

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
ЧЕРТКОВСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА**

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МБОУ ДО

Чертковская ДЮСШ

А. А. Ткаченко



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ШАХМАТАМ
для спортивно-оздоровительной группы
на 2017-2018 учебный год**



Разработчики:

тренер – преподаватель:

Кравцова Елена Юрьевна

п. Чертково

2017

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Требования к уровню подготовки обучающихся.....	6
3. Учебно-тематический план.....	7
4. Содержание рабочей программы.....	9
5. Средства контроля уровня обучения.....	17
6. Учебно-методические средства обучения.....	22

1. Пояснительная записка.

Шахматы – это не только игра, доставляющая детям много радости, удовольствия, но и действенное, эффективное средство их умственного развития. Процесс обучения азам шахматной игры способствует развитию у детей способности ориентироваться на плоскости, развитию аналитико-синтетической деятельности, мышления, суждений, умозаключений, учит ребенка запоминать, сравнивать, обобщать, предвидеть результаты своей деятельности.



Практика показала, что грамотно выстроенный процесс обучения шахматам много даёт и одарённым детям, и условно обычным, и слабым, и детям с различными функциональными расстройствами. Поэтому начинать обучение мудрой игре желательно как можно раньше, но, безусловно, на уровне, доступном для ребенка.

Рабочая программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ,
- Приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта"
- Уставом Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Чертковская детско-юношеская спортивная школа.

Цель программы: Создание условий для личностного и интеллектуального развития обучающихся, формирования общей культуры и организации содержательного досуга посредством обучения игре в шахматы.

Задачи программы:

Образовательные	 научить обучающихся самостоятельно находить личностно значимые смыслы в конкретной деятельности;  создание условий для формирования и развития ключевых
-----------------	---

	компетенций обучающихся(коммуникативных, интеллектуальных, социальных)
Развивающие	<ul style="list-style-type: none"> ✚ развивать интеллектуальные процессы, творческое мышление; ✚ формировать универсальные способы мыслительности (абстрактно-логического мышления, памяти, внимания, творческого воображения, умения производить логические операции). ✚ развить навыки групповой работы; ✚ способствовать развитию управления своими эмоциями и действиями; ✚ заложить идеи развития у обучающихся собственной активности, целеполагания, личной ответственности.
Воспитательные	✚ воспитывать целеустремлённость, самообладание, бережное отношение ко времени

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов:

- Принцип развивающей деятельности: игра не ради игры, а с целью развития личности каждого участника и всего коллектива в целом.
- Принцип активной включенности каждого ребенка в игровое действие, а не пассивное созерцание со стороны;
- Принцип доступности, последовательности и системности изложения программного материала.

Основой организации работы с детьми в данной программе является система дидактических принципов:

- принцип психологической комфортности - создание учебно-тренировочной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса
- принцип минимакса - обеспечивается возможность продвижения каждого ребенка своим темпом;

- принцип целостного представления о мире - при введении нового знания раскрывается его взаимосвязь с предметами и явлениями окружающего мира;
- принцип вариативности - у детей формируется умение осуществлять собственный выбор и им систематически предоставляется возможность выбора;
- принцип творчества - процесс обучения сориентирован на приобретение детьми собственного опыта творческой деятельности;

Основные формы и средства обучения:

1. Практическая игра.
2. Решение шахматных задач, комбинаций и этюдов.
3. Дидактические игры и задания, игровые упражнения;
4. Теоретические занятия, шахматные игры, шахматные дидактические игрушки.
5. Участие в турнирах и соревнованиях.

Ожидаемый результат программы:

1. Рост личностного, интеллектуального и социального развития ребёнка, развитие коммуникативных способностей, инициативности, толерантности, самостоятельности.
2. Приобретение теоретических знаний и практических навыков в шахматной игре.
3. Освоение новых видов деятельности (дидактические игры и задания, игровые упражнения, соревнования).

Рабочая программа разработана для детей третьего года обучения в спортивно-оздоровительной группе.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа

2. Требования к уровню подготовки:

К концу третьего года обучения дети должны знать:

- принципы игры в дебюте;
- основные тактические приемы;
- термины дебют, миттельшпиль, эндшпиль, темп, оппозиция, ключевые поля.

К концу третьего года обучения дети должны уметь:

- грамотно располагать шахматные фигуры в дебюте;
- находить несложные тактические приемы;
- точно разыгрывать простейшие окончания

3. Учебно-тематическое планирование

Учебный план разработан на 40 недель учебно-тренировочных занятий,
6 часов в неделю (3 занятия по 2 часа)

СОГ-3

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Повторение	2
2	Физическая культура и спорт в России	1
3	Шахматный кодекс России.	2
4	Исторический обзор развития шахмат.	6
5	Тактические приемы игры	8
6	Виды угроз	10
7	Размен. Жертва. Материальное и позиционное преимущество	20
8	Дебют	18
9	Миттельшпиль	36
10	Эндшпиль	22
11	Шахматная партия. Обдумывание хода-условие успеха	12
12	Короткие шахматные партии.	10
13	Занимательные страницы шахмат.	18
14	Практика.	39
	•Дидактические игры и задания.	13
	•Решение шахматных задач.	13
	•Практическая игра.	13
15	Спортивно-массовые мероприятия, соревнования, турниры.	14
16	Общая физическая подготовка	36
	итого	240

4. Содержание рабочей программы:

Для занятий используется специальная литература, карточки с диаграммами для решения задач и упражнений, демонстрационная шахматная доска и фигуры, комплекты шахмат.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения.

➤ *Физическая культура и спорт в России*

Понятие о физической культуре. Физическая культура, как составная часть гармоничного развития личности. Задачи физического воспитания: укрепление здоровья, всестороннее развитие человека. Единая Всероссийская спортивная классификация. Разрядные нормы и требования по шахматам. Почетные спортивные звания. Основные формы организации занятий в детско-юношеской спортивной школе. Всероссийские соревнования для обучающихся, спартакиады, всероссийский турнир школьных команд «Белая ладья». Международные связи российских шахматистов.

➤ *Шахматный кодекс России.*

Судейство и организация соревнований Правила шахматной игры. Первоначальные понятия. Нотация. Турнирная дисциплина, правило «тронул – ходи», требования записи турнирной партии. Основные положения шахматного кодекса. Значение спортивных соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе. Судейство на соревнованиях. Воспитательная роль судьи. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные, официальные, товарищеские. Системы проведения соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская. 19 Контроль времени на обдумывание ходов в партии. Таблица очередности игры в соревнованиях. Правило определения цвета фигур. Организация и проведение шахматных соревнований. Положение о соревнованиях. Регламент. Подготовка место соревнований. Порядок открытия и закрытия соревнований. Порядок оформления отчета о соревнованиях. Зачет по судейству и организации соревнований. Инструкторская и судейская практика. Исторический обзор развития.

➤ ***Исторический обзор развития шахмат.***

Происхождение шахмат. Легенда о радже и мудреце. Распространение шахмат на Востоке. Проникновение шахмат в Европу. Реформа шахмат. Шахматные трактаты. Запрет шахмат церковью. Испанские и итальянские шахматисты XVI-XVII веков. Ранняя итальянская школа. Шахматы как придворная игра. Выдающиеся зарубежные шахматисты. Выдающиеся советские шахматисты. Творчество Роберта Фишера, Анатолия Карпова, Гарри Каспарова. Молодые зарубежные и российские шахматисты.

➤ ***Первое знакомство с Шахматным королевством.***

Из истории шахмат.

➤ ***Шахматная доска - поле шахматных сражений:***

Знакомство с основными понятиями:

Горизонтали,

Вертикали

Диагонали

Дидактические игры и задания:

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

- "Вертикаль". То же самое, но заполняется одна из вертикальных линий шахматной доски.

- "Диагональ". То же самое, но заполняется одна из диагоналей шахматной доски.

- "Назови вертикаль". Педагог показывает одну из вертикалей, ученики должны назвать ее.

- "Назови горизонталь". Это задание подобно предыдущему, но дети выявляют горизонталь. (Например: "Вторая горизонталь").

➤ ***Шахматные фигуры. Первое знакомство.***

«Тронул - ходи!». Белая и черная армии.

Дидактические игры и задания:

"Волшебный мешочек". В непрозрачном мешочке по очереди прячутся все шахматные фигуры, каждый из учеников на ощупь пытается определить, какая фигура спрятана.

"Угадай-ка". Педагог словесно описывает одну из шахматных фигур, дети должны догадаться, что это за фигура.

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

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

➤ **Начальная позиция.**

Расстановка фигур перед шахматной партией.

Правило: "Ферзь любит свой цвет".

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

Дидактические игры и задания:

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

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

ШАХМАТНЫЕ ФИГУРЫ:

➤ **пешки**

Благородные пешки черно-белой доски.

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

«Подножка» (правило взятие на проходе).

Дидактические игры и задания:

«В бой идут одни только пешки».

«Игра на уничтожение».

➤ **король**

Ход Короля. И Король в поле воин (взятие).

Дидактические игры и задания:

"Игра на уничтожение", "Один в поле воин".

➤ **ладья**

Ход, взятие.

Дидактические игры и задания:

Одна против пешек. Лабиринт.

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

➤ **слон**

Ход, взятие. Белопольные и чернопольные слоны.

Легкая и тяжелая фигура.

Ладья против слона.

Дидактические игры и задания:

"Игра на уничтожение", "Один в поле воин", "Сними часовых", "Лабиринт", "Кратчайший путь", "Атака неприятельской фигуры", "Взятие", "Защита".

➤ **ферзь**

«Могучая фигура» Ферзь. Дороги Ферзя.

Ход, взятие.

Ферзь против ладьи, слона

Дидактические игры и задания:

"Игра на уничтожение", "Один в поле воин", "Лабиринт", "Кратчайший путь".

➤ **конь**

Ход, взятие, сила.

Игра конем на усеченной доске.

Конь против ферзя, ладьи, слона

Дидактические игры и задания:

"Игра на уничтожение", "Сними часовых", "Один в поле воин", "Лабиринт", "Перехитри часовых", "Кратчайший путь".

➤ **Относительная ценность фигур.**

Ценность фигур.

Сравнительная сила фигур.

Дидактические игры и задания:

"Кто сильнее". Педагог показывает детям две фигуры и спрашивает: "Какая фигура сильнее? На сколько?"

"Обе армии равны". Педагог ставит на столе от одной до четырех фигур и просит ребят расположить на своих шахматных досках другие наборы фигур так, чтобы суммы очков в армиях учителя и ученика были равны.

➤ **Шах.**

Что такое шах. Понятие о шахе.

Шах ферзем, ладьёй, слоном, конем, пешкой.

Защита от шаха.

Дидактические игры и задания:

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

"Дай шах". Требуется объявить шах неприятельскому королю.

"Защита от шаха". Белый король должен защититься от шаха.

➤ **Мат - цель игры.**

Техника матования одинокого короля:

Две ладьи против короля.

Ферзь и ладья против короля.

Дидактические игры и задания:

"Шах или мат". Шах или мат черному королю? "Мат или пат".

Решение шахматных задач и упражнений.

➤ **Ничья.**

Варианты ничьей.

Пат. Отличие пата от мата. Примеры на пат.

Дидактическое задание:

"Пат или не пат".

➤ **Рокировка.**

Длинная и короткая рокировка.

Правила рокировки.

Дидактическое задание:

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

➤ **Шахматная партия.**

Начало шахматной партии.

Самые общие представления о том, как начинать шахматную партию.

Правила и законы дебюта.

Игра всеми фигурами из начального положения.

- Короткие шахматные партии.
- Занимательные страницы шахмат.

Шахматные сказки.

Практические занятия

На практических занятиях обучающиеся применяют полученные знания, развивают волевые качества, трудолюбие, целеустремленность и настойчивость в устранении недостатков. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

Виды и формы практических занятий

- Квалификационные турниры.
- Анализ партий и типовых позиций.
- Индивидуальные занятия.
- Участие шахматистов в квалификационных и тематических турнирах.
- Разбор с тренером-преподавателем сыгранных партий, анализ типовых положений, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг - партнером.

Индивидуальные занятия тренера с обучающимися спортивной школы в соответствии с перспективными планами индивидуальной подготовки.

Выполнение контрольно-переводных и нормативных требований.


Теоретические семинары, контрольные работы, доклады и рефераты обучающихся

Проведение тренером семинаров по актуальным разделам теории шахмат, групповое обсуждение докладов, прием зачетов по организации и судейству соревнований, выполнение учащимися контрольных работ по пройденным темам, заслушивание аналитических докладов учащихся.

Консультационные партии, конкурсы решения задач и этюдов, сеансы одновременной игры, упражнения на расчет вариантов

Тематические партии по консультации и сеансы одновременной игры.

Понятие о шахматной композиции. История и основные направления шахматной композиции. Правила проведения конкурсов. Упражнения для развития счетных способностей

 **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 по ОФП в соответствии с программным материалом и

индивидуальными особенностями шахматистов составляют годовой учебный план и подборку соответствующих физических упражнений для каждой группы. При проведении занятий по ОФП учитывается специфика шахматного спорта, характеризующихся малой двигательной активностью, используются различные эмоциональные упражнения, подвижные и спортивные игры. Каждый учащийся спортшколы проходит медосмотр.

ОФП:

Строевые упражнения

Построение в шеренгу, колонну (соблюдая определенный интервал и дистанцию). Выполнение команд: "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!", "Отставить!". Расчеты группа: по порядку, на первых 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.

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 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, в сторону, назад), сгибание и разгибание ног стоя (полуприседания, приседания, выпады), 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 на обеих ногах на 30 метров.

Для мышц всего тела: сочетание движений различными частями тела (приседания с наклонами вперед и движениями руками, выпады с

наклоном туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками, посредством сгибания и разгибания ног я др.), упражнения на формировали правильной осанки.

Общеразвивающие упражнения с предметами

Со скакалкой с короткой - подскоки на обеих и одной ноге, с ноги на ногу, бег со скакалкой, с длинной - пробегание под вращающейся скакалкой, подскоки на одной и обеих ногах.

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

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

С набивными мяча (вес от 1 до 2 кг): сгибание и разгибание рук, круговые движениями руками, сочетание движениями 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, броски ногами, эстафеты и игры с мячом.

Легкоатлетические упражнения: ходьба на носках, на пятках, направленной к наружной стороне стопы, в полуприседе и приседе, выпадами, о высоким подниманием бедра, приставными и окрестными шагами, сочетание ходьбы с прыжками. Бег обычный, с высоким подыманием бедра, со сгибанием ноги назад, скрестным шагом вперед и в сторону. Бег на короткий дистанции 30, 60, 100 метров с низкого и высокого старта, бег по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Бег о переменной скоростью на различные дистанции.

Спортивные и подвижные игры. Спортивные и подвижные игры в спортивном зале.

5. Средства контроля уровня обучения

Контроль за уровнем подготовки обучающихся СОГ-1 осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года. В начале учебного года обучающиеся проходят контрольные испытания по общей физической подготовке, в конце - по общей физической подготовке и специальной подготовке (выполнение тестовых заданий)

Для отслеживания результатов предусматриваются следующие **формы контроля**:

- **Текущий:**

- оценка усвоения изучаемого материала осуществляется тренером в форме наблюдения;
- прогностический, то есть проигрывание всех операций учебного действия до начала его реального выполнения;
- пооперационный, то есть контроль за правильностью, полнотой и последовательностью выполнения операций, входящих в состав действия;
- рефлексивный, контроль, обращенный на ориентировочную основу, «план» действия и опирающийся на понимание принципов его построения;

- **Итоговый** контроль в формах

- тестирование;
- практические работы;
- творческие работы учащихся;

- **Самооценка и самоконтроль** определение учащимся границ своего «знания - незнания», своих потенциальных возможностей, а также осознание тех проблем, которые ещё предстоит решить в ходе осуществления деятельности.

Содержательный контроль и оценка результатов обучающихся предусматривает выявление индивидуальной динамики качества усвоения программы ребёнком и не допускает сравнения его с другими детьми. **Результаты проверки** фиксируются в зачётном листе тренера-преподавателя.

Динамика развития обучающихся фиксируется тренером-преподавателем:

⇒ внутренняя система оценки на основе сформированности целеполагания, развития контроля, самооценки

⇒ внешняя система оценка на основе результативности участия в турнирах, викторинах; беседы с родителями.

Для оценки эффективности занятий можно использовать следующие показатели:

- степень помощи, которую оказывает тренер обучающимся при выполнении заданий: чем помощь тренера меньше, тем выше самостоятельность учащихся и, следовательно, выше развивающий эффект занятий;
- поведение учащихся на занятиях: живость, активность, заинтересованность школьников обеспечивают положительные результаты занятий;
- результаты выполнения тестовых заданий, при выполнении которых выявляется, справляются ли учащиеся с этими заданиями самостоятельно; *Тестовые задания(приложение 1)*

Комплексы контрольных упражнений по общей физической подготовке

Контрольные нормативы по ОФП (мальчики)

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Уровень оценки	7	8	9	10	11	12	13
			1	Бег 30м, сек.	5	5,6	5,4	5,2	5,1
4	7,4-5,7	7,0-5,3	6,7-5,3		6,5-5,2	6,1-5,1	5,8-5,0	5,6-4,9	
3	7,8-7,5	7,6-7,1	7,4-6,8		7,2-6,6	7,0-6,2	6,8-5,9	6,6-5,7	
2	Прыжок в длину с места, см	5	155	160	165	170	180	190	200
4		115-150	125-155	130-160	140-165	155-175	165-185	170-195	
3		90-110	100-120	110-125	120-135	140-150	145-160	150-165	
3	Подтягивание, кол-во раз	5	4	4	5	5	6	7	8
4		2-3	2-3	3-4	3-4	4-5	4-6	5-7	
3		1	1	1-2	1-2	1-3	1-3	2-4	
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа кол-во раз	5	10 и более	11 и более	13 и более	15 и более	17 и более	20 и более	24 и более
4		7-9	8-10	10-12	11-14	13-16	16-19	19-23	
3		4-6	5-7	7-9	8-10	10-12	12-15	15-18	

5	Наклон вперед, см	5	9	7,5	7,5	8,5	9	10	11
		4	3-8	3-6	3-6	6-7	7-8	8-9	9-10
		3	1-2	1-2	1-2	2-5	2-6	2-7	2-8

Контрольные нормативы по ОФП (девочки)

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Уровень оценки	7	8	9	10	11	12	13
			1	Бег 30см, сек.	5	5,8	5,6	5,3	5,2
4	7,5-5,9	7,2-5,7	6,9-5,4		6,5-5,3	6,3-5,2	6,2-5,1	6,0-5,1	
3	8,0-7,6	7,8-7,3	7,6-7,4		7,4-6,6	7,2-6,4	7,0-6,3	6,8-6,1	
2	Прыжок в длину места, см	5	150	155	160	165	170	180	190
		4	110-145	125-150	135-155	145-160	150-165	155-175	160-185
		3	85-105	100-120	110-130	120-140	130-145	135-160	140-155
3	Вис, с.	5	11	12	12	13	14	15	15
		4	3-10	4-11	4-11	5-12	6-13	7-14	7-14
		3	2	3	3	4	5	6	6
4	Подъем туловища из положения, за 30 сек. кол-во раз	5	12	13	14	15	16	17	18
		4	11-9	12-10	13-11	14-12	15-13	16-14	17-15
		3	8-6	9-7	10-8	11-9	12-11	13-11	14-12
5	Наклон вперед, см	5	11,5	12,5	13	14	15	16	18
		4	6-10	6-11	7-12	9-13	10-14	11-15	12-17
		3	2	2	3	4-6	5-7	6-10	7-11

Техника выполнения контрольных тестов-упражнений по ОФП:

Тест 1. Бег 30 м с высокого старта.

Процедура тестирования. В забеге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с.

Тест 2. Прыжки в длину.

Процедура тестирования. На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии

до сзади стоящей пятки любой ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет.

Тест 3. Подтягивание (мальчики)

Процедура тестирования. Подтягивание: мальчики в висе на высокой перекладине. По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. Тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дерганье ногами не разрешается. В этом случае попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет.

Тест 4. Наклоны вперед из положения сидя на полу.

Процедура тестирования. Нанести мелом на полу линию А-Б, а к ее середине — перпендикулярную линию, которую размечают через каждый 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками 20-30 см, ступни вертикальны. Партнер прижимает колени упражняющегося к полу. Выполняют три разминочных наклона и четвертый зачетный на результат, который определяют по касанию сантиметровой разметки средним пальцем соединенных вместе рук.

Тест 5. Отжимание от пола (мальчики)

Процедура тестирования. В исходной позиции необходимо принять упор на прямые руки. Линия тела от головы до пят должна принять прямую линию. Ноги вместе, носками упираются о пол. Руки на ширине плеч, или немного шире. Сохраняя прямое положение тела, постепенно опуститься грудью к полу, сгибая локти до угла в 90 градусов. В нижней точке на мгновение задержаться и начать разгибать локти до полного их распрямления. Количество правильных выполнений идет в зачет.

Тест 6. Подъем туловища из положения лежа (девочки)

1. **Процедура тестирования.** В исходной позиции необходимо принять положение - лежа на спине и зафиксировать чем-нибудь согнутые в коленях ноги, руки за головой, сцепленные пальцы в «замок». По команде, поднимание верхней части туловища до касания локтями коленей. Количество правильных выполнений за 30 сек. идет зачет.

Тест 7. Вис (девочки)

Процедура тестирования. В висена перекладине руки – хват сверху, подбородок на уровне перекладины. Фиксируется время (секунды) удержания тела в висе до момента, когда глаза окажутся на уровне перекладины.

6. Учебно-методические средства обучения

Информационное обеспечение:

- ✓ методические пособия,
 - ✓ методические разработки занятий,
 - ✓ специальная литература по всем разделам программы для работы педагога с детьми:
1. "Шахматы", автор И.Майзелис.
 2. "Путешествия по шахматной стране", И.Сухин.
 3. "С шахматами через века и страны", Ежи Гижицки.
 4. Периодическая печать и т.д.

Материально-техническое обеспечение:

На 1 группу:

- кабинет для занятий;
- шахматные доски с набором шахматных фигур;
- демонстрационная шахматная доска с набором магнитных фигур -1 шт.;
- шахматные часы;

Список используемой литературы:

1. Капабланка Х.Р. Учебник шахматной игры. / М.: ФиС, 1983.
2. Князева В. Азбука шахматиста. / Ангрэн, 1990.
3. Князева В. Уроки шахмат. / Ташкент: 1992.
4. Сухин И. Шахматы, первый год, или Учусь и учу./ М.: Просвещение.1999.
5. Карпов Анатолий Евгеньевич «Учитесь шахматам» Издательство: Москва, Москва, «Эгмонт Россия», 1997 г., 120 стр.
6. Гришин В. Малыши играют в шахматы. / М.: Просвещение, 1991.
7. Гришин В., Ильин Е. Шахматная азбука. / М.: Детская литература, 1980
8. Н.М. Петрушина Шахматный учебник для детей.Серия «Шахматы».- Ростов-на-Дону: «Феникс», 2002. - 224с.
9. Сухин И. Удивительные приключения в шахматной стране. (Занимательное пособие для родителей и учителей). Рекомендовано Мин общ.и проф. обр. РФ. М.. ПОМАТУР. 2000г.