Приложение 1.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по обязательной предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»

Разработчик:
- тренер-преподаватель по шахматам
МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа
г. Слюдянки», без категории
Пинясов В.И.

г.Слюдянка
2020г.

Обучение шахматной игре является сложным и трудоемким процессом. Очень важно довести до сознания учащихся то, что достижение спортивного успеха возможно только при настойчивости, трудолюбии, постоянной аналитической работе. Без воспитания в себе сильной воли, привычки к самостоятельным занятиям, без соблюдения режима, общефизической подготовки нельзя добиться серьезных результатов в шахматах.

Цель предметной области – содействие гармоничному развитию учащихся, посредством создания интеллектуальной культуры личности, формирование интереса к пополнению, расширению и углублению знаний в области физической культуры и спорта.

Задачи предметной области:

- формирование системы знаний, терминологии, ключевых понятий в области физической культуры и теории спорта;
- формирование основ знаний в области гигиены;
- формирование навыка здорового образа жизни, основ здорового питания;
- ознакомление с нормативно-правовыми основами в области физической культуры и спорта;
- формирование основ культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения;
- знаний истории развития спорта, спортивного движения.

Содержание программного материала по разделам предметной области.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Знание ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряд и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий по шахматам.

ШАХМАТНЫЙ КОДЕКС

Основные положения шахматного кодекса. Исторический обзор развития шахмат.

СУДЕЙСТВО И ОРГАНИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Правила шахматной игры. Первоначальные понятия. Нотация. Турнирная дисциплина, правила «тронул – ходи», требования записи турнирной партии. Значение спортивных соревнований и их местно в тренировочном процессе. Судейство соревнований. Воспитательная роль судьи. Виды соревнования. Системы соревнований. Контроль времени на обдумывание ходов партии. Таблица очередности игры в соревнованиях. Правила определения фигур. Организация и проведения шахматных соревнований. Положение о соревнованиях. Регламент. Подготовка мест соревнований. Порядок открытия и закрытия соревнований. Порядок оформления отчета о соревнованиях. Зачет по судейству соревнований Инструкторская и судейская практика.

ДЕБЮТ

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

Эволюция взглядов на дебютную теорию. Характеристика современных дебютов.

Методы работы над дебютами. Принцип составления дебютного репертуара. Понятие дебютной новинки. Концентрический метод изучения дебютных схем. Стратегические идеи основными дебютных схем.

МИТТЕЛЬШПИЛЬ

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

Комбинация с мотивами «спертого мата», использования слабости первой (последней) горизонтали, разрешения пешечного прикрытия короля,

освобождения поля или линии, перекрытия, блокировки, превращения пешки, уничтожения защиты.

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

Атака в шахматной партии. Инициатива и темп в атакс. Атака пешками. Атака фигурами. Пешечно-фигурная атака. Атака в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле. Атака на короля. Атака на нерокировавшего короля. Атака на короля при односторонних и разносторонних рокировках. Контрудар в центре в ответ на фланговую атаку.

Защита в шахматной партии. О роли защиты в шахматной партии. Пассивная и активная защиты. Требования к защите: определение момента, с которого необходимо переходить к защите, составление плана защиты, перегруппировка сил, экономизм в защитительных мероприятиях. Тенденция перехода в контратаку.

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

Типичные комбинации в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле.

Определение стратегии. Элементы стратегии, оценки позиции, выбора плана. Принципы реализации материального преимущества. Простейшие принципы разыгрывания середины игры: целесообразность в развитии фигур, мобилизация сил, определение ближайших и последующих задач. План игры. Оценка позиции. Центр. Централизация. Открытые и полуоткрытые линии. Тяжелые фигуры на открытых и полуоткрытых линиях. Форпост. Вторжение на седьмую (вторую) горизонталь.

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

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

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

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

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

Компенсация на ферзя, ладью, легкую фигуру.

Стратегическая инициатива. Изолирование и висячие пешки.

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

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

ЭНДШПИЛЬ

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

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

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

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

Ладейные окончания. Ладья против пешек. Ладья с пешкой против ладьи. Ладья и крайняя пешка против ладьи. Ладья и не крайняя пешка против ладьи. Принцип Тарраша. Позиция Филидора. Построение «мост». Ладья с пешкой против ладьи с пешкой. Ладья с пешками против ладьи с пешками. Активность короля и ладьи в ладейных окончаниях. Сложные ладейные окончания.

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

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

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВЧКИ ШАХМАТИСТА

Понятие об обучении и тренировке. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Дидактические принципы в процессе обучения и тренировки.

Тренировка как процесс всесторонней подготовки шахматиста и приобретение им специальных знаний, навыков, качеств. Круглогодичность тренировок. Циклы, периоды, этапы подготовки шахматиста. Тренировочная нагрузка и работоспособность. Система восстановительных мероприятий. Структура индивидуального занятия.

Соревнования и их значение в повышении спортивного мастерства. Методы сохранения спортивной формы в период между соревнованиями. Особенности построения учебно-тренировочного процесса перед соревнования. Индивидуальный план и график тренировочных занятий шахматиста.

СПОРТИВНЫЙ РЕЖИМ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ШАХМАТИСТА

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Понятие о гигиене. Краткая характеристика гигиены, физических упражнений и спорта. Личная гигиена шахматиста.

Закаливание и его сущность. Роль закаливания в деле предупреждения инфекционных и простудных заболеваний. Средства закаливания и методика их применения. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.

Значение питания как фактора обеспечения и укрепления здоровья. Понятие об основном обмене об энергетических тратах при основных физических и умственных нагрузках. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Вредное воздействие курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность шахматистов. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Значение правильно режима для юного спортсмена. Место ежедневной утренней гимнастики и водных процедур к режиме дня шахматиста. Режим сна и питания шахматиста. Двигательная активность шахматиста.

Требования к режиму шахматиста. Режим шахматиста во время соревнований. Врачебный контроль за физической подготовкой шахматиста. Содержание врачебного контроля и самоконтроля. Порядок осуществления врачебного контроля в ДЮСШ.

РОССИЙСКАЯ И ШАРУБЕЖНАЯ ШАХМАТНАЯ ЛИТЕРАТУРА

Значение шахматной литературы для совершенствования шахматиста. Шахматные журналы и турнирные сборники партий крупнейших соревнований Обзор современной литературы. Методика работы с шахматной литературой. Принцип составления учебной и дебютной картотеки.

КВАЛИФИКАЦИОННЫЕ ТУРНИРЫ, АНАЛИЗЫ ПАРТИЙ И ТИПОВЫХ ПОЗИЦИЙ, ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ПАРТИИ

В этот раздел входят:

- участие в квалификационных турнирах;
- разбор сыгранных партий;
- индивидуальные партии;
- индивидуальные занятия.

Участие в квалификационных турнирах является одной из основных форм подготовки шахматиста, проверкой полученных знаний и практических навыков. Квалификационные турниры проводятся на протяжении всего учебного года для шахматистов младших разрядов. И рассматриваются как тренировочные, в подготовительном периоде шахматистов старших разрядов. В индивидуальные занятия входят: разбор сыгранных партий, анализ типовых позиций, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг-партнерами.

Использование в тренировочном процессе информационно-компьютерных технологий (просмотр, анализ партий и типовых позиций онлайн).

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И СУДЕЙСКИЕ СЕМИНАРЫ, КОНТРОЛЬНЫЕ РАБОТЫ

В этом разделе программы акцентируется внимание на формирование у учащихся навыков самостоятельной работы. Проведение тренером-преподавателем семинаров по актуальным разделам теории шахмат, групповое обсуждение рефератов, прием зачетов по организации и судейству соревнований, выполнение учащимися контрольных работ по пройденным темам, заслушивание аналитических докладов учащихся.

Использование в тренировочном процессе информационно-компьютерных технологий.

ПАРТИИ ПО КОНСУЛЬТАЦИИ, КОНКУРСНЫЕ РЕШЕНИЯ ЗАДАЧ, ЭТЮДОВ, НАХОЖДЕНИЕ КОМБИНАЦИЙ, СЕАНСЫ ОДНОВРЕМЕННОЙ ИГРЫ.

Основная задача этого раздела состоит в том, чтобы познакомить учащихся с шахматной композицией, научить играть партии по консультации, показать значение сеансов одновременной игры для популяризации шахмат. Во всех группах проводятся упражнения для развитии техники расчета вариантов. Во время тренировочных занятий используются информационно-компьютерные технологии.

Планируемые результаты освоения обязательной предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»

На базовом уровне сложности:

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

На углубленном уровне сложности:

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

План учебного процесса															
№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	(в часах)Общий объем учебной нагрузки	(в часах)Самостоятельная работа	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения							
								Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
				Теоритические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1 -й год	2 -й год	3 - й год	4 - й год	5 - й год	6 - й год	7 - й год	8 - й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1.	**Обязательные предметные области**														
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	**272**	*27*	*235*	-	*8*	*2*	10%=**26**	10%=**26**	10%=**26**	10%=**30**	10%=**30**	10%=**42**	10%=**42**	10%=**50**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 1 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Теоретические основы физической культуры и спорта	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**2**	**0**	**26**
знание истории развития спорта	1		1		1			1			**4**
знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе		1		1		1			1		**4**
знание основ -законодательства в области физической культуры и спорта			1		1		1				**3**
знания, умения и навыки гигиены	1			1		1			1		**4**
знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни		1			1		1				**3**
знание основ здорового питания	1		1			1		1			**4**
формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой		1		1			1	1			**4**

и спортом											

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 2 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Теоретические основы физической культуры и спорта	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**2**	**0**	**26**
знание истории развития спорта	1		1		1			1			**4**
знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе		1		1		1			1		**4**
знание основ -законодательства в области физической культуры и спорта			1		1		1				**3**
знания, умения и навыки гигиены	1			1		1			1		**4**
знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни		1			1		1				**3**
знание основ здорового питания	1		1			1		1			**4**

формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом		1		1			1	1			**4**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 3 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Теоретические основы физической культуры и спорта	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**2**	**0**	**26**
знание истории развития спорта	1		1		1			1			**4**
знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе		1		1		1			1		**4**
знание основ -законодательства в области физической культуры и спорта			1		1		1				**3**
знания, умения и навыки гигиены	1			1		1			1		**4**
знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни		1			1		1				**3**
знание основ здорового питания	1		1			1		1			**4**

формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом		1		1			1	1			**4**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 4 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Теоретические основы физической культуры и спорта	**4**	**4**	**4**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**0**	**30**
знание истории развития спорта	1	1	1						1		**4**
знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе		1		1		1		1			**4**
знание основ -законодательства в области физической культуры и спорта	1		1		1		1				**4**
знания, умения и навыки гигиены		1		1		1		1			**4**
знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни	1		1		1				1		**4**
знание основ здорового питания		1		1		1	1	1			**5**
формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом	1		1		1		1		1		**5**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 6 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Теоретические основы физической культуры и спорта	**5**	**4**	**4**	**5**	**5**	**4**	**5**	**5**	**5**	**0**	**42**
знание истории развития спорта	1			1	1		1	1	1		**6**
знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе	1			1	1		1	1	1		**6**
знание основ -законодательства в области физической культуры и спорта	1			1	1		1	1	1		**6**
знания, умения и навыки гигиены	1			1	1		1	1	1		**6**
знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни	1			1	1		1	1	1		**6**
знание основ здорового питания		2	2			2					**6**
формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом		2	2			2					**6**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ
1 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Теоретические основы физической культуры и спорта	**5**	**4**	**4**	**5**	**5**	**4**	**5**	**5**	**5**	**0**	**42**
знание истории развития спорта	1			1	1		1	1	1		**6**
знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе	1			1	1		1	1	1		**6**
знание основ -законодательства в области физической культуры и спорта	1			1	1		1	1	1		**6**
знания, умения и навыки гигиены	1			1	1		1	1	1		**6**
знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни	1			1	1		1	1	1		**6**
знание основ здорового питания		2	2			2					**6**

формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом		2	2			2					**6**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ
2 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Теоретические основы физической культуры и спорта	**5**	**6**	**6**	**6**	**5**	**6**	**5**	**6**	**5**	**0**	**50**
знание истории развития спорта	1	1	1	1		1	1	1			**7**
знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе	1	3	1	1		1		1			**8**
знание основ -законодательства в области физической культуры и спорта	1			1	1	1	1	1	1		**7**
знания, умения и навыки гигиены			1	1	1	1	1	1	1		**7**
знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни			1	1	1	1	1	1	1		**7**
знание основ здорового питания	1	1	1		1	1		1	1		**7**

формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом	1	1	1	1	1		1		1		7

Приложение 2.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по обязательной предметной области «Общая физическая подготовка» и «Общая и специальная физическая подготовка»

Разработчик:
- тренер-преподаватель по шахматам
МБОУ ДО «Детско-юношеская
спортивная школа
г. Слюдянки», без категории
Пинясов В.И.

г.Слюдянка
2020г.

Цель предметной области – укрепление и поддержание здоровья, повышение уровня физической подготовленности учащихся.

Задачи предметной области:

- формирование основных двигательных умений и навыков: бег, ходьба, прыжки;
- освоение комплексов подготовительных (общеподготовительных) упражнений;
- содействие воспитанию скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей учащихся;
- формирование коммуникативных навыков, навыков творческой деятельности.

Содержание предметного материала.

Общая физическая подготовка – процесс разностороннего воспитания физических способностей и повышения уровня общей работоспособности организма спортсмена. Общефизическая подготовка является обязательной для шахматистов всех групп каждого года обучения и проводится еженедельно. Тренеры-преподаватели в соответствии с программным материалом и индивидуальными особенностями шахматистов составляют годовой учебный план и подборку соответствующих упражнений для каждой группы. При проведении занятий по ОФП учитывается специфика шахматного спорта, характеризующая малой двигательной активность, используются различные эмоциональные упражнения, подвижные и спортивные игры.

В число зада общей физической подготовки входит:

1. Укрепление здоровья.
2. Воспитание основных физических качеств
3. Повышения уровня общей работоспособности
4. Совершенствование жизненно важных навыков и умений
5. Строевые упражнения

Построение в шеренгу, колонну (соблюдая определенные интервал и дистанцию). Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!»,

«Отставить!». Расчет группы: по порядку, на первый и второй. Повороты на месте и в движении: направо, налево, кругом. Передвижения: шаг и бег на месте, походный (обычный) шаг, бег, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение длины и частоты шагов. Перестроение: из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два, повороты в движении. Размыкание и смыкание, приставными шагами, в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Для мышц рук и плечевого пояса: одновременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, проведение, повороты, маховые и круговые движения, взмахи, сгибание рук в упоре лежа.

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

Для мышц ног: опускание ноги (прямой и согнутой, вперед, сторону, назад), сгибание и разгибание ног стоя (полуприседания, приседания, выпады), сидя, лежа, круговые движения (стоя, сидя, лежа), взмахи ногой (вперед, сторону, назад), подскоки (ноги вместе, врозь, скрестно, на одной ноге), передвижение прыжками на одной и на обеих ногах на 30 метров.

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

Общеразвивающие упражнения с предметами.

Со скакалкой: с короткой – подскоки на обеих и одной ноге, с ноги на ногу, бег со скакалкой, с длиной – пробегание под вращающей скакалкой, подскоки на одной и обеих ногах.

С гимнастической палкой; повороты туловища (стоп, сидя, стоя на коленях, лежа), с различными положениями палки (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину), перешагивание и перепрыгивание через палку, упражнение

с сопротивление партнера.

Баскетбольными мячами: броски из различных положений: сидя, стоя, лежа, броски одной и двумя руками, броски из-за головы, сбоку, снизу, ведение мяча с постепенными ускорением движения, броски в корзину одной рукой, двумя руками, с места и в движении, игровые упражнения, эстафеты с мячами.

С набивными мячами (вес от 1 до 2 кг): сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движения руками с движением туловища, броски вверх и ловля с поворотом и приседанием, перебрасывание мяча по кругу и вдвоем в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), переноска мяча.

Легкоатлетические упражнения: ходьба на носках, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полуприседе и приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, приставными и скрестными шагами, сочетание ходьбы с прыжками, бег обычный, с высоким подниманием бедра, со сгибанием ноги назад, скрестным шагом вперед и в сторону. Спортивные и подвижные игры.

Специально-подготовительные упражнения для углубленного уровня.

Упражнения для развития силы.

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты.

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист,

более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости.

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание; «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости.

Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на лопатках. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий» с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (мячей), ловлей и метанием мячей.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по координационной лестнице вверх и вниз.

Упражнения для развития общей выносливости.

Бег равномерный и переменный 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол.

Планируемые результаты
освоения обязательной предметной области
«Общая физическая подготовка»

На базовом уровне сложности:

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

Планируемые результаты
освоения обязательной предметной области
«Общая и специальная физическая подготовка»

На углубленном уровне сложности:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;

- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

II. План учебного процесса

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	(в часах)Общий объем учебной нагрузки	(в часах)Самостоятельная работа	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения							
								Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
				Теоритические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1 -й год	2 -й год	3 - й год	4 - й год	5 - й год	6 - й год	7 - й год	8 - й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1.	**Обязательные предметные области**														
1.2.	Общая физическая подготовка	**555**	*55*	-	*490*	*6*	*4*	30%=**75**	30%=**75**	30%=**75**	30%=**102**	30%=**102**	30%=**126**	-	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	**138**	*14*	-	*120*	*2*	*2*	-	-	-	-	-	-	15%=**63**	15%=**75**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 1 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Общая физическая подготовка	**6**	**10**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**3**	**75**
укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды	2		2		2		2		2		**10**
повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки		2		2		2		2		1	**9**
развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта	2		2		2		2		2		**10**
формирование двигательных умений и навыков		2		2		2		2		1	**9**
освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений		2	2		2		2		2		**10**
формирование социально значимых качеств личности		2		2		2		2		1	**9**
получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе)	2		2		2		2		2		**10**
приобретение навыков проектной и творческой деятельности		2		2		2		2			**8**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 2 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Общая физическая подготовка	**6**	**10**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**3**	**75**
укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды	2		2		2		2		2		**10**
повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки		2		2		2		2		1	**9**
развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта	2		2		2		2		2		**10**
формирование двигательных умений и навыков		2		2		2		2		1	**9**
освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений		2	2		2		2		2		**10**
формирование социально значимых качеств личности		2		2		2		2		1	**9**
получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе)	2		2		2		2		2		**10**
приобретение навыков проектной и творческой деятельности		2		2		2		2			**8**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 3 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Общая физическая подготовка	**6**	**10**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**3**	**75**
укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды	2		2		2		2		2		**10**
повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки		2		2		2		2		1	**9**
развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта	2		2		2		2		2		**10**
формирование двигательных умений и навыков		2		2		2		2		1	**9**
освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений		2	2		2		2		2		**10**
формирование социально значимых качеств личности		2		2		2		2		1	**9**
получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе)	2		2		2		2		2		**10**
приобретение навыков проектной и творческой деятельности		2		2		2		2			**8**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 4 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Общая физическая подготовка	**11**	**11**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**102**
укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	**13**
повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	**13**
развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	**13**
формирование двигательных умений и навыков	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	**13**
освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	**13**
формирование социально значимых качеств личности	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	**13**
получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе)	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	**12**
приобретение навыков проектной и творческой деятельности	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	**12**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 5 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Общая физическая подготовка	**11**	**11**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**102**
укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	**13**
повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	**13**
развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	**13**
формирование двигательных умений и навыков	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	**13**
освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	**13**
формирование социально значимых качеств личности	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	**13**
получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе)	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	**12**
приобретение навыков проектной и творческой деятельности	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	**12**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 6 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	часовВсего
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Общая физическая подготовка	**13**	**13**	**12**	**13**	**13**	**12**	**13**	**12**	**13**	**12**	**126**
укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды	2	2	2	3	1	1	1	1	1	1	**15**
повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	**16**
развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	**16**
формирование двигательных умений и навыков	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	**16**
освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений		2	2	1	1	2	2	2	2	2	**16**
формирование социально значимых качеств личности	2		1	1	2	2	2	2	2	2	**16**
получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе)	2	2		2	2		2	2	2	2	**16**
приобретение навыков проектной и творческой деятельности	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	**15**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ
1 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Общая и специальная физическая подготовка	**7**	**7**	**7**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**63**
укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды	3	3	1	1	1	1	1	1	3	1	**16**
повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки	3	1	3	1	1	1	1	3	1	1	**16**
развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта	1	3	3	1	1	1	3	1	1	1	**16**
специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта				3	3	3	1	1	1	3	**15**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ
2 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	часовВсего
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Общая и специальная физическая подготовка	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**7**	**7**	**7**	**7**	**7**	**75**
укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	**19**
повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	**19**
развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	**19**
специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	**18**

Приложение 3.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по обязательной предметной области
«Вид спорта - шахматы»

Разработчик:
- тренер-преподаватель по шахматам
МБОУ ДО «Детско-юношеская
спортивная школа
г. Слюдянки», без категории
Пинясов В.И.

г.Слюдянка
2020г.

Шахматы являются одним из популярных видов спорта во всем мире. Спортивную деятельность шахматиста обычно ассоциируют с умственной работой, имеющей яркую эмоциональную окраску. Шахматы, как вид соревновательной деятельности относятся, согласно Л.П. Матвееву, к общей классификации к группе абстрактно-игровых видов спорта, исход состязаний в которых в решающей мере определяется не двигательной активностью спортсмена, а абстрактно-логическим обыгрыванием соперника. Эта особенность шахмат, несомненно, оказывает определенное влияние и на систему подготовки, в которой в отличие от других видов спорта центральное место занимает профессиональная шахматная подготовка, а физическая подготовка решает лишь задачи общего характера, например, развитие общей выносливости. Процесс шахматной тренировки состоит из общей и специальной подготовки, которые взаимосвязаны друг с другом. Общая подготовка направлена, прежде всего, на всестороннее шахматное образование и развитие необходимых качеств шахматиста-спортсмена. Специальная подготовка шахматиста осуществляется в непосредственной связи с овладением и совершенствованием мастерства на базе уже приобретенных навыков и умений общей подготовки.

Цель предметной области – развитие технико-тактических качеств, создание «фундамента» умений и формирование на его основе техники и тактики в виде спорта «шахматы»; повышение уровня функциональных возможностей учащихся; формирование основ культуры спортивной безопасности.

Задачи предметной области:

- обучение основам техники вида спорта шахматы;
- усвоение терминологии в виде спорта шахматы;
- освоение тактических и психологических приемов в ходе тренировочных занятий и подготовки к физкультурно-спортивным мероприятиям и соревнованиям;
- освоение комплексов подготовительных (специально-подготовительных) упражнений;
- выполнение учащимися соответствующих уровню физической,

технической подготовленности тренировочных нагрузок;

- выполнение нормативных требований по контрольным упражнениям соответствующих году обучения;
- освоение правил вида спорта шахматы;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Содержание программного материала:

Таким образом, предметной областью для базового уровня выступают: Развитие физических способностей в соответствии со спецификой– избранного вида спорта шахматы; Обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида – спорта шахматы; Освоение комплексных специальных физических упражнений– соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных нагрузок; 24 Повышение уровня физической, психологической и функциональной– подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов; Знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по– избранному виду спорта шахматы; Формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта– шахматы; Знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта– шахматы; Опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.– Базовой уровень шахматистов предполагает: формирование устойчивого интереса к занятиям шахматами, развитие тактического мышления, приобретение навыков самостоятельной работы над шахматами, ознакомление с приемами атаки в шахматной партии, проблемами центра, углубленное изучение легкофигурных окончаний и основных технических приемов ладейного эндшпиля, изучение понятия инициативы в дебюте, расширение знаний по истории шахмат, изучение элементарных основ судейства и организации шахматных соревнований.

1 год обучения

Дебют

Определение дебюта как подготовительной стадии к борьбе в середине игры. Основные принципы развития дебюта. Мобилизация фигур. Борьба за центр. Безопасность короля. Стратегические идеи итальянской партии.

Миттельшпиль

Понятие о тактике. Понятие о комбинации. Основные тактические приемы. Связка, полусвязка, двойной удар, «вилка», вскрытое нападение, вскрытый шах, двойной шах, отвлечение, завлечение. Размен. Определение стратегии. Принцип реализации материального преимущества. Простейшие принципы разыгрывания середины партии, целесообразное развитие фигур, мобилизация сил, определение ближайшей и последующей задач.

Эндшпиль.

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

2 год обучения

Дебют

Классификация дебютов. Значение флангов в дебюте. Захват центра с флангов. Прорыв центра. Гамбиты. Стратегические идеи гамбита.

Миттельшпиль

Комбинация с мотивом «спертого мата», использование слабости последней горизонтали, разрушение пешечного центра, освобождение поля, линии перекрытия, блокировка превращение пешки, уничтожение защиты. План игры. Оценка позиции. Центр, централизация. Открытые и полуоткрытые линии. Тяжелые фигуры на открытых и полуоткрытых линиях.

Эндшпиль.

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

против пешки. Король, конь и пешка против короля.

3 год обучения

Дебют

План в дебюте. Оценка позиций в дебюте. Связь дебюта с миттельшпилем. Стратегические идеи защиты двух конец, дебюта четырех коней, защиты Фильдора, шотландской партии, шотландского гамбита.

Миттельшпиль

Комбинация как совокупность элементарных тактических идей. Сложные комбинации на сочетание идей. Форпост. Вторжение на седьмую (вторую) горизонталь.

Эндшпиль.

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

4 год обучения

Дебют

Понятие инициативы в дебюте. Жертва пешки в дебюте за инициативу. Стратегические идеи главной системы испанской партии, сицилийской защиты, защиты Каро-Кани, отказного ферзевого гамбита.

Миттельшпиль

Атака в шахматной партии. Инициатива и темп в атаке. Атака пешками. Атака фигурами. Пешечно-фигурная атака. Атака в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле. Проблемы центра. Закрытый пешечный центр. Пешечный клин. Подвижный пешечный центр. Пешечный прорыв в центр и образование проходной пешки. Пешечно-фигурный центр. Центр и фланги. Осада центра с флангов в миттельшпиле. Роль центира при фланговых операциях. Борьба с образованием у противника пешечного центра.

Эндшпиль.

Поля соответствия в пешечных окончаниях. Конь с пешками против

коня с пешками. Борьба слона с пешками против коня с пешками: слоны одноцветные, слоны разноцветные. Принцип Тарраша. Позиция Фильдора. Построение «мост».

5 год обучения

Дебют

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

Миттельшпиль

Атака короля. Атака не рокировавшегося короля при односторонних рокировках. Атака короля при разносторонних рокировках. Контрудар в центре и ответ на фланговую атаку. Ограничение подвижности фигуры: ограничение «жизненного» пространства противника, выключение фигур из игры, связка, блокада, торможение освободившихся ходов.

Эндшпиль.

Многопешечные окончания. Реализация лишней пешки в многопешечных окончаниях. Сравнительная сила слона и коня в эндшпиле. Ладья с пешкой против ладьи с пешкой.

6 год обучения

Дебют

Методы работы над дебютом. Принципы составления дебютового репертуара. Стратегические идеи защиты Алешина, Уфимцева, Тарраша, славянской защиты, страоиндийского начала, голландской защиты, английского начала.

Миттельшпиль

Защита в шахматной партии. О роли защиты в шахматной партии. Требования к защите: определение момента, с которого необходимо переходить к защите, составление плана защиты, перегруппировка сил. Тенденция перехода к контракту. Подвижность слона и коня в миттельшпиле. Слабые и сильные поля. Слабость комплекса полей. Пешечные слабости.

Создание слабости в лагере соперника.

Эндшпиль.

Сложные пешечные окончания. Ладья с пешками против ладьи с пешками. Активность короля и ладьи в ладейных окончаниях. Сложные ладейные окончания.

Планируемые результаты
освоения обязательной предметной области
«Вид спорта – шахматы»

На базовом уровне:

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

Углубленный уровень шахматистов: расширение полученных знаний, изучение шахматной теории, углубленное изучение темы «Атака на короля», ознакомление с характеристикой современных дебютов, совершенствование в изучение приемов эндшпиля и миттельшпиля, приобретение углубленных знаний о режиме шахматиста и методике тренировки. Совершенствование теоретических знаний, изучение типовых позиций миттельшпиля, овладение принципами составление дебютного репертуара, углубленное изучение сложных окончаний, овладение глубокими знаниями по истории шахмат,

получение сведений о психологической и волевой подготовке, практическая деятельность по организации и судейству шахматных соревнований, получение звания судьи по спорту и инструктора по виду спорта.

Планируемые результаты
освоения обязательной предметной области
«Вид спорта – шахматы»

На углубленном уровне:

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

II. План учебного процесса

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	(в часах)Общий объем учебной нагрузки	(в часах)Самостоятельная работа	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения							
								Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
				Теоритические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1 -й год	2 -й год	3 - й год	4 - й год	5 - й год	6 - й год	7 - й год	8 - й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1.	**Обязательные предметные области**														
1.4.	Вид спорта (шахматы)	**834**	84	-	740	8	2	30%=**75**	30%=**75**	30%=**75**	30%=**102**	30%=**102**	30%=**126**	30%=**126**	30%=**153**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 1 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	асовВсего
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Вид спорта (шахматы)	**11**	**4**	**9**	**9**	**6**	**7**	**9**	**4**	**10**	**6**	**75**
развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта	2		2		2		2		2		**10**
овладение основами техники и тактики избранного вида спорта	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	**19**
освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений	2		2		2		2		2		**10**
освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных нагрузок		2		2		2		2		1	**9**
знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта	1			1					1		**3**
знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом	1			1						1	**3**
приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях	2		2	2		2	2		2	2	**14**
знание основ судейства по избранному виду спорта	1		1	1		1	1		1	1	**7**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 2 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	асовВсего
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Вид спорта (шахматы)	**11**	**4**	**9**	**9**	**6**	**7**	**9**	**4**	**10**	**6**	**75**
развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта	2		2		2		2		2		**10**
овладение основами техники и тактики избранного вида спорта	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	**19**
освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений	2		2		2		2		2		**10**
освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных нагрузок		2		2		2		2		1	**9**
знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта	1			1					1		**3**
знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом	1			1						1	**3**
приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях	2		2	2		2	2		2	2	**14**
знание основ судейства по избранному виду спорта	1		1	1		1	1		1	1	**7**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 3 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	асовВсего
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Вид спорта (шахматы)	**11**	**4**	**9**	**9**	**6**	**7**	**9**	**4**	**10**	**6**	**75**
развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта	2		2		2		2		2		**10**
овладение основами техники и тактики избранного вида спорта	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	**19**
освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений	2		2		2		2		2		**10**
освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных нагрузок		2		2		2		2		1	**9**
знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта	1			1					1		**3**
знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом	1			1						1	**3**
приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях	2		2	2		2	2		2	2	**14**
знание основ судейства по избранному виду спорта	1		1	1		1	1		1	1	**7**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 4 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	часовВсего
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Вид спорта (шахматы)	**11**	**11**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**102**
развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	**13**
овладение основами техники и тактики избранного вида спорта	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	**13**
освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	**13**
освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных нагрузок	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	**13**
знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	**13**
знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	**13**
приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	**12**
знание основ судейства по избранному виду спорта	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	**12**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 5 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	часовВсего
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Вид спорта (шахматы)	**11**	**11**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**102**
развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	**13**
овладение основами техники и тактики избранного вида спорта	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	**13**
освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	**13**
освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных нагрузок	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	**13**
знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	**13**
знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	**13**
приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	**12**
знание основ судейства по избранному виду спорта	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	**12**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 6 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	часовВсего
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Вид спорта (шахматы)	**13**	**13**	**12**	**13**	**13**	**12**	**13**	**12**	**13**	**12**	**126**
развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта	2	2	2	3	1	1	1	1	1	1	**15**
овладение основами техники и тактики избранного вида спорта	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	**16**
освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	**16**
освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных нагрузок	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	**16**
знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта		2	2	1	1	2	2	2	2	2	**16**
знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом	2		1	1	2	2	2	2	2	2	**16**
приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях	2	2		2	2		2	2	2	2	**16**
знание основ судейства по избранному виду спорта	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	**15**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ
1 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	часовВсего
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Вид спорта (шахматы)	**13**	**13**	**12**	**13**	**13**	**12**	**13**	**12**	**13**	**12**	**126**
развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта	2	2	2	3	1	1	1	1	1	1	**15**
овладение основами техники и тактики избранного вида спорта	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	**16**
освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	**16**
освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных нагрузок	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	**16**
знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта		2	2	1	1	2	2	2	2	2	**16**
знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом	2		1	1	2	2	2	2	2	2	**16**
приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях	2	2		2	2		2	2	2	2	**16**
знание основ судейства по избранному виду спорта	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	**15**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ
2 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	асовВсего
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Вид спорта (шахматы)	**16**	**16**	**16**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**153**
развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	**20**
овладение основами техники и тактики избранного вида спорта	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	**19**
освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	**19**
освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных нагрузок	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	**19**
знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	**19**
знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	**19**
приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	**19**
знание основ судейства по избранному виду спорта	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	**19**

Приложение 4.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по вариативной предметной области
«Основы профессионального самоопределения»

Разработчик:
- тренер-преподаватель по шахматам
МБОУ ДО «Детско-юношеская
спортивная школа
г. Слюдянки», без категории
Пинясов В.И.

г.Слюдянка
2020г.

Цель предметной области: профессиональная ориентация учащихся, создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся.

Задачи предметной области:

- создать пространство самоопределения (самопознания, самоидентификации, саморазвития) учащихся и эмоционально комфортных для них условиях;
- способствовать подготовке учащихся к поступлению в профессиональные образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагоги, в области физической культуры и спорта;
- продолжать сотрудничество при реализации дополнительной образовательной программы с социальными партнерами, организовывать совместные мероприятия с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Планируемые результаты
освоения обязательной предметной области
«Основы профессионального самоопределения»

- формирование социально значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка учащихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

II. План учебного процесса

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	(в часах)Общий объем учебной нагрузки	(в часах)Самостоятельная работа	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения							
								Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
				Теоритические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1 -й год	2 -й год	3 - й год	4 - й год	5 - й год	6 - й год	7 - й год	8 - й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1.	**Обязательные предметные области**														
1.5.	Основы профессионального самоопределения	**138**	*14*	-	*120*	*2*	*2*	-	-	-	-	-	-	15%=**63**	15%=**75**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ
1 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Основы профессионального самоопределения	**8**	**7**	**6**	**7**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**5**	**63**
формирование социально значимых качеств личности	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка учащихся	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	**20**
приобретение опыта проектной и творческой деятельности	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	**13**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ
2 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	асовВсего
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Основы профессионального самоопределения	**6**	**10**	**10**	**6**	**8**	**8**	**8**	**7**	**7**	**5**	**75**
формирование социально значимых качеств личности	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	**14**
развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе)	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	**14**
развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1	**15**
приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка учащихся	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	**16**
приобретение опыта проектной и творческой деятельности	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	**16**

Приложение 5.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по вариативной предметной области
«Различные виды спорта и подвижные игры»

Разработчик:
- тренер-преподаватель по шахматам
МБОУ ДО «Детско-юношеская
спортивная школа
г. Слюдянки», без категории
Пинясов В.И.

г.Слюдянка
2020г.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на:

- развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки;
- на формирование навыков в коллективных действиях;
- воспитание настойчивости, решительности, инициативы и– находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения;
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта – шахмат средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

Цель предметной области – воспитание физических качеств, совершенствование техники видов легкой атлетики посредством использования физических упражнений из смежных видов спорта.

Задачи предметной области:

- пополнение двигательного опыта учащихся умениями и навыками из игровых видов спорта: баскетбол, волейбол, футбол; выполнение физических упражнений из различных систем, методик (пилатес, стретчинг и прочее);
- приобретение и закрепление навыка самоконтроля за деятельностью сердечно-сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата во время и после нагрузки;
- формирование навыка сохранения физической формы;
- совершенствование тактических приемов, приобретаемых в игровых условиях;
- формирование коммуникативных навыков, чувства принадлежности к коллективу, умение совместно решать поставленную задачу.

Содержание программного материала:

Баскетбол: ведение мяча, ловля мяча руками, передача мяча двумя руками от груди. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, броски мяча с места по корзине.

Футбол: удары по мячу ногой, на месте и в движении, выполнение

ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча.

Подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, переноской различных предметов, комбинированные эстафеты.

Бег на короткие дистанции: «Бег с мячом», «Челночный бег», «Кто точнее?», «Метание в подвижную цель».

Упражнения из различных методик: стретчинг, пилатес для повышения эластичности и упругости мышц, связок, сухожилий, улучшение мышечной координации, увеличение мобильности суставов. Динамические и статический режим выполнения упражнений.

Планируемые результаты
освоения обязательной предметной области
«Различные виды спорта и подвижные игры»

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

II. План учебного процесса

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	(в часах)Общий объем учебной нагрузки	(в часах)Самостоятельная работа	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения							
								Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
				Теоритические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1 -й год	2 -й год	3 - й год	4 - й год	5 - й год	6 - й год	7 - й год	8 - й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2.	**Вариативные предметные области**														
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	**371**	*37*	-	*326*	*8*	-	15%=**38**	15%=**38**	15%=**38**	15%=**51**	15%=**51**	15%=**63**	10% = **42**	10% = **50**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 1 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	часовВсего
ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Различные виды спорта и подвижные игры	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**2**	**38**
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений	1	1	1	1	1	1	1	1	1		**9**
приобретение навыков сохранения собственной физической формы	1	1	1	1	1	1	1	1	1		**9**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 2 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	часовВсего
ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Различные виды спорта и подвижные игры	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**2**	**38**
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений	1	1	1	1	1	1	1	1	1		**9**
приобретение навыков сохранения собственной физической формы	1	1	1	1	1	1	1	1	1		**9**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 3 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	часовВсего
ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Различные виды спорта и подвижные игры	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**2**	**38**
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений	1	1	1	1	1	1	1	1	1		**9**
приобретение навыков сохранения собственной физической формы	1	1	1	1	1	1	1	1	1		**9**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 4 года обучения

Содержание занятий **ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ**	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	часовВсего
Различные виды спорта и подвижные игры	**6**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**8**	**7**	**5**	**0**	**51**
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр	2	1	2	2	1	1	2	2	1		**14**
умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр	2	2	2	1	1	1	2	1	1		**13**
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений	2	2	1	2	1	1	2	2	1		**14**
приобретение навыков сохранения собственной физической формы					2	2	2	2	2		**10**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 5 года обучения

Содержание занятий **ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ**	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	часовВсего
Различные виды спорта и подвижные игры	**6**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**8**	**7**	**5**	**0**	**51**
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр	2	1	2	2	1	1	2	2	1		**14**
умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр	2	2	2	1	1	1	2	1	1		**13**
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений	2	2	1	2	1	1	2	2	1		**14**
приобретение навыков сохранения собственной физической формы					2	2	2	2	2		**10**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 6 года обучения

Содержание занятий **ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ**	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	часовВсего
Различные виды спорта и подвижные игры	**7**	**7**	**7**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**63**
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр	3	3	1	1	1	1	1	1	3	1	**16**
умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр	3	1	3	1	1	1	1	3	1	1	**16**
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений	1	3	3	1	1	1	3	1	1	1	**16**
приобретение навыков сохранения собственной физической формы				3	3	3	1	1	1	3	**15**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ
1 года обучения

Содержание занятий **ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ**	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	асовВсего **0**
Различные виды спорта и подвижные игры	**5**	**5**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**42**
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	**11**
приобретение навыков сохранения собственной физической формы	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**11**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ
2 года обучения

Содержание занятий **ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ**	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	часовВсего **0**
Различные виды спорта и подвижные игры	**6**	**6**	**4**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**4**	**50**
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	**12**
умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	**12**
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	**13**
приобретение навыков сохранения собственной физической формы	1	1	1	2	2	2	2	1	1		**13**

Приложение 6.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по вариативной предметной области
«Судейская практика»

Разработчик:
- тренер-преподаватель по шахматам
МБОУ ДО «Детско-юношеская
спортивная школа
г. Слюдянки», без категории
Пинясов В.И.

г.Слюдянка
2020г.

Одной из задач детско-юношеской спортивной школы является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на углубленном этапе подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы по шахматам. Учащиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, основными методами построения учебно-тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка место занятий, получение и сдача инвентаря). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения на углубленном этапе подготовки шахматистов необходимо самостоятельно вести дневник: вести учет занятий с тематикой, заданий и поставленных задач, шахматных партий, регистрировать результаты выступления на соревнованиях, делать их анализ.

Учащиеся должны уметь самостоятельно составлять конспект занятия, и проводит занятие в группе базового уровня 1-го года обучения, принимать участие в судействе соревнований по шахматам в школьных соревнованиях и соревнованиях городского уровня в качестве ассистента, судьи, секретаря.

Планируемые результаты
освоения обязательной предметной области
«Судейская практика»

На углубленном уровне:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых

к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта.

II. План учебного процесса

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	(в часах)Общий объем учебной нагрузки	(в часах)Самостоятельная работа	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения							
								Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
				Теоритические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1 -й год	2 -й год	3 - й год	4 - й год	5 - й год	6 - й год	7 - й год	8 - й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2.	**Вариативные предметные области**														
2.2	Судейская подготовка	**46**	*4*	-	*40*	*2*	-	-	-	-	-	-	-	5% = **21**	5% = **25**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ
1 года обучения

Содержание занятий **ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ**	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	асовВсего **0**
Судейская подготовка	**2**	**2**	**3**	**2**	**3**	**1**	**2**	**2**	**2**	**2**	**21**
освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике	1	1	1	1		1		1		1	**7**
знание этики поведения спортивных судей			1		2		2		2		**7**
освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта	1	1	1	1	1			1		1	**7**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 2 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	часовВсего
ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											**0**
Судейская подготовка	**3**	**3**	**2**	**3**	**3**	**2**	**3**	**2**	**2**	**2**	**25**
освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике	2		1		2	1	1		1		**8**
знание этики поведения спортивных судей		1	1	1	1		1	1	1	1	**8**
освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта	1	2		2		1	1	1		1	**9**

Приложение 7.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по вариативной предметной области
«Развитие творческого мышления»

Разработчик:
- тренер-преподаватель по шахматам
МБОУ ДО «Детско-юношеская
спортивная школа
г. Слюдянки», без категории
Пинясов В.И.

г.Слюдянка
2020г.

Цель раздела предметной области – ускорить процесс мышления, повысить его качество, мотивировать учащихся к самостоятельному поиску и подбору возможных вариантов движения к цели.

Основная направленность занятий создание условий для реализации творческой познавательной деятельности учащихся, воспроизведение ранее полученных знаний, поддержка интереса к саморазвитию, пополнению недостающих знаний, самостоятельному поиску и творческой реализации.

Задачи раздела предметной области:

- формирование навыков и умений учащихся;

- в доступной и правильной форме излагать свои мысли и доводы, аргументировать свою позицию;

- находить правильное решение проблем, особенно находясь в критической ситуации;

- исправлять и избегать новых ошибок, не спешить с вынесением оценочных и ложных суждений;

- действовать самостоятельно, без прямых инструкций тренера-преподавателя;

- проявлять инициативу, взаимодействовать в коллективе;

- выстраивать объективные, логические цепочки, обрабатывать информацию, представленную в таблицах, схемах, рисунках, диаграммах и текстах, самостоятельно отражать устную и текстовую информацию при решении задач и выполнении заданий.

Способы развития логического мышления изобретательности:

- настольные игры (шахматы);

- логические задачи (ребусы, головоломки, текстовые задачи, загадки, пазлы);

- текстовые заданий на сообразительность, основанные на причинно-следственных связях (игры, кроссворды, сканворды);

- освоение и применение в играх, упражнениях дедуктивного и индуктивного методов;

- упражнения на решение задач на сравнение, совмещение, на причинно-следственные зависимости, на соотнесение занятий и предметов и прочее.

Планируемые результаты
освоения обязательной предметной области
«Развитие творческого мышления»

На базовом и углубленном уровне:

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия

II. План учебного процесса

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	(в часах)Общий объем учебной нагрузки	(в часах)Самостоятельная работа	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения							
								Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
				Теоритические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1 -й год	2 -й год	3 - й год	4 - й год	5 - й год	6 - й год	7 - й год	8 - й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2.	**Вариативные предметные области**														
2.2	Развитие творческого мышления	**208**	*20*	-	*185*	*4*	-	7%= **19**	7%= **19**	7%= **19**	7%= **25**	7%= **25**	7%= **31**	8%=**32**	8%=**38**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 1 года обучения

Содержание занятий **ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ**	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	часовВсего
Развитие творческого мышления	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**1**	**1**	**3**	**19**
развитие изобретательности и логического мышления	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи	1		1		1		1			1	**5**
развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия		1		1		1				1	**4**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 2 года обучения

Содержание занятий **ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ**	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	часовВсего
Развитие творческого мышления	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**1**	**1**	**3**	**19**
развитие изобретательности и логического мышления	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи	1		1		1		1			1	**5**
развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия		1		1		1				1	**4**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 3 года обучения

Содержание занятий **ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ**	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	часовВсего
Развитие творческого мышления	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**1**	**1**	**3**	**19**
развитие изобретательности и логического мышления	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи	1		1		1		1			1	**5**
развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия		1		1		1				1	**4**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 4 года обучения

Содержание занятий **ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ**	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	часовВсего
Развитие творческого мышления	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**2**	**3**	**3**	**2**	**0**	**25**
развитие изобретательности и логического мышления	1	1	1	1	1	1	1	1			**8**
развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи	1	1	1	1	1	1	1	1			**8**
развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия	1	1	1	1	1		1	1	2		**9**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 5 года обучения

Содержание занятий **ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ**	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	часовВсего
Развитие творческого мышления	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**2**	**3**	**3**	**2**	**0**	**25**
развитие изобретательности и логического мышления	1	1	1	1	1	1	1	1			**8**
развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи	1	1	1	1	1	1	1	1			**8**
развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия	1	1	1	1	1		1	1	2		**9**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 6 года обучения

Содержание занятий **ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ**	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	асовВсего
Развитие творческого мышления	**4**	**4**	**3**	**3**	**4**	**3**	**3**	**4**	**3**	**0**	**31**
развитие изобретательности и логического мышления	1	1	1	1	2	1	1	1	1		**10**
развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи	1	2	1	1	1	1	1	1	1		**10**
развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия	2	1	1	1	1	1	1	2	1		**11**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ
1 года обучения

Содержание занятий **ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ**	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	часовВсего **0**
Развитие творческого мышления	**2**	**4**	**5**	**4**	**6**	**2**	**4**	**3**	**2**	**0**	**32**
развитие изобретательности и логического мышления	2	2	2	2	2						**10**
развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи		1	2	1	3	1	3	1			**12**
развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия		1	1	1	1	1	1	2	2		**10**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ
2 года обучения

Содержание занятий **ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ**	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	часовВсего **0**
Развитие творческого мышления	**3**	**3**	**3**	**4**	**6**	**3**	**5**	**4**	**4**	**3**	**38**
развитие изобретательности и логического мышления	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	**12**
развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	**12**
развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	**14**

Приложение 8.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по вариативной предметной области
«Специальные навыки»

Разработчик:
- тренер-преподаватель по шахматам
МБОУ ДО «Детско-юношеская
спортивная школа
г. Слюдянки», без категории
Пинясов В.И.

г.Слюдянка
2020г.

Цель предметной области – воспитание физических и психических качеств, определяемых избранным видом спорта (специализацией).

Задачи предметной области:

- формирование технико-тактических навыков;

- воспитание способности решать поставленную задачу в короткий промежуток времени, критически анализировать и синтезировать информацию, точно и своевременно выполнять задания;

- формирование навыка специализированного восприятия – «чувства», определяемого особенностями вида спорта.

Средства: на базовом уровне – использование игровых форм. Впоследствии моделирования условий соревновательной деятельности для возникновения и дальнейшего развития у учащихся глубоко специфических ощущений, связанных со специализацией.

Применение в занятия соревновательных (тренировочные формы соревновательного упражнения) и специально-подготовительных (подводящих, имитационных) заданий и задач.

Психологическая подготовка 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;

- 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.

Планируемые результаты
освоения обязательной предметной области
«Специальные навыки»

На базовом и углубленном уровне:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

II. План учебного процесса															
№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	(в часах)Общий объем учебной нагрузки	(в часах)Самостоятельная работа	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения							
								Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
				Теоритические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1 -й год	2 -й год	3 - й год	4 - й год	5 - й год	6 - й год	7 - й год	8 - й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2.	**Вариативные предметные области**														
2.3	Специальные навыки	**210**	*20*	-	*185*	*4*	-	8%=**19**	8%=**19**	8%=**19**	8%=**26**	8%=**26**	8%=**32**	7%=**31**	7%=**38**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 1 года обучения

Содержание занятий **ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ**	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	часовВсего
Специальные навыки	**0**	**3**	**0**	**0**	**3**	**0**	**2**	**6**	**1**	**4**	**19**
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками		1			1			2		1	**5**
умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта		1			1			2		1	**5**
умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев		1					1	1	1	1	**5**
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений					1		1	1		1	**4**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 2 года обучения

Содержание занятий **ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ**	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	часовВсего
Специальные навыки	**0**	**3**	**0**	**0**	**3**	**0**	**2**	**6**	**1**	**4**	**19**
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками		1			1			2		1	**5**
умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта		1			1			2		1	**5**
умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев		1					1	1	1	1	**5**
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений					1		1	1		1	**4**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 3 года обучения

Содержание занятий **ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ**	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	часовВсего
Специальные навыки	**0**	**3**	**0**	**0**	**3**	**0**	**2**	**6**	**1**	**4**	**19**
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками		1			1			2		1	**5**
умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта		1			1			2		1	**5**
умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев		1					1	1	1	1	**5**
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений					1		1	1		1	**4**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 4 года обучения

Содержание занятий **ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ**	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	часовВсего
Специальные навыки	**1**	**0**	**2**	**5**	**3**	**2**	**4**	**3**	**6**	**0**	**26**
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками	1			1	1		1	1	1		**6**
умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта			1	1	1		1	1	2		**7**
умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев				1	1	1	1	1	2		**7**
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений			1	2		1	1		1		**6**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 5 года обучения

Содержание занятий **ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ**	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	часовВсего
Специальные навыки	**1**	**0**	**2**	**5**	**3**	**2**	**4**	**3**	**6**	**0**	**26**
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками	1			1	1		1	1	1		**6**
умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта			1	1	1		1	1	2		**7**
умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев				1	1	1	1	1	2		**7**
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений			1	2		1	1		1		**6**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 6 года обучения

Содержание занятий **ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ**	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	часовВсего
Специальные навыки	**0**	**5**	**4**	**2**	**5**	**3**	**4**	**4**	**5**	**0**	**32**
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками		2	1		1	1	1	1	1		**8**
умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта		1	1		2	1	1	1	1		**8**
умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев		1	1	1	1	1	1	1	2		**9**
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений		1	1	1	1		1	1	1		**7**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ
1 года обучения

Содержание занятий **ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ**	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	часовВсего **0**
Специальные навыки	**0**	**4**	**1**	**1**	**3**	**5**	**4**	**5**	**7**	**1**	**31**
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками		1	1			2	1	1	1	1	**8**
умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта		1			1	1	1	1	2		**7**
умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев		1			1	1	1	2	2		**8**
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений		1		1	1	1	1	1	2		**8**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ
2 года обучения

Содержание занятий **ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ**	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов **0**
Специальные навыки	**4**	**2**	**2**	**4**	**4**	**2**	**6**	**5**	**9**	**0**	**38**
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками	1	1		1	1	1	2	1	2		**10**
умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта	1		1	1	1		1	1	2		**8**
умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев	1	1		1	1		2	1	2		**9**
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений	1		1	1	1	1	1	2	3		**11**