

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 271 Красносельского района Санкт-Петербурга
имени П.И. Федулова

ПРИНЯТА

Решением СОУ ГБОУ
гимназии № 271 Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом и. о. директора ГБОУ
гимназии № 271 Санкт-Петербурга
№ 175-од от 30.08.2023 г.

Е. А. Сурьгина



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Шахматы»**

Возраст учащихся: 7-15 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Емельянова Виктория Андреевна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность: физкультурно-спортивная.

«Шахматы - школе» позволяет реализовать многие позитивные идеи отечественных теоретиков и практиков - сделать обучение радостным, поддерживать устойчивый интерес к знаниям. Стержневым моментом занятий становится деятельность самих учащихся, когда они наблюдают, сравнивают, классифицируют, группируют, делают выводы, выясняют закономерности. При этом предусматривается широкое использование занимательного материала, включение в занятия игровых ситуаций, чтение дидактических сказок и т. д.

НОРМАТИВНАЯ БАЗА

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. No 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
- «Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от 11.12.2006 N 06-1844).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".
- Санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (сovid-19)", утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 N 16.
- ФГОС - основного общего образования (приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010 года №1897, зарегистрирован Минюстом России 1 февраля 2011 года, регистрационный №19644);
- среднего (полного) общего образования (приказ Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413, зарегистрированный Минюстом России 07 июня 2012 г., регистрационный № 24480)
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении комитета по образованию (распоряжение Комитета по образованию от 01 марта 2017 года №617-р).

АКТУАЛЬНОСТЬ

Обучение игре в шахматы с самого 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, мнимую ущербность.

Шахматы по своей природе остаются, прежде всего, игрой. И ребенок, особенно в начале обучения, воспринимает их именно как игру. Сейчас шахматы стали профессиональным видом спорта, к тому же все детские соревнования носят спортивную направленность. Поэтому развитие личности ребенка происходит через шахматную игру в ее спортивной форме. Спорт вырабатывает в человеке ряд необходимых и требуемых в обществе качеств: целеустремленность, волю, выносливость, терпение, способность к концентрации внимания, смелость, расчет, умение быстро и правильно принимать

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

О социальной значимости шахмат, их возрастающей популярности можно судить по таким весомым аргументам как создание международных организаций, занимающихся популяризацией и пропагандой шахмат, проведение всемирных шахматных олимпиад и многочисленных международных соревнований. Шахматы становятся все более серьезным занятием огромного количества людей и помогают становлению человека в любой среде деятельности, способствуя гармоничному развитию личности.

Шахматы - это не только игра, доставляющая детям много радости, удовольствия, но и действенное эффективное средство их умственного развития, формирования внутреннего плана действий - способности действовать в уме.

Игра в шахматы развивает наглядно-образное мышление, способствует зарождению логического мышления, воспитывает усидчивость, вдумчивость, целеустремленность. Ребенок, обучающийся этой игре, становится собранным, самокритичным, привыкает самостоятельно думать, принимать решения, бороться до конца, не унывать при неудачах. Экспериментально же было подтверждено, что дети, вовлеченные в волшебный мир шахмат, лучше успевают в школе, а так же положительно влияют на совершенствование у детей многих психических процессов и таких качеств, как восприятие, внимание, воображение, память, мышление, начальные формы волевого управления поведением. В начальной школе происходят радикальные изменения: на первый план выдвигается развивающая функция обучения, в значительной степени способствующая становлению личности младших школьников и наиболее полному раскрытию их творческих способностей. 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.

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

В центре современной концепции общего образования лежит идея развития личности ребёнка, формирование его творческих способностей, воспитание важных личностных качеств. Всему этому и многому другому способствует процесс обучения игре в шахматы.

Жизнь заставляет нас на каждом шагу отстаивать правильность своих воззрений, поступать решительно, проявлять в зависимости от обстоятельств выдержку и твердость, осторожность и смелость, умение фантазировать и умение смирять фантазию. И всё это же самое требуется в шахматах. Они многогранны и обладают огромным эмоциональным потенциалом, дарят «упоение в борьбе», но и одновременно требуют умения мобилизовать и концентрировать внимание, ценить время, сохранять выдержку, распознавать ложь и правду, критически относиться не только к сопернику, но и к самому себе.

Следовательно, они сочетают в себе элементы искусства, науки и спорта. Соприкосновение с этими важными областями общечеловеческой культуры вызывает в душе ребенка позитивный отклик, способствует гармоничному развитию. Кроме этого,

шахматы являются большой школой творчества для детей, это уникальный инструмент развития их творческого мышления.

Объём и сроки реализации программы

Срок реализации - 1 год

- 1 год обучения - 4 часа в неделю (2 раза по 2 часа). Всего 144 часа.

Отличительные особенности

Программа разработана для интеграции основного и дополнительного образования на основе примерной программы шахматной подготовки для школ.

Адресат программы

Программа предназначена для занятий мальчиков и девочек совместно. Возраст учащихся 7 – 15 лет. Для начала занятий специальной подготовки не требуется. Не учитываются антропометрические данные ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься шахматами.

Цели программы.

- Обучение шахматной игре через развитие ключевых компетенций школьника;
- создание условий для личностного и интеллектуального развития учащихся, формирования общей культуры и организации содержательного досуга посредством обучения игре в шахматы, развитие творческого мышления и умственных способностей ребенка, его положительных личностных качеств.

Задачи.

Общие:

- гармоничное развитие детей, увеличение объема их двигательной активности, укрепление здоровья;
- обучение новым знаниям, умениям и навыкам по шахматам;
- выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям шахматами в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, интеллектуально – спортивным подвижным играм, различным формам активного отдыха и досуга.

Образовательные:

- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития шахмат;
- освоение базовых основ шахматной игры, возможности шахматных фигур, особенностей их взаимодействия с использованием интеллектуально – спортивных подвижных игр;
- овладение приемами матования одинокого короля различными фигурами, способами записи шахматной партии, тактическими приемами в типовых положениях;
- освоение принципов игры в дебюте, методов краткосрочного планирования действий во время партии;
- обучение новым двигательным действиям средствами шахмат и использование шахматной игры в прикладных целях для увеличения двигательной активности и оздоровления;
- обучение приемам и методам шахматной борьбы с учетом возрастных особенностей, индивидуальных и физиологических возможностей школьников.

Оздоровительные:

- формирование представлений об интеллектуальной и физической культуре вообще и о шахматах в частности;
- формирование первоначальных умений саморегулирования интеллектуальных,

эмоциональных и двигательных проявлений;

- укрепление здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма;
- формирование у детей культуры движений, обогащение их двигательного опыта интеллектуально – спортивными подвижными играми, как средствами шахмат, так и физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью.

Воспитательные:

- приобщение к самостоятельным занятиям интеллектуальными и физическими упражнениями, играм, и использование их в свободное время;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- воспитание у детей устойчивой мотивации к интеллектуально – физкультурным занятиям.

Условия реализации программы. Уровень освоения – общекультурный. В группу первого года обучения принимаются все желающие заниматься единоборствами, при условии медицинского допуска. Предварительной подготовки не требуется. Количество учащихся в группе: 1 год – не менее 15.

Материально-техническое оснащение: занятия проводятся при наличии спортивного инвентаря.

Формы организации образовательного процесса: групповая, индивидуальная, дистанционная. На занятиях применяются следующие формы: совместные действия, общение, взаимопомощь в малых группах, в парах для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности).

Особенности организации образовательного процесса: теория, общефизическая подготовка, специальная подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, контрольные и итоговые занятия.

Планируемые результаты

Предметные:

- обучение основам техники игры и широкому кругу двигательных навыков

Метапредметные:

- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- улучшение состояния здоровья;
- устранение недостатков физического развития;

Личностные:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям шахматами и к здоровому образу жизни;
- формирование морально-этических и волевых качеств.

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	ШАХМАТНАЯ ДОСКА	4
2.	ШАХМАТНЫЕ ФИГУРЫ	18
3.	НАЧАЛЬНАЯ РАССТАНОВКА ФИГУР	4
4.	ХОДЫ И ВЗЯТИЕ ФИГУР	58
5.	ЦЕЛЬ И ЭТАПЫ ШАХМАТНОЙ ПАРТИИ	24
6.	ИГРА ВСЕМИ ФИГУРАМИ ИЗ НАЧАЛЬНОГО ПОЛОЖЕНИЯ	28
7.	РЕШЕНИЕ ЗАДАЧ	6
8.	ЧЕМПИОНЫ МИРА ПО ШАХМАТАМ	2
	Итого:	144

УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПЛАН

Цель: создать условия для всестороннего развития творческих способностей личности ребенка, формирования человека с высоким самосознанием, обладающего активной нравственностью, способной ценить себя и уважать других, чтить традиции своего народа.

Задачи:

- привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой
- воспитание морально-этических и волевых качеств
- усилить роль семьи в воспитании детей и привлечение семьи к организации учебно-воспитательного процесса.

Сроки проведения	Вид, тема мероприятия	Форма проведения
Сентябрь	Участие в показательном выступлении на линейке, посвященной началу учебного года.	Спортивное мероприятие
	Беседа о правилах поведения на занятиях. ППБ, ПДД.	Групповое занятие
	Тематическое занятие «Я выбираю спорт».	Беседа, просмотр видео материалов
	Родительское собрание. Тема: <ul style="list-style-type: none"> • Организация занятий • Расписание • Перспективы участия в соревнованиях и мероприятиях на учебный год 	Встреча с родителями обучающихся
Октябрь	Беседа о морально-волевых и этических качествах спортсмена.	Групповое занятие
	Изучение плана-эвакуации из здания гимназии.	Групповое занятие
Ноябрь	"В здоровом теле - здоровый дух".	Беседа
	Просмотр видеозаписей соревнований.	Групповое занятие
Декабрь	Профилактика наркозависимости, табакокурения, алкоголя у учащихся.	Профилактическая беседа
	Правила пожарной безопасности во время проведения новогодних каникул.	Профилактическая беседа
Январь	Беседа о правилах поведения на занятиях. ППБ, ПДД.	Групповое занятие
	Посещение мероприятий, посвященных годовщине снятия блокады Ленинграда (музеи, выставки)	Общественное мероприятие
	Родительское собрание. Тема: <ul style="list-style-type: none"> • Итоги первого полугодия • Перспективы работы объединения на второе полугодие. 	Встреча с родителями
Февраль	Беседа «Твое здоровье»	Беседа
	Просмотр и обсуждение видеозаписей соревнований.	Групповое занятие
Март	«Папа, мама, я спортивная семья»	Спортивное мероприятие
	«Зачем заниматься утренней гимнастикой»	Беседа
Апрель	Шахматный турнир с родителями	Спортивное мероприятие

	Необходимость самостоятельной организации занятий физической культурой.	Беседа
Май	Посещение мероприятий, посвященных празднованию годовщины Победы в ВОВ.	Общественное мероприятие
	Участие в показательном выступлении на закрытии Спартакиады гимназии.	Спортивное мероприятие
	Родительское собрание. Тема: <ul style="list-style-type: none"> • Итоги учебного года. • Перспективы работы объединения на будущий учебный год. 	Встреча с родителями

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	04.09.2023	31.05.2024	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

И.о.директора

Е.А. Сурыгина

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 271 Красносельского района Санкт-Петербурга
имени П.И. Федулова

ПРИНЯТА

Решением СОУ ГБОУ
гимназии № 271 Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНА

Заведующий ОДОД
_____ А.Г. Мажарцев
30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом и. о. директора ГБОУ
гимназии № 271 Санкт-Петербурга
№ 175-од от 30.08.2023 г.
_____ Е. А. Сурыгина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«Шахматы»

Разработчик:
Емельянова Виктория Андреевна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2023

Рабочая программа

(1-й год обучения)

Задачи.

1. Обучающие:

- формирование ключевых компетенций (коммуникативных, интеллектуальных, социальных) средством игры в шахматы;
- формирование критического мышления;
- формировать умение играть каждой фигурой в отдельности и в совокупности с другими фигурами без нарушений правил шахматного кодекса;
- умение находить простейшие тактические идеи и приемы и использовать их в практической игре;
- умение оценивать позицию и реализовать материальный перевес;
- овладение навыками игры в шахматы.

2. Развивающие:

- формирование конкретного системного мышления, развитие долговременной и оперативной памяти, концентрации внимания, творческого мышления;
- формирование творческих качеств личности (быстрота, гибкость, оригинальность, точность)

3. Воспитательные:

- формирование адекватной самооценки, самообладания, выдержки, воспитание уважения к чужому мнению; воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

Условия реализации программы. Уровень освоения – общекультурный. В группу первого года обучения принимаются все желающие заниматься единоборствами, при условии медицинского допуска. Предварительной подготовки не требуется. В конце учебного года проводится тестирование учащихся. По их результатам принимается решение о зачислении или не зачислении в группу 2 года. Количество учащихся в группе: 1 год – не менее 15.

Материально-техническое оснащение: занятия проводятся в спортивном зале, гимназии при наличии спортивного инвентаря.

Формы организации образовательного процесса: групповая, индивидуальная. На занятиях применяются следующие формы: совместные действия, общение, взаимопомощь в малых группах, в парах для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности).

Особенности организации образовательного процесса: теория, общефизическая подготовка, специальная подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, контрольные и итоговые занятия.

Планируемые результаты освоения программы учащимися

По истечению реализации программы 1 года обучения учащиеся **должны знать:**

- Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по шахматам;
- Правила поведения на занятии;
- Правила гигиены и режим дня;
- Правила проведения соревнований по шахматам.

По истечению реализации программы 1 года обучения учащиеся **должны уметь:**

- Записывать шахматную партию;

- Ставить мат различными фигурами;
- Использовать тактические приемы в типовых положениях;
- Планировать действия во время партии.

Контроль освоения программы

- участие в шахматных турнирах
- участие в показательных выступлениях

Материально-техническое оснащение

- Наглядные пособия
- Информационно-образовательные ресурсы
- Шахматные доски

Методическое обеспечение программы

- Теоретические занятия
- Практические групповые занятия
- Комбинированные занятия
- Беседы
- Игры

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Содержание занятия	Кол-во часов	Теория	Практика	Средства обучения ЭО и ДОТ (платформа, ресурсы)
1			ТБ и ПДД. Знакомство с шахматами.	2	2		
			Шахматная доска. Шахматная нотация.	2	2		
2			Начальная расстановка фигур.	2	1	1	
			Начальная расстановка фигур.	2	1	1	
3			Пешка. Свойства пешки.	2	1	1	
			Легкие фигуры: слон и конь.	2	1	1	
4			Слон. Свойства слона.	2	1	1	
			Конь. Свойства коня.	2	1	1	
5			Тяжелые фигуры: ладья и ферзь.	2	1	1	
			Ладья. Свойства ладьи.	2	1	1	
6			Ферзь. Свойства ферзя.	2	1	1	
			Король – самая главная фигура.	2	1	1	
7			Ценность фигур. Сравнительная сила фигур.	2	1	1	
			Цель игры. Что такое шах, мат и пат.	2	1	1	
8			Как начинать шахматную партию. Этапы партии.	2	1	1	
			Запись шахматной партии.	2		2	
9			Рокировка и все о ней.	2	1	1	
			Основные законы дебюта. Ловушки. «Детский» мат.	2	1	1	
10			Линейный мат двумя ладьями.	2	1	1	
			Линейный мат ферзем.	2	1	1	
11			Линейный мат ладьей.	2	1	1	
			Решение задач.	2		2	
12			«Квадратный» мат ладьей.	2	1	1	
			Косичка. Мат двумя слонами.	2	1	1	
13			Комбинации. Двойной удар.	2	1	1	
			Двойной удар пешкой.	2	1	1	
14			Двойной удар конем.	2	1	1	
			Двойной удар конем против двойного удара пешкой.	2	1	1	
15			Двойной удар ферзем.	2	1	1	
			Двойной удар слоном.	2	1	1	
16			Двойной удар ладьей.	2	1	1	
			Шахматный турнир.	2		2	
17			Шахматный турнир.	2		2	
			Решение задач.	2		2	
18			ТБ и ПДД. Записываем шахматную партию.	2	1	1	
			Вскрытый удар без шаха.	2	1	1	
19			Вскрытый удар с шахом.	2	1	1	
			Вскрытый удар с шахом. «Мельница».	2	1	1	
20			Двойной шах.	2	1	1	
			Связка. Виды связок.	2	1	1	
21			Связка слоном.	2	1	1	
			Связка ладьей.	2	1	1	
22			Связка ферзем.	2	1	1	
			Двойная связка.	2	1	1	
23			Освобождение от связки.	2	1	1	
			Решение задач.	2		2	
24			Шахматный турнир.	2		2	
			Шахматный турнир.	2		2	
25			Ограничение подвижности коня.	2	1	1	
			Ограничение подвижности слона.	2	1	1	
26			Ограничение подвижности ладьи.	2	1	1	
			Ограничение подвижности ферзя.	2	1	1	

27		Ограничение подвижности короля. Мат по 8 горизонтали.	2	1	1	
		Мат по 7 горизонтали.	2	1	1	
28		Спертый мат.	2	1	1	
		Взаимодействие ферзя и пешки.	2	1	1	
29		Взаимодействие ферзя и слона.	2	1	1	
		Взаимодействие ферзя и коня.	2	1	1	
30		Взаимодействие ладьи и слона, ладьи и коня.	2	1	1	
		Взаимодействие двух ладей, ладьи и ферзя.	2	1	1	
31		Взаимодействие коня и слона.	2	1	1	
		Взаимодействие двух коней, двух слонов.	2	1	1	
32		Шахматный турнир.	2		2	
		Шахматный турнир.	2		2	
33		Шахматный турнир.	2		2	
		Шахматный турнир.	2		2	
34		Варианты шахмат.	2	2		
		Варианты шахмат. Играем в шведские шахматы.	2		2	
35		Варианты шахмат. Играем в атомные шахматы.	2		2	
		Варианты шахмат. Играем в «Царя горы».	2		2	
36		Варианты шахмат. Играем в шахматные поддавки.	2		2	
		Шахматные разряды. Чемпионаты по шахматам. Чемпионы мира.	2		2	
		Итого			144	

Содержание программы

(1-й год обучения)

Теоретическая подготовка

Правила техники безопасности при проведении занятий.

Правила поведения на занятии (Дисциплина). Правила гигиены и режимы дня. Понятие о гигиене и санитарии.

Физическая культура и спорт в России. Терминология, техника и тактика игры.

Правила проведения соревнований.

Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

Структура тренировочного занятия

Занятие состоит из 3 частей:

1. подготовительной части
2. основной части
3. заключительной части

В **подготовительной части занятия** сообщаются задачи занятия, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия.

В **основной части занятия** решаются задачи овладения элементами техники игры. В ней применяются специально-подготовительные и специальные упражнения, решение шахматных задач, отработка ходов на шахматной доске.

Заключительная часть занятия направлена на постепенное снижение нагрузки и

приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью упражнений на расслабление. Проведение игр в заключительной части урока улучшает эмоциональное состояние занимающихся и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает занятие подведение итогов.

Общеразвивающие и специальные упражнения

Применяются в целях:

- повышения уровня общего физического развития занимающихся;
- совершенствования основных качеств, определяющих успешность обучения и тренировки.

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыков, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; некоторые легкоатлетические упражнения.

Выполнение общеразвивающих упражнений при обучении направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки – особенно у детей и подростков.

Совершенствование физических качеств на этапе начальной подготовки путем применения общеразвивающих физических упражнений осуществляется быстрее и эффективнее, чем с помощью специальных средств подготовки.

Контрольные и итоговые занятия

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- а) текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- б) оценки результатов выступления в соревнованиях;
- в) выполнения контрольных игр.