

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ  
БУРЕЙСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

ПРИНЯТА:

методическим советом  
протокол от 20.06.2023 № 05

УТВЕРЖДЕНА:

директор \_\_\_\_\_ Варламова И.В.  
приказ от 21.06.2023 № 44

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ШАХМАТЫ»**

Направленность:	физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся:	6 – 17 лет
Срок реализации:	7 лет
Уровень программы:	разноуровневая
Составитель (разработчик):	Богомолов Егор Сергеевич, тренер-преподаватель

п. Новобурейский  
2023

# СОДЕРЖАНИЕ

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Шахматы» (далее – Программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

**Уровень Программы – разноуровневый.** Программный материал объединён в целостную систему многолетней образовательной деятельности, предусматривающей три уровня: стартовый, базовый и продвинутый, содержание каждого из последующих уровней усложняет содержание предыдущего уровня и включает комплекс практических заданий разной степени сложности.

**Стартовый уровень** является спортивно-оздоровительным этапом в реализации программы и предполагает ознакомление обучающихся с видом спорта «шахматы». Способствует привлечению детей к игре в шахматы, формированию у них интереса к систематическим занятиям шахматами, овладению некоторыми элементами данного вида спорта.

**Базовый уровень** предполагает формирование устойчивого интереса к игре в шахматы, освоение основных умений и навыков, освоение основ техники и тактики вида спорта "шахматы", укрепление здоровья обучающихся, интеллектуальное развитие личности.

**Продвинутый уровень** предполагает повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки по виду спорта «шахматы». Способствует воспитанию умений и навыков с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность соблюдению тренировочного плана, режима восстановления и питания, овладению навыками самоконтроля, приобретению опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях, овладению общими знаниями о правилах вида спорта «шахматы», укреплению здоровья.

Разноуровневость программы позволяет предоставлять обучающимся задания, дифференцированные по уровню сложности. При этом каждому из участников программы обеспечен доступ к стартовому освоению любого из уровней сложности материала.

**Актуальность Программы.** В процессе занятий шахматами обучающиеся получают комплекс полезных умений и навыков, необходимых в жизни. Занятия шахматами развивают мышление, память, внимание, творческое воображение, наблюдательность, строгую последовательность рассуждений. Юные шахматисты учатся важным логическим операциям: анализу и синтезу, сравнению, обобщению, обоснованию выводов. Самостоятельная домашняя работа учит детей работать со справочной литературой и учебными пособиями.

Занятия шахматами воспитывают в детях дисциплинированность, усидчивость, умение концентрировать внимание и логически мыслить. Игра в шахматы помогает ребенку быстрее адаптироваться к школьным условиям, легче усвоить учебный материал.

Поэтому совершенно необходимо сохранять и развивать систему обучения шахматам в учреждениях дополнительного образования.

Обучение шахматной игре является сложным и трудоемким процессом. Поэтому очень важно довести до сознания воспитанников тот факт, что достижение спортивного успеха возможно только при настойчивости, трудолюбии, постоянной аналитической работе. Без воспитания в себе сильной воли, привычки к самостоятельным занятиям, без соблюдения режима, общефизической подготовки и критическому отношению к самому себе нельзя добиться серьезных результатов в шахматах. Тренер-преподаватель на занятиях должен выполнять не только преподавательскую, но еще и воспитательную работу, уделяя свое внимание развитию нравственных качеств учеников.

**Новизна Программы** обусловлена в поэтапном освоении обучающимися, предлагаемого материала, что даёт возможность обучающимся с разным уровнем развития освоить те этапы сложности, которые соответствуют их способностям. Программа основана на индивидуальном подходе к каждому учащемуся при помощи подбора заданий разного уровня сложности. Индивидуальный подход базируется на лично ориентированном подходе к ребёнку, при помощи создания тренером-преподавателем «ситуации успеха» для каждого обучающегося, таким образом данная методика повышает эффективность и результативность образовательного процесса. Подбор заданий осуществляется на основе метода наблюдений тренером-преподавателем за практической деятельностью обучающегося на занятии.

**Отличительные особенности Программы** состоит в том, что в ее основу положены следующие принципы:

**комплексность** – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического контроля);

**преемственность** – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;

**вариативность** – предусматривает, в зависимости от этапа обучения и индивидуальных особенностей обучающегося, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

**Адресат Программы.** Программа реализуется в разновозрастных, разнополых группах обучающихся в возрасте 6 - 17 лет, прошедших медицинское обследование и имеющих допуск врача к занятиям по шахматам.

На стартовый уровень принимаются обучающиеся в возрасте 6-8 лет, желающие обучаться навыкам игре в шахматы.

На базовый уровень принимаются обучающиеся в возрасте от 7 лет и старше, успешно освоившие программу стартового уровня или обладающие стартовыми навыками игры в шахматы.

На продвинутый уровень принимаются обучающиеся в возрасте от 8 лет и старше, успешно освоившие программу базового уровня.

#### **Срок реализации программы**

Программа рассчитана на 7 лет обучения, 38 учебных недель в год. Общее количество часов в год составляет:

стартовый уровень (1 год обучения) – 228 часа в год;

базовый уровень (2 год обучения) – 304 часа в год;

базовый уровень (3 год обучения) – 304 часа в год;

базовый уровень (4 год обучения) – 304 часа в год;

продвинутый уровень (5 год обучения) – 456 часов в год.

продвинутый уровень (6 год обучения) – 456 часов в год.

продвинутый уровень (7 год обучения) – 456 часов в год.

**Форма обучения** - очная, групповая.

#### **Режим занятий:**

Стартовый уровень (1 год обучения) - 3 раза в неделю по 2 часа.

Базовый уровень (2 год обучения) – 4 раза в неделю по 2 часа.

Базовый уровень (3 год обучения) – 4 раза в неделю по 2 часа.

Базовый уровень (4 год обучения) – 4 раза в неделю по 2 часа.

Продвинутый уровень (5 год обучения) – 4 раза в неделю по 3 часа.

Продвинутый уровень (6 год обучения) – 4 раза в неделю по 3 часа.

Продвинутый уровень (7 год обучения) – 4 раза в неделю по 3 часа.

Продолжительность академического часа – 40 минут. В ходе учебного занятия предусмотрены динамические паузы не менее 10 минут.

**Форма проведения занятий** – очная, групповая, индивидуальная.

#### **Методы обучения:**

словесный (устное изложение, рассказ, беседа, объяснение, анализ);

наглядный (показ, демонстрация видеоматериалов, показ тренером-преподавателем приемов исполнения);

практический (тренинг, упражнения, тренировочные упражнения, работа по образцу и другое).

## 1.2. Цели и задачи Программы.

**Цель программы** – интеллектуальное и творческое развитие обучающихся, воспитание спортивной культуры, обучение искусству шахматной игры.

**Задачи программы.**

### Стартовый уровень:

**Обучающие:**

1. Познакомить с историей шахматной игры;
2. Обучить основам и правилам шахматной игры;
3. сформировать представления о настольном теннисе как виде спорта, о спортивном инвентаре, о правилах техники безопасности во время занятий.

**Развивающие:**

1. Развить творческие способности;
2. Развить логическое и аналитическое мышление;
3. Развить умение применять полученные знания на практике;
4. Формировать навыки запоминания;
5. Развить шахматные качества, необходимые для достижения успеха;
6. Развить физические качества;
7. Развить тактические навыки;
8. Сформировать умение реализовывать приобретенные знания в соревновательной деятельности по шахматам;
9. Формировать навыки самодисциплины.

**Воспитательные:**

1. воспитать устойчивый интерес к систематическим занятиям по шахматам;
2. Воспитать морально-волевые качества, трудолюбие, находчивость;
3. Развить внимание, память, усидчивость;
4. Развить самостоятельность, ответственность;
5. Формировать выдержку, критическое отношение к себе и сопернику;
6. Развивать коммуникабельность, доброжелательность, взаимовыручку;
7. Воспитать уважение к партнеру;
8. Воспитать отношение к шахматам как к серьезным и полезным занятиям.

### Базовый уровень:

**Обучающие:**

1. ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля за состоянием своего здоровья на занятиях и дома;
2. повысить уровень физической, тактической, технической и психологической подготовленности;
3. ознакомить с регламентом проведения соревнований и правилами турнирного поведения;
4. ознакомить с общими антидопинговыми правилами и их соблюдением.

### ***Развивающие:***

1. развить умение применять полученные знания на практике;
2. развить спортивные навыки, необходимые для достижения успеха;
3. сформировать навыки соревновательной деятельности;
4. сформировать навыки самодисциплины и самоконтроля.

### ***Воспитательные:***

1. воспитать высокие морально-волевые и нравственно-этические качества: чувство товарищества и взаимовыручки, дисциплинированность, силу воли, умение концентрироваться на выполнении поставленной цели;
2. воспитать устойчивый интерес и любовь к занятиям спортом, сформировать у обучающихся навыки ответственного отношения к своему здоровью и здорового образа жизни;
3. выработать стремление к достижению высоких спортивных результатов.

## **Продвинутый уровень:**

### ***Обучающие:***

1. обучить применению теоретических и технико-тактических знаний игры в шахматы;
2. сформировать умения в организации и судействе игры в шахматы;
3. обучить соблюдению антидопинговых правил;
4. научить правильно распределять нагрузку и самостоятельно подбирать необходимые для саморазвития упражнения;
5. научить преодолевать трудности, владеть собой, принимать правильные решения в экстремальных ситуациях.

### ***Развивающие:***

1. развить физические качества, двигательную активность необходимые для занятий по шахматам;
2. совершенствовать познавательную активность, самостоятельность и инициативность;
3. сформировать навыки психологической устойчивости, самодисциплины

### ***Воспитательные:***

1. воспитать познавательную активность, самостоятельность и инициативность, дисциплинированность, трудолюбие;
2. воспитать высоконравственную и волевою личность обучающегося;
3. сформировать устойчивый интерес к занятиям по шахматам, к здоровому образу жизни;
4. сформировать навыки общения в коллективе, организованность, ответственность;
5. содействовать формированию таких качеств характера как смелость, преодоление страха, оптимизм, целеустремленность, воля к победе.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план Программы по годам обучения

№	Наименование дисциплины	Уровни Программы, количество часов							
		Стартовый (года обучения)	Базовый (года обучения)				Продвинутый (года обучения)		
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	7-й год	
1.	Вводное занятие	2	2	2	2	2	2	2	
2.	Общая физическая подготовка	38	38	38	38	30	30	30	
3.	Специальная физическая подготовка	-	-	-	-	18	18	18	
4.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	12	12	45	45	45	
5.	Избранный вид спорта «Шахмат»	182	254	244	242	339	339	339	
6.	Инструкторская и судейская подготовка	-	-	4	6	15	15	15	
7.	Тестирование и контроль	4	4	4	4	6	6	6	
8.	Итоговое занятие	2	2	2	2	3	3	3	
	Всего:	228	304	304	304	456	456	456	

## Стартовый уровень 1 год обучения

### Учебный план

№	Название раздела, тема	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		всего часов	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	входной контроль, собеседование
2.	Общая физическая подготовка	38	8	30	тестирование, сдача спортивных нормативов
3	Избранный вид спорта «Шахматы»	182	110	72	Тестирование, решение шахматных задач.
4.	Тестирование и контроль	4	1	3	Итоговая и промежуточная аттестация
5.	Итоговое занятие	2	1	1	Подведение итогов
<b>всего</b>		<b>228</b>	<b>121</b>	<b>107</b>	

### Содержание учебного плана

#### **Раздел 1. Вводное занятие – 2 часа.**

**Теория:** Знакомство с программой «Шахматы», с целями и задачами. Планирование работы. Инструктаж по технике безопасности и противопожарной безопасности, правил поведения на занятиях.

**Практика:** Входной контроль. Диагностика физической подготовки обучающихся.

#### **Раздел 2. Общая физическая подготовка – 38 часов.**

**Теория:** Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Распределение нагрузки на различные группы мышц. Здоровый образ жизни и режим спортсмена. Техника безопасности при выполнении упражнений ОФП. Зависимость качества игры учащегося от его физического состояния. Необходимость соблюдения режима сна и питания. Влияние физкультурных пауз на повышение продуктивности, умственной работы.

**Практика:** Строевая подготовка, отработка упражнений на развитие кистей рук, плечевого пояса, стоп ног, тазобедренного сустава, шеи, туловища, всех групп мышц. Упражнения для развития силы, выносливости, гибкости, быстроты, гибкости. Выполнение упражнений с предметами. Упражнения с

короткой и длинной скакалкой. Подвижные игры, игры с мячом, игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением препятствий, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Тренировка техники бега. Контрольные нормативы. Сдача контрольных нормативов.

### **Раздел 3. Избранный вид сорта «Шахматы» – 182 часа.**

#### ***Теория:***

**История развития шахмат.** Разновидность шахмат. Появление шахмат на Руси. Правила игры. Нотация. Шахматная азбука: доска, шахматы, ходы, бой.

**Шахматная доска.** Знакомство с шахматной доской. Белые и черные поля, чередование полей, вертикали, горизонтали, диагонали. Центр, форма центра. Значение центра. Обозначение полей.

**Шахматные фигуры.** Белые, черные, пешка, слон, ладья, конь, ферзь, король, их расположение. Ходы фигур и пешек. Свойства фигур. Сравнительная сила фигур.

**Начальная расстановка фигур.** Начальное положение (начальная позиция); расположение каждой из фигур в начальной позиции; правило «ферзь любит свой цвет», связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальной расстановкой фигур.

**Ходы и взятие фигур.** Правила хода и взятия каждой из фигур, игра «на уничтожение», белопольные и чернопольные слоны, качество, легкие и тяжелые фигуры, ладейные, коневые, слоновые, ферзёвые, королевские пешки, взятие на проходе, превращение пешки.

**Цель шахматной партии.** Шах, понятие шаха. Виды шаха. Вскрытый, двойной, вечный шах. Объявление шаха различными фигурами. Мат, понятие о мате. Мат цель игры. Матование короля ферзем, ладьей, двумя слонами, слоном и конем с помощью другого короля. Матование одинокого короля с помощью различных фигур, комбинации мат в один ход, пат, ничья. Варианты ничьей. Длинная и короткая рокировка и ее правила.

**Игра всеми фигурами из начального положения.** Игра всеми фигурами из начального положения, общие рекомендации о принципах разыгрывания дебюта, демонстрация коротких партий.

**Игра с шахматными часами.** Знакомство с турнирными режимами игры с часами.

**Мат легкими и тяжелыми фигурами.** Изучение правил игры в шахматы. Линейный мат. Мат ферзем. Мат ладьей. Мат двумя слонами.

**Запись шахматной партии.** Закрепить знания детей о горизонтальных линиях, познакомить с их обозначениями. Упражнять в произношении латинских букв. ( А,В,С,D,Е,F,G,H). Научить решать шахматные задачи с записью.

**Практика:** логические игры для развития памяти, внимания и мышления. Дидактические задания и игры, решение задач, комбинаций, упражнений, контрольные работы, разыгрывание типовых позиций, сеансы одновременной игры, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, разбор партий с нарушениями общих принципов разыгрывания дебюта. Выполнение шахматных заданий. Ферзь и ладья против короля. Король и ферзь против короля. Король и ладья против короля. Упражнения с шахматной нотацией: Напиши адрес поля, где стоят шахматные фигуры, найди где должна стоять фигура, запись шахматных партий. Учебно-тренировочные игры, индивидуальные занятия, совершенствование техники позиционной игры, консультационные партии.

Анализ партий и типовых позиций, изучение классических партий, с упором на технические ситуации и методы действий в них выдающихся шахматистов прошлого, изучение основных закономерностей стадий партии.

#### **Раздел 4. Тестирование и контроль – 4 часа.**

**Теория:** Ознакомление с требованиями к аттестации и промежуточной аттестации.

**Практика:** Приём нормативов, выполнение заданий, решение задач и тестов.

#### **Раздел 5. Итоговое занятие – 2 часа.**

**Теория:** Подведение итогов работы группы в целом и каждого учащегося индивидуально.

**Практика:** Анализ деятельности обучающихся за учебный год. Итоговый внутригрупповой турнир.

### **Базовый уровень 1 год обучения**

#### **Учебный план**

№	название раздела, тема	количество часов			форма аттестации (контроля)
		всего часов	теория	практика	
1.	Общая физическая подготовка	38	8	30	тестирование, сдача спортивных нормативов
2.	Участие в спортивных соревнованиях	6	-	6	наблюдение, анализ игры
3.	Избранный вид спорта «Шахматы»	254	152	102	Тестирование, решение шахматных задач.

4.	Тестирование и контроль	4	3	1	Итоговая и промежуточная аттестация
5.	Итоговое занятие	2	1	1	анализ деятельности за учебный год
<b>всего</b>		<b>304</b>	<b>164</b>	<b>140</b>	

## Содержание учебного плана

### Раздел 1. Общая физическая подготовка – 38 часов.

#### *Теория:*

**История развития спорта.** Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Происхождение шахмат. Легенда о радже и мудреце. Распространение шахмат на Востоке. Чатуранга и шантрадж. Табии. Мансуба. «Мат Диларам» как типичная задача средневекового Востока. Первые упоминания о шахматах в России.

**Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.** Понятие физической культуры и спорта и необходимость их существования. Значение спорта и физкультуры в нашей жизни. Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

**Режим дня.** Режим дня как основа здорового образа жизни. Самый лучший распорядок дня - какой он? Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима дня.

**Знания, умения и навыки гигиены.** Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек.

**Основы здорового питания.** Основы здорового питания, или как правильно питаться. Питание юного спортсмена. Питьевой режим.

**Практика:** Упражнения по совершенствованию общей физической подготовки. Основные строевые упражнения на месте и в движении. Силовые упражнения.

Упражнения на развитие выносливости.

Упражнения на развитие гибкости.

Упражнения на развитие координации.

Упражнения на развитие быстроты.

## **Раздел 2. Участие в спортивных соревнованиях – 6 часов.**

### **Участие в Первенстве Амурской области по Классическим шахматам.**

#### **Раздел 3. Избранный вид спорта «Шахматы» – 254 часа.**

##### ***Теория:***

**Дебют.** Определение дебюта как подготовительной стадии к борьбе в середине игры. Основные принципы развития дебюта. Мобилизация фигур. Борьба за центр. Безопасность короля. Стратегические идеи итальянской партии. Понятие о тактике. Понятие комбинации. Основные тактические приемы. Связка, полусвязка, двойной удар, «вилка», вскрытое нападение, вскрытый шах, двойной шах, отвлечение, завлечение. Размен. Определение стратегии. Принципы реализации материального преимущества.

**Миттельшпиль.** Простейшие принципы разыгрывания середины партии: целесообразное развитие фигур, мобилизация сил, определение ближайшей и последующих задач.

**Эндшпиль.** Определение эндшпиля. Роль короля в эндшпиле. Активность короля в эндшпиле. Матование одинокого короля. Пешечные окончания. Оппозиция. Правило квадрата. Король и пешка против короля. Ферзь против пешки. Ладья против пешки. Коневые окончания.

**Практика:** Дидактические задания и игры, решение задач, комбинаций, упражнений, контрольные работы, разыгрывание типовых позиций, сеансы одновременной игры, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, разбор партий с нарушениями общих принципов разыгрывания дебюта. Выполнение шахматных заданий. Ферзь и ладья против короля. Король и ферзь против короля. Король и ладья против короля. Упражнения с шахматной нотацией: Напиши адрес поля, где стоят шахматные фигуры, найди где должна стоять фигура, запись шахматных партий. Учебно-тренировочные игры, индивидуальные занятия.

#### **Раздел 4. Тестирование и контроль – 4 часа.**

**Теория:** Ознакомление с требованиями к аттестации и промежуточной аттестации.

**Практика:** Приём нормативов, выполнение заданий, решение задач и тестов.

#### **Раздел 5. Итоговое занятие – 2 часа.**

**Теория:** Подведение итогов работы группы в целом и каждого учащегося индивидуально.

**Практика:** Анализ деятельности обучающихся за учебный год. Итоговый внутригрупповой турнир.

### **Базовый уровень 2 год обучения**

#### **Учебный план**

№	название раздела, тема	количество часов			форма аттестации (контроля)
		всего часов	теория	практика	
1.	Общая физическая подготовка	38	8	30	тестирование, сдача спортивных нормативов
2.	Участие в спортивных соревнованиях	12	-	12	наблюдение, анализ игры
3.	Избранный вид спорта «Шахматы»	244	146	98	Тестирование, решение шахматных задач.
4.	Инструкторская и судейская подготовка	4	3	1	Тестирование, судейство
5.	Тестирование и контроль	4	1	3	Итоговая и промежуточная аттестация
6.	Итоговое занятие	2	1	1	Подведение итогов
<b>всего</b>		<b>304</b>	<b>159</b>	<b>145</b>	

### Содержание учебного плана

#### Раздел 1. Общая физическая подготовка – 38 часов.

##### *Теория:*

**История развития спорта.** Шахматы в культуре стран Арабского Халифата. Проникновение шахмат в Европу. Реформа шахмат. Шахматные трактаты. Запрет шахмат церковью. Основные вехи развития шахмат на Орловской земле. История древних олимпийских игр. Олимпийские игры в Древнем Риме.

**Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.** Физическая культура и двигательная активность как необходимый компонент развития личности. Влияние двигательных умений и физической культуры на интеллектуальную деятельность. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на организм спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочных занятиях и дома.

**Основы закаливания организма, здорового образа жизни.** Здоровый образ жизни. История закаливания. Основные принципы закаливания организма. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности. Особенности регулирования физической

нагрузки при проведении занятий. Профилактика травматизма. Влияние изучаемых упражнений на развитие физических и личностных качеств.

**Знания, умения и навыки гигиены.** Общие сведения о строении организма человека. Предупреждение инфекционных заболеваний. Желудочно-кишечные инфекции. Если не мыть руки? Не всякая водица для питья годится. Кожные инфекции. Раневые инфекции. Воздушно-капельные инфекции. Основы здорового питания Питание юного спортсмена. Питьевой режим.

**Практика:** Упражнения по совершенствованию общей физической подготовки. Основные строевые упражнения на месте и в движении. Силовые упражнения.

Упражнения на развитие выносливости.

Упражнения на развитие гибкости.

Упражнения на развитие координации.

Упражнения на развитие быстроты.

**Раздел 2. Участие в спортивных соревнованиях – 12 часов.**

**Участие в Первенстве Амурской области по Классическим шахматам.**

**Раздел 3. Избранный вид спорта «Шахматы» – 244 часа.**

**Теория:**

**Дебют.** Классификация дебютов. Значение флангов в дебюте. Захват центра с флангов. Прорыв центра. Комбинации с мотивом «спертого мата», использования слабости горизонтали, разрушения пешечного центра, освобождения поля, линии, блокировки, превращения пешки, уничтожения защиты.

**Эндшпиль.** Пешечные окончания. Король и пешка против короля и пешки. Король и пешка против короля и двух пешек. Отдаленная проходная пешка. Защищенная проходная пешка. Пешечный прорыв. Слон против пешки. Конь против пешки.

**Практика:** Дидактические задания и игры, решение задач, комбинаций, упражнений, контрольные работы, разыгрывание типовых позиций, сеансы одновременной игры, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, разбор партий с нарушениями общих принципов разыгрывания дебюта. Выполнение шахматных заданий. Ферзь и ладья против короля. Король и ферзь против короля. Король и ладья против короля. Упражнения с шахматной нотацией: Напиши адрес поля, где стоят шахматные фигуры, найди где должна стоять фигура, запись шахматных партий. Учебно-тренировочные игры, индивидуальные занятия.

**Раздел 4. Инструкторская и судейская подготовка – 4 часа.**

**Теория:** Спортивный инвентарь для игры на шахматной доске. Шахматная нотация. Особенности правил игры на шахматной доске. Сущность и цель игры в шахматы. Основы шахматной теории, ее общие вопросы. Что дает знание теории игры. Рейтинг шахмат, шахматный разряд.

**Практика:** Заполнение таблиц, бланков партий, судейство соревнований.

**Раздел 5. Тестирование и контроль – 4 часа.**

**Теория:** Ознакомление с требованиями к аттестации и промежуточной аттестации.

**Практика:** Приём нормативов, выполнение заданий, решение задач и тестов.

#### **Раздел 6. Итоговое занятие – 2 часа.**

**Теория:** Подведение итогов работы группы в целом и каждого учащегося индивидуально.

**Практика:** Анализ деятельности обучающихся за учебный год. Итоговый внутригрупповой турнир.

### **Базовый уровень 3 год обучения**

#### **Учебный план**

№	название раздела, тема	количество часов			форма аттестации (контроля)
		всего часов	теория	практика	
1.	Общая физическая подготовка	38	8	30	тестирование, сдача спортивных нормативов
2.	Участие в спортивных соревнованиях	12	-	12	наблюдение, анализ игры
3.	Избранный вид спорта «Шахматы»	242	145	97	Тестирование, решение шахматных задач.
4.	Инструкторская и судейская подготовка	6	4	2	Тестирование, судейство
5.	Тестирование и контроль	4	1	3	Итоговая и промежуточная аттестация
6.	Итоговое занятие	2	1	1	Подведение итогов
всего		<b>304</b>	<b>159</b>	<b>145</b>	

#### **Содержание учебного плана**

##### **Раздел 1. Общая физическая подготовка – 38 часов.**

**Теория:**

**История развития спорта.** Спортивные игры. История возникновения и развития. Игра в мяч у древних народов. Структура организации спортивного

движения, система спортивных коллективов в стране, шахматных секций на местах. История развития шахмат на России.

**Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.** Социальные функции физической культуры и спорта в современном обществе

**Основы закаливания организма, здорового образа жизни.** Основы здорового образа жизни. 5 компонентов здорового образа жизни.

**Знания, умения и навыки гигиены.** Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Закаливание воздухом. Закаливание солнцем. Закаливание водой. Закаливание в парной. Значение закаливания для здорового образа жизни.

**Основы здорового питания.** Питание юного спортсмена. Питьевой режим.

**Практика:** Упражнения по совершенствованию общей физической подготовки. Основные строевые упражнения на месте и в движении. Силовые упражнения.

Упражнения на развитие выносливости.

Упражнения на развитие гибкости.

Упражнения на развитие координации.

Упражнения на развитие быстроты.

**Раздел 2. Участие в спортивных соревнованиях – 12 часов.**

**Участие в Первенстве Амурской области по Классическим шахматам.**

**Раздел 3. Избранный вид спорта «Шахматы» – 242 часа.**

**Теория:**

**Дебют.** План в дебюте. Оценка позиций в дебюте. Связь дебюта с миттельшпилем. Стратегические идеи в открытых, полуоткрытых, закрытых дебютах (защита двух коней, защита Филидора, шотландская партия и др.).

**Миттельшпиль.** Комбинация как совокупность элементарных тактических идей Комбинационные мотивы. Тактические приемы. Сложные комбинации на сочетании идей. Форпост. Вторжение на седьмую (вторую) горизонталь. Открытые полуоткрытые линии и атака на короля. Борьба за открытую линию. Хорошие и плохие слоны. Слон против коня. Разноцветные слоны миттельшпиле. Выключение фигуры.

**Эндшпиль.** Основные идеи и технические приемы в пешечных окончаниях. Конь с пешкой против двух и более пешек. Конь против пешек. Слон с пешкой против двух и более пешек. Слон против пешек. Ладейные окончания. Ладья против пешек. Ладья с пешкой против ладьи

**Практика:** Дидактические задания и игры, решение задач, комбинаций, упражнений, контрольные работы, разыгрывание типовых позиций, сеансы одновременной игры, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, разбор партий с нарушениями общих принципов разыгрывания дебюта. Выполнение шахматных заданий. Ферзь и ладья против короля. Король и ферзь против короля. Король и ладья против короля.

Упражнения с шахматной нотацией: Напиши адрес поля, где стоят шахматные фигуры, найди, где должна стоять фигура, запись шахматных партий. Учебно-тренировочные игры, индивидуальные занятия.

**Раздел 4. Инструкторская и судейская подготовка – 4 часа.**

**Теория:** Различные виды проигрышей и ничьих. Неправильности при ведении партии, их исправление. Характер соревнований: командные, лично-командные. Очные и заочные. Системы проведения соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская, схевенингемская, смешанная.

**Практика:** Судейство соревнований.

**Раздел 5. Тестирование и контроль – 4 часа.**

**Теория:** Ознакомление с требованиями к аттестации и промежуточной аттестации.

**Практика:** Приём нормативов, выполнение заданий, решение задач и тестов.

**Раздел 6. Итоговое занятие – 2 часа.**

**Теория:** Подведение итогов работы группы в целом и каждого учащегося индивидуально.

**Практика:** Анализ деятельности обучающихся за учебный год. Итоговый внутригрупповой турнир.

**Продвинутый уровень 1 год обучения**

**Учебный план**

№	название раздела, тема	количество часов			форма аттестации (контроля)
		всего часов	теория	практика	
1.	Общая физическая подготовка	30	6	24	тестирование, сдача спортивных нормативов
2.	Специальная физическая подготовка	18	3	15	тестирование
3.	Участие в спортивных соревнованиях	45	-	45	наблюдение, анализ игры
4.	Избранный вид спорта «Шахматы»	339	205	134	Тестирование, решение шахматных задач.
5.	Инструкторская и	15	6	9	Тестирование,

	судейская подготовка				судейство
6.	Тестирование и контроль	6	1	5	Итоговая и промежуточная аттестация
7.	Итоговое занятие	3	1	2	Подведение итогов
<b>всего</b>		<b>456</b>	<b>222</b>	<b>234</b>	

## Содержание учебного плана

### Раздел 1. Общая физическая подготовка – 30 часов.

#### *Теория:*

**История развития спорта.** История спорта в России. Знаменитые спортсмены СССР и России. Единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития спорта в стране. Разрядные нормы и требования по шахматам. Почетные спортивные звания. Основные формы организации занятий физической культурой и спортом среди детей и юношества. Французские и английские шахматисты 19 века. Матч Лябурдоне - Мак-Доннель. Автомат Кампелена. Кафе «Режанс». Журнал «Паламед». Немецкие шахматисты середины 19 века. Адольф Андерсен. Наследие Пауля Морфи. Шахматы во второй половине 19 века. Борьба за звание чемпиона мира в конце 19 века.

**Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.** Понятие о спортивной тренировке. Виды подготовки: техническая, физическая, тактическая, моральноволевая. Спортивные соревнования, как средство и метод подготовки спортсмена.

**Режим дня, основы закаливания организма, основы здорового образа жизни.** 5 компонентов здорового образа жизни.

**Знания, умения и навыки гигиены.** Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Закаливание воздухом. Закаливание солнцем. Закаливание водой. Закаливание в парной. Значение закаливания для здорового образа жизни.

**Основы здорового питания.** Питание юного спортсмена. Питьевой режим.

**Практика:** Упражнения по совершенствованию общей физической подготовки. Основные строевые упражнения на месте и в движении. Силовые упражнения.

Упражнения на развитие выносливости.

Упражнения на развитие гибкости.

Упражнения на развитие координации.

Упражнения на развитие быстроты.

### Раздел 2. Специальная физическая подготовка – 18 часов.

### **Теория:**

Связь умственной деятельности и физического воспитания, Система подготовки высококвалифицированных шахматистов, Физическая подготовка шахматистов, Оценка умственной работоспособности

### **Практика:**

#### **Обще подготовительные упражнения, развивающие способность к ориентированию в пространстве:**

- ведение мяча одной рукой с обводкой фишек, продолжительность 4 мин.
- бег в сочетании с остановками в обозначенной зоне, продолжительность упражнения 2 мин.
- бег с препятствиями (спортсменам необходимо во время перепрыгивания препятствия коснуться подвешенной скакалки красного цвета), продолжительность - 4 мин.
- метание мяча в цель, продолжительность упражнения 3 мин.

#### **Блок специально подготовительных упражнений составили задания, развивающие способность к ориентированию в пространстве:**

- определение цвета названного поля на шахматной доске, продолжительность дается 2 мин. Тренер называет любое поле на шахматной доске. Спортсмену необходимо, не глядя на доску, правильно и в течение трех секунд назвать цвет данного поля.
- нахождение правильного поля на шахматной доске, дается 2 мин. Тренер называет любое поле на шахматной доске. Перед спортсменом находится пустая шахматная доска. Шахматист должен в течение 3 секунд найти нужное поле и поставить на него пешку.
- расчет количества ходов, продолжительность - 4 мин. Тренер ставит любую фигуру на шахматную доску и говорит поле, куда она должна попасть. Спортсмен должен назвать, сколько ходов нужно сделать для достижения цели. Для решения одной задачи дается 15 секунд. Пример: тренер поставил пешку на d2, цель - достичь поля d8. Для выполнения задания понадобится 5 ходов.
- нахождение оптимального маршрута фигур, продолжительность упражнения 5 мин. Тренер ставит любую фигуру на шахматную доску и говорит поле, куда она должна попасть. Спортсмену нужно найти оптимальный маршрут фигуры, при котором она за минимальное количество ходов попадет на нужное поле. Шахматисту нужно ставить пешки на поля, которые должна идти фигура для достижения нужного поля. Для решения одной задачи дается 15 секунд. Пример: тренер говорит, что белый конь находится на поле d1, нужно попасть на поле с6. Шахматист должен сказать, что для достижения этого поля уйдет 4 хода и поставить пешки на поля e3, d5, b4, с6.
- решение элементарных шахматных задач вслепую, продолжительность упражнения 10 мин. Перед шахматистом находится пустая доска. Тренер говорит, где находятся фигуры белых и черных. Шахматист должен, не

расставляя задачу на доске, решить ее. Для решения одной задачи дается 2 минуты.

-решение шахматных задач, продолжительность упражнения 20 мин. Тренер расставляет шахматную задачу на доске или показывает ее на проекторе. Шахматист решает задачу, не передвигая фигуры на доске. Для решения одной задачи дается 4 минуты.

**Для развития силовой выносливости применялись упражнения:**

1. Упражнения, направленные на шейные мышцы (грудино-ключично-сосцевидная мышца, трапецевидная мышца, лестничные мышцы): поворот головы с сопротивлением; разгибание шеи с утяжелением на затылочной части головы (вес около 2 кг) исходное положение - лежа на скамье лицом вниз лицом, из исходного положения спортсмен сгибает шею максимально вниз, делает вдох, затем разгибает шею максимально вверх, не отрывая грудь от скамьи, делает выдох - 3 подхода по 20 повторений; боковые наклоны головы с утяжелением (вес 5 кг) - 3 подхода по 8-12 повторений.

2. Упражнения, направленные на дельтовидную мышцу плеча: жим гантелей вверх сидя (вес 5 кг) - 3 подхода по 8-12 повторений; тяга гантелей на наклонной скамье (вес 3 кг) - 3 подхода по 19-25 повторений, разведение гантелей в стороны (вес 3 кг) - 3 подхода по 19-25 повторений, боковая планка на предплечьях - 3 подхода, до индивидуального максимума по времени.

3. Упражнения, направленные на мышцы предплечья и плеча: сгибание и разгибание кистей с гантелями (вес 3 кг) - 3 подхода по 25 повторений, сгибание и разгибание рук в локтях с гантелями (вес около 5 кг) - 3 подхода по 25 повторений; вис на перекладине - 3 подхода, до индивидуального максимума по времени.

4. Упражнения, направленные на мышцы ног (четырёхглавая мышца бедра, квадрицепс, икроножная мышца, бицепс бедра, большая ягодичная мышца, средние ягодичные мышцы, малые ягодичные мышцы, подколенная мышца): приседания - 3 подхода по 50 повторений, выпады с гантелями (вес 3 кг) - 3 подхода по 20 повторений; сведение и разведение ног на тренажере (вес 10 кг) - 3 подхода по 25 повторений;

5. Упражнения, направленные на мышцы туловища: планка на локтях - 3 подхода, до индивидуального максимума по времени; подъем туловища, лежа на спине - 3 подхода по 30 ПМ, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - 3 подхода по 15 ПМ.

**Раздел 3. Участие в спортивных соревнованиях – 45 часов.**

**Участие в Первенстве Амурской области по классическим, быстрым и блиц-шахматам. Участие в областных и районных соревнованиях.**

**Раздел 4 Избранный вид спорта «Шахматы» – 339 часов.**

**Теория:**

**Дебют.** Понятие инициативы в дебюте. Жертва пешки в дебюте за инициативу. Стратегические идеи главных систем испанской партии,

сицилианской защиты, защиты Каро-Канн, отказанного ферзевого гамбита и др.

**Миттельшпиль.** Атака в шахматной партии. Инициатива и темп в атаке. Атака пешками. Атака фигурами. Пешечно-фигурная атака. Атака в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле. Проблема центра. Закрытый пешечный центр. Пешечный клин. Сильный пешечный центр. Подрыв пешечного центра. Подвижный пешечный центр. Пешечный прорыв в центре и образование проходной пешки. Пешечно-фигурный центр. Центр и фланги. Осада центра с флангов в миттельшпиле. Роль центра при фланговых операциях. Борьба с образованием у противника пешечного центра. Два слона в миттельшпиле. Успешная борьба против двух слонов.

**Эндшпиль.** Поля соответствия в пешечных окончаниях. Конь с пешками против коня с пешками. Борьба слона с пешками против слона с пешками: слоны одноцветные, слоны разноцветные. Ладья и крайняя пешка против ладьи. Ладья и не крайняя пешка против ладьи. Принцип Тарраша. Позиция Филидора. Построение «мост».

**Практика:** Дидактические задания и игры, решение задач, комбинаций, упражнений, контрольные работы, разыгрывание типовых позиций, сеансы одновременной игры, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, разбор партий с нарушениями общих принципов разыгрывания дебюта. Выполнение шахматных заданий. Ферзь и ладья против короля. Король и ферзь против короля. Король и ладья против короля. Упражнения с шахматной нотацией: Напиши адрес поля, где стоят шахматные фигуры, найди где должна стоять фигура, запись шахматных партий. Учебно-тренировочные игры, индивидуальные занятия.

#### **Раздел 5. Инструкторская и судейская подготовка – 15 часов.**

**Теория:** Подведение итогов соревнований. Основные и дополнительные показатели. Коэффициент Зоннеборна – Бергера для круговых соревнований.

**Практика:** Судейство соревнований.

#### **Раздел 6. Тестирование и контроль – 6 часов.**

**Теория:** Ознакомление с требованиями к аттестации и промежуточной аттестации.

**Практика:** Приём нормативов, выполнение заданий, решение задач и тестов.

#### **Раздел 7. Итоговое занятие – 2 часа.**

**Теория:** Подведение итогов работы группы в целом и каждого учащегося индивидуально.

**Практика:** Анализ деятельности обучающихся за учебный год. Итоговый внутригрупповой турнир.

### **Продвинутый уровень 2 год обучения**

#### **Учебный план**

№	название раздела, тема	количество часов			форма аттестации (контроля)
		всего часов	теория	практика	
1.	Общая физическая подготовка	30	6	24	тестирование, сдача спортивных нормативов
2.	Специальная физическая подготовка	18	3	15	тестирование
3.	Участие в спортивных соревнованиях	45	-	45	наблюдение, анализ игры
4.	Избранный вид спорта «Шахматы»	339	205	134	Тестирование, решение шахматных задач.
5.	Инструкторская и судейская подготовка	15	6	9	Тестирование, судейство
6.	Тестирование и контроль	6	1	5	Итоговая и промежуточная аттестация
7.	Итоговое занятие	3	1	2	Подведение итогов
<b>всего</b>		<b>456</b>	<b>222</b>	<b>234</b>	

## Содержание учебного плана

### Раздел 1. Общая физическая подготовка – 30 часов.

#### *Теория:*

**История развития спорта.** Проникновение шахмат в Россию. Шахматы в русском былинном творчестве. Шахматы в культуре Киевской Руси. Шахматы и торговые связи русских купцов с Востоком. Шахматы в Московском государстве. Изготовление шахмат как вид ремесла. Археологические находки на территории Русского государства. Шахматы на Петровских ассамблеях. Шахматы в культуре русского общества 18-19 веков. Первая шахматная книга на русском языке Ивана Бугримова. Первый русский мастер А.Д.Петров. К.А. Яниш, братья Урусовы, И.С. Шумов. «Самоучитель шахматной игры» Э.С. Шифферса. Шахматные собрания Петербурга. Журнал «Шахматный листок». Шахматы и деятели русской культуры. Первый чемпион мира В. Стейниц и его учение. Место и роль

физической культуры и спорта в современном обществе Развитие физической культуры и спорта – приоритетное направление социальной политики государства. Условия для занятий физической подготовкой. Общая физическая подготовка и спортивная специализация. Специальная физическая подготовка. Трехступенчатость физической подготовки. Особенности дыхания при выполнении упражнений.

### **Основы законодательства в области физической культуры и спорта.**

Основные принципы законодательства о физической культуре и спорте. Субъекты физической культуры и спорта в Российской Федерации. Организация и руководство физическим воспитанием. Основные федеральные законы в области физической культуры и спорта. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта шахматы.

### **Режим дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни.**

Особенности спортивной деятельности. Индивидуальная оценка реализации тактико-технического мастерства и уровня физической подготовленности спортсменов на протяжении сезона. Основные аспекты спортивной подготовки.

**Знания, умения и навыки гигиены.** Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия. Медико-биологические средства восстановления: сбалансированное питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры, баня, массаж.

### **Основы здорового питания. Питание перед испытанием.**

**Практика:** Упражнения по совершенствованию общей физической подготовки. Основные строевые упражнения на месте и в движении. Силовые упражнения.

Упражнения на развитие выносливости.

Упражнения на развитие гибкости.

Упражнения на развитие координации.

Упражнения на развитие быстроты.

## **Раздел 2. Специальная физическая подготовка – 18 часов.**

**Теория:** Связь умственной деятельности и физического воспитания, Система подготовки высококвалифицированных шахматистов, Физическая подготовка шахматистов, Оценка умственной работоспособности.

### **Практика:**

**Обще подготовительные упражнения, развивающие способность к ориентированию в пространстве:**

-ведение мяча одной рукой с обводкой фишек, продолжительность 4 мин.

-бег в сочетании с остановками в обозначенной зоне, продолжительность упражнения 2 мин.

-бег с препятствиями (спортсменам необходимо во время перепрыгивания препятствия коснуться подвешенной скакалки красного цвета), продолжительность - 4 мин.

-метание мяча в цель, продолжительность упражнения 3 мин.

**Блок специально подготовительных упражнений составили задания, развивающие способность к ориентированию в пространстве:**

-определение цвета названного поля на шахматной доске, продолжительность дается 2 мин. Тренер называет любое поле на шахматной доске. Спортсмену необходимо, не глядя на доску, правильно и в течение трех секунд назвать цвет данного поля.

-нахождение правильного поля на шахматной доске, дается 2 мин. Тренер называет любое поле на шахматной доске. Перед спортсменом находится пустая шахматная доска. Шахматист должен в течение 3 секунд найти нужное поле и поставить на него пешку.

-расчет количества ходов, продолжительность - 4 мин. Тренер ставит любую фигуру на шахматную доску и говорит поле, куда она должна попасть. Спортсмен должен назвать, сколько ходов нужно сделать для достижения цели. Для решения одной задачи дается 15 секунд. Пример: тренер поставил пешку на d2, цель - достичь поля d8. Для выполнения задания понадобится 5 ходов.

-нахождение оптимального маршрута фигур, продолжительность упражнения 5 мин. Тренер ставит любую фигуру на шахматную доску и говорит поле, куда она должна попасть. Спортсмену нужно найти оптимальный маршрут фигуры, при котором она за минимальное количество ходов попадет на нужное поле. Шахматисту нужно ставить пешки на поля, которые должна идти фигура для достижения нужного поля. Для решения одной задачи дается 15 секунд. Пример: тренер говорит, что белый конь находится на поле d1, нужно попасть на поле с6. Шахматист должен сказать, что для достижения этого поля уйдет 4 хода и поставить пешки на поля e3, d5, b4, c6.

-решение элементарных шахматных задач вслепую, продолжительность упражнения 10 мин. Перед шахматистом находится пустая доска. Тренер говорит, где находятся фигуры белых и черных. Шахматист должен, не расставляя задачу на доске, решить ее. Для решения одной задачи дается 2 минуты.

-решение шахматных задач, продолжительность упражнения 20 мин. Тренер расставляет шахматную задачу на доске или показывает ее на проекторе. Шахматист решает задачу, не передвигая фигуры на доске. Для решения одной задачи дается 4 минуты.

**Для развития силовой выносливости применялись упражнения:**

1. Упражнения, направленные на шейные мышцы (грудино-ключично-сосцевидная мышца, трапециевидная мышца, лестничные мышцы): поворот головы с сопротивлением; разгибание шеи с утяжелением на затылочной части головы (вес около 2 кг) исходное положение - лежа на скамье лицом вниз лицом, из исходного положения спортсмен сгибает шею максимально вниз, делает вдох, затем разгибает шею максимально вверх, не отрывая грудь от скамьи, делает выдох - 3 подхода по 20 повторений; боковые наклоны головы с утяжелением (вес 5 кг) - 3 подхода по 8-12 повторений.

2. Упражнения, направленные на дельтовидную мышцу плеча: жим гантелей вверх сидя (вес 5 кг) - 3 подхода по 8-12 повторений; тяга гантелей на наклонной скамье (вес 3 кг) - 3 подхода по 19-25 повторений, разведение гантелей в стороны (вес 3 кг) - 3 подхода по 19-25 повторений, боковая планка на предплечьях - 3 подхода, до индивидуального максимума по времени.

3. Упражнения, направленные на мышцы предплечья и плеча: сгибание и разгибание кистей с гантелями (вес 3 кг) - 3 подхода по 25 повторений, сгибание и разгибание рук в локтях с гантелями (вес около 5 кг) - 3 подхода по 25 повторений; вис на перекладине - 3 подхода, до индивидуального максимума по времени.

4. Упражнения, направленные на мышцы ног (четырёхглавая мышца бедра, квадрицепс, икроножная мышца, бицепс бедра, большая ягодичная мышца, средние ягодичные мышцы, малые ягодичные мышцы, подколенная мышца): приседания - 3 подхода по 50 повторений, выпады с гантелями (вес 3 кг) - 3 подхода по 20 повторений; сведение и разведение ног на тренажере (вес 10 кг) - 3 подхода по 25 повторений.

5. Упражнения, направленные на мышцы туловища: планка на локтях - 3 подхода, до индивидуального максимума по времени; подъем туловища, лежа на спине - 3 подхода по 30 ПМ, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - 3 подхода по 15 ПМ.

### **Раздел 3. Участие в спортивных соревнованиях – 45 часов.**

**Участие в Первенстве Амурской области по Классическим, быстрым и блиц-шахматам. Участие в областных и районных соревнованиях.**

### **Раздел 4 Избранный вид спорта «Шахматы» – 339 часов.**

#### ***Теория:***

**Дебют.** Эволюция взглядов на дебют. Характеристика современных дебютов. Стратегические идеи русской партии, скандинавской защиты, французской защиты, принятого ферзевого гамбита, староиндийской защиты.

**Миттельшпиль.** Атака на короля. Атака neroкировавшегося короля, атака короля при разносторонних рокировках. Контрудар в центре в ответ на фланговую атаку. Ограничение подвижности фигур: ограничение «жизненного» пространства противника, выключение фигур из игры, связка, блокада, торможение освобождающих ходов. Подвижность слона и коня в миттельшпиле. Слабые и сильные поля. Слабость комплекса полей. Пешечные слабости. Теория «островков». Создание слабостей в лагере соперника.

**Эндшпиль.** Многопешечные окончания. Реализация лишней пешки в многопешечных окончаниях. Сравнительная сила слона и коня в эндшпиле. Ладья с пешкой против ладьи с пешкой. Сложные пешечные окончания. Ладья с пешками против ладьи с пешками. Активность короля и ладьи в ладейных окончаниях. Сложные ладейные окончания.

**Практика:** Дидактические задания и игры, решение задач, комбинаций, упражнений, контрольные работы, разыгрывание типовых позиций, сеансы

одновременной игры, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, разбор партий с нарушениями общих принципов разыгрывания дебюта. Выполнение шахматных заданий. Ферзь и ладья против короля. Король и ферзь против короля. Король и ладья против короля. Упражнения с шахматной нотацией: Напиши адрес поля, где стоят шахматные фигуры, найди где должна стоять фигура, запись шахматных партий. Учебно-тренировочные игры, индивидуальные занятия.

#### **Раздел 5. Инструкторская и судейская подготовка – 15 часов.**

**Теория:** Изучение коэффициента Бухгольтса для швейцарской системы. Понятие партии «армагедон».

**Практика:** Судейство соревнований.

#### **Раздел 6. Тестирование и контроль – 6 часов.**

**Теория:** Ознакомление с требованиями к аттестации и промежуточной аттестации.

**Практика:** Приём нормативов, выполнение заданий, решение задач и тестов.

#### **Раздел 7. Итоговое занятие – 2 часа.**

**Теория:** Подведение итогов работы группы в целом и каждого учащегося индивидуально.

**Практика:** Анализ деятельности обучающихся за учебный год. Итоговый внутригрупповой турнир.

### **Продвинутый уровень 3 год обучения**

#### **Учебный план**

№	название раздела, тема	количество часов			форма аттестации (контроля)
		всего часов	теория	практика	
1.	Общая физическая подготовка	30	6	24	тестирование, сдача спортивных нормативов
2.	Специальная физическая подготовка	18	3	15	тестирование
3.	Участие в спортивных соревнованиях	45	-	45	наблюдение, анализ игры
4.	Избранный вид спорта «Шахматы»	339	205	134	Тестирование, решение шахматных задач.

5.	Инструкторская и судейская подготовка	15	6	9	Тестирование, судейство
6.	Тестирование и контроль	6	1	5	Итоговая и промежуточная аттестация
7.	Итоговое занятие	3	1	2	Подведение итогов
всего		456	222	234	

## Содержание учебного плана

### Раздел 1. Общая физическая подготовка – 30 часов.

#### *Теория:*

**История развития спорта.** Лучшие спортсмены в истории человечества. М.И. Чигорин - основоположник русской шахматной школы. Эммануил Ласкер и его подход к шахматам. Критика догматизма в шахматах. Творчество З. Тарраша, Г. Пильсбери, А.Рубинштейна. Шахматная жизнь в начале XX века. Становление советской шахматной организации. Первый чемпионат РСФСР. Первые международные советские турниры. Плеяда советских мастеров.

**Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.** Роль физической культуры в современном обществе. Анализ рынка труда в сфере физической культуры

**Основы законодательства в области физической культуры и спорта.** Физическая культура и спорт в системе образования. Органы управления физкультурным движением в РФ.. Итоги участия советских спортсменов на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы.

**Режим дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни.** Рациональное построение тренировочных занятий, рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности, организация активного отдыха.

**Знания, умения и навыки гигиены.** Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия. Медико-биологические средства восстановления: сбалансированное питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры, баня, массаж.

**Основы здорового питания.** Питание перед испытанием.

**Практика:** Упражнения по совершенствованию общей физической подготовки. Основные строевые упражнения на месте и в движении. Силовые упражнения.

Упражнения на развитие выносливости.

Упражнения на развитие гибкости.

Упражнения на развитие координации.

Упражнения на развитие быстроты.

## **Раздел 2. Специальная физическая подготовка – 18 часов.**

**Теория:** Связь умственной деятельности и физического воспитания, Система подготовки высококвалифицированных шахматистов, Физическая подготовка шахматистов, Оценка умственной работоспособности.

### **Практика:**

**Обще подготовительные упражнения, развивающие способность к ориентированию в пространстве:**

- ведение мяча одной рукой с обводкой фишек, продолжительность 4 мин.
- бег в сочетании с остановками в обозначенной зоне, продолжительность упражнения 2 мин.
- бег с препятствиями (спортсменам необходимо во время перепрыгивания препятствия коснуться подвешенной скакалки красного цвета), продолжительность - 4 мин.
- метание мяча в цель, продолжительность упражнения 3 мин.

**Блок специально подготовительных упражнений составили задания, развивающие способность к ориентированию в пространстве:**

- определение цвета названного поля на шахматной доске, продолжительность дается 2 мин. Тренер называет любое поле на шахматной доске. Спортсмену необходимо, не глядя на доску, правильно и в течение трех секунд назвать цвет данного поля.
- нахождение правильного поля на шахматной доске, дается 2 мин. Тренер называет любое поле на шахматной доске. Перед спортсменом находится пустая шахматная доска. Шахматист должен в течение 3 секунд найти нужное поле и поставить на него пешку.
- расчет количества ходов, продолжительность - 4 мин. Тренер ставит любую фигуру на шахматную доску и говорит поле, куда она должна попасть. Спортсмен должен назвать, сколько ходов нужно сделать для достижения цели. Для решения одной задачи дается 15 секунд. Пример: тренер поставил пешку на d2, цель - достичь поля d8. Для выполнения задания понадобится 5 ходов.
- нахождение оптимального маршрута фигур, продолжительность упражнения 5 мин. Тренер ставит любую фигуру на шахматную доску и говорит поле, куда она должна попасть. Спортсмену нужно найти оптимальный маршрут фигуры, при котором она за минимальное количество ходов попадет на нужное поле. Шахматисту нужно ставить пешки на поля, которые должна идти фигура для достижения нужного поля. Для решения одной задачи дается 15 секунд. Пример: тренер говорит, что белый конь находится на поле d1, нужно попасть на поле с6. Шахматист должен сказать, что для достижения этого поля уйдет 4 хода и поставить пешки на поля e3, d5, b4, с6.
- решение элементарных шахматных задач вслепую, продолжительность упражнения 10 мин. Перед шахматистом находится пустая доска. Тренер говорит, где находятся фигуры белых и черных. Шахматист должен, не

расставляя задачу на доске, решить ее. Для решения одной задачи дается 2 минуты.

-решение шахматных задач, продолжительность упражнения 20 мин. Тренер расставляет шахматную задачу на доске или показывает ее на проекторе. Шахматист решает задачу, не передвигая фигуры на доске. Для решения одной задачи дается 4 минуты.

**Для развития силовой выносливости применялись упражнения:**

1. Упражнения, направленные на шейные мышцы (грудино-ключично-сосцевидная мышца, трапецевидная мышца, лестничные мышцы): поворот головы с сопротивлением; разгибание шеи с утяжелением на затылочной части головы (вес около 2 кг) исходное положение - лежа на скамье лицом вниз лицом, из исходного положения спортсмен сгибает шею максимально вниз, делает вдох, затем разгибает шею максимально вверх, не отрывая грудь от скамьи, делает выдох - 3 подхода по 20 повторений; боковые наклоны головы с утяжелением (вес 5 кг) - 3 подхода по 8-12 повторений.

2. Упражнения, направленные на дельтовидную мышцу плеча: жим гантелей вверх сидя (вес 5 кг) - 3 подхода по 8-12 повторений; тяга гантелей на наклонной скамье (вес 3 кг) - 3 подхода по 19-25 повторений, разведение гантелей в стороны (вес 3 кг) - 3 подхода по 19-25 повторений, боковая планка на предплечьях - 3 подхода, до индивидуального максимума по времени.

3. Упражнения, направленные на мышцы предплечья и плеча: сгибание и разгибание кистей с гантелями (вес 3 кг) - 3 подхода по 25 повторений, сгибание и разгибание рук в локтях с гантелями (вес около 5 кг) - 3 подхода по 25 повторений; вис на перекладине - 3 подхода, до индивидуального максимума по времени.

4. Упражнения, направленные на мышцы ног (четырёхглавая мышца бедра, квадрицепс, икроножная мышца, бицепс бедра, большая ягодичная мышца, средние ягодичные мышцы, малые ягодичные мышцы, подколенная мышца): приседания - 3 подхода по 50 повторений, выпады с гантелями (вес 3 кг) - 3 подхода по 20 повторений; сведение и разведение ног на тренажере (вес 10 кг) - 3 подхода по 25 повторений.

5. Упражнения, направленные на мышцы туловища: планка на локтях - 3 подхода, до индивидуального максимума по времени; подъем туловища, лежа на спине - 3 подхода по 30 ПМ, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - 3 подхода по 15 ПМ.

**Раздел 3. Участие в спортивных соревнованиях – 45 часов.**

**Участие в Первенстве Амурской области по Классическим, быстрым и блиц-шахматам.**

**Раздел 4 Избранный вид спорта «Шахматы» – 339 часов.**

**Теория:**

**Дебют.** Методы работы над дебютом. Принципы составления дебютного репертуара. Стратегические идеи защиты Алехина, Уфимцева, защиты

Тарраша, славянской защиты, староиндийского начала, голландской защиты, английского начала и др.

**Миттельшпиль.** 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 защитительных мероприятий. Тенденция перехода в контратаку. Стратегическая и тактическая защиты. Приемы тактической защиты: отражение непосредственных угроз, неожиданные тактические удары, ловушки. 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. Стратегическая защита: размен атакующих фигур противника, упрощения, создание максимальных трудностей противнику, ослабление позиции противника, жертва материала ради перехода в эндшпиль, реализация перевеса вызывающая большие трудности. Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру в середине партии.

**Эндшпиль.** Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру. Ладья против легких фигур. Ладья и слон (конь) против ладьи.

**Практика:** Дидактические задания и игры, решение задач, комбинаций, упражнений, контрольные работы, разыгрывание типовых позиций, сеансы одновременной игры, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, разбор партий с нарушениями общих принципов разыгрывания дебюта. Выполнение шахматных заданий. Ферзь и ладья против короля. Король и ферзь против короля. Король и ладья против короля. Упражнения с шахматной нотацией: Напиши адрес поля, где стоят шахматные фигуры, найди где должна стоять фигура, запись шахматных партий. Учебно-тренировочные игры, индивидуальные занятия.

#### **Раздел 5. Инструкторская и судейская подготовка – 15 часов.**

**Теория:** Разбор спорных ситуаций во время проведения соревнований. Изучение руководства для арбитров.

**Практика:** Судейство соревнований.

#### **Раздел 6. Тестирование и контроль – 6 часов.**

**Теория:** Ознакомление с требованиями к аттестации и промежуточной аттестации.

**Практика:** Приём нормативов, выполнение заданий, решение задач и тестов.

#### **Раздел 7. Итоговое занятие – 2 часа.**

**Теория:** Подведение итогов работы группы в целом и каждого учащегося индивидуально.

**Практика:** Анализ деятельности обучающихся за учебный год. Итоговый внутригрупповой турнир.

## 1.4. Планируемые результаты.

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

Формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники по виду спорта шахматы, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья спортсменов, отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий шахматами, повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки, приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по шахматам, формирование спортивной мотивации, формирование навыков адаптации к жизни в обществе.

В предметной области **«теоретические основы физической культуры и спорта»**

Для стартового уровня:

Для базового уровня:

- знание истории развития вида спорта шахматы;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта; знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни; знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Для продвинутого уровня:

- знание истории развития вида спорта шахматы;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;

- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих званий и спортивных разрядов по виду спорта шахматы, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияющих на спортсмена занятий видом спорта шахматы;
- знание основ спортивного питания.

## В предметной области «**общая физическая подготовка**»

### Для стартового уровня:

### Для базового уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий видом спорта шахматы;
- формирование двигательных умений и навыков; освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

### Для продвинутого уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий видом спорта шахматы;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

## В предметной области «вид спорта»

### Для стартового уровня:

### Для базового уровня:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости) в соответствии со спецификой вида спорта шахматы;
- овладение основами техники и тактики вида спорта шахматы;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок; знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях видом спорта шахматы;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по виду спорта шахматы.

### Для продвинутого уровня:

- обучение и совершенствование техники и тактики вида спорта шахматы;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышения уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шахматы;
- формирование мотивации к занятиям видом спорта шахматы;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

## В предметной области «Инструкторская и судейская подготовка»

### Для базового и продвинутого уровня:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;

– освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по виду спорта шахматы.

Знать	Уметь
<b>Стартовый уровень 1 год обучения</b>	
Шахматные термины: белое и черное поле, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр, партнёры, начальное положение, белые, черные, шах, мат, пат, ничья и т.д.); все ходы фигур; шахматную нотацию; сравнительную ценность фигур; что такое шах, мат, пат; общие принципы игры в начале партии; правила поведения во время игры; тактические удары (связка, двойной удар, открытое нападение, открытый шах, двойной шах); общие принципы игры в эндшпиле, в миттельшпиле; правила поведения во время игры;	Ориентироваться на шахматной доске; правильно помещать шахматную доску между партнерами; различать горизонталь, вертикаль, диагональ; играть каждой фигурой в отдельности и в совокупности с другими фигурами без нарушений правил шахматного кодекса. Правильно расставлять фигуры перед игрой; правильно вести себя во время игры; решать практические задачи на мат в один ход
<b>Базовый уровень - 1 год обучения</b>	
Названия шахматных фигур: ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король; правила хода и взятия каждой фигуры.	ходить всеми фигурами; ставить мат тяжёлыми фигурами; – планировать нападение на фигуры противника, организовать защиту своих фигур;
Правила выполнения длинной и короткой рокировки; шах, мат, пат, ничья.	Рокировать короля в длинную и короткую сторону; объявлять шах; ставить мат в 1 ход; владеть техникой матования одинокого короля: ферзем, ладьей
Простейшие тактические приемы и комбинации: двойной удар; связка.	Решать простейшие тактические задачи; проводить элементарные комбинации
Понятия о начале партии.	Правильно развивать легкие фигуры в начале партии
<b>Базовый уровень - 2 год обучения</b>	
Обозначения горизонталей, вертикалей; шахматную нотацию; краткую запись названия шахматных фигур;	Записывать шахматную партию; пользоваться шахматными часами
Ценность шахматных фигур, сравнительную силу фигур;	Оценивать позицию с точки зрения ценности фигур; оценивать сравнительную силу фигур в зависимости от расположения фигур на доске.
Первоначальное понятие дебюта; основные принципы разыгрывания несложных вариантов в дебютах: итальянскую партию; защиту 2-х коней; понятие темпа	Грамотно располагать шахматные фигуры в итальянской партии и защите 2-х коней;
Первоначальное понятие о миттельшпиле; тактические приемы: двойной удар, связка, отвлечение, завлечение, жертва.	Решать тактические задачи на мат 1 -2 хода; находить и проводить элементарные тактические удары и комбинации во время партий.

Первоначальные понятия об эндшпиле; виды матов: линейный, эполетный, спертый, экономичный.	Матовать одинокого короля двумя ладьями, ферзем и ладьей, королем и ферзем, королем и ладьей, всеми фигурами
<b>Базовый уровень - 3 год обучения</b>	
Основные принципы разыгрывания в дебютах; ловушки в дебютах: итальянская партия, защита 2- коней; быстрое развитие (мобилизация) сил в дебюте; понятие «гамбит». Королевский гамбит; первоначальные понятия борьбы за центр; безопасность короля; понятие о флангах.	Грамотно располагать шахматные фигуры в дебюте; вести борьбу за центр; знать 1-2 варианта королевского гамбита (принятый, отказанный); грамотно обеспечивать безопасность короля; играть на флангах.
Основные тактические приёмы: двойной удар, связка, отвлечение, завлечение, рентген, блокировка.	Находить несложные тактические удары и проводить комбинации; решать тактические задачи на мат 2-3 хода; находить и проводить элементарные тактические удары и комбинации во время партий.
Тяжелофигурный, легкофигурный и пешечный эндшпиль; понятия оппозиция, ключевые поля	Точно разыгрывать простейшие окончания; решение заданий и этюдов.
<b>Продвинутый уровень - 1 год обучения</b>	
Элементарные понятия об истории шахмат	Краткую историческую справку о шахматах, знать чемпионов мира по шахматам
Шахматный кодекс	Регламент соревнований.
Элементарные дебютные принципы в открытых дебютах (итальянская, испанская партия, королевский гамбит, защита двух коней); основные планы сторон в открытых дебютах; Пешечный центр; безопасность короля; взаимодействие легких и тяжелых фигур; план игры; ловушки в открытых дебютах	Разыгрывать открытые дебюты; Составлять план игры; обеспечивать безопасность короля.
Понятие о тактике игры цели и задачи тактики; техника расчета вариантов; легкофигурные комбинации; тяжелофигурные комбинации; ловушки в миттельшпиле; атака на короля; разрушение пешечного прикрытия короля с помощью жертвы фигуры; дефекты пешечной структуры; борьба за линии; оценка позиции	Реализовывать материальный перевес; классифицировать комбинации по идеям; решать тактические комбинации на сочетание идей; решать задачи на мат в-2-3 хода. атаковать слабые поля «f2», «f7». вести атаку на короля; вести атаку на рокированного и на не рокированного короля; Вести атаку при разносторонних рокировках; реализовывать материальный перевес. не допускать дефекты в пешечной структуре; вести борьбу по открытым линиям; оценивать позицию; составлять план игры на основе оценки позиции;
Пешечную структуру; пешечные окончания; виды оппозиций; поля соответствия; легкофигурные окончания (слоновые); ладейные окончания.	Оценивать пешечную структуру; реализовывать лишнюю пешку в многопешечных окончаниях; матовать одинокого короля противника слонами; играть эндшпиль «ладья с пешками против ладьи с пешками».

<b>Продвинутый уровень - 2 год обучения</b>	
Историю развития шахмат в Европе 19 в.	Краткую историческую справку о развитии шахматах в первой половине 19 в. Творчество Лабурдонне-Мак Доннелля, А.Андерсен, П. Морфи
Правила вида спорта «Шахматы»	Знать основные положения правил вида спорта «Шахматы»: системы соревнований; таблицу очередности игр; турнирную таблицу
Элементарные дебютные принципы; вскрытие игры; фланговые операции в дебюте; понятия мобилизации и шаблона; типичные комбинации в дебюте; типовые приемы игры в разменном варианте в испанской партии; сицилианскую защиту, вариант Дракона; староиндийскую защиту (классический вариант); французскую защиту;	Реализовывать материальный перевес; уметь вскрывать (подрывать) центр противника; уметь обосновывать выбор фланговых операций; уметь находить контрудар против фланговых операций; уметь разыгрывать разменный вариант испанкой партии; уметь разыгрывать вариант Дракона; знать основные варианты (классические) сицилианской защиты, французской защиты, староиндийской защиты.
Оценка позиции, план игры; комбинации на сочетание идей: спертый мат, слабость первой (восьмой) горизонтали; фигурно-пешечную атаку по вертикалям «f», «g», «h»; использование диагоналей для атаки; атаку при разноцветных слонах; атаку тяжелыми фигурами;	Уметь выбирать план игры на основе оценки позиции; уметь находить комбинации на сочетание идей; уметь организовать фигурно-пешечную атаку по вертикалям «f», «g», «h»; вести борьбу за захват открытых и полуоткрытых линий; горизонталей 7(2); уметь организовать атаку разноцветными слонами; понимать преимущество двух слонов; - знать способы защиты от атаки; - понимать роль контратаки и контрудара в центре и на фланге;
Элементарные теоретические и несложные вопросы техники игры в эндшпиле: пешечные окончания, конь против пешек, слон против пешек, ферзь против проходной пешки, ладья и пешка против ладьи.	Вести игру в эндшпиле: конь с пешками против коня с пешками, два слона в эндшпиле, ладья с пешкой против ладьи; уметь играть в смешенных окончаниях: ладья против слона или коня, ладья против двух легких фигур
<b>Продвинутый уровень - 3 год обучения</b>	
Историю развития шахмат во второй половине 19 в.	Краткую историческую справку о развитии шахматах во второй половине 19 в. Творчество В.Стейница, М. Чигорина, А.Петрова, К.Яниша, братьев Урусовых, И.Шумова.
Правила вида спорта «Шахматы»	Знать основные положения правил вида спорта «Шахматы»: роль судьи; контроль времени; оформление отчета о соревновании
Элементарные дебютные атаки; контратака; фланговые операции в дебюте; понятия мобилизации и шаблона;	Реализовывать материальный перевес; уметь вскрывать (подрывать) центр противника; уметь обосновывать выбор

типичные комбинации в дебюте; типовые приемы игры в разменном варианте в испанской партии; сицилианскую защиту, вариант Дракона; староиндийскую защиту (классический вариант); французскую защиту	фланговых операций; уметь находить контрудар против фланговых операций; уметь разыгрывать разменный вариант испанской партии; уметь разыгрывать вариант Дракона; знать основные варианты (классические) сицилианской защиты, французской защиты, староиндийской защиты.
Оценку позиции, план игры; комбинации на сочетание идей: спертый мат, слабость первой (восьмой) горизонтали; фигурно-пешечную атаку по вертикалям «f», «g», «h»; использование диагоналей для атаки; атаку при разноцветных слонах; атаку тяжелыми фигурами	Уметь выбирать план игры на основе оценки позиции; уметь находить комбинации на сочетание идей; уметь организовать фигурно-пешечную атаку по вертикалям «f», «g», «h»; вести борьбу за захват открытых и полуоткрытых линий; горизонталей 7(2); уметь организовать атаку разноцветными слонами; понимать преимущество двух слонов; знать способы защиты от атаки; понимать роль контратаки и контрудара в центре и на фланге
Элементарные теоретические и несложные вопросы техники игры в эндшпиле: пешечные окончания, конь против пешек, слон против пешек, ферзь против проходной пешки, ладья и пешка против ладьи.	Вести игру в эндшпиле: конь с пешками против коня с пешками, два слона в эндшпиле, ладья с пешкой против ладьи; уметь играть в смешенных окончаниях: ладья против слона или коня, ладья против двух легких фигур.
Эндшпили различных типов: легкофигурный; тяжелофигурный; ладья и слон против ладьи с пешками; ладья и пешка против слона ферзь против пешки и ферзя; ферзь против ладьи и пешки	Реализовывать материальный перевес в эндшпиле различного тапа (лишняя пешка); оценивать позицию

### Личностные результаты обучающихся:

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- наличие мотивации к творческому труду, работе на результат;
- осознание себя частью, членом коллектива объединения,
- чувство гордости и сопричастности к жизни коллектива;
- осознание себя гражданином страны, ответственным за её будущее;
- уважительное отношение к истории страны, её прошлым и современным достижениям;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе

представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- эмоциональная устойчивость в процессе спортивных соревнований;
- адекватная самооценка в своей шахматной деятельности;
- стремление к улучшению своих шахматных результатов;
- позитивное отношение к жизни.

**По итогам обучения по Программе у обучающихся будут развиты:**

- физические качества, необходимые в настольном теннисе: концентрация внимания, быстрота принятия решения, координация, выносливость);
- практические умения в организации и проведении самостоятельных форм занятий;
- познавательная активность, самостоятельность и инициативность, дисциплинированность, трудолюбие;
- высоконравственные и волевые качества личности; такие качества характера как смелость, преодоление страха, оптимизм, целеустремленность, воля к победе;

**будут сформированы:**

- навыки автоматизма при ведении шахматной партии;
- навыки психологической устойчивости;
- навыки общения в коллективе, организованность, ответственность;
- устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом; Шахматами, к здоровому образу жизни.

**Метапредметные результаты:**

По итогам обучения обучающиеся овладеют универсальными учебными действиями, **будут уметь:**

- освоение способов решения проблем творческого характера в жизненных ситуациях;
- формирование умений ставить цель;
- соотнесение целей с возможностями;
- определение временных рамок;
- определение шагов решения задачи, планирование последовательности шагов алгоритма для достижения цели;
- поиск ошибок в плане действий и внесение в него изменений.
- Познавательные универсальные учебные действия:
- умение задавать вопросы;
- умение получать помощь;
- ставить цель;

- соотнесение целей с возможностями;
- определение временных рамок;
- определение шагов решения задачи, планирование последовательности шагов алгоритма для достижения цели;
- поиск ошибок в плане действий и внесение в него изменений.
- контролировать и оценивать свои действия; вносить соответствующие коррективы в их выполнение;
- самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера;
- анализировать информацию (критическая оценка, оценка достоверности);
- проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач;
- формулировать собственное мнение и позицию, задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.
- умение обосновывать свою точку зрения (аргументировать, основываясь на предметном знании);
- способность принять другую точку зрения, отличную от своей;

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

### 2.1. Формы контроля и оценочные материалы.

Формы контроля и оценочные материалы служат для определения результативности освоения Программы обучающимися.

Формой аттестации и контроля являются:

- входное тестирование: определение уровня развития физических качеств обучающихся, выполняется на первом занятии;
- текущий контроль: проверка знаний и навыков, полученных в ходе освоения программы (производится на каждом занятии в виде практических заданий, педагогического наблюдения, взаимоконтроля и самоконтроля);
- промежуточная аттестация: проверка знаний и навыков, полученных в ходе освоения программы за первое полугодие, проходит в форме приема контрольных нормативов по СФП;
- итоговая аттестация: проверка знаний и навыков, полученных в ходе освоения программы за год, проходит в форме соревнования.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Диагностика результатов проводится в виде:

- контрольных тренировок;
- контрольного тестирования;
- турниры, соревнования.

#### Входной контроль

Входной контроль проводится на первом учебном занятии в сентябре.

#### Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап **начальной подготовки** по виду спорта "шахматы"

N п/ п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115

## Промежуточный и итоговый контроль

Промежуточный контроль проводится по окончании 1 полугодия учебного года в декабре.

Итоговый контроль проводится по окончанию учебного года в мае.

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на **учебно-тренировочный этап** (этап спортивной специализации) по виду спорта "шахматы"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			17	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+9
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,2	9,5
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Приседание без остановки	количество раз	не менее	
			10	8
2.2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее	
			2	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

## Контрольно–переводимые нормативы

Этап подготовки	Развиваемое качество.	Контроль	Оценка результата
<b>Стартовый уровень 1 год обучения</b>	Шахматная доска	Тест	Высокий, средний, низкий.
	Ходы фигур	Тест	Высокий, средний, низкий.
	Решение задач «мат в 1 ход»	Задачи	Высокий, средний, низкий.
<b>Базовый уровень 1 год обучения</b>	Ценность фигур	Тест	Высокий, средний, низкий.
	Основные понятия шахмат	Тест	Высокий, средний, низкий.
	Матование короля, простые случаи	Задачи	Высокий, средний, низкий.
	Выполнение или подтверждение разряда	Результат	3 юн. – высокий, б/р - средний
<b>Базовый уровень 2 год обучения</b>	Принципы игры в дебюте	Тест	Высокий, средний, низкий.
	Решение задач по тактике	Задачи	Высокий, средний, низкий.
	Выполнение или подтверждение разряда	Результат	2 юн. – высокий, 3 юн. – средний, б/р – низкий.
<b>Базовый уровень 3 год обучения</b>	Простейшие окончания	Задачи	Высокий, средний, низкий.
	Решение задач «мат в 2 ход»	Задачи	Высокий, средний, низкий.
	Выполнение или подтверждение разряда	Результат	2 юн. – высокий, 3 юн. – средний, б/р – низкий.
<b>Продвинутый уровень 1 год обучения</b>	Простые варианты открытых дебютов	Тест	Высокий, средний, низкий.
	простые пешечные и ладейные окончания	Задачи	Высокий, средний, низкий.
	Выполнение или подтверждение	Результат	1 юн. – высокий, 2 юн. –

	разряда		средний, 3 юн. – низкий.
<b>Продвинутый уровень 2 год обучения</b>	Основные варианты защиты двух коней, итальянской партии, шотландской партии, дебюта четырех коней	Тест	Высокий, средний, низкий.
	Оценка позиции, виды преимущества	Тест	Высокий, средний, низкий.
	Решение многоходовых задач	Задачи	Высокий, средний, низкий.
	Выполнение или подтверждение разряда	Результат	3 разряд или подтверждение 1 юн – высокий, 2 юн. – средний, 3 юн. – низкий.
<b>Продвинутый уровень 3 год обучения</b>	Основные варианты испанской партии, ферзевого гамбита. Основные идеи сицилианской и французской защит.	Тест	Высокий, средний, низкий.
	Составление и проведение плана	Тест	Высокий, средний, низкий.
	Решение шахматных этюдов	Задачи	Высокий, средний, низкий.
	Выполнение или подтверждение разряда	Результат	2 или подтверждение 3 – высокий, 3 или 1 юн. – средний, 2 юн. И ниже – низкий.

## 2.2. Условия реализации Программы

### Материально-технические условия реализации Программы

Для успешной реализации данной Программы необходимо:

- шахматный кабинет;
- Спортивный зал;

Оборудование для занятий:

- Демонстрационная шахматная доска – 1 шт;
- Шахматная доска с фигурами – 15 шт;
- Шахматные часы – 8 шт;
- Проектор – 1шт;

### Учебно-методическое обеспечение Программы

В процессе обучения широко применяются разнообразные формы и методы проведения занятий:

- словесный (объяснение, рассказ, замечание, команды, указания);
- наглядный (показ упражнений тренером, наглядные пособия, видеофильмы);
- практический (упражнения, игра, соревнование, круговая тренировка).

Главным из практических методов является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Игровой и соревновательный методы применяются уже после того, как обучающиеся овладели навыками игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Примерная структура тренировочного занятия:

№	этап занятия	содержание учебного материала	дозировка
1	подготовительный	разминка: общая, специальная	время, количество повторений, количество раз и т.п.
2	основной	направленность: тематическая или комплексная	время, количество повторений, количество раз и т.п.
3	заключительный	упражнения восстанавливающего характера	время, количество повторений, количество раз и т.п.

## Воспитывающий компонент Программы

Воспитание является неотъемлемым, приоритетным аспектом образовательной деятельности, логично встроенным в содержание учебного процесса. Содержание воспитания находится в зависимости от уровня программы, этапа обучения, темы учебного занятия.

В процессе обучения особое внимание обращается на воспитание эмоциональной отзывчивости, культуры общения в детско-взрослом коллективе.

*История и традиции подразделения в содержании образовательной деятельности.* Содержание воспитания: история развития шахмат в разных странах мира; в России, в Амурской области и Бурейском муниципальном округе.

*Основы культуры по профилю деятельности в содержании образовательной деятельности.* Содержание воспитания:

- культура поведения в коллективе на занятиях, на показательных выступлениях и соревнованиях;
- мотивированность самостоятельных занятий;
- активность и заинтересованность участия на локальных, региональных, всероссийских и международных турнирах, фестивалях и соревнованиях;
- адекватность восприятия профессиональной оценки; – трудолюбие и работоспособность;
- перспективы профессионального роста в выбранном профиле деятельности;
- ответственность за качество тренировочного процесса и результата выполнения основных технических элементов, согласно содержанию учебно-тематического плана.

*Основы социальной культуры в содержании образовательной деятельности.*

Содержание воспитания:

- общепринятые правила и нормы поведения на занятиях и соревнованиях;
- правила взаимодействия с партнером;
- права и обязанности гражданина;
- гуманистические принципы в отношениях с окружающими;
- оптимизм.

*Формы воспитательной работы:*

- встречи с выпускниками секции шахмат;
- мастер-классы выпускников секции шахмат.

*Методы воспитания:* рассказ, беседа, пример (педагогический, личный пример педагога), педагогическое требование, общественное мнение, воспитывающие ситуации, метод поощрения.

*Технологии воспитательной работы:* элементы методики коллективного воспитания, элементы методики коллективной творческой деятельности.

Оценивание результатов воспитательной работы происходит в процессе педагогического наблюдения на протяжении всего периода обучения.

*Позиции педагогического наблюдения:*

- активное участие во всех проводимых мероприятиях;
- осознанное стремление продолжения обучения по ДОП «Шахматы» учреждения;
- конструктивное отношение к себе в деятельности, к мнению окружающих;
- привлечение к занятиям других детей;
- умение позитивно взаимодействовать в паре и группе;
- участие в социально-значимых мероприятиях и акциях;
- вежливость, доброжелательность, бесконфликтность поведения.

### **Методическое обеспечение программы**

№	название раздела	название и форма методического и дидактического материала
1.	<b>Раздел 1</b> «Вводное занятие»	Инструкция по технике безопасности на занятиях.
2.	<b>Раздел 2</b> «Общая физическая подготовка»	дидактические разработки тренера: - контрольные задания, нормативы, - разработки спортивных игр и эстафет; - тематические мультимедийные презентации.
3.	<b>Раздел 3</b> «Специальная физическая подготовка»	таблицы, схемы по распределению физической нагрузки
4.	<b>Раздел 4</b> «Участие в спортивных соревнованиях»	<b>Положения</b>
5.	<b>Раздел 5</b> Избранный вид спорта «Шахматы»	Специальная литература, видеоматериалы; дидактические разработки тренера: - тренировочные упражнения; - контрольные задания, - занимательные и игровые задания.
6.	<b>Раздел 6</b> «Инструкторская и судейская подготовка»	Правила вида спорта «Шахматы», руководство арбитров ФИДЕ.
7.	<b>Раздел 7</b> «Тестирование и контроль»	Тесты, таблицы с со спортивными нормативами по физической и специальной подготовке
8.	<b>Раздел 8</b> «Итоговое занятие»	Правила вида спорта «Шахматы», турнирные таблицы.

## Учебно-информационное обеспечение Программы

### Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. от 31.07.2020 №304-ФЗ, от 02.07.2021 №322-ФЗ).
2. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р.
4. Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 №16).
5. Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 №467).
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 №61573).
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 02 «Об утверждении санитарных правил СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 29.01.2021 N 62296).
8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242.
9. Устав МАУ ДОД ЦВР Бурейского муниципального округа.
10. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МАУ ДОД ЦВР, утвержденное приказом от 30.12.2022 №118.
11. Положение о режиме занятий в МАУ ДОД ЦВР (приложение №4 приказа от учреждения от 31.08.2021 №37, с изменениями от 18.07.2022 №50).
12. Положение об аттестации обучающихся МАУ ДОД ЦВР (приложение №3 приказа от учреждения от 31.08.2021 №37, с изменениями от 18.07.2022 №50).

**Кадровое обеспечение Программы.** Реализацию программы осуществляет тренер-преподаватель Богомолв Егор Сергеевич. Образование высшее профессиональное, имеет первую квалификационную категорию по должности «тренер- преподаватель».

Профессиональная подготовка «Педагогическое образование: тренер-преподаватель» ООО «Центр непрерывного образования и инноваций» г.Санкт-Петербург, май 2020 года.

Повышение квалификации «Проектирование и реализация дополнительных общеобразовательных программ» АУДПО «Амурский областной институт развития образования», июнь 2020 года.

Тренер-преподаватель соответствует требованиям Профессионального стандарта педагога дополнительного образования детей и взрослых, утверждённым приказом Министерства труда России от 22.09.2021 №652-н