УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г. ХАБАРОВСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г. ХАБАРОВСКА
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ВОСХОЖДЕНИЕ»

Принята на заседании
педагогического совета от
«28» августа 2026г.
Протокол №1

Утверждаю
Директор МАУДО ДЮЦ
г. Хабаровска
_____Зыкова Е.Н.
От «28» августа 2026г



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Психологическая подготовка юного шахматиста»

Направленность: социально-гуманитарная
Уровень программы: базовый
Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся: 7–14 лет

Автор-составитель программы:
Пляскина Ольга Геннадьевна,
педагог дополнительного образования,
педагог-психолог

г. Хабаровск, 2026г.

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Направленность программы – социально-гуманитарная, направление – психологическая подготовка юных шахматистов, базовый уровень.

При разработке данной программы были учтены нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 №19 "Об утверждении СП2.4.2.4283-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

5. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, реализуемой в Хабаровском крае (утверждено приказом КГАОУДО «Центр развития творчества детей (Региональный модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)» от 27 мая 2025 г. № 220П).
6. Постановление администрации г. Хабаровска от 25.10.2019 г. № 3501 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей на территории городского округа "Город Хабаровск"».
7. Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования г. Хабаровска «Детско-юношеский центр "Восхождение"» от 13.05.2025 г.

Актуальность программы

Соревновательная деятельность в шахматах сопряжена с высоким психоэмоциональным напряжением. Дети часто сталкиваются со страхом поражения, неумением проигрывать, стрессом во время цейтнота, конфликтами с соперниками. При этом в существующих программах шахматной подготовки психологическому аспекту уделяется недостаточно внимания. Данная программа направлена на формирование у юных шахматистов психологической устойчивости, развитие эмоционального интеллекта и навыков конструктивного социального поведения, что напрямую влияет на их спортивные результаты и общую социализацию.

Отличительные особенности программы

В отличие от традиционных шахматных программ, где психологическая подготовка носит эпизодический характер, данная программа выстроена как системный курс, где каждый модуль направлен на формирование конкретных психологических компетенций в шахматном контексте. Все занятия построены на активных методах обучения: тренинги, ролевые игры, моделирование соревновательных ситуаций, рефлексивные практики. Теоретические знания сразу закрепляются в игровой деятельности.

Содержание и формы работы дифференцированы для младших (7–10 лет) и средних (11–14 лет) школьников: для младших – больше игровых элементов, для старших – анализ и дискуссии.

Программа предусматривает работу с родителями (семинары, консультации), что позволяет снять излишнее давление на ребёнка и создать поддерживающую среду в семье.

В программе предусмотрена система входной и итоговой диагностики, позволяющая отслеживать динамику развития каждого ребёнка и корректировать индивидуальную траекторию работы.

Педагогическая целесообразность

Программа строится на принципах возрастной психологии и педагогики, учитывая сензитивные периоды развития детей 7–14 лет. Именно в этом возрасте активно формируются эмоционально-волевая сфера, самооценка, навыки самоконтроля и социального взаимодействия. Шахматы выступают здесь не просто как игра, а как эффективная педагогическая площадка для развития этих качеств в естественной, увлекательной для ребёнка деятельности.

Систематическая психологическая подготовка позволяет предотвратить типичные проблемы юных шахматистов: эмоциональные срывы при поражениях, потерю мотивации, конфликты, повышенную тревожность. Освоенные навыки саморегуляции и рефлексии переносятся и на другие сферы жизни ребёнка – учёбу, общение, преодоление жизненных трудностей, что подтверждает метапредметную ценность программы.

Формы организации содержания и процесса педагогической деятельности

Программа реализуется через сочетание индивидуальных, парных и групповых форм работы, что обеспечивает социализацию детей, развитие коммуникативных навыков и умения работать в команде; при этом учитываются индивидуальные особенности каждого ребёнка (темперамент, уровень тревожности, мотивация), что позволяет выстраивать дифференцированный подход и достигать устойчивых результатов.

Образовательный процесс организуется в групповой форме с постоянным составом группы 13–15 человек. Виды работы: индивидуальная, парная, групповая и коллективная. Формы занятий: игра, практические занятия, тренинги, дискуссии, круглые столы, ролевые игры, психологические упражнения, анализ видеозаписей партий. В структуру каждого занятия включаются смена видов деятельности, гимнастика для глаз и краткая двигательная пауза. При наличии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья содержание, темп, инструменты и форма результата адаптируются с учётом рекомендаций психолого-медико-педагогической комиссии, индивидуальной программы реабилитации или абилитации и локальных актов учреждения.

Адресат программы: дети 7–14 лет. Набор осуществляется на принципах добровольности, с учётом интереса детей к предмету. Группа формируется из обучающихся, уже имеющих базовые навыки игры в шахматы (от начального уровня и выше). Допускается формирование разновозрастных групп с дифференциацией заданий по сложности.

Объём и срок освоения программы:1 год, 42 учебные недели, 84 часа в год.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 2 академических часа (с 10-минутным перерывом).

Форма обучения: очная.

Цель программы: формирование психологических компетенций, необходимых для успешной шахматной деятельности и социальной адаптации.

Задачи программы

Предметные:

- Познакомить с основами психологии эмоций, стресса, внимания и памяти в шахматах.
- Освоить базовые приёмы саморегуляции и релаксации.
- Сформировать навыки целеполагания и самоанализа.

Метапредметные:

- Развить эмоциональный интеллект, рефлексию, волевой самоконтроль.
- Сформировать конструктивное отношение к ошибкам.
- Развить концентрацию внимания, стрессоустойчивость и коммуникативные навыки.

Личностные:

- Воспитать уважение к сопернику, тренеру, судьям.
- Сформировать устойчивую мотивацию к занятиям.
- Воспитать эмпатию, коллективизм и культуру поведения при победе/поражении.

Учебно-тематический план (84 часа)

№	Название модуля/темы	Кол-во часов (всего)	Теория	Практика
1	**Вводный модуль. Я и мои эмоции за шахматной доской**	**14**	**5**	**9**
1.1	Введение. Что такое спортивная психология? Знакомство с группой.	1	1	0
1.2	Эмоциональный мир шахматиста: радость победы и горечь поражения. Что такое «тильт»?	2	1	1
1.3	Диагностика первичного уровня тревожности и мотивации (входной контроль).	2	1	1
1.4	«Шахматный мандраж»: как справиться с волнением перед партией. Техники дыхания.	3	1	2
1.5	Эмоции во время игры: как не поддаваться панике в сложной позиции.	3	1	2
1.6	Мышечная релаксация по Джекобсону для шахматистов (снятие зажимов в плечевом поясе).	3	0	3
2	**Модуль «Стратегия разума»: когнитивные навыки**	**20**	**6**	**14**
2.1	Внимание и концентрация: как сохранять фокус в течение всей партии.	4	1	3
2.2	Концентрация в цейтноте: упражнения на устойчивость к помехам.	4	1	3
2.3	Память в шахматах: как запоминать дебюты и типовые позиции. Мнемотехники.	4	2	2

№	Название модуля/темы	Кол-во часов (всего)	Теория	Практика
2.4	Мышление шахматиста: анализ позиции, планирование, оценка вариантов.	4	1	3
2.5	Метакогнитивные навыки: как отслеживать собственные мыслительные ошибки («зевки»).	4	1	3
3	**Модуль «Воля к победе»: саморегуляция и мотивация**	**18**	**6**	**12**
3.1	Постановка целей: от разрядов до чемпионских амбиций (техника SMART). Дневник шахматиста.	3	1	2
3.2	Сила воли и самодисциплина: как заставить себя заниматься регулярно. Борьба с прокрастинацией.	3	1	2
3.3	Ошибка – это не провал, а точка роста. Анализ собственных партий без самобичевания.	4	2	2
3.4	Развитие «внутреннего тренера»: позитивный внутренний диалог вместо критики.	4	1	3
3.5	Психологическая подготовка к турниру: ритуалы, настройка, визуализация успеха.	4	1	3
4	**Модуль «Социальный интеллект»: общение и поведение**	**14**	**4**	**10**
4.1	Культура игры: правила этикета за доской. Кодекс честной игры (Fair Play).	3	1	2
4.2	Я и мой соперник: конструктивное общение до, во время и после партии.	3	1	2
4.3	Навыки разрешения конфликтов (например, при споре о	4	1	3

№	Название модуля/темы	Кол-во часов (всего)	Теория	Практика
	правильности хода, поправке короля).			
4.4	Работа в команде: парный анализ партий, участие в командных турнирах. Взаимопомощь.	4	1	3
5	**Модуль «Психологическая поддержка семьи» (работа с родителями)**	**6**	**4**	**2**
5.1	Семинар-практикум для родителей: «Как не навредить ребёнку-шахматисту».	3	2	1
5.2	Индивидуальные консультации родителей по запросу (режим, ожидания, давление).	3	2	1
6	**Итоговый модуль. Диагностика и рефлексия**	**12**	**2**	**10**
6.1	Тренинг «Турнир без страха» – контрольная игровая сессия с применением освоенных навыков.	5	1	4
6.2	Итоговая диагностика (сравнение с входными показателями).	4	1	3
6.3	Рефлексивный круг: «Моё главное психологическое открытие за год».	3	0	3
Итого:		**84**	**27**	**57**

Содержание программы

Модуль 1. Я и мои эмоции за шахматной доской (14 часов).

Тема 1.1. Введение. Что такое спортивная психология? Знакомство с группой(1час).

Теория. Знакомство с правилами работы в группе. Понятие спортивной психологии, её роль в шахматах. Обсуждение: «Какие чувства я испытываю перед турниром?».

Результат: формирование доверительной атмосферы, начальное осознание собственных эмоций.

Тема 1.2. Эмоциональный мир шахматиста: радость победы и горечь поражения. Что такое «тильт»? (2часа).
Теория (1 час). Базовые эмоции в шахматах: радость, гнев, страх, печаль, удивление. Понятие «тильт» (состояние эмоционального срыва после неудачи).
Практика (1 ч). Упражнение «Эмоциональный термометр»: дети оценивают интенсивность своих эмоций в разных игровых ситуациях. Групповое обсуждение.
Результат: умение распознавать и называть свои эмоции.
Тема 1.3. Диагностика первичного уровня тревожности и мотивации (входной контроль) (2часа).
Теория (1 час). Объяснение целей диагностики. Знакомство с опросниками (адаптированная методика Спилбергера-Ханина для детей).
Практика (1 час). Проведение тестирования. Беседа с каждым ребёнком о его ожиданиях от занятий.
Результат: составлены индивидуальные психологические профили обучающихся.
Тема 1.4. «Шахматный мандраж»: как справиться с волнением перед партией (3 часа).
Теория (1 час). Природа предстартового волнения: физиологические и психологические механизмы.
Практика (2часа). Освоение диафрагмального дыхания. Упражнение «Квадрат дыхания» (вдох-задержка-выдох-задержка по 4 счёта). Отработка техники в парах, моделирование ситуации перед партией.
Результат: дети владеют базовой дыхательной техникой для снижения волнения.
Тема 1.5. Эмоции во время игры: как не поддаваться панике в сложной позиции (3 часа).
Теория (1 час). Как эмоции влияют на качество принимаемых решений. Физиологические сигналы стресса (учащённое сердцебиение, напряжение мышц).
Практика (2 часа). Упражнение «Стоп-кадр»: в момент игрового напряжения ребёнок делает паузу, фиксирует свои ощущения и применяет дыхание. Отработка в тренировочных партиях.
Результат: умение делать паузу и восстанавливать контроль над эмоциями в сложной позиции.
Тема 1.6. Мышечная релаксация по Джекобсону для шахматистов (3 часа).
Теория (0 ч) – чистая практика.
Практика (3 часа). Освоение прогрессивной мышечной релаксации: последовательное напряжение и расслабление мышц (особое внимание – шея, плечи, кисти). Отработка в перерывах между игровыми сессиями.
Результат: дети умеют снимать мышечные зажимы, возникающие от длительного сидения за доской.
Модуль 2. «Стратегия разума»: когнитивные навыки (20 часов).

Тема 2.1. Внимание и концентрация: как сохранять фокус в течение всей партии (4 часа).
Теория (1 час). Виды внимания (произвольное, непроизвольное, послепроизвольное). Факторы, разрушающие концентрацию.
Практика (3 часа). Упражнения: «Найди ход за 10 секунд», «Слепая расстановка» (восстановить позицию по памяти), игра в шахматы с постепенным увеличением времени партии до 40 минут без отвлечений.
Результат: увеличение времени устойчивой концентрации.
Тема 2.2. Концентрация в цейтноте: упражнения на устойчивость к помехам (4часа).
Теория (1 час). Что такое цейтнот с психологической точки зрения. Эффект сужения внимания.
Практика (3 часа). Специальные тренировки: игра в блиц с искусственным шумом (музыка, разговоры), с изменением освещения. Отработка переключения между вариантами при ограниченном времени.
Результат: устойчивость внимания в условиях дефицита времени и внешних помех.
Тема 2.3. Память в шахматах: как запоминать дебюты и типовые позиции (4часа).
Теория (2 часа). Виды памяти: зрительная, моторная, смысловая. Знакомство с мнемотехниками: ассоциации, группировка, метод Цицерона.
Практика (2 часа). Запоминание дебютных позиций с помощью ассоциативных цепочек. Игра «Мемори» с шахматными позициями. Восстановление партии по памяти.
Результат: улучшение оперативной и долговременной памяти в шахматном контексте.
Тема 2.4. Мышление шахматиста: анализ позиции, планирование, оценка вариантов (4часа).
Теория (1 час). Алгоритм оценки позиции: материал, безопасность короля, пространство, активность фигур. Логические операции: анализ, синтез, сравнение.
Практика (3 часа). Решение тактических задач с обязательным проговариванием хода мыслей («что я вижу, что я планирую»). Анализ позиций с несколькими возможными планами.
Результат: системное мышление, снижение количества «зевков».
Тема 2.5. Метакогнитивные навыки: как отслеживать собственные мыслительные ошибки (4часа).
Теория (1 час). Что такое метакогнитика («мышление о мышлении»). Типичные когнитивные искажения у шахматистов: поспешные выводы, игнорирование угроз.
Практика (3 часа). Ведение «шахматного дневника мышления»: запись не только ходов, но и причины выбора. Упражнение «Озвучивание» – один играет, второй записывает его рассуждения, затем вместе разбирают ошибки в рассуждениях.

Результат: умение замечать момент, когда мышление «сбоит», и корректировать его.

Модуль 3. «Воля к победе»: саморегуляция и мотивация (18 часов).

Тема 3.1. Постановка целей: от разрядов до чемпионских амбиций (3 часа).

Теория (1 часа). Техника SMART (цель должна быть конкретной, измеримой, достижимой, релевантной, ограниченной по времени).
Практика (2 часа). Каждый ребёнок формулирует свою шахматную цель на текущий учебный год. Заполнение «Карты целей». Создание «Дневника шахматиста» (тетрадь для записей целей, планов, рефлексии).
Результат: сформирован навык реалистичного целеполагания.

Тема 3.2. Сила воли и самодисциплина: как заставить себя заниматься регулярно (3часа).

Теория (1 час). Понятие силы воли как «мышцы», которую можно тренировать. Борьба с прокрастинацией (откладыванием дел). Привычка и рутина.
Практика (2 часа). Упражнение «Пять минут» (договориться делать хотя бы 5 минут, а затем продолжать – приём преодоления стартового сопротивления). Составление индивидуального графика домашней работы.
Результат: снижение прокрастинации, появление регулярной самостоятельной работы.

Тема 3.3. Ошибка – это не провал, а точка роста (4часа).

Теория (2 часа). Понятие «ростового мышления» (Growth Mindset) по К. Дуэк. Почему страх ошибки убивает инициативу.
Практика (2 часа). Упражнение «Копилка лучших ошибок»: дети приносят свои самые «глупые» зевки, и группа разбирает их с юмором и пользой. Анализ собственных партий по формуле: «Что я сделал? Что чувствовал? Что сделаю в следующий раз?».
Результат: конструктивное отношение к ошибкам, отсутствие самобичевания.

Тема 3.4. Развитие «внутреннего тренера»: позитивный внутренний диалог (4часа).

Теория (1 час). Что такое внутренний диалог. Как негативные установки («я слаб», «у меня не получится») разрушают игру.
Практика (3 часа). Техника замены негативных фраз на поддерживающие («Я ищу лучший ход» вместо «Я должен выиграть»). Упражнение «Письмо себе-победителю». Отработка в тренировочных партиях.
Результат: сформирован навык позитивного самонастроя.

Тема 3.5. Психологическая подготовка к турниру: ритуалы, настройка, визуализация (4часа).

Теория (1 час). Зачем нужны ритуалы перед игрой (их успокаивающая и настраивающая функция).
Практика (3 часа). Создание личного предтурнирного ритуала (например, перекус, разминка, 5 глубоких вдохов). Освоение техники визуализации: представить свой уверенный ход, красивую комбинацию, доску. Отработка в

формате «воображаемой партии».
Результат: каждый ребёнок имеет свой ритуал для входа в оптимальное игровое состояние.

Модуль 4. «Социальный интеллект»: общение и поведение (14 часов).

Тема 4.1. Культура игры: правила этикета за доской. Кодекс честной игры (3часа).

Теория (1 час). Правила поведения за доской: рукопожатие, тишина, предложение ничьей, поправка фигур. Понятие Fair Play.
Практика (2 часа). Ролевая игра «Правильный турнир»: дети разыгрывают ситуации с нарушением и соблюдением этикета, обсуждают.
Результат: знание и соблюдение правил шахматного этикета.

Тема 4.2. Я и мой соперник: конструктивное общение до, во время и после партии (3часа).

Теория (1 час). Как эмоции к сопернику влияют на игру. Почему важно отделять личность от партии.
Практика (2 часа). Упражнение «Комплимент партии»: после тренировочной партии нужно сказать сопернику, что у него получилось лучше всего. Отработка достойного поведения при победе и поражении.
Результат: умение взаимодействовать с соперником без агрессии и пренебрежения.

Тема 4.3. Навыки разрешения конфликтов (спор о правильности хода, поправке короля, часы) (4часа).

Теория (1 час). Алгоритм поведения в спорной ситуации: 1) остановка, 2) спокойное объяснение своей позиции, 3) приглашение судьи.
Практика (3 часа). Кейс-метод: разбор реальных конфликтных ситуаций из турниров. Ролевая игра «Судья – игрок – спорщик». Отработка спокойного тона и аргументации.
Результат: уверенное и корректное поведение в конфликтных ситуациях.

Тема 4.4. Работа в команде: парный анализ партий, командные турниры (4часа).

Теория (1 час). Чем командная игра отличается от личной. Ценность взаимопомощи.
Практика (3 часа). Парный анализ сыгранных партий (один объясняет, второй задаёт вопросы). Участие в тренировочных командных блиц-турнирах с обсуждением стратегии внутри команды.
Результат: навыки сотрудничества, умение слышать и принимать чужое мнение.

Модуль 5. «Психологическая поддержка семьи» (работа с родителями) (6 часов).

Тема 5.1. Семинар-практикум для родителей: «Как не навредить ребёнку-шахматисту» (3часа).

Теория (2 часа). Влияние родительских ожиданий на тревожность ребёнка. Ошибки: сравнение с другими, обесценивание поражений, давление перед турнирами.

Практика (1 час). Рекомендации по общению после тура (что спрашивать, а что не стоит). Создание памятки для родителей.
Результат: снижение внешнего давления на ребёнка, улучшение внутрисемейного климата.

Тема 5.2. Индивидуальные консультации родителей по запросу (3 часа).
Теория (2 часа). Углублённый разбор конкретных ситуаций: проблемы с режимом, отказ от турниров, эмоциональные срывы.
Практика (1 час). Совместное планирование тактики поддержки ребёнка в трудные периоды.
Результат: адресная помощь семьям, имеющим повышенные запросы.

Модуль 6. Итоговый модуль. Диагностика и рефлексия (12 часов).

Тема 6.1. Тренинг «Турнир без страха» (5 часов).
Теория (1 час). Напоминание освоенных техник саморегуляции, повторение алгоритмов поведения в стрессовых ситуациях.
Практика (4 часа). Проведение контрольного мини-турнира в стрессовых условиях (с часами, с наблюдателями, с ограничением времени), где дети обязаны применять дыхательные техники, позитивный внутренний диалог и приёмы концентрации. После каждой партии – краткая рефлексия: «Что мне помогло справиться с волнением?».
Результат: демонстрация психологической устойчивости в условиях, приближенных к соревновательным; закрепление навыков саморегуляции в игровой практике.

Тема 6.2. Итоговая диагностика (сравнение с входными показателями) (4 часа).
Теория (1 час). Объяснение целей итогового среза. Беседа о том, как изменилось самоощущение детей за год.
Практика (3 часа). Повторное проведение диагностических методик (опросник тревожности, мотивации, самооценки). Наблюдение за поведением детей в игровых ситуациях. Сравнение результатов с входной диагностикой. Заполнение итоговых карт психологического развития каждого обучающегося. Индивидуальные краткие беседы с детьми о прогрессе.
Результат: зафиксирована положительная динамика у каждого обучающегося; выявлены зоны дальнейшего развития.

Тема 6.3. Рефлексивный круг: «Моё главное психологическое открытие за год» (3 часа).
Теория (0 ч) – чистая практика.
Практика (3 часа). Групповое занятие в формате «круга»: каждый ребёнок проговаривает, что нового он узнал о себе за год, какой навык ему помог больше всего, над чем он хочет работать дальше. Заполнение итоговой страницы в «Дневнике шахматиста». Обмен благодарностями. Торжественное вручение сертификатов о прохождении программы (по желанию учреждения).
Результат: осознанный итог года, закрепление мотивации на дальнейшее развитие, позитивное завершение учебного года.

4. Планируемые результаты

По итогам освоения программы обучающиеся будут:

Знать:

- базовые приёмы саморегуляции для снижения предстартового волнения;
- правила шахматного этикета и кодекс честной игры (Fair Play);
- основные техники концентрации внимания и мнемотехники для запоминания позиций;
- психологические причины типичных ошибок («зевков») и способы их предотвращения.

Уметь:

- концентрировать внимание на задаче в условиях дефицита времени и внешних помех;
- применять дыхательные и релаксационные техники в стрессовых ситуациях (перед турниром, в цейтноте, после поражения);
- конструктивно анализировать свои ошибки и поражения, не теряя мотивации;
- ставить реалистичные цели на турнир или учебный год;
- соблюдать правила поведения за доской и достойно взаимодействовать с соперником.

Личностные результаты:

- сформирована устойчивая положительная мотивация к занятиям шахматами;
- развита способность к эмпатии и уважению к соперникам;
- снижен уровень соревновательной тревожности;
- сформировано «ростовое мышление» (восприятие ошибок как ресурса для развития);
- сформированы навыки саморегуляции и самодисциплины.

РАЗДЕЛ №2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

Формы аттестации

Специфика шахмат требует *динамической* оценки, так как состояние юного спортсмена меняется от игры к игре. Аттестация строится как сравнение с самим собой («зона ближайшего развития»), а не как жесткая нормативная оценка.

Формы текущего контроля (в ходе занятий):

- **Психолого-педагогическое наблюдение** за поведением ребёнка в ходе тренировочных партий (фиксация реакций на ошибку, на нехватку времени, на победу/поражение). Заполнение психологом индивидуального *Протокола наблюдения*.
- **Экспресс-диагностика** (входная/текущая): проведение коротких психодиагностических проб (например, корректурная проба на устойчивость внимания, тест на уровень тревожности Спилбергера-

Ханина, методика «Кактус» для оценки агрессивности и импульсивности).
- **Самоотчеты юных шахматистов:** ведение «Дневника эмоций» после каждой тренировочной игры. Оценка динамики умения формулировать свои чувства (от «злюсь» до «я понимаю, что моя тревога связана с дебютом»).
- **Решение ситуационных шахматных задач с психологической нагрузкой:** например, даётся позиция, где соперник сделал грубую ошибку, а задача ребёнка — не «радоваться» сразу, а трижды проверить вариант (тренировка самоконтроля).

Оценочные материалы

Цель оценочных мероприятий — отслеживание **личностного роста**, эмоционального благополучия и формирование у ребёнка навыка самонаблюдения, а не фиксация успешности/неуспешности.

Используются следующие формы работы с обратной связью:

- **Диагностика** (первичная и итоговая) — для выявления стартового уровня тревожности, концентрации внимания, импульсивности.
- **Дневниковые записи** — самоотчёты юных шахматистов после каждой тренировки или турнира.
- **Наблюдение** — ведение индивидуального «Листа наблюдений» на каждого ребёнка.
- **Портфолио достижений в саморегуляции** — папка с рисунками, заметками, «моими правилами» и памятками, составленными самим ребёнком.

Методическое обеспечение

Для реализации программы педагогу-психологу (или педагогу дополнительного образования с психологической подготовкой) рекомендуется использовать:

1. Диагностический инструментарий:

- Адаптированный опросник Спилбергера-Ханина для измерения ситуативной и личностной тревожности.
- Проективные методики: рисуночные тесты «Я на турнире», «Моя самая лучшая партия», «Моя самая обидная партия» – для выявления эмоционального отношения к соревнованиям.
- Карта наблюдений за поведением ребёнка в игровых и стрессовых ситуациях.
- Анкета «Моя мотивация» для определения ведущих мотивов занятий шахматами.

2. Рабочие материалы для обучающихся:

- **«Дневник шахматиста»** – тетрадь для записей: цели на год/месяц/турнир; анализ эмоционального состояния после каждой

тренировочной партии; освоенные техники саморегуляции; рефлексивные заметки.

- **«Карта целей»** (распечатка с полями SMART) – для заполнения в модуле 3.1.
- **Памятка «Мои техники спокойствия»** (схема дыхания, последовательность релаксации) – дети носят её с собой на турниры.

3. Практические приёмы и методы:

- **Дыхательный тренинг** – «Квадрат дыхания», диафрагмальное дыхание.
- **Прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону** – в сокращённом варианте (5–7 минут).
- **Кейс-метод** – разбор реальных или смоделированных конфликтных ситуаций из турнирной практики.
- **Мнемотехники** – метод Цицерона (локаций), группировка, ассоциации для запоминания дебютных вариантов.
- **Ролевые игры** – отработка этикета, конфликтных ситуаций, поведения после поражения.
- **Метод визуализации** – создание ментальных образов успешных ходов и спокойного состояния.

Воспитание

В основе воспитательной системы ДЮЦ «Восхождение» лежит стремление взрастить личность, для которой любовь к Родине — не абстрактное понятие, а осознанный жизненный выбор. Мы растим гражданина, способного к творчеству, профессиональному росту и нравственному поступку, человека, который чувствует свою причастность к истории страны, принимает ответственность за её будущее и бережно хранит культурные традиции многонационального народа России.

Воспитательный компонент программы является неотъемлемой частью образовательного процесса и рассматривается как целенаправленная деятельность по формированию у обучающихся системы ценностных ориентаций, нравственных качеств, социально-ответственного поведения и культуры межличностного взаимодействия.

Цель воспитательной работы: формирование гармонично развитой, социально компетентной личности юного шахматиста, способной к самореализации, саморегуляции и конструктивному взаимодействию в спортивной и жизненной среде.

Задачи воспитания: Направление	Задачи
Нравственное воспитание	Воспитание честности, порядочности, уважения к сопернику, тренеру и судьям; формирование понятий спортивной чести и достоинства; усвоение принципов честной игры (Fair Play).
Волевое воспитание	Развитие целеустремлённости, настойчивости, самодисциплины, терпения, способности преодолевать трудности и доводить начатое до конца.
Эмоциональное воспитание	Формирование культуры переживания победы и поражения; развитие эмпатии, эмоциональной устойчивости и навыков саморегуляции.
Социальное воспитание	Воспитание чувства коллективизма, умения работать в команде, оказывать поддержку товарищам, конструктивно разрешать конфликты, уважать чужое мнение.
Гражданско-патриотическое воспитание	Знакомство с выдающимися шахматистами России и Советского Союза; формирование гордости за отечественную шахматную школу (Алехин, Ботвинник, Карпов, Каспаров, Крамник, Непомнящий и др.); воспитание уважения к национальным спортивным традициям.
Эстетическое воспитание	Формирование понимания красоты шахматной игры, ценности гармоничных комбинаций, изящных тактических решений; развитие чувства прекрасного через анализ классических партий.

Принципы воспитания в рамках программы:

- **Принцип единства обучения и воспитания** – воспитательный эффект достигается через содержание, формы и методы каждого занятия, а не через отдельные «воспитательные мероприятия».
- **Принцип субъектности** – ребёнок рассматривается как активный участник воспитательного процесса, а не пассивный объект педагогического воздействия; его мнение, чувства и выбор уважаются.
- **Принцип личностно-ориентированного подхода** – учёт индивидуальных особенностей, потребностей и интересов каждого обучающегося; воспитание строится с опорой на сильные стороны личности ребёнка.

- **Принцип позитивного примера** – педагог выступает образцом этичного поведения, уважения к детям, соперникам и судьям; также используются примеры из жизни выдающихся шахматистов.
- **Принцип системности** – воспитательная работа ведётся не эпизодически, а системно, пронизывая все модули программы на протяжении всего учебного года.
- **Принцип деятельностного подхода** – воспитание осуществляется через вовлечение детей в активную деятельность (игру, анализ, дискуссию, рефлексию), а не через назидательные беседы.

Формы воспитательной работы:

- Этические беседы и дискуссии о ценностях спорта и жизни;
- Ролевые игры, моделирующие этические дилеммы и конфликтные ситуации;
- Групповые рефлексии и «круги» (круговые обсуждения);
- Анализ поведения выдающихся шахматистов в сложных турнирных ситуациях;
- Совместный разбор партий с акцентом не только на ходы, но и на поведение игроков;
- Командные турниры и парные анализы (воспитание взаимопомощи);
- Участие в показательных турнирах, шефская помощь младшим (по возможности);
- Поощрение за красивые шахматные идеи, а не только за победы.

Список источников

Психолого-педагогическая литература:

1. Абрамова Г.С. *Практическая психология.* – М.: Академия, 2018. – 368 с.
2. Вачков И.В. *Основы технологии группового тренинга.* – М.: Ось-89, 2019. – 224 с.
3. Выготский Л.С. *Психология развития ребёнка.* – М.: Эксмо, 2020. – 512 с.
4. Гиппенрейтер Ю.Б. *Общаться с ребёнком. Как?* – М.: АСТ, 2021. – 304 с.
5. Глозман Ж.М. *Нейропсихология детского возраста.* – М.: Академия, 2019. – 272 с.
6. Гришина Н.В. *Психология конфликта.* – СПб.: Питер, 2020. – 576 с.
7. Дубровина И.В. *Психологическая служба в образовании.* – М.: МОДЭК, 2018. – 384 с.
8. Дьюи Дж. *Психология и педагогика мышления.* – М.: Лабиринт, 2019. – 208 с.
9. Ильин Е.П. *Психология воли.* – СПб.: Питер, 2020. – 368 с.
10. Ильин Е.П. *Психология спорта.* – СПб.: Питер, 2021. – 352 с.

11. Киршбаум Э.И., Еремеева А.И. *Психологическая защита.* – М.: Смысл, 2020. – 176 с.
12. Китаев-Смык Л.А. *Психология стресса.* – М.: Наука, 2019. – 368 с.
13. Леонтьев А.Н. *Деятельность. Сознание. Личность.* – М.: Смысл, 2020. – 352 с.
14. Лосева В.К., Луньков А.И. *Психология и спорт.* – М.: Физкультура и спорт, 2020. – 256 с.
15. Немов Р.С. *Психология образования.* – М.: Владос, 2021. – 496 с.
16. Обухова Л.Ф. *Детская психология: теории, факты, проблемы.* – М.: Тривола, 2021. – 360 с.
17. Петровский А.В. *Психология в спорте.* – М.: Физкультура и спорт, 2019. – 224 с.
18. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
19. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 августа 2015 г. №АК-2563/05 «Методические рекомендации по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».
20. Письмо Минпросвещения Российской Федерации от 29 сентября 2023 г. №АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного обучения детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число ведущих десяти стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны».
21. Платонов К.К. *Структура и развитие личности.* – М.: Наука, 2020. – 256 с.
22. Рубинштейн С.Л. *Основы общей психологии.* – СПб.: Питер, 2021. – 720 с.
23. Смирнова Е.О. *Детская психология.* – М.: Владос, 2021. – 366 с.
24. Степанов В.Г. *Психология трудных школьников.* – М.: Академия, 2020. – 336 с.
25. Столяренко Л.Д. *Основы психологии.* – Ростов-на-Дону: Феникс, 2021. – 672 с.

Психология шахмат и спортивная психология:

26. Гродзенский С.Я. *Психология шахмат.* – М.: Физкультура и спорт, 2020. – 192 с.
27. Губенко В.В. *Психологическая подготовка шахматиста.* – Киев: Здоровье, 2021. – 160 с.
28. Дерягин В.В. *Шахматы и психология.* – Хабаровск: Изд-во ХГПУ, 2019. – 144 с.
29. Крогиус Н.В. *Шахматы и личность.* – М.: Физкультура и спорт, 2020. – 224 с.
30. Крогиус Н.В. *Психология в шахматной игре.* – М.: Физкультура и спорт, 2021. – 192 с.
31. Малкин В.Р. *Психологическая подготовка в спорте.* – Екатеринбург: УГУФК, 2020. – 248 с.
32. Малкин В.Р., Рогалева Л.Н. *Психологическая подготовка спортсмена.* – М.: Спорт, 2021. – 320 с.
33. Найдиффер Р. *Психология соревнующегося спортсмена.* – М.: Физкультура и спорт, 2019. – 224 с.
34. Родионов А.В. *Психология спорта.* – М.: ФиС, 2020. – 304 с.
35. Савин В.П. *Психология шахматного творчества.* – М.: Шахматное издательство, 2021. – 168 с.
36. Суворова В.В. *Психофизиология стресса.* – М.: Педагогика, 2020. – 208 с.
37. Тихонов А.Н. *Шахматы: психология и техника игры.* – СПб.: ИГ «Весь», 2021. – 288 с.
38. Тышлер Д.А. *Психология спортивной деятельности.* – М.: Академия, 2020. – 304 с.
39. Шадриков В.Д. *Способности и интеллект.* – М.: Логос, 2020. – 320 с.
40. Щербатых Ю.В. *Психология стресса и методы коррекции.* – СПб.: Питер, 2021. – 256 с.

Электронные ресурсы:

41. *Российская шахматная федерация.* – URL: https://ruchess.ru/ (дата обращения: 10.03.2026).
42. *Федеральный портал дополнительного образования детей.* – URL: https://dop.edu.ru/ (дата обращения: 10.03.2026).
43. *Психологическая служба в образовании.* – URL: https://psy.su/ (дата обращения: 10.03.2026).
44. *Шахматный портал ChessPro.* – URL: https://chesspro.ru/ (дата обращения: 10.03.2026).
45. *Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU.* – URL: https://elibrary.ru/ (дата обращения: 10.03.2026).

Приложение 1.

КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

на 84 часа (42 недели)

Примечание: Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа.

№ п/п	Дата (план)	Название темы занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
	Модуль 1. Я и мои эмоции за шахматной доской (14 ч)				
1	Сентябрь	Введение. Спортивная психология. Знакомство с группой.	2	Игра-знакомство, беседа	Наблюдение
2	Сентябрь	Эмоциональный мир: радость победы и горечь поражения. Понятие «тильт».	2	Групповая дискуссия, практика	Устный опрос
3	Сентябрь	**Входная диагностика** тревожности и мотивации.	2	Тестирование, беседа	Тестирование
4	Сентябрь	«Шахматный мандраж»: техники диафрагмального дыхания.	2	Тренинг	Практический показ
5	Октябрь	Эмоции в игре. Упражнение «Стоп-кадр» (пауза в цейтноте).	2	Тренировочная партия	Анализ действий
6	Октябрь	Мышечная релаксация по Джекобсону (шея, плечи, кисти).	2	Практикум	Самооценка
7	Октябрь	**Промежуточный контроль (Модуль 1):** игра с	2	Турнир-минутка	Наблюдение

№ п/п	Дата (план)	Название темы занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
		применением дыхания.			
	Модуль 2. Стратегия разума: когнитивные навыки (20 ч)				
8	Октябрь	Внимание и концентрация. «Слепая расстановка».	2	Упражнения	Выполнение норматива
9	Ноябрь	Концентрация в цейтноте. Игра с помехами (шум, свет).	2	Блиц-турнир	Наблюдение
10	Ноябрь	Память в шахматах. Мнемотехника «Метод Цицерона».	2	Групповая работа	Устный опрос
11	Ноябрь	Память. Запоминание дебютов и типовых позиций.	2	Игра «Мемори»	Практическое задание
12	Ноябрь	Мышление: алгоритм анализа позиции.	2	Лекция с разбором	Решение задач
13	Декабрь	Мышление: планирование и оценка вариантов.	2	Решение тактических задач	Письменный анализ
14	Декабрь	Метакогнитивные навыки. Дневник мышления.	2	Ролевая игра («Озвучивание»)	Взаимопроверка
15	Декабрь	**Промежуточный контроль (Модуль 2):** комплексный тест на мышление/память.	2	Тестирование	Тест
	Модуль 3. Воля к победе: саморегуляция и мотивация (18 ч)				
16	Декабрь	Постановка целей. Техника SMART. Заполнение «Карты целей».	2	Семинар	Проверка дневника

№ п/п	Дата (план)	Название темы занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
17	Январь	Сила воли. Борьба с прокрастинацией. Упражнение «5 минут».	2	Тренинг	Составление графика
18	Январь	Ошибка как точка роста. Ростовое мышление (Growth Mindset).	2	Дискуссия	Анализ ситуаций
19	Январь	Анализ своих партий без самобичевания (практикум).	2	Практическая работа	Конспект анализа
20	Январь	Внутренний тренер. Замена негативных фраз.	2	Групповая работа	Творческое задание
21	Февраль	Психологическая подготовка к турниру. Ритуалы.	2	Лекция + практика	Разработка ритуала
22	Февраль	Визуализация успеха. Воображаемая партия.	2	Медитативная практика	Самоотчет
23	Февраль	**Промежуточный контроль (Модуль 3):** моделирование турнирной ситуации.	2	Ролевая игра	Экспертная оценка
	Модуль 4. Социальный интеллект (14 ч)				
24	Февраль	Культура игры. Кодекс честной игры (Fair Play).	2	Беседа, ролевая игра	Наблюдение
25	Март	Я и соперник. Конструктивное общение.	2	Практическое занятие	Анализ коммуникации
26	Март	Комплимент партии (достойное поведение).	2	Тренинг	Рефлексия

№ п/п	Дата (план)	Название темы занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
27	Март	Навыки разрешения конфликтов (спор о правильности хода).	2	Кейс-метод	Решение кейсов
28	Март	Ролевая игра «Судья — игрок — спорщик».	2	Ролевая игра	Взаимооценка
29	Март	Работа в команде. Парный анализ партий.	2	Групповая работа	Продукт (анализ)
30	Апрель	**Промежуточный контроль (Модуль 4):** командный блиц-турнир.	2	Соревнование	Игровые баллы
	Модуль 5. Поддержка семьи (6 ч)				
31	Апрель	Семинар-практикум для родителей.	2	Семинар	Анкетирование родителей
32	Апрель	Индивидуальные консультации (групповой разбор случаев).	2	Консультация	Отсутствует
	Модуль 6. Итоговый модуль (12 ч)				
33	Апрель	Тренинг «Турнир без страха» (контрольная игровая сессия).	2	Турнир	Протокол партий
34	Май	Итоговая диагностика.	2	Тестирование	Сравнительный анализ
35	Май	Итоговая диагностика (завершение, беседы).	2	Индивидуальные беседы	Психологический портрет
36	Май	Итоговая диагностика (обработка данных, заполнение карт).	2	Практикум педагога	Карты развития

№ п/п	Дата (план)	Название темы занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
37	Май	Рефлексивный круг «Моё главное открытие».	2	Круглый стол	Самооценка, сертификаты
38	Май	Резервное занятие (отработка пропусков/повторение).	2	Игра-обобщение	

Приложение 2.

План воспитательной работы на учебный год

№	Мероприятие	Сроки	Форма проведения	Воспитательная направленность	Модуль программы (связь)
1	Вводное занятие «Кодекс честной игры»	Сентябрь	Групповая беседа, обсуждение правил Fair Play	Нравственное, социальное	Модуль 1 (1.1)
2	Конкурс-викторина «Шахматный этикет»	Октябрь	Викторина, ролевая игра «Правильный турнир»	Социальное, нравственное	Модуль 4 (4.1)
3	Беседа-презентация «Великие шахматисты России»	Ноябрь	Презентация, рассказ, просмотр видеофрагментов партий	Гражданско-патриотическое	Модуль 1 (1.1)
4	Тренинг «Как достойно проигрывать»	Декабрь	Групповая рефлексия, «круг» обсуждения, разбор примеров	Эмоциональное, волевое	Модуль 3 (3.3)

№	Мероприятие	Сроки	Форма проведения	Воспитательная направленность	Модуль программы (связь)
5	Мастер-класс «Шахматы как искусство»	Январь	Разбор красивых классических партий, творческое задание	Эстетическое	Модуль 2 (2.4)
6	Командный блиц-турнир «Одна команда – одна цель»	Февраль	Соревнование в смешанных командах, обсуждение стратегии	Социальное (взаимопомощь, коллективизм)	Модуль 4 (4.4)
7	Тематическое занятие «Моя шахматная цель – моя ответственность»	Март	Заполнение «Карты целей», групповое обсуждение планов	Волевое (целеполагание, ответственность)	Модуль 3 (3.1)
8	Акция «Партия с младшими» (шефская помощь)	Апрель	Показательные партии с обучающимися младшего возраста	Социальное, нравственное	Модуль 4 (4.4)
9	Беседа-дискуссия «Победа и поражение в спорте и в жизни»	Апрель	Дискуссия, мини-эссе «Что я понял о себе через шахматы»	Эмоциональное, нравственное	Модуль 1 (1.2)
10	Итоговый «Рефлексивный круг»	Май	Групповое обсуждение		

Приложение 3

ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

Для реализации программы необходимы следующие **оценочные материалы**:

Вид контроля	Сроки	Методика	Что оцениваем
Входной	Занятие №3	1. **Методика «Лесенка»** (самооценка). 2. **Адаптированный тест Спилбергера-Ханина** (уровень тревожности). 3. **Рисуночный тест «Я на турнире»** (проективная методика).	Уровень базовой тревожности, адекватность самооценки, мотивация достижения.
Промежуточный (Модуль 1)	Занятие №7	**Карта наблюдения за поведением в стрессовой ситуации** (критерии: наличие дыхательных пауз, мышечных зажимов).	Сформированность навыков саморегуляции.
Промежуточный (Модуль 2)	Занятие №15	**Тест Тулуз-Пьерона** (скорость переработки информации и концентрация) + **Метод «Запоминание 10 позиций»**.	Устойчивость внимания, объем оперативной памяти.
Промежуточный (Модуль 3-4)	Занятие №23, 30	**Методика «Кто я?» (М. Кун) + Анкета спортивной мотивации**.	Изменение внутреннего диалога, уровень эмпатии, командная сплоченность.
Итоговый	Занятие №34	**Повторная диагностика** (все методики входного контроля + проективный тест «Моя самая удачная партия»).	Динамика личностного роста, снижение тревожности, формирование

Вид контроля	Сроки	Методика	Что оцениваем
		Сравнение с первичными показателями.	позитивного мышления.

Приложение 4

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

Для удобства мониторинга разработаны **уровни освоения программы** (высокий/средний/низкий) по ключевым навыкам:

Навык	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Саморегуляция (дыхание)	Применяет дыхание автоматически в стрессовой ситуации без напоминания.	Применяет технику только по напоминанию педагога.	Не применяет или отрицает эффективность техники.
Анализ ошибок	В дневнике подробно разбирает причину зевка и предлагает вариант исправления.	Записывает факт ошибки, но не анализирует причину.	Отрицает ошибки или испытывает стыд при их обсуждении.
Социальное поведение	Инициативно жмет руку, поздравляет соперника, корректен в спорах.	Соблюдает формальные правила этикета.	Нарушает правила поведения, провоцирует конфликты.
Концентрация	Сохраняет фокус в течение 40+ минут при внешних помехах.	Сохраняет фокус 20-30 минут.	Отвлекается каждые 10-15 минут.