

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ «СМЕНА»**

**ПРИНЯТА**  
решением Педагогического совета  
МБУ ДО СШ «Смена»  
Протокол от 31 августа 2023 г. № 5

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом директора МБУ ДО СШ «Смена»  
от 31.08.2023 г. № 12-УД

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ШАХМАТЫ»**

Уровень сложности: базовый уровень

Нормативный срок обучения по программе: 2 года

Разработчики программы:

Грико Анастасия Валерьевна - заместитель  
директора по учебно-воспитательной работе МБУ  
ДО СШ «Смена»

Дурасов Вячеслав Юрьевич - тренер-  
преподаватель по шахматам МБУ ДО СШ «Смена»

Красноярский край,  
ЗАТО Железногорск,  
г. Железногорск  
2023 год

## Оглавление

<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b> .....	3
<b>ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ</b> .....	5
Объём Программы. ....	5
Содержание Программы. ....	6
Планируемые результаты освоения Программы. ....	7
<b>ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b> ...	7
Учебный план.....	7
Календарный учебный график. ....	8
Рабочие программы учебных предметов (видов спортивной подготовки). ....	8
Особенности организации учебно-тренировочного процесса. ....	18
<b>МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ</b> .....	19
Особенности проведения учебно-тренировочных занятий по учебным предметам (видам спортивной подготовки).....	19
Организация воспитательной работы в учебно-тренировочном процессе. ....	22
<b>ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ</b> .....	25
Комплексы контрольных упражнений и контрольно-нормативные требования к уровню подготовленности учащихся.....	26
Методические рекомендации по проведению контрольных упражнений. ....	26
<b>МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ИНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА</b> .....	27
Материально - технические условия реализации Программы. ....	27
Информационно - методические условия реализации Программы. ....	27
Приложение № 1. ....	30

### Приложения к Программе

Учебный план дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности "Шахматы"

Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности "Шахматы"

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности «Шахматы» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности физкультурно-спортивной направленности для детей 7-17 лет в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования Спортивная школа по спортивным играм «Смена» (далее - Учреждение).

Программа разработана в соответствии с нормативными правовыми актами, регламентирующими образовательную деятельность по Программе:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 26 сентября 2022 г., регистрационный № 70226);

приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 03 декабря 2020 г., регистрационный № 61238);

постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573).

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и реализуется в рамках спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки.

*Актуальность* Программы заключается в том, что к её освоению допускаются лица, желающие заниматься спортом без предъявления требований к уровню их подготовленности (физической, технической и т.д.).

Контингент данной группы, как правило, составляют лица не прошедшие вступительные испытания (индивидуальный отбор) для зачисления на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Шахматы», а также лица, не имеющие возможности продолжать обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Шахматы».

Программа реализуется для детей 7-17 лет, сформированных в группы учащихся одного возраста или разных возрастных категорий. Группы могут формироваться как отдельно из мальчиков и девочек, так и быть смешанными.

Программа имеет базовый уровень сложности.

*Целевой направленностью* Программы является: вовлечение детей в систематические занятия физической культурой и спортом, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, организацию их свободного времени, адаптацию к жизни в

обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку одарённых детей.

Достижение обозначенной цели осуществляется через решение следующих основных задач:

*Образовательные задачи* направлены на:

- формирование системы знаний, умений и навыков, необходимых для игровой деятельности в шахматах;

- формирование фонда двигательных умений различных видов двигательной активности: игровых, командных игровых видов спорта, подвижных игр, гимнастики и других видов двигательной активности.

*Оздоровительные задачи* направлены на укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма.

*Воспитательные задачи* направлены на обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания учащихся, воспитание трудолюбия, морально-волевых и нравственных качеств, профилактику асоциального поведения,

Нормативный срок обучения по Программе составляет 2 года.

## **I. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

Программа представлена в виде комплекса основных характеристик образования (объём, содержание, планируемые результаты) и организационно - педагогических условий, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ учебных предметов (видов спортивной подготовки), иных компонентов, оценочных и методических материалов, форм аттестации.

Обучение по Программе осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

### ***Объём Программы***

Объём Программы определяется как трудоёмкость учебной нагрузки учащегося при освоении Программы, выражающаяся в количестве часов,

запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения Программы.

Объём Программы устанавливается в академических часах, (продолжительностью 45 минут) и составляет 516 часов.

Трудоёмкость учебных предметов (видов спортивной подготовки) устанавливается через их объём в учебном плане Программы.

### ***Содержание Программы***

Содержание Программы направлено на приобретение учащимися начальных знаний в области физической культуры и спорта, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических способностей, формирование тактических умений, необходимых для игры в шахматы и умение их применять в игровых условиях, формирование начальных навыков инструкторской и судейской практики.

Освоение Программы предполагает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий.

Содержание Программы учитывает, что приём на обучение по Программе может осуществляться в течение всего спортивного сезона без проведения индивидуального отбора и поэтому обеспечивает возможность занятий по Программе всем детям независимо от способностей и уровня общего развития.

Содержание Программы учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся и отражается в следующих структурных компонентах Программы:

- *в учебном плане* - через перечень учебных предметов (видов спортивной подготовки);
- *в рабочих программах* учебных предметов (видов спортивной подготовки);
- *в методических материалах* - через тематику теоретических и практических занятий, рекомендаций к проведению учебно-тренировочных

занятий по каждому учебному предмету (виду спортивной подготовки), в методических документах, необходимых для образовательного процесса;

- в оценочных материалах - через перечень основных дидактических единиц, подлежащих освоению.

### ***Планируемые результаты освоения Программы***

*В результате обучения по Программе учащийся:*

получит начальные знания о физической культуре и спорте;

овладеет основами технико-тактической подготовки вида спорта «шахматы»;

повысит уровень физической подготовленности;

сформирует навыки игровой деятельности в виде спорта «шахматы», посредством повышения уровня интегральной подготовленности;

получит начальный опыт участия в спортивных соревнованиях;

сформирует начальные навыки инструктора по физической культуре и судьи по виду спорта «шахматы».

*В результате обучения по Программе у учащегося:*

будет сформирована потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом и физическом совершенствовании;

сформирована культура здорового и безопасного образа жизни;

будут воспитаны морально-волевые и нравственные качества;

будут сформированы коммуникативные качества, обеспечивающие адаптацию к жизни в обществе.

Оценка достижения планируемых результатов освоения Программы осуществляется в соответствии с оценочными материалами Программы.

## **II. ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### ***Учебный план***

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с учебным планом, представленным в виде документа, который определяет перечень, трудоёмкость, последовательность и распределение по периодам

обучения учебных предметов (видов спортивной подготовки), иных видов учебной деятельности, формы промежуточной аттестации учащихся (Приложение к Программе).

### ***Календарный учебный график***

Календарный учебный график - является составной частью Программы и представлен в виде документа, регламентирующего организацию учебно-тренировочного процесса, который определяет этапы учебно-тренировочного процесса, сроки их реализации, продолжительность спортивного сезона, объём учебной нагрузки (Приложение к Программе).

### ***Рабочие программы видов спортивной подготовки (учебных предметов)***

Рабочие программы учебных предметов (видов спортивной подготовки) Программы содержат перечень основных дидактических единиц, подлежащих освоению, описание содержания по каждому учебному предмету (виду спортивной подготовки) учебного плана Программы, применительно к каждому году обучения соответствующей спортивно-оздоровительной группы.

Содержание рабочих программ направлено на достижение планируемых результатов освоения Программы применительно к каждому году обучения.

В соответствии с рабочими программами учебных предметов (видов спортивной подготовки) Программы, тренеры-преподаватели разрабатывают рабочую программу для соответствующей спортивно-оздоровительной группы на соответствующий спортивный сезон, в которой конкретизируется содержание программного материала по учебным предметам (видам спортивной подготовки) посредством тематического планирования, а также средства, методы и методические приёмы, используемые тренером-преподавателем при реализации рабочей программы.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

*Общая физическая подготовка* - вид спортивной подготовки, направленный на развитие основных физических способностей, обеспечивающих всестороннее физическое развитие. Общая физическая подготовка является основой для специальной физической и технической подготовки.

### *1 год обучения*

#### ***Обучение гимнастическим и легкоатлетическим упражнениям***

*Гимнастические упражнения:* общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, колоннах, шеренгах, на месте и в движении, строевые упражнения и команды.

*Легкоатлетические упражнения:* ходьба, бег, прыжки, метания. Игровые упражнения для ходьбы и бега: «Путешествие», «Весёлый мяч», «Пройди, не задень», «Зайчата»; игровые упражнения для метания: «Перебрось мяч через забор», «Мячик катится с горы», «Озорной мяч»; прыжковые упражнения, игровые упражнения с прыжками: «Весёлые воробушки», «Скачет зайка по дорожке», «Лягушата».

#### ***Развитие физических способностей***

*Развитие скоростных способностей:* повторный бег по дистанции 10, 15, 20, 30 м со старта и с хода с максимальной скоростью; бег по наклонной плоскости вниз; бег за лидером; старт и бег на 1-3 м из нестандартных положений (лёжа на животе, на спине, стоя боком, спиной к направлению движения); подвижные и спортивные игры для развития скоростных способностей: различные варианты игры «Салочки».

*Развитие силовых способностей:*

*упражнения для мышц рук и плечевого пояса:* из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) - сгибание и разгибание рук, подтягивание на перекладине, лазанье по канату, броски набивного мяча;

*упражнения для мышц ног:* приседания, подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и

т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки;

*упражнения для мышц туловища:* поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; из положения лёжа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении вися; различные сочетания этих движений;

*упражнения для всех групп мышц:* наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, с короткой и длинной скакалкой; упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке; упражнения с гантелями, набивными мячами, мешочками с песком.

*Развитие координационных способностей:* разнонаправленные движения рук и ног; кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка; перевороты вперёд, в стороны, назад; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; челночный бег; спортивные и подвижные игры.

*Развитие гибкости:*

*упражнения для верхних конечностей и плечевого пояса:* общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения; упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела); упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременное, то же во время ходьбы и бега, «выкруты» и круги; сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперёд, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями); круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой;

*упражнения для туловища:* наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища;

*упражнения для нижних конечностей:* поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде.

*Развитие общей выносливости:* бег равномерный и переменный на 300, 600 м; плавание с учётом и без учёта времени; ходьба на лыжах с подъёмами и спусками с гор; туристические походы; подвижные и спортивные игры.

### *2 год обучения*

*Гимнастические упражнения:* общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, колоннах, шеренгах, на месте и в движении, строевые упражнения и команды.

*Легкоатлетические упражнения:* ходьба, бег, прыжки, метания. Игровые упражнения для ходьбы и бега: «Путешествие», «Весёлый мяч», «Пройди, не задень», «Зайчата»; игровые упражнения для метания: «Перебрось мяч через забор», «Мячик катится с горы», «Озорной мяч»; прыжковые упражнения, игровые упражнения с прыжками: «Весёлые воробушки», «Скачет заяка по дорожке», «Лягушата».

### ***Развитие физических способностей***

*Развитие скоростных способностей:* повторный бег по дистанции 10, 15, 20, 30 м со старта и с хода с максимальной скоростью; бег по наклонной плоскости вниз; бег за лидером; старт и бег на 1-3 м из нестандартных положений (лёжа на животе, на спине, стоя боком, спиной к направлению движения); подвижные и спортивные игры для развития скоростных способностей: различные варианты игры «Салочки».

*Развитие силовых способностей:*

*упражнения для мышц рук и плечевого пояса:* из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) - сгибание и разгибание рук, подтягивание на перекладине, лазанье по канату, броски набивного мяча;

*упражнения для мышц ног:* приседания, подскоки из различных

исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки;

*упражнения для мышц туловища:* поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; из положения лёжа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении вися; различные сочетания этих движений;

*упражнения для всех групп мышц:* наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, с короткой и длинной скакалкой; упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке; упражнения с гантелями, набивными мячами, мешочками с песком.

*Развитие координационных способностей:* разнонаправленные движения рук и ног; кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка; перевороты вперёд, в стороны, назад; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; челночный бег; спортивные и подвижные игры.

*Развитие гибкости:*

*упражнения для верхних конечностей и плечевого пояса:* общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения; упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела); упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега, «выкруты» и круги; сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперёд, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями); круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой;

*упражнения для туловища:* наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища;

*упражнения для нижних конечностей:* поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде.

*Развитие общей выносливости:* бег равномерный и переменный на 300, 600 м; плавание с учётом и без учёта времени; ходьба на лыжах с подъёмами и спусками с гор; туристические походы; подвижные и спортивные игры.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
«ТЕХНИЧЕСКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

*Техническая подготовка* - вид спортивной подготовки, направленный на формирование двигательных умений и навыков, необходимых для овладения техническими элементами (приёмами) вида спорта «шахматы».

*1 год обучения*

***Шахматный кодекс:*** знакомство с шахматной доской: шашечные поля, горизонтали и вертикали, диагонали, зоны доски; шашечные дороги.

***Фигуры и пешки:*** отличие фигур от пешек, начальная расстановка.

***Ходы и взятие фигур, пешек:*** пешка: начальное положение, ход взятие, взятие «на проходе», превращение пешки, игра пешками на уничтожение; ладья: ход, взятие, задачи и упражнения; игра пешками и ладьями; слон: ход, взятие, задачи и упражнения; игра пешками, ладьями и слонами; ферзь: ход, взятие, задачи и упражнения; игра пешками, ладьями, слонами и ферзем; конь: ход, взятие, задачи и упражнения; игра без королей; король: особые правила, ход, взятие, задачи и упражнения, король против пешек, король против других фигур.

***Цель шахматной партии:*** шах: шах различными фигурами, три способа защиты от шаха, открытый шах, двойной шах; мат: цель игры, мат различными фигурами (простые примеры), мат в 1 ход - решение задач, мат в 1 ход - сложные примеры; пат, отличие мата от пата, варианты ничьей, примеры на пат; рокировка: правила выполнения, смысл рокировки.

**Миттельшпиль:** виды матовых позиций; понятие о комбинации и жертве; мат в 1-2 хода.

**Эндшпиль:** определение эндшпиля; линейный мат; матование одинокого короля королем и ферзем; королем и ладьей, двумя ладьями.

**Дебют:** определение дебюта как подготовительной стадии к борьбе в середине игры; принципы разыгрывания дебюта: развитие фигур, борьба за центр, безопасность короля; типичные ошибки в дебюте.

**Игра всеми фигурами из начального положения:** практическая игра.

**Игровая практика:** учебные игры.

### *2 год обучения*

**Ходы и взятие фигур, пешек:** пешка: начальное положение, ход взятие, взятие «на проходе», превращение пешки, игра пешками на уничтожение; ладья: ход, взятие, задачи и упражнения; игра пешками и ладьями; слон: ход, взятие, задачи и упражнения; игра пешками, ладьями и слонами; ферзь: ход, взятие, задачи и упражнения; игра пешками, ладьями, слонами и ферзем; конь: ход, взятие, задачи и упражнения; игра без королей; король: особые правила, ход, взятие, задачи и упражнения; король против пешек, король против других фигур.

**Миттельшпиль:** виды матовых позиций; понятие о комбинации и жертве; мат в 1-2 хода; использование большого материального перевеса; тактика; двойной удар; ренген; связка и освобождение от связки; открытое нападение; открытый и двойной шах; освобождение поля, линии; комбинации с мотивом «спертого мата»; использования слабости последней горизонтали; превращения пешек; особенности фигур; отвлечение; завлечение; блокировка; перекрытие; уничтожение защиты; разрушение пешечного прикрытия короля; захват пункта; пат; цугцванг; промежуточный ход; ловушки; задачи; открытые линии: образование открытых линий, методы борьбы за открытую линию, вторжение в тыл противника, использование 2-й (7-й) горизонтали; атака на короля в центре, при

односторонних и разносторонних рокировках; атака пешками; атака фигурами; фигурно - пешечная атака; методика расчета вариантов; мобилизация сил при атаке; роль центра при атаке на короля; разрушение пешечного прикрытия короля; жертвы на g7, h7, h6; пешечная структура; изолированные и сдвоенные пешки; использование пешечных слабостей; методика расчёта вариантов; ограничение подвижности фигур; хорошие и плохие фигуры; выключение фигуры из игры; проблема размена фигур; изучение типовых позиций миттельшпиля при различных пешечных структурах.

**Эндшпиль:** определение эндшпиля; линейный мат; матование одинокого короля королем и ферзем, королем и ладьей, двумя ладьями; роль короля в эндшпиле, активность короля в эндшпиле; реализация лишней пешки в пешечном окончании и фигуры в других; простейшие пешечные окончания: «король и пешка против короля»; ключевые поля, оппозиция, правило квадрата; окончание «ферзь против пешки»; пешечный эндшпиль: прорыв, отдаленная и защищенная проходная пешка; позиционная ничья (крепость); мат двумя слонами; ладейный эндшпиль: метод Филидора, мост; эндшпиль ферзь против слоновой или ладейной пешки при близко расположенном короле; ладейные окончания; точные позиции в ладейном окончании; абсолютное владение 7-й линией; пешечный эндшпиль; блуждающий квадрат; треугольник; отталкивание плечом; ладейные окончания; принцип Тарраша; борьба при проходных пешках; методика оценки позиции в эндшпиле; пешечный эндшпиль; блуждающий квадрат; ключевые поля взаимозаблокированных пешек; запасные темпы.

**Дебют:** определение дебюта как подготовительной стадии к борьбе в середине игры; принципы разыгрывания дебюта: развитие фигур, борьба за центр, безопасность короля; типичные ошибки в дебюте; классификация дебютов; открытые дебюты; гамбиты; понятие о центре и флангах; гамбит Дамиано; итальянская партия; типичные ошибки в дебюте; итальянская партия; защита 2-х коней; полуоткрытые и закрытые дебюты; план игры в

дебюте; оценка позиции в дебюте; связь игры с миттельшпилем; стратегические идеи французской защиты; защита 2-х коней; открытые и закрытые дебюты; связь игры с миттельшпилем; стратегические идеи испанской партии и ферзевого гамбита; методы работы над дебютом; принципы работы над дебютом; подробное изучение одного дебюта.

**Практические игры:** тренировочные партии по учебным позициям, решение задач, анализ партий и типовых позиций, консультационные партии, конкурсы решения задач.

#### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

*Теоретическая подготовка* - вид спортивной подготовки, направленный на формирование у учащихся знаний о физической культуре и спорте.

##### *1 год обучения*

*Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе:* понятие «физическая культура»; подвижный образ жизни, как средство укрепления здоровья.

*История развития шахмат:* история возникновения шахмат как вида спорта; характеристика шахмат.

*Гигиена физической культуры и спорта:* требования техники безопасности при занятиях шахматами; гигиенические требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; здоровый образ жизни.

*Сведения о строении и функциях организма человека:* костная и мышечная системы, их развитие под влиянием физических нагрузок.

##### *2 год обучения*

*Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе:* физическая культура как составная часть общей культуры; прикладное значение физической культуры и спорта.

*Гигиена физической культуры и спорта:* требования техники безопасности при занятиях футболом; режим дня, закаливание организма;

значение физкультурно-оздоровительных мероприятий (утренняя гимнастика, гимнастика до учебных занятий, физкультурные минутки).

*Сведения о строении и функциях организма человека:* сердечно-сосудистая и дыхательная системы, их развитие под влиянием физических нагрузок.

#### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

##### «УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ»

*Участие в спортивных соревнованиях* - является кульминацией учебно-тренировочного процесса и центральным элементом в спорте, который определяет всю систему организации, методики и подготовки спортсменов.

##### *1 и 2 годы обучения*

Участие в контрольных соревнованиях по физической или технической подготовке, неофициальных спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях. Наиболее подготовленные учащиеся могут принимать участие в официальных спортивных соревнованиях.

#### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

##### «ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА»

*Инструкторская практика* - вид спортивной подготовки, направленный на формирование начальных навыков инструктора по спорту.

##### *1 год обучения*

Подготовка места проведения учебно-тренировочного занятия (подготовка и уборка спортивного инвентаря), составление комплекса общеразвивающих упражнений с помощью тренера-преподавателя и его проведение.

##### *2 год обучения*

Подготовка места проведения учебно-тренировочного занятия (подготовка и уборка спортивного инвентаря), составление комплекса общеразвивающих упражнений для подготовительной части учебно-тренировочного занятия, комплекса физкультминутки и проведение его самостоятельно.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
«СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА»

*Судейская практика* - вид спортивной подготовки, направленный на формирование начальных навыков судьи по виду спорта «шахматы».

*1 год обучения*

Правила вида спорта «шахматы».

*2 год обучения*

Правила вида спорта «шахматы», судейство учебных игр.

***Особенности организации учебно-тренировочного процесса***

Обучение по Программе осуществляется в очной форме. При реализации Программы предусматриваются аудиторные и внеаудиторные (самостоятельные) учебно-тренировочные занятия.

*Основной формой* организации учебно-тренировочного процесса является учебно-тренировочные занятия с группой. Учебно-тренировочные занятия также могут проводиться с подгруппой или индивидуально.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий, утверждённым распорядительным актом Учреждения.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в академических часах, продолжительностью 45 минут. Допускается проведение сдвоенных учебно-тренировочных занятий.

Занятия начинаются не ранее 08.00 часов и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для учащихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

Количество учащихся в группе, а также продолжительность учебно-тренировочных занятий представлены в Таблице № 1 Программы.

Одной из форм организации учебно-тренировочного процесса является *самостоятельная работа по индивидуальным планам*, которая используется в случаях невозможности проведения тренером-преподавателем учебно-тренировочных занятий (выезд на учебно-тренировочные мероприятия,

спортивные соревнования, болезнь, отпуск тренера-преподавателя, праздничные выходные дни).

Освоение Программы, в том числе отдельной части или всего объёма учебного предмета (вида спортивной подготовки) Программы сопровождается промежуточной аттестацией учащихся, проводимой в формах, определённых учебным планом, и в порядке, установленном локальным нормативным актом Учреждения.

### **Количество учащихся в группе, режим учебно-тренировочных занятий**

Таблица № 1

Спортивно-оздоровительные группы	Число занятий в неделю, продолжительность занятий (час.)	Минимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Объём учебной нагрузки в неделю (час.)
СОГ «базовый уровень»	3 раза 2 часа (по 45 минут)	10	20	6

### **III. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

#### ***Особенности проведения учебно-тренировочных занятий по учебным предметам (видам спортивной подготовки)***

##### *Теоретическая подготовка*

Теоретическая подготовка направлена на формирование у учащихся системы знаний в области физической культуры и спорта и умений применять их в практической составляющей спортивной деятельности.

Формы аудиторных и внеаудиторных занятий по теоретической подготовке включают: лекции, семинары, изучение специальной литературы, просмотр видеоматериалов, анализ проведенных игр.

Основными *формами* аудиторных занятий по теоретической подготовке являются лекции и семинары.

*Лекция* - представляет собой устное, монологическое, систематическое, последовательное изложение тренером-преподавателем учебного материала с демонстрацией слайдов и фильмов.

*Семинарское занятие* (семинар) - представляет собой коллективное обсуждение с учащимися теоретических вопросов под руководством тренера-преподавателя.

Особенностью семинарского занятия является возможность равноправного и активного участия каждого учащегося в обсуждении рассматриваемых вопросов.

*Цель семинарского занятия* - развитие самостоятельности мышления и творческой активности учащихся, формирование навыков самостоятельной работы с литературой, закрепление, углубление и расширение знаний по соответствующей теме.

*Формы проведения семинарских занятий:* развернутая беседа, устный опрос учащихся, прослушивание и обсуждение докладов (рефератов) учащихся, семинар-диспут, семинар-дискуссия, семинар – «круглый стол», семинар – «мозговой штурм», семинар - деловая игра, комментированное чтение и анализ документов (литературы), решение задач на самостоятельность мышления, смешанная форма, с элементами различных форм проведения.

Выбор вида и формы проведения семинарского занятия определяются содержанием темы, возрастными и индивидуальными особенностями учащихся.

#### *Общая физическая подготовка*

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие основных физических способностей и укрепление здоровья.

Для реализации направленности данного вида подготовки используются разнообразные виды двигательной активности: элементы спортивных игр, гимнастики, подвижные игры, легкоатлетические упражнения, плавание, общеразвивающие упражнения и различные виды двигательной активности.

Выбор физических упражнений и методы их применения определяются возрастными и индивидуальными особенностями учащихся.

*Общая физическая подготовка* осуществляется в рамках отдельных учебно-тренировочных занятий, участия в физкультурных мероприятиях, самостоятельной работы по индивидуальным планам.

Обязательным условием при проведении учебно-тренировочных занятий по общей физической подготовке является ознакомление учащихся с техникой безопасности при занятиях различными видами двигательной активности.

#### *Технико-тактическая подготовка*

Технико-тактическая подготовка направлена на овладение технико-тактическими умениями и навыками, используемыми в игровой деятельности.

*Основной формой организации* занятий по технической подготовке является – учебно-тренировочное занятие с группой.

Технико-тактическая подготовка также может осуществляться в рамках самостоятельной работы по индивидуальным планам.

#### *Участие в спортивных соревнованиях*

В систему многолетней подготовки спортсменов органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью учебно-тренировочного процесса, но и эффективным средством специальной подготовки.

Регулярное участие в спортивных соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надёжность игровых навыков и тактическое мастерство. Спортивные соревнования имеют определённую специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через спортивные соревнования.

Соревновательная подготовка имеет целью научить игроков в полной мере использовать свои физические возможности, изученные технические

приёмы и тактические действия, психологические качества в сложных условиях соревновательной деятельности.

Задачи, преследуемые при использовании данной формы организации учебно-тренировочного процесса определяются, прежде всего, уровнем подготовленности учащихся.

Основными задачами участия в спортивных соревнованиях являются: приобретение соревновательного опыта и развитие «соревновательных» качеств.

В зависимости от возраста и уровня подготовленности учащихся планируется участие учащихся в неофициальных спортивных соревнованиях по шахматам (турниры, первенство СШ). Для наиболее подготовленных учащихся, планируется участие в официальных спортивных соревнованиях.

#### *Инструкторская практика*

*Инструкторская практика* направлена на формирование знаний о методических приёмах составления комплексов физических упражнений, умений самостоятельного проведения комплексов физических упражнений, применяемых в повседневной жизни (утренняя гимнастика, физкультурная пауза, профилактика утомляемости).

#### *Судейская практика*

*Судейская практика* направлена на формирование начальных навыков спортивного судьи по шахматам и включает в себя: изучение правил вида спорта «шахматы», участие совместно с тренером - преподавателем в судействе учебных игр, организации и судействе неофициальных и официальных спортивных соревнований (ведение протоколов соревнований др.).

#### ***Организация воспитательной работы в учебно-тренировочном процессе***

Воспитательная работа предполагает тесное единство духовно-нравственного, умственного, гражданско-патриотического и трудового воспитания с учетом особенностей учебно-тренировочной и

соревновательной деятельности, особенностей их влияния на личность спортсмена.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы со спортсменами является единство воспитательных действий, направленное на формирование личности спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, тренера - преподавателя, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции, членом которого является спортсмен.

*Виды воспитания:*

1. Патриотическое воспитание: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.

2. Профессионально - спортивное воспитание: развитие морально-волевых качеств, воспитание эмоционально - волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить психические нагрузки.

3. Нравственное воспитание: воспитание чувства долга, чести, интернационализма, дружбы к товарищам по команде, уважения к тренеру-преподавателю.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания:

*Средства:* учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность.

*Методы:* нравственное воспитание применяется для формирования нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив.

Спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, членов бюро секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых учащиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения.

Инициатива в реализации нравственного воспитания спортсменов принадлежит тренеру - преподавателю. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер-преподаватель, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

В процессе спортивных занятий со спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа тренером-

преподавателем по разработке и уточнению перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в учебно-тренировочный процесс систематических домашних заданий.

#### IV. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В целях контроля за освоением учебного материала Программы, в том числе отдельной части или всего объёма учебного предмета (вида спортивной подготовки) используются контрольные мероприятия - текущий контроль учащихся и промежуточная аттестация учащихся.

Для оценки текущего уровня подготовленности учащихся и освоения программного материала Программы используют текущий контроль, который предполагает регистрацию индивидуальных достижений учащихся в контрольных упражнениях (тестах).

Текущий контроль проводится обязательно в начале (входное тестирование) и в середине спортивного сезона.

*Входное тестирование* проводится в начале спортивного сезона, в целях определения исходного уровня физической подготовленности учащихся, являющегося основанием для планирования учебно-тренировочного процесса в спортивном сезоне.

Для достижения обозначенных целей используются тесты по общей и специальной физической подготовке (Таблица № 2).

Текущий контроль проводится в порядке, установленном локальным нормативным актом Учреждения.

В течение спортивного сезона тренер-преподаватель может проводить текущий контроль уровня подготовленности учащихся по отдельным видам спортивной подготовки.

Оценка результатов освоения Программы, в том числе отдельной части или всего объёма учебного предмета (вида спортивной подготовки) Программы осуществляется в рамках проведения промежуточной аттестации по видам спортивной подготовки, предусмотренным учебным планом.

Промежуточная аттестация учащихся проводится в порядке, установленном локальным нормативным актом Учреждения и в формах, определённых учебным планом Программы.

**Комплексы контрольных упражнений и контрольно-нормативные требования к уровню подготовленности учащихся**

*Комплексы контрольных упражнений и контрольно-нормативные требования к уровню подготовленности учащихся спортивно-оздоровительных групп*

Таблица № 2

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Контрольно-нормативные требования			
		мальчики		девочки	
		<i>1 год обучения</i>	<i>2 год обучения</i>	<i>1 год обучения</i>	<i>2 год обучения</i>
1.	Вид спортивной подготовки « <i>Общая физическая подготовка</i> »				
	<b><i>Контрольные упражнения (тесты)</i></b>				
1.1	Челночный бег 3x10 м (сек)	по возрастному признаку (Приложение № 1)			
1.2	Прыжок в длину с места (см)	по возрастному признаку (Приложение № 1)			
2.	Вид спортивной подготовки « <i>Участие в спортивных соревнованиях</i> »				
2.1	Участие в спортивных соревнованиях	не менее 1	не менее 1	не менее 2	не менее 2

***Методические рекомендации по проведению контрольных упражнений***

*Контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке*

*Челночный бег 3x10 метров*

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится в спортивном зале. На расстоянии 10 метров чертятся стартовая и финишная линии.

По команде «На старт!» испытуемый подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» начинает бег по направлению к финишной линии трёхкратно преодолевая 10-ти метровую дистанцию.

*Система оценок:* фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

*Методические указания:*

- линий коснуться рукой обязательно;
- в упражнении участвуют одновременно 2 испытуемых.

*Прыжок в длину с места*

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится в спортивном зале, на беговой дорожке легкоатлетического стадиона.

По команде испытуемый подходит к стартовой линии и выполняет прыжок толчком двух ног.

*Система оценок:* фиксируется дальность прыжка. Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до точки приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела испытуемого с полом. Результат измеряется в сантиметрах с точностью до 1 см. Предоставляются три попытки, лучший результат идёт в зачёт.

*Методические указания:*

- при выполнении прыжка наступать на стартовую линию запрещается;
- в случае заступа попытка не засчитывается;
- дополнительные попытки в случае заступа не предоставляются.

## **V. МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ И ИНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

### ***Материально-технические условия реализации Программы***

Минимально необходимый для реализации Программы перечень материально – технического обеспечения включает в себя: учебный кабинет, учебные столы и стулья, комплекты шахмат, шахматные часы, раздевалки, туалеты, умывальники или душевые.

### ***Информационно-методические условия реализации Программы***

#### *Информационно-методическое обеспечение*

1. Барский В., Карвин в шахматном лесу. Учебник шахмат для младших школьников. Том 1. 2008.

2. Барский В. Шахматы второй год обучения. Методика проведения занятий, 2011.

3. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2004 г.р.

4. Дорофеева А. Хочу учиться шахматам!, 2013.

5. Дорофеева А. Хочу учиться шахматам! -2, 2012.

6. Ильин Е.Н. Психофизиология физического воспитания: учебное пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов.- М.:Просвещение, 1980.

7. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы - СПб: Питер, 2000.

8. Методический сборник лучших практик шахматного образования ХМАО-Югры, 2018.

9. Панченко А. Теория и практика миттельшпгтля, 2004.

10. Панченко А. Теория и практика шахматных окончаний, 2006.

11. Пожарский В. Современный шахматный самоучитель (1), 2000.

12. Пожарский В. Современный шахматный самоучитель (2), 2000.

13.Пожарский В. Современный шахматный самоучитель (2), 2000.

14. Михайлов С.С. Спортивная биохимия: Учебник для вузов и колледжей физической культуры - М.: Советский спорт, 2004.

15. Медицинский справочник тренера. М., Физическая культура и спорт, 1976.

16. Чехов В., Архипов С., Комляков В. Программа подготовки шахматистов IV-II разрядов, 2007.

17. Чехов В., Архипов С., Комляков В. Программа подготовки шахматистов I разряда -кандидатов в мастера, 2008.

*Информационные образовательные ресурсы*

<http://bmsi.ru> - библиотека международной спортивной информации.

<http://spo.1september.ru/> - газета Спорт в школе.

[http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post\\_470.html](http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html) -методическая копилка.

<http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни».

<http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm> - журнал «Физическая культура».

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - научно-методический журнал Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.

<http://www.minsport.gov.ru/sport/> - Минспорт РФ.

<https://lichess.org/ru> - основы шахмат.

<https://school.chessplanet.ru/> - мультимедийные уроки с заданиями.

<https://chessking.com/> - играем онлайн.

<https://stepchess.ru/> - тактика, дебюты, эндшпиль.

<https://learningapps.org/> - структурирование учебной информации и представление в наглядном виде.

<https://chessrussian.ru/shahmatnye-zadachi/show/> - шахматный тренажёр.

**Оценка результатов выполнения контрольных упражнений  
для учащихся спортивно-оздоровительных групп**

Контрольное упражнение (тест)	Возраст учащихся										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Мальчики</b>											
Челночный бег 3 x 10 метров (сек)	10,8	10,6	10,4	10,2	10,2	10,2	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0
Прыжок в длину с места (см)	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160
<b>Девочки</b>											
Контрольное упражнение (тест)	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Челночный бег 3 x 10 метров (сек)	11,3	11,0	11,0	10,8	10,8	10,7	10,7	10,5	10,5	10,3	10,3
Прыжок в длину с места (см)	105	110	115	120	125	130	135	135	140	140	140