

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

Договская средняя общеобразовательная школа

«Рассмотрено»

Руководитель МО учителей

физической культуры
МБОУ
М.Е. Сорокина

«Согласовано»

Методист по УР

О.П. Бабина

/Бабина О.П./

«Утверждено»

Директор школы



/Колосова Т.И./

Приказ № 187

от «1» сентября 2018 г.

Протокол № 1
от «01» августа 2018 г.

«1» сентября 2018 г.

Рабочая программа

внеурочной деятельности

«Шахматог»

название

для 5-9 класса (ов)

Учителя физической культуры высшей квалификационной категории
предмет уровень квалификации

Ореховой Натальи Евгеньевны

Фамилия Имя Отчество

~~Настоящая рабочая программа разработана на основе Федерального~~
компонента государственного образовательного стандарта
общего образования.

(Автор(ы) _____)

2018/ 2019 учебный год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по игровым видам спорта (шахматы) (далее - Программа) составлена в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2013 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральным законом от 04 декабря 2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (письмом Минспорта России от 12 мая 2014 г. № ВМ-04-10/2554); на основании письма Министерства спорта и молодежной политики Волгоградской области от 04 сентября 2014 г. № 09-01-08/103-ок.

Шахматы по своей природе остаются, прежде всего, игрой. И ребенок, особенно в начале обучения, воспринимает их именно как игру. Сейчас шахматы стали профессиональным видом спорта, к тому же все детские соревнования носят спортивную направленность. Поэтому развитие личности ребенка происходит через шахматную игру в ее спортивной форме.

Спорт вырабатывает в человеке ряд необходимых и требуемых в обществе качеств: целеустремленность, волю, выносливость, терпение, способность к концентрации внимания, смелость, расчет, умение быстро и правильно принимать решения в меняющейся обстановке и т.д.

Шахматы, сочетающие в себе также элементы науки и искусства, могут вырабатывать в учащихся эти черты более эффективно, чем другие виды спорта. Формирование этих качеств нуждается, безусловно, в мотивации, а в шахматах любое поражение и извлеченные из него уроки способны создать у ребенка сильнейшую мотивацию к выработке у себя определенных свойств характера.

Шахматы сильны еще и тем, что существуют для всех! Жизнь заставляет нас на каждом шагу отстаивать правильность своих воззрений, поступать решительно, проявлять в зависимости от обстоятельств выдержку и твердость, осторожность и смелость, умение фантазировать и умение смирять фантазию. И всё это же самое требуется в шахматах. Актуальность данной программы в том, что она позволяет реализовать многие позитивные идеи отечественных теоретиков и практиков — сделать обучение радостным, поддерживать устойчивый интерес к знаниям. Стержневым моментом занятий становится деятельность самих учащихся, когда они наблюдают, сравнивают, классифицируют, группируют, делают выводы, выясняют закономерности.

При этом предусматривается широкое использование занимательного материала, включение в занятия игровых ситуаций, чтение дидактических сказок и т. д. О социальной значимости шахмат, их возрастающей популярности можно судить по таким весомым аргументам как создание международных организаций, занимающихся популяризацией и пропагандой шахмат, проведение всемирных шахматных олимпиад и многочисленных международных соревнований.

Шахматы становятся все более серьезным занятием огромного количества людей и помогают становлению человека в любой среде деятельности, способствуя гармоничному развитию личности.

Цели и задачи программы

На обучение по Программе принимаются дети в возрасте 6-18 лет, не имеющие отклонений по состоянию здоровья, пожелавшие обучаться по данным программам (не проходя индивидуальный отбор). На обучение по данной Программе имеют право дети, не прошедшие индивидуальный отбор для обучения по дополнительным предпрофессиональным программам.

Данная Программа направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического образования, воспитания и развития, формирование знаний, умений, навыков в области физкультуры и спорта, подготовку к поступлению на отделения, реализующие предпрофессиональные образовательные программы в указанной сфере, организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Направления образовательной деятельности данной Программы:

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержка одаренных обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к избранному виду спорта и последующая подготовка обучающихся к поступлению на отделения, реализующие предпрофессиональные образовательные программы в указанной сфере;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения обучающихся;
- подготовка спортивного резерва;
- социализация и адаптация обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации.

Педагогическая целесообразность применения данной программы в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью избранного вида спорта для любого возраста;
- возможностью использования избранного вида спорта для разностороннего физического и психического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и, в тоже время, использования их как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга;
- шахматы позволяют решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к данному виду спорта.

Педагогическая целесообразность данной программы состоит в том, что она направлена на организацию содержательного досуга обучающихся, удовлетворение их потребностей в активных формах познавательной деятельности и обусловлена многими причинами: рост нервно-эмоциональных перегрузок, увеличение педагогически запущенных детей.

В центре современной концепции дополнительного образования лежит идея развития личности ребёнка, формирование его творческих способностей, воспитание важных личностных качеств. Всему этому и многому другому способствует процесс обучения игре в шахматы. Игра в шахматы развивает наглядно-образное мышление, способствует зарождению логического мышления, воспитывает усидчивость, вдумчивость, целеустремленность. Ребенок, обучающийся этой игре, становится самокритичнее, привыкает самостоятельно думать, принимать решения, бороться до конца, не унывать при неудачах. Экспериментально же было подтверждено, что дети, вовлеченные в волшебный мир шахмат, лучше успевают в школе, а так же положительно влияют на совершенствование у детей многих психических процессов и таких качеств, как восприятие, внимание, воображение, память, мышление, начальные формы волевого управления поведением.

Цель программы:

- создание оптимальных условий для физического, психического, личностного и интеллектуального развития обучающихся, самореализации, укрепления здоровья и формирования общей культуры и организации содержательного досуга, позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий шахматами.

Основные задачи программы:

1) учебные:

- ознакомить с требованиями спортивного режима и гигиены;
- ознакомить с историей развития шахмат;
- овладеть основами техники выполнения комплекса физических упражнений;
- освоить основы техники и тактики в шахматах;

- приобрести навыки использования полученных знаний и умений для самостоятельных занятий;
- обучить использованию в своей речи терминологию шахмат;
- осуществить индивидуальный отбор детей с высоким уровнем развития способностей к шахматам для последующей подготовки обучающихся к поступлению на отделение, реализующие предпрофессиональные образовательные программы в указанной сфере.

2) развивающие:

- способствовать развитию и совершенствованию общих физических качеств;
- способствовать развитию универсальных способов мышления (абстрактно-логическое мышление, память, внимание, воображение, умение производить логические операции).
- способствовать развитию природного потенциала каждого ребенка;
- укрепление здоровья, повышение работоспособности обучающихся;
- развивать интеллектуальные способности;
- расширить кругозор ребёнка;
- развивать творческое мышление;
- формировать познавательную самостоятельность.

3) воспитательные:

- способствовать формированию интереса к занятиям шахматами;
- способствовать воспитанию волевых, смелых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

Ожидаемый результат Программы.

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

Диагностика результативности выполнения задач проводится в форме сдачи контрольных нормативов по ОФП, технической, тактической и теоретической подготовки и оценки итогов выступлений учащихся в соревнованиях.

При выпуске из группы первого - третьего года обучения обучающийся должен:

- знать правила игры, ценность фигур; легенду возникновения и историю развития шахматной игры; понятия шах, мат, пат; шахматной нотацией; постановку мата одинокому королю; стадии шахматной партии и основные задачи для каждой стадии; чемпионов мира по шахматам; тактические приемы (нападение, защита, двойной удар, связка, уничтожение защиты, отвлечение); понятие комбинации; 2-3 открытых дебюта; простейшие окончания; пешечные структуры (слабые и сильные); хорошие и плохие поля для расположения фигур; правила игры в соревнованиях;
- уметь ставить мат в 1 ход разными фигурами; ставить мат ферзем, ладьей, линейный мат; ставить «детский мат» и защищаться от него; играть и записывать партию; ставить мат в 2 хода разными фигурами; проводить пешку с помощью короля; находить простые тактические удары и комбинации; играть в силу 5 разряда.

При выпуске из группы четвертого-шестого года обучения обучающийся должен:

- знать спортивные звания в шахматах, рейтинги и выдающихся шахматистов; 2-3 классические партии; тактические приемы (завлечение, перекрытие, блокировка, освобождение пространства, рентген); 4-5 открытых дебютов, 4-5 полуоткрытых и закрытых дебютов; теоретические окончания пешка против фигуры, фигура против фигуры и пешки; сильные и слабые поля; построение простых планов игры;
- уметь ставить мат в 3 хода; находить 2-3 ходовые удары и комбинации; играть в силу 4 разряда.

2.5.3. При выпуске обучающийся должен:

- знать основные задачи физического воспитания;
- знать основные положения шахматного кодекса, понимать значение спортивных соревнований;
- знать историю проникновения шахмат в Европу, о реформе шахмат, о испанских и итальянских шахматистах ХУП-ХУП веков;
- знать окончание «лёгкая фигура против пешки»
- уметь владеть основными принципами разыгрывания дебюта.
- познакомиться со стратегическими идеями итальянской партии;
- показывать умение осуществлять простые шахматные приёмы (комбинации) в пределах 2-4 ходов, составлять простейший план игры, давать оценку позиции;

- владеть основами пешечного эндшпиля.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Для программы весь период обучения осуществляется в один спортивно- оздоровительный этап. Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 36 недель (до 6 часов в неделю) или на 42 недели (до 6 часов в неделю) непосредственно в условиях спортивной школы.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки

Разделы учебного плана (%)	Годы обучения		
	1-3 год	4-7 год	8-10 год
Теоретическая и психологическая подготовка, в том числе ТБ	10-16	30-40	25-30
Общая физическая подготовка	30-40	8-10	6-8
Техническая подготовка	40-58	40-58	50-70
Тактическая подготовка			
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	2-4	4-6	4-6
Контрольные испытания	4-5	4-5	4-5

Учебный план

№п/п	Разделы подготовки	1-3 год обучения						
		36	36	36	36	42	42	42
1.	Количество недель	36	36	36	36	42	42	42
2.	Количество часов в неделю	2	3	4	6	3	4	6
3.	Количество тренировок в неделю	1-2	2-3	2	3	2-3	2	3
4.	Продолжительность одного занятия	45-90'	45-90'	90'	90'	45-90'	90'	90'
5.	Теоретическая и психологическая подготовка, в том числе ТБ	6	10	14	20	12	16	24
6.	Общая физическая подготовка	10	16	20	32	18	26	38
7.	Техническая подготовка	20	32	42	64	38	50	74
8.	Тактическая подготовка	18	26	36	54	30	40	62
9.	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	14	20	28	42	24	32	50
10.	Контрольные испытания	4	4	4	4	4	4	4
11.	Общее количество часов в год	72	108	144	216	126	168	252
№ п/п	Разделы подготовки	4-7 год обучения						
		36	36	36	36	42	42	42
1.	Количество недель	36	36	36	36	42	42	42
2.	Количество часов в неделю	2	3	4	6	3	4	6
3.	Количество тренировок в неделю	1-2	2-3	2	3	2-3	2	3

4.	Продолжительность одного занятия	45-90'	45-90'	90'	90'	45-90'	90'	
5.	Теоретическая и психологическая подготовка, в том числе ТБ	10	16	го	32	18	26	
6.	Общая физическая подготовка	6	10	14	20	12	16	24
7.	Техническая подготовка	20	32	42	64	38	50	74
8.	Тактическая подготовка	18	26	36	54	30	40	62
9.	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	14	20	28	42	24	32	50
10.	Контрольные испытания	4	4	4	4	4	4	4
11.	Общее количество часов в год	72	108	144	216	126	168	252
№ п/п	Разделы подготовки	8-10 год обучения						
1.	Количество недель	36	36	36	36	42	42	42
2.	Количество часов в неделю	2	3	4	6	3	4	6
3.	Количество тренировок в неделю	1-2	2-3	2	3	2-3	2	3
4.	Продолжительность одного занятия	45-90'	45-90'	90'	90'	45-90'	90'	90'
5.	Теоретическая и психологическая подготовка, в том числе ТБ	10	16	го	32	18	26	38
6.	Общая физическая подготовка	6	10	14	20	12	16	24
7.	Техническая подготовка	18	30	40	60	32	50	70
8.	Тактическая подготовка	18	26	36	54	30	40	62
9.	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	16	22	30	48	30	32	54
10.	Контрольные испытания	4	4	4	4	4	4	4
11.	Общее количество часов в год	72	108	144	216	126	168	252

План - график спортивно оздоровительного этапа

Примерный учебный план – график МБОУ ДО ДЮСШ спортивно- оздоровительная группа весь период (36 недель) 6 часов в неделю

	Виды подготовки	Все го час ов	Месяц								
			09	10	11	12	01	02	03	04	05
1	Теоретическая подготовка	20	3	3	3	3	1	2	2	2	
2	Общая физическая подготовка	32	5	2	5	5	1	4	4	5	
3	Специальная физическая подготовка										
4	Техническая подготовка	64	8	8	8	8	8	8	8	8	
5	Тактическая подготовка	54	6	6	6	6	6	6	6	6	
6	Участие в спортивных соревнованиях	42	4	5	4	5	4	5	4	5	
7	Контрольные нормативы	4		2							
	Итого часов	216	26	26	26	26	20	26	26	26	14

Примерный учебный план – график МБОУ ДО ДЮСШ спортивно- оздоровительная группа весь период (36 недель) 4 часа в неделю

	Виды подготовки	Все го час ов	Месяц								
			09	10	11	12	01	02	03	04	05
1	Теоретическая подготовка	14	4		4	3			3		
2	Общая физическая подготовка	20	2	4	2	2	2	3	2	3	
3	Специальная физическая подготовка										
4	Техническая подготовка	42	5	5	5	5	3	8	6	5	
5	Тактическая подготовка	36	4	4	4	4	4	4	4	4	
6	Участие в спортивных соревнованиях	28	3	3	3	4	3	3	3	4	
7	Контрольные нормативы	4		2						2	
	Итого часов	144	18	18	18	18	12	18	18	18	6

Особенности формирования и определения объема

Недельной тренировочной нагрузки занимающихся (в академических часах)

Минимальная наполняемость групп (человек)	10
Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав групп (человек)	15-20
Максимальный (рекомендуемый) количественный состав групп (человек)	30
Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	до 6*

Влияние физических качеств и телосложения на результативность

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	1
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки спортсменов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Основной показатель работы спортивных школ по шахматам - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовки, вклад в подготовку молодежных и юношеских сборных команд района, и области, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности - основное условие пребывания занимающихся в спортивной школе. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

Планирование учебно-тренировочного процесса

С целью эффективной организации учебно-тренировочного процесса разрабатываются следующие документы по планированию:

- учебный план на 36 или 42 недели;
- календарь спортивно-массовых мероприятий;
- список групп на учебный год;
- расписание занятий;
- индивидуальный годовой учебный план-график на учебный год;
- график прохождения медицинского осмотра обучающихся;

С целью систематического контроля за учебно-тренировочным процессом используются следующие документы по учету:

- журнал учета групповых занятий;
- журнал регистрации инструктажей по технике безопасности;
- протоколы сдачи контрольных нормативов обучающимися;
- протоколы соревнований.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы составлена на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, и включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение педагогического и медицинского контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, программный материал по физической, технико-тактической и теоретической подготовке.

Для правильного и последовательного обучения технике и тактике игры необходима последовательность обучения основным техническим и тактическим приемам. Тренер в соответствии с программным материалом сам может подобрать упражнения - задания с учетом необходимой последовательности года обучения.

Формы занятий:

Все формы занятий проводятся на основе современной методики тренировки. Основными формами учебно-тренировочной работы являются:

- групповые теоретические и практические занятия по расписанию;
- тренировки по индивидуальным планам;
- проведение медицинского осмотра;
- просмотр видеозаписей;
- участие в соревнованиях.

Содержание курса «Теоретическая и психологическая подготовка, в том числе ТБ.»

Данный раздел дается весь период учебного года и во всех частях тренировки (подготовительная, основная, заключительная). Теоретический материал дается на теоретических занятиях.

Темы теоретических занятий:

Физическая культура и спорт в России.

Шахматный кодекс. Организация и судейство соревнований.

Исторический обзор развития шахмат.

Дебют.

Миттельшпиль.

Эндшпиль.

Анализ партий и типовых позиций.

Психологическая подготовка.

Развитие творческого мышления.

История развития шахмат. Происхождение шахмат. Легенда о радже и мудреце.

Распространение шахмат на Востоке. Мат Диларам. Проникновение шахмат в Россию. Шахматы в Киевской Руси. Шахматы итоговые связи русских купцов с Востоком. Археологические находки.

Шахматы в русском былинном творчестве. Запрет шахмат византийской церковью. Шахматы в Московском государстве. Изготовление шахмат как вид ремесла. Шахматы как придворная игра.

Шахматы на петровских ассамблеях.

Шахматный кодекс Классификационная система. Судейство и организация соревнований.

Простейшие сведения о системе шахматных соревнований. Правила турнирного поведения. Требования шахматного кодекса о записи турнирной партии. Правило «Тронул — ходи!»

Первоначальные понятия. Нотация. Запись партий. Правила превращения пешки, взятия на проходе, рокировки. Мат. Ничья. Пат. Вечный шах. Относительная ценность фигур. Тяжелые и легкие фигуры. Мат различными фигурами. Понятие о центре и флангах. Понятие о дебюте, миттельшпиле, эндшпиле.

Психологическая подготовка. Основное содержание психологической подготовки шахматистов состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям шахматами;

- развитие личностных качеств;

совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что способствует быстрому восприятию информации и принятию решений;

- развитие специфических качеств - развитие комбинационного зрения и позиционного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, постоянный аналитический анализ;

- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на шахматистов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе со спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение. Так, в водной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю, в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей шахматистов, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализ различных материалов, характеризующих личность шахматиста. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки шахматистов.

Обучающиеся, посещающие занятия, имеют различную мотивацию. Большинство учащихся слабо мотивированы и не ставят перед собой никаких спортивных задач, а приходят за компанию с друзьями или скоротать время в ожидании родителей. От педагога требуется приложить массу усилий, чтобы мотивация учащихся стала позитивной.

Коллектив имеет установленные психологические связи. Как правило, в каждом коллективе формируются одна или несколько малых групп, состоящих из учащихся, более тесно связанных дружбой и общими интересами. Тренеру-преподавателю рекомендуется определить психологических лидеров, заинтересовать их шахматами, что обеспечит сохранность контингента и стабильность в детском коллективе.

Необходимо также учесть, что обучающиеся на момент начала занятия уже длительное время находились и общались в школе, в классе, в коллективе, в группе продленного дня. По этой причине у обучающихся раньше наступает психологическое утомление, влияющее на поведение, степень освоения материала, практическую силу. Рекомендуется узнать были ли дети на прогулке, на обеде, на дополнительных занятиях, выполнили ли домашнее задание по основным предметам. Педагогу необходимо учитывать эти обстоятельства при проведении занятий.

Техника безопасности. Вводный и первичный инструктаж по технике безопасности проводится обязательно со всеми вновь принятыми обучающимися, со обучающимися, занимающимися в спортивной школе повторный инструктаж 2 раза в год. Целевой инструктаж проводится перед проведением соревнований и спортивно-массовых мероприятий. Внеплановый (по приказу).

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения направлены на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики шахмат.

ОФП в зависимости от задач тренировки можно включить в отдельные занятия и (или) применять в качестве динамической паузы непосредственно в процессе обучения игры в шахматы.

Чтобы успешно овладеть программным материалом, нужно сочетать занятия самостоятельной работой по отдельным техническим приемам с физической подготовкой.

Техническая и тактическая подготовка

Первый-третий год обучения.

1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория: Содержание и режим занятий; Инструктаж по технике безопасности (правила техники безопасности, правила противопожарной безопасности, правила дорожного движения, правила поведения в чрезвычайных ситуациях).

2. Первое знакомство с Шахматным королевством.

Теория: Из истории шахмат. Возникновение и родина шахмат. Начальные сведения.

3. Шахматная доска - поле шахматных сражений:

Теория: Знакомство с основными понятиями:

- Горизонтали,
- Вертикали
- Диагонали
- Центр, фланги.
- Игра «Почтальон».

Практика:

Дидактические игры и задания

«Горизонталь». Двое играющих по очереди заполняют одну из горизонтальных линий шахматной доски кубиками (фишками, пешками и т. п.).

«Вертикаль». То же самое, но заполняется одна из вертикальных линий шахматной доски.

«Диагональ». То же самое, но заполняется одна из диагоналей шахматной доски.

«Назови вертикаль». Педагог показывает одну из вертикалей, ученики должны назвать ее. Так школьники называют все вертикали. Затем педагог спрашивает: «На какой вертикали в начальной позиции стоят короли? Ферзи? Королевские слоны? Ферзевые ладьи?» И т. п.

«Назови горизонталь». Это задание подобно предыдущему, но дети выявляют горизонталь.

(Например: «Вторая горизонталь»),

«Назови диагональ». А здесь определяется диагональ.

(Например: «Диагональ e1 — a5»),

«Какого цвета поле?» Учитель называет какое-либо поле и просит определить его цвет.

«Кто быстрее». К доске вызываются два ученика, и педагог предлагает им найти на демонстрационной доске определенное поле. Выигрывает тот, кто сделает это быстрее.

4. Шахматные фигуры. Первое знакомство. Теория: »Тронул — ходи!». Белая и черная армии. Практика:

Дидактические игры и задания

«Волшебный мешочек». В непрозрачном мешочке по очереди прячутся все шахматные фигуры, каждый из учеников на ощупь пытается определить, какая фигура спрятана. «Угадай-ка». Педагог словесно описывает одну из шахматных фигур, дети должны догадаться, что это за фигура.

«Секретная фигура». Все фигуры стоят на столе учителя в один ряд, дети по очереди называют все шахматные фигуры, кроме «секретной», которая выбирается заранее; вместо названия этой фигуры надо сказать: «Секрет».

«Угадай». Педагог загадывает про себя одну из фигур, а дети по очереди пытаются угадать, какая фигура загадана.

«Что общего?» Педагог берет две шахматные фигуры и спрашивает учеников, чем они похожи друг на друга. Чем отличаются? (Цветом, формой.)

«Большая и маленькая». На столе шесть разных фигур. Дети называют самую высокую фигуру и ставят ее в сторону. Задача: поставить все фигуры по высоте.

«Мяч». Педагог произносит какую-нибудь фразу о начальном положении, к примеру: «Ладья стоит в углу», и бросает мяч кому-то из учеников. Если утверждение верно, то мяч следует поймать.

5. Благородные пешки черно-белой доски. Теория:

«Маленькая да удаленькая. Всю доску прошла — фигуру нашла». Ход пешки, взятие, превращение, сила.

«Подножка» (правило взятие на проходе). Практика:

Дидактические игры и задания «В бой идут одни только пешки».

«Игра на уничтожение», «Атака неприятельской фигуры».

6. Король — самая важная, главная фигура. Теория: Ход Короля. И Король в поле воин (взятие).

Практика:

Дидактические игры и задания

«Игра на уничтожение», «Один в поле воин».

7. Ладья

Теория: Прямолинейная, бесхитростная. Ход, взятие.

Практика:

Дидактические игры и задания

Одна против пешек. Лабиринт. «Захват контрольного поля», «Защита контрольного поля», «Кратчайший путь».

Игра «Один в поле воин», «Перехитри часовых», «Сними часовых», «Атака неприятельской фигуры».

8. Слон.

Теория: Ход, взятие. Белопольные и чернопольные слоны. Где сильнее: на краю, в центре, в углу? Легкая и тяжелая фигура. Ладья против слона.

Практика:

Дидактические игры и задания

«Игра на уничтожение», «Один в поле воин», «Сними часовых», «Лабиринт», «Перехитри часовых», «Кратчайший путь», «Атака неприятельской фигуры», «Двойной удар», «Взятие», «Защита», «Выиграй фигуру».

9. «Могучая фигура» Ферзь.

Теория: «Могучая фигура» Ферзь. Дороги Ферзя. Ход, взятие. Где сильнее? Центр, край, угол. Ферзь против ладьи, слона

Практика:

Дидактические игры и задания

«Игра на уничтожение», «Сними часовых», «Один в поле воин», «Лабиринт», «Перехитри часовых», «Кратчайший путь», «Захват контрольного поля».

10. Конь.

Теория: «Прыг, скак и вбок». Ход, взятие, сила. Необычный шаг. Ходит буквой «Г» и так и сяк. Игра конем на усеченной доске. Центр, край, угол. Конь против ферзя, ладьи, слона

Практика:

«Игра на уничтожение», «Сними часовых», «Один в поле воин», «Лабиринт», «Перехитри часовых», «Кратчайший путь», «Захват контрольного поля».

11. Сравнительная характеристика и относительная ценность фигур.

Теория: Ценность фигур. Сравнительная сила фигур. Достижение материального перевеса. Практика:

Дидактические игры и задания

«Кто сильнее». Педагог показывает детям две фигуры и спрашивает: «Какая фигура сильнее? На сколько?». «Обе армии равны». Педагог ставит на столе от одной до четырех фигур и просит ребят расположить на своих шахматных досках другие наборы фигур так, чтобы суммы очков в армиях учителя и ученика были равны.

«Выигрыш материала». Педагог расставляет на демонстрационной доске учебные положения, в которых белые должны достичь материального перевеса.

«Защита». В учебных положениях требуется найти ход, позволяющий сохранить материальное равенство.

12. Шах. Понятие о шахе. Защита от шаха.

Теория: Что такое шах. Понятие о шахе. Шах ферзем, ладьёй, слоном, конем, пешкой.

Практика:

Дидактические игры и задания

«Шах или не шах». Приводится ряд положений, в которых ученики должны определить: стоит ли король под шахом или нет.

«Дай шах». Требуется объявить шах неприятельскому королю.

«Пять шахов». Каждой из пяти белых фигур нужно объявить шах черному королю.

«Защита от шаха». Белый король должен защититься от шаха.

«Первый шах». Игра проводится всеми фигурами из начального положения. Выигрывает тот, кто объявит первый шах.

13. Мат - цель игры.

Теория: Понятие шахматного термина «мат». Мат - цель шахматной игры.

Практика: Решение простейших шахматных задач на мат одиночному королю.

Решение шахматных задач на все виды шахматных матов: линейный, мат с поддержкой, «эполетный» мат, диагональный, вертикальный, горизонтальный маты.

Дидактические игры и задания

«Ограниченный король». Надо сделать ход, после которого у черного короля не останется никакого количества полей для отхода.

Решение задач на шахматных листочках «1000 шахматных заданий».

14. Техника матования одинокого короля

Теория: Две ладьи против короля. Ферзь и ладья против короля. Король и ферзь против короля.

Король и ладья против короля.

Практика:

Дидактические игры и задания

«Шах или мат». Шах или мат черному королю?

«Мат или пат». Нужно определить, мат или пат на шахматной доске.

«Мат в один ход». Требуется объявить мат в один ход черному королю.

«На крайнюю линию». Белыми надо сделать такой ход, чтобы черный король отступил на одну из крайних вертикалей или горизонталей.

«В угол». Требуется сделать такой ход, чтобы черным пришлось отойти королем на угловое поле.

15. Ничья.

Теория: Варианты ничьей. Пат. Отличие пата от мата. Примеры на пат. Практика:

Дидактическое задание «Пат или не пат».

16. Рокировка.

Теория: Длинная и короткая рокировка. Правила рокировки. Практика:

Дидактическое задание

«Рокировка». Ученики должны определить, можно ли рокировать в тех или иных случаях.

17. Шахматная партия. Начало шахматной партии. Правила и законы дебюта.

Теория: Начало шахматной партии. Самые общие представления о том, как начинать шахматную партию.

Правила и законы дебюта. Игра всеми фигурами из начального положения.

18. Короткие шахматные партии.

Теория: Расстановка фигур перед шахматной партией. Правило: «Ферзь любит свой цвет».

Связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальным положением фигур. Практика:

Дидактические игры и задания

«Мешочек». Ученики по одной вынимают из мешочка шахматные фигуры и постепенно расставляют начальную позицию.

«Да и нет». Педагог берет две шахматные фигурки и спрашивает детей, стоят ли эти фигуры рядом в начальном положении.

19. Занимательные страницы шахмат.

Теория: Шахматные сказки. Знакомство с чемпионами мира. Практика.

Практическая игра всеми фигурами из начального положения. Решение шахматных задач.

20. Простейшие пешечные окончания.

Теория: Определение эндшпиля. Роль короля в эндшпиле. Активность фигур в эндшпиле. Король и пешка против короля. Оппозиция. Пешечные окончания Практика. Практическая игра с королём и пешками. Решение задач.

21. Решение задач.

Теория: История возникновения шахматных композиций и задач. Практическая польза. Практика. Решение задач на нахождение кратчайшего пути решения. Решение задач на время (скорость решения), логичность решения.

22. Сеансы одновременной игры

Теория: Консультация учащихся во время игры с целью своевременного предотвращения ошибок. Практика. Сеансы одновременной игры с тренером.

23. Тематические турниры

Практика. Повторение изученного материала и применение его на практике в ходе игры.

Четвертый – седьмой года обучения

1. Правила игры, Вводные, контрольные, итоговые занятия, теория, практика. Теория: шахматная доска, поля, фигуры, ходы фигур. Ценность фигур. Практика: Простые игры с фигурами, лабиринты, взятия фигур, «часовые».

2. История шахмат.

Теория: легенда возникновения шахматной игры, древние шахматы, путешествие шахмат по миру, шахматы в жизни Петра I, Пушкина и других Великих людей. Практика: игра без записи.

3. Понятие дебюта. Принципы игры в дебюте. Ошибки в дебюте. Миниатюры. Теория: буквы, цифры, поля, запись позиции, запись партии.

Практика: игра с записью, разбор.

4 Понятие окончания. Стратегические задачи. Матование одинокого короля. Теория: линейный мат, мат ферзем, ладьей, двумя слонами. Практика: игра с записью, разбор.

5. Понятие середины игры. Стратегические задачи.

Теория: дебют, миттельшпиль, эндшпиль, главные задачи каждой стадии с примерами. Практика: игра с записью, разбор.

6. Решение творческих заданий.

Теория: решение задач на мат в 1 ход (120 заданий) Практика: игра с записью, разбор.

7. Правила игры в соревнованиях теория.

Теория: системы проведения шахматных соревнований: нокаут, круговая, швейцарская. Особенности различных шахматных соревнований. Правила игры в соревнованиях. Практика: игра с записью, разбор.

8. Чемпионы мира по шахматам теория.

Теория: «Некоронованные чемпионы» - П. Морфи, А. Андерсен. Чемпионы мира В.Стейниц, Э.Ласкер, Х.Р.Капабланка, А.Алехин, М.Ботвинник, В.Смыслов, М.Таль, Т.Петросян, Б.Спасский, Р.Фишер, А.Карпов, Г.Каспаров, В.Крамник. Чемпионы мира по нокаут-системе. Практика: игра с записью, разбор.

9. Открытые дебюты теория.

Теория: Королевский гамбит, Итальянская партия, Шотландская партия. Игра с записью, разбор.

10. Простейшие окончания теория.

Теория: король с пешкой против короля. Пешка против пешки. Практика: игра с записью, разбор.

11. Пешечные структуры (слабые и сильные) Хорошие и плохие поля для расположения фигур теория.

Теория: правила расположения фигур и пешек на доске. Понятие плана игры. Практика: игра с записью, разбор.

12. Тактические приемы (нападение, защита, двойной удар, связка, уничтожение защиты, отвлечение).

Теория: элементарные тактические приемы, понятие комбинации. Решение двухходовых комбинаций.

Практика: игра с записью, разбор

Восьмой-десятый годы обучения

1. Основы судейства и классификации, спортивные звания в шахматах, рейтинги и разряды. Теория: система современных спортивных разрядов и званий. Международный рейтинг шахматистов.

Выдающиеся исторические личности, игравшие в шахматы, выдающиеся шахматисты.

Практика: игра с записью, разбор.

2. Классические партии.

Теория: самые известные партии в истории: Морфи - Консультанты, Андерсен - Кизирицкий и ДР-

Практика: игра с записью, разбор.

3. Полуоткрытые и закрытые дебюты.

Теория: Скандинавская защита, французская защита, сицилианская защита, ферзевый гамбит, староиндийская защита. Практика: Игра с записью, разбор.

4. Теоретические окончания пешка против фигуры, фигура против фигуры и пешки. Теория: конь, слон, ладья, ферзь против пешки.

Практика: игра с записью, разбор.

5. Сильные и слабые поля, построение простых планов игры.

Теория: выбор плана игры и его реализация. Использование сильных и слабых полей. Практика: игра с записью, разбор.

6. Тактические приемы (завлечение, перекрытие, блокировка, освобождение пространства, рентген, сочетание приемов).

Теория: сложные тактические приемы. Сочетания тактических приемов. Решение трехходовых комбинаций. Практика: игра с записью, разбор.

Медицинский осмотр

На обучение по дополнительным общеразвивающим программам принимаются дети, не имеющие отклонений по состоянию здоровья. Обучающиеся дважды в год получают допуск врача.

Восстановительные мероприятия

Для восстановления работоспособности обучающихся спортивных школ необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов.

Возросший объем и интенсивность тренировочного процесса в современных условиях вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса.

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- 1) естественные и гигиенические;
- 2) педагогические;
- 3) медико-биологические;
- 4) психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после занятий и в дни отдыха. После дневной тренировки могут быть использованы вибромассаж, корригирующие упражнения, психореабилитационные процедуры. В дни отдыха могут быть использованы более интенсивные формы восстановления - парная баня, 15 сауна. Во время интенсивных тренировок на учебно-тренировочных сборах может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

- 1) непродолжительный (3-5 минут) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
- 2) водные процедуры: душ Шарко, восходящий, циркулярный души (10-15 минут);
- 3) ультрафиолетовое облучение по схеме;
- 4) отдых на кушетках, в креслах (8-10 минут);

5) дневной сон (1,5-2 часа).

Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательном периоде возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование тренировочных нагрузок, т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсмена.

Воспитательная работа

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких морально-волевых качеств, преданности Родине, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, правильное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающей нагрузкой. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Тем не менее в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. При занятиях с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи ощутимого интеллектуального совершенствования.

Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам обучения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего необходимы тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, опыт самих занимающихся.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

4. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

В результате обучения обучающиеся должны знать:

- основы строения и функций организма;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и одежде;
- правила избранного вида спорта;
- места занятий и инвентарь;
- об истории развития спорта в России;

- терминологию избранного вида спорта;
- владеть знаниями о чувстве товарищества и нравственных правилах поведения в коллективе.

В результате обучения обучающиеся должны уметь:

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики избранного вида спорта;
- правильно применять технические приемы в избранном виде спорта;
- выполнять основные технические приемы избранного вида спорта;
- выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрастным особенностям.

В результате обучения обучающиеся должны использовать полученные знания и умения в практической деятельности и в повседневной жизни для:

- развития в себе духовных и физических качеств, необходимых в жизни;
- ведения здорового образа жизни;
- соблюдения мер предосторожности и правил поведения;
- успешного участия в соревнованиях;
- оказания первой медицинской помощи.

Формы контроля:

- промежуточная аттестация (сдача контрольных нормативов);
- итоговая аттестация (сдача контрольных нормативов по ОФП, ТТП и теоретический зачет).

Аттестация обучающихся.

Цель промежуточной и итоговой аттестации- выявление

уровня освоения обучающимися программы или отдельного этапа Программы (год) и соответствие выявленного уровня (ей) прогнозируемым результатам Программы.

Задачи аттестации:

- развитие социально-позитивных мотивов познавательной деятельности обучающихся на основе изучения их способностей и интересов;
- определение уровня теоретической подготовки обучающихся;
- выявление степени сформированности теоретических знаний и практических умений, навыков в выбранном обучающимися избранного вида спорта;
- анализ полноты освоения Программы;
- соотнесение прогнозируемых результатов Программы и реальных результатов тренировочного процесса;
- выявление причин, способствующих или препятствующих реализации Программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности учебных групп учреждения.

Аттестация обучающихся строится на принципах:

- учета индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся;
- адекватности содержания и организации аттестации специфике деятельности обучающихся;
- свободы выбора тренером-преподавателем методов и форм проведения и оценки результатов;
- обоснованности критериев оценки результатов.

Формы и содержание аттестации:

- зачет;
- тестирование (контрольные нормативы или тесты по общей физической подготовке);
- соревнования.

Содержание проведения промежуточной и итоговой аттестации определяется самим тренером-преподавателем на основании содержания данной Программы и в соответствии с прогнозируемыми результатами.

Промежуточная аттестация обучающихся. К промежуточной аттестации допускаются все обучающиеся, занимающиеся по Программе, вне зависимости от того, насколько систематично они посещали тренировки.

Промежуточная аттестация проводится по итогам обучения за учебный год. Сроки проведения промежуточной аттестации определяются тренерами-преподавателями в соответствии с требованиями Программы. Аттестация проводится во время тренировочных занятий в рамках годового учебного плана-графика Программы согласно расписания занятий.

Результаты промежуточной аттестации фиксируются в форме протокола сдачи контрольных нормативов тренером-преподавателем и рассматриваются на педагогическом совете учреждения.

На основании протоколов сдачи контрольных нормативов всех групп формируется сводный протокол и составляется аналитическая справка промежуточной аттестации обучающихся.

Результаты промежуточной аттестации являются основанием для перевода обучающихся на следующий год обучения или восстановления на тот год обучения, с которого были переведены на обучение по данной Программе.

Сведения о результатах прохождения промежуточной аттестации за весь период обучения по дополнительной общеобразовательной программе, являются основанием для рассмотрения вопроса о допуске к итоговой аттестации.

Для обучающихся, пропустивших промежуточную аттестацию по уважительным причинам предусматриваются дополнительные сроки проведения промежуточной аттестации.

Неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации по итогам учебного года или непрохождение промежуточной аттестации при отсутствии уважительных причин признаются академической задолженностью.

Обучающиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность и имеют право пройти промежуточную аттестацию по итогам учебного года не более двух раз в сроки, определяемые Учреждением, в пределах одного года с момента образования академической задолженности.

В указанный период не включаются время болезни обучающегося, нахождение его в академическом отпуске или отпуске по беременности и родам.

Для проведения промежуточной аттестации во второй раз образовательной организацией создается комиссия.

Не допускается взимание платы с обучающихся за прохождение промежуточной аттестации.

Обучающиеся, не прошедшие промежуточной аттестации по уважительным причинам или имеющие академическую задолженность, переводятся на следующий год условно.

Контрольные нормативы (тесты) по ОФП промежуточной аттестации

Нормативы по ОФП юноши

	Бег 30 м			Челночный бег 3*10 м			Бег 60 м			Бег 100 м			Бег 1000 м			Прыжок в длину с места			Подтягивание на перекладине			Сгибание и разгибание рук на брусьях			Подъем туловища на полу за 30 сек.			Наклон сидя см.		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
10-11	5.3	5.5	6.2	7.8	8.0	8.2	10.0	10.6	11.2	-	-	-	4.40	4.50	5.00	170	160	135	6	4	3	6	5	4	21	20	19	2	1	0
12	5.2	5.4	6.0	7.6	7.8	8.0	9.8	10.4	11.1	-	-	-	4.30	4.40	4.50	180	170	145	7	5	4	7	6	5	22	21	20	4	3	2
13	5.0	5.3	5.9	7.4	7.6	7.8	9.4	10.2	11.0	-	-	-	4.20	4.30	4.40	200	180	155	8	6	4	8	7	6	23	22	21	6	5	4
14	4.7	5.0	5.5	7.2	7.4	7.6	9.2	9.7	10.5	-	-	-	4.10	4.20	4.30	210	190	165	9	7	5	9	8	7	24	23	22	7	6	5
15	4.6	4.8	5.2	7.0	7.2	7.4	8.8	9.2	10.0	-	-	-	4.00	4.10	4.20	220	200	175	10	8	6	10	9	8	25	24	23	8	7	6
16	4.5	4.7	5.0	6.8	7.0	7.2	-	-	-	14.5	14.9	15.5	3.50	4.00	4.10	230	210	185	11	9	7	11	10	9	26	25	24	9	8	7
17	4.3	4.5	4.8	6.6	6.8	7.0	-	-	-	14.2	14.5	15.0	3.40	3.50	4.00	240	220	195	12	10	8	12	11	10	27	26	25	10	9	8

Нормативы по ОФП девушки

	Бег 30 м			Челночный бег 3*10 м			Бег 60 м			Бег 100 м			Бег 1000 м			Прыжок в длину с места			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу			Подъем туловища на полу за 30 сек.			Наклон сидя см.		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
10-11	5.4	5.6	6.3	8.2	8.4	8.6	10.4	10.8	11.4	-	-	-	5.20	5.30	5.40	160	150	120	10	8	6	19	18	17	3	2	1
12	5.3	5.5	6.2	8.0	8.2	8.4	10.3	10.6	11.2	-	-	-	5.10	5.20	5.30	165	160	130	11	9	7	20	19	18	5	4	3
13	5.2	5.4	6.1	7.8	8.0	8.2	9.8	10.4	11.1	-	-	-	5.00	5.10	5.20	170	165	140	12	10	8	21	20	19	7	6	5
14	5.0	5.3	6.0	7.6	7.8	8.0	9.7	10.2	10.7	-	-	-	4.50	5.00	5.10	175	170	150	13	11	9	22	21	20	8	7	6
15	4.9	5.2	5.9	7.4	7.6	7.8	9.4	10.0	10.5	-	-	-	4.40	4.50	5.00	180	175	160	14	12	10	23	22	21	9	8	7
16	4.8	5.1	5.7	7.2	7.4	7.6	-	-	-	16.5	17.0	17.8	4.30	4.40	4.50	185	180	170	15	13	11	24	23	22	10	9	8
17	4.7	5.0	5.5	7.0	7.2	7.4	-	-	-	16.0	16.5	17.0	4.20	4.30	4.40	190	185	180	16	14	12	25	24	23	11	10	9

Методические указания к проведению контрольно-переводных нормативов по ОФП.

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся спортивно-оздоровительных организуется прием контрольно-переводных нормативов ежегодно, 2 раза в год — в начале и конце учебного года. Оценивается индивидуальная динамика уровня физической подготовленности.

Сдача контрольных нормативов проводится во время тренировочного занятия, содержание которого полностью посвящено определению уровня физической подготовленности.

Методика выполнения и приема контрольно-переводных нормативов

1. Бег на 30, 60, 100, 1000 метров

выполняется по беговой дорожке (старт произвольный) Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды

2. Прыжок в длину с места

Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

3. Подтягивание на перекладине

Выполняется из виса хватом сверху непрерывным движением, до положения подбородка выше уровня перекладины и опусканием в вис до полного выпрямления рук. Не допускается поочередное сгибание рук, рывки ногами, туловищем, раскачивания, неполное выпрямление рук в положение виса. Пауза между подтягиваниями не более 5 сек.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)

Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники выполнения упражнения.

5. Упражнения на гибкость

Выполняется **наклон из положения стоя** на возвышении (до 30 см) с фиксацией не менее 2 сек. Измеряется расстояние от линии опоры до уровня средних пальцев обеих рук. Дается 2 попытки. Результат не учитывается при сгибании ног в коленях.

Выполняется **наклон из положения сидя** на гимнастическом коврике с прямыми ногами в коленях и ступнями ног расположенными вместе. Тестируемый выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы), без обуви. При выполнении испытания, по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона вперед, наклоняя голову максимально вперед и вниз. «Отвесом» (измерительная лента с грузом) для измерения фиксируется расстояние от переносицы до нижней точки отвеса. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах.

1. Подъем туловища

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

7. Челночный бег

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии — «Старт» и «Финиш».

Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до линии «Финиш»,

касаются ее рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человек

Контрольные нормативы по СФП и технической подготовке промежуточной аттестации

Контрольные нормативы по СФП и технической подготовке по баскетболу						
Виды нормативов	1-3 годы		4-7 годы		8-10 годы	
	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
Дебют	+	+	+	+	+	+
Эндшпиль	+	+	+	+	+	+
Тактическая подготовка	+	+	+	+	+	+
Решение задач	+	+	+	+	+	+

Итоговая аттестация обучающихся

Итоговая аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися Программы.

Итоговая аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки обучающихся.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании срока обучения по Программе.

К итоговой аттестации допускаются все обучающиеся, закончившие обучение по Программе и успешно прошедшие промежуточную аттестацию на всех годах обучения, не имеющий академической задолженности.

Сведения о результатах прохождения промежуточной аттестации за весь период обучения по Программе, являются основанием для рассмотрения вопроса о допуске к итоговой аттестации обучающихся.

Форма и сроки проведения итоговой аттестации определяются тренерами-преподавателями и не позднее, чем за месяц до проведения аттестационных занятий, доводятся до сведения обучающихся конкретный перечень контрольных нормативов (тестов), теоретических зачетов.

Результаты итоговой аттестации фиксируются в форме протокола сдачи контрольных нормативов тренером-преподавателем и рассматриваются на педагогическом совете учреждения.

На основании протоколов сдачи контрольных нормативов выпускающихся групп формируется сводный протокол и составляется аналитическая справка итоговой аттестации обучающихся.

Результаты итоговой аттестации являются основанием для издания приказа выпуске обучающихся, с учетом мнения педагогического совета.

Обучающиеся, не прошедшие итоговую аттестацию или получившие на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты, вправе пройти итоговую аттестацию в сроки, определяемые Учреждением.

5. ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделии
1.	Доска шахматная демонстрационная с фигурами демонстрационными	комплект	2
2.	Доска шахматная с фигурами шахматными	комплект	14
3.	Интерактивный комплект (мультимедийный проектор, экран, специальное программное обеспечение для вида спорта шахматы)	штук	1
4.	Мат гимнастический	штук	2
5.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
6.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	1
7.	Секундомер	штук	2
8.	Стол шахматный	штук	14
9.	Стулья	штук	14
10.	Часы шахматные	штук	14

6. ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основная литература

1. Программа подготовки юных шахматистов. В.Голенищев

Дополнительная литература: Шахматная литература для начинающих

1. Капабланка Х.-Р. Основы шахматной игры. – Ленинград, 1925.
2. Костров В., «Занимательные шахматы, Нескучный учебник», СПб, «Тригон», 1997.
3. Костров В., Рожков П., 2000 шахматных заданий (Шахматные комбинации), СПб, 2004.
4. Костров В., Рожков П., 2000 шахматных заданий (Шахматные окончания), СПб, 2004.
5. Костров В., Яковлев Н., «Шахматный решебник», СПб, 2002.
6. Давлетов Д., Костров В., «Шахматы, 4-5 год обучения», СПб, «Книжный мир», 1998.
7. Давлетов Д., «Шахматы, 4-5 год обучения», Часть 2, СПб, «Книжный мир», 1999.
8. Зак В. О маленьких для больших. – Москва. ФиС., 1973.
9. Зак В. Пути совершенствования. – Москва. ФиС., 1988.
10. Котов А. Тайны мышления шахматиста. – ФиС., Москва. 1988.
11. Костров В., Яковлев Н., «Эта книга повысит класс игры в шахматы», для шахматистов 2-3 разряда. СПб, 2002.
12. Ласкер Эм. – Учебник шахматной игры. – Москва. 1937.
13. Нимцович А. Моя система на практике. – Москва. 1930.
14. Сухин И.Г. Волшебная игра // Приключения в шахматной стране.-М.:Педагогика,1991

Книги и пособия, адресованные детям:

1. Авербах Ю. – Шахматные окончания. – Москва, ФиС., 1962.
2. Капабланка Х.-Р. Основы шахматной игры. – Ленинград, 1925.
3. Костров В., «Занимательные шахматы, Нескучный учебник», СПб, «Тригон», 1997.
4. Костров В., Рожков П., 2000 шахматных заданий (Шахматные комбинации), СПб, 2004.
5. Костров В., Рожков П., 2000 шахматных заданий (Шахматные окончания), СПб, 2004.
6. Костров В., Яковлев Н., «Шахматный решебник», СПб, 2002.

Дидактические материалы:

1. Тексты с высказываниями шахматистов и других великих людей о пользе шахмат.
2. Карточки с диаграммами решения задач и упражнений.
3. Разрезная шахматная доска.