

Государственное казенное общеобразовательное учреждение  
Астраханской области «Школа-интернат №1» для обучающихся с  
ограниченными возможностями здоровья

**ПРИНЯТО**

Педагогический совет

ГКОУ АО «Школа-интернат №1»

Протокол № 1 от «18» 08 2024 г

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказ № 225 от «22» 09 2024 г

Директор ГКОУ АО «Школа-интернат №1»

*Лень* М.А. Лень



АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ШАХМАТНЫЙ КЛУБ

**«ЛАДЬЯ»**

Срок реализации: 1 год

Возраст учащихся: 10-17 лет

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: базовый

**Разработчик:**

**педагог дополнительного образования**

**Сисенова Л.Б.**

### **Пояснительная записка**

Уровень освоения программы- базовый.

Содержание обучения ориентировано на стратегию целенаправленной организации и планомерного формирования шахматной учебной деятельности, способствующей личностному, коммуникативному, познавательному и социальному развитию воспитанника.

Дети с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) испытывают трудности при освоении шахмат. Особенностью развития детей с нарушениями интеллекта является наличие дефектов произношения, небольшой словарный запас, что мешает им понять и усвоить смысл. Для успешного решения задач воспитания воспитанников необходимо, чтобы тренер работал в тесном контакте с дефектологом и логопедом, врачом – психоневрологом.

Для учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в ходе изучения программного материала акцент будет делаться на коррекционную направленность обучения, которая состоит, прежде всего, в работе над дикцией, мелкой моторикой.

Главная задача педагога - научить детей правильно применять правила.

Содержание обучения ориентировано на стратегию целенаправленной организации и планомерного формирования шахматной деятельности, способствующей личностному, коммуникативному, познавательному и социальному развитию школьника.

**Актуальность** программы связана с необходимостью развития шахматной деятельности у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Программа даёт возможность детям проявить себя, творчески раскрыться в области шахмат. Доказано, что занятия по шахматам для детей имеют особое значение, потому что двигательные упражнения тренируют в первую очередь мозг, подвижность нервных процессов.

В обучении у ребёнка также развивается слуховая и зрительная память, внимательность, усидчивость и навыки предвидения результата.

Все эти аспекты предусмотрены в программе по развитию, адаптированной для детей, начиная с 6 летнего возраста.

Кроме того, каждое из них имеет свою специальную задачу

развивается творческая активность ребенка;

- координация движений.

Детями с ограниченными возможностями здоровья можно считать детей с нарушением психофизического развития, нуждающихся в специальном (коррекционном) обучении и воспитании.

#### ***Психолого-педагогическая характеристика***

Развитие ребенка с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), хотя и происходит на дефектной основе и характеризуется замедленностью, наличием отклонений от нормального развития, тем не менее, представляет собой поступательный процесс, приносящий качественные изменения в познавательную деятельность детей и их личностную сферу, что дает основания для оптимистического прогноза.

В структуре психики такого ребенка в первую очередь отмечается недоразвитие познавательных интересов и снижение познавательной активности, что обусловлено замедленностью темпа психических процессов, их слабой подвижностью и переключаемостью. При умственной отсталости страдают не только высшие психические функции, но и эмоции, воля, поведение, в некоторых случаях физическое развитие, хотя наиболее нарушенным является мышление, и прежде всего, способность к отвлечению и обобщению. Вместе с тем, Российская дефектология (как правопреемница советской) руководствуется теоретическим постулатом Л.С. Выготского о том, что своевременная педагогическая коррекция с учетом специфических особенностей каждого ребенка с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) "запускает" компенсаторные процессы, обеспечивающие реализацию их потенциальных возможностей.

Данная программа разрабатывалась на основе следующих документов:

– Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);

– Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р» (вместе с «Концепцией развития

дополнительного образования детей до 2030 года»);

– Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”

– Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

– СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

– Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» вместе с (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);

– Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

– АООП для обучающихся с умственной отсталостью ГКОУ АО «Школа-интернат №1»

– Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их образовательных потребностей (письмо от 29.03.2016 № вк-641/09)

Дети с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) – это дети, состояние которых препятствует освоению образовательных программ вне специальных методик обучения и воспитания. группа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ) чрезвычайно неоднородна.

Данная программа разработана на основе общеразвивающей программы по шахматам.

#### ***Основные задачи развития***

- формирование мотивов учения, развитие устойчивых познавательных потребностей и интересов;

- развитие продуктивных приемов и навыков учебной работы, «умения учиться»;

- раскрытие индивидуальных особенностей и способностей;

- развитие навыков самоконтроля, самоорганизации и саморегуляции;

- становление адекватной самооценки, развитие критичности по отношению к себе и окружающим;

- усвоение социальных норм, нравственное развитие;

- развитие навыков общения со сверстниками, установление прочных дружеских контактов

У детей с двигательной патологией часто отмечается недостаточность развития познавательных процессов. Дети легко отвлекаются, теряют последовательность заданной работы. Особенно выражена недостаточность произвольного внимания. Неустойчивость внимания связана с повышенной утомляемостью детей.

Несмотря на отклонение детей с двигательной патологией, объем тем, которые представлены по направлению «Шахматы» способствуют улучшению работы опорно-двигательного аппарата, у ребёнка также развивается слуховая и зрительная, внимательность, усидчивость и навыки предвидения результата.

**Направленность.** Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности.

**В программе определены цель и задачи.**

#### **Цель программы:**

Привитие учащимся интереса к занятиям шахматами, овладение элементарными основами шахматной игры, ознакомление с основными тактическими идеями и приемами, получение первоначальных знаний по истории шахмат, приобретение первого опыта участия в соревнованиях. Создание посредством шахмат благоприятных условий для развития мышления, творческих и спортивных способностей учащихся, формирования всесторонне и гармонично развитой личности.

#### **Задачи:**

#### *Образовательные:*

- освоение знаний о шахматной игре, изучение ее истории, правил и законов;
- освоение объема теоретических знаний;
- формирование умений и навыков практической игры;
- выполнение учащимися спортивных разрядов.

#### *Развивающие:*

- развитие мышления и творческих способностей;
- развитие логики и памяти;
- развитие решительности и чувства ответственности за принятое решение.

#### *Воспитательные:*

- формирование дисциплинированности и целеустремленности;
- воспитание доброжелательного отношения к товарищам, отзывчивости;
- привитие навыков общения в коллективе и внешней культуры поведения;
- формирование потребности в проведении досуга с пользой, снижение риска асоциального поведения.

#### **Сроки реализации, интенсивность освоения.**

Срок реализации программы – 1 год

Программа предусматривает 6 занятий по 40 минут в неделю 204 часа в год, 34 недель.

#### **Учащиеся.**

Программа рассчитана на учащихся возраста 11-17 лет. Учащиеся занимаются в группе от 4-5 до 12 человек. Возрастные и психофизические особенности учащихся должны учитываться педагогом при выборе формы и способов подачи материала и организации занятий.

#### **Принципы обучения.**

Принципами обучения данной программы являются доступность, наглядность, систематичность. Программа построена циклично, план состоит из 13 разделов.

#### **Формы и режим занятий.**

Занятия проводятся в комбинированной форме, и могут включать теоретическую и практическую части (игру и разбор партий) или быстрые шахматы в равном соотношении. Учитывая большую важность практики, учащимся рекомендуется регулярно проводить практическую самоподготовку, играя в свободное время с различными соперниками, и участвовать в соревнованиях. Режим занятий должен соответствовать санитарным нормативам для образовательных учреждений. Желательно равномерное распределение учебной нагрузки в течение недели.

#### **Методы и приемы обучения.**

Для проведения теоретической части занятия педагогом используется словесный и наглядный методы, на практической части занятия – практический метод организации занятия. Деятельность детей на теории носит разнообразный характер и может изменяться от слушателя до исследователя. На практической части – деятельность детей исследовательская в парах.

Основные приемы на теории: устный рассказ, показ материала на демонстрационной доске, самостоятельное решение учащимися аналогичных задач.

На практике основными приемами является игра в шахматы и разбор сыгранных учащимися партий.

#### **Ожидаемый результат.**

В результате освоения материала программы учащиеся должны овладеть необходимыми теоретическими знаниями и навыками практической игры.

Диагностика результативности выполнения образовательных задач проводится в форме тест-заданий и оценки итогов выступлений учащихся в соревнованиях.

Диагностика результативности выполнения развивающих и воспитательных задач проводится в форме опроса родителей, классных руководителей и учителей, а также в форме анкетирования учащихся.

#### **Планируемые результаты.**

##### *Учащиеся будут знать:*

- понятия – конфликт, контакт; качества, важные для общения, дружбы;
- понятие о гигиене и режиме дня;
- понятия шах, мат, пат;
- правила игры, ценность фигур;

- 2-3 открытых дебюта;
- простейшие окончания;
- Учащиеся будут уметь:*
- уметь выполнять общеразвивающие упражнения;
- ставить «детский мат» и защищаться от него;
  - ставить мат в 2 хода разными фигурами;
- У учащихся будет развито:*
- осознание важности общения со сверстниками и взрослыми;
- развитие внимания, мышления;
- развитие коммуникативных навыков;
- развитие творческих способностей;
- У учащихся будет воспитано:*
- трудолюбие, целеустремленность и упорство в достижении поставленных целей;
- умение работать в коллективе;

## Содержание программы

### Учебно-тематический план

Учебный план является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении. Учебный план, составленный с учетом вышеизложенных задач, рассчитан на 34 недели занятий и определяет последовательность освоения содержания Программы объем часов по каждому разделу программы.

### План-график распределения учебных часов

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы									
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	
	<b>Теория ( 12 часов)</b>	<b>34 недели</b>									
1	Физическая культура и спорт(1 ч.)	1									
2	Правила игры(2 ч.)		1			1					
3	Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований(1 ч.)		1								
4	Исторический обзор развития шахмат(1 ч.)					1					
5	Дебют(2 ч.)			1				1			
6	Миттельшпиль(2 ч.)		1				2				
7	Эндшпиль (3 ч.)				1			1	1		
	<b>Практика ( 96 часов)</b>										
1	Квалификационные турниры. Анализ партий и типовых позиций(12 ч.)	2		2	1	1	2	1	1	2	
2	Теоретические и судейские семинары,			1	1	1			1		

	контрольные работы(4 ч.)									
3	Консультационные партии, конкурсы решения задач(10ч.)	8	8	8	8	8	8	8	8	8
4	Общефизическая подготовка(68 ч.)	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5	Диагностика(2 ч.)							1		1
	<b>Всего часов 204</b>	21	21	22	21	22	22	22	22	22

### Методические рекомендации по теоретической подготовке

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план можно вносить коррективы.

### Темы для теоретической подготовки

#### *Физическая культура и спорт в России*

Понятие о физической культуре. Физическая культура, как составная часть гармоничного развития личности. Задачи физического воспитания: укрепление здоровья, всестороннее развитие человека.

Единая Всероссийская спортивная классификация. Разрядные нормы и требования по шахматам. Почетные спортивные звания.

Основные формы организации занятий в детско-юношеской спортивной школе.

Всероссийские соревнования для обучающихся, спартакиады, всероссийский турнир школьных команд «Белая ладья». Международные связи российских шахматистов.

#### *Правила игры.*

Шахматная доска, поля, фигуры, ходы фигур. Ценность фигур.

#### *Шахматный кодекс России. Судейство и организация соревнований*

Правила шахматной игры. Первоначальные понятия. Нотация. Турнирная дисциплина, правило «тронул – ходи», требования записи турнирной партии.

Основные положения шахматного кодекса.

Значение спортивных соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе. Судейство на соревнованиях. Воспитательная роль судьи.

Виды соревнований: личные, командные, лично-командные, официальные, товарищеские. Системы проведения соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская.

Контроль времени на обдумывание ходов в партии. Таблица очередности игры в соревнованиях. Правило определения цвета фигур.

Организация и проведение шахматных соревнований. Положение о соревнованиях. Регламент. Подготовка место соревнований. Порядок открытия и закрытия соревнований. Порядок оформления отчета о соревнованиях. Зачет по судейству и организации соревнований. Инструкторская и судейская практика.

#### *Исторический обзор развития шахмат*

Происхождение шахмат. Легенда о радже и мудреце. Распространение шахмат на Востоке.

Проникновение шахмат в Европу. Реформа шахмат. Шахматные трактаты. Запрет шахмат церковью.

Испанские и итальянские шахматисты XVI-XVII веков. Ранняя итальянская школа. Шахматы как придворная игра.

Выдающиеся зарубежные шахматисты. Выдающиеся советские шахматисты. Творчество Роберта Фишера, Анатолия Карпова, Гарри Каспарова. Молодые зарубежные и российские шахматисты.

#### *Дебют*

Определение дебюта как подготовительной стадии к борьбе в середине игры. Классификация дебютов. Основные принципы разыгрывания дебютов. Мобилизация фигур. Борьба за центр. Безопасность короля. Значение флангов. Дебютный захват центра с флангов. Подрыв центра. План в дебюте. Оценка позиции в дебюте. Связь дебюта с миттельшпилем. Понятие инициативы в дебюте. Жертва пешки в дебюте за инициативу. Гамбиты.

Эволюция взглядов на дебютную теорию. Характеристика современных дебютов.

Методы работы над дебютами. Принципы составления дебютного репертуара. Понятие дебютной новинки. Концентрический метод изучения дебютных схем. Стратегия идеи основных дебютных схем.

### *Миттельшпиль*

Понятие о тактике. Понятие о комбинации. Основные тактические приемы. Связка, полусвязка, двойной шах, скрытое нападение, вскрытый шах, двойной шах, отвлечение, завлечение. Размен.

Комбинация с мотивами «спертого мата», использование слабости первой (последней) горизонтали, разрушение пешечного прикрытия короля, освобождение поля и линии, перекрытия, блокировки, превращение пешки, уничтожение защиты.

Комбинация как совокупность элементарных тактических идей. Сложные комбинации на сочетании идей.

Атака в шахматной партии. Инициатива и темп в атаке. Атака пешками. Атака фигурами. Пешечно – фигурная атака. Атака в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле. Атака на короля. Атака на neroкировавшегося короля. Атака короля при односторонних и разносторонних рокировках. Контрудар в центре в ответ на фланговую атаку. Защита в шахматной партии. О роли защиты в шахматной партии. Пассивная и активная защиты. Требования к защите: определение момента, с которого необходимо переходить к защите, составление плана защиты, перегруппировка сил, экономизм в защитительных мероприятиях. Тенденция перехода в контратаку.

Стратегическая и тактическая защита. Приемы тактической защиты: отражение непосредственных угроз, неожиданные тактические удары, ловушки.

Типичные комбинации в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле.

Определение стратегии. Элементы стратегии, оценки позиции, выбора плана. Принцип реализации материального преимущества. Простейшие принципы разыгрывания середины игры: целесообразность в развитии фигур, мобилизация сил, определение ближайших и последующих задач. План игры. Оценка позиции.

Центр. Централизация. Открытые и полуоткрытые линии. Тяжелые фигуры на открытых и полуоткрытых линиях. Фортпост. Вторжение в седьмую горизонталь.

Проблема центра. Закрытый пешечный центр. Пешечный клин. Подвижный пешечный центр. Пешечный прорыв в центре и образование проходной пешки. Пешечно – фигурный центр, открытый центр. Центр и фланги. Осада центров с флангов в миттельшпиле. Роль центра при фланговых операциях. Борьба с образованием у противника пешечного центра.

Ограничение подвижности фигур: ограничение «жизненного» пространства противника, выключение фигур из игры, связка, блокада, торможение освобождающихся ходов.

Подвижность слона и коня в миттельшпиле. Слабые и сильные поля. Слабость комплекса полей. Пешечные слабости. Теория «островков». Создание слабости в лагере противника.

Пешечный перевес: в центре, на ферзевом фланге, на королевском фланге. Пешечные цепи. Блокада пешки и пешечной цепи. Пешечный прорыв. Размен как средство получения перевеса. Преимущество двух слонов.

Стратегическая атака при разноцветных слонах, по большой диагонали, пешечного меньшинства. Приемы стратегической защиты: размен атакующих фигур противника, упрощения, создание максимальных трудностей противнику, ослабление позиции противника, жертва материала ради перехода в эндшпиль, в котором реализация перевеса вызывает большие трудности.

Компенсация за ферзя. Ладью, легкую фигуру.

Стратегическая инициатива. Изолированные и висячие пешки.

Позиционная жертва: пешки, качества. Игра на двух флангах. Маневренная борьба в закрытых позициях. Типовые позиции.

Понятие схемы как плана сторон в типовых позициях, получающихся из определенных дебютных систем.

### *Эндшпиль*

Определение эндшпиля. Роль короля в эндшпиле. Активность фигур в эндшпиле. Матование одного короля.

Пешечные окончания. Систематизация пешечных окончаний по тематическому содержанию. Основные идеи и технические приемы в пешечных окончаниях: правило квадрата, оппозиция, виды оппозиции, король и пешка против короля, защищенная и отдаленная проходные пешки, игра королей с двойной целью, «треугольник», прорыв, сочетание угроз, поля соответствия.

Многопешечные окончания. Реализация лишней пешки в многопешечных окончаниях.  
Сложные пешечные окончания. Ферзь против пешки. Слон против пешки. Конь против пешки.

Коневые окончания. Слоновые окончания. Одноцветные и разноцветные слоны. Сравнительная сила слона и коня в эндшпиле.

Ладейные окончания. Ладья против пешек. Ладья с пешкой против ладьи. Ладья и крайняя пешка против ладьи. Активность короля и ладьи в ладейных окончаниях. Сложные ладейные окончания.

Ферзевые окончания. Компенсация за ферзя, ладью и легкую фигуру. Ладья против легких фигур. Ладья и слон против ладьи.

Проблема перехода из миттельшпиля в эндшпиль. Переход из дебюта в эндшпиль. Сложные окончания.

## **ПРАКТИКА**

### ***Квалификационные турниры. Анализ партий и типовых позиций. Индивидуальные занятия***

Участие шахматистов в квалификационных и тематических турнирах.

Разбор с тренером-преподавателем сыгранных партий, анализ типовых положений, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг - партнером.

Индивидуальные занятия тренера-преподавателя с учащимися ДЮСШ в соответствии с перспективными планами индивидуальной подготовки.

Выполнение контрольно-переводных и нормативных требований.

### ***Теоретические семинары, контрольные работы, доклады и рефераты учащихся***

Проведение тренером-преподавателем семинаров по актуальным разделам теории шахмат, групповое обсуждение докладов, прием зачетов по организации и судейству соревнований, выполнение учащимися контрольных работ по пройденным темам, заслушивание аналитических докладов учащихся.

### ***Консультационные партии, конкурсы решения задач и этюдов, сеансы одновременной игры, упражнения на расчет вариантов***

Тематические партии по консультации и сеансы одновременной игры. Понятие о шахматной композиции. История и основные направления шахматной композиции. Правила проведения конкурсов. Упражнения для развития счетных способностей.

### ***Общездоровья физическая подготовка***

#### **1. Общеразвивающие упражнения без предметов**

Для мышц рук и плечевого пояса: одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые и круговые движения, взмахи и рывковые движения в различных исходных упражнениях, на месте и в движении, сгибание - разгибание рук в упоре лежа.

Для мышц шеи и туловища: наклоны (вперед, в сторону, назад), повороты (направо, налево), наклоны с поворотами, вращения.

Для мышц ног: поднятие и опускание ноги (прямой и согнутой, вперед, в сторону и назад), сгибание и разгибание ног стоя (полуприсед, присед, выпад), сидя, лежа, круговые движения (стоя, сидя, лежа), взмахи ногой (вперед, в сторону, назад), подскоки (ноги вместе, врозь, скрестно, на одной ноге), передвижение прыжками на одной и двух ногах.

Для мышц всего тела: сочетание движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движениями руками, выпады с наклоном туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками, посредством сгибания и разгибания ног и др.), упражнения на формирование правильной осанки.

Легкоатлетические упражнения: ходьба на носках, на пятках, на внутренней, наружной стороне стопы, в полуприседе и приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, приставными и скрестными шагами, сочетание ходьбы с прыжками. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, с подгибанием ноги назад, скрестным шагом вперед и в сторону. Бег на короткие дистанции 30 метров с низкого и высокого старта. Спортивные и подвижные игры.

#### **2. Общеразвивающие упражнения с предметами**

Со скакалкой: с короткой – подскоки на одной и двух ногах ног, с ноги на ногу.



### 3. Дыхательная гимнастика

1-ое упражнение. В движении шагом выполняется полный, глубокий вдох на протяжении 4-х шагов, руки свободно опущены вниз. После произвольного полного вдоха и короткого отдыха (3-5 шагов) упражнение повторяется. В том же порядке вдох выполняется дважды на 6, 8, 10 и 12 шагов. Постепенно от занятия к занятию продолжительность вдоха увеличивается. Через некоторое время спортсмен довольно легко выполняет серии вдохов на 8,12, 16, 20 и более шагов.

2-ое упражнение. В движении шагом выполняется полный глубокий вдох на протяжении 4 шагов. Последующий полный выдох выполняется дважды на 6, 8, 10 и 12 шагов. Через несколько занятий продолжительность выдоха доводится до 16 шагов. Выдох должен быть непрерывным и максимально полным. В конце выдоха плечи опущены, голова наклонена вперед.

3-е упражнение. Стоя, вытянув руки вверх, прогнуться, сделать полный глубокий вдох. Руки опустить резко вниз, сделать дополнительный короткий вдох. В этом упражнении спортсмен должен почувствовать, что при опускании рук создались дополнительные условия для вдоха и это позволило вдохнуть дополнительную порцию воздуха. Упражнение выполняется 6-8 раз.

4-е упражнение. Выполняется в движении или на стоя на месте. Исходное положение: руки опущены вдоль туловища, мышцы плечевого пояса расслаблены, голова слегка наклонена вперед. Спортсмен делает максимально глубокий вдох, затем поднимаясь на носки, поднимая руки через стороны вверх и слегка прогибаясь, продолжает вдох. Спокойно выдыхает. Упражнение повторяется 6-8 раз.

Эффективность дыхательных упражнений очень велика, даже если им уделять в день по 5-6 минут. Улучшение в системе дыхания наступает уже через несколько занятий. Дыхание становится более глубоким и более редким. Жизненная емкость легких часто уже за 2-3 месяца систематических занятий увеличивается на 400-600 куб.см. Упражнения рекомендуется выполнять на свежем воздухе. Дыхательную гимнастику рекомендуется сочетать с гигиеническими процедурами и закаливанием.

#### **Организационно-педагогические условия реализации программы Методическое обеспечение программы**

Общеразвивающая программа строится на основе дидактических принципов: доступности, постепенности. Большое значение в работе с детьми с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) имеет степень владения педагогом психологическими знаниями, умение определить индивидуальную модель взаимодействия с ребенком, его возможности и потребности.

Отношения строятся на основе взаимного уважения и доверия, что оказывает значительное влияние на развитие личности ребенка с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Во-первых, это приводит к созданию благоприятной ситуации для изучения: он ведет себя доверчиво, открыто, прямо и без утайки говорит о своих проблемах, трудностях. Во-вторых, такая атмосфера является наиболее оптимальной для индивидуального развития, его самореализации. В-третьих, складываются благоприятные условия для педагогического влияния (ребенок воспринимает этот процесс не как вмешательство, а как помощь, совет, рекомендацию). Программа скорректирована с учетом интеллектуальных, физических возможностей ребенка, что особенно важно в работе с детьми с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Ребенку необходимо осознать свои возможности и определиться: «это я делаю, это я могу», а также принять помощь взрослого человека в саморазвитии и самообразовании. Ребенок не ограничен во времени, он в своем темпе может усваивать материал в соответствии со своим уровнем развития и способностями. Работа с ребенком строится не с учетом возраста, а с учетом того, на каком уровне развития он находится.

Большое значение отводится разнообразию форм и приемов, используемых педагогом на учебно-тренировочных занятиях, вводятся новые для ребенка виды и объекты деятельности.

Учебно-тренировочное занятие начинается с общей разминки. Ее задача – подготовить организм, настроить учащегося на тренировочную работу, на выполнение непосредственного тренировочного занятия. Особое внимание уделяется игровым формам. Детям с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) свойственна эмоциональная неуравновешенность. Она может выражаться не только в резкой смене и неадекватности реакций, но и в неловких беспокойных движениях, прерывистой речи и т.п. Чтобы помочь таким детям, можно провести игровые упражнения, направленные на достижение мышечного расслабления.

Кадровое обеспечение программы предусматривает наличие необходимых курсов повышения квалификации у педагогов для работы с детьми с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). А также наличие в образовательном учреждении дефектолога, (психолога, логопеда).

#### **Материально-технические условия реализации программы**

п\п	№	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
	1	Стол шахматный	штук	7
	2	Стул	штук	15
	3	Доска шахматная демонстрационная	штук	1
	4	Комплект шахмат	штук	7
	5	Часы шахматные	штук	7
	6	Скакалка	штук	15
	7	Доска шахматная	штук	7
	8	Мячи разные	штук	5

#### **Формы аттестации. Диагностика**

Эффективность программы отслеживается по итоговой диагностике, выполнению показательных упражнений, контрольных упражнений.

Оценка уровня творческих способностей проводится по результатам тестирования на основе комплекса решения простейших шахматных задач.

Тестирование состоит из четырех контрольных упражнений.

Контрольные упражнения	Мальчики, девочки	
Основные правила игры. Нотация	+	+
Основные принципы игры в дебюте.	+	+
Принципы игры в эндшпиле.	+	+
Миттельшпиль. Основные тактические приемы	+	+

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

#### **Календарно-тематическое планирование**

№ п/п	Дата	Тема занятий	Кол-во часов	Вид деятельности
		Вводное занятие. Что такое шахматы?		Беседа. Презентация.
		Развитие шахмат. История развития шахмат.		Беседа. Презентация.
		Шахматная доска.		Работа с демонстрационной доской. Практика
		Поле боя и войско.		Работа с демонстрационной доской. Практика
		Начальная позиция фигур на шахматной доске. Ходы фигур.		Дидактическая игра «Вертикаль» и «Горизонталь»
		Начальная позиция фигур на шахматной доске. Ходы фигур.		Дидактическая игра «Вертикаль» и «Горизонталь»
		«Способности» фигур.		Теория. Презентация
		«Способности» фигур.		Теория. Презентация
		Ходы и взятие фигур		Практикум
		Ходы и взятие фигур		Практикум

		Что такое вечный Шах и Пат.		Практикум и теория
		Что такое вечный Шах и Пат.		Практикум и теория
		Ценность шахматных фигур. Кто сильнее?		Ролевая игра
		Ценность шахматных фигур. Кто сильнее?		Ролевая игра
		Ценность шахматных фигур.		Практикум
		Достижение материального перевеса.		Практикум
		Ценность шахматных фигур.		Практикум
		Способы защиты.		Практикум
		Пешки охрана короля (пешечное прикрытие).		Теория
		Пешки охрана короля (пешечное прикрытие).		Теория
		Ладья против слона		Практикум
		Ладья против слона		Практикум
		Ферзь. Ферзь против слона и ладьи.		Беседа, практикум
		Ферзь. Ферзь против слона и ладьи.		Беседа, практикум
		Конь против ферзя, слона и ладьи.		Теория и практика
		Конь против ферзя, слона и ладьи.		Теория и практика
		Мат ферзем.		Теория и практика
		Мат ладьей.		Теория и практика
		Мат двумя слонами.		Теория и практика
		Мат двумя слонами.		Теория и практика
		Солдат становится генералом (король, легкая фигура и пешка против короля).		Ролевая игра
		Солдат становится генералом (король, легкая фигура и пешка против короля).		Ролевая игра
		Типичные матовые финалы.		Работа с компьютером
		Типичные матовые финалы.		Работа с компьютером
		Рокировка и ее правила		Теория и практика
		Рокировка и ее правила		Теория и практика
		Шахматная партия		Игра
		Шахматная партия		Игра
		Шахматная партия		Игра
		Шахматная партия		Игра
		Техника матования одинокого короля.		Практикум
		Техника матования одинокого короля.		Практикум
		Техника матования одинокого короля.		Практикум
		Техника матования одинокого короля.		Практикум
		Достижение мата без жертвы материала.		Практикум
		Достижение мата без жертвы материала.		Практикум
		Ничья, пат.		Теория
		Ничья, пат.		Теория

	Классификация дебютов		Теория
	Шахматный дебют		Игра, теория
	Шахматный дебют		Игра, теория
	Шахматный дебют		Игра, теория
	Шахматный дебют		Игра, теория
	Основы дебюта		Игра
	Основы дебюта		Игра
	Основы Миттешпиля.		Теория
	Основы Миттешпиля.		Теория
	Основы Миттешпиля.		Игровые комбинации
	Основы Миттешпиля.		Игровые комбинации
	Шахматная комбинация		Игра
	Шахматная комбинация		Игра
	Шахматная комбинация		Игра
	Шахматная комбинация		Игра
	Шахматная комбинация		Игра
	Атака с разных полей		Теория. Игра
	Игра всеми фигурами из начального положения		Турнир

#### Используемая литература

##### Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

#### А) Основная литература

1. М.Дворецкий Школа высшего спортивного мастерства. 1-4 тома
2. А.Н.Костьев. Уроки шахмат. ФиС,1984.
3. Х.Р.Капабланка. Учебник шахматной игры. ФиС, 1980.
4. А.А.Алехин. Триста избранных партий. ФиС, 1989.
5. О.В.Чеботарев. Уроки шахматной стратегии. Воениздат, 1981.
6. Энциклопедия шахматных миттельшпилей. Белград, 1980.
7. В.А.Пожарский Шахматный учебник. 1996.
8. Карпов А. Гик Шахматный учебник 1- 3 тома
9. Карандышев В.Н. Основы психологии общения: учебное пособие к спец-курсу. – Челябинск, 1990.-84с.

1. Самохвалова А.Г. Коммуникативные трудности ребенка: проблемы. Диагностика, коррекция. Учебно-методическое пособие.-Спб.: «Речь», 2011.-432с.

#### Б) Рекомендуемая литература для педагогов:

1. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2002. – 864с.
- 2.Ежемесячный научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры».
- 3.Ежемесячный научно-теоретический журнал «Физическая культура в школе».
- 4.Урок физической культуры в современной школе: Методические рекомендации для учителей / Вып. 1. М.: Советский спорт, 2004. – 160с.
5. Лисицын Г.М. Первые шаги в шахматном искусстве. Лениздат, 1960 год.
6. Журавлев Н.И. Шаг за шагом. ФиС, 1986.
7. Эстрин Я.Б., Панов В.Н. Курс дебютов. ФиС, 1982.
8. Туров Б.И. Жемчужины шахматного творчества. ФиС, 1982.
9. Малая дебютная энциклопедия. ФиС, 1985.
- 10.М.М.Ботвинник. Аналитические и критические работы (1-4 том). ФиС, 1986.
11. М.И.Дворецкий. Искусство анализа. Прогресс, 1992.
12. Л.Портиш, Б.Шаркози. 600 окончаний. ФиС, 1979.
13. Энциклопедия шахматных окончаний. Белград,1980.
14. Александров А.а. Психодиагностика и психокоррекция/ А.А.Александров – СПб., Питер, 2008.-384с.
15. Клюева н.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность: популярное пособие для родителей и педагогов.-Ярославль: Академия развития 1996.-208с.

16. Новгородцева Е.А. Формирование доброжелательных отношений у детей в игровой деятельности// Практический журнал// Воспитатель дошкольного образовательного учреждения №6/2011-Москва ТЦ «Сфера».

17. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. – Москва, : ТЦ Сфера, 2002.- 201с.

18. Чеснокова Е.Н. развитие коммуникативных навыков у старших дошкольников//Практический журнал// Воспитатель дошкольного образовательного учреждения №9/2008.- Москва ТЦ «Сфера2.

**В) Интернет-ресурсы**

1.<http://www.lib.sportedu.ru> – научно-методический журнал «Физическая культура».

2.<http://www.olimiada.dljatebja.ru> – Летние и зимние олимпийские игры.

3.[www.pedlib.ru](http://www.pedlib.ru)– Педагогическая библиотека.

4.[www.rsl.ru](http://www.rsl.ru) – Российская государственная библиотека.

5.[www.fpo.asf.ru](http://www.fpo.asf.ru) –Сайт факультета педагогического образования.

6. Информационно-методический портал по инклюзивному и специальному образованию «Образование без границ» <http://edu-open.ru>

7. Материалы сайта Министерства образования и науки РФ - <http://mon.gov.ru/>

8. Федеральный портал «Российское образование» <http://edu.ru/>

9. Проект ФГОС обучающихся с ограниченными возможностями здоровья <http://fgos-ovz.herzen.spb.ru/>.

10. Электронные образовательные ресурсы для начального общего образования: <http://eor-np.ru/>.