

Управление образования администрации муниципального района  
«Ровеньский район» Белгородской области

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа Ровеньского района Белгородской  
области»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от « 28 » мая 2021 г.  
Протокол № 4

Утверждаю  
Директор МБУДО «ДЮСШ  
Ровеньского района»  
А.Л.Мягкий  
Приказ № 23 от «28 » мая 2021 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ШАХМАТЫ»

Физкультурно-спортивная направленность  
Спортивно-оздоровительная группа  
Возраст обучающихся: 6-17 лет  
Срок обучения: 1 год

Составитель:  
Тренер-преподаватель  
Кобзарев Сергей Иванович

п. Ровеньки  
2021 год

Управление образования администрации муниципального района  
«Ровеньский район» Белгородской области

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа Ровеньского района Белгородской  
области»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от « 28 » мая 2021 г.  
Протокол № 4

Утверждаю  
Директор МБУДО «ДЮСШ  
Ровеньского района»  
\_\_\_\_\_ А.Л.Мягкий  
Приказ № 23 от «28 » мая 2021 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ШАХМАТЫ»

Физкультурно-спортивная направленность  
Спортивно-оздоровительная группа  
Возраст обучающихся: 6-17 лет  
Срок обучения: 1 год

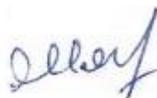
Составитель:  
Тренер-преподаватель  
Кобзарев Сергей Иванович

п. Ровеньки  
2021 год

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Шахматы», физкультурно-спортивной направленности, модифицированная на основе курса «Шахматы – школе», автор И.Г.Сухин.

Программа рассмотрена на заседании педагогического совета от « 28 » мая 2021 г., протокол № 4.

Председатель педагогического совета



А.Л.Мягкий

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа «Шахматы», физкультурно-спортивной направленности, разработана на основе курса «Шахматы – школе», автор И.Г.Сухин

**Актуальность** Программа «Шахматы» 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. Предусматривается широкое использование занимательного материала, включение в занятия игровых ситуаций, чтение дидактических сказок, а также использование во время процесса обучения электронных образовательных ресурсов, а именно компьютерных образовательных шахматных программ («Шахматная школа для начинающих», «Динозавры учат шахматам», «Шахматная школа для шахматистов IV-II разрядов», «Шахматная стратегия», «Шахматные дебюты» и т.д.). Данные программы, учащиеся осваивают с начального уровня, постепенно увеличивая сложность, что даёт возможность учащимся проследить свой рост и оценить свой уровень.

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 учащихся 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 собраннее, самокритичнее, 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.

Программа разработана для учащихся с 6 до 17 лет. Программа рассчитана на 1 год обучения (168 часа), занятия проводятся два раза в неделю по два часа.

Форма реализации программы – очная. Возможна реализация разделов программы с применением электронного обучения и дистанционных технологий.

Этапы подготовки, наполняемость учебных групп, возраст учащихся и режим учебно-тренировочной работы.

Год обучения	Возраст уч-ся для зачисления	Кол-во уч-ся в группе	Кол-во Учебных часов в неделю	Годовая учебно-тренировочная нагрузка
СОГ	6-17 лет	12-15	4	168

### Цели программы:

- Подготовка юных шахматистов владеющих базовыми навыками стратегии, тактики и техники шахматной борьбы, основами общей шахматной культуры.

### Задачи программы:

1. Способствовать овладению ребятами элементами шахматной тактики и техникой расчёта вариантов в практической игре.
2. Усвоение обучающимися стратегических основ шахматной игры, методов долгосрочного и краткосрочного планирования действий во время партии.
3. Знание стратегических элементов шахматной позиции и основных стратегических приёмов в типовых положениях.
4. Освоение детьми способов реализации достигнутого материального и позиционного перевеса в окончаниях, методов шахматной борьбы за ничью в худших позициях.
5. Обучение воспитанников знаниям об основных стратегических и тактических идеях большинства дебютных построений, встречающихся в шахматной игре, и навыкам построения своего дебютного репертуара.
6. Комплексное формирование основ шахматной культуры.

### Планируемые результаты

К концу обучения учащиеся должны знать:

- шахматную доску и ее структуру;
- шахматную нотацию;
- ходы и взятия всех фигур, рокировку;
- основные шахматные понятия (шах, мат, пат, выигрыш, ничья, ударность и подвижность фигур, ценность фигур, угроза, нападение, защита, три стадии шахматной партии, развитие и др.);

уметь:

- играть партию от начала до конца по шахматным правилам;
- записывать партии и позиции, разыгрывать партии по записи;
- находить мат в один ход в любых задачах такого типа;
- оценивать количество материала каждой из сторон и определять наличие материального перевеса;
- планировать, контролировать и оценивать действия соперников;
- определять общую цель и пути ее достижения;
- решать лабиринтные задачи (маршруты фигур) на шахматной доске.

**Конечным результатом обучения** считается умение сыграть по правилам шахматную партию от начала до конца. Это предполагает определенную прочность знаний и умение применять их на практике.

**Развитие системы УУД** в составе личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных действий, определяющих становление психологических способностей личности, осуществляется в рамках нормативно - возрастного развития личностной и познавательной сфер ребенка.

В ходе изучения программы у выпускников будут заложены основы логического мышления, рефлексии, что будет способствовать:

- порождению нового типа познавательных интересов (интереса не только к фактам, но и к закономерностям);
- расширению и переориентации рефлексивной оценки собственных возможностей — за пределы учебной деятельности в сферу самосознания;
- формированию способности к целеполаганию, самостоятельной постановке новых учебных задач и проектированию собственной учебной деятельности.

В сфере развития *личностных универсальных учебных действий* приоритетное внимание уделяется формированию:

- основ гражданской идентичности личности (включая когнитивный, эмоционально-ценностный и поведенческий компоненты);
- основ социальных компетенций (включая ценностно-смысловые установки и моральные нормы, опыт социальных и межличностных отношений, правосознание);
- готовности и способности к переходу к самообразованию на основе учебно-познавательной мотивации, в том числе готовности к выбору направления профильного образования.

В сфере развития *регулятивных универсальных учебных действий* приоритетное внимание уделяется формированию действий целеполагания, включая способность ставить новые учебные цели и задачи, планировать их реализацию, в том числе во внутреннем плане, осуществлять выбор эффективных путей и средств достижения целей, контролировать и оценивать свои действия, как по результату, так и по способу действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

Ведущим способом решения этой задачи является формирование способности к проектированию.

В сфере развития *коммуникативных универсальных учебных действий* приоритетное внимание уделяется: формированию действий по организации и планированию учебного сотрудничества с тренером-преподавателем и сверстниками, умений работать в группе и приобретению опыта такой работы, практическому освоению морально-этических и психологических принципов общения и сотрудничества; практическому освоению умений,

составляющих основу коммуникативной компетентности: ставить и решать многообразные коммуникативные задачи; действовать с учётом позиции другого и уметь согласовывать свои действия; устанавливать и поддерживать необходимые контакты с другими людьми; удовлетворительно владеть нормами и техникой общения; определять цели коммуникации, оценивать ситуацию, учитывать намерения и способы коммуникации партнёра, выбирать адекватные стратегии коммуникации.

***Формы и методы контроля:***

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования, выполнения обучающимися диагностических заданий, участия в соревнованиях, активности обучающихся на занятиях;
- педагогический мониторинг (включает контрольные задания и тесты, диагностику личностного роста и продвижения, анкетирование, ведение оценочной системы и т.д.).

Применяемые методы педагогического контроля и наблюдения, позволяют контролировать и корректировать работу программы на всём её протяжении и реализации. Это дает возможность отслеживать динамику роста знаний, умений и навыков, позволяет строить для каждого ребенка его индивидуальную путь развития. На основе полученной информации педагог вносит соответствующие коррективы в учебный процесс. Контроль эффективности осуществляется при выполнении диагностических заданий и упражнений, с помощью тестов, фронтальных и индивидуальных опросов, наблюдений. Контрольные испытания проводятся в торжественной соревновательной обстановке.

***Формы аттестации:***

В середине (декабре) и в конце учебного года (мае-июне) проводится промежуточная или итоговая аттестация. Аттестация проводится в соответствии с положением по аттестации обучающихся МБУДО «ДЮСШ Ровеньского района»

Цель аттестации: Выявление уровня развития способностей и личностных качеств детей и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительной общеобразовательной программы.

Промежуточная аттестация – форма оценки степени и уровня освоения детьми дополнительной общеобразовательной программы по ходу обучения.

Итоговая аттестация – форма оценки степени и уровня освоения детьми дополнительной общеобразовательной программы по окончании реализации программы.

***Оценочные материалы:***

Основная форма подведения итогов – зачет. Критериями оценки результативности обучения являются уровень теоретической и практической подготовки учащихся (*приложение 1*).

Результаты освоения образовательной программы учащимися заносятся в таблицу:

- полностью освоивших программу дополнительного образования – высокий уровень (8-10 баллов);
- освоивших программу не в полном объеме – средний уровень (5-7 баллов);
- освоивших программу в минимальном объеме – низкий уровень ниже среднего (0-4 балла).

Дополнительный критерий оценивания уровня усвоения образовательной программы – результаты участия в турнирах.

#### **Учебный план**

№ п\п	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2	-
2.	Исторический обзор развития шахмат.	2	2	-
3.	Правила игры в шахматы	15	9	6
4.	Главные позиции в шахматах	2	1	1
5.	Различные приемы и техники	12	4	8
6.	Тактика и стратегия.	43	9	34
7.	Дебют.	6	2	4
8.	Миттельшпиль	6	2	4
9.	Эндшпиль.	6	2	4
10.	Физическая подготовка	24	1	23
11.	Психологическая подготовка	14	14	-
12.	Игра в турнире.	22	-	22
13.	Разбор партий учащихся.	12	-	12
14.	Тест для оценки знаний и навыков учащихся	2	-	2
	Итого	168	48	120

#### **Содержание материала**

Программа предусматривает две основные формы занятий:

- Теоретическое занятие.
- Игра в турнире.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

##### Техника безопасности

Соблюдение правил поведения, расписания занятий, антикоронавирусных мер безопасности. Требования пожарной и антитеррористической безопасности.

##### Исторический обзор развития шахмат.

Легенды о возникновении шахмат. Шахматы в культуре стран Арабского Халифата. Проникновение шахмат в Европу. Реформа шахмат. Шахматные трактаты.

Правила игры в шахматы. Первоначальные понятия. Нотация. Турнирная дисциплина, правило «тронул - ходи», требование записи турнирной партии.

Главные позиции в шахматах.

Шах. Мат. Пат.

Различные приемы и техники.

Рокировка. Нападение и защита. Оппозиция.

Тактика и стратегия.

Приемы создания и отражения угроз королю и другим фигурам. Способы планомерного улучшения позиции.

Дебют.

Классификация дебютов. Значение флангов в дебюте. Захват центра с флангов. Прорыв центра. Гамбиты. Стратегические идеи гамбита Эванса, венской партии, королевского гамбита.

Миттельшпиль.

Комбинация с мотивом «спертого мата», использование слабости последней горизонтали, разрушение пешечного центра, освобождение поля, линии, перекрытия, блокировки, превращения пешки, уничтожения защиты. План игры. Оценка позиции. Центр, централизация. Открытые и полуоткрытые линии. Тяжелые фигуры на открытых и полуоткрытых линиях.

Эндшпиль.

Пешечные окончания. Король и пешка против короля и пешки. Король и пешка против короля и двух пешек. Отдаленная проходная пешка. Пешечный прорыв. Слон против пешки. Коневые окончания. Король, конь и пешка против короля. Слоновые окончания.

Физическая подготовка.

Понятие о физической культуре.

Краткие сведения о строении организма человека и влиянии на него физических упражнений. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.

Психологическая подготовка.

Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности человека. Индивидуальные особенности личности. Приемы психологического воздействия. Влияние успехов и неудач.

Участие шахматистов в турнирах.

Участия в проводимых турнирах на занятиях. Участие в районных и областных соревнованиях по шахматам.

Разбор сыгранных партий.

Анализ партий, как с тренером-преподавателем, так и самостоятельно, для обнаружения ошибочных ходов, поиск лучших решений.

## Методическое обеспечение

***Дидактические игры и задания, используемые в ходе реализации программы:***

«Горизонталь». Двое играющих по очереди заполняют одну из горизонтальных линий шахматной доски кубиками (фишками, пешками и т. п.).

«Вертикаль». То же самое, но заполняется одна из вертикальных линий шахматной доски.

«Диагональ». То же самое, но заполняется одна из диагоналей шахматной доски.

«Назови вертикаль». Педагог показывает одну из вертикалей, ученики должны назвать ее. Так школьники называют все вертикали. Затем задаются вопросы: «На какой вертикали в начальной позиции стоят короли (ферзи, королевские слоны, ферзевые кони, ферзевые ладьи и т.п.)»

«Назови горизонталь». Задание подобно предыдущему, но дети называют горизонтали.

«Назови диагональ». А здесь называется диагональ (например, диагональ e1 – a5).

«Какого цвета поле?». Учитель называет какое-либо поле и просит определить его цвет (можно попробовать это сделать «вслепую», не глядя на доску).

«Кто быстрее». К доске вызываются два ученика, и педагог просит их найти на демонстрационной доске определенное поле. Выигрывает тот, кто сделает это быстрее.

«Вижу цель». Учитель задумывает одно из полей и предлагает ребятам угадать его. Ученики отвечают по очереди, причем после каждого ответа учитель уточняет – ближе или дальше.

«Диагональ». Дети должны назвать поля, составляющие диагональ (например, e1-h4).

«Волшебный мешочек». В непрозрачном мешочке по очереди прячутся все шахматные фигуры, каждый из учеников на ощупь пытается определить, какая фигура спрятана.

«Угадайка». Педагог словесно описывает одну из шахматных фигур, дети должны догадаться, что это за фигура.

«Секретная фигура». Все фигуры стоят на столе учителя в один ряд, дети по очереди называют все шахматные фигуры, кроме «секретной», которая выбирается заранее; вместо названия этой фигуры надо сказать: «Секрет».

«Что общего?». Педагог берет две шахматные фигуры и спрашивает учеников, чем они похожи друг на друга. Чем отличаются? (Цветом, формой.)

«Большая и маленькая». На столе шесть разных фигур. Дети называют самую высокую фигуру и ставят ее в сторону. Задача: поставить все фигуры по высоте.

«Мешочек». Ученики по одной вынимают из мешочка шахматные фигуры и постепенно расставляют начальную позицию.

«Да и нет 2». Педагог берет две шахматные фигурки и спрашивает детей, стоят ли эти фигуры рядом в начальном положении.

«Мяч». Педагог произносит какую-нибудь фразу о начальном положении, к примеру: «Ладья стоит в углу», и бросает мяч кому-то из учеников. Если утверждение верно, то мяч следует поймать.

«Игра на уничтожение» – важнейшая игра курса. У ребенка формируется внутренний план действий, развивается аналитико-синтетическая функция мышления и др. Педагог играет с учениками ограниченным числом фигур (чаще всего фигура против фигуры). Выигрывает тот, кто побьет все фигуры противника.

«Один в поле воин». Белая фигура должна побить все черные фигуры, расположенные на шахматной доске, уничтожая каждым ходом по фигуре (черные фигуры считаются заколдованными, недвижимыми)

«Лабиринт». Белая фигура должна достичь определенной клетки шахматной доски, не становясь на «заминированные» поля и не перепрыгивая их.

«Перехитри часовых». Белая фигура должна достичь определенной клетки шахматной доски, не становясь на «заминированные» поля и на поля, находящиеся под ударом черных фигур.

«Сними часовых». Белая фигура должна побить все черные фигуры, избирается такой маршрут передвижения по шахматной доске, чтобы белая фигура ни разу не оказалась под ударом черных фигур.

«Кратчайший путь». За минимальное число ходов белая фигура должна достичь определенной клетки шахматной доски.

«Захват контрольного поля». Игра фигурой против фигуры ведется не с целью уничтожения, а с целью установить свою фигуру на определенное поле. При этом запрещается ставить фигуры на клетки, находящиеся под ударом фигуры противника.

«Защита контрольного поля». Эта игра подобна предыдущей, но при точной игре обеих сторон не имеет победителя.

«Атака неприятельской фигуры». Белая фигура должна за один ход напасть на черную фигуру, но так, чтобы не оказаться под боем.

«Двойной удар». Белой фигурой надо напасть одновременно на две черные фигуры.

«Взятие». Из нескольких возможных взятий надо выбрать лучшее – побить незащищенную фигуру.

«Защита». Здесь нужно одной белой фигурой защитить другую, стоящую под боем.

«Выиграй фигуру». Белые должны сделать такой ход, чтобы при любом ответе черных они проиграли одну из своих фигур.

«Ограничение подвижности». Это разновидность «игры на уничтожение», но с «заминированными» полями. Выигрывает тот, кто побьет все фигуры противника.

«Шах или не шах». Приводится ряд положений, в которых ученики должны определить: стоит ли король под шахом или нет.

«Дай шах». Требуется объявить шах неприятельскому королю.

«Пять шахов». Каждой из пяти белых фигур нужно объявить шах черному королю.

«Защита от шаха». Белый король должен защититься от шаха.

«Мат или не мат». Приводится ряд положений, в которых ученики должны определить: дан ли мат черному королю.

«Первый шах». Игра проводится всеми фигурами из начального положения. Выигрывает тот, кто объявит первый шах.

«Рокировка». Ученики должны определить, можно ли рокировать в тех или иных случаях.

«Два хода». Для того чтобы ученик научился создавать и реализовывать угрозы, он играет с педагогом следующим образом: на каждый ход преподавателя ученик отвечает двумя своими ходами.

«Кто сильнее?». Педагог показывает детям две фигуры и спрашивает: «Какая фигура сильнее? На сколько очков?».

«Обе армии равны». Педагог ставит на столе от одной до пяти фигур и просит ребят расположить на своих досках другие наборы фигур так, чтобы суммы очков в армиях учителя и ученика были равны.

«Выигрыш материала». Учитель на демонстрационной доске расставляет положения, в которых белые должны достичь материального перевеса.

«Защита». В учебных положениях требуется найти ход, позволяющий сохранить материальное равенство.

«На крайнюю линию». Надо сделать такой ход, чтобы черный король отступил на одну из крайних вертикалей или горизонталей.

«В угол». Требуется сделать такой ход, чтобы черный король отошел на угловое поле.

«Ограниченный король». Надо сделать такой ход, после которого у черного короля останется наименьшее количество полей для отхода.

### ***Общефизическая подготовка, включаемая в занятия:***

#### ***Строевые упражнения:***

Построение в шеренгу, колонну (соблюдая определенный интервал и дистанцию). Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Отставить!». Расчет группы: по порядку, на первый и второй. Повороты на месте и в движении: направо, налево, кругом. Передвижения: шаг и бег на месте, походный (обычный) шаг, бег, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение длины и частоты шагов. Перестроения: из одной шеренги в две, из

колонны по одному в колонну по два, повороты в движении. Размыкание и смыкание: приставными шагами, в движении.

*Общеразвивающие упражнения без предметов:*

Для мышц рук и плечевого пояса: одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые и круговые движения, взмахи и рывковые движения в различных исходных упражнениях, на месте и в движении, сгибание - разгибание рук в упоре лежа.

Для мышц шеи и туловища: наклоны (вперед, в сторону, назад), повороты (направо, налево), наклоны с поворотами, вращения.

Для мышц ног: поднимание и опускание ноги (прямой и согнутой, вперед, в сторону и назад), сгибание и разгибание ног стоя (полуприсед, присед, выпад), сидя, лежа, круговые движения (стоя, сидя, лежа), взмахи ногой (вперед, в сторону, назад), подскоки (ноги вместе, врозь, скрестно, на одной ноге), передвижение прыжками на одной и двух ногах.

Для мышц всего тела: сочетание движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движениями руками, выпады с наклоном туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками, посредством сгибания и разгибания ног и др.), упражнения на формирование правильной осанки.

*Легкоатлетические упражнения:* ходьба на носках, на пятках, на внутренней, наружной стороне стопы, в полуприседе и приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, приставными и скрестными шагами, сочетание ходьбы с прыжками. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, с подгибанием ноги назад, скрестным шагом вперед и в сторону. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 метров с низкого и высокого старта, бег по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Бег с переменной скоростью на различные дистанции. Прыжки в высоту и длину с разбега и с места. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Спортивные и подвижные игры.

*Общеразвивающие упражнения с предметами:* Со скакалкой: с короткой – подскоки на одной и двух ногах ног, с ноги на ногу, бег со скакалкой, с длинной – пробегание под вращающейся скакалкой, подскоки на одной и двух ногах.

С гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, на коленях, лежа), с различными положениями палки (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину), перешагивание и перепрыгивание через палку, круты, упражнения с сопротивлением партнера.

С баскетбольными мячами: броски из различных положений: сидя, стоя, лежа, броски одной и двумя руками, броски из-за головы, сбоку, снизу, ведение мяча с постепенным ускорением движения, броски в корзину одной, двумя руками, с места и в движении, игровые упражнения, эстафеты с мячами.

С набивными мячами (вес от 1 до 2 кг): сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движением туловища, броски вверх и ловля с поворотом и приседанием, перебрасывание мяча по кругу и вдвоем из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), переноска мяча, броски ногами, эстафеты и игры с мячом.

*Дыхательная гимнастика:*

1-ое упражнение. В движении шагом выполняется полный, глубокий вдох на протяжении 4-х шагов, руки свободно опущены вниз.

После произвольного полного вдоха и короткого отдыха (3-5 шагов) упражнение повторяется. В том же порядке вдох выполняется дважды на 6, 8, 10 и 12 шагов. Постепенно от занятия к занятию продолжительность вдоха увеличивается. Через некоторое время спортсмен довольно легко выполняет серии вдохов на 8, 12, 16, 20 и более шагов.

2-ое упражнение. В движении шагом выполняется полный глубокий вдох на протяжении 4 шагов. Последующий полный выдох выполняется дважды на 6, 8, 10 и 12 шагов. Через несколько занятий продолжительность выдоха доводится до 16 шагов. Выдох должен быть непрерывным и максимально полным. В конце выдоха плечи опущены, голова наклонена вперед.

3-е упражнение. Стоя, вытянув руки вверх, прогнуться, сделать полный глубокий вдох. Руки опустить резко вниз, сделать дополнительный короткий вдох. В этом упражнении спортсмен должен почувствовать, что при опускании рук создались дополнительные условия для вдоха и это позволило вдохнуть дополнительную порцию воздуха. Упражнение выполняется 6-8 раз.

4-е упражнение. Выполняется в движении или на стоя на месте.

Исходное положение: руки опущены вдоль туловища, мышцы плечевого пояса расслаблены, голова слегка наклонена вперед. Спортсмен делает максимально глубокий вдох, затем поднимаясь на носки, поднимая руки через стороны вверх и слегка прогибаясь, продолжает вдох. Спокойно выдыхает. Упражнение повторяется 6-8 раз.

Эффективность дыхательных упражнений очень велика, даже если им уделять в день по 5-6 минут. Улучшение в системе дыхания наступает уже через несколько занятий. Дыхание становится более глубоким и более редким. Жизненная емкость легких часто уже за 2-3 месяца систематических занятий увеличивается на 400-600 куб.см. Упражнения рекомендуется выполнять на свежем воздухе. Дыхательную гимнастику рекомендуется сочетать с гигиеническими процедурами и закаливанием.

## Воспитательная работа

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких морально-волевых качеств, преданности Родине, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, правильное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающей нагрузкой. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Тем не менее, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. При занятиях с юными спортсменами большое значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого интеллектуального совершенствования.

Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам обучения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего необходимы тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, опыт самих занимающихся.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор, разборка поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Проявление слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсменов, как естественны и колебания их работоспособности. В этих случаях большое мобилизационное значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабоволие проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению заданий, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен всесторонне развивается, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать проведение туристических походов, экскурсий, тематических вечеров, вечеров отдыха и художественной самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности педагога. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного

характера. Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемый в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

### **Календарный учебный график**

Начало учебного года: 01.09.2021г.

Окончание учебного года: 30.06.2022г.

Расчетная продолжительность учебного года: 42 недели.

<b>Дата начала занятий</b>	<b>Дата окончания занятий</b>	<b>Количество учебных недель</b>	<b>Количество учебных часов в год</b>	<b>Количество учебных часов в неделю</b>	<b>Режим занятий в неделю</b>
1 сентября	30 июня	42	168	4	2 раза по 2 часа

### **Материально-техническое обеспечение**

- шахматные доски с набором шахматных фигур
- демонстрационная шахматная доска с набором магнитных фигур
- шахматные часы
- шаблоны горизонтальных, вертикальных и диагональных линий
- шаблоны латинских букв (из картона или плотной бумаги) для изучения шахматной нотации
- мешочек, сшитый из любой ткани для дидактических игр

Учебно-тренировочные занятия по шахматам проводятся в кабинете, подготовленном к учебному процессу в соответствии с требованиями и нормами СанПиНа.

Шахматные доски - выполненные из дерева, пластика, картона или другого полотна в качестве материала, с оптимальным размером полей, чтобы фигуры на шахматных полях не казались, ни слишком скученными, ни слишком одинокими.

Шахматные часы - с бесшумным ходом, не беспокоящим игроков и приспособлением, точно сигнализирующим окончание установленного времени.

### **Учебно–методическое обеспечение**

1. Сухин И.Г. Программы курса "Шахматы – школе: Для начальных классов общеобразовательных учреждений". - Обнинск: Духовное возрождение, - 2011. -40 с.
2. Сухин И.Г. Шахматы, первый год, или Учусь и учу: Пособие для учителя – Обнинск: Духовное возрождение, 1999.
3. Сухин И.Г. Шахматы, третий ГОД, или Учусь и учу: Пособие для учителя / И. Г. Сухин. - 2-е изд.-Обнинск: Духовное возрождение, 2013.- 224с.: ил.
4. И.Г. Сухин. Шахматы, первый год, или Там клетки черно-белые чудес и тайн полны. / М.: Просвещение, 2007;
5. И.Г. Сухин. Шахматы, второй год, или Играем и выигрываем. /М.: Просвещение, 2008;
6. И.Г. Сухин. Шахматы, третий год, или Тайны королевской игры. /М.: Просвещение, 2007

### **Список литературы по программе**

1. Сухин И.Г. Удивительные приключения в шахматной стране. (Занимательное пособие для родителей и учителей). Рекомендовано Мин общ. и проф. обр. РФ. М.. ПОМАТУР.- 2000.
2. Сухин И.Г. Шахматы для самых маленьких. Книга-сказка для совместного чтения родителей и детей. М. АСТРЕЛЬ. АСТ. -2000.
3. Гришин В.Г. Малыши играют в шахматы.: Кн. Для воспитателя дет. сада: Из опыта работы.- М.: Просвещение,1991.-158с.: ил.
4. Веселы И., Веселы И. Шахматный букварь. Книга для учащихся/Пер. с чеш. Е.И.Ильна, Н.Н. Попова: Ил. К.Франты.- М.: Просвещение,1983.- 128с., ил.
5. Авербах Ю., Бейлин М. Путешествие в шахматное королевство. Издательство «Физкультура и спорт».- Москва, 1972
6. Костьев А.Н. Учителю о шахматах: Пособие для учителя. – М.:Просвещение, 1986. – 111 с.,ил
7. Крогиус Н.В. Психологическая подготовка шахматиста Изд.2-е. – М., 1979, - 134 с.,ил.
8. Крогиус Н.В. Психология шахматного творчества. - М., «Физкультура и спорт», 1981. – 183 с.

9. Пожарский В. Шахматный учебник на практике / В.Пожарский. – Изд.4-е – Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. – 374 с.
10. Тишков А.А., Чепижный В.И. Шахматные задачи- миниатюры. М.: «Физкультура и спорт», 1987. – 336 с.,ил.

### **Компьютерные обучающие программы:**

- «Шахматы в сказках»;
- «Динозавры учат шахматам»;
- «Шахматная школа для начинающих»;
- «Шахматная школа для шахматистов IV – II разрядов»;
- «Шахматная тактика»;
- «Шахматные дебюты»;
- «Шахматная стратегия»;
- «Шахматные комбинации»;
- «Практикум по эндшпилю»;
- «Шахматные задачи»;
- «Энциклопедия дебютных ошибок»





## Календарно-тематическое планирование

№№ п.п.	дата		Тема	Количество часов			Форма контроля
	По плану	Факт.		всего	теория	практи-ка	
1	01.09		Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2	-	
2	03.09		Исторический обзор развития шахмат.	2	2	-	
3	08.09		Шахматная доска и фигуры,.	1	1	-	
			Правила передвижения фигур с упражнениями.	1	-	1	записи в блокноты
4	10.09		Правила передвижения фигур с упражнениями.	4	3	1	записи в блокноты
5	15.09						
6	17.09		Правила передвижения фигур с упражнениями.	2	1	1	записи в блокноты
7	22.09		Правила передвижения фигур с упражнениями.	4	3	1	записи в блокноты
8	24.09						
9	29.09		Правила передвижения фигур с упражнениями.	2	1	1	записи в блокноты
10	01.10		Рокировка.	2	1	1	
11	06.10		Взятие на проходе.	2	1	1	
12	08.10		Исход игры: шах, мат, пат, ничья.	4	1	3	
13	13.10						
14	15.10		Физическая подготовка	2	-	2	
15	20.10		Одинарный, двойной и вскрытый шахи.	2	1	1	
16	22.10		Превращение пешки	2	1	1	
17	27.10		Права и обязанности игроков	2	2	-	
18	29.10		Физическая подготовка	1	-	1	
			Психологическая подготовка	1	1	-	
19	03.11		Линейный мат.	2	1	1	
20	05.11		Мат королем и ферзем.	2	1	1	
21	10.11		Мат королем и ладьей.	4	1	3	
22	12.11		Физическая подготовка	2	-	2	
23	17.11		Разбор типовых позиций и решение задач	1	-	1	записи в блокноты
			Этика поведения во время проведения турнира	1	1	-	
24	19.11		О типовой ценности фигур и об обмене фигурами	4	1	3	
25	24.11						
26	26.11		Физическая подготовка	1	-	1	
27	01.12		Как записываются партии.	3	1	2	
28	03.12		Игра в турнире.	8	-	8	нотация партий
29	08.12						
30	10.12						
31	15.12						
32	17.12		Физическая подготовка	1	-	1	
			Психологическая подготовка	1	1	-	
33	22.12		Разбор партий	3	-	3	
34	24.12		Психологическая подготовка	1	1	-	
35	29.12		Стадии шахматной партии: дебют, миттельшпиль, эндшпиль. Как можно проиграть партию за 2,3,4 хода.	2	2	-	
36	31.12		Законы дебюта	2	1	1	
37	05.01		Разновидность дебютного	2	-	2	

			репертуара				
38	12.01		О нападении, основанном на создании удара, направленного на фигуру	2	-	2	
39	14.01		Психологическая подготовка	1	1	-	
			Физическая подготовка	1	-	1	
40	19.01		О нападении, основанном на устранении защищающего удара, направленного на фигуру	2	1	1	
41	21.01		О защите, основанной на создании удара, направленного на фигуру	2	-	2	
42	26.01		О защите, основанной на избавлении от нападающего удара, направленного на фигуру	4	1	3	
43	28.01						
44	02.02		Позиции и задания к темам занятий №№ 40-43	3	-	3	
45	04.02						
			Физическая подготовка	1	-	1	
46	09.02		О нападении одной фигурой на несколько фигур	4	-	4	
47	11.02						
48	16.02		Психологическая подготовка	1	1	-	
			Физическая подготовка	1	-	1	
49	18.02		О сквозном нападении на фигуры	2	-	2	
50	25.02		Психологическая подготовка	1	1	-	
			Физическая подготовка	1	-	1	
51	02.03		О сочетании простого и вскрытого нападений на несколько фигур	2	1	1	
52	04.03		О сочетании разнообразий приемов, на которых основано нападение на несколько фигур	2	1	1	
53	09.03		Психологическая подготовка	1	1	-	
			Физическая подготовка	1	-	1	
54	11.03		О защите от нападения на несколько фигур	2	-	2	
55	16.03		Физическая подготовка	1	-	1	
56	18.03		Позиции и задания к темам занятий №№ 46,47	3	-	3	
57	23.03		Психологическая подготовка	1	1	-	
			Физическая подготовка	1	-	1	
58	25.03		Позиции и задания к темам занятий №№ 49, 51	2	-	2	
59	30.03		Позиции и задания к темам занятий №№ 52, 54	2	-	2	
60	01.04		Психологическая подготовка	1	1	-	
			Физическая подготовка	1	-	1	
61	06.04		Игра в турнире.	4	-	4	нотация партий
62	08.04						
63	13.04		Физическая подготовка	2	-	2	
64	15.04		Игра в турнире.	2	-	2	нотация партий
65	20.04		Разбор партий	2		2	
66	22.04		Физическая подготовка	2	-	2	
67	27.04		Решение задач с постановкой мата в 2 хода	4	-	4	
68	29.04						
69	04.05		Психологическая подготовка	1	1		

			Физическая подготовка	1	-	1	
70	06.05		Разбор партий	2	-	2	
71	11.05		Об угрозе мата в один ход	2	-	2	
72	13.05		О создании угрозы мата в один ход, основанном на взаимодействии двух фигур, один из которых ферзь	2	-	2	
73	18.05						
74	20.05		Психологическая подготовка	1	1	-	
			Физическая подготовка	1	-	1	
75	25.05		О создании угрозы мата в один ход, основанном на взаимодействии двух фигур, среди которых нет ферзя	2	-	2	
76	27.05		Психологическая подготовка	1	1		
			Физическая подготовка	1	-	1	
77	01.06		О противодействии осуществлению угрозы мата в один ход	2	-	2	
78	03.06		Психологическая подготовка	1	1	-	
			Физическая подготовка	1	-	1	
79	08.06		Игра в турнире	2	-	2	нотация партий
80	10.06		Психологическая подготовка	1	1	-	
			Физическая подготовка	1	-	1	
81	15.06		Игра в турнире	6	-	6	нотация партий
82	17.06						
83	22.06						
84	24.06		Разбор партий	1	1	-	
			Тест для оценки знаний и навыков учащихся	1	-	1	
			Итого	168	48	120	