



**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДВОРЕЦ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА»**

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 2 от 11.12.2025 г.

Утверждена
приказом директора
от 12.12.2025 г. № 736
Е.А.Каменских



**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа**

«ШАХПОНГ»

направленность: физкультурно-спортивная

возраст обучающихся: от 5 до 7 лет

срок реализации: 1 год (модульная)

Модуль №2

Автор-составитель:

Веретенникова Наталья Александровна

педагог дополнительного образования

Кстово

2025

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Шахпонг» физкультурно-спортивной направленности участвует в значимом проекте **«Новые места в дополнительном образовании»**.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Шахпонг» - физкультурно-спортивная.

Реализация программы ориентирована на формирование и развитие творческих способностей детей и удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья за рамками основного образования.

Реализация образовательной программы не нацелена на достижение предметных результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования, предусмотренных федеральными государственными образовательными стандартами основного общего образования.

Настольный теннис и шахматы популярные виды спорта. Они способствуют развитию оперативного мышления. Играющий в теннис становится ловким, быстрым, выносливым, обладает прекрасной координацией движения. Настольный теннис полезен еще и тем, что воспитывает целеустремленность, инициативность, хладнокровие, самообладание, выдержку, а такие качества необходимы человеку не только в спорте, но и в жизни.

Актуальность программы еще и в том, что каждый вид спорта оказывает очень сильное влияние на развитие интеллектуальных способностей. Нередко эти качества помогают в различных ситуациях, шахматы как раз такая игра. Она моделирует различные ситуации, способствует развитию многих личностных качеств, таких как, умение принимать решение в быстроменяющейся обстановке, правильно оценивать свои силы. В настоящее время внимание к проблеме сохранения и укрепления здорового образа жизни усиливается во многих странах мира. Задатки для развития спортивных способностей присущи многим детям. Нужно суметь раскрыть их. Это возможно только в результате педагогической деятельности, создающей условия для выявления способностей и творческого развития учащихся. Массовое школьное образование ориентировано на физическое развитие учащихся. В школе, как правило, нет программ специально направленных на развитие самостоятельности в выборе видов спорта. Больше таких возможностей имеется у педагога дополнительного образования. Дополнительное образование детей - это создание условий для развития личности с учетом ее индивидуальных способностей, ценностных ориентаций и мотивов, а не механическая достройка базового образования. Поэтому в основе образовательной программы находится идея развития личности, ее самоопределения и самореализации, т.е. личностно-ориентированной и социально - педагогической поддержки ребенка.

Цель программы:

развитие интеллектуальных, творческих и физических способностей, учащихся посредством приобщения к игре в шахматы и настольный теннис.

Задачи программы:

обучающие:

- научить учащихся основам техники и тактики игры в настольный теннис;
- познакомить учащихся с основными правилами и понятиями шахматной игры;
- сформировать у учащихся специальные умения: уметь проводить шахматную партию от начала до конца, объяснить употребляемые шахматные термины, пользоваться шахматной литературой;
- сформировать у учащихся необходимые знания, умения и навыки для здорового полноценного физического развития;

воспитательные:

- воспитать организованность, самостоятельность, активность учащихся;
- воспитать волевые и нравственные качества личности учащихся и устойчивый интерес к занятиям физической культурой;
- воспитание толерантности и коммуникативных навыков учащихся;

развивающие:

- развивать творческий потенциал и интеллектуальные способности учащихся;
- способствовать развитию координации движений, быстроты реакции, глазомера учащихся;
- развить ловкость, быстроту реакции и выносливость учащихся;
- развивать психофизиологические процессы учащихся: восприятие, мышление, внимание, память.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Шахпонг» разработана для учащихся 5-7 лет и предусматривает разновозрастное комплектование учебных групп. Занятия проводятся в группах из 12 – 15 человек. Особенности приема в объединение – предоставление медицинской справки с допуском от врача.

Объем и срок освоения программы

Программа является модульной. 1 и 2 модули реализуются последовательно

1модуль- 108 ч- 27 недель

2модуль-36 ч -9 недель

Формы обучения и виды занятий по программе «Шахпонг»

- Исследовательская проектная деятельность
- Игры
- Соревнования

- Презентации
- Экскурсии
- Мастер-класс
- Встреча с интересными людьми
- Поход
- Турнир
- Викторины

В случае объявления карантина или низких температур в зимний период предусмотрена дистанционная форма обучения.

Срок освоения программы

Срок освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Шахпонг» составляет 1 год.

Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа, продолжительностью 45 минут каждое (1 час шахматы, 1 часа настольный теннис).

Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности по соответствующим инструктажам. Программа составлена с учетом санитарно-гигиенических правил, возрастных особенностей учащихся и порядка проведения занятий. Организация обучения по программе осуществляется на базе МАУ ДО ДДЮТ.

По окончании программы в полном объеме, учащийся получает свидетельство о дополнительном образовании установленного образца.

Планируемые результаты освоения программы к концу обучения, учащиеся овладевают следующими компетентностями:

Образовательные (предметные):

- знать и уметь принимать правильную стойку у стола, для выполнения ударов;
- знать правила игры;
- знать и уметь делать ходы и взятие фигур;

Метапредметные:

- знать терминологию по образовательному предмету;
- знать историю развития настольного тенниса, информацию о ведущих теннисистах;
- знать общие сведения из истории возникновения и развития Шахпонга, шахмат и настольного тенниса;

Личностные:

- знать психологические особенности в игре;
- коммуникативные навыки и умения взаимодействовать с учащимися, в коллективе.

2. Учебный план

Модуль № 2

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестаци и (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Техника матования одинокого короля. Решение задач. Игровая подготовка	20	2	18	Практическое задание
2.	Турниры по настольному теннису и шахматам	14	-	14	Соревнования
3.	Итоговое занятие. Итоговая аттестация	2	-	2	Турнир. Эстафета
	Итого	36	2	34	

3. Содержание учебного плана

Раздел 1. Техника матования одинокого короля. Игровая подготовка.

Теория. Знакомство с техникой матования одинокого короля разными шахматными фигурами.

Практика. Совершенствование технических и тактических приёмов.

Раздел 2. Классификационные турниры. Соревнования по шахматам.

Теория. Знакомство с правилами проведения турнира и соревнования.

Практика. Проведение турниров в группе. Участие в соревнованиях разного уровня.

Раздел 3. Итоговое занятие. Итоговая аттестация

Практика. Турнир

4. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Каникулярный период	Дата промежуточной аттестации	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1-й / 2 модуль	23.03	31.05	-	18.05-31.05	9	36	2 раза в неделю по 2 ак. часа

5. Формы аттестации

Формы аттестации представляются в соответствии с уставом МАУ ДО ДДЮТ. Используются для проведения педагогом дополнительного образования текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Таблица промежуточной (итоговой) аттестации

№ п\п	ФИ учащегося	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Итоговая оценка
1				
2				

- В) Высокий уровень – имеет отличные знания, справляется практически со всеми заданиями.
- (С) Средний уровень - знает более 60% учебного материала, не справляется только с заданиями высокой сложности.
- (Н) Низкий уровень – имеет хотя бы некоторое представление в области теоретических знаний, выполняет самые простые задания.

6. Оценочные материалы

Итоговая аттестация: Турнир, Викторина.
Этапы и формы аттестации

Вид контроля	Контрольные измерители	Форма аттестации
Итоговая Аттестация реализации программы	1.Тема. Инструкторская и судейская практика. (судейство соревнований по шахматам, настольному теннису). Итоговое занятие: - уметь вести счет в играх; -знать терминологию настольного тенниса при судействе игр;	Соревнование

Диагностика результативности сформированных компетенций, учащихся по дополнительной общеобразовательной программе «настольный теннис» осуществляется при помощи следующих методов диагностики и контроля

- анкетирование,
- нормативы специальной физической подготовленности учащихся,
- практические задания.

7. Методические материалы

Учебно-методический комплекс к программе «Шахпонг» включает:

- Тестовых заданий к разделу «Техника игры».
- Практических заданий к разделу «Физическая подготовка».
- Методическая разработка занятия к разделу «Шахматные фигуры».
- Методическая разработка занятия к разделу «Инструкторская и судейская практика».
- Методическая разработка: «Психологическая подготовка перед соревнованиями».
- Методическая разработка: «Приобщение к здоровому образу жизни, создание условий для физического развития»

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы обучения

№	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Техника матования одинокого короля. Игровая подготовка.	Практическое задание	Словесные Наглядные Практические	Пособие по шахматам	Шахматные доски, шахматы Шахматные часы	Контрольная игра-зачет
2	Классификационные турниры. Соревнования. (Шахматы)	Соревнование	Словесные Наглядные Практические	Пособие по шахматам	Шахматные доски, шахматы Шахматные часы	Командные соревнования
3	Итоговое занятие	Практическое задание	Словесные Наглядные Практические		турнирные таблицы Шахматы шахматные доски теннисный стол ракетки теннисный мяч	Контрольная игра-зачет

8. Условия реализации программы

Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение реализации программы:

Для реализации программы необходимо:

- оборудованный учебный кабинет (учительский стол, столы для настольного тенниса, ракетки, тренажер для отработки ударов, регулируемые стулья, магнитная доска с шахматными фигурами, наборы шахмат, шахматные часы)
- технические средства обучения (ДВД плеер, видеокамера, фотоаппарат, магнитофон, ноутбук, мультимедийный проектор, экран, флешкарта, диски CD – RW).
- учебно-методическое обеспечение:
 - дополнительная образовательная программа
 - учебно-методический комплекс: дидактические материалы, плакаты, видеотека, методические рекомендации, подписной методический журнал «Настольный теннис», «Учебник шахматной игры», наглядные пособия, сборники материалов, мониторинг по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

9. Воспитательная работа

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у обучающихся способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в секции состоит в том, что педагог может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий, сборах, походах, в лагере с дневным пребыванием на базе учреждения, в каникулярный период.

На протяжении занятий педагог формирует у обучающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших на обучение;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности занимающихся

- проведение праздников, спортивно-оздоровительных мероприятий;
- тематические диспуты и беседы;
- оформление стендов и газет.

10. Работа с родителями

Вовлечение родителей в образовательный процесс своего объединения, выстраивание партнерских взаимоотношений нахождения общих интересов. И тогда образовательный процесс станет более эффективным, результативным, интересным, насыщенным.

Формы работы с родителями составляются с учетом принципа систематичности и непрерывности. Отмечу те формы, которые у меня прижились и многие стали традицией и фундаментом образовательного процесса.

- Родительские собрания (проводятся в начале и в конце учебного года). Задачи родительского собрания традиционные; ознакомить с образовательной программой, с календарным планом мероприятий коллектива, обозначить родительский актив, его права и обязанности. Педагогу отчитаться о проделанной работе и результатах воспитанников, родителям дать оценку работы внести предложения, замечания, внести корректировки.

- Спортивно-оздоровительные мероприятия «Родественские игры», «Осенние забавы», турниры, соревнования, матчевые встречи;

Различные формы работы придают образовательному процессу интерес, благоприятный климат, предпосылки для взаимообучения, создают условия для занимающегося к ориентациям основных ценностей.

11. Список литературы

Нормативно-правовая база

к созданию дополнительной общеобразовательной программы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
3. Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;

6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2030 года: Проект 17.12.2024;

7. Распоряжение Правительства РФ от 17.08.2024 № 2233-р «Об утверждении Стратегии реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года» (ред. от 08.05.2025);

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09. 2019 г.№ 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. N 652 н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

11. Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

12. Письмо Минпросвещения России от 29.09.2023 N АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»);

13. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

14. Постановление государственного санитарного врача Российской Федерации от 17.03.2025 № 2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2»;

15. Устав и локальные нормативные акты МАУ ДО ДДЮТ

16. Письмо Минобрнауки России от 27.11.2015 N 08-2228 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по

профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях Российской Федерации»).

17. Приказа Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Список литературы для педагога:

1. Авербах Ю. Путешествие в шахматное королевство: учеб.пособие. – М.: Просвещение,2006.
2. Амелин А.Н. Настольный теннис:6+1: учеб.пособие. – М.: 2005. – 230 с.
3. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра: учеб.пособие. – М.: Физкультура и спорт. 2000. – 252 с.
4. Барчукова Г.В., Мизин.А.Н. Настольный теннис в вузе: учеб.пособие. – М.: Советский спорт 2002. – 130 с.
5. Барчукова Г.В., Мизин А.Н. Физическая культура: настольный теннис. – М.: ТВТ Двизион, 2015. – 309 с.
6. Барчукова Г.В, Учись играть в настольный теннис: учеб.пособие. – М.: Советский спорт,2002. – 47 с.
7. Барчукова Г.В, Богушас М-В.М., Матыцин В.М Теория и методика настольного тенниса: учеб.пособие. – М.: 2006. – 525 с.
8. Барчукова А.Н. Настольный теннис для всех: учеб. пособие. – М.: 2008. – 205 с.
9. Богушас М-В.М. Играем в настольный теннис: учеб.пособие. – М.: 2001. – 138 с.
10. Вартамян М.М., Команов В.В. Беседы о настольном теннисе: методическое пособие. – М.: 2010. – 297 с.
11. Гарет В. Шахматы. История. Фигуры. Игроки: учеб.пособие. – М.: Арт-Родник, 2004.
12. Давыдюк С.И. Начинаящим шахматистам. Упражнения: учеб.пособие. – Минск: Полымя,1993.
13. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе: учеб.пособие. – М., 2001. – 203 с.
14. Серова Л.К., Скачков А.Г. Умей владеть ракеткой: учеб.пособие. – Л.: Лениздат, 2000. – 73 с.

Список литературы для учащихся и родителей:

1. Авербах Ю. Путешествие в шахматное королевство: учеб.пособие. – М.: Просвещение,2006.

2. Амелин А.Н. Настольный теннис:6+1: учеб.пособие. – М.: 2005. – 230 с.
3. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра: учеб.пособие. – М.: Физкультура и спорт. 2000. – 252 с.
4. Барчукова Г.В., Мизин.А.Н. Настольный теннис в вузе: учеб.пособие. – М.: Советский спорт 2002. – 130 с.
5. Барчукова Г.В., Мизин А.Н. Физическая культура: настольный теннис. – М.: ТВТ Двизион,2015. – 309 с.
6. Барчукова Г.В, Учись играть в настольный теннис: учеб.пособие. – М.: Советский спорт,2002. – 47 с.
7. Барчукова Г.В, Богушас М-В.М., Матыцин В.М Теория и методика настольного тенниса: учеб.пособие. – М.: 2006. – 525 с.
8. Барчукова А.Н. Настольный теннис для всех: учеб. пособие. – М.: 2008. – 205 с.
9. Богушас М-В.М. Играем в настольный теннис: учеб.пособие. – М.: 2001. – 138 с.
10. Вартанян М.М., Команов В.В. Беседы о настольном теннисе: методическое пособие. – М.:2010. – 297 с.
11. Гарет В. Шахматы. История. Фигуры. Игроки: учеб.пособие. – М.: Арт-Родник, 2004.
12. Давыдюк С.И. Начинающим шахматистам. Упражнения: учеб.пособие. – Минск: Полымя,1993.
13. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе: учеб.пособие. – М., 2001. – 203 с.
14. Серова Л.К., Скачков А.Г. Умей владеть ракеткой: учеб.пособие. – Л.: Лениздат, 2000. – 73 с.

для родителей:

1. Авербах Ю. Путешествие в шахматное королевство: учеб.пособие. – М.: Просвещение,2006.
2. Аграшенков А.А. Психология на каждый день: советы, рекомендации, тесты. – М.: Вече*АСТ М, 1997. – 470 с.
3. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра: учеб.пособие. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 252 с.
4. Барчукова Г.В., Мизин.А.Н. Настольный теннис в вузе: учеб.пособие. – М.: Советский спорт 2002. – 130 с.
5. Гарет В. Шахматы. История. Фигуры. Игроки: учеб.пособие. – М.: Арт-Родник, 2004.
6. Давыдюк С.И. Начинающим шахматистам. Упражнения: учеб.пособие. - Минск: Полымя,1993.

7. Серова Л.К., Скачков А.Г. Умей владеть ракеткой: учеб.пособие. – Л.: Лениздат, 2000. – 73 с.
8. Худец Р.А. Техника игры с Владимиром Самсоновым: учеб.пособие. - М.: 2005. – 272 с.

Список терминов при игре в настольный теннис

АНТИСПИН – накладки, погашающие вращение мяча, которыми играют защитники.

БЛОК – удар ракеткой, поставленной перед отскочившим мячом.

ВРАЩЕНИЕМЯЧА - в настольном теннисе существуют верхнее, нижнее, боковое и смешанное(чаще всего) вращения мяча при полёте и отскоке от стола.

ЗАЩИТНИК – игрок, придерживающийся оборонной тактики.

КОНТР (против) – контратака часто заменяет защиту, поэтому в игре широко применяются кручёные контрудары, контртоп- спины.

МАТЧБОЛ – ситуация, когда, выиграв одно – последнее – очко, выигрываешь встречу.

НАПАДАЮЩИЙ – игрок, придерживающийся тактики атакующего стиля.

ПИНГ-ПОНГ – прежнее название игры, в 1936 году она переименована в настольный теннис.

ПОДРЕЗКА – удар, направленный противнику с вращением.

РАЗРЯД – самый высокий спортивный титул в нашей стране – звание заслуженного мастера спорта. Он присуждается за успехи на чемпионатах мира и Европы.

РЕЙТИНГ – с 1981года в СССР действует система контроля за мастерством теннисистов, по которой классифицируются игроки.

СРЕЗКА – подрезка в ответ на подрезку над столом.

СТИЛЬ – сформировавшийся у игрока способ, манера ведения игровой борьбы.

СТРАТЕГИЯ – решение перспективных задач, поиск способов победить главных соперников на ответственных соревнованиях.

СПАРТАКИАДА – с 1955года в нашей стране проводятся 1 раз в 4 года Спартакиады народов

СССР. Настольный теннис стартовал на 2 Спартакиаде - в 1959году.

СЭНДВИЧ – ракетка, покрытая двухслойной резиной с гладкой поверхностью или пупырчатой.

ТАКТИКА – это план и способ одоления соперника.

ТЕХНИКА – комплекс рациональных ударов и передвижений.

ТОЛЧОК – плоский удар, удар начинающих.

ТОП СПИН – подкрученный топ-спином мяч вращается со скоростью 3000 оборотов в минуту.

ТРАЕКТОРИЯ – движение ракетки при ударе и полёта мяча после удара.

Список терминов при игре в шахматы

АТАКА— наступление на позицию короля неприятельской стороны с целью мата. В более узком смысле – нападение на фигуру.

БЛИЦ— игра, при которой контроль времени, как правило, не превышает 5 минут на партию. С добавлением или без добавления нескольких секунд на ход по истечении времени.

БЫСТРЫЕ ШАХМАТЫ—(другое название — рапид) — игра, при которой контроль времени, как правило, находится в диапазоне 15-30 минут на всю партию.

ВЕРТИКАЛЬ— все поля доски, идущие вверх от наименования. Например, вертикаль А: все поля от А1 до А8.

ВИЛКА— одновременное нападение на две фигуры соперника конем или пешкой **ГАМБИТ**— один из видов дебюта, в котором одна из сторон жертвует материал ради достижения свои целей. Например, перевес в развитии, инициатива.

ГОРИЗОНТАЛЬ— поля на доске с одинаковым цифровым индексом. Например: первая горизонталь.

ДАЛЬНОБОЙНАЯ ФИГУРА— дальнбойными считаются ферзь, ладья и слон.

ДЕБЮТ— начальная стадия партии.

ДИАГОНАЛЬ— группа полей на доске одного цвета. Например все поля от а1 до h8 по прямой линии.

ДЕТСКИЙ МАТ— быстрый мат ферзем и слоном в дебюте.

КВАЛИФИКАЦИЯ ШАХМАТНАЯ— признанный уровень игры шахматиста. Документируется присвоением разрядов и званий в соответствии с шахматной иерархией.

КОМБИНАЦИЯ— форсированная последовательность ходов.

МАТ — положение на доске, когда король находится под шахом и не имеет возможности уйти из-под шаха или защититься другим способом.

МИТТЕЛЬШПИЛЬ— срединная часть игры. Между дебютом и эндшпилем.

МИШЕНЬ— объект атаки на шахматной доске.

НИЧЬЯ— итог партии, в которой никто из игроков не победил. Каждый получает по пол-очка.

ПАТ— положение на доске, при котором игрок, за которым право хода, — не может сделать ход, не нарушая шахматных правил и его король не находится под шахом. **РЕЙТИНГ**—уровень относительной силы игрока, измеряемый числовым коэффициентом. **РОКИРОВКА**— ход с участием сразу двух фигур. А именно, короля и ладьи. При рокировке король перемещается изначальной позиции через поле (вправо, или влево), а ладья перескакивает через короля, становясь на соседнее поле.

СЕАНС ОДНОВРЕМЕННОЙ ИГРЫ — формат игры, когда шахматист играет с несколькими соперниками одновременно на разных досках. Ходы делаются поочередно. **ТАКТИКА ШАХМАТНАЯ** — набор комбинационных приёмов. Вилка, двойной удар, отвлечение, завлечение и т.д.

ЧАСЫ ШАХМАТНЫЕ— специальная разновидность часов, в которых имеются два циферблата и механизм переключения часов таким образом, что ходят часы игрока, обдумывающего ход.

ШАХ— ситуация нападения на короля. Король находится под шахом означает, что он находится под боем фигуры противника и должен защититься.

ЭНДШПИЛЬ— завершающая часть партии

Викторина «Шахматная шкатулка»

1. *Какая страна большинством исследователей считается родиной шахмат?*

- Индия
- Китай
- Япония

2. *Сколько клеток на шахматной доске?*

- 1
- 2
- 3

3. *Как звучит классическая шахматная задача «Задача о восьми ферзях»?*

- «Расставить на стандартной шахматной доске 8 ферзей так, чтобы ни один из них не находился под боем другого»
- «Расставить на стандартной шахматной доске 8 ферзей так, чтобы ни один из них не был ближе к другому, чем на 3 клетки»
- «Расставить на стандартной шахматной доске 8 ферзей так, чтобы каждый из них заканчивал игру в три хода»

4. *Каковы размеры стандартной шахматной доски?*

- 16x16 клеток
- 10x10 клеток
- 8x8 клеток

5. *Сколько пешек присутствует в начале игры на стандартной шахматной доске?*

- Восемь
- Шестнадцать
- Двадцать

6. *Сколько раз в течение партии можно произвести Рокировку, согласно правилам?*

- Один
- Два
- Три

7. *Какого вида мата не существует?*

- Линейный
- Взрослый
- Детский

РАЗМИНКА ПЕРЕД ИГРОЙ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Разминка это - комплекс специальных средств, задача которых не только подготовить занимающихся к предстоящей специальной деятельности, но и предупредить травматизм. Так как, органы и системы организма человека обладают известной инертностью и не сразу начинают действовать на том функциональном уровне, который необходим для игры. Во время разминки ребенок готовит опорно - двигательный аппарат, мышцы, суставы к предстоящей работе. Есть такие упражнения, не требующие сильных физических усилий:

- ☐ Бег змейкой, обегая стойки или различные предметы;
- ☐ Бег с произвольным ускорением 3-5м.;
- ☐ Бег, «выбрасывая» прямые ноги вперед;
- ☐ Бег «отбрасывая» прямые ноги назад;
- ☐ Бег с высоким подниманием бедра;
- ☐ Бег с захлестывающим движением голени назад;
- ☐ Бег спиной вперед.

Имитационные упражнения по подготовке к игре в настольный теннис

Есть и имитационные упражнения, которые выполняют с ракеткой, но без мяча. Они очень полезны не только для разминки, но и для совершенствования игры. Имитационные упражнения помогают правильно освоить двигательную структуру движения в целом и отдельных его фаз. Осваивая технику ударов и передвижений с помощью имитационных упражнений, можно взять такую методику, например: освоение наката справа.

- ☐ Занять игровую стойку – нейтральную;
- ☐ Перейти из нейтральной стойки в положение для выполнения наката справа и сделать замах одновременно с поворотом туловища – это подготовительная фаза удара;
- ☐ Выполнить рывок рукой, имитируя удар по мячу, - это ударная фаза;
- ☐ Продолжить движение рукой и туловищем по инерции после удара и возвратиться в исходное положение – это заключительная фаза движения.

Комплекс имитационных упражнений для игроков нападающего стиля

- ☐ Накат справа из двух точек стола: правого угла и середины
- ☐ накат справа из трех точек стола: правого угла, середины и левого угла
- ☐ накат слева из двух точек стола: правого угла и из середины