

Министерство образования Республики Беларусь  
Республиканский центр физического воспитания и спорта  
учащихся и студентов



ПРОГРАММА  
ОБЪЕДИНЕНИЯ ПО ИНТЕРЕСАМ  
«ШАХМАТЫ»

Номинация «Физкультурно-спортивная деятельность»

Автор  
Левый Владимир Брониславович,  
педагог дополнительного  
образования.  
Государственное учреждение  
образования «Лидский районный  
центр творчества детей и  
молодежи».  
Возраст учащихся: 6-14 лет и  
старше.  
Срок реализации: 4 года.

Минск

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка .....	3
Учебно-тематический план .....	4
Теоретическая подготовка .....	5
Практическая подготовка .....	8
Ожидаемый результат .....	11
Методические условия реализации программы .....	12
Литература и информационные ресурсы .....	13

## Пояснительная записка

Актуальность данной программы направлена на организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребностей подрастающего поколения в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности. Данная программа позволяет сохранить принцип вариативности в дополнительном образовании детей и молодежи, расширяя рамки свободы творчества педагогов.

Образовательной областью программы по шахматам является физкультурно-спортивная деятельность.

Цели и задачи образовательной области:

обеспечить социальное, физическое, интеллектуальное развитие личности учащихся при помощи освоения компонентов спортивно-оздоровительной деятельности;

формировать социальный опыт средствами групповой деятельности;

освоить различные формы взаимодействия и сотрудничества посредством овладения элементами игры в шахматы;

формировать произвольное поведение, развивать инициативность, творчество, активность;

осваивать элементы здорового образа жизни;

содействовать развитию функциональных систем организма посредством развития основных физических качеств;

овладевать основами техники и тактики игры в шахматы.

Шахматы по своей природе, остаются, прежде всего игрой. Дети, особенно в начале обучения, воспринимают их именно как игру. Сейчас шахматы стали профессиональным видом спорта, к тому же все детские соревнования носят спортивную направленность. Спорт вырабатывает в человеке ряд необходимых и требуемых в обществе качеств: целеустремленность, волю к победе, выносливость, терпение, способность к концентрации внимания, смелость, расчет, умение быстро и правильно принимать решения в меняющейся обстановке. Шахматы, сочетающие в себе также элементы науки и искусства, могут вырабатывать у 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 занимающегося сильнейшую мотивацию к выработке у себя определенных свойств характера.

Шахматы – это не только игра, доставляющая много радости, удовольствия, но и действенное эффективное средство их умственного развития, формирование внутреннего плана действий – способности действовать в уме.

Игра в шахматы развивает наглядно-образное мышление, способствует развитию логического мышления у учащихся, учит самостоятельно думать, принимать решения, бороться до конца, не унывать при неудачах и анализировать ошибки, воспитывает усидчивость, вдумчивость, целеустремленность. Учащиеся, вовлеченные в волшебный мир шахмат, лучше

успевают в школе, а также игра в шахматы положительно влияет на совершенствование психических процессов и таких качеств, как восприятие, внимание, воображение, память, мышление, начальные формы волевого управления поведением.

При реализации образовательной программы у учащихся пополняется и совершенствуется учебный материал, расширяются, углубляются знания, умения и навыки игры в шахматы.

Задачи для групп первого года обучения: ознакомление с правилами игры в шахматы, с основными элементами партии (дебют, миттельшпиль, эндшпиль), с основными положениями шахматного кодекса; знакомство с историей происхождения шахмат, участие в соревновательной деятельности; формирование у учащихся стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям шахматами, укрепление здоровья и содействие гармоничному физическому развитию.

Задачи для групп второго года обучения и выше: усвоение правил игры в шахматы, дальнейшее освоение и совершенствование техники и тактики игры в миттельшпиль и эндшпиль; углубленное изучение избранных дебютов, стратегии и тактики шахмат, накопление опыта участия в соревнованиях; развитие моральных и волевых качеств, умение анализировать свои выступления на соревнованиях, дальнейшее укрепление здоровья и повышение уровня физической подготовленности учащихся; формирование социального опыта средствами групповой деятельности; развитие инициативности, творчества, активности; пропаганда здорового образа жизни.

Срок реализации программы 4 года.

Продолжительность года обучения составляет 42 недели, из них 3 – в условиях спортивно-оздоровительного лагеря.

Основными формами организации образовательного процесса являются теоретические и практические учебные занятия.

Распределение учебной нагрузки с учетом возраста занимающихся

Нагрузка\Возраст	6–8 лет		9–10 лет	11–13 лет	14 лет и старше	
Количество часов в год	168	168	252	336	378	504
Количество часов в неделю	4	4	6	8	9	12
Количество занятий в неделю	4	2	3	4	3	4
Продолжительность одного учебного занятия (мин.)	45	90	90	90	135	135

### Учебно-тематический план объединения по шахматам.

№ п/п	Наименование разделов и тем	6-8 лет	9-10 лет	11-13 лет	14 лет и старше	
		Количество часов				
<b>I</b>	<b><i>Теоретическая подготовка</i></b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
1	Правила безопасного поведения на занятиях	+	+	+	+	+

2	Влияние шахмат на организм занимающихся	+	+	+	+	+
3	Правила игры в шахматы	+	+	+	+	+
4	Краткий обзор состояния и развития шахмат	+	+	+	+	+
5	Основы техники и тактики игры в шахматы	+	+	+	+	+
6	Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь	-	+	+	+	+
7	Организация и проведение спортивных соревнований по шахматам	-	+	+	+	+
8	Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль	-	+	+	+	+
9	Требования к месту занятий и инвентарь	+	+	+	+	+
10	Основы формирования здорового образа жизни	+	+	+	+	+
	<b>Специальная теоретическая подготовка</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>80-110</b>	<b>80-130</b>	<b>200</b>
1	Дебют	+	+	++	+	+
2	Миттельшпиль	+	+	++	+	+
3	Эндшпиль	+	+	++	+	+
<b>II</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>80</b>	<b>164</b>	<b>164-218</b>	<b>164-240</b>	<b>296</b>
1	Общая физическая подготовка	20	30	30-40	30-40	40
2	Техническая и тактическая подготовка:	56	130	130-174	130-196	252
2.1	Квалификационные турниры, анализ партий и типовых позиций. Учебные партии по учебным позициям и турниры с укороченным контролем времени	+	+	++	+	+
2.2	Консультационные партии, решение задач, комбинаций, сеанс одновременной игры	+	+	++	+	+
3	Участие в спортивных соревнованиях		по	пол	оже	нию
4	Контрольные испытания (приемные и переводные)	4	4	4	4	4
	<b>ИТОГО: 42 учебные недели</b>	<b>168</b>	<b>252</b>	<b>252-336</b>	<b>252-378</b>	<b>504</b>
	<b>Количество учебных часов в неделю</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>6-8</b>	<b>6-9</b>	<b>12</b>

## Теоретическая подготовка

### Учебный материал по теоретической подготовке

#### 1. Правила безопасного поведения на занятиях:

- предупреждение травматизма в местах занятий;
- правила безопасности при самостоятельных занятиях.

#### 2. Влияние шахмат на организм занимающихся:

- понятие о функциональных системах организма человека;
- возрастные особенности развития человека;
- влияние шахмат на сердечнососудистую и дыхательную системы, центральную нервную систему.

### **3. Правила игры в шахматы:**

- требования официальных правил;
- права и обязанности учащихся.

### **4. Краткий обзор состояния и развития шахмат:**

- история развития шахмат;
- развитие шахмат в Республике Беларусь;
- международные ассоциации, федерация шахмат;
- развитие шахмат в мире;
- спортивные соревнования, чемпионы, рекорды.

### **5. Основы техники и тактики игры в шахматы:**

- понятие о технике и тактики игры в шахматы;
- всестороннее владение всеми приемами техники;
- характеристика основных технических приемов, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях;
- тенденции развития техники;
- значение правильной техники для достижения высоких результатов.

### **6. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь:**

- цели и задачи комплекса;
- ступени комплекса;
- программа физкультурно-спортивных многоборий.

### **7. Организация и проведение спортивных соревнований:**

- виды спортивных соревнований;
- республиканские правила проведения спортивных соревнований по шахматам;
- программа спортивных соревнований;
- участники спортивных соревнований, их права и обязанности;
- состав судейской коллегии и обязанности судей;
- правила ведения протоколов.

### **8. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль:**

- значение и содержание врачебного контроля;
- показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля;
- самоконтроль при занятиях шахматами;
- объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс;
- субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение;
- понятие о спортивной форме, утомлении, переутомлении.

### **9. Требования к месту занятий и инвентарь:**

- учебные места и оборудование мест для занятий (наличие столов и шахматных фигур);
- уход за спортивным инвентарем и оборудованием;
- требования к внешнему виду.

### **10. Основы формирования здорового образа жизни:**

- личная гигиена, режим дня и питания спортсмена;
- гигиена сна;

- уход за кожей, волосами, ногтями и полостью рта;
- гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание);
- водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ);
- использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма;
- гигиена одежды и обуви;
- гигиена жилища и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение, вентиляция помещений);
- понятие об инфекционных заболеваниях (передача и распространение), меры профилактики (предупреждение заболеваний).
- гигиена питания, значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья; понятие об энергетических тратах при различных физических нагрузках и восстановлении энергетических затрат;
- понятие о калорийности и усвояемости пищи;
- вредные привычки и их влияние на организм;
- профилактика ВИЧ/СПИД инфекции.

### **Специальная теоретическая подготовка**

#### **Группы 1 года обучения:**

**Дебютная подготовка.** Основные принципы развития дебюта. Мобилизация фигур. Борьба за центр. Безопасность короля. Стратегические идеи итальянской партии;

**Миттельшпиль.** Понятие о тактике, комбинации. Основные тактические приемы. Связка, двойной удар, «вилка», вскрытое нападение, вскрытый шах, двойной шах, отвлечение, завлечение. Понятие о стратегии. Принципы реализации материального преимущества. Простейшие принципы разыгрывания середины партии;

**Эндшпиль.** Определение эндшпиля. Роль короля в эндшпиле. Активность короля в эндшпиле. Матование одинокого короля. Пешечные окончания. Оппозиция. Цугцванг. Правило квадрата. Король и пешка против короля. Ферзь против пешки. Ладья против пешки. Легкофигурные окончания.

#### **Группы 2 года обучения:**

**Дебютная подготовка.** Классификация дебютов. Гамбиты. Стратегические идеи гамбита Эван-са, венской партии, королевского гамбита;

**Миттельшпиль.** Комбинации с мотивом «спертого мата», использование слабости последней горизонтали, разрушение пешечного прикрытия, освобождение поля, линии, перекрытия, блокировки, превращение пешки, уничтожение защиты. План игры. Оценка позиции. Реализации материального преимущества. Открытые и полуоткрытые линии. Тяжелые фигуры на открытых и полуоткрытых линиях;

**Эндшпиль.** Простейшие пешечные окончания. Король и пешка против короля и пешки. Король и пешка против короля и двух пешек. Отдаленная проходная пешка. Защищенная проходная пешка. Пешечный прорыв. Слон

против пешки. Конь против пешки. Коневые окончания. Король, конь и пешка против короля. Слоновые окончания. Король, слон и пешка против короля.

### **Группы 3 года обучения:**

**Дебютная подготовка.** План в дебюте. Связь дебюта с миттельшпилем. Стратегические идеи защиты двух коней, защиты Филидора, шотландской партии, шотландского гамбита;

**Миттельшпиль.** Комбинация, как совокупность элементарных тактических идей. Сложные комбинации на сочетании идей. Форпост. Вторжение на седьмую (вторую) горизонталь;

**Эндшпиль.** Основные идеи и технические приемы в пешечных окончаниях. Конь с пешкой против двух и более пешек. Конь против пешек. Слон против пешек. Ладейные окончания. Ладья против пешек. Ладья с пешкой против ладьи.

### **Группы 4 года обучения:**

**Дебютная подготовка.** Понятие инициативы в дебюте. Жертва пешки в дебюте за инициативу. Стратегические идеи главных систем испанской партии, сицилианской защиты, Защиты Каро-Канн, отказанного ферзевого гамбита. Эволюция взглядов на дебют. Характеристика современных дебютов. Стратегические идеи «русской партии», скандинавской защиты, французской защиты, принятого ферзевого гамбита, староиндийской защиты;

**Миттельшпиль.** Атака в шахматной партии. Инициатива и темп в атаке. Пешечная атака. Фигурная атака. Пешечно-фигурная атака. Проблемы центра. Закрытый пешечный центр. Пешечный клин. Подвижный пешечный центр. Пешечный прорыв в центре и образование проходной пешки. Пешечно-фигурный центр. Центр и фланги. Осада центров с флангов в миттельшпиле. Роль центра при фланговых операциях. Борьба с образованием у противника пешечного центра. Атака на короля. Контрудар в центре в ответ на фланговую атаку. Ограничение подвижности фигур соперника. Выключение фигур из игры, связка, блокада, торможение освобождающих ходов;

**Эндшпиль.** Поля соответствия в пешечных окончаниях. Конь с пешками против коня с пешками. Борьба слона с пешками против слона с пешками. Ладья и некрайняя пешка против ладьи. Принцип Тарраша. Позиция Филидора. Построение «моста». Многопешечные окончания. Реализация лишней пешки в многопешечных окончаниях. Сравнительная сила слона и коня в эндшпиле. Ладья с пешкой против ладьи с пешкой.

## **Практическая подготовка**

### **Содержание и формы организации занятий.**

По форме организации различают:

- урочные занятия, проводимые под руководством педагога;
- внеурочные (самостоятельные) занятия, выполняемые по заданию или по личной инициативе занимающихся.

По содержанию учебного материала занятия бывают теоретические и практические. Все занятия подразделяются на учебные, теоретические, контрольные, соревновательные.

**Учебные занятия** ставят своей целью усвоение нового материала. На учебных занятиях изучаются стратегия и тактика шахмат, совершенствуется техника и тактика, решаются задачи общей физической подготовки.

**Теоретические занятия** проходят в форме лекций и бесед. Как правило, значительную часть теоретического материала занимающиеся осваивают на практических занятиях.

**На контрольных занятиях** принимают зачеты по технико-тактической и общефизической подготовке для оценки качества учебной работы.

**Соревновательные занятия** проводят в форме неофициальных спортивных соревнований. Это может быть блиц-турнир, конкурс решения задач, комбинаций, консультационная партия с целью выявления готовности шахматиста к определенному этапу подготовки и т.п.

### **Общая физическая подготовка**

Общеразвивающие упражнения являются составной частью каждого занятия по физической подготовке. Они состоят из всевозможных движений рук, ног, туловища и их различных сочетаний. Дозировка определяется уровнем физического развития и подготовленности учащихся, периодом учебного процесса и конкретными задачами тренировки.

**Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.** Поднимание и опускание рук в различных направлениях. Движения прямыми и согнутыми руками. Махи руками в разных плоскостях.

**Упражнения для развития мышц шеи и туловища.** Наклоны вперед, в стороны, назад, из различных исходных положений. Наклоны головы и туловища.

**Упражнения для развития мышц ног.** Различные движения прямой и согнутой ногой, в положении стоя без опоры, в положении стоя с опорой на различные предметы; полуприседы и приседы на одной и обеих ногах; прыжки вперед, назад, в стороны, вверх, в длину, на одной или обеих ногах; подскоки на одной, двух ногах.

**Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса и кисти.**

Висы: на прямых руках, на согнутых, подтягивание в висе.

Упоры: передвижения в упоре на руках по полу и скамейке, с поддержкой партнёра за ноги. Упражнения с отягощениями.

Подтягивания на наклонной доске. Лазание по канату, перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую руку над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля; в парах, упражнения в сопротивлении, держась за мяч (вырывание, перетягивание). Лазание по канату, гимнастической стенке. Преодоление сопротивления партнера.

Круговые вращения кистью.

**Упражнения для развития мышц туловища.** Поднимание ног из положения в висе стоя до касания места хвата рук. Поднимание туловища из положения лёжа на животе и спине. Из положения лёжа сгибание туловища и ног до касания руками ног. Удержание положения «прогнувшись» лёжа на животе.

Из положения стоя на коленях перекаты с колен на грудь.

Из положения сидя ноги врозь, скручивание туловища в левую, правую стороны.

**Спортивные и подвижные игры.** Футбол, баскетбол, настольный теннис, различные эстафеты с бегом, прыжками, преодолением препятствий.

Общая физическая подготовка проводится регулярно в течение всего годового цикла. В зависимости от этапа подготовки дозировка постепенно увеличивается. В конце каждого учебного года проводятся контрольные тесты по общей физической подготовке.

### **Техническая и тактическая подготовка**

Техническая и тактическая подготовка направлена на обучение занимающихся технике и тактике игры в шахматы и доведение ее до совершенства.

В зависимости от особенностей возраста и уровня подготовленности занимающихся применяются различные средства и методы, в основе которых лежит решение и анализ задач, комбинаций, партий.

Группы 1 года обучения. Изучение ходов фигур. Освоение правил шахматной игры. Понятие о шахе, мате, пате, шахматной нотации. Освоение техники матования одинокого короля. Нападение и защита. Размен. Сравнительная ценность фигур. Изучение простейших окончаний, комбинаций. Решение задач «мат в 1 и 2 хода». Понятие о центре в шахматной партии. Нарботка навыков реализации большого материального преимущества. Первоначальное понятие о плане в шахматной партии. Участие в спортивных соревнованиях.

Группы 2 года обучения. Формирование стойкого интереса к шахматам. Решение задач «мат в 1 и 2 хода». Нахождение и решение комбинаций (связка, двойной удар, открытое нападение, открытый шах, двойной шах, завлечение, отвлечение и т.д.). Совершенствование навыков реализации небольшого материального преимущества. Освоение техники и тактики использования геометрических мотивов. Освоение навыков анализа партии и типовых позиций. Участие в спортивных соревнованиях. Выполнение контрольно-перевозных нормативов.

Группы 3 года обучения. Основными задачами периода являются расширение и дальнейшее совершенствование круга технико-тактических навыков, развитие морально-волевых качеств; приобретение соревновательного опыта. Выполнение контрольно-перевозных нормативов.

Группы 4 года обучения. Основные задачи: расширение и совершенствование технико-тактического ведения партии, накопление опыта

участия в спортивных соревнованиях, развитие морально-волевых и специальных психических качеств, обеспечивающих стабильную игру и надежность выступлений в спортивных соревнованиях.

Дальнейшее совершенствование техники и тактики ведения партии осуществляется одновременно с развитием физических, психических, интеллектуальных возможностей организма.

Участие в спортивных соревнованиях. Выполнение контрольно-переводных испытаний.

### **Контрольные испытания**

При зачислении в объединение по интересам занимающиеся проходят тестовые испытания целью которых является определение уровня шахматной грамотности. Это позволяет педагогу наиболее эффективно планировать и осуществлять образовательный процесс, реализовывать принцип индивидуального подхода.

Текущие испытания проводятся в течение каждого года обучения в целях объективного определения динамики физической подготовленности обучающихся, степени овладения знаниями, умениями и навыками для своевременного выявления недостатков в процессе обучения.

### **Ожидаемый результат**

К концу первого года обучения учащиеся должны знать:

- шахматные термины: белое и черное поле, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр, фигуры, начальное положение, белые, черные, ход, взятие, шах, мат, пат, ничья;
- историю возникновения шахматной игры;
- названия шахматных фигур: ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король;
- правила хода и взятие каждой фигурой;
- различать: диагональ, вертикаль, горизонталь.

К концу второго года обучения учащиеся должны знать:

- шахматную нотацию;
- абсолютную и относительную ценность фигур;
- правила игры.

Уметь:

- записывать шахматную партию;
- пользоваться шахматными часами;
- проводить комбинации;
- владеть техникой матования одинокого короля.

К концу третьего года обучения учащиеся должны знать:

- стратегические идеи защиты двух коней, защиты Филидора, шотландскую партию;
- как оценивать позицию и составлять план игры;
- основные идеи в шахматных окончаниях.

Уметь:

- решать задачи на нахождение мата в 3 хода;
- находить комбинации и тактические удары;
- реализовывать материальное преимущество в эндшпиле (ферзь против проходной, мат двумя слонами, король и пешка против короля).

К концу четвертого года обучения учащиеся должны знать:

- стратегические идеи защиты Каро-Канн, главные системы испанской партии, сицилианской защиты, отказанного ферзевого гамбита;
- основные приемы атаки в миттельшпиле;
- стратегические идеи русской партии, скандинавской защиты, французской защиты, принятого ферзевого гамбита, староиндийской защиты;
- приемы игры на ограничение подвижности фигур противника в миттельшпиле.

Уметь:

- решать задачи на нахождение мата в 3 и более ходов;
- находить комбинации и тактические удары, рассчитанные на уровень второго спортивного разряда;
- реализовывать преимущества в ладейном эндшпиле;
- решать многоходовые задачи и этюды;
- находить комбинации и тактические удары, рассчитанные на уровень первого спортивного разряда;
- реализовывать преимущество в многофигурных окончаниях.

### **Методические условия реализации программы**

Основными формами организации образовательного процесса являются теоретические и практические учебные занятия, спортивные соревнования, судейская практика, активные формы досуга,

Реализация данной программы предусматривает:

- практическое использование в образовательном процессе методических разработок, методических рекомендаций и специальной литературы, по всем разделам программы;
- участие в методических семинарах с целью изучения передовых и представления собственных разработок;
- участие в работе методических объединений педагогов дополнительного образования и проведении педагогических советов;
- самообразование и повышение квалификации;
- организацию и проведение спартакиад, соревнований в учреждениях образования и в районах.

## Литература и информационные ресурсы

1. Абрамов Л., Зражевский Ю., Карахан Ю. Организация и судейство шахматных соревнований. М. 1977.
2. Бондарь Л.А., Лившиц З.Б., Любошиц А.И. Шахматные семестры. Минск, 1984.
3. Давлетов Д.А., Костров В.В. Уроки шахмат. М, 2006.
4. Калинин Н.В. В лабиринте шахматной стратегии. М, 2005.
5. Калинин Н.М. Энциклопедия шахматных комбинаций. М, 2004.
6. Карпов А., Мацукевич А. Оценка позиции и план. М., 2007.
7. Котов А.А. Как стать гроссмейстером. М., 1985.
8. Крогиус Н.В. Психологическая подготовка шахматиста. М., 1979.
9. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития /В.И.Лях.-М.: Терра-Спорт.2000.-192 с.
10. Минаев, Б.Н. Основы методики физического воспитания школьников, Б.Н. Минаев, Б.М. Шиян. – Москва: Просвещение, 1989.
11. Панченко А.Н. Теория и практика миттельшпиля. М., 2004.
12. Пожарский В. Шахматный учебник на практике. «Феникс», 2004.
13. Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь, Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 26 января 2017 г. № 2/6 «Об установлении рекомендуемого минимального возраста для занятий видами спорта».