Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
«Специализированная детско-юношеская спортивная школа бокса» с.п.Кенделен
Эльбрусского муниципального района Кабардино-Балкарской Республики

«Утверждаю»
Директор МКУ ДО
«СДЮСШБ»
_____ С.Х.Хапаев
Приказ № 17 от 09.17г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ШАХМАТАМ

Срок реализации 3 года

Разработчик программы Проценко Людмила Петровна

«Принято»
на педсовете МКУ ДО «СДЮСШБ»
«09» 09 2017г
Протокол № 1

с.п.Кенделен 2017г

«Шахматы – это не просто спорт. Они делают человека мудрее и дальновиднее, помогают объективно оценивать сложившуюся ситуацию, просчитывать поступки на несколько «ходов» вперед».

Президент РФ - В.В. Путин

Пояснительная записка

Краткая характеристика вида спорта – шахматы

Шахматы являются одним из популярных видов спорта во всем мире. Спортивную деятельность шахматиста обычно ассоциируют с умственной работой, имеющей яркую эмоциональную окраску. Шахматы, как вид соревновательной деятельности относятся, в общей классификации к группе абстрактно-игровых видов спорта, исход состязаний в которых в решающей мере определяется не двигательной активностью спортсмена, а абстрактно-логическим обыгрыванием соперника. Эта особенность шахмат, несомненно, оказывает определенное влияние и на систему подготовки, в которой в отличие от других видов спорта центральное место занимает профессиональная шахматная подготовка, а физическая подготовка решает лишь задачи общего характера, например, развитие общей выносливости.

Процесс шахматной тренировки состоит из общей и специальной подготовки, которые взаимосвязаны друг с другом. Общая подготовка направлена, прежде всего, на всестороннее шахматное образование и развитие необходимых качеств шахматиста-спортсмена. Специальная подготовка шахматиста осуществляется в непосредственной связи с овладением и совершенствованием мастерства на базе уже приобретенных навыков и умений общей подготовки.

Вид спорта шахматы включает в себя следующие дисциплины: классические шахматы (классика), быстрые шахматы (рапид), блиц.

Подготовка шахматистов различной квалификации к соревнованиям проводится круглогодично – в подготовительном и соревновательном периодах, а также после соревнований. В подготовку во время соревнований следует включать:

1) построение тактического плана борьбы в зависимости от турнирного положения и подмеченных сильных и слабых сторон противника;
2) уточнение в выборе дебютных схем к каждому противнику;
3) анализ позиций отложенных партий;
4) четкое соблюдение гигиенического режима;
5) физзарядку, прогулки, занятия спортом;
6) отдых.

В наши дни появились новые методы подготовки шахматиста, связанные с применением компьютеров. Компьютерные программы применяются для развития специальных качеств шахматиста.

Основная цель компьютерных программ – это совершенствование алгоритма обдумывания хода, развитие навыков и умений, которые потом помогут в аналогичных ситуациях за доской.

Направленность данной программы - физкультурно-спортивная.

Шахматы - интеллектуальная игра. Она сочетает в себе элементы логики, спорта и творчества. Шахматы развивают мышление, внимание, память, воспитывают такие ценные качества характера, как терпение, ответственность, самодисциплина.

Шахматы оказывают благотворное, формирующее влияние на развитие качеств личности, которые сегодня востребованы в самых различных областях профессиональной деятельности. Это целеустремленность, воля, самодисциплина, способность к стратегическому мышлению и другие.

Сегодня, в эпоху компьютеров и информационных технологий, важное значение приобретает умение быстро и разумно разбираться в огромном объеме информации, анализировать ее и делать логические выводы. В формировании логического и системного мышления шахматы способны сыграть существенную роль. Включение шахмат в систему образования способствует повышению уровня интеллектуального развития детей, выработке умения концентрировать внимание на решении задач в условиях ограниченного времени. Формирование умения правильно и корректно вести себя в стрессовой ситуации, возникающей в течение шахматной партии, позволяет отнести шахматы не только к учебному, но и воспитательному фактору. Поэтому настоящая программа помимо узко - специальных задач учитывает именно эти возможности обучения игре в шахматы.

Цель программы: создание посредством шахмат благоприятных условий для развития мышления, творческих и спортивных способностей учащихся, формирования всесторонне и гармонично развитой личности.

Задачи:

Образовательные:

- освоение знаний о шахматной игре, изучение ее истории, правил и законов;
- освоение объема теоретических знаний;
- формирование умений и навыков практической игры;
- выполнение учащимися спортивных разрядов.

Развивающие:

- развитие мышления и творческих способностей;
- развитие логики и памяти;
- развитие решительности и чувства ответственности за принятое решение.

Воспитательные:

- формирование дисциплинированности и целеустремленности;
- воспитание доброжелательного отношения к товарищам, отзывчивости;
- привитие навыков общения в коллективе и внешней культуры поведения;
- формирование потребности в проведении досуга с пользой, снижение риска асоциального поведения.

Здоровьесберегающие:

- обеспечивать гигиенически оптимальные условия образовательного процесса для поддержания умственной работоспособности на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления;
- -способствовать созданию необходимых гигиенических и психологических условий для организации учебной деятельности, профилактика различных заболеваний, а также пропаганда здорового образа жизни.

В ходе изучения данной программы у обучающихся идет освоение предметной компетенции, а также формирование умений участвовать в коллективной деятельности.

Сроки реализации программы.

Срок реализации программы - 3 года.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

«Шахматистом трудно стать,
Мало все фигуры знать.
Нужно много потрудиться,
Прежде чем побед добиться».
Вячеслав Лапшин

Задачи и направленность спортивно-оздоровительного этапа:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям шахматами, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- обучение основам техники шахмат;
- привитие навыков самостоятельной работы, развитие творческого мышления.
- развитие внимания, памяти, логического мышления и способности к концентрации внимания, развитие интеллектуальных способностей.
- поиск талантливых в спортивном отношении детей.

Длительность спортивно-оздоровительного этапа, минимальный возраст лиц для зачисления на этап, минимальное и максимальное количество лиц, проходящих подготовку в спортивно-оздоровительных группах по виду спорта шахматы, режим занятий.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)	Количество часов/ количество тренировок в неделю	Общее количество часов в годичном цикле (52 недели)
Спортивно-оздоровительный этап	3	5-6	10-12	25-30	6/3-4	312

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ПО ШАХМАТАМ

№	Раздел подготовки	**Спортивно-оздоровительный этап**
Теория		
1	Исторический обзор развития шахмат	5
2	Дебют	42
3	Миттельшпиль	44

4	Эндшпиль	48
5	Типовые стратегические приёмы	15
6	Решение задач	40
Практика		
1	Тренировочные партии	25
2	Сеансы одновременной игры	10
3	Анализ сыгранных партий	36
4	ОФП	47
5	Участие в соревнованиях	По желанию учащихся
Итого:		**312**

Учебный план программы рассчитан на 46 недель непосредственно в условиях учреждения и дополнительные 6 недель на период активного отдыха учащихся в спортивно-оздоровительном лагере или по индивидуальному заданию. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей. В группах с целью большего охвата занимающихся максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 2 часа в неделю (10% от годового объема) с возможностью увеличения нагрузки в каникулярный период (не более 25% от годового тренировочного объема).

На обучение по данной программе зачисляются дети с 5-6 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача.

План-график распределения учебных часов

		сен	окт	ноя	дек	янв	фев	март	апр	май	июнь	июль	авг	Кол-во часов
	Теория													
1	Исторический обзор развития шахмат	2	2	1										**5**
2	Дебют	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		**42**
3	Миттельшпиль	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		**44**
4	Эндшпиль	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	**48**
5	Типовые стратегические приемы	2			2	1	2	2	2	2			2	**15**
6	Решение задач	2	2	3	3	4	4	4	4	4	2	4	4	**40**
	Практика													
7	Тренировочные партии	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	**25**
8	Сеансы одновременной игры	2	2	2	1	1			2		2			**10**
9	Анализ партий	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	**36**
10	Судейская практика													
11	ОФП	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	5	10	**47**
	Участие в													

	соревнованиях	По желанию учащихся												
	ИТОГО	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**312**

Формы организации занятий.

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ПРОГРАМНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ.
1 год обучения

Содержание

1. Правила игры

Теория. История возникновения шахмат. Доска и фигуры. Цель игры. Ходы фигур. Шах и мат. О поведении игроков. Шахматная позиция. Шахматная нотация. Запись партии. Пат. Ничья. Рокировка. Превращение пешки. Взятие на проходе.

Практика. Расстановка фигур. Закрепление изученных ходов фигур. Дидактические задания и игры.

2. Как научиться играть в шахматы

Теория: Эндшпиль. Матование одинокого короля. Как изучить эндшпиль. Как изучать миттельшпиль. Дебют. Десять правил игры в дебюте для начинающих. Нападение и защита. Размен. Сравнительная ценность фигур.

Практика: Запись партий и позиций. Примеры нападения и защиты. Решение шахматных задач на мат в один ход. Игровая практика.

3.Особенности фигур

Теория: Ладья. Слон. Конь. Ферзь. Король. Пешка.

Практика: Игровая практика

4.Об особенностях шахматной борьбы и шахматном спорте

Теория: Особенности шахматной борьбы. Шах, нападение, размен, жертва, угроза. Форсированный вариант. Оценка позиции. Вечный шах. Как правильно предлагать ничью. Шахматные часы. Контроль. Цейтнот. Как заканчивается шахматная партия. Шахматные разряды и звания. Задачи и этюды. Упражнения. Мат в 1 ход. Мат в 2 хода. Сделайте ничью. Три стадии шахматной партии и их стратегические цели.

Практика: применение типовых позиций и правил. Игровая практика.

5.Как разыгрывать дебют

Теория: Основные цели дебюта. Развитие фигур и борьба за центр в дебютах. Дебют четырёх коней. Защита двух коней. Шотландская партия. Испанская партия. Французская защита. Защита Каро-Канн. Сицилианская защита. Ферзевый гамбит. Защита Нимцовича. Развитие фигур – основной принцип игры в дебюте.

Практика: завоевание центра пешками или фигурами, мобилизация легких фигур. Игровая практика.

6.Различные виды преимущества

Теория: Материальное преимущество. Позиционное преимущество. Преимущество в развитии. Преимущество в пространстве. Владение открытыми линиями. Слабые и сильные поля. Ослабление позиции короля.

Практика: развитие комбинационного зрения, решение многоходовых комбинаций. Игровая практика.

7.Пешечные окончания

Теория: Правило квадрата. Король и пешка против короля. Оппозиция. Золотое правило оппозиции. Запасные ходы для овладения оппозицией. Активный король – как лишняя фигура. Отдаленная проходная пешка. Защищенная проходная. Этюд Рети. Пешечный прорыв. Цугцванг.

Практика: Игровая практика

8.Фигура против пешки

Теория: Ферзь против пешки. Ладья против пешки. Слон против пешки. Конь против пешки.

Практика: Игровая практика.

9.Решение шахматных задач. Мат в один ход.

Теория: Спёртый мат. Диагональный мат. Горизонтальный (вертикальный) мат. Эполетный мат. Пешечные окончания. Двойной удар с шахом. Коневая вилка.

Практика: Игровая практика.

10.Турниры. Подведение итогов обучения

Теория. Привлечение ребят к участию в квалификационных турнирах и командных соревнованиях по своей возрастной группе. Шахматные турниры внутри учебной группы. Закрепление изученного материала. Анализ собственных партий. Подведение итогов обучения.

Практика: Игровая практика. Решение партий. Разбор партий. Шахматный турнир. Викторина.

ПРОГРАМНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ.
2 год обучения

Содержание

1.Позиционная ничья

Теория: Позиционная ничья.

Практика: Игровая практика.

2.Ладейные окончния

Теория: Ладья в тылу противника по открытым вертикалям. Мат или вечный шах по последней горизонтали. Мат, вечный шах или большие материальные приобретения. Ладья и пешка против ладьи. Ладейные окончания с проходными пешками. Активность ладьи и короля в ладейном эндшпиле. Пешечные слабости. Дополнительные ничейные ресурсы. Четырехладейные окончания.

Практика: Игровая практика.

3.Коневые окончания

Теория: Коневые окончания.

Практика: Игровая практика.

4.Слоновые окончания

Теория: Слоны одноцветные. Слоны разноцветные

Практика: Игровая практика.

5.Слон против коня

Теория: Слон против коня

Практика: Игровая практика.

6.Ограничения активности слона противника

Теория: Ограничения активности слона противника

Практика: Игровая практика.

7.Преимущество двух слонов противника

Теория: Преимущество двух слонов противника

Практика: Игровая практика.

8.Ферзевые окончания

Теория: Ферзевые окончания

Практика: Игровая практика.

9.Борьба фигур без пешек

Теория: Ферзь против ладьи. Ладья против слона. Ладья против коня. Ладья и слон против ладьи. Ладья и конь против ладьи.

Практика: Игровая практика.

10.Лишнее качество при пешках

Теория: Ладья против слона. Ладья против коня при пешках.

Практика: Игровая практика.

11.Двадцать правил игры в эндшпиле

Теория: Пешечные окончания (упражнения). Ладейные окончания (упражнения). Коневые окончания (упражнения). Слоновые окончания (упражнения). Ферзевые окончания (упражнения). Смешанные окончания (упражнения).

Практика: Игровая практика.

12.Тактические удары и комбинации

Теория: Двойной удар. Открытое нападение. Связка. Завлечение. Отвлечение. Уничтожение защиты. Освобождение пространства (поля или линии). Перекрытие. Блокировка поля (или нескольких полей). Сквозное действие фигур («рентген»). Перегрузка фигур. Промежуточный ход. Разрушение пешечного перекрытия. Захват пункта. «Капкан» (ловля фигуры). Далеко продвинутая пешка.

Практика: Игровая практика.

13.Атака на короля

Теория: Как надо и как не надо атаковать короля. Атака на слабый пункт f7 (f2). Атака на нерокировавшего короля. Не рокируйте под атаку. Атака при односторонних рокировках. Расположение пешек после рокировки. Превосходство в центре - важнейший фактор успеха атаки.

Практика: Игровая практика.

14.Решение шахматных задач. Мат в 2 хода

Теория: Взятие. Перекрытие. Блокировка. Связывание. Сохранение оппозиции. Резервы для блокады пешки. Двойной удар ферзём с шахом. Двойной удар ферзём как слоном с шахом. Двойной удар ферзём с шахом как ладьёй. Типичные ошибки.

Практика: Игровая практика.

15.Турниры. Подведение итогов обучения

Теория. Привлечение ребят к участию в квалификационных турнирах и командных соревнованиях по своей возрастной группе. Шахматные турниры внутри учебной группы. Закрепление изученного материала. Анализ собственных партий. Подведение итогов обучения.

Практика: Игровая практика. Решение партий. Разбор партий. Шахматный турнир. Викторина.

ПРОГРАМНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ.
3 год обучения

Содержание

1.Атака на короля

Теория: Фигурная атака. Разрушение пешечного перекрытия с помощью жертвы. Атака по слабым полям. Использование пешечного перевеса на королевском фланге. Фигурно-пешечная атака по вертикалям «f», «g», «h».

Использование диагоналей для атаки. Атака при разноцветных слонах. О роли ферзя в атаке и защите. Атака при разносторонних рокировках. Контратака. На фланговую атаку – контрудар в центре. Контратака, основанная на отрыве фигур противника от своего короля. Уничтожение опасных атакующих фигур путем размены или жертвы. Атака на короля (упражнения).

Практика: Игровая практика.

2.Основы стратегии

Теория: Что такое стратегия и стратегический план. Мобилизация сил – главный стратегический принцип. Мобилизация сил в дебюте и миттельшпиле. Правило сражающихся фигур. Центр. Борьба за центр – важнейший принцип шахматной стратегии. Подвижной пешечный центр. Закрытый центр. Фиксированный центр. Фигурно-пешечный центр. Открытый центр. Воздействие на пешечный центр противника. Расположение пешек – основа позиции. Дефекты в пешечной цепи. Изолированная пешка. Сдвоенные пешки. Отсталые пешки. «Висячие» пешки. Как избавиться от пешечных слабостей. «Карлсбадская» структура. Сильная проходная в центре. Пешечный перевес на ферзевом фланге. Взаимодействие сил. О важности гармоничного действия фигур. О гармоничном и негармоничном расположении пешек по отношении к своим фигурам. Борьба за линии и поля. Открытые линии как элемент стратегии. Слабые поля. Комплексы слабых полей. Стратегически важные пункты. Пешка-гвоздь на шестой (третьей) горизонтали. Ограничение подвижности сил противника и активизация собственных фигур. Выключение фигуры из игры. Ограничение подвижности фигуры. Размен или жертва для уничтожения активной фигуры соперника и активизация собственных фигур. Плохой слон. Можно ли его сделать хорошим? Блокада. Связка как метод ограничения подвижности фигур. Цугцванг как метод борьбы.

Практика: Игровая практика.

3.Решение шахматных задач. Мат в два хода.

Теория: Мат в два хода. Борьба за поле матования. Завоевание поля. Уничтожение защиты поля матования. Отвлечение защиты. Освобождение поля (линии). Мат в два хода. Как добраться до короля? Блокировка короля. Завлечение (привлечение) короля. Отвлечение пешечного прикрытия короля. Разрушение (уничтожение прикрытия короля). Связывание. Королевское связывание (полное). Взятие мнимо защищенной фигуры. Отвлечение короля шахом. Нападение на связанную фигуру. Построение конструкции связывания. Связывание. Фигурное связывание (неполное). Взятие мнимо защищённой фигуры. Нападение на связанную фигуру. Построение конструкции связывания (нет связывающей фигуры). Построение конструкции связывания (при двух боевых силах с двух сторон).

Практика: Игровая практика.

4. Приобщение обучающихся к самостоятельной аналитической работе с шахматной литературой

Теория: Организация и контроль за самостоятельным анализом детьми позиций с пешечной формацией под названием «Карлсбадская» структура и возможными планами игры. Организация и контроль за самостоятельным изучением литературы, подбираемой индивидуально для каждого ребенка, в соответствии с наклонностями и успехами в обучении.

Практика: Игровая практика. Индивидуальные занятия. Шахматная викторина.

5.Турниры. Подведение итогов обучения

Теория. Экзаменационные задания, сеансы одновременной игры, квалификационные турниры. Оценка работы старшей группы определяется по успехам учащихся в спортивных шахматных соревнованиях.

Привлечение ребят к участию в квалификационных турнирах и командных соревнованиях по своей возрастной группе. Шахматные турниры внутри учебной группы. Закрепление изученного материала. Анализ собственных партий. Подведение итогов обучения.

Практика: Игровая практика. Решение партий. Разбор партий. Шахматный турнир.

ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. 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.

Туризм: походы, в том числе многодневные. Экскурсии и прогулки в лесу.

Плавание: обучение плаванию различными стилями, приемы спасения утопающих.

2. 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 баскетболными 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 ив 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.

3. 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 доводиться 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.

Ожидаемые результаты освоения программы

Планируемые результаты после 1-го года обучения:

1. Овладение детьми основами шахматной игры с переходом к самостоятельному мышлению за шахматной доской (участие в турнирах, сеансах одновременной игры, конкурсах).

2. Превращение игры в «автоматический тренажер» развития мышления и активного творчества обучающихся.
3. Корректировка и совершенствование психических свойств: наблюдательности, внимания, воображения, мышления, памяти.
4. Воспитание характера (самодисциплины, воли, рационализма).
5. Увеличение продолжительности мыслительной деятельности ребенка.

Объективно независимый показатель планируемых результатов – повышение общего среднего уровня развития шахматистов на более высокую планку по сравнению с другими учащимися школ по всем школьным дисциплинам, особенно математического цикла.

Планируемые результаты после 2-го года обучения:

1. Более глубокое изучение основ шахматной игры, повышение мастерства до уровня спортсменов 4,3 разрядов.
2. Развитие комбинационного зрения.
3. Формирование необходимых элементов умственной культуры, психических свойств и устойчивого характера подростков.
4. Раскрытие творческих способностей, освоение позитивных форм самоутверждения обучающихся.
5. Формирование навыков самодисциплины, самовоспитания.

Объективно независимые показатели достигнутых результатов – более глубокое изучение школьных предметов, повышение дисциплинированности и самоконтроля в процессе учебы в школе. Объем полученных по программе знаний достаточен для успешного участия в квалификационных турнирах и дальнейшего повышения мастерства путем самообразования.

Планируемые результаты после 3-го года обучения:

1. Глубокое изучение теории шахматной игры и повышение игрового мастерства до уровня спортсменов 2 го спортивного разряда.
2. Приобщение обучающихся к самостоятельной работе над шахматной литературой.
3. Привлечение учащихся к шахматным соревнованиям.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования.
Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий, а дополнительно в спортивно-оздоровительных лагерях.
На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм) в

сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии;
- тематические диспуты и беседы;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Соревнования могут быть средством контроля над успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения учеников во время соревнований, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Материально-техническое оснащение.

Для проведения занятий необходимо помещение, оборудованное столами и стульями, 15 комплектов шахмат и демонстрационная шахматная доска. Для проведения соревнований необходимо 10 шахматных часов. Желательно наличия компьютера и проектора.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ.

1. Знать основы шахматного кодекса, уметь записывать парию, определять цвет полей шахматной доски по названным координатам «вслепую».
2. Знать историю вопроса о происхождении шахмат и распространения их на Востоке.
3. Показать знания простейших дебютных принципов, стратегических идей итальянской партии.
4. Уметь определить названия и идеи основных тактических приемов. Владеть простейшими принципами реализации материального преимущества, разыгрывание середины партии.
5. Уметь ставить мат одинокому королю : ферзем, ладьей, двумя слонами. Знать правило квадрата, владеть понятиями «оппозиция», «цугцванг». Владеть приемом «Лестница» в эндшпиле «Ферзь против пешек».

*Учащиеся могут не сдавать тесты. (по желанию).

Список литературы для педагога.

1. Авербах Ю.Л. Шахматные окончания. ФиС, 1981.
2. Алехин А.А. Триста избранных партий. ФиС, 1989.
3. Ботвинник М.М. Аналитические и критические работы (1-4 том). ФиС, 1986.
4. Бронштейн Д.И. Международный турнир гроссмейстеров. ФиС, 1980.
5. Дворецкий М.И. Искусство анализа. Прогресс, 1992.
6. Журавлев Н.И. Шаг за шагом. ФиС, 1986.
7. Капабланка Х.Р. Учебник шахматной игры. ФиС, 1980.
8. Котов А.В. Как стать гроссмейстером. ФиС, 1984.
9. Костьев А.Н. Уроки шахмат. ФиС,1984.
10. Лисицын Г.М. Первые шаги в шахматном искусстве. Лениздат, 1960 год.
11. Пожарский В.А. Шахматный учебник. 1996.
12. Портит Л., Б.Шаркози. 600 окончаний. ФиС, 1979.
13. Ройзман А.Н 400 миниатюр. Берлин, 1980.
14. Туров Б.И. Жемчужины шахматного творчества. ФиС, 1982.
15. Чеботарев О.В. Уроки шахматной стратегии. Воениздат, 1981.
16. Шерешевский М.И. Стратегия эндшпиля. ФиС, 1988.
17. Эстрин Я.Б., Панов В.Н. Курс дебютов. ФиС, 1982.
18. Малая дебютная энциклопедия. ФиС, 1985.
19. Энциклопедия шахматных миттельшпилей. Белград, 1980.
20. Энциклопедия шахматных окончаний. Белград,1980.

Список литературы для учащихся.

1. Иващенко «Учебник шахматных комбинаций»
2. Журавлев Н.И. Шаг за шагом. ФиС, 1986.
3. Пожарский В.А. Шахматный учебник. 1996.
4. Лисицын Г.М. Первые шаги в шахматном искусстве. Лениздат, 1960 год.