для перевода (зачисления) в учебные группы по этапам подготовки (мальчики, юниоры)**

Контрольные упражнения	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
	НП-1	НП-2	НП-3	УТТ-1	УТТ-2	УТТ-3	УТТ-4	УТТ-5
<b>Скоростные качества</b>								
Бег 30 м (с)	не более 7,0	не более 6,8	не более 6,6					
Бег 60 м (с)				не более 11,6	не более 11,3	не более 11,1	не более 10,9	не более 10,7
<b>Скоростно-силовые качества</b>								
Пресс: в длину (см.)	не менее 115	не менее 123	не менее 131	не менее 140	не менее 144	не менее 148	не менее 152	не менее 156
<b>Выносливость</b>								
Приседание без остановки	не менее 10	не менее 12	не менее 13	не менее 15	не менее 16	не менее 17	не менее 18	не менее 19
Бег на км (мин.сек)				не более 6.30	не более 5.78	не более 5.46	не более 5.14	не более 4.82
<b>Сила</b>								
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 7	не менее 8	не менее 10	не менее 12	не менее 13	не менее 14	не менее 15	не менее 16
Подъем туловища лежа на спине	не менее 8	не менее 9	не менее 10	не менее 13	не менее 14	не менее 15	не менее 16	не менее 17
Подтягивание на перекладине	не менее 2	не менее 3	не менее 4	не менее 5	не менее 7	не менее 9	не менее 10	не менее 11
<b>Координация</b>								
Челюстной бег 3*10 (с)	не более 10,5	не более 10,3	не более 10,2	не более 10,1	не более 9,4	не более 8,8	не более 8,2	не более 7,6
<b>Гибкость</b>								
Наско вперед из положения стоя выпрямленными ногами на полу	Пальцами рук коснуться пола не менее 2 раз			Пальцами рук коснуться пола не менее 5 раз				
<b>Обязательная техническая программа</b>								
Техническое мастерство								
Владение спортивными разрядами	2,3 юношеский разряды			1 юношеский разряд	3 спортивный разряд	2 спортивный разряд	1 спортивный разряд	1 спортивный разряд

**Тестовые задания по теоретической части.**

1. Как называется доска для игры в шашки? (шашечница)
2. Какой формы шашечная доска? (Квадратная)
3. Какого цвета клетки поля при игре в шашках? (Белого, черного)
4. На каком цветовом поле ведется игра? (На черном) Сколько клеток на доске русских шашек? (64 клетки)
5. Можно ли ходить простой шашкой назад? (Нет, только вперед)
6. Как называются прямые линии, которые идут слева направо и справа налево? (Горизонтальные линии)
7. В какую фигура превращается шашка, если она доходит до противоположного горизонтального края доски. (В дамку)
8. Какая линия длиннее: горизонтальная или вертикальная? (Линии равные)
9. Какое количество шашек в распоряжении игроков в русских шашках? (12 шашек)
10. Как же называются линии, которые идут сверху вниз и снизу вверх? (Вертикальные линии)
11. В какую игру еще можно играть на шашечнице? (Шахматы.)
12. Как зовут человека, который играет в шашки? (Шашкист)
13. На каких квадратах располагаются шашки? (На чёрных)
14. Как располагаются шашки в начале игры? (На трёх горизонтальных линиях с каждой стороны)
15. А как определить, кому, какими играть? (С помощью жребия, в любительских партиях просто зажимают в двух руках по 1 шашке разного цвета, и предлагают партнёру выбрать одну из двух. Какую шашку выбрал, таким цветом ему и играть)

**КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ**

**«История шашечной игры»**

1. Кто стал чемпионом СССР по русским шашкам в 1945 году, который проводился в г. Москве?

- А) Игорь Тимковский; Б) Василий Соков; В) Исер Куперман;
2. Сколько шашистов участвовало в чемпионате СССР по русским шашкам в 1945 году, который проводился в г. Москве?  
А) 18; Б) 21; В) 26;
3. Кто является организатором 1-го Всероссийского шашечного турнира, который проводился 1 июля 1894 г. в Москве?  
А) Зоммермейер; Б) Бодянский; В) Оводов;
4. Кто стал победителем 1-го Всероссийского шашечного турнира, который проводился 1 июля 1894 г. в Москве?  
А) Оводов; Б) Каулен и Воронцов; В) Бородинский;
5. Сколько клеток на доске в русских шашках?  
А) 24; Б) 32; В) 64;
6. В какой стране проходил чемпионат мира по русским шашкам среди мужчин в 2006 году?  
А) Россия; Б) Белоруссия; В) Казахстан;
7. Как называются прямые линии, которые идут слева направо и справа налево?  
А) горизонтальные; Б) вертикальные; В) диагональные;
8. Как называется доска для игры?  
А) шашки-шахматы; Б) шашечница; В) игровое поле;
9. Какое количество шашек в распоряжении игроков в русских шашках?  
А) 8; Б) 12; В) 16;
10. Как звали известного шашиста Бодянского?  
А) Александр Иванович; Б) Павел Николаевич; В) Федор Анатольевич
11. Кто редактировал и издавал журнал «Шашки» с 1897 по 1902 г.  
А) Саргин; Б) Шошин; В) Бодянский;
12. Сколько всего чемпионатов СССР по русским шашкам было проведено?  
А) 35; Б) 45; В) 51; Г) 55;
13. Как располагаются шашки в начале игры?  
А) на двух горизонтальных линиях с каждой стороны; Б) на трех горизонтальных линиях с каждой стороны; В) на четырех горизонтальных линиях с каждой стороны
14. В каком году и в каком городе прошел 1-й чемпионат СССР по русским шашкам?  
А) в 1922 г., в Киеве Б) в 1924 г., в Москве; В) в 1934 г. в Ленинграде
15. Кто стал первым чемпионом СССР по русским шашкам в 1924 году?  
А) Д. Щебедев; Б) И. Тимковский; В) В. Медков; Г) В. Соков
16. Кто из перечисленных шашистов шесть раз становился чемпионом СССР по русским шашкам?  
А) И. Куперман; Б) В. Соков; В) З. Цирик; Г) А. Шварцман

17. Кому принадлежит известная фраза: «Шашки – мать шахмат и достойная мать»?  
А) В. Стейницу; Б) Э. Ласкеру; В) М. Эйве; Г) А. Алехину;
18. Какой формы шашечная доска?  
А) прямоугольная; Б) квадратная; В) ромбовидная;
19. Как называют человека, который играет в шашки?  
А) шашист; Б) шашечник; В) игровик;
20. Как называется система соревнований при которой проигравший выбывает?  
А) круговая; Б) олимпийская; В) швейцарская;

#### **2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

**Особенности организации образовательного процесса:** занятия проводятся очно, а также в условиях сетевого взаимодействия с ФСЦ имени И. Ярыгина п. Шушенское.

**Методы обучения:** словесный, наглядный, практический, объяснительно – иллюстративный, игровой и другие.

##### **Формы организации:**

- лекции (знакомство с новой темой);
- практические занятия (отработка теоретических знаний на практике, общая и специальная физическая подготовка, физическое и волевое развитие обучающихся, сдача нормативов);
- тренировочные выезды, сборы (практическая отработка приемов);
- соревнования и фестивали (навыки и умения спортсмена); самостоятельная работа учащихся (работа по общефизической и специальной физической подготовке).

**Педагогические технологии:** технологии группового обучения, технология индивидуализации обучения, технология игровой деятельности, технология коллективного взаимообучения, здоровьесберегающая технология и др.

##### **Интернет ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта Российской Федерации – <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации – <http://www.minsport.gov.ru>
3. Федерация шашек России – <https://shashki.ru/>
4. Международная федерация шашек – <https://idf64.org/ru/>
5. Сайт Олимпийского комитета России – <http://www.olympic.ru/>
6. Электронная библиотека образовательных и научных изданий Iqlib – [www.iqlib.ru](http://www.iqlib.ru)

## **Список литературы**

**Для педагога**

1. Акимов Р.Ф. Вилочка. - Якутск: 1998.
2. Барский Ю. П., Голосуев В. М., Мамонтов А. В., Пименов В. С. Русские шашисты: Саргин Д., Бодянский П., Шошин А. М.: 1985. 208 с.
3. Белоусов В. Н., Давыдов С. И., Шац М. Б. Курс шашечных лекций книга первая. Челябинск.: 1998. 240 с.
4. Белоусов В.Н. Шашечный всеобуч в школе.– Челябинск, 1998.
5. Белоусов В. Н., Шац М. Б. Курс шашечных лекций книга вторая. Челябинск.: 1995. 240 с.
6. Берн Э. Игры, в которые играют люди. - СПб.: Лениздат, 1992.
7. Бодров И.М., В.М. Высоцкий. Курс шашечных окончаний. Часть 1. Две на две.- М.: Владос, 2001.
8. Виндерман А. И., Герцензон Б. М. Шашки для всех. М.:1983. 128 с.
9. Городецкий В. Б. Книга о шашках. М.: 1984. 271 с.
10. Вигман В. и Швандерс Ю. «Косяк» и «Отказанный косяк». Методическое пособие. Часть I. — Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров Латвийской ССР. Научно-методический совет. -Рига, 1971(1972).
11. Вигман В. и Швандерс Ю. «Косяк» и «Отказанный косяк». Методическое пособие. Часть II. — Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров Латвийской ССР. Научно-методический совет. -Рига, 1971(1972).
12. Литвинович В., Швандерс Ю. «Обратный кол». Лекторий. — Федерация шашек Латвийской ССР. -Рига, 1973—1974.
13. Маньшин С.С., Громов Г.В. Программа подготовки юных шашистов. 1 часть. Русские шашки. – СПб., 1992.
14. Микерин И.И. Дебюты: "Обратный кол" и "Отказанный кол".Методическое пособие по русским шашкам. - Государственный Комитет Азербайджанской ССР по физической культуре и спорту, кооператив "Досуг". - Баку, 1990.  
Микерин И.И. Шашечный дебют "Обратный кол" и "Двойной кол". Методическая рекомендация по обучению игре в шашки. - Симферопольский кооператив "Физкультура и здоровье" - Симферополь, 1990.
15. Сергеев Ф.В. "Обратная игра Бодянского". Часть 1. Методическое пособие по русским шашкам. - Клуб любителей шашечной игры. - Москва, 2000.
16. Цукерник Э.Г. Русские шашки. Теория дебютов. - Рига, ILJUS, 1996.

#### Список литературы, рекомендованной учащимся и родителям

1. В.Я. Вигман. Радость творчества, «ФИС», 1986.
2. А.Н. Виндерман, Б.М.Герцензен. Шашки для всех, «ФИС»,1963.
3. Д. Саргин, П. Бодянский, А. Шошин. Русские шашисты, «ФИС»,1987.
4. Э.Г. Цукерник. Антология шашечных комбинаций, «ФИС» 1987.
5. И. Козлов. Самоучитель игры в стоклеточные шашки, «ФИС»,1965.
6. Б.М. Блиндер, Избранные партии, окончания и этюды, «ФИС»,1963

## Приложение 1

### Календарно – тематическое планирование

№	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения
1	Введение. История развития шашек.	1	
2	Первая книга по шашкам (1827 г. А.Д.Петров)	1	
3	Шашечный кодекс. Правила игры.	1	
4	Понятие о шашечной позиции.	1	
5	Понятие о шашечной позиции. Закрепление	1	
6	Сила дамки, значение связок, размеров и других понятий	1	
7	Сила дамки, значение связок, размеров и других понятий	1	
8	Упражнения на усвоения правил, решение тематических примеров.	1	
9	Сила дамки, значение связок, размеров и других понятий	1	
10	Различные способы выигрыша шашек	1	
11	Различные способы выигрыша шашек. Закрепление	1	
12	Простейшие комбинации	1	
13	Простейшие комбинации. Закрепление	1	
14	Жертва шашки	1	
15	Жертва шашки. Закрепление	1	
16	Комбинационные ловушки	1	
17	Комбинационные ловушки. Закрепление	1	
18	Контрудары	1	
19	Контрудары. Закрепление	1	
20	Сила и слабость центральных полей	1	
21	Сила и слабость центральных полей. Закрепление	1	
22	Правило оппозиции - противостояние шашек	1	
23	Правило оппозиции - противостояние шашек. Закрепление	1	
24	Разбор тематических примеров	1	
25	Разбор тематических примеров. Закрепление	1	
26	Нахождение дебютных ловушек и композиции	1	
27	Нахождение дебютных ловушек и композиции	1	
28	Тематические игры с раздором партии	1	
29	Тематические игры с раздором партии. Закрепление	1	
30	Нотация доски, запись ходов положений	1	
31	Нотация доски, запись ходов положений. Закрепление	1	
32	Красота игры. Простор для творчества	1	
33	Красота игры. Простор для творчества.	1	
34	Соревнования. Школьный тур	1	
35	Соревнования. Школьный тур (продолжение)	1	
36	Праздник. Награждение	1	
37	Введение. История развития шашек.	1	
38	Первая книга по шашкам (1827 г. А.Д.Петров)	1	
39	Шашечный кодекс. Правила игры.	1	
40	Понятие о шашечной позиции.	1	
41	Понятие о шашечной позиции. Закрепление	1	

42	Сила дамки, значение связок, размеров и других понятий	1	
43	Сила дамки, значение связок, размеров и других понятий	1	
44	Упражнения на усвоения правил, решение тематических примеров.	1	
45	Сила дамки, значение связок, размеров и других понятий	1	
46	Различные способы выигрыша шашек	1	
47	Различные способы выигрыша шашек. Закрепление	1	
48	Простейшие комбинации	1	
49	Простейшие комбинации. Закрепление	1	
50	Жертва шашки	1	
51	Жертва шашки. Закрепление	1	
52	Комбинационные ловушки	1	
53	Комбинационные ловушки. Закрепление	1	
54	Контрудары	1	
55	Контрудары. Закрепление	1	
56	Сила и слабость центральных полей	1	
57	Сила и слабость центральных полей. Закрепление	1	
58	Правило оппозиции - противостояние шашек	1	
59	Правило оппозиции - противостояние шашек. Закрепление	1	
60	Разбор тематических примеров	1	
61	Разбор тематических примеров. Закрепление	1	
62	Нахождение дебютных ловушек и композиции	1	
63	Нахождение дебютных ловушек и композиции	1	
64	Тематические игры с раздором партии	1	
65	Тематические игры с раздором партии. Закрепление	1	
66	Натация доски, запись ходов положений	1	
67	Натация доски, запись ходов положений. Закрепление	1	
68	Красота игры. Простор для творчества	1	
69	<b>Промежуточная аттестация</b>	1	
70	Нахождение дебютных ловушек и композиции	1	
71	Разбор тематических примеров	1	
72	Итоговое занятие	1	

