Приложение № 1 к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Шашки и шахматы»

**Рабочая программа учебного курса**

**«Шашки»**

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Всего часов | Теория | Практика |
| 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике и противопожарной безопасности | 2 |   | 2 |
| 2. История возникновения шашечной игры. Шашечный кодекс. | 4 | 4 |   |
| 3. Гигиена и врачебный контроль, самоконтроль. | 2 | 2 |   |
| 4. Основы шашечной теории. Стратегия и тактика. | 42 | 12 | 30 |
| 5. Отборочные соревнования | 6 |  | 6 |
| 6. Миттельшпиль (середина игры) | 42 | 12 | 30 |
| 7. Дебют | 48 | 12 | 36 |
| 8. Эндшпиль (окончание). Спортивный режим и ОФП.  | 48 | 12 | 36 |
| 9. Шашечная композиция | 6 | 2 | 4 |
| 10. Способы психологической саморегуляции | 4 | 2 | 2 |
| 11. Контрольные соревнования | 6 |  | 6 |
| 12. Итоговое занятие. | 2 |   | 2 |
| Итого: | 212 | 58 | 154 |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Вводное занятие**. Инструктаж по технике безопасности и противопожарной безопасности, правила поведения на занятиях. Практическое занятие.

**История возникновения шашечной игры**. Шашечный кодекс. Разновидности шашек. Появление шашек на Руси. Правила игры. Нотация. Шашечная азбука: доска, шашки, ходы, бой, дамка. Практические занятия.

**Стратегия и тактика**. Основы шашечной теории. Сущность и цель игры в русских шашках. Фланги. Элементы шашечной позиции. Понятие о комбинации. (1, 2-хходдовки) и позиционные приемы (оппозиция, размен). Основные стадии партии: начало, середина, окончание. Связь теории с практикой; кодекс новичка. Позиционные приемы игры. Понятия. Тактические приемы игры. Общие вопросы теории, понятия, термины. Практические занятия.

**Миттельшпиль** (середина игры). Сила центральных шашек перед бортовыми. Изолированные шашки (нападение на слабую шашку). Игра в середине партии. Отсталые шашки (а1, h2). Фланги. Ударные колонны. “Золотые шашки”. Последовательность захвата центральных полей (f4, затем с5). Определение комбинации. Финальные удары. Простейшие элементы комбинации: устранение “мешающих шашек и “доставка” недостающих, подрыв дамочных, слабых полей, вскрытие. Расчет и план игры. Простейшие приемы. Идея и механизм комбинаций. Борьба против центральных шашек соперника. Важность колонны q1, f2, Е3 (b8, C7,d6). Способы постановки “кола” и “тычка” для атаки в центре. Практические занятия.

**Дебют.** Значение дебютов. Идеи дебютов. Начало партии. Цель хода сд4. Развитие левого фланга белых (игра за белых). Порядок введения шашек в игру. Знакомство с дебютами: “отыгрыш” белыми и черными (первые 5-6 ходов); начальные ходы дебютных систем: “кол”, “тычок”. Практические занятия.

**Эндшпиль (окончание).** Нормальные окончания. Петля, двойная петля, четыре дамки против одной, меньшая сторона на главной дороге и без неё (квадрат), три дамки против одной. Понятия: “размен”, “скользящий размен”, “оппозиция”, “запирание”, “столбняк”, “петля”, “застава”, “вилка” (распорка), “распутье”, “трамплин”. Дамочные окончания (1х1, 2х1, 3х1).

**Спортивный режим и гигиена**: гимнастика, сон, питание, купание, двигательная активность. Физическая подготовка. Личная гигиена шашиста. Методы закаливания. Практические занятия.

**Шашечная композиция**. Композиция – область шашечного творчества. Основные виды (жанры) композиции: проблемы, этюды, задачи, комбинации. Практические занятия.

**Итоговое занятие.**