

Дистанционная шахматная программа на июль 2020 года

Дата	Содержание Занятия	Ресурсы
6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выбор хода 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
7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сицилианская защита 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
8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Жертва фигуры. 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/
9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обмен. 2. Решение задач в программе СТАРТ-4 3. ОФП 	https://zoom.us/ http://chessplanet.ru/ https://chessrussian.ru/materialy/beginners/razmen/
13	<ol style="list-style-type: none"> 1. Действия короля в эндшпиле. 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

14	<ol style="list-style-type: none"> 1. Пешечная цепь. 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
15	<ol style="list-style-type: none"> 1. Одинокая пешка 2. Решение задач в программе START-4 3. ОФП 	https://zoom.us/ http://chessplanet.ru/ http://chessmanual.blogspot.com/2014/06/izolirovannaja-peshka.html
16	<ol style="list-style-type: none"> 1. Слабые пешки 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
20	<ol style="list-style-type: none"> 1. Карлсбадская структура 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/
21	<ol style="list-style-type: none"> 1. Староиндийская защита за черных 2. Решение задач в программе START-4 3. ОФП 	https://zoom.us/ http://chessplanet.ru/ https://chessboom.online/staroindiyaskaya-zashchita-za-chernykh/
22	<ol style="list-style-type: none"> 1. Структура Бенони 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/
23	1. «Широта» взгляда 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/
27	1. Пешечное наступление. 2. Решение задач в программе START-4 3. ОФП	https://zoom.us/ http://chessplanet.ru/ https://www.chess.com/ru/article/view/initiative-2
28	1. Коневые скачки 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
29	1. «Французская» пешечная цепь 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/
30	1. пешки e4 против e5 2. Игра на портале «Шахматная планета» 3. ОФП	https://zoom.us/ http://chessplanet.ru/ http://www.klassikpoez.narod.ru/klub.files/urok15.htm

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, руки на пояс	100 метров	
ОРУ (общеразвивающие упражнения) в движение - И.П. руки перед грудью 1-2. отведение рук назад	3 подхода	Отведение активней, спину держим прямо

3-4. отведение рук с поворотом туловища влево 5-8. тоже вправо		
Упражнения на расслабление	1 подход	