

**Рабочие программы по видам спортивной подготовки
дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной
общеразвивающей программы физкультурно-спортивной
направленности «Шахматы»**
(утверждены в составе образовательной программы приказом МБУ ДО СШ
«Смена» от 31.08.2023 г. № 12-УД)

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 заяк 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 одновременно, 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 одновременно, 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.