

Дистанционная шахматная программа на август 2020 года

Дата	Содержание Занятия	Ресурсы
3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Пешечная цепь 1. Игра на портале «Шахматная планета» 2. ОФП (общая физическая подготовка, далее ОФП. ОФП смотрите на 4 стр.) 	https://zoom.us/ http://chessplanet.ru/ https://schoolchess.ru/uroki/dlya-1-razryada-i-kms/urok-35-ocenka-pozicii.html
4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вариант дракона 2. Решение задач в программе «Шахматная тактика для начинающих 2.0» 3. ОФП 	https://zoom.us/ http://chessplanet.ru/ https://xchess.ru/ezh-v-traktovke-karpova.html
5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Жертва пешки 2. Решение задач «Шахматный задачник для 3-1 разрядов» 3. Игра на портале «Шахматная планета» 	https://zoom.us/ http://chessplanet.ru/ https://ruchess.ru/news/report/pozitsionnaya_zhertva_kachestva/
6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Атака в мительшпиле 2. Решение задач в программе СТАРТ-4 3. ОФП 	https://zoom.us/ http://chessplanet.ru/ https://chessrussian.ru/materialy/beginners/razmen/
10	<ol style="list-style-type: none"> 1. Король идет в бой 2. Решение задач в программе «Шахматная тактика для начинающих 2.0» 3. Игра на портале «Шахматная планета» 4. ОФП 	https://zoom.us/ http://chessplanet.ru/ http://chessmaestro.ru/uroki-shahmat/ataka-na-korolya-pri-odnostoronnih-rokirovkah.html

11	<ol style="list-style-type: none"> 1. Коневые окончания 2. Решение задач «Шахматный задачник для 3-1 разрядов» 3. Игра на портале «Шахматная планета» 	https://zoom.us/ http://chessplanet.ru/ https://xchess.ru/15-peshechnykh-struktur-kotorye-dolzhen-znat-kazhdyj-shakhmatist.html
12	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бешенная ладья 2. Решение задач в программе START-4 3. ОФП 	https://zoom.us/ http://chessplanet.ru/ http://chessmanual.blogspot.com/2014/06/izolirovannaja-peshka.html
13	<ol style="list-style-type: none"> 1. Защита Нимцовича 2. Решение задач в программе «Шахматная тактика для начинающих 2.0» 3. Игра на портале «Шахматная планета» 4. ОФП 	https://zoom.us/ http://chessplanet.ru/ https://64ab.ru/chitat-shakhmatnye-knigi/39-a-nimtsovich-moya-sistema/635-3-visyachie-peshki-ikh-vozniknovenie-i-osobennosti-samoblokada
17	<ol style="list-style-type: none"> 1. Английское начало 2. Решение задач «Шахматный задачник для 3-1 разрядов» 3. Игра на портале «Шахматная планета» 	https://zoom.us/ http://chessplanet.ru/ https://chessmatenok.ru/karlsbadskaya-struktura/
18	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дебют Ретти 2. Решение задач в программе START-4 3. ОФП 	https://zoom.us/ http://chessplanet.ru/ https://chessboom.online/staroindijskaya-zashchita-zachernykh/
19	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ферзевый гамбит 2. Решение задач в программе «Шахматная тактика для начинающих 2.0» 	https://zoom.us/ http://chessplanet.ru/ https://chessmatenok.ru/

	3. Игра на портале «Шахматная планета» 4. ОФП	ru/zashhita-benoni/
20	1. Атака пешечного меньшинства 2. Решение задач «Шахматный задачник для 3-1 разрядов» 3. Игра на портале «Шахматная планета»	https://zoom.us/ http://chessplanet.ru/ https://chessrussian.ru/materialy/beginners/dva-slona-slony-gorvitsa-1-chast/
24	1. Пешечное наступление. 2. Решение задач в программе СТАРТ-4 3. ОФП	https://zoom.us/ http://chessplanet.ru/ https://www.chess.com/ru/article/view/initiative-2
25	1. 7я вертикаль 2. Решение задач в программе «Шахматная тактика для начинающих 2.0» 3. Игра на портале «Шахматная планета» 4. ОФП	https://zoom.us/ http://chessplanet.ru/ https://lichess.org/forum/general-chess-discussion/zv9023V1
26	1. Новоиндийская защита. 2. Решение задач «Шахматный задачник для 3-1 разрядов» 3. Игра на портале «Шахматная планета»	https://zoom.us/ http://chessplanet.ru/ https://chessrussian.ru/materialy/beginners/tsugtsvang/
27	1. Испанская партия 2. Игра на портале «Шахматная планета» 3. ОФП	https://zoom.us/ http://chessplanet.ru/ http://www.klassikpoez.narod.ru/klub.files/urok15.htm
30	1. Соревнование среди учащихся на портале «шахматная планета»	http://chessplanet.ru/

Общая физическая подготовка.

Содержание	Дозировка нагрузки	Методические указания
1. Ходьба:- на носках, руки вверх;	100 метров	
2. Ходьба на пятках руки за голову	100 метров	
3. Ходьба с перекатом на носок,	100 метров	

руки на пояс		
ОРУ (общеразвивающие упражнения) в движение - И.П. руки перед грудью 1-2. отведение рук назад 3-4. отведение рук с поворотом туловища влево 5-8. тоже вправо	3 подхода	Отведение активной, спину держим прямо
Упражнения на расслабление	1 подход	