

Управление образования администрации Новооскольского муниципального округа  
Белгородской области

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Новооскольская детско-юношеская спортивная школа  
имени Александра Ефимовича Щербака»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «29» августа 2025 г  
протокол №1

УТВЕРЖДАЮ  
директор МБУДО «Новооскольская  
ДЮСШ им. А.Е. Щербака»  
В.А. Белов  
Приказ № 422 от 29.08.2025 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по виду спорта «Шахматы»**  
для спортивно-оздоровительной группы  
второго года обучения

Срок реализации программы 1 год  
Возраст обучающихся: 7-17 лет  
Количество часов в неделю: 6  
Всего: 234 час.

Автор - составитель:  
тренер-преподаватель  
Гончарук Сергей Валерьевич

г. Новый Оскол  
2025 г.

## 1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по шахматам разработана на основании положения «О рабочей программе» Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Новооскольская детско-юношеская спортивная школа им. А.Е. Щербака» на 2025-2026 учебный год для группы начальной подготовки 2 года обучения. Программа реализуется на базе МБОУ «Новооскольская СОШ с УИОП». Годовой план-график составлен на 46 недель. Нормативы объема тренировочных нагрузок для спортивно-оздоровительной группы 2 года обучения.

Нормы объема тренировочных нагрузок для группы начальной подготовки 2 года обучения.

Количество часов в неделю	6
Количество занятий в неделю	3
Общее количество часов в год	276

### Характеристика контингента обучающихся.

Контингент набора в группе начальной подготовке 2 года обучения состоит из 25 детей, которые прошли медицинский осмотр и не имеют врачебных противопоказаний для занятий шахматами и настольным теннисом. Все успешно сдали контрольно – переводные нормативы. Список группы может быть изменен в случаях, прописанных в порядке оформления возникновения, изменений, приостановления и прекращения образовательных отношений между Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Новооскольская детско-юношеская спортивная школа им. А.Е. Щербака» и обучающимися и (или) родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся, приказ № \_\_\_\_\_.

### Цели и задачи.

- формирование стойкого интереса к занятиям шахматами;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание специальных способностей для успешного овладения навыками игры;
- обучение основным приемам техники игры;
- привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами шахмат.

### Планируемые результаты освоения программы (на конец года)

Выполнение переводных нормативов по предметным областям:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая и специальная физическая подготовка;
- избранный вид спорта (шахматы);
- развитие творческого мышления.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта шахматы.

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	3	5	5	4	4	1
Отборочные	-	2	3	4	5	4
Основные	-	1	1	2	3	5

Планируемые соревнования и результаты на 2025 – 2026 год

№	Название соревнований	Виды соревнований				Результат, цель (место, практика)
		Контрольные	Отборочные	Основные	Дополнительные	
1	Первенство спортивной школы	+				Участие
2	Квалификационный турнир	+				Участие
3	Квалификационный турнир	+				Участие

Тренировка на тренировочных сборах и спортивном лагере (на каникулах).

На тренировочных сборах, организуемых во время каникул, обучающиеся должны заниматься преимущественно общей физической подготовкой, включая в тренировочный процесс занятия различными видами спорта – спортивные игры (баскетбол, волейбол, ручной мяч, настольный теннис), гимнастика, легкая атлетика, плавание, велосипед. В качестве контроля роста спортивной подготовки рекомендуется проводить контрольные игры.

№	Вид тренировочных сборов	Сроки проведения	Количество дней
1	Тренировочные сборы, проводимые в каникулярный период.	Июнь 2025 г. Август 2026 г.	21 10

**2. Годовой план график.**

Годовой план – график:

- определяет содержание образовательного процесса;
- разрабатывается в соответствии с графиками образовательного процесса в учреждении.



	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Всего часов
<b>Избранный вид спорта</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>14</b>		<b>14</b>	<b>148</b>
Дебют	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
Миттельшпиль	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
Эндшпиль	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
Соревновательная подготовка	По календарному плану											
Восстановительные мероприятия	+			+				+			+	
Инструкторская и судейская практика		+				+			+			
Самостоятельная работа			+				+				+	
Воспитательная работа	+			+				+	+			
Психологическая подготовка		+				+	+					
<b>Развитие творческого мышления</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>30</b>
<b>Промежуточная аттестация (собеседование, тестирование)</b>					<b>4</b>				<b>4</b>			<b>8</b>
<b>Итого</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>276</b>

### 3. Программный материал для теоретических и практических занятий.

#### Теоретическая подготовка

##### Тема: История развития шахмат.

Происхождение шахмат.

Легенда о радже и мудреце.

Распространение шахмат на Востоке.

Проникновение шахмат в Европу.

Реформа шахмат.

Шахматные трактаты.

Испанские и итальянские шахматисты XVI-XVII веков.

Ранняя итальянская школа.

Шахматы как придворная игра.

##### Тема: Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Понятие «Физическая культура».

Физическая культура как составная часть общей культуры, ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.

Роль физической культуры в воспитании молодежи.

Спорт как составная часть физической культуры.

Единая Всероссийская спортивная классификация.

Разрядные нормы и требования по шахматам.

##### Тема: Основы спортивной подготовки.

Понятие о тренировке. Формы и методы тренировки шахматиста.

Тренировка как процесс всесторонней подготовки шахматиста и приобретение им специальных знаний, навыков и качеств.

Тренировочная нагрузка и работоспособность.

##### Тема: Основы законодательства в сфере ФК и С

Правила соревнований по шахматам.

Нормы и требования, условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по шахматам.

Федеральный стандарт спортивной подготовки по шахматам.

Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

##### Тема: Необходимые сведения о строении и функциях организма Основы спортивной физиологии.

Краткие сведения о строении организма человека.

Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего

организма. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему.

Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха.

Тема: Гигиенические знания, умения и навыки Понятие о гигиене и санитарии.

Личная гигиена шахматиста.

Гигиеническое значение кожи.

Уход за телом, полостью рта и зубами.

Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний. Санитарно-гигиенические требования к занятиям шахматами.

Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур.

Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения.

Предупреждение инфекционных заболеваний на занятиях спортом.

Пути распространения инфекционных заболеваний.

Тема: Режим дня, закаливание организма,

ЗОЖ

Режим сна и питания шахматиста.

Требования к режиму шахматиста.

Режим шахматиста во время соревнований.

Значение утренней гимнастики в режиме юного спортсмена.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика простудных заболеваний.

Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками.

Двигательная активность шахматиста.

Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания.

Тема: Требования техники безопасности, к оборудованию и инвентарю.

Правила поведения в Учреждении, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

Вредные и опасные факторы, возможные при проведении занятий.

Порядок подготовки к занятиям. Спортивный инвентарь и оборудование.

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований.

Ознакомление с расположением спортивных залов, местом расположения спортивного инвентаря, раздевалок, душевых.

Правила поведения вовремя и после занятий. Действия при возникновении опасной ситуации и несчастных случаях, ознакомление с местом расположения запасных выходов.

Меры безопасности и действия обучающихся при возникновении пожара, срабатывании противопожарной защиты и сигнализации.

Схема и порядок эвакуации.

Первая помощь пострадавшему.

### Шахматный кодекс России. Судейство и организация соревнований

Правила шахматной игры.

Первоначальные понятия.

Нотация.

Турнирная дисциплина, правило «тронул - ходи», требования записи турнирной партии.

Основные положения шахматного кодекса.

Значение спортивных соревнований и их место в учебно-тренировочном

### Тема: Развитие основных физических качеств

Физическая подготовка - фундаментальная основа к формированию спортивного мастерства.

Понятие выносливости.

Виды и показатели выносливости.

## **Общая и специальная физическая подготовка**

### Для всех этапов подготовки

#### **1. Строевые упражнения**

Построение в шеренгу, колонну (соблюдая определенный интервал и дистанцию).

Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!». Расчет группы: по порядку, на первый и второй.

Повороты на месте и в движении.

#### **2. 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), круговые движения (стоя), взмахи ногой (вперед, в сторону, назад), передвижение прыжками на одной и двух ногах.

##### Легкоатлетические упражнения:

ходьба на носках, на пятках, на внутренней, наружной стороне стопы, в полуприседе и приседе, сочетание ходьбы с прыжками.

Бег обычный, с высоким подниманием бедра, с подгибанием ноги назад,.

Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 метров с низкого и высокого старта,

Прыжки в длину с места.

Спортивные и подвижные игры.

Туризм:

походы, экскурсии и прогулки в лесу.

Плавание:

обучение плаванию различными стилями, приемы спасения утопающих.

### *3. 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.

### *4. 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

68 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.

### **Избранный вид спорта (шахматы)**

#### Дебют

Определение дебюта как подготовительной стадии к борьбе в середине игры.

Классификация дебютов.

Основные принципы разыгрывания дебютов.

Мобилизация фигур.

Борьба за центр.

Безопасность короля.

Значение флангов.

Дебютный захват центра с флангов.

Подрыв центра.

План в дебюте.

#### Миттельшпиль

Понятие о

тактике.

Понятие о комбинации.

Основные тактические приемы.

Связка, двойной шах, скрытое нападение, вскрытый шах, двойной шах, отвлечение, завлечение.

План игры.

Оценка позиции.

Центр. Централизация.

Открытые и полуоткрытые линии.

Тяжелые фигуры на открытых и полуоткрытых линиях.

Фортпост.

Вторжение в седьмую горизонталь.

Закрытый пешечный центр.

Подвижный пешечный центр.

Пешечный прорыв в центре и образование проходной пешки.

Пешечно - фигурный центр, открытый центр.

Центр и фланги.

Роль центра при фланговых операциях.

Борьба с образованием у противника пешечного центра.

Слабость комплекса полей.  
Пешечные слабости.  
Теория «островков».  
Создание слабости в лагере противника.  
Пешечный перевес: в центре, на ферзевом фланге, на королевском фланге.  
Пешечные цепи.  
Пешечный прорыв.  
Преимущество двух слонов.  
Стратегическая атака при разноцветных слонах.

### Эндшпиль

Определение эндшпиля.  
Роль короля в эндшпиле.  
Активность фигур в эндшпиле.  
Матование одного короля.  
Пешечные окончания.

### **Развитие творческого мышления**

Для развития творческого мышления используются логические задачи, как для решения в группе, так и индивидуально. Параллельно происходит развитие комбинационного зрения и позитивного чутья. Развитие и совершенствование счетных и оценочных способностей. Анализ собственного творчества. Создание собственной продуманной системы подготовки к соревнованиям.

собственной продуманной системы подготовки к соревнованиям.

#### **4. План воспитательной работы**

№	Название мероприятия	Сроки
1	Правила поведения на дорогах, в спорсооружениях	В течении года
2	Родительское собрание	Сентябрь
3	Беседа о профилактики ОРВ заболеваний	Октябрь
4	Лекция о патриотическом воспитании	Февраль
5	Беседа о здоровом образе жизни	Апрель-май
6	Выход в музей	Июнь, август

**5. Материально-техническое, учебно-методическое, информационное обеспечение**

№	Наименование	шт
<b><i>Основное оборудование и инвентарь</i></b>		
1	Комплект шахмат	12
2	Шахматные часы	10
3	Демонстрационная доска и фигуры	1

<b>Дополнительное техническое средства обучения</b>		
1	Компьютер	1
2	Планшет	1
<b><i>Вспомогательное оборудование и инвентарь</i></b>		
1	Канцелярские принадлежности (тетрадки, ручки)	По 10
<b><i>Контрольно-измерительные и судейско-информационные средства</i></b>		
1	Видеокамера	
2	Видеомагнитофон с монитором	
3	Свисток судейский	
4	Секундомер электронный	
<b><i>Оборудование для общей физической подготовки</i></b>		
1	Инвентарь для игры в бадминтон	1
2	Комплект для игры в теннис	1
3	Скакалка гимнастическая	1

## Литература:

- И.Майзелис .«Шахматы» / ФИС / Москва 1961 г.
- В.А.Пожарский .«Шахматный учебник» / Феникс / Ростов на Дону 2004 г.
- Ю.Авербах. «Шахматная школа» / Феникс / Ростов на Дону 2004 г.
- В.Панов .«Первая книга шахматиста» / ФИС / Москва. 1964 г.
- С.Губницкий. «Полный курс шахмат» / ФОЛИО / Москва 2004 г.
- В.Голенищев «Программа подготовки шахматистов 4 и 3 разряда» / Русский шахматный дом / Москва 2015 г.
- Н.Журавлев «Шаг за шагом» / ФиС / Москва 1986 г.  
«Программы общеобразовательных учреждений. Начальные классы» / Просвещение / Москва 2002 г.
- И.Сухин «Волшебные фигуры» / Новая школа / Москва 1994 г.
- И.Сухин «Приключение в шахматной стране» / Педагогика / Москва 1991 г.
- Э.Ласкер «Учебник шахматной игры» / ФиС / Москва 1980 г.
- Х.Р. Капабланка «Учебник шахматной игры» / ФиС / Москва 1983 г.
- В.Князева «Уроки шахмат» / Ташкент / 1992 г.
- Шахматная программа «Peshka 2»
- Шахматный портал <https://lichess.org>