

**Управление образования администрации муниципального района
«Корочанский район»
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
Корочанского района Белгородской области**

Рассмотрено На педагогическом совете МБУДО «ДЮСШ» Протокол № <u>1</u> от « <u>23</u> » <u>08</u> . 2023г.	Утверждаю: Директор МБУДО «Детско-юношеская спортивная школа»  С.А. Белоусов Приказ № <u>43</u> от « <u>25</u> » <u>08</u> . 2023 года
--	--

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа «Шахматы»**

направленность: физкультурно-спортивная

Возраст 5-18 лет

Учебный год 39 недель

Срок реализации – 3 года

Разработчик программы:

Тренер - преподаватель
МБУДО «ДЮСШ»
Корочанского района:

№ п/п	Ф.И.О.
1	Умяров Т.Р.

Программа разработана на основании: Федерального закона от 29 декабря 2012 года 273 «Об образовании в Российской Федерации», учебной программы «Программа подготовки юных шахматистов 4 и 3 разрядов» для детско-юношеских спортивных школ. - Москва, 2009, разработана коллективом авторов (В.Голенищев и др.); «Шахматы – школе» - М.: Педагогика, 1991 г., Голенищев В.Е., Гершунский Б.С.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Шахматы» предназначена для обучающихся 5-18 лет, проявляющих интерес к занятиям спортом. В результате обучения дети разовьют умственную и физическую активность и овладеют основами техники шахмат.

Шахматы в детских спортивных центрах положительно влияют на совершенствование у детей многих психических процессов и таких качеств, как восприятие, внимание, воображение, память, мышление, начальные формы волевого управления поведением. Обучение игре в шахматы с раннего возраста помогает многим детям не отстать в развитии от своих сверстников, открывает дорогу к творчеству сотням тысяч детей некоммуникативного типа. Расширение круга общения, возможностей полноценного самовыражения, самореализации позволяет этим детям преодолеть замкнутость. Древние мудрецы сформулировали суть шахмат так: «Разумом одерживать победу». Шахматные игры развивают такой комплекс наиважнейших качеств, что с давних пор приобрели особую социальную значимость – это один из самых лучших и увлекательных видов досуга, когда-либо придуманных человечеством.



I. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Шахматы» для учащихся группы стартового уровня обучения МБУДО «ДЮСШ» Корочанского района, разработана в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Федеральный закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Устав МБУДО «ДЮСШ» Корочанского района.

Учебный год по Программе начинается с сентября и заканчивается 31 мая. Учебно - тренировочные занятия по шахматам проводятся по учебной программе, учебному плану, рассчитанным на 39 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях ДЮСШ в учебном классе. Программа рассчитана на 234 учебных часа.

1.1. Направленность программы:

Дополнительная общеразвивающая программа (далее - Программа) по шахматам для учащихся имеет физкультурно-спортивную направленность.

1.2. Актуальность программы:

Обучения в рамках Программы состоит в формировании личности учащихся, обеспечении досуга детей и подростков, развитии их интеллектуальных способностей средствами игры в шахматы и укреплении здоровья. Программа содержит теоретико-методический и практический материал, носит учебно-познавательное и прикладное функциональное предназначение для формирования понятийного аппарата и укрепления здоровья детей.

1.3. Новизна

Новизной Программы является применение на каждом тренировочном занятии соревновательных и игровых моментов шахмат. Программа предусматривает возможность освоения теоретических знаний через дистанционное обучение с применением электронных образовательных ресурсов.

1.4. Педагогическая целесообразность

Раскрывается в мощном воспитательном потенциале общего коллективного дела, которым является каждая тренировка. Шахматы позволяют решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса, как к определенному виду спорта, так и к физкультуре в целом.

1.5. Цель и задачи программы.

Целью Программы является привлечение к занятиям шахматами, формирование здорового образа жизни учащихся, развитие интеллектуальных и нравственных способностей.

В соответствии с поставленной целью можно выделить следующие задачи образовательной программы.

Обучающие:

- формировать стойкий интерес к занятиям спортом и в частности виду спорта «Шахматы»;
- овладеть основами теоретических знаний в области физической культуры и спорта;
- овладеть первоначальными основами игры в шахматы;
- повышать уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Развивающие:

- содействовать достижению высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно-полезной деятельности.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества учащихся: целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренеру-преподавателю и товарищам.

1.6. Возраст обучающихся.

В группу принимаются учащиеся в возрасте 6-17 лет, проявляющие интерес к занятиям шахматами, допущенные врачом к занятиям физической культурой и спортом.

1.7. Срок реализации программы – 3 года. Общая продолжительность реализации дополнительной общеобразовательной программы составляет 234 часа в год.

Наполняемость групп: 25-30 человек.

1.8. Форма проведения учебных занятий – групповые занятия.

1.9. Форма обучения. Форма обучения – очная (теоретическая и практическая).

1.10. Режим занятий - 3 занятия по 2 академических часа в неделю.

Во время занятий предусмотрены перерывы для снятия напряжения и отдыха, проводится динамическая пауза, отводится время на подготовку и уборку своего рабочего места, решение организационных вопросов с родителями. Во время дистанционного обучения все теоретические и практические занятия осваиваются вне учреждения с использованием дистанционных технологий, изучением видеоматериалов, а также выполнением упражнений согласно теме занятия. По итогам освоения

каждого раздела учащиеся проходят теоретическое тестирование и/или предоставляет на проверку дневник юного спортсмена, присылает видео отчет, на основе которого педагогом разрабатываются индивидуальные рекомендации.

1.11. Планируемые (ожидаемые) результаты

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Предметные результаты:

- формирование знаний о виде спорта «шахматы»;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического и интеллектуального развития.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Для организации учебно-воспитательного процесса необходимы следующие условия.

В ходе реализации Программы по шахматам у ребенка формируются компетенции осуществлять *универсальные действия*:

- *личностные* (самоопределение, смыслообразование, нравственно-этическая ориентация);
- *регулятивные* (целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция);
- *познавательные* (общеучебные, логические действия, а также действия постановки и решения проблем);
- *коммуникативные* (планирование сотрудничества, постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации, разрешение конфликтов, управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка действий партнера, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

1.12. Критерии оценки достижения планируемых результатов

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по трем уровням: высокий, средний, низкий.

Критерии оценки показателей учащихся по освоению программы (процентное соотношение, освоенных учащимися и предусмотренных программой теоритических знаний и практических умений, физической подготовленности)

Ко-во баллов	Требования по теоритической подготовки	Требования по практической подготовке	Результат
От 100 до 75 %	Освоил в полном объеме все теоритические знания, предусмотренные программой	Освоил в полном объеме практические умения, сдал все нормативы физической подготовки	Программа освоена в полном объеме
От 74 до 50 %	Освоил больше половины теоретических знаний, предусмотренных программой	Освоил больше половины практических умений, сдал большую часть нормативов физической подготовки	Программа освоена частично
Менее 50	Освоил меньше половины знаний, предусмотренных программой	Освоил меньше половины практических умений, сдал часть нормативов физической подготовки	Не освоил программу

Оценочные материалы, позволяющие определить достижение обучающимися планируемых результатов представлении приложение №1

1.13. Формы проведения итогов реализации Программы:

- спортивный праздник по итогам освоения Программы;
- анализ результатов сдачи контрольных испытаний по теоретической, общефизической и основам технической подготовки;
- анализ результатов личных спортивных достижений.

Результаты воспитания учащиеся:

- воспитание высоких нравственных качеств: чувства коллективизма, взаимопомощи, дружбы, товарищества, взаимопомощи, дисциплинированности, воли к победе;
- будет сформирована потребность в двигательной активности как основы здорового образа жизни;
- будут воспитать морально-волевые качества, формирование ценностных ориентаций и установок на спортивное совершенствование.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название разделов	Количество часов		
		1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения
1	Теоретическая подготовка	8	8	8
2	Практические занятия:			
2.1	Общая физическая подготовка	40	40	40
2.2	Специальная физическая подготовка	16	16	16
2.3	Техническая подготовка	113	113	113

2.4	Тактическая подготовка	24	24	24
2.5	Учебные и тренировочные игры	21	21	21
2.6	Соревнования	12	12	12
2.7	Текущие и контрольные испытания	2	2	2
3	Всего часов в неделю	6	6	6
	Итого:	234	234	234

III. Учебно-тематический план

Наименование материала	9	10	11	12	1	2	3	4	5	Всего	Форма аттестации (контроля)
Теоретические Занятия	1	1	1	1	1	1	1	1		8	Тестовые задания
Общая физическая подготовка/ОФП/	4	5	4	5	4	5	4	5	4	40	Контрольные нормативы по общефизической подготовке (приложение №1)
Специальная физическая подготовка	2	2	1	2	2	2	1	2	2	16	
Техническая подготовка	12	13	13	13	13	11	13	12	12	113	
Тактическая подготовка	2	3	3	3	2	3	3	2	3	24	
Учебные и тренировочные игры	2	2	2	2	3	2	2	3	3	21	
Контрольные игры и соревнования	3		2		3		2		2	12	
Контрольные и переводные испытания									2	2	
Всего:	26	26	26	26	28	24	26	26	28	236	

IV. Содержание программы

4.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка в области физической культуры и спорта.

1. Физическая культура и спорт в России. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности. Правила по технике безопасности при проведении тренировочных занятий. Дорожная безопасность.

2. Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Взаимодействие органов и систем.

3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию.

4. Здоровье и здоровый образ жизни. Составляющие здоровья. Шахматы и здоровье.

Теоретическая подготовка в области вида спорта «Шахматы»

1. История шахмат. Шахматная доска. Шахматные фигуры. Ценность фигур. Правила игры. Шах. Мат.
2. Пат. Два коня и король против короля. Ладейные окончания. Рокировка.
3. Угроза, нападение, защита. Основные понятия. Дебют. Миттельшпиль. Эндшпиль. Пешечные окончания. Взятие пешкой на проходе.
4. Превращение пешки. Мат двумя слонами. Мат конем и слоном.
5. Шаблонные позиции матовых ситуаций. Запись шахматных ходов. Полная и краткая нотация. Знакомство с шахматными часами. Элементы тактики. Основные понятия.
6. Двойной удар. Связка. Двойной шах. Открытый шах. Отвлечение. Завлечение. Блокировка. Освобождение пространства. Перекрытие. Мельница. Разрушение пешечного прикрытия короля.
7. Дебют. Классификация дебютов. Понятие о стратегии. Открытые дебюты. Русская партия. Шотландская партия. Испанская партия. Полуоткрытые дебюты. Французская защита. Сицилианская защита. Ферзевый гамбит.
8. Общее понятие о стратегии. Борьба за центр. Атака на не рокированного короля. Атака на короля при односторонних рокировках. Сравнительная сила слона и коня. Одноцветные слоны. Разноцветные слоны. Закрытый и открытый центр
9. Сильные и слабые поля. Расчет вариантов. Окончание. Понятие эндшпиля. Получение проходной пешки. Король и пешка против короля. Ферзь против ладьи. Сравнительная сила слона и коня в окончании.
10. Пешечные окончания. Две пешки против одной. Ладейные окончания.

4.2. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общеподготовительные упражнения

1. Строевые упражнения

Построение в шеренгу, колонну (соблюдая определенный интервал и дистанцию). Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «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. Перестроения: из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два, повороты в движении. Размыкание и смыкание: приставными шагами, в движении.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Для мышц рук и плечевого пояса: одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые и круговые движения, взмахи и рывковые движения в различных исходных упражнениях, на месте и в движении, сгибание - разгибание рук в упоре лежа.

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

Для мышц ног: поднимание и опускание ноги (прямой и согнутой, вперед, в сторону и назад), сгибание и разгибание ног стоя (полуприсед, присед, выпад), сидя, лежа, круговые движения (стоя, сидя, лежа), взмахи ногой (вперед, в сторону, назад), подскоки (ноги вместе, врозь, скрестно, на одной ноге), передвижение прыжками на одной и двух ногах.

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

3. Общеразвивающие упражнения с предметами.

Со скакалкой: с короткой – подскоки на одной и двух ногах ног, с ноги на ногу, бег со скакалкой, с длинной – пробегание под вращающейся скакалкой, подскоки на одной и двух ногах.

С гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, на коленях, лежа), с различными положениями палки (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину), перешагивание и перепрыгивание через палку, круты, упражнения с сопротивлением партнера.

4. Дыхательная гимнастика.

Упражнение 1. В движении шагом выполняется полный, глубокий вдох на протяжении 4-х шагов, руки свободно опущены вниз. После произвольного полного вдоха и короткого отдыха (3-5 шагов) упражнение повторяется. В том же порядке вдох выполняется дважды на 6, 8, 10 и 12 шагов. Постепенно от занятия к занятию продолжительность вдоха увеличивается. Через некоторое время спортсмен довольно легко выполняет серии вдохов на 8, 12, 16, 20 и более шагов.

Упражнение 2. В движении шагом выполняется полный глубокий вдох на протяжении 4 шагов. Последующий полный выдох выполняется дважды на 6, 8, 10 и 12 шагов. Через несколько занятий продолжительность выдоха доводится до 16 шагов. Выдох должен быть непрерывным и максимально полным. В конце выдоха плечи опущены, голова наклонена вперед.

Упражнение 3. Стоя, вытянув руки вверх, прогнуться, сделать полный глубокий вдох. Руки опустить резко вниз, сделать дополнительный короткий вдох. В этом упражнении спортсмен должен почувствовать, что при опускании рук создались дополнительные условия для вдоха и это позволило вдохнуть дополнительную порцию воздуха. Упражнение выполняется 6-8 раз.

Упражнение 4. Выполняется в движении или на стоя на месте. Исходное положение: руки опущены вдоль туловища, мышцы плечевого пояса расслаблены, голова слегка наклонена вперед. Спортсмен делает максимально глубокий вдох, затем поднимаясь на носки, поднимая руки через стороны вверх и слегка прогибаясь, продолжает вдох. Спокойно выдыхает. Упражнение повторяется 6-8 раз.

Гимнастика для глаз.

Упражнение 1. Шторки

Быстро и легко моргайте 2 минуты. Способствует улучшению кровообращения.

Упражнение 2. Смотрим в окно

Делаем точку из пластилина и лепим на стекло. Выбираем за окном далекий объект, несколько секунд смотрим вдаль, потом переводим взгляд на точку.

Позже можно усложнить нагрузки – фокусироваться на четырех разноудаленных объектах.

Упражнение 3. Большие глаза

Сидим прямо. Крепко зажимаем глаза на 5 секунд, затем широко открываем их. Повторяем 8-10 раз. Укрепляет мышцы век, улучшает кровообращение, способствует расслаблению мышц глаз.

Упражнение 4. Массаж

Тремя пальцами каждой руки легко нажмите на верхние веки, через 1-2 секунды снимите пальцы с век. Повторите 3 раза. Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.

Упражнение 5. Гидромассаж

Дважды в день, утром и вечером, ополаскиваем глаза. Утром – сначала ощутимо горячей водой (не обжигаясь!), затем холодной. Перед сном все в обратном порядке: промываем холодной, потом горячей водой.

Упражнение 6. Рисуем картинку

Первая помощь для глаз – закройте их на несколько минут и представьте что-то приятное. А если потереть ладони рук и прикрыть глаза теплыми ладонями, скрестив пальцы на середине лба, то эффект будет заметнее.

Подвижные и спортивные игры: «Мяч капитану», «Подвижная эстафета», «Салки мячом», «Ловля парами», «Волки и овцы», «Смена кругов», «Черные и белые», «Гонка мячей по кругу», «Лови мяч», «Кто быстрее», настольный

Специальная физическая подготовка

В специальную подготовку входит тренировочная игра по теме теоретической подготовки. Игры на усвоение теоретического материала с соперником на освоение дебюта.

Специально-техническая подготовка. В специально-техническую подготовку входит решение шахматных задач и этюдов по темам теоретической подготовки.

Техническая и тактическая подготовка

Основной задачей *технической подготовки* детей является овладение основными первоначальными основами техники вида спорта «шахматы». Это составит базу, на основе которой в дальнейшем занимающиеся смогут овладеть всем многообразием технических приемов. В техническую подготовку входит решение задач и этюдов. Сеансы одновременной игры.

Основные задачи *тактической подготовки* - формирование и развитие тех способностей, которые лежат в основе тактического мышления и тактических действий, овладение индивидуальными действиями, связанными с изученными приемами техники. Здесь необходимо развивать внимание, зрительную память на ситуации, ориентировку во времени и пространстве. В тактическую подготовку входят: упражнения на развитие памяти, пространственного мышления. Блиц - партии. Анализ шахматных партии выдающихся шахматистов и моделирование шахматных партий.

Соревновательная деятельность

Обаятельным компонентом подготовки юных спортсменов являются соревнования. Предусматриваются соревнования между учебными группами,

товарищеские и контрольные соревнования, муниципальные, региональные. Участие в первенстве ДЮСШ среди юных туристов. Участие в соревнованиях, согласно календарному плану.

Соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего года обучения, оценивается уровень развития физических качеств, технического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. По результатам этих соревнований отбирают участников основных соревнований.

V. Ресурсное обеспечение программы

5.1. Информационно-методическое обеспечение

Основной принцип построения тренировочной работы на спортивно-оздоровительном этапе - универсальность в постановке задач, в выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Основная направленность Программы – обучающая. Необходимо создать предпосылки для успешного изучения юными спортсменами первоначальных навыков игры в шахматы, формирование мотивации к увлечению видом и обучение на последующих этапах тренировочного процесса.

5.2. Применение технологии и средства обучения и воспитания

Формы занятий, планируемых по каждой теме или разделу: практические, теоретические, групповые и индивидуальные, самостоятельное выполнение заданий. Тренировочное занятие проходит по типовой схеме: подготовительная (вводная) часть, основная часть, заключительная часть. Освоение материала идет последовательно, но каждая ступень обучения предполагает повторение и закрепление уже пройденного материала, что развивает и умения и навыки, закрепляет их на более высоком уровне. В каждый период обучения материал дается по основным разделам. Все разделы связаны между собой и в тоже время имеют конкретное содержание и задачи по формированию знаний, умений, навыков.

Принципы тренировочных занятий.

Практический (показ отдельных движений, комбинаций,) *словесный* (рассказ, беседа, объяснение); *методы сравнения и анализа* (показ, беседы, диалог); *интенсивный* (выполнение объема двигательных упражнений на занятиях); *метод эмоционального воздействия*, обеспечивающий психологический комфорт спортсменов.

Кадровые условия. Требуется педагог дополнительного образования, отвечающий всем требованиям квалификационной характеристики для соответствующей должности педагогического работника. Программу реализует тренер-преподаватель – педагогический работник, имеющий высшее или среднее профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

Воспитательная работа

Личностное развитие детей – одна из основных задач в работе тренера-преподавателя. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время тренировочных занятий и дополнительно на различных мероприятиях.

На протяжении всего периода занятий тренер – преподаватель формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства: личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя; высокая организация тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; дружный коллектив; система морального стимулирования; воспитательные мероприятия.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у юных спортсменов понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в шахматах (неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать детей не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде.

5.3. Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся либо в учебном классе, оборудованном партами, стульями и электронной доской для демонстрации учебных видеофильмов либо с применением дистанционных технологий в режиме онлайн.

Минимальный перечень спортивного оборудования им инвентаря

№	Наименование	Кол-во
1.	Комплект шахмат	10 компл.
2.	Демонстрационная доска с демонстрационными фигурами	2 шт.
3.	Шахматные столы с шахматами	10 шт.
4.	Шахматные часы	10 шт.
5.	Табурет к шахматному столу	20 шт.
6.	Секундомер	2 шт.

VI. Список литературы и интернет ресурсов

1. Авербах Ю., Бронштейн Д., Керес П., Тайманов М., Таль М, и др. Шахматная академия. 24 лекции. Ростов-на-Дону, «Феникс», 2002 г.
2. М. Дроздов, А.Калёнов Ласкеровские компенсации. – М.: СК Гардэ, 2000.
3. Нормативно-правовое сопровождение деятельности тренера-преподавателя в учреждениях спортивной направленности. / Сост. А.А. Никифоров. – Белгород: ИПЦ «ПОЛИТЕРРА», 2017-94с.
4. Пожарский В. Г. Шахматный учебник.- Ростов/Д. Феникс, 2017. – 419с. (Шахматный клуб)
5. Рудольф Шпильман. Теория жертвы 1001 комбинация (сборник задач) / Харьков : Феликс, 1991 – 342с.
6. Семён Фурман / авт. составитель А.Е.Карпов. – М.: Физкультура и спорт., 1988. – 16 с.
7. Трофимов, А.С. Шахматный учебник – сказка: для малышей и их наставников. – Ростов-на-Дону, Феникс, 2013 – 191с.
8. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. — 2-е изд., испр. — М.: Советский спорт, 2004. - 464 с.
9. Франко, З. Шахматы. Тесты по стратегии и тактике. – М.: «Russian CHESS Hause / Русский шахматный дом», 2012- 344с.
10. Фёдорова, Н.А. Справочник. Физическая культура: подвижные игры. ФГОС. – М.: Издательство «Экзамен», 2016. -78.
- 11.

Интернет-ресурсы:

Электронный адрес	Название сайта
https://edu.gov.ru	Минпросвещение России
www.minsport.gov.ru	Министерство спорта РФ
http://www.ed.gov.ru	Федеральное агентство по образованию (Рособразование)
http://lib.sportedu.ru :	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/ :	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
http://www.mifkis.ru/ :	Московский институт физической культуры и спорта
http://www.shkola-press.ru	Журнал «Физическая культура в школе»
www.sportizdorove.ru	Спорт и здоровье
www.window.edu.ru	Школа шахмат»
http://www.edu.ru	Федеральный портал «Российское образование»
http://www.fide.com	Мировая шахматная федерация
http://ruchess.ru	Российская шахматная Федерация

Система контроля и зачётные требования

Методика оценки уровня теоретической подготовленности учащихся.

В рамках реализации общеразвивающей программы «Шахматы» осуществляется диагностика уровня теоретической подготовленности в области знаний о физической культуре и спорте, избранном виде спорта. Измерение уровня теоретической подготовленности проводится по разработанным тестовым батареям (20 тестов) в закрытой и открытой формах. Оценка уровня теоретической подготовленности оценивается на основе анализа выполнения тестовых заданий. Каждый правильный ответ – один балл, а неправильный ответ – 0 баллов. Оценивание теоретической подготовленности проводится по уровням: 15 - 20 баллов – высокий уровень; 9 - 14 баллов – средний уровень; 0 - 8 баллов – низкий уровень.

Тестовые задания по теоретической подготовке

1. Какая страна родина шахмат?

А) Россия Б) Китай В) Индия Г) Тува

2. Сколько полей на шахматной доске?

А) 48 Б) 64 В) 50 Г) 16

3. Что такое диаграмма?

А) Начальная позиция В) Материальное преимущество
Б) Запись шахматной игры Г) Печатное изображение шахматной игры

4. Найди среди фигур «тяжелую» фигуру:

А) Конь Б) Слон В) Ладья Г) Пешка

5. Назови среди фигур «легкую» фигуру:

А) Ферзь Б) Пешка В) Слон Г) Ладья

6. Назови среди фигур фигуру, которая ходит только вперед:

А) Король Б) Конь В) Пешка Г) Ферзь

7. Назови среди фигур единственную фигуру, которая может перепрыгивать через свои и чужие фигуры:

А) Слон Б) Конь В) Пешка Г) Ферзь

8. Стадия шахматной партии, где главная цель - проведение пешек в ферзи:

А) Миттельшпиль Б) Эндшпиль В) Дебют Г) Начальная позиция

9. Назови среди фигур фигуру, которая отличается исключительной маневренностью:

А) Король Б) Ферзь В) Конь Г) Слон

10. Запись шахматной партии называется:

А) Позиция Б) Дневник В) Нотация Г) Запись

11. Нападение на короля называется:

А) Мат Б) Ничья В) Пат Г) Шах

12. Укажи три способа защиты от шаха:

А) Уничтожить фигуру, объявившую мат В) Уйти от шаха
Б) Объявить перемирие Г) Закрыться от шаха другой фигурой.

13. Как называется шах, от которого нет защиты:

- А) Ничья Б) Рокировка В) Пат Г) Мат

14. Когда невозможна рокировка?

- А) Король и ладья уже ходили Б) Король не находится под шахом
В) Король в результате рокировки не попадает под шах
Г) Между ладьей и королем не находятся другие фигуры

15. Какая шахматная фигура равноценна слону:

- А) Пешка Б) Ферзь В) Ладья Г) Конь

16) Фигура которая ходит только вперед.....

- А.Король Б.Слон В.Пешка Г.Ладья

17) Нападение на короля называется.....

- А. Мат Б. Шах В. Пат Г. Ничья

18) Как называется шах от которого нет защиты.....

- А.Рокировка Б.Пат В. Мат Г. Ничья

19) Фигура которая отличается исключительной маневренностью.....

- А. Король Б. Ферзь В. Ладья Г. Конь

20) Запись шахматной партии.....

- А. Нотация Б. Позиция В. Запись Г. Дневник

Контрольные нормативы по технической и тактической подготовке

Контрольные задания	теория	уровень		
		низкий	средний	высокий
1. Мат ферзем и королем. 2. Мат двумя ладьями.	1.Рокировка 2. Взятие на проходе	Решение двух задач	Решение трех задач	Решение четырех задач

Вопросы для начинающих шахматистов

1. Шахматы это-.....

- А.спорт Б. наука В. искусство Г. спорт, наука, искусство

2. Победитель получает....

- А. три очка Б.одно очко В. ноль очков Г. два очка

3. Кто ходит по диагонали.....

- А. ладья Б.слон В.король Г.пешка

4. Какая фигура «ходит» по горизонтали.....

- А. ферзь Б. ладья В. король Г. конь

5. Что «дороже» в начале партии.....

- А.конь Б.слон В.ладья Г.пешка

6. Что «дороже» в конце партии.....

- А.конь Б.слон В.пешка

7. Начало партии называется.....

- А. миттельшпиль Б.дебют В.цугцванг Г. эндшпиль

8. Какие фигуры «выводят» в начале игры.....

- А. фигуры Б. пешки В.ладьи

9. Рокировка-это действие.....

А. короля и ферзя Б. короля и слона В. короля и ладьи

10. Рокироваться нельзя фигуре

А. под шах Б. через битое поле В. если ходила ладья Г. если ходил король

11. Король пошел под шах.....

А. случайный ход Б. ошибочный ход В. невозможный ход

12. Пат - это когда.....

А. Король под ударом Б. Королю некуда ходить
В. Королю нужно уходить Г. Напали на Ферзя

13. Сколько полей на шахматной доске.....

А. 16 Б. 34 В. 64

14. Тяжелая фигура это.....

А. конь Б. ладья В. слон Г. король

15. Найди среди фигур - легкую фигуру.....

А. Ферзь Б. Пешка В. Слон Г. Конь

16. Фигура которая ходит только вперед.....

А. Король Б. Слон В. Пешка Г. Ладья

17. Нападение на короля называется.....

А. Мат Б. Шах В. Пат Г. Ничья

18. Как называется шах от которого нет защиты.....

А. Рокировка Б. Пат В. Мат Г. Ничья

19. Фигура которая отличается исключительной маневренностью.....

А. Король Б. Ферзь В. Ладья Г. Конь

20. Запись шахматной партии.....

А. Нотация Б. Позиция В. Запись Г. Дневник

Шахматные загадки

1. Если в шахматы играешь,

То, конечно, это знаешь –

Будет лучший результат,

Если ты поставишь...

2. Мы могли на ней бы плыть

С русским князем по воде,

Но позволено ходить

И по клеточкам...

3. Это есть не поражение,

Не фиаско, и не крах,

А всего лишь нападение –

Королю объявлен...

4. Быть особо защищённым –

У него такая роль,

Это правило резонно,

Потому что он -...

5. Обитает не в саванне,

И не так огромен он,

Но такое же название

У фигуры этой -...

6. Он, не цокает, конечно,
Но легко перешагнём
Через ряд фигур и пешек
Этим шахматным...

7. Кто не любит прыг да скок?
Кто ходить привык без спешки
И берёт наискосок?
Ну конечно, это -...

8. Это правило известно,
Короля нам есть нельзя,
Но свободно можешь есть ты
Вместо этого...

9. Вот я выиграл почти,
И заранее был рад,
Но сопернику зайти
Удалось в ничейный...

10. Иногда король с ладьёй
Ходят вместе очень ловко,
Шахматисты ход такой
Называют...

11. Фигура эта так упряма,
Что из угла идёт лишь прямо.
Ходить умеет по вертикали
И ещё по горизонтали.

12. Хоть важная фигура - трусливая натура,
И ходит лишь на клеточку одну.
Других фигур работа - лишь на него охота.
Его поймаю и закончу я игру.

13. Этот воин очень смелый,
Чуть ладью вчера не съел он.
По диагонали строго ходит,
Порядок на доске наводит.

14. В начале боя встали в ряд
Все восемь маленьких солдат.
Когда свой первый ход свершают,
То через клеточку шагают,
Потом по клеточке одной
Едят врагов лишь по косой.
Они назад не отступают,
И в бой их первыми бросают.

15. Его травой кормить не надо.
Он любит буквой "Г" ходить.
Пусть пешки встали плотным рядом,
Вперёд он сможет проскочить.

16. Фигура важная и сильная.
Всегда в красивом платье стильном.
Захочет, так пойдёт по вертикали.
Ну, а захочет, так и по горизонтали.

Её ходы не просто угадать -
И по диагонали может пошагать.

Практическое тестирование

- 1. Мат королем и ладьей одинокому королю**
 - А. за 15-18 ходов – отлично
 - Б. за 18-30 ходов – хорошо
 - В. Более 30 ходов – удовлетворительно
- 2. Мат королем и ферзем одинокому королю**
 - А. за 15 ходов – отлично
 - Б. за 15-20 ходов – хорошо
 - В. Более 20 ходов – удовлетворительно
- 3. Мат двумя ладьями одинокому королю**
 - А. за 12 ходов – отлично
 - Б. за 12-15 ходов – хорошо
 - В. Более 15 ходов – удовлетворительно

Дебют. Каталонское начало. Новоиндийская защита. Защита Грюнфильда. Староиндийская защита

Дебют в шахматах. Теоретические основы

Шахматную партию принято делить на 3 основные стадии: Дебют (начало), миттельшпиль (середина), эндшпиль (окончание).

Дебютом называется первоначальная стадия партии, главной задачей которой является развитие сил сторон перед основным сражением в середине игры. Дебютная стадия обычно состоит из 10-15 ходов.

Основными факторами в дебюте являются: пространство (шахматная доска) и боевые силы каждой из сторон, состоящие из белых и черных, 8 фигур и 8 пешек.

Элементарные дебютные принципы

Пространство поля шахматной доски отнюдь не равноценны между собой.

Термином «центра» называют совокупность 4 полей: d4.e4.d5.e5. Владея центром как правило, легко осуществить переход фигур на фланги, а у противника в то время силы разъединены и ограничены в подвижности.

Особенное значение имеют центральные поля в дебюте. В начале игры целесообразно направлять действия своих боевых сил на центр. Данная шахматная аксиома подтверждается многовековой практикой. С другой стороны пренебрежение центром в дебюте может повлечь за собой большие трудности в борьбе, и даже поражение. Итак, надежное обладание центром в дебюте обеспечивает свободу действия боевых сил, их маневренность.

Взаимное положение короля и ферзя. Фланги

Ферзи и короли расположены в начальной позиции на центральных вертикалях. Вертикали « f; g; h » составляют пространство королевского фланга, вертикали « a ,b, c » - ферзевого. Характер борьбы на флангах различаются на протяжении партии, начиная с дебютной стадии.

В повседневной тренировочной работе я систематически объясняю учащимся, что наиболее уязвимыми являются пункты королевского фланга – f 2; f 7, защищенные только королем. Также, на занятиях с учащимися я регулярно подчеркиваю мысль о том, что в дебюте на королевском фланге легче завязать оживленную форсированную игру, быстрее развернуть фигурную атаку. Борьба на ферзевом фланге носит более медлительный, подготовительный характер.

«Демаркационная» линия доски

Линия, разделяющая доску на две части по 4 горизонтали, может быть названа - демаркационной. Сторона или игрок, владеющий большим пространством, имеют и большую свободу для маневров фигур. Приобретение пространственного перевеса может явиться определенным преимуществом. С другой стороны - уступка значительной части пространства чисто влечет за собой плохие нежелательные последствия.

Пространственный перевес нельзя рассматривать изолированно от сложившейся на доске позиции. Оценка его роли находится в тесной зависимости от расположения боевых сил. Часто поспешный захват пространства приводит к нежелательным результатам. Там где белые преждевременно захватывают пространство, считается неудовлетворительным. (Например: защита Алехина, Грюнфельда, Староиндийская защита.) Владение пространством в дебюте приобретает существенное значение уже с первых ходов партии и тесно связано с той или иной ситуацией в центре доски. Борьба за центр часто сводится к борьбе за овладением большим пространством, Овладение наиболее эффективно, когда захват основывается на правильном, согласованном фигурно-пешечном взаимодействии.

Фигуры. Развитие фигур в дебюте

На занятиях по теоретической подготовке учащихся, я регулярно объясняю детям мысль о том, что быстрое развитие фигур на активные позиции - важнейшая задача дебюта. В дебюте, как и на протяжении всей партии, дорог каждый темп. Именно выигрыш во времени создает предпосылки для наступлений, атаки. Как часто в игре начинающего шахматиста не хватает одного темпа. Это может определить успех тактической операции. Стратегического плана, иногда решает исход борьбы. Бесцельное хождение одной фигурой в начале партии недопустимо.

Как правило, нецелесообразно рано включать в активную игру тяжелые фигуры-ферзя и ладей. Они легко попадают под обстрел менее ценных фигур и пешек. Преждевременная игра тяжелыми фигурами часто приводит только к потере времени.

В дебюте, в середине партии наиболее уязвимой фигурой, является король, именно он становится объектом атаки. Поэтому в дебюте надежнее, целесообразнее как можно скорее увести короля из центра, сделать рокировку, поскольку позиция в центре может быстро вскрываться. Важно и то, что после рокировки в активную игру включается ладья.

Пренебрежение к развитию фигур и задержке короля в центре очень часто может привести к быстрому поражению. Хочется особенно предостеречь начинающих игроков от ранних неподготовленных атак, в которых участвует малое количество фигур. Развивая фигуры, надо не только сразу же выбирать для них наиболее активные и надежные позиции, но и одновременно стараться ограничивать возможности противника. Особенно нужно остерегаться тех разменов, которые способствуют развитию сил противника, и тормозят мобилизацию своего лагеря. Итак, быстрая и удобная мобилизация боевых сил в дебюте обеспечивает их активность.

О преимуществе первого хода

В начальной шахматной позиции осязаемое позиционное преимущество в дебюте может быть достигнуто только при условии определенных ошибок с одной стороны, то есть одним из играющих. К примеру: равновесие в дебюте

нарушается пренебрежением дебютных принципов, не конкретными подходами к позиции и т.д.

Однако на характер дебютной борьбы существенно влияет право выступки, которое имеют белые, являющиеся активной стороной в дебюте.

Право выступки предполагает некоторую инициативу белых в начале партии выражающиеся в их активных стремлениях и несколько больших возможностях для выбора различных планов игры, невольно черные должны на первый взгляд подчиняться инициативе белых. Но это не значит, что черные обречены на защиту и лишены активности. Наоборот, в современных дебютных построениях активность черных возрастает все больше. Черные имеют больше трудностей, несут за свои действия большую ответственность.

Подчеркну: в современном дебюте фактор инициативы играет важнейшую роль. Она, инициатива свидетельствует о степени подготовленности к осуществлению своего активного плана. Поэтому постоянное привитие учащимся инициативного мышления в игре - постоянная важная задача каждого тренера - преподавателя.

Пешки. Пешечное расположение

Структура пешечного расположения в значительной степени определяет течение борьбы. Многие дебютные позиции, в которых создаются « пороки» в пешечном расположении (например: изолированные, сдвоенные или отсталые пешки), без особой компенсации за это приняты плохими (неудовлетворительными) а дебютные варианты, приводящие к ним, забракованы теорией дебютов. Такие пешки не только слабы сами по себе но и поля, расположенные перед ними, являются удобным моментом для вторжения фигур противника.

Наличие пешечных слабостей в лагере соперника в значительной мере способствуют длительной расстановки активных боевых сил. Серьезно заблуждаются те «осторожные» шахматисты, которые в дебюте больше всего заботятся о сохранении эластичной пешечной цепи у себя и стараются «испортить» пешки сопернику. На практических уроках с учащимися я подчеркиваю, что главное в шахматной борьбе – время, темпы. Опыт показывает - время, потраченное лишь на то, что бы испортить противнику пешечную структуру, слишком дорого стоит.

Пешечные цепи. Торможение цепей

В дебюте пешки - важнейшая наступательная сила для завоевания пространства. Движение пешек создает простор для действий фигур, ограничивает боевые силы соперника. Каждой активной пешечной единице соперника надо стремиться противопоставить свою. Нельзя допускать у противника образования мощной пешечной фаланги. Совершенно не правильно со стороны черных, к примеру, такая игра: 1. Е4 Н6? 2. D4 D6 ? 3.С4! и т.д., что позволяет белым беспрепятственно получить мощную пешечную фалангу в центре. Таким образом, необходимо стремиться и добиваться своевременной остановки пешечной цепи противника.

Лишние ходы пешками

Такие ходы пешками как Н6, Н3, А3, А6, не всегда себя оправдывают. Пример тому мат Легала.

З а к л ю ч е н и е:

Итак, сформулируем основные принципы мобилизации дебютной стадии партии:

1. Борьба за обладание центром.
2. Скорейшее и целесообразное развитие боевых сил на активные позиции и рокировка короля.
3. Создание лучшего пешечного расположения.

Из основных дебютных принципов вытекает ряд правил, облегчающих игру в дебюте:

1. Главное в дебюте темпы развития, не надо во что бы то ни стало гнаться за выигрышем материала в ущерб развитию и выводить в начале тяжелые фигуры.
2. Не оставлять короля в центре.
3. Избегать ненужных ходов пешками.
4. Нельзя допускать выведение фигур только одного фланга.
5. Стремиться завоевывать пешками пространство, создавать пешечные фланги и тормозить пешечную цепь у противника.
6. Допускать пешечную слабость в дебюте можно лишь тогда, когда она компенсируется активным расположением фигур.

Для занятий пулевой стрельбой тир и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям допускаются учащиеся: отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам; прошедшие инструктаж по мерам безопасности; имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Учащийся должен: иметь коротко остриженные ногти; заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя; бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению; знать и соблюдать простейшие правила; знать и выполнять настоящую инструкцию. За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

Требования безопасности перед началом занятий.

Учащийся должен: переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь; снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие сережки и т. д.); убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы; под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия; убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на занятии; по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

Требования безопасности во время занятий.

При выполнении упражнений в движении учащийся должен: избегать столкновений с другими учащимися; перемещаясь спиной, смотреть через плечо; исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры; соблюдать интервал и дистанцию; быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися; по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

При возникновении чрезвычайной ситуации: при несчастных случаях с учащимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи. Одновременно нужно отправить посыльного из числа занимающихся для уведомления руководителя или представителя администрации спортивной школы, а также вызова медицинского работника и скорой помощи. При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по

первой доврачебной помощи, действующей в Учреждении. При обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам. Поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации образовательного учреждения.

Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях:

учащийся должен: при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя; под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения; организованно покинуть место проведения занятия; переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь; вымыть с мылом руки.

Необходимым условием совершенствования соревновательной деятельности стрелков является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего его возрасту и физическому развитию. Это позволит вести совершенствование приемов и действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному.

**Календарный учебный график программы «Шахматы»
Умяров Т.Р.**

Наименование материала	9	10	11	12	1	2	3	4	5	Всего	Форма аттестации (контроля)
Теоретические Занятия	1	1	1	1	1	1	1	1		8	Тестовые задания
Общая физическая подготовка/ОФП/	4	5	4	5	4	5	4	5	4	40	Контрольные нормативы по общефизической подготовки (приложение №1)
Специальная физическая подготовка	2	2	1	2	2	2	1	2	2	16	
Техническая подготовка	12	13	13	13	13	11	13	12	12	113	
Тактическая подготовка	2	3	3	3	2	3	3	2	3	24	
Учебные и тренировочные игры	2	2	2	2	3	2	2	3	3	21	
Контрольные игры и соревнования	3		2		3		2		2	12	
Контрольные и переводные испытания									2	2	
Всего:	26	26	26	26	28	24	26	26	28	236	

Наименование материала	Сентябрь												
	1	4	6	8	11	13	15	18	20	22	25	27	29
Теоретические занятия	45												
Общефизическая подготовка /ОФП/		45			45			45			45		
Специальная физическая подготовка			45				45						
Техническая подготовка	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45		45
Тактическая подготовка									45			45	
Учебные и тренировочные игры				45		45				45		45	45
Контрольные игры и соревнования													
Всего:	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90

Наименование материала	Октябрь												
	2	4	6	9	11	13	16	18	20	23	25	27	30
Теоретические занятия			45										
Общефизическая подготовка /ОФП/		45		45		45		45				45	
Специальная физическая подготовка									45		45		
Техническая подготовка	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45

Тактическая подготовка	45						45			45			
Учебные и тренировочные игры					45								45
Всего:	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90

Наименование материала	Ноябрь												
	1	3	6	8	10	13	15	17	20	22	24	27	29
Теоретические занятия						45							
Общеспортивная подготовка /ОФП/		45		45					45				45
Специальная физическая подготовка							45						
Техническая подготовка	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
Тактическая подготовка			45		45						45		
Учебные и тренировочные игры	45									45			
Контрольные игры и соревнования								45				45	
Всего:	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90

Наименование материала	Декабрь												
	1	4	6	8	11	13	15	18	20	22	25	27	29
Теоретические занятия					45						45		
Общеспортивная подготовка /ОФП/			45		45			45			45		45
Специальная физическая подготовка		45					45						
Техническая подготовка	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
Тактическая подготовка	45									45		45	
Учебные и тренировочные игры				45		45							
Всего:	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90

Наименование материала	Январь													
	1	3	5	8	10	12	15	17	19	22	24	26	29	31
Теоретические занятия		45												
Общеспортивная подготовка /ОФП/				45		45					45			45
Специальная физическая подготовка			45									45		
Техническая подготовка	45	45		45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
Тактическая подготовка	45				45									
Учебные и тренировочные игры			45					45		45				
Контрольные игры и соревнования							45		45				45	
Всего:	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90

Наименование материала	Февраль											
	2	5	7	9	12	14	16	19	21	23	26	28
Теоретические занятия											45	
Общефизическая подготовка /ОФП/	45			45			45	45				45
Специальная физическая подготовка		45								45		
Техническая подготовка	45	45	45	45	45	45	45	45	45		45	45
Тактическая подготовка			45			45				45		
Учебные и тренировочные игры					45				45			
Всего:	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90

Наименование материала	Март												
	1	4	6	8	11	13	15	18	20	22	25	27	29
Теоретические занятия		45											
Общефизическая подготовка /ОФП/			45			45			45				45
Специальная физическая подготовка				45									
Техническая подготовка	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
Тактическая подготовка	45							45			45		
Учебные и тренировочные игры							45					45	
Контрольные игры и соревнования					45					45			
Всего:	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90

Наименование материала	Апрель												
	1	3	5	8	10	12	15	17	19	22	24	26	29
Теоретические занятия													45
Общефизическая подготовка /ОФП/		45		45		45		45			45		
Специальная физическая подготовка	45									45			
Техническая подготовка	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
Тактическая подготовка					45		45						
Учебные и тренировочные игры			45						45			45	
Всего:	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90

Наименование материала	Май													
	1	3	6	8	10	13	15	17	20	22	24	27	29	31
Общефизическая подготовка /ОФП/	45				45		45	45						
Специальная физическая подготовка			45						45					
Техническая подготовка	45	45		45	45	45	45		45	45	45	45	45	45

Тактическая подготовка		45									45		45	
Учебные и тренировочные игры				45		45								45
Контрольные игры и соревнования			45							45				
Контрольные и переводные испытания											45	45		
Всего:	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90