

# WIELOLETNI PROGRAM SZKOLENIA SPORTOWEGO W SZACHACH



**PZSzach**

dla  
oddziałów i szkół sportowych

Szef Wyszkożenia  
Polskiego Związku Szachowego

*Michał Bartek*

DYREKTOR BIURA

POLSKIEGO ZWIĄZKU SZACHOWEGO

*Beata Kowalewska*

PREZES

POLSKIEGO ZWIĄZKU SZACHOWEGO

*Radosław Jedynak*

## Spis treści

<b>1. Polski Związek Szachowy .....</b>	<b>4</b>
<b>2. Etap edukacyjny.....</b>	<b>6</b>
<b>3. Etap szkolenia sportowego .....</b>	<b>7</b>
3.1. Etap szkolenia ukierunkowanego wstępnego.....	10
3.2. Etap szkolenia ukierunkowanego.....	11
3.3. Etap szkolenia specjalistycznego.....	12
<b>4. Uzasadnienie przyjętej koncepcji kształcenia w oddziałach sportowych i szkołach sportowych.....</b>	<b>14</b>
<b>5. Perspektywiczne cele szkolenia sportowego i kształcenia ogólnego .....</b>	<b>16</b>
5.1. Cele na I etapie szkolenia sportowego .....	16
5.2. Cele na II etapie szkolenia sportowego.....	17
5.3. Cele na III etapie szkolenia sportowego .....	18
<b>6. Zakładane efekty szkolenia sportowego i efekty uczenia się po zakończonym etapie szkolenia.....</b>	<b>18</b>
6.1. Efekty po pierwszym etapie szkoleniowym (po klasie 3 SP) .....	18
6.2. Efekty po drugim etapie szkoleniowym (po klasie 6 SP) .....	20
6.3. Efekty po trzecim etapie szkoleniowym (po klasie 8 SP).....	21
<b>7. Treści programowe szkolenia sportowego i kształcenia ogólnego .....</b>	<b>23</b>
7.1. Treści programowe szkolenia szachowego .....	23
7.1.1. Ramowy rozkład materiału na I etapie szkoleniowym .....	23
7.1.2. Ramowy rozkład materiału na II etapie szkoleniowym.....	24
7.1.3. Rozkład materiału w III etapie szkoleniowym.....	26
7.1.4. Uwagi dotyczące nauczania w sporcie wiodącym.....	27
7.2. Treści kształcenia ogólnego .....	29
<b>8. Kryteria i zasady kwalifikacji uczniów do szkół i oddziałów o profilu szachowym.....</b>	<b>29</b>
<b>9. Kontrola i ocena efektów szkolenia oraz efektów uczenia się.....</b>	<b>32</b>
<b>10. Współzawodnictwo sportowe w ramach systemu określonego przez Polski Związek Szachowy.....</b>	<b>35</b>
<b>11. Periodyzacja i przykładowe plany szkolenia sportowego.....</b>	<b>37</b>

11.1. Potencjalne problemy mogące wystąpić w trakcie treningu szachowego .....	38
11.2. Przykładowe konspekty jednostek treningowych (zajęcia szachowe) .....	39
11.2.1. Przykładowy scenariusz treningu na pierwszym etapie szkoleniowym .....	40
11.2.2. Przykładowy scenariusz treningu na drugim etapie szkoleniowym .....	42
11.2.3. Przykładowy scenariusz treningu na trzecim etapie szkoleniowym.....	44
11.3. Przykładowy mikrocykl treningowy (III makrocykl) .....	46
11.4. Przykładowy roczny plan szkolenia (mezocykl 3, I makrocykl) .....	46
<b>12. Dobre praktyki rekomendowane przez Polski Związek Szachowy .....</b>	<b>50</b>
<b>Autorzy programu:.....</b>	<b>53</b>
<b>Dodatek.....</b>	<b>54</b>
Załącznik 1. Rozkład materiału w ramach zajęć ogólnych z wychowania fizycznego w pierwszym etapie edukacyjnym .....	54
Załącznik 2. Test diagnostyczny po klasie trzeciej Szkoły Podstawowej .....	66
Załącznik 3. Test diagnostyczny po klasie szóstej Szkoły Podstawowej.....	70
Załącznik 4. Test diagnostyczny po klasie ósmej Szkoły Podstawowej .....	74

## 1. Polski Związek Szachowy

Polski Związek Szachowy (w skrócie PZSzach) powstał w 1926 roku w Warszawie podczas ogólnopolskiego zjazdu delegatów klubów, towarzystw szachowych oraz okręgowych związków szachowych. Po zakończeniu II wojny światowej związek został reaktywowany w 1946 roku. W 1927 Polski Związek Szachowy został przyjęty w poczet członków Międzynarodowej Federacji Szachowej (FIDE), a w 1985 wszedł w skład Europejskiej Unii Szachów (ECU). W 1999 roku, z okazji 75-lecia utworzenia FIDE, Międzynarodowy Komitet Olimpijski (MKOl) uznał szachy za dyscyplinę sportową. Fakt występowania szachów jako dyscypliny sportowej podkreśla także krajowe prawodawstwo. Zgodnie z Art. 2, ust. 1 Ustawy o sporcie<sup>1</sup> *„Sportem są wszelkie formy aktywności fizycznej, które przez uczestnictwo doraźne lub zorganizowane wpływają na wypracowanie lub poprawienie kondycji fizycznej i psychicznej, rozwój stosunków społecznych lub osiągnięcie wyników sportowych na wszelkich poziomach”*. Ponadto ust 1a precyzuje, że *„Za sport uważa się również współzawodnictwo oparte na aktywności intelektualnej, którego celem jest osiągnięcie wyniku sportowego.”*

Od początku istnienia PZSzach do jego podstawowych zadań należą m.in.: rozwój i popularyzacja królewskiej gry, kierowanie życiem szachowym w Polsce, reprezentowanie interesów polskich szachistów poza granicami kraju, koordynacja działalności klubów oraz wojewódzkich związków szachowych, a także organizowanie indywidualnych i drużynowych turniejów o mistrzostwo Polski w różnych grupach wiekowych.

Na chwilę obecną<sup>2</sup>, zgodnie z aktualnym podziałem administracyjnym, w Polsce działa 16 związków okręgowych, w których jest zrzeszonych ponad 450 klubów i sekcji szachowych posiadających licencję Polskiego Związku Szachowego, a w Centralnym Rejestrze PZSzach zaewidencjonowanych jest ponad 113 500 zawodników (w tej grupie jest ponad 25 000 posiadających licencje zawodnicze uprawniające do udziału we współzawodnictwie sportowym).

---

<sup>1</sup> Ustawa z dnia 25 czerwca 2010 r. o sporcie, Dz. U. 2010 Nr 127 poz. 857, Rozdz. 1, Art.2.1 oraz Art. 2. 1a

<sup>2</sup> Dane na dzień 1 maja 2023 roku na podstawie Centralnego Rejestru PZSzach ([www.cr-pzszach.pl](http://www.cr-pzszach.pl))

Szachy są niezwykle popularne tak na poziomie współzawodnictwa, jak i na poziomie amatorskim. Kółka szachowe są typowym elementem zajęć pozalekcyjnych w szkołach podstawowych, domach kultury, a od pewnego czasu cieszą się ogromną popularnością w sieci (najpopularniejszy serwis chess.com ma ponad 90 mln użytkowników, którzy w 2021 rozegrali ponad 4,6 miliarda partii)<sup>3</sup>.

Szachy są niezwykle wszechstronnym sportem umysłowym. Rozwijają pamięć, uczą myślenia strategicznego i podejmowania decyzji w warunkach ograniczonego czasu do namysłu, pobudzają do aktywności twórczej, wymagają utrzymywania wysokiej koncentracji, ćwiczą odporność na stres, zobowiązują do ciągłego podnoszenia kwalifikacji, wpływają na wychowanie i charakter młodzieży, uczą zasad fair play. Jako dyscyplina sportu wymagają znacznej wytrzymałości fizycznej (typowe turnieje szachów klasycznych trwają 7-9 dni, a jedna partia turniejowa toczy się nawet 5-6 godzin) oraz bardzo dużej wytrzymałości psychicznej. Choć szachy są sportem o niskiej intensywności wysiłku fizycznego, to wymagają bardzo dobrego przygotowania fizycznego i psychologicznego. Z punktu widzenia osiągnięcia sukcesów, warunkiem koniecznym jest posiadanie odpowiednich cech wolicjonalnych, na które składają się m.in. utrzymywanie wysokiej koncentracji, determinacja w dążeniu do celu oraz wysoka odporność psychiczna, która pozwala na radzenie sobie z porażkami.

Szachy są ujęte w Systemie Sportu Młodzieżowego, znajdują się także w programie Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży (w tej formule rozgrywane są Mistrzostwa Polski Juniorów i Juniorek Młodszych do lat 12 i do lat 14). Od 2012 roku Polski Związek Szachowy we współpracy z Ministerstwem Sportu i Turystyki i kilkuset szkołami z całej Polski prowadzi program edukacyjny pt. „Edukacja przez Szachy w Szkole”.

Niezależnie od celów sportowych oraz licznych sukcesów w indywidualnych światowych<sup>4</sup> i kontynentalnych<sup>5</sup> championatach w kategorii juniorów, w których do

---

<sup>3</sup> <https://www.chess.com/pl/article/view/kompletny-przewodnik-po-wszystkich-funkcjach-na-chess-com> [dostęp: 1.05.2023]

<sup>4</sup> <http://www.szachypolskie.pl/polacy-na-mistrzostwach-swiata-juniorow-i-juniorek-w-szachach/> [dostęp: 1.05.2023]

<sup>5</sup> <http://www.szachypolskie.pl/polacy-na-mistrzostwach-europy-juniorow-i-juniorek-w-szachach/> [dostęp: 1.05.2023]

2022 roku reprezentanci Polski zdobyli łącznie 71 medali rangi MŚJ oraz 78 medali MEJ, szachy są wspaniałym środkiem do wszechstronnego rozwoju. Trening szachowy odgrywa istotną rolę w nabywaniu i kształtowaniu różnorodnych umiejętności wykorzystywanych w ciągu całego życia. Sport szachowy ma bliskie relacje z wieloma obszarami kształcenia<sup>6</sup>. W szczególności matematyka, informatyka, wychowanie fizyczne czy języki obce są istotnym elementem treningu szachowego, jak i odwrotnie: regularny trening szachowy pozwala na poszerzenie bazy potencjału w wymienionych dziedzinach.

Celem wieloletniego programu jest przygotowanie sportowców, którzy będą w stanie skutecznie rywalizować na szczeblu ogólnopolskim i międzynarodowym. Przy jego realizacji nastąpi znaczące rozszerzenie bazy osób zainteresowanych regularnym uczestnictwem w życiu szachowym na różnym poziomie zaawansowania. To z kolei może korzystnie wpłynąć na rozwój kapitału społecznego w Polsce.

## **2. Etap edukacyjny**

Pierwszy (klasy 1-3 szkoły podstawowej) i drugi (klasy 4-8 szkoły podstawowej)

---

<sup>6</sup> Nicotera A., Stuit D. (2014), *Literature Review of Chess Studies*. s. 1-35, <http://londonchess-conference.com/wp-content/uploads/2014/11/CCSCSL-Literature-Review-of-Chess-Studies-November-20141.pdf> [dostęp: 01.05.2023].

### 3. Etap szkolenia sportowego

#### Program szkolenia w sporcie: SZACHY

Etap szkolenia sportowego		Typ szkoły, klasa, wiek ucznia, etapy szkolenia sportowego i czas trwania szkolenia sportowego			
		Oddział mistrzostwa sportowego, szkoła mistrzostwa sportowego		Oddział sportowy, szkoła sportowa	
		Ukierunkowany	Specjalistyczny	Ukierunkowany	Specjalistyczny
Szkoła podstawowa	I - 6-7 lat			X*	
	II - 7-8 lat			X*	
	III - 8-9 lat			X*	
	IV - 9-10 lat			X	
	V - 10-11 lat			X	
	VI - 11-12 lat			X	
	VII - 12-13 lat				X
	VIII - 13-14 lat				X
Szkoła ponadpodstawowa	I - 14-15 lat				
	II - 15-16 lat				
	III - 16-17 lat				
	IV - 17-18 lat				
	V - 18-19 lat				

Uwaga: W pierwszym etapie edukacyjnym (klasy I-III SP) realizowany będzie etap ukierunkowany wstępny (wszechstronny)

Szkolenie szachowe jest specjalnie zorganizowanym procesem pedagogicznym, w ramach którego wychowanek podnosi swój poziom sportowy (ściśle szachowy), rozwija sprawności intelektualne i fizyczne oraz rozbudza świadomość wagi zachowań prozdrowotnych. Jest to też czas kształtowania cech wolicjonalnych i osobowościowych, które są konieczne do osiągnięcia wytyczonych celów sportowych. Rozwijane są również kompetencje społeczne – dziecko uczy się współpracy w grupie, dobrej organizacji pracy, a także zachowań akceptowalnych w różnych sytuacjach (np. startowych i okołostartowych).

Zasadniczym elementem prezentowanego programu jest aktywny udział w szkoleniu i rywalizacji szachowej, a także – obok aktywności ściśle szachowych – realizacja zajęć

wychowania fizycznego, a także zajęć sportowych mających na celu stymulowanie rozwoju ogólnosportowego. Równie ważne jest także wsparcie mentalne. Prawidłowy trening szachowy zawiera bowiem przygotowanie psychologiczne, skorelowane z dietą i dopracowany pod względem wytrzymałościowo-fizycznym.<sup>7</sup> Główną zasadą jest tu konsekwencja, cierpliwość oraz świadomość celów długoterminowych.

		Specyfika, cele, zadania i treści szkolenia sportowego			
		Oddział mistrzostwa sportowego, szkoła mistrzostwa sportowego		Oddział sportowy, szkoła sportowa	
Typ szkoły, etap edukacyjny i treści szkolenia sportowego	Etap szkolenia sportowego	Ukierunkowany	Specjalistyczny	Ukierunkowany	Specjalistyczny
	Szkoła podstawowa Klasy I-III (I etap edukacyjny)	Specyfika, cele i zadania poszczególnych etapów szkolenia sportowego			W treści programu
Treści szkolenia sportowego – wymagania szczegółowe				W treści programu	
Szkoła podstawowa Klasy IV-VIII (II etap edukacyjny)	Specyfika, cele i zadania poszczególnych etapów szkolenia sportowego			W treści programu	W treści programu
	Treści szkolenia sportowego – wymagania szczegółowe			W treści programu	W treści programu
Szkoła ponadpodstawowa (III etap edukacyjny)	Specyfika, cele i zadania poszczególnych etapów szkolenia sportowego				
	Treści szkolenia sportowego – wymagania szczegółowe				

Wieloletni program szkolenia szachowego ma charakter perspektywiczny. W jego ramach proces szkolenia przebiega stopniowo, wg kolejnych etapów i faz szkoleniowych, a efektywność następnego etapu jest uzależniona od stopnia przepracowania etapu poprzedzającego. Zaplanowany program szkolenia (patrz Tabela 1) obejmuje trzy makrocykle, a każdy z nich składa się z określonej liczby mezocykli. W programie założono, że mezocykl odpowiada jednemu rokowi szkolnemu.

<sup>7</sup> Smoleńska, O. (2016) Szachy jako dyscyplina sportu oraz elementy aktywności ruchowej w treningu szachowym dzieci i młodzieży. *Poradnik metodyczny dla nauczycieli prowadzących zajęcia szachowe w ramach projektu „Edukacja przez Szachy w Szkole”* red. B. Góra, Polski Związek Szachowy, Warszawa s. 27-35.



Tabela 1: Podział Wieloletniego Programu Szkolenia na makrocykle i mezocykle

<b>Makrocykl</b>	<b>Mezocykl</b>	<b>Klasa</b>
I Makrocykl	Mezocykl 1	Klasa 1 SP
	Mezocykl 2	Klasa 2 SP
	Mezocykl 3	Klasa 3 SP
II Makrocykl	Mezocykl 4	Klasa 4 SP
	Mezocykl 5	Klasa 5 SP
	Mezocykl 6	Klasa 6 SP
III Makrocykl	Mezocykl 7	Klasa 7 SP
	Mezocykl 8	Klasa 8 SP

Źródło: Opracowanie własne

Zaplanowane powyżej makrocykle generalnie są zgodne z systemem współzawodnictwa sportowego w szachach. Dzieci i młodzież w okresie nauki w szkole podstawowej rywalizują bowiem w następujących grupach wiekowych:

- Młodzicy (8-10 lat). Okres ten przypada na I makrocykl szkolenia. Jednym z głównych celów szkolenia jest włączanie uczniów do szachowej rywalizacji, przede wszystkim wewnętrznej, lokalnej i miejskiej. Czas ten jest poświęcony zainteresowaniu rywalizacją sportową, a dla trenerów jest okazją do wstępnej obserwacji postępów i osiągnięć wychowanków. Najbardziej rokujący zawodnicy (przede wszystkim gotowi mentalnie i znajdujący się na odpowiednio wysokim poziomie rozwoju sportowego) uczestniczą również w imprezach na szczeblu wojewódzkim, makroregionalnym, a nawet ogólnopolskim.
- Juniorzy młodsi (11-12 oraz 13-14 lat). Ten okres przypada generalnie na czas realizacji programu w ramach II i częściowo III makrocyklu. W pierwszej fazie jest w nim realizowane szkolenie ukierunkowane. Celem szkoleniowym dla tego etapu jest utrzymanie motywacji do pracy nad rozwojem szachowych umiejętności oraz starty w zawodach różnej rangi. Dla najstarszych uczniów (13-14 lat) jest to czas, w którym szkolenie ukierunkowane stopniowo przekształca się na szkolenie specjalistyczne, którego nadrzędnym celem jest zdobywanie wiedzy i umiejętności tematycznych, specjalistycznych. Elementem nierozłącznym jest udział w rywalizacji sportowej na różnych szczeblach (m.in. na poziomie regionalnym, krajowym i międzynarodowym).

### **3.1. Etap szkolenia ukierunkowanego wstępnego**

Szachy to sport, w którym nie ma ograniczeń wiekowych. Można zacząć grać bardzo wcześnie, a pasję do gry oraz do sportowej rywalizacji kontynuować przez całe życie. Aby wzbudzić pozytywne nastawienie do szachów, rozbudzić motywację do pracy nad rozwojem szachowych możliwości, w niniejszym opracowaniu ujęto etap szkolenia ukierunkowanego wstępnego (wszechstronnego).

Z uwagi na to, że rozwój dziecka powinien przebiegać harmonijnie i wielowymiarowo, należy zadbać o to, by proces kształcenia i wychowania dzieci zawierał elementy, których celem jest pobudzenie wszystkich obszarów poznawczych (tj. fizycznego, emocjonalnego, społecznego i poznawczego). Biorąc pod uwagę powyższe wymagania, niezwykle ważnym jest, by trening dla dzieci w tym wieku i na tym poziomie zaawansowania miał wszechstronny i zdrowotny charakter. W pracy z dzieckiem winny dominować atrakcyjne, wyzwalające pozytywne emocje formy i metody pracy. Z uwagi na to, że szachy są sportem umysłowym, szczególnie ważne jest zapewnienie uczestnictwa, w formie treningu i współzawodnictwa, także w innych dyscyplinach sportu (współzawodnictwo z nastawieniem na cele krótkoterminowe). Celem takich działań jest zwiększenie ogólnej sprawności fizycznej, nabycie prawidłowych nawyków postawy ciała, a także rozwijanie innych, użytecznych umiejętności ruchowych.

W sferze przygotowania mentalnego celem treningu na tym etapie jest rozbudzenie głębszej motywacji do uprawiania sportu, definiowanie wspólnych celów opartych na zasadach uczciwej rywalizacji i kształtowanie umiejętności radzenia sobie z porażkami. Uczeń wdrażany jest do obowiązkowej i systematycznej realizacji planu treningowego.

W ramach 10 godzin zajęć sportowych, na program szkolenia szachowego przeznaczają się siedem godzin tygodniowo. Biorąc pod uwagę potrzeby rozwojowe dziecka w wieku 7-10 lat, a także znaczenie ogólnej sprawności fizycznej szachisty proponuje się, by w tym czasie, w zakresie trzech godzin tygodniowo odbywały się inne aktywności sportowe (Tabela 2).

Tabela 2. Plan szkolenia w I makrocyklu – kl. 1-3 SP (etap wszechstronny)

Zajęcia	Liczba godzin w tygodniu	Suma godzin w ujęciu rocznym
treningi szachowe	4h	132 h
gry i zabawy ruchowe z wykorzystaniem innych sportów	3h	99 h
	łącznie	231 h

Uwaga: Liczba godzin zależy od liczby tygodni w roku szkolnym (wyżej dla 33 tygodni)

Celem szkolenia czysto szachowego jest poznanie i rozwijanie ogólnych umiejętności szachowych. W tym etapie szkoleniowym główny nacisk położony jest na naukę swobodnego operowania figurami, rozwijanie wiedzy o zasadach współpracy bierek i praktyczne ich wykorzystanie. Zaleca się, by nauka przebiegała w dwugodzinnych blokach (2 x 45 minut) tygodniowo<sup>8</sup>, gdyż dzięki „podwójnym” lekcjom, znacznie efektywniej będzie można zorganizować jednostkę treningową.

Nowy materiał należy wprowadzać powoli, z dużą ilością powtórek i różnorodnych aktywności uzupełniających. Z uwagi na krótki czas możliwości skupienia dziecka w tym wieku w trakcie treningu winny być stosowane odprężające przerywniki (np. ćwiczenia relaksacyjne, gimnastyka śródlekcyjna).

Ramowo plan jednostki treningowej powinien zawierać następujące elementy:

- wprowadzenie nowego materiału (ew. powtórka wiadomości),
- ćwiczenia praktyczne (rozwiązywanie zadań, rozwiązywanie pozycji treningowych, gra praktyczna),
- podsumowanie wiadomości.

### 3.2. Etap szkolenia ukierunkowanego

Realizacja programu nauki szachów dla uczniów klas 4-6 (na drugim etapie szkoleniowym) ma charakter ukierunkowany. Pozwoli doskonalić umiejętności nabyte wcześniej, rozwijać i pogłębiać kompetencje kierunkowe (tj. szachowe) i będzie przygotowaniem do treningu specjalistycznego.

<sup>8</sup> Jeśli możliwości organizacyjne szkoły nie pozwalają na takie ułożenie zajęć, nie wyklucza się możliwości prowadzenia zajęć w blokach 1 x 90' + 2 x 45' lub 4 x 45'. W takim przypadku jednostki treningowe powinno przeprowadzać się parami (np. 45' część teoretyczna + elementy praktyki i 45' praca samodzielna pod okiem nauczyciela + elementy praktyki)

W ramach 10 godzin zajęć sportowych, na realizację programu szkolenia przeznaczono sześć godzin lekcyjnych tygodniowo. Biorąc pod uwagę potrzeby rozwojowe dziecka w wieku 10-13 lat rekomenduje się, by w czasie przeznaczonym na szkolenie szachowe odbywały się, przez sport wspomagający, również inne aktywności sportowe (Tabela 3).

Tabela 3. Plan szkolenia w II makrocyklu – kl. 4-6 SP (etap ukierunkowany)

Zajęcia	Liczba godzin w tygodniu	Suma godzin w ujęciu rocznym
treningi szachowe	4h	132 h
Sport wspomagający (preferowane jest pływanie, ew. inne sporty, np.: gimnastyka, tenis stołowy, zajęcia w siłowni)	2h	66 h
	łącznie	198 h

Uwaga: Liczba godzin zależy od liczby tygodni w roku szkolnym (wyżej dla 33 tygodni)

Zaleca się pływanie, ale zaplanowane na sport uzupełniający dwie godziny tygodniowo można przeznaczyć także na inne aktywności i sporty, które pozytywnie wpłyną na kondycję psychofizyczną ucznia i jego rozwój ogólny (np. tenis stołowy, gimnastykę czy zajęcia w siłowni).

Połączenie treningu szachowego z aktywnością ruchową jest niezwykle ważne z uwagi na konieczność kształtowania kondycji fizycznej (kluczowe jest wypracowanie tolerancji na zmęczenie, by – mimo przeciwności – kontynuować wysiłek mentalny w trakcie wielogodzinnej partii). Dodatkowy czas na aktywność ruchową jest też niezwykle ważny ze względów zdrowotnych (z powodu siedzącego trybu życia szachiści są narażeni na powstanie lub pogłębianie się wad postawy, wzroku oraz na otyłość<sup>9</sup>).

Trening stricte szachowy w tym etapie służy ukierunkowanemu rozwojowi posiadanych umiejętności, korygowaniu ewidentnych braków i ustaleniu predyspozycji do grania określonych typów pozycji.

### 3.3. Etap szkolenia specjalistycznego

Praca z młodzieżą z klas 7-8 szkoły podstawowej pozwoli na pogłębianie wiedzy szachowej oraz osiągnięcie wiedzy i umiejętności szachowych na poziomie II i I kategorii szachowej. W tym celu koniecznością jest stwarzanie możliwości udziału w startach tak

<sup>9</sup> Fornal-Urban, A., Keska, A., Dobosz, J., & Nowacka-Dobosz, S. (2009). Physical fitness in relation to age and body build of young chess players. *Pediatric endocrinology, diabetes, and metabolism*, 15(3), 177-182.

szkoleniowych, jak i mistrzowskich na różnym szczeblu rywalizacji. Metody pracy dostosowane będą do wieku, a na szkolenie stricte szachowe zaplanowano sześć godzin tygodniowo (Tabela 4). Optymalnym rozwiązaniem jest sytuacja, w której trening szachowy przebiega w trzech blokach, po dwie godziny lekcyjne każdy.

Tabela 4. Plan szkolenia w III makrocyklu – kl. 7-8 SP (etap specjalistyczny)

Zajęcia	Liczba godzin w tygodniu	Suma godzin w ujęciu rocznym
treningi szachowe	6h	198 h
	łącznie	198 h

Uwaga: Liczba godzin zależy od liczby tygodni w roku szkolnym (wyżej dla 33 tygodni)

Zasadniczo w trakcie treningu następuje:

- wprowadzenie nowego materiału lub powtórka wiadomości wprowadzonych wcześniej (ok. 15-20 minut),
- trening zasadniczy (ok. 45 minut),
- praktyka.

Oczywiście zajęcia mogą mieć zróżnicowany charakter, stąd proporcje czasowe przeznaczone na daną część mogą być inne. Trening szachowy może być:

- nastawiony na część teoretyczną (więcej teorii, mniej samego treningu, ćwiczeń praktycznych),
- o charakterze mieszanym (powtarzanie zagadnień + gra),
- o charakterze praktycznym (nacisk na elementy gry ukierunkowane na poszczególne aspekty programu szkolenia).

Uczniowie powinni być zachęceni zarówno do rywalizacji wewnątrzszkolnej, jak i zewnętrznej. Ważne jest to, by do udziału w turniejach zaangażować wszystkich uczniów. Zaleca się przy tym, szczególnie w szkołach sportowych, współpracę z klubem szachowym. Jest to pomocne m.in. w kwestii stwarzania możliwości rywalizacji w lokalnym środowisku, czy też włączania wychowanków do pracy organizacyjnej.

Pewne jest, że w którymś momencie szkolenia, szczególnie na etapie specjalistycznym, pojawią się istotne różnice w poziomie gry uczniów. Trzeba pamiętać o indywidualizacji pracy. Te same realizowane treści należy wprowadzać na zróżnicowanym pod względem trudności materiale (np. w czasie zaplanowanym na rozwiązywanie zadań).

Treści programowe powinny koncentrować się na: stałej pracy nad podnoszeniem poziomu gry (w szczególności doskonalenie debiutowe, praca nad techniką gry), praktycznym wykorzystaniu przepisów turniejowych, poznaniu zarysów historii szachów, śledzeniu bieżących wydarzeń szachowych, analizie partii mistrzów, sprawdzaniu nabytych umiejętności w rywalizacji sportowej.

#### **4. Uzasadnienie przyjętej koncepcji kształcenia w oddziałach sportowych i szkołach sportowych**

W Polsce działa ponad 450 klubów szachowych, które są zrzeszone w 16 Okręgowych Związkach Szachowych. Szkolenie dzieci i młodzieży generalnie jest prowadzone w klubach, ale – na poziomie podstawowym – także w ośrodkach kultury czy szkołach i przedszkolach (w placówkach edukacyjnych szachy są najczęściej obecne w formie zajęć dodatkowych). Zaangażowanie w sport powszechny sprzyja popularyzacji szachów. Znaczącą rolę w propagowaniu dyscypliny odgrywa, obejmujący swym zasięgiem blisko 1500 szkół w kraju, program „Edukacja przez Szachy w Szkole”, który jest prowadzony przez Polski Związek Szachowy wraz Ministerstwem Sportu i Turystyki.

Zgodnie ze strategią PZSzach dotyczącą szkolenia dzieci i młodzieży, kariera sportowa na etapie juniorskim ma przebiegać dwutorowo: z jednej strony nacisk powinien być ukierunkowany na wzrost umiejętności czysto szachowych, z drugiej na wykształcenie ogólne<sup>10</sup>. Szansę na realizację dwutorowej śnieżki rozwoju, daje program dla szkół (oddziałów) sportowych o profilu szachowym, których jednym z głównych priorytetów jest łączenie obowiązków sportowych ze szkolnymi<sup>11</sup>. Proponowany program szkolenia służyć ma ujednoliceniu treści szkoleniowych. Pozwala też na podnoszenie umiejętności gry w sposób systemowy. Zachęca do sportowej rywalizacji, zdrowego stylu życia oraz harmonijnego rozwoju.

Kształcenie w szkołach/oddziałach o profilu szachowym ma:

- ułatwić godzenie obowiązków szkolnych ze sportowymi,

<sup>10</sup> Strategia Polskiego Związku Szachowego <https://pzszech.pl/strona-glowna/plany-dzialania/> [dostęp: 1.05.2023]

<sup>11</sup> Program szkolenia sportowego jest realizowany równolegle z programem nauczania uwzględniającym podstawę programową kształcenia ogólnego art. 47, ust.1, pkt.1 i 2 z 14 grudnia 2016 roku – Prawo Oświatowe z późniejszymi zmianami.

- umożliwić włączenie do treningu szachowego elementy wysiłku fizycznego, przygotowanie mentalne, propagować zachowania prozdrowotne.

U podstaw przyjętej koncepcji kształcenia jest świadomość, że w szachach – sporcie umysłowym – odpoczynkiem są ćwiczenia fizyczne. Tarachowicz<sup>12</sup> dodaje, że ćwiczenia fizyczne są jednym z filarów treningu szachowego, a wraz ze sprawnością fizyczną organizmu wzrasta sprawność umysłowa. Przemęczony umysł najlepiej i najefektywniej odpoczywa podczas aktywności typowo ruchowej.

### **Specyfika szkolenia w poszczególnych etapach szkoleniowych i rodzajach szkół**

#### Specyfika szkolenia w oddziałach sportowych:

Uczeń klasy sportowej o profilu szachowym od najmłodszych lat poznaje zasady gry w szachy (wiadomości dotyczące podstaw rozgrywania trzech faz partii, elementy taktyki i strategii szachowej) oraz włącza się do rywalizacji sportowej. Prowadzący zajęcia, oprócz oczywistych uprawnień pedagogicznych, powinien posiadać stopień instruktora szachowego lub być trenerem w tej dyscyplinie. Nie zawsze przy szkołach z oddziałem sportowym działa klub sportowy w danej dyscyplinie. Stąd, w celu organizowania lokalnego współzawodnictwa, zalecane jest, by nauczyciel miał także uprawnienia sędziowskie.

#### Specyfika w szkołach sportowych:

Zaleca się, by uczniowie klas szachowych w szkołach sportowych działały w ścisłej współpracy z klubem lub Okręgowym Związkiem Szachowym. Prowadzący zajęcia, instruktorzy lub trenerzy, dzięki kontaktom ze wspomnianymi podmiotami, będą wówczas mieli możliwość uzyskania pomocy szkoleniowej i organizacyjnej.

Ważne, by uczniowie szkół sportowych o profilu szachowym, oprócz treningów, wewnętrznych turniejów szkoleniowych już od najmłodszych lat mogli włączać się do sportowej rywalizacji na różnych szczeblach.

---

<sup>12</sup> Tarachowicz, A. (2015) Szachy. Ćwiczenia stosowane. *Wydawnictwo Poligraf*. Wrocław.

## 5. Perspektywiczne cele szkolenia sportowego i kształcenia ogólnego

### 5.1. Cele na I etapie szkolenia sportowego

Główny nacisk jest kładziony na rozwój potencjału zawodnika oraz udział we współzawodnictwie. Efekty sportowe powinny być jedynie monitorowane i służyć do optymalizacji celów długoterminowych.

#### Cele sportowe

- kształtowanie ogólnej sprawności fizycznej, praca nad kondycją psychofizyczną i wytrzymałościową;
- opanowanie aktywności ruchowych przydatnych do kształtowania właściwej postawy ciała oraz wytrzymałości;
- rozbudzanie motywacji do ustawicznego doskonalenia gry w szachy oraz do udziału w rywalizacji sportowej (turniejowej).

#### Cele społeczno-wychowawcze

- wdrażanie do systematyczności i odpowiedzialności w dążeniu do celu;
- wyrobienie odpowiedniego stosunku do nauki, obowiązków szkolnych, treningu;
- uwrażliwienie na zachowania bezpieczne dla siebie i innych;
- wdrażanie do aktywnego spędzania wolnego czasu;
- wypracowanie odpowiedniej postawy w trakcie rozgrywania partii i treningu;
- właściwe zachowanie się na sali turniejowej.

#### Cele edukacyjne

- poznanie podstawowych zasad i przepisów turniejowych we współzawodnictwie sportowym, głównie szachowym;
- pobudzenie świadomości przebiegu procesu treningowego;
- poznanie zasad rozgrywania partii (główny nacisk położony jest na naukę swobodnego operowania figurami, rozwijanie wiedzy o zasadach współpracy bierek i praktyczne ich wykorzystanie);
- wdrażanie do zasad logicznego myślenia.



## 5.2. Cele na II etapie szkolenia sportowego

Podobnie do etapu wszechstronnego, główny nacisk kładziony jest na rozwój potencjału zawodnika oraz udział we współzawodnictwie. Efekty sportowe nadal są monitorowane w celu optymalizacji zamierzeń długoterminowych. Następuje tu jednak wstępne rozpoznanie potencjału zawodnika w kontekście trenowania szachów, ukierunkowany rozwój posiadanych umiejętności i ustalenie predyspozycji do grania określonych typów pozycji. Etap ten stanowi płynne przejście do wstępnej specjalizacji poprzez kierunkowe kształtowanie zdolności i umiejętności wiodących w szachach.

### Cele sportowe

- podnoszenie ogólnej sprawności fizycznej (w tym zdolności utrzymywania wysokiej koncentracji);
- nabywanie i doskonalenie umiejętności taktycznych;
- nabywanie i doskonalenie umiejętności w zakresie strategii szachowej;
- podnoszenie poziomu sportowego poprzez udział w rywalizacji sportowej na różnych szczeblach.

### Cele społeczno-wychowawcze

- kształtowanie świadomego stosunku do sportu (wprowadzenie do samokształcenia, samorozwoju);
- podtrzymywanie motywacji do uprawiania szachów;
- kształtowanie cech wolicjonalnych – umiejętność współpracy z innymi (szczególnie w rywalizacji drużynowej), radzenie sobie z porażkami, branie odpowiedzialności za wynik.

### Cele edukacyjne

- doskonalenie umiejętności rozgrywania partii szachowej na każdym etapie gry;
- wdrażanie do samodzielnego rozwiązywania zadań szachowych;
- zdobycie podstawowych informacji z zakresu historii szachów oraz bieżących wydarzeń szachowych;
- zdobycie wiedzy na temat zachowań prozdrowotnych (ważnych w sporcie i w życiu).

### **5.3. Cele na III etapie szkolenia sportowego**

Główny nacisk w trakcie szkolenia jest skierowany na stałą pracę nad podnoszeniem poziomu gry (w szczególności dot. doskonalenia debiutowego, pracy nad techniką gry), postępująca indywidualizacja podejmowanych działań, duża aktywność startowa, śledzenie najważniejszych wydarzeń szachowych.

#### Cele sportowe

- dalsze podnoszenie ogólnej sprawności fizycznej (w tym ćwiczenia usprawniające zdolności do utrzymywania wysokiej koncentracji);
- uczestniczenie w rywalizacji sportowej na różnych szczeblach;
- podnoszenie poziomu sportowego.

#### Cele społeczno-wychowawcze

- wypracowanie odpowiednich nawyków pracy nad sobą;
- dalsze podtrzymywanie motywacji do uprawiania szachów;
- rozwijanie cech osobowościowych przydatnych w czasie rywalizacji sportowej.

#### Cele edukacyjne

- poszerzenie wiedzy z zakresu historii szachów (zarówno światowej, jak i krajowej);
- świadomość bieżących wydarzeń ze świata szachów;
- umiejętność przeprowadzenia analizy partii;
- pogłębianie wiedzy szachowej (umiejętność prowadzenia gry w zakresie taktyki i strategii szachowej).

## **6. Zakładane efekty szkolenia sportowego i efekty uczenia się po zakończonym etapie szkolenia**

### **6.1. Efekty po pierwszym etapie szkoleniowym (po klasie 3 SP)**

Zaproponowany program zakłada, że po pierwszym etapie szkolenia sportowego uczeń potrafi rozegrać poprawną partię, w której efektywnie wykorzystuje zdobytą w trakcie treningów wiedzę. Uczeń poprawnie rozwiązuje typowe szachowe kombinacje (w naturalnych pozycjach efektywnie liczy warianty do 2-3 posunięć naprzód), jest zmotywowany do dalszego rozwoju, a podejmowane przez program aktywności

•  
dodatkowe (poprzez zabawę) wspomagają zdolności logicznego myślenia, wnioskowania, a także oswajają z rywalizacją sportową,

## **WIEDZA**

Uczeń zna i rozumie:

- podstawowe zasady treningu szachowego na etapie szkolenia wszechstronnego;
- własności bierok szachowych oraz podstawowe zasady dotyczące ich współpracy;
- zasady dobrze rozegranego debiutu;
- możliwość wykorzystania motywów taktycznych oraz wzorców matowych we wszystkich fazach gry;
- podstawowe schematy gry końcowej;
- technikę realizacji znaczącej przewagi materialnej;
- znaczenie analizy partii w czasie treningu;
- wpływ koncentracji na wyniki sportowe;
- na czym polega współzawodnictwo sportowe, zgodnie z zasadami *fair play*;
- podstawowe zasady bezpieczeństwa w czasie zajęć sportowych;
- rolę prawidłowego odżywiania się, wypoczynku, snu i higieny osobistej w procesie treningu sportowego.

## **UMIĘTNOŚCI**

Uczeń potrafi:

- zapamiętać ustawienie nieskomplikowanej pozycji na szachownicy;
- planować działania i przewidywać ich skutki;
- zarówno w grze praktycznej, jak i w trakcie rozwiązywania zadań, dostrzegać i realizować typowe motywy taktyczne;
- skutecznie zastosować poznane wzorce matowe i schematy w grze końcowej;
- wykorzystać znaczącą przewagę materialną;
- rozgrywać partie szachowe zgodnie z obowiązującymi przepisami.

## **KOMPETENCJE SPOŁECZNE**

Uczeń jest gotów do:

- systematycznego treningu szachowego;
- respektowania zasad bezpieczeństwa w stosunku do siebie i innych;

- aktywnego uczestnictwa w szachowym życiu szkoły;
- efektywnego komunikowania się z nauczycielem/trenerem;
- uczestnictwa w rywalizacji sportowej zgodnie z zadaniami wszechstronnego etapu szkolenia;
- zachowania się według ogólnie przyjętych norm na sali turniejowej zarówno w roli zawodnika, jak i w roli kibica.

## 6.2. Efekty po drugim etapie szkoleniowym (po klasie 6 SP)

Po drugim etapie szkolenia sportowego uczeń potrafi rozegrać partię, w której świadomie wykorzystuje poznaną wiedzę z zakresu taktyki i strategii szachowej. Nabywa biegłość w rozwiązywaniu szachowych kombinacji (rozwiązuje typowe kombinacje, także z wykorzystaniem połączenia motywów taktycznych, efektywnie liczy 3-4 ruchowe warianty). Ponadto uczeń jest zmotywowany do dalszego rozwoju, uczestniczy w rywalizacji turniejowej zarówno na poziomie lokalnym, jak i regionalnym. Dodatkowa aktywność sportowa wpływa korzystnie na jego możliwości psychofizyczne.

### WIEDZA

Uczeń zna i rozumie:

- specyfikę treningu na etapie ukierunkowanym;
- główne warianty i idee w wybranych otwarciach szachowych;
- złożone motywy taktyczne;
- podstawowe pojęcia w zakresie strategii szachowej;
- główne techniki rozgrywania końcówek;
- zasady prowadzenia analizy rozegranych partii,
- podstawowe techniki pozwalające zdobyć i utrzymać koncentrację;
- podstawowe czynniki dające sportowcowi optymalne efekty rozwoju (m.in. znaczenie urozmaiconej diety i rolę aktywności fizycznej);
- przepisy turniejowe pozwalające na uczestnictwo we współzawodnictwie sportowym, zgodnie z zasadami *fair play*;
- najważniejsze informacje z zakresu historii szachów.

## **UMIĘTNOŚCI**

Uczeń potrafi:

- zapamiętać ustawienie dowolnej naturalnej pozycji na szachownicy i analizować ją na kilka ruchów do przodu;
- dokonać oceny pozycji i obrać właściwy plan gry w sytuacji uproszczonej;
- zarówno w grze praktycznej, jak i w trakcie rozwiązywania zadań dostrzegać i łączyć wybrane motywy taktyczne;
- poprawnie rozgrywać najpopularniejsze otwarcia szachowe;
- brać czynny udział w analizie partii własnych i partii mistrzów;
- prowadzić zdrowy tryb życia, w szczególności: prawidłowo się odżywia, przestrzega zasad wartościowego wypoczynku (czasu na sen, aktywną rekreację) i higieny osobistej.

## **KOMPETENCJE SPOŁECZNE**

Uczeń jest gotów do:

- systematycznego i twórczego uczestnictwa w treningu szachowym;
- racjonalnego gospodarowania czasem w rozgrywanych partiach;
- respektowania zasad bezpiecznego uczestnictwa w czasie treningu i na zawodach, zarówno w roli uczestnika, jak i kibica;
- aktywnego uczestnictwa w rywalizacji sportowej na poziomie lokalnym i regionalnym;
- prowadzenia zdrowego i aktywnego trybu życia.

### **6.3. Efekty po trzecim etapie szkoleniowym (po klasie 8 SP)**

Po trzecim etapie szkolenia sportowego uczeń z biegłością stosuje poznane zagadnienia z zakresu taktyki i strategii szachowej. Zna swoje zalety i pracuje nad wyeliminowaniem braków w szachowej edukacji. Ma świadomość znaczenia pracy własnej w rozwijaniu szachowych umiejętności. Nabyte umiejętności wykorzystywać może w przyszłości, kontynuując przygodę z szachami przez kolejne lata.

## **WIEDZA**

Uczeń zna i rozumie:

- twórczość wybranych mistrzów świata w szachach;
- zasady oceny pozycji i w oparciu o jej wyniki sposoby budowania planu gry;
- zasady dopasowania repertuaru debiutowego do własnych upodobań;
- główne zagadnienia dotyczące strategii szachowej;
- podstawowe idee rozgrywania wybranych złożonych końcówek;
- technikę matowania gońcem i skoczkiem;
- wybrane techniki relaksacyjne mające na celu podniesienie poziomu koncentracji i/lub redukcję stresu.

## **UMIĘTNOŚCI**

Uczeń potrafi:

- analizować partie własne oraz partie innych szachistów;
- rzetelnie ocenić poziom własnych umiejętności;
- właściwie ocenić typową pozycję i wybrać odpowiedni plan gry;
- stosować wybrane złożone schematy z zakresu gry końcowej;
- rozwiązywać złożone zadania nakierowane na poprawę wybranych umiejętności w zakresie gry końcowej oraz taktyki i strategii szachowej;
- wykorzystywać w treningu nowoczesne technologie;
- świadomie wykorzystywać walory innych sportów w celu doskonalenia mistrzostwa sportowego;
- postępować zgodnie z zaleceniami dietetycznymi i zasadami odnowy biologicznej, uwzględniając specyfikę szachów;
- efektywnie rywalizować we współzawodnictwie osiągając założone wyniki sportowe.

## **KOMPETENCJE SPOŁECZNE**

Uczeń jest gotów do:

- świadomego i stałego podnoszenia swoich kompetencji szachowych;
- pracy nad samodoskonaleniem w zakresie odporności psychicznej i kondycji fizycznej;
- uczestnictwa w turniejach indywidualnych i drużynowych także na szczeblu ogólnopolskim i międzynarodowym;
- promowania sportu oraz zasad fair play poprzez własną postawę;

- kształtowania poczucia własnej wartości i rozwijania umiejętności podejmowania decyzji.

## 7. Treści programowe szkolenia sportowego i kształcenia ogólnego

### 7.1. Treści programowe szkolenia szachowego

#### 7.1.1. Ramowy rozkład materiału na I etapie szkoleniowym

W ramach programu szachowego, w pierwszym etapie edukacyjnym zaplanowano cztery godziny tygodniowo zajęć szachowych (łącznie 132h w roku szkolnym) oraz trzy godziny tygodniowo poświęcone na „gry i zabawy ruchowe z wykorzystaniem innych sportów”<sup>13</sup>. Treści programowe zajęć stricte szachowych przedstawiono w Tabeli 5.

Tabela 5. Rozkład materiału zajęć szachowych w klasach 1-3 SP

Treści programowe	kl. 1 SP	kl. 2 SP	kl. 3 SP	Łącznie
<b>Historia szachów</b>	<b>2</b>			<b>2</b>
<b>Właściwości bierek, cel gry</b>	<b>28</b>			<b>28</b>
<i>posunięcia bierek</i>	16			
<i>ruchy specjalne</i>	4			
<i>pojęcie mata/pata</i>	4			
<i>wykorzystanie dużej przewagi materialnej</i>	4			
<b>Notacja szachowa</b>	<b>4</b>			<b>4</b>
<b>Taktyka szachowa</b>	<b>30</b>	<b>68</b>	<b>64</b>	<b>162</b>
<i>podwójny atak</i>	4			
<i>związanie</i>	4			
<i>atak/szach z odsłony</i>	4			
<i>podwójny szach</i>	4			
<i>rozeń</i>	4			
<i>likwidacja obrońcy</i>	4			
<i>zaciągnięcie</i>		4		
<i>blokada</i>		4		
<i>przeciążenie</i>		4		
<i>rentgen</i>		4		
<i>słabość ósmej linii</i>		4		
<i>słaba promocja</i>			4	
<i>przesłona</i>			4	
<i>młynek</i>			4	

<sup>13</sup> Treści tej części programu są przedstawione w podrozdziale 7.2 (liczby godzinowe realizowanych zajęć są podane łącznie dla podstawy programowej zajęć i modułu „gry i zabawy ruchowe”).

<i>typowe schematy matowe</i>	6	20	20	
<i>kombinacje oparte na współdziałaniu bierek</i>		16	14	
<i>połączenie motywów taktycznych</i>		12	18	
<b>Wprowadzenie do teorii debiutów</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>26</b>
<i>ogólne zasady rozgrywania debiutu</i>	4	2		
<i>debiuty otwarte</i>		4	6	
<i>debiuty półotwarte i zamknięte</i>		4	6	
<b>Gra końcowa</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>26</b>	<b>72</b>
<i>schematy matowe (HW, WW, H, W, GG)</i>	14	4	2	
<i>ogólne zasady rozgrywania końcówek</i>	4	4		
<i>końcówki pionowe</i>	8	12	12	
<i>wybrane pozycje teoretyczne</i>			12	
<b>Elementy przepisów gry</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>6</b>
<b>Gry i zabawy okołoszachowe</b>	<b>16</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>36</b>
<b>Konkurs rozwiązywania kombinacji</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>60</b>
<b>Łącznie</b>	<b>132</b>	<b>132</b>	<b>132</b>	<b>396</b>

### 7.1.2. Ramowy rozkład materiału na II etapie szkoleniowym

W drugim etapie szkoleniowym (klasy 4-6 SP) zajęcia programu sportowego są zaplanowane do realizacji w dwóch modułach – cztery godziny tygodniowo zajęć strictly szachowych (łącznie 132h w roku szkolnym) oraz dwie godziny poświęcone na sport wspomagający (łącznie 66h w roku szkolnym). Rozkład treści szachowych przedstawia Tabela 6.

Tabela 6. Rozkład materiału zajęć szachowych w klasach 4-6 SP

<b>Treści programowe</b>	<b>kl. 4 SP</b>	<b>kl. 5 SP</b>	<b>kl. 6 SP</b>	<b>Łącznie</b>
<b>Wielcy szachiści i ich twórczość</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>16</b>
<b>Taktyka szachowa</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>28</b>	<b>100</b>
<i>atak po 7 linii</i>	4			
<i>atak po linii f/g/h</i>		4		
<i>motywy patowe</i>			4	
<i>typowe ofiary w ataku</i>	8	8	8	
<i>motywy taktyczne oparte na współpracy bierek</i>	8	8	4	
<i>atak na króla</i>	8	8	8	
<i>połączenie motywów taktycznych</i>	8	8	4	
<b>Teoria debiutów</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>44</b>
<i>zasady szybkiego rozwoju</i>	2			
<i>pułapki debiutowe</i>	2			



<i>debiuty otwarte</i>	4	6	6	
<i>debiuty półotwarte</i>	4	4	4	
<i>debiuty zamknięte</i>	4	4	4	
<b>Elementy strategii szachowej</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>42</b>
<i>centralizacja bierek</i>	2	2	2	
<i>otwarta linia</i>	2	2	4	
<i>słabe pole, słaby punkt</i>	2	4	4	
<i>półotwarta linia</i>	2	4	4	
<i>słabości pionowe</i>	2	2	4	
<b>Planowanie w szachach</b>	<b>16</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>60</b>
<i>względna wartość bierek</i>		4	4	
<i>realizacja przewagi</i>	4	4	4	
<i>elementy oceny pozycji</i>	4	4	4	
<i>elementy techniki liczenia wariantów</i>	4	4	4	
<i>wstęp do analizy partii</i>	4	6	6	
<b>Gra końcowa</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>26</b>	<b>70</b>
<i>wybrane końcówki elementarne</i>	4	4	4	
<i>zugzwang w grze końcowej</i>			4	
<i>końcówki pionowe</i>	8	6	4	
<i>końcówki wieżowe</i>	6	6	6	
<i>końcówki lekkofigurowe</i>	4	4	4	
<i>końcówki hetmańskie</i>		2	4	
<b>Konkurs rozwiązywania zadań</b>	<b>24</b>	<b>16</b>	<b>12</b>	<b>52</b>
<b>Narzędzia informatyczne w szachach</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>6</b>
<b>Przepisy gry</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>6</b>
<b>Łącznie</b>	<b>132</b>	<b>132</b>	<b>132</b>	<b>396</b>

Połączenie treningu szachowego z aktywnością ruchową jest istotne z dwóch powodów. Po pierwsze pozwala kształtować ważną u szachisty kondycję fizyczną i wytrzymałość (rozumiane jako wypracowanie tolerancji na zmęczenie, by efektywnie kontynuować wysiłek mentalny w trakcie wielogodzinnej partii i długiego, tygodniowego turnieju). Aktywność ruchowa jest też ważna z uwagi na względy zdrowotne, gdyż szachy są sportem, w którym czynnikami ryzyka są wady postawy oraz nadwaga. Biorąc pod uwagę wyżej wymienione ryzyka zaleca się, by sportem uzupełniającym było pływanie, choć wydaje się, że równie efektywna jest np. gimnastyka lub tenis stołowy.

### 7.1.3. Rozkład materiału w III etapie szkoleniowym

Tabela 7. Rozkład materiału zajęć szachowych w klasach 7-8 SP

<b>Treści programowe</b>	<b>kl. 7 SP</b>	<b>kl. 8 SP</b>	<b>Łącznie</b>
<b>Wielcy szachiści i ich twórczość</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>32</b>
<b>Taktyka szachowa</b>	<b>48</b>	<b>32</b>	<b>80</b>
<i>motywy taktyczne oparte na współdziałaniu bierek</i>	12	8	
<i>typowe ofiary w grze środkowej</i>	12	8	
<i>atak na króla</i>	12	8	
<i>połączenie motywów taktycznych</i>	12	8	
<b>Teoria debiutów</b>	<b>28</b>	<b>32</b>	<b>60</b>
<i>debiuty otwarte</i>	8	8	
<i>debiuty półotwarte</i>	8	8	
<i>debiuty zamknięte</i>	8	8	
<i>budowanie repertuaru debiutowego</i>	4	8	
<b>Strategia szachowa</b>	<b>32</b>	<b>40</b>	<b>72</b>
<i>typowe struktury</i>	8	16	
<i>blokada</i>	8		
<i>para gońców</i>	8		
<i>typy centrum</i>	4	8	
<i>problem wymiany</i>	4	8	
<i>przestrzeń</i>		8	
<b>Planowanie w szachach</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>60</b>
<i>ocena pozycji</i>	8	8	
<i>technika liczenia wariantów</i>	10	10	
<i>analiza partii</i>	12	12	
<b>Gra końcowa</b>	<b>36</b>	<b>40</b>	<b>76</b>
<i>końcówki pionowe</i>	4	4	
<i>końcówki wieżowe</i>	8	8	
<i>końcówki lekkofigurowe</i>	8	8	
<i>końcówki hetmańskie</i>	8	8	
<i>końcówki złożone</i>	8	12	
<b>Konkurs rozwiązywania zadań</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>8</b>
<b>Narzędzia informatyczne w szachach</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>8</b>
<b>Łącznie</b>	<b>198</b>	<b>198</b>	<b>388</b>

#### 7.1.4. Uwagi dotyczące nauczania w sporcie wiodącym

##### Metody nauczania szachów:

Szczególnie w początkowej fazie nauczania (1 etap edukacyjny) winny dominować atrakcyjne, wyzwajające pozytywne emocje, różnorodne formy i metody pracy. Jednostka treningowa powinna składać się z kilku części: rozgrzewka (np. rozwiązanie łamigłówki, ciekawostka z historii szachów czy łatwe i efektowne zadanie szachowe), wprowadzenie nowego materiału (ew. powtórka wiadomości), ćwiczenia praktyczne i podsumowanie wiadomości. Długość fazy teoretycznej, która poświęcona wprowadzeniu nowego materiału, powinna zależeć od wieku i poziomu zaawansowania grupy. ,

Jest wiele podejść do kolejności realizacji treści szachowych. Autorom programu najbliższe jest podejście Goleniszczewa<sup>14</sup>, który uważa, że w początkowej fazie:

- nauczanie szachów powinno opierać się na nauce taktyki szachowej (m.in. dlatego, że jest ona łatwiejsza do zrozumienia, uczy twórczego myślenia i pokazuje piękno szachów);
- przygotowanie debiutowe powinno się ograniczyć do podawania ogólnych zasad, które dopiero w późniejszej fazie, na podstawie analizy klasycznych partii, powinno się przekształcić w stopniowe wprowadzanie repertuaru;
- planowanie startów (gier treningowych) powinno być poprzedzone staranną analizą trenera – ogólna zasada mówi o tym, że szachista powinien grać w turnieju, jeśli jest w stanie uzyskać min. 1/3 punktów możliwych do zdobycia.

Wraz z rozwojem umiejętności uczniów pojawiają się nowe wyzwania.

- Coraz większą rolę w rozwoju pełni analiza partii własnych i klasyki szachowej. Przy okazji omawiania partii mistrzów można: wplatać elementy historii szachów, organizować konkursy znajdowania właściwych kontynuacji, rozgrywać partie towarzyskie rozpoczynające się od krytycznego momentu.
- W odpowiedzi na różnicowanie się poziomu grupy, konieczna staje się indywidualizacja pracy. Może ona następować m.in. przez zróżnicowanie

---

<sup>14</sup> Goleniszczew, W.E. (2010) Program szkolenia szachistów na III kategorię, *Wydawnictwo ARDEN*, Rzeszów.

poziomu rozwiązywanych zadań praktycznych (testy szachowe), rozważa przy doborze partnerów do gier treningowych.

- Istotnym elementem treningu jest praca własna, w szczególności z wykorzystaniem dostępnych technologii informacyjnych (bazy danych, serwisy do gry on-line, filmy edukacyjne, obserwowanie najważniejszych wydarzeń ze świata szachowego). Ważną rolą trenera w okresie szkolenia specjalistycznego jest pokazanie wartościowych źródeł wiedzy, a także wskazywanie na wysokiej rangi imprezy, które warto śledzić.

Niezależnie od poziomu zaawansowania uczniów zaleca się stosowanie aktywizujących form przekazywania wiedzy (m.in. konkursy rozwiązywania zadań, analiza partii na punkty) oraz wykorzystywanie pracy w grupie.

### Bezpieczeństwo podczas zajęć

Choć szachy nie są sportem kontuzjogennym, a ryzyko niebezpiecznych zdarzeń jest bardzo niskie, to treningi powinny odbywać się zgodnie z jasnymi zasadami bezpieczeństwa, które zostaną przedstawione przez trenera (nauczyciela) na początku zajęć.

### Sporty wspomagające

Z efektywnym rozwojem szachowym wiąże się konieczność podejmowania różnorodnej aktywności fizycznej. Idealne są sporty, w których wysiłek o niskiej intensywności jest długotrwały. W ramach programu – jako sport wspomagający – preferowane jest pływanie (ma ono dodatkową zaletę korygowania ew. wad postawy), ale w zależności od możliwości realizacji i preferencji samych sportowców może być zamieniony na inny, np. gimnastykę, siłownię czy tenis stołowy (zaletą jest podobna struktura utrzymywania koncentracji).

### Działania wspomagające proces treningu i współzawodnictwo sportowe

Działania wspomagające trening szachowy:

- rozwijanie technik pamięciowych (ma zastosowanie m.in. w rozgrywaniu pozycji teoretycznych, nauce wariantów debiutowych),
- nauka technik relaksacyjnych (obniżanie poziomu stresu w trakcie partii),

- ,regularna aktywność fizyczna (wytrzymałość w trakcie startów),
- znajomość narzędzi informacyjnych oraz języka angielskiego (zapewnia dostęp do specjalistycznych programów i baz szachowych oraz jakościowej literatury szachowej),
- prawidłowa dieta<sup>15</sup>.

#### Działania na rzecz kariery dwutorowej

Włączanie uczniów – w etapie specjalistycznym szkolenia szachowego – do pomocy organizacyjnej w przygotowywaniu imprez szachowych. Zainteresowanie ścieżką kontynuowania przygody z szachami w innych rolach: organizatora, sędziego czy instruktora (trenera).

### **7.2. Treści kształcenia ogólnego**

Z punktu widzenia treningu szachowego, kształcenie ogólne ma za zadanie budowanie kondycji psychofizycznej i wytrzymałości. Proponuje się, by w pierwszym etapie edukacyjnym treści programowe były realizowane w ramach programu przygotowanego przez Warchoła<sup>16</sup> w jego rozszerzonej formie, zaproponowanej w Załączniku 1. Z punktu widzenia realizacji niniejszego wieloletniego programu szkolenia szachowego, możliwe jest jednak zastosowanie dowolnego programu realizacji podstawy programowej realizującej cele i efekty kształcenia ogólnego w ramach wychowania fizycznego.

## **8. Kryteria i zasady kwalifikacji uczniów do szkół i oddziałów o profilu szachowym**

Kwalifikacja uczniów do 1 klasy szkoły sportowej (oddziału sportowego) o profilu szachowym odbywa się na podstawie:

- **testów predyspozycji szachowych**, które weryfikują predyspozycje kandydatów pod kątem zdolności logicznego myślenia, wyobraźni, spostrzegawczości oraz koncentracji (max. 30 pkt.);

<sup>15</sup> Umeakunne K., What's Eating Your Game? [https://www.thechessdrum.net/newsbriefs/2004/NB\\_documents/ChessDiet.pdf](https://www.thechessdrum.net/newsbriefs/2004/NB_documents/ChessDiet.pdf) [data dostępu: 1.05.2023]

<sup>16</sup> Warchoła, K (2017) Program nauczania wychowania fizycznego dla ośmioletniej szkoły podstawowej, Wydawnictwo FOSZE, Rzeszów.

- **oceny eksperckiej** sporządzanej na podstawie obserwacji kandydata podczas gier i zabaw ruchowych – w jej ramach sprawdza się następujące predyspozycje kandydatów: współpraca w zespole, motywacja w osiągnięciu celu, szybkie i trafne podejmowanie decyzji i orientacja przestrzenna (max. 10 punktów).

Rodzaje naboru:

- **nabór podstawowy**, przeprowadzany dla osób, które chcą dołączyć do szkoły (klasy o profilu szachowym) od początku toku szkolenia (tj. przed rozpoczęciem I makrocyklu) – rekrutacja odbywa się na podstawie testów sprawdzających oraz oceny eksperckiej; wiedza i umiejętności szachowe nie są konieczne (wymagane są predyspozycje i odpowiednia motywacja do uprawiania dyscypliny);
- **nabór uzupełniający**, przeprowadzany dla osób, które chcą dołączyć do szkoły (klasy o profilu szachowym) od początku toku szkolenia (tj. przed rozpoczęciem I makrocyklu), ale nie uczestniczyły w naborze podstawowym – rekrutacja odbywa się na podstawie testów sprawdzających oraz oceny eksperckiej; wiedza i umiejętności szachowe nie są konieczne (wymagane są predyspozycje do uprawiania dyscypliny), przyjęcie możliwe tylko w przypadku dostępnych miejsc w danym oddziale;
- **uzupełniający w toku szkolenia**, przeprowadzany dla osób, które chcą dołączyć do szkoły (klasy o profilu szachowym) w trakcie toku szkolenia – wiedza i umiejętności szachowe są konieczne, poziom kandydata zależy od poziomu wyszkolenia przewidziany w momencie potencjalnego dołączenia do grupy; klasyfikacja na podstawie testów szachowych (przygotowanych przez instruktora na podstawie zrealizowany na danym etapie szkolenia treści) oraz oceny eksperckiej (opartej na podstawie uzyskiwanych wyników sportowych mierzonych np. posiadaniem rankingiem PZSzach/FIDE). Przykładowe testy wiedzy szachowej dla kandydatów do czwartej i siódmej klasy zawiera Dodatek (Załącznik 2 i Załącznik 3).

Nabór odbywa się na podstawie opracowanego przez szkołę i zatwierdzonego przez Dyrekcję Szkoły Regulaminu. Podstawowe warunki naboru, które musi spełniać kandydat:

- stan zdrowia umożliwiający podjęcie nauki w szkole lub oddziale sportowym, potwierdzony orzeczeniem lekarskim wydanym przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej (lub lekarza medycyny sportowej); zgodnie z aktualnymi przepisami;
- pisemna zgoda rodziców (opiekunów prawnych) na uczęszczanie kandydata do szkoły (oddziału sportowego),
- pozytywny wynik postępowania kwalifikacyjnego,
- motywacja do uprawniania dyscypliny (wyrażająca się zaangażowaniem),

Ostateczna decyzja o zakwalifikowaniu dziecka do szkoły (oddziału sportowego) należy do komisji kwalifikacyjnej. Zapada ona w oparciu o wyniki testów oraz opinię ekspercką instruktora (trenera) o zawodniku. Opinia trenera jest szczególnie istotna w przypadku naboru w toku szkolenia.

### **Konstrukcja testu predyspozycji szachowych w ramach naboru podstawowego**

Uwagi do sposobu przeprowadzenia testu:

- kandydaci przebywają pod opieką instruktorów, rodzice kandydatów pozostają poza salą lekcyjną;
- każde polecenie odczytywane jest przez instruktora (nauczyciela prowadzącego);
- wykonanie testu powinno zająć ok. 20 minut, presja czasu nie jest jednak wskazana.

Przykładowy ramowy test dla kandydata do klasy sportowej (kl. 1 SP). W jego ramach podano tylko ogólne pytania.

### **TEST dla KANDYDATA do KLASY SPORTOWEJ o profilu SZACHY**

Imię i nazwisko: .....

*Drogi przyszły Pierwszoklasisto!*

*Przed Tobą test składający się z sześciu zadań.*

*Możesz zdobyć maksymalnie 30 punktów. Powodzenia!*

1. Policz balony znajdujące się poniżej. Po której stronie jest ich więcej? Wstaw odpowiednio znak „<”, „=” lub „>”.
2. Dorysuj brakujące linie (na dwóch rysunkach widać domek, celem jest takie uzupełnienie rysunku, by domek po lewej stronie wyglądał tak samo, jak ten po prawej).
3. Pokoloruj zbiór, w którym jest najwięcej klocków (klocki są różnej wielkości, różna jest też ich liczba).
4. Uzupełnij pola ilustracjami w taki sposób, aby żaden obrazek nie powtarzał się ani w kolumnie, ani w rzędzie (mini-sudoku).
5. W ilu koszykach znajdują się mniej niż 3 jabłka (na obrazkach kilka koszyków z różną liczbą jabłek).
6. Dziewczynka wybrała obrazek, na którym jest więcej klocków niż ołówków. Zaznacz odpowiedni rysunek.
7. Chłopiec rysuje obrazki wg pokazanej na rysunkach kolejności. Wybierz, który obrazek będzie następny.
8. Do jakiego punktu dojdiesz startując z punktu A, gdy droga przebiega według wskazówek: 2→, 3↓, 1←, 4↑ (przykład kodowania)
9. Ile widzisz trójkątów na tym rysunku? (na rysunku znajduje się ludzik zbudowany z różnych figur geometrycznych)
10. Łamigłówka na zasadzie: znajdź 6 różnic na rysunkach obok.

## **9. Kontrola i ocena efektów szkolenia oraz efektów uczenia się**

Ocena efektów szkolenia i efektów uczenia się powinna odbywać się dwutorowo: z wykorzystaniem testów diagnostycznych oraz na poziomie wynikowym.

Dokonanie kontroli oraz oceny efektów szkolenia zaleca się realizować za pomocą diagnozy poziomu sportowego i przeprowadzać na początku każdego roku szkolnego. Dodatkowo po zakończeniu każdego makrocyklu (na koniec klasy 3, 6 i 8) sugeruje się przeprowadzenie diagnozy szerszej, obejmującej cały etap szkoleniowy (odpowiednio trzy lata w I makrocyklu, trzy lata w II makrocyklu i dwa lata w III makrocyklu). Przykładowe testy znajdują się w Dodatku (Załącznik 2, Załącznik 3 i Załącznik 4).



Do oceny na poziomie wynikowym zaleca się, by trener prowadził dziennik aktywności startowych wychowanków. W jego ramach należy zbierać informacje o częstotliwości startów, randze zawodów, uzyskiwanych wyników sportowych, postępów wyrażonych uzyskaniem norm na wyższe kategorie.

#### Bieżąca kontrola efektów szkolenia i uczenia się

Najważniejsze kryteria oceny z wychowania fizycznego to wysiłek wkładany przez ucznia, systematyczność oraz aktywność w działania podejmowane przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.<sup>17</sup> Ocena z szachów jest składową oceną z wychowania fizycznego. Celem dokonywania systematycznej oceny pracy jest wspieranie ucznia, motywowanie do aktywnego udziału w zajęciach, wzmacnianie wiary we własne siły i możliwości.

#### **PIERWSZY ETAP SZKOLENIOWY (kl. 1-3 SP)**

Kryteria oceny osiągnięć:

- uczestnictwo,
- zaangażowanie w trakcie lekcji,
- aktywność (w trakcie zajęć oraz aktywność turniejowa),
- opanowanie wiedzy i umiejętności,
- postęp w zdobywaniu wiedzy, siła gry.

Formy sprawdzenia wiedzy i postępów ucznia:

- aktywność i zaangażowanie na lekcjach;
- prace projektowe;
- odpowiedzi ustne;
- rozwiązywanie zadań (diagramy na szachownicach, zagadki i łamigłówki logiczne);
- udział w rywalizacji sportowej (turniejach szachowych).

---

<sup>17</sup> Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 22 lutego 2019 roku w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych (Dz. U. z 2019 r. poz. 373)

Sposobem komunikowania się z rodzicami w celu poinformowania o osiągnięciach, postępach i wysiłkach dziecka jest karta opisowej oceny ucznia. Przekazywana rodzicom na koniec każdego roku szkolnego.

<b>Karta opisowej oceny ucznia z zajęć szachowych</b>		
Imię i nazwisko: .....		Data: ..... Klasa: .....
<p><b>Uczestnictwo w lekcji:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• aktywnie i chętnie</li> <li>• chętnie</li> <li>• niechętnie</li> <li>• często brak przygotowania do zajęć</li> </ul> <p>Uwagi:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p><b>Zaangażowanie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• bardzo duże, twórcze</li> <li>• duże, aktywne, współpracuje z kolegami</li> <li>• bierne</li> <li>• przeszkadza innym</li> </ul> <p>Uwagi:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p><b>Postęp i wiadomości</b></p> <p>Zadania wykonywane są:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• samodzielnie i poprawnie</li> <li>• poprawnie z niewielką pomocą nauczyciela</li> <li>• poprawnie z dużą pomocą nauczyciela</li> <li>• najczęściej niepoprawnie</li> </ul> <p>Zagadnienia opanowane są:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• bardzo dobrze</li> <li>• dobrze</li> <li>• wymagają utrwalenia</li> </ul> <p>Poziom włączania się do rywalizacji:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• chętnie</li> <li>• systematycznie</li> <li>• okazjonalnie</li> <li>• unika rywalizacji turniejowej</li> </ul> <p>Uwagi:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

Źródło: Opracowanie własne

### **DRUGI ETAP SZKOLENIOWY (kl. 4-6 SP)**

Kryteria oceny osiągnięć:

- wkład pracy ucznia w realizację zadań wynikających z programu nauczania;
- aktywność i zaangażowanie na lekcjach;

- przyrost wiedzy i umiejętności;
- siła gry.

Formy sprawdzenia wiedzy i osiągnięć ucznia:

- aktywność i zaangażowanie na lekcjach;
- prace projektowe;
- odpowiedzi ustne;
- rozwiązywanie testów wiedzy i umiejętności szachowych;
- udział w rywalizacji sportowej (turniejach szachowych) na różnych szczeblach;
- osiągnięte wyniki w konkursach (turniejach szachowych).

### **TRZECI ETAP SZKOLENIOWY (kl. 7-8 SP)**

Kryteria oceny osiągnięć:

- wkład pracy ucznia w realizację zadań wynikających z programu nauczania;
- aktywność i zaangażowanie na lekcjach;
- przyrost wiedzy i umiejętności, siła gry.

Formy sprawdzenia wiedzy i osiągnięć ucznia:

- aktywność i zaangażowanie na lekcjach;
- prace projektowe;
- odpowiedzi ustne;
- rozwiązywanie testów wiedzy i umiejętności szachowych;
- udział w rywalizacji sportowej (turniejach szachowych) na różnych szczeblach;
- osiągnięte wyniki w konkursach (turniejach szachowych).

## **10. Współzawodnictwo sportowe w ramach systemu określonego przez Polski Związek Szachowy**

Na każdym etapie szkolenia zaleca się możliwie częsty udział w rywalizacji sportowej. Pozwala ona nie tylko na sprawdzenie aktualnych umiejętności w praktyce (m.in. poznanie zalet i wskazanie na obszary do poprawy ucznia), stanowi cenny materiał

szkoleniowy (analiza rozegranych partii), ale też rodzi poczucie wspólnoty i wspiera motywację do dalszej pracy w trakcie treningów.

Na **pierwszym etapie szkoleniowym** (klasy 1-3 SP) uczniowie powinni być angażowani do udziału przede wszystkim w turniejach lokalnych i regionalnych w szachach szybkich i klasycznych. Wyniki w tym okresie powinny mieć charakter informacyjny. Zaleca się również grę w zawodach szkolnych (organizowanych przez SZS) oraz w lokalnym współzawodnictwie organizowanym przez Okręgowy Związek Szachowy i inne organizacje sportowe (np. LZS).

Głównym celem uczestnictwa w zawodach powinno być umożliwienie praktycznego sprawdzenia posiadanej wiedzy, osvajanie z rytmem gry w turnieju, trening radzenia sobie z porażkami oraz budowanie motywacji do dalszej pracy. Najbardziej rokujący zawodnicy (przede wszystkim gotowi mentalnie i znajdujący się na odpowiednio wysokim poziomie rozwoju sportowego) mogą uczestniczyć w imprezach na szczeblu makroregionalnym, a nawet ogólnopolskim.

Imprezą docelową dla dzieci w tym wieku (8-10 lat) są Makroregionalne Mistrzostwa Młodzików, które są objęte systemem współzawodnictwa sportowego dzieci i młodzieży.

Na **drugim etapie szkoleniowym** (klasy 4-6 SP) uczniowie, obok regularnego udziału w imprezach lokalnych, powinni włączać się do rywalizacji sportowej na szczeblu regionalnym i ogólnopolskim. Zalecane jest zwiększenie imprez rozgrywanych tempem klasycznym (min. 60' na partię dla zawodnika) oraz starty we współzawodnictwie organizowanym przez m.in. Okręgowy Związek Szachowy (turnieje mistrzowskie, ligi), Szkolny Związek Sportowy oraz Ludowe Zespoły Sportowe.

Imprezą docelową są zawody z cyklu Mistrzostw Polski Juniorów w szachach klasycznych, szybkich i błyskawicznych, które są punktowane w systemie współzawodnictwa sportowego dzieci i młodzieży.

Na **trzecim etapie szkoleniowym** (klasy 7-8 SP) uczniowie, obok regularnego udziału w imprezach lokalnych i regionalnych, powinni włączać się do rywalizacji sportowej na szczeblu ogólnopolskim, a wybitne jednostki także międzynarodowym. Celem szkoleniowym jest utrzymanie motywacji do pracy nad rozwojem szachowych umiejętności oraz starty w zawodach różnej rangi. Zalecany jest udział w silnie obsadzonych turniejach klasycznych (min. 4-6 startów rocznie), w szczególności

zaliczanych do oceny rankingowej FIDE, a także rywalizacja w imprezach z kalendarza Okręgowego Związku Szachowego, Szkolnego Związku Sportowego i Ludowych Zespołów Sportowych.

Imprezą docelową są turnieje rozgrywane w ramach systemu współzawodnictwa dzieci i młodzieży, tj. zawody z cyklu Indywidualnych Mistrzostw Polski Juniorów w szachach klasycznych (tj. Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży rozgrywana jako finał MPJ do lat 14 oraz Mistrzostwa Polski Juniorów do lat 16), Mistrzostwa Polski Juniorów w szachach szybkich i błyskawicznych, a także ogólnopolskie (ew. regionalne) rozgrywki w ramach cyklu Drużynowych Mistrzostw Polski Juniorów.

## **11. Periodyzacja i przykładowe plany szkolenia sportowego**

Trening to czasochłonny proces składający się z jednostki treningowej, tj. najmniejszego elementu treningowego (w programie zakładamy, że trwa on dwie godziny lekcyjne). Kilka jednostek treningowych realizujących pewną całość stanowi mikrocykl. Połączenie mikrocykli w ramach jednego roku szkolnego stanowi mezocykl. Przedstawiony program szkoleniowy zakłada realizację ośmiu mezocykli, które będą realizowane w trakcie trzech makrocykli (kl. 1-3, kl. 4-6 i kl. 7-8).

Uniwersalny przykład **jednostki treningowej** obejmuje:

Część wstępna (ok. 10-15 minut):

- a) rozgrzewka, której celem jest zainteresowanie tematem, wzbudzenie motywacji do poznawania nowych zagadnień.
- b) wprowadzenie do zajęć, tj. przedstawienie celów, ukierunkowanie uwagi ucznia na głównych zagadnieniach

Część zasadnicza (ok. 45 minut):

- a) podstawowa część treningu, tj. właściwa część treningu, podczas której realizowane są zasadnicze jego cele,

Część końcową (ok. 20 minut):

- a) podsumowanie omówionych zagadnień – zebranie wiadomości
- b) gra towarzyska / ćwiczenia / czynności porządkowe

W zależności od wieku uczestników i podejmowanej tematyki jednostka treningowa może mieć zróżnicowany charakter, stąd podane wyżej ramy czasowe na daną część zajęć mają jedynie charakter orientacyjny. Dobrane formy i metody pracy powinny być dostosowane do rozwoju psychofizycznego uczniów, poziomu wytrenowania, wiedzy ogólnej. Poruszane treści winny być zgodne z programem i odpowiednie dla danego etapu szkolenia. Jednostka treningowa w części zasadniczej może dotyczyć:

- wprowadzania nowego zakresu wiedzy teoretycznej;
- utrwalania omówionego wcześniej tematu;
- wiedzy teoretycznej połączonej z praktyką;
- praktyki (nacisk na wyćwiczenie określonych elementów gry, ukierunkowane na poszczególne aspekty programu; w formie (przykłady): treningowych turniejów tematycznych, kołowych, drabinkowych, symultany).

### **11.1. Potencjalne problemy mogące wystąpić w trakcie treningu szachowego**

W trakcie realizacji programu szkoleniowego mogą zaistnieć pewne problemy związane z realizacją wybranych treści. W szczególności mogą one wynikać z:

- a) krótkiego czasu utrzymywania koncentracji uwagi (szczególnie istotne u uczniów na pierwszym etapie edukacyjnym);
- b) trudności z radzeniem sobie z potencjalnymi porażkami;
- c) różnym poziomem motywacji wśród uczestników;
- d) pogłębiających się różnicach w prezentowanym poziomie gry (potencjale).

Proponowane metody radzenia sobie z opisanymi wyżej sytuacjami problemowymi:

- a) Należy wykorzystać ciekawość poznawczą dziecka, odwoływać się do różnych form aktywności, wykorzystać silną potrzebę zabawy, np. poprzez wykorzystanie zabaw okołoszachowych, ruchowych (np. szachy biegane, gra „mogę-nie mogę”), zadań logicznych (sudoku, kodowanie) czy ćwiczeń odprężających (np. praca plastyczna).
- b) Choć porażka jest nieodłącznym elementem sportowej rywalizacji, to zbyt duże natężenie niepowodzeń źle wpływa na rozwój dziecka. W takiej sytuacji pomocne

- staje się staranne dobieranie rywali<sup>18</sup>, ustawianie jako „strony silniejszej” w niesymetrycznych ćwiczeniach (np. ćwiczenie w matowaniu, realizacja przewagi itp.) czy różnicowanie poziomu zadań do samodzielnego rozwiązania.
- c) Głównym zadaniem na początkowym etapie szkolenia jest wzbudzenie zainteresowania sportem. W ramach motywacji do pracy warto stosować różnorodne formy i techniki pracy. Zaleca się angażowanie ucznia do różnych aktywności, w których ma szansę wykorzystać swoje mocne strony i budować właściwą samoocenę (np. praca w roli asystenta nauczyciela, sędziego rundowego). Ponadto należy unikać zbyt trudnych i niekonkretnych zadań, które mogą zniechęcać do dalszej pracy.<sup>19</sup>
- d) Różnicowanie się poziomu grupy jest nieuniknione (szczególnie w II i III etapie szkoleniowym). Problem można istotnie zmniejszyć poprzez indywidualizację pracy w trakcie treningu: (ta sama tematyka na materiale zróżnicowanym pod względem trudności). Takie rozwiązanie jest zgodne z myślą, że szkoła powinna stwarzać wszystkim optymalne warunki indywidualnego rozwoju.<sup>20</sup>

Ponadto niezwykle ważne jest również to, by<sup>21</sup>:

- od początku nauki dziecko miało szansę do rozgrywania partii, nawet przy uproszczonych celach gry; na każdym zajęciach musi pojawić się gra;
- konieczne jest, by instruktor (trener) monitorował postępy uczniów (zapisywał uzyskane przez wychowanków wyniki – indywidualne i drużynowe).

## **11.2. Przykładowe konspekty jednostek treningowych (zajęcia szachowe)**

Poniżej są przedstawione trzy propozycje treści treningów – po jednym na każdym etapie szkoleniowym.

---

<sup>18</sup> Goleniszczew, W. E. (2010), Program szkolenia szachistów na III kategorię, *Wyd. ARDEN*, Rzeszów

<sup>19</sup> Karpow, A., Szingiriej, A. (2009) Szkolny podręcznik szachowy. Kurs podstawowy, *Wydawnictwo Penelopa*, Warszawa

<sup>20</sup> Żylińska, M. (2013) Neurodydaktyka. Nauczanie i uczenie się przyjazne mózgowi, *Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Mikołaja Kopernika*, Toruń.

<sup>21</sup> Karpow, A., Szingiriej, A. (2009) Szkolny podręcznik szachowy. Kurs podstawowy, *Wydawnictwo Penelopa*, Warszawa

### 11.2.1. Przykładowy scenariusz treningu na pierwszym etapie szkoleniowym

Temat: Szach, mat, pat – zdecyduj sam! Poznajemy cel szachowej partii (klasa 1 SP)

Zadania szczegółowe do realizacji:

- Uczeń rozumie różnice między szachem, matem i patem; wie, kiedy partia jest zakończona zwycięstwem jednej ze stron (mat), kiedy stoi remis (m.in. pat), kiedy gra może być kontynuowana (szach).
- Uczeń argumentuje swoją decyzję; współpracuje w zespole; tworzy przykładowe ustawienia na szachownicy (szacha, mata i pata); widzi obronę przed szachem; utrwała podstawowe wiadomości dotyczące celu gry w szachach.
- Uczeń respektuje zasady współdziałania w grupie w trakcie treningu

Miejsce treningu: sala lekcyjna

Pomoce dydaktyczne: szachy, tablice demonstracyjne, karta pracy, tablica

Czas treningu: 90 minut

Liczba uczniów: 10-12 osób (grupa)

Metoda realizacji: burza mózgów, dyskusja, drzewko decyzyjne, ćwiczenia

Forma prowadzenia zajęć: indywidualna, zespołowa

Literatura:

- [https://professorchess.com/downloads/pdf\\_free/key\\_mate\\_patterns.pdf](https://professorchess.com/downloads/pdf_free/key_mate_patterns.pdf)
- Karpow, A., Szingiriej, A. (2009). *Szkolny podręcznik szachowy. Kurs podstawowy*, Wydawnictwo Penelopa, Warszawa.

Przebieg treningu	Zadania szczegółowe do realizacji (opis ćwiczeń)	Czas	Uwagi organizacyjne i metodyczne
Czynności organizacyjno-wychowawcze	1. Powitanie grupy 2. Sprawdzenie gotowości do zajęć 3. Podanie tematu zadań oraz zadań szczegółowych treningu	5'-10'	
Rozgrzewka – wprowadzenie do zasadniczego tematu	Ćwiczenie – „wstaw figurę”. 1. Na szachownicy demonstracyjnej (ew. na miniaturze w wymiarach 4x4) stawiamy bierki i magnes 2. wyznaczony uczeń wstawia w miejsce magnesu dowolną* figurę tak, by był mat.  W trakcie ćwiczenia przypomina się różnice między szachem, matem i patem	10'	Jeśli temat wymaga utrwalenia, nie jest opanowany dobrze, nauczyciel zwróci uwagę na wybór figur do dwóch*



Ćwiczenie z drzewkiem decyzyjnym	Na tablicy demonstracyjnej prowadzący ustawia pozycję i zadaje serię pytań naprowadzających: 1. Czy jest szach? 2. Tak: Czy widzisz obronę? Itd.	5'	W trakcie pogadanki nauczyciel rysuje na tablicy drzewko decyzyjne.
Karta pracy: „szach, mat czy pat” (3-4 przykłady)	Uczniowie pracują indywidualnie (korzystają z drzewka decyzyjnego). Po chwili sprawdzają swoje odpowiedzi/ decyzje z kolegą siedzącym najbliżej. Dopiero po sprawdzeniu z kolegą omówione zostają przykłady. W trakcie omówienia uczniowie odpowiadają na pytania (przykład): Co widzę na diagramie? Jeśli jest szach, to... Jeśli nie ma obrony przed szachem, to jest mat.	10'	Na koniec ćwiczenia każdy z przykładów powinien być ustawiony na szachownicy demonstracyjnej i omówiony.
Karta pracy: „szach, mat czy pat” – całość	Uczniowie wykonują pracę indywidualnie. Nauczyciel monitoruje działania uczniów. Sprawdzenie poprawności wykonania ćwiczenia*: a. uczniowie w dwóch grupach; b. na tablicy kwadrat z nr zadania; c. grupy wyznaczają sobie na zmianę, nr zadania; zadaniem wskazanego zespołu jest zdecydować, co przedstawia dany diagram (szach, mat czy pat) d. za dobrze ocenioną pozycję drużyna zdobywa 1 punkt e. omówienie trudniejszych przykładów	10'-15'	Rywalizacja wg zasad fair play, element zabawowy.  W zależności od poziomu uczniów, tempa pracy i zaangażowania grupy można zrezygnować z „zabawowej” formy sprawdzania odpowiedzi.  W przypadku rezygnacji z podanego sposobu, zadania mogą być sprawdzane na bieżąco (w trakcie monitorowania pracy).
Wymyśl ze mną!	Rozkładamy pięć szachownic. Przy każdej pracuje dwoje dzieci. Zadaniem uczniów jest wymyślić ustawienie – mata, szacha lub pata.	5'	
Ćwiczenie „stacyjne”	Uczniowie przemieszczają się po klasie, rotacyjnie – od szachownicy, do szachownicy. Decydują czy stoi szach, mat, pat, a może żadna z w/w sytuacji. W każdym ustawieniu na posunięciu białe.	10'	Każdy zespół zapisuje swoje odpowiedzi na kartce (M-mat, P-pat, Sz-szach, nic).  Sprawdzenie pokazuje stopień zrozumienia tematu.
Pojedynki treningowe	Uczniowie rywalizują przy szachownicy.	20'	Mogą to być uproszczone pozycje lub końcówka pionowa.
Czynności porządkowo-wychowawcze	1. Uporządkowanie sprzętu. 2. Podsumowanie – czego się nauczyliśmy, dlaczego jest to ważne.	5'	

## 11.2.2. Przykładowy scenariusz treningu na drugim etapie szkoleniowym

Temat: *Atak na króla w centrum* (klasa 4 SP)

Zadania szczegółowe do realizacji:

- Uczeń rozumie, jakie są elementy składowe ataku na króla w centrum; jakie mogą pojawić się problemy w ataku; do czego dążyć w sytuacji, gdy król rywala stoi na polu startowym
- Uczeń potrafi odczytać zakodowaną wiadomość; potrafi wyróżnić elementy budowania ataku na króla w centrum; uczestniczy w analizie partii; szuka elementów ataku; wysuwa wnioski; prowadzi atak na króla w centrum wg poznanych zasad
- Uczeń zgodnie współpracuje w zespole; rozgrywa partie zgodnie z zasadami fair play

Miejsce treningu: sala lekcyjna

Pomoce dydaktyczne: szachy, tablica demonstracyjna, zapisy partii, tablica

Czas treningu: 90 minut

Liczba uczniów: 10-12 (grupa)

Metoda realizacji: problemowa (zabawa w odkodowanie wiadomości), analiza – szukanie odpowiedzi, najlepszych posunięć w ataku, burza mózgów, pogadanka, ćwiczenia praktyczne

Forma prowadzenia zajęć: indywidualna, w parach, zespołowa

Literatura:

- Vukovic, V. (2005) *Sztuka ataku*, Wydawnictwo RM, Warszawa.
- van Wijgerden, C. (2016), *Step 6, Learning chess. Manual for independent learners*, Cor van Wijgerden Publishing.

Przebieg treningu	Zadania szczegółowe do realizacji (opis ćwiczeń)	Czas	Uwagi organizacyjne i metodyczne
Czynności organizacyjno-wychowawcze	1. Powitanie grupy 2. Sprawdzenie gotowości do zajęć 3. Przypomnienie zagadnień z poprzedniego spotkania	5'-10'	
Rozgrzewka – wprowadzenie do zasadniczego tematu	1. Na szachownicy demonstracyjnej (lub na narysowanej na tablicy szachownicy) nauczyciel umieszcza (zapisuje) w różnych miejscach litery:	10'	

	<table border="1"> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>N</td><td></td><td>E</td><td></td></tr> <tr><td>U</td><td></td><td>R</td><td></td><td>T</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td>A</td><td></td><td>W</td><td></td><td></td><td>C</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>L</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>M</td><td></td><td>T</td><td>A</td><td></td><td>K</td><td></td><td>N</td></tr> <tr><td></td><td>Ó</td><td></td><td></td><td>R</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>K</td><td></td><td></td><td>A</td></tr> <tr><td>☺</td><td></td><td>A</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>					N		E		U		R		T					A		W			C			L							M		T	A		K		N		Ó			R								K			A	☺		A							<p>Zapis jest opcją, można dyktować kod, np.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Poruszasz się ze startu ☺</li> <li>2. Idź dwa kroki w prawo</li> <li>3. Trzy kroki do góry. Itd.</li> </ol> <p>Jeśli kod jest dyktowany, warto robić przerwy, po każdym utworzonym słowie. Zależy to od tempa pracy grupy.</p>
				N		E																																																													
U		R		T																																																															
	A		W			C																																																													
	L																																																																		
M		T	A		K		N																																																												
	Ó			R																																																															
				K			A																																																												
☺		A																																																																	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Nauczyciel zapisuje poniżej kod, wg którego litery należy „zebrać”. Odczytana w ten sposób wiadomość będzie tematem zajęć. Kod: 2→, 3↑, 1→, 2→, 2→, 2↓, 3←, 1↑, 3←, 2↑, 1↑, 2→, 3→, 2↑, 2←, 1↓, 1↓, 2←, 2←, 3↓</li> <li>3. Uczniowie samodzielnie odkrywają, że tematem treningu będzie: <i>Atak na króla w centrum</i></li> </ol>																																																																		
Prezentacja partii Rossolimo-Romanenko, Bad Gastein 1948 (Step 6)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Na tablicy multimedialnej nauczyciel prezentuje partię, w której widać efektowny atak na króla w centrum. W trakcie analizy uczniowie szukają odpowiedzi – dlaczego atak się udał?</li> <li>2. Wnioski, do których dochodzą uczniowie: Aby atak na króla w centrum się udał, należy: <ul style="list-style-type: none"> <li>• wypracować dostęp do króla (najczęściej czyszcząc linię e),</li> <li>• zgromadzić figury do ataku (najczęściej ciężkie na otwartą linię e),</li> <li>• przeprowadzić atak na bierki osłaniające króla (pozbycie się obrońców króla).</li> </ul> </li> <li>3. Na koniec analizy uczniowie szukają mata w trzech posunięciach.</li> </ol>	10'	Najlepiej przygotować wcześniej partię w wersji elektronicznej (np. na platformie lichess, chess.com). Dzięki temu analiza będzie dynamiczna.																																																																
Pogadanka	<p>Można wyróżnić dwa minusy ustawienia króla w pozycji początkowej:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• możliwy atak po linii e (o czym dzisiaj)</li> <li>• pole f7 bronione tylko przez króla – możliwym punktem zaczepnym (o tym na kolejnym treningu)</li> </ul>	5'																																																																	
<p>Atak na króla w miniaturach – analiza przykładów (z: Sztuka ataku)</p> <p>a) Meesen – Muller 1928/9 b) Czigorin – Burn 1906</p>	<p>Analiza przykładów:</p> <p>A) atak na skutek błędu debiutowego: B) otwarcie linii e – największą trudnością w przeprowadzeniu ataku</p>	10'	Jak wskazane wcześniej - najlepiej przygotować wcześniej partię w wersji elektronicznej (np. na platformie lichess, chess.com). Analiza będzie dynamiczna.																																																																
Rozwiązywanie zadań w zespołach	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uczniowie pracują w dwóch zespołach przy dwóch szachownicach (na każdej inne</li> </ol>	15'	Wyznaczony zostaje konkretny czas dla																																																																

	<p>ustawienia).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ustawienie dla zespołu nr 1 (Czarne zaczynają i wygrywają): B: Ke1, Hd2, Wa1, Wh1, Ge2, Gf4, Sf3, a2, b2, c3, d4, g2, h2 Cz: Kc8, He4, Wd8, Wh8, Gf8, Gg4, Sc6, a7, b7, c7, f7, g7, h7</li> <li>Ustawienie dla zespołu nr 2 (Białe zaczynają i wygrywają): B: Kg2, Hd1, Wa1, We1, Gg5, Sf3, a2, b2, c2, d4, g2, h2 Cz: Ke8, Hd8, Wa8, Wh8, Ge7, Cc8, a7, b7, c7, d6, f7, g6, h5</li> </ul> <p>2. W obu ustawieniach w ataku na króla przeszkadza obrońca na e2 (w przykładzie nr 1) i e7 (w przykładzie nr 2). Polecenie dla obu grup to samo: Znajdź sposób na unicestwienie obrony króla przeciwnika.</p> <p>3. Podsumowanie.</p>		<p>grup na rozwiązanie zadania.</p> <p>Gdy czas minie, uczniowie zmieniają się miejscami, rozwiązują drugi przykład.</p> <p>W trakcie podsumowania każde z zadań zostaje wyświetlone na tablicy multimedialnej (rzutniku lub tablicy demonstracyjnej) oraz omówione. Uczniowie prezentują własne pomysły – rozwiązania zadań</p>
Trening praktyczny	<p>Uczniowie dobierają się w pary. Ustawiają konkretną pozycję na szachownicach (Rawiński – Panow, 1943):</p> <p>B: Kg1, He2, Wd1, Wf1, Gc1, Gg2, Sf4, b2, c2, f2, g3, h2 Cz: Ke8, Ha7, Wc8, Wh8, Gf8, Sd7, Se5, a6, b5, e6, f7, g7, h7</p> <p>Ich zadaniem jest kontynuacja gry od danego momentu.</p>	15-20'	<p>Po pojedynku następuje rewanż z zamianą kolorów (tak, by każdy miał okazję sprawdzić się w ataku na króla w centrum).</p>
Gra towarzyska	Uczniowie rozgrywają pojedynki towarzyskie.	10'	
Czynności porządkowo-wychowawcze	<ol style="list-style-type: none"> <li>Uporządkowanie sprzętu.</li> <li>Podsumowanie – czego się nauczyliśmy, dlaczego jest to ważne.</li> </ol>	5'	

### 11.2.3. Przykładowy scenariusz treningu na trzecim etapie szkoleniowym

Temat: Połączone motywy kombinacyjne w partiach M. Carlsena ,  
(rozwiązywanie zadań) – VII klasa SP

Zadania szczegółowe do realizacji:

- Uczeń zna sylwetkę Magnusa Carlsena, rozumie jak ważne jest zaangażowanie w rozwoju szachowym,
- Uczeń potrafi aktywnie uczestniczyć w analizie partii, rozwiązuje zadania z partii Carlsena, łączy motywy kombinacyjne,

- Uczeń respektuje zasady współdziałania w grupie w trakcie treningu, uświadamia sobie znaczenie motywacji i wsparcia w rozwoju sportowym i edukacyjnym

Miejsce treningu: sala lekcyjna

Pomoc dydaktyczne: zestawy szachów, tablica demonstracyjna, karta pracy

Czas treningu: 90 minut

Liczba uczniów: 10-12 (grupa)

Metoda realizacji: pogadanka, wyjaśnienie, pokaz, analiza, ćwiczenia prakt.

Forma prowadzenia zajęć: indywidualna, w parach

Literatura/źródła:

- Załącznik nr 1 – zdjęcia, źródło internetowe (Wikimedia Commons),
- film z youtube The Magnus Carlsen Story (część nr 1- opcjonalnie, czas trwania: 5:03) - <https://www.youtube.com/watch?v=IZJmIDQ61LI>
- film z youtube The Magnus Carlsen Story (część nr 2 – właściwa część, fragment rodzinnej wyprawy rodziny Carlsenów po Europie, rok 2003-2004, czas trwania: 4:42) – <https://www.youtube.com/watch?v=Cp7-p8xJg68>
- partia Magnusa Carlsena (ChessBase 15)
- Smith, A., Tikkanen, H. (2020) *The Woodpecker Method*, Quality Chess UK Ltd

Przebieg treningu	Zadania szczegółowe do realizacji (opis ćwiczeń)	Czas	Uwagi organizacyjne i metodyczne
Czynności organizacyjno-wychowawcze	1. Powitanie grupy 2. Sprawdzenie gotowości do zajęć 3. Podanie tematu zadań oraz zadań szczegółowych treningu	5'	
Rozgrzewka	1. Wyświetlenie zdjęć Magnusa: <ul style="list-style-type: none"> <li>• z czasów obecnych</li> <li>• z lat 90-tych</li> </ul> 2. Przybliżenie postaci - wyświetlenie filmu The Magnus Carlsen Story (część nr 1 (dzieciństwo)- opcjonalnie), część nr 2 (wczesny okres nastoletni) – obowiązkowo)	5' 10' (5:03) 4:42)	W zależności od sytuacji (znajomości tematu, zainteresowania, możliwości czasowych) nauczyciel decyduje czy wyświetla obie części, czy tylko jedną.
Prezentacja partii Magnusa Carlsena z U14 (Budva 2003)	1. Wspólna analiza partii na szachownicy demonstracyjnej lub multimedialnej. Uczniowie uzasadniają wybrane posunięcia mistrza. Szukają efektownego zakończenia partii (tu: mat Anastazji)	15'	
Rozwiązywanie zadań (zadania z „The Woodpecker...”	1. Pierwszy przykład omawiany jest wspólnie. Kolejne pięć uczniów rozwiązuje indywidualnie. 2. Po upływie czasu, uczniowie pracują w parach – konsultują się, sprawdzają swoje	15' 5'	

	odpowiedzi. 3. Na koniec treningu nauczyciel wyświetla każde zadanie na tablicy. Wszystkie zadania są sprawdzone i omówione.	10'	
Gry towarzyskie	Uczniowie rozgrywają pojedynki towarzyskie	20'	
Czynności porządkowo-wychowawcze	1. Podsumowanie – czego się uczyliśmy, dlaczego jest to ważne. 2. Uporządkowanie sprzętu.	5'	

### 11.3. Przykładowy mikrocykl treningowy (III makrocykl)

	PN	WT	ŚR	CZ	PT	SB	ND
1h	Z. sportowe (WF)	Końcówki pionowe	Debiut (p. włoska)	basen	Konkurs rozw. zadań	Turniej szachowy	wolny
2h	Z. sportowe (WF)	Końcówki pionowe	Debiut (p. włoska)		Konkurs rozw. zadań		
obc.	średnie	średnie	wysokie	niskie	średnie	wysokie	odpoczynek

### 11.4. Przykładowy roczny plan szkolenia (mezocykl 3, I makrocykl)

Jako przykładowy program roczny w ramach mezocyklu (roczny plan szkolenia), poniżej przedstawiono plan dla trzeciego mezocyklu w I etapie szkoleniowym (klasa 1-3 SP).

Bloki treści programowych (łącznie 66 jednostek treningowych – 132h):

#### *I. Motywy taktyczne (64h)*

##### Słaba promocja (4h)

1. Słaba promocja sposobem na zwycięstwo / przewagę materialną – zadania
2. Kombinacje z wykorzystaniem promocji (w tym słabej promocji) – zadania

##### Przesłona (4h)

1. Przesłona – sposobem uniemożliwienia współpracy między figurami (prezentacja motywu, analiza przykładów, zadania
2. Praktyczne wykorzystanie przesłony – zadania utrwalające o różnym stopniu trudności

##### Młynek (4h)

1. Młynek – siła efektywnej kombinacji (analiza przykładów)
2. Rozwiązywanie zadań z wykorzystaniem młynka

### Typowe schematy matowe (20h)

1. Mat oparty na blokadzie – mat Beniowskiego
2. Wykorzystanie słabości 1(8) lub 2 (7) linii – mat arabski
3. Wykorzystanie słabości ostatniej linii (1 lub 8) – mat Retiego
4. Wykorzystanie słabości ostatniej linii (1 lub 8) – mat Morphy'ego
5. Atak na króla związany z odkryciem linii – mat Andersena
6. Atak na króla związany z odkryciem linii – mat Anastazji
7. Atak na króla związany z odkryciem linii – mat Lolli
8. Atak na króla związany z odkryciem linii – mat M. Lange
9. Atak na króla związany z odkryciem linii – mat Pilsburego
10. Wykorzystanie słabości przekątnych – mat Blackburne'a

### Kombinacje oparte na współpracy bierek (14h)

1. Kombinacje oparte na współpracy gońców
2. Kombinacje skoczkowe
3. Budowanie ataku hetmanem i pionem
4. Budowanie ataku wieżą i gońcem
5. Budowanie ataku wieżą i skoczkiem
6. Kombinacje pionowe
7. Kombinacje ciężkofigurowe

### Połączenie motywów taktycznych (18h)

1. Łączenie idei kombinacyjnych w praktyce (1)
2. Siła zaciągnięcia na złe pole i odciągnięcia obrońcy
3. Rentgen, przeciążenie, blokada
4. Łączenie idei kombinacyjnych w praktyce (2)
5. Motywy różne w pozycjach związanych ze słabością przekątnych
6. Związanie, atak z odsłony, podwójny szach
7. Łączenie idei kombinacyjnych w praktyce (3)
8. Motywy różne w pozycjach związanych ze słabością ostatniej linii
9. Rożen, zawleczenie na złe pole

## *II. Wprowadzenie do teorii debiutów (12h)*

### Debiuty otwarte (6h)

1. Przedstawienie najbardziej popularnych debiutów otwartych (przypomnienie włoskiej, prezentacja innych). Prezentacja ogólnych idei, planów gry, schematów ustawienia
2. Analiza wybranych partii z dowolnego debiutu otwartego (np. hiszpańska, szkocka) Przedstawienie głównych idei, ustawień, celów gry; analiza wybranych partii, gra praktyczna.
3. Analiza wybranego gambitu spośród debiutów otwartych (np. gambit centralny, gambit szkocki, gambit królewski)

### Debiuty półotwarte i zamknięte (6h)

1. Przedstawienie najbardziej popularnych debiutów półotwartych i zamkniętych. Prezentacja ogólnych idei, planów gry, schematów ustawienia.
2. Analiza wybranych partii z jednego debiutu półotwartego: do wyboru obrona sycylijska (np. wariant smoczy), obrona skandynawska, obrona francuska (np. wariant wymienny).
3. Analiza wybranych partii z jednego debiutu zamkniętego, do wyboru gambit hetmański, partia angielska, obrona Benoni.

## *III. Gra końcowa (26h)*

### Schematy matowe (2h)

1. Przypomnienie schematu matowania dwoma gońcami – ćwiczenia praktyczne

### Końcówki pionowe (12h)

1. Sposoby realizacji przewagi piona w końcówkach
2. Pion bandowy
3. Reguła kwadratu i przełom pionowy
4. Oddalony wolny pion oraz podparty wolny pion – sposoby prowadzenia gry
5. Ruchome połączone pionowy
6. Motywy patowe w końcówkach pionowych

### Wybrane pozycje teoretyczne (12h)

1. Dochodzący pion przeciwko hetmanowi
2. Dochodzący pion przeciwko hetmanowi (pion skrajny)



3. Dochodzący pion przeciwko hetmanowi (specjalne przypadki)
4. Hetman przeciw gońcowi
5. Hetman przeciw skoczkowi
6. Motywy patowe w końcówkach

#### Elementy przepisów gry (2h)

Wyjaśnienie obowiązujących przepisów Kodeksu Szachowego PZSzach.

#### *IV. Gry i zabawy okołoszachowe (8h)*

1. Gramy turniej w „mogę – nie mogę”
2. Kodowanie na szachownicy – powiedz, gdzie jestem
3. Gramy w „Każdy po jednym ruchu”
4. Szachy biegane

#### *V. Konkurs rozwiązywania kombinacji (20h)*

1. Zadania na zdobycie przewagi materialnej (1)
2. Zadania na zdobycie przewagi materialnej (2)
3. Co dalej? Znajdź najlepszą kontynuację gry (1)
4. Co dalej? Znajdź najlepszą kontynuację gry (2)
5. Konkurs rozwiązywania kombinacji – dwuchodówki
6. Konkurs rozwiązywania kombinacji - dwuchodówki
7. Konkurs rozwiązywania kombinacji – trzychodówki
8. Konkurs rozwiązywania kombinacji – trzychodówki
9. Konkurs rozwiązywania kombinacji – poziom zróżnicowany (maty w dwóch, trzech, czterech posunięciach)
10. Konkurs rozwiązywania kombinacji – poziom zróżnicowany (maty w dwóch, trzech, czterech posunięciach)

#### Zasady proponowanych zabaw okołoszachowych:

- Zabawa: „mogę – nie mogę” (zasłyszane).

Dwie osoby grają partię szachów wg ogólnych zasad. Jediną różnicą jest to, że przed wykonaniem każdego posunięcia należy poprosić przeciwnika o pozwolenie na jego wykonanie. Jeśli jest zezwolenie, to wykonujemy zaplanowany ruch. Jeśli nie, to gramy dowolne inne, legalne posunięcie.

- Kodowanie na szachownicy<sup>22</sup>.  
Gra polega na tym, że jedna osoba podaje kod składający się z kierunku przesuwania bierki z pola a1, a po jego zakończeniu druga osoba stawia bierkę na polu końcowym.
- Gramy w „Każdy po jednym ruchu”<sup>23</sup>.  
Uczniowie działają w dwóch zespołach. Każda drużyna wyznacza kapitana. Rozegrany zostaje cztero- lub dwupartowy mecz. Partia odbywa się na zasadzie sztafety, członkowie danego zespołu nie mogą sobie pomagać.
- Szachy biegane (zasłyszane).  
Ustawiamy szachownicę w jednym miejscu, a zegar jest oddalony o kilka metrów. Po każdym ruchu trzeba dobiec do zegara i go przełączyć, by zwyciężyć trzeba pokonać rywala na szachownicy lub na czas.

## 12. Dobre praktyki rekomendowane przez Polski Związek Szachowy

Rekomenduje się:

- systematyczną współpracę z ośrodkami badawczymi, tj. Instytut Sportu, Akademiami Wychowania Fizycznego w celu wykorzystywania najnowszych odkryć naukowych w szkoleniu sportowym;
- regularne podnoszenie swoich kwalifikacji przez nauczycieli (instruktorów) realizujących program w szczególności poprzez uczestnictwo w szkoleniach i kursach doszkalających umiejętności szachowe, ale też dotyczących efektywnych technik pracy z dziećmi;
- organizowanie spotkań uczniów szkół / oddziałów sportowych z wybitnymi szachistami,
- nawiązywanie współpracy z pobliskim klubem szachowym lub Okręgowym Związkiem Szachowym, celem: wymiany doświadczeń, dobrych praktyk, organizowania wspólnych projektów.

<sup>22</sup> Macys, J., Stundzienne, Z. (2008) Matematyczny brzdąc, Wydawnictwo Aksjomat, Toruń.

<sup>23</sup> Karpow, A., Szingiriej, A. (2009) Szkolny podręcznik szachowy. Kurs podstawowy, Wydawnictwo Penelopa, Warszawa.

Polecane podręczniki wspomagające proces treningowy

- [1] Bernard, R. (2002) Wybrane zagadnienia teorii i praktyki szachowej, *Wydawnictwo O-K*, Warszawa.
- [2] Bernard, R. (2003) Wybrane zagadnienia teorii i praktyki szachowej. Część II, *Wydawnictwo O-K*, Warszawa.
- [3] Bernard, R. (2004) Wybrane zagadnienia teorii i praktyki szachowej. Część III, *Wydawnictwo O-K*, Warszawa.
- [4] Bernard, R. (2006) Wybrane zagadnienia teorii i praktyki szachowej. Część IV, *Wydawnictwo O-K*, Warszawa.
- [5] Bernard, R. (2012) Wybrane zagadnienia teorii i praktyki szachowej. Część V, *Polski Związek Szachowy*, Warszawa.
- [6] Goleniszczew, E.W. (2010) Program szkolenia szachistów na III kategorię, *Wydawnictwo ARDEN*, Rzeszów.
- [7] Goleniszczew, E.W. (2003) Program szkolenia szachistów na II kategorię, *Wydawnictwo ARDEN*, Rzeszów.
- [8] Goleniszczew, E.W. (2004) Program szkolenia szachistów na I kategorię, *Wydawnictwo ARDEN*, Rzeszów.
- [9] Karpow, A., Szingiriej, A. (2009) Szkolny podręcznik szachowy. Kurs podstawowy, *Wydawnictwo Penelopa*, Warszawa.
- [10] Panczenko, A. (2018) Teoria i praktyka końcówek szachowych. Część 1, *Wydawnictwo Caissa*, Koźuchów.
- [11] Panczenko, A. (2018) Teoria i praktyka końcówek szachowych. Część 2, *Wydawnictwo Caissa*, Koźuchów.
- [12] Smith, A., Tikkanen, H. (2018) The Woodpecker Method, *Quality Chess*, Glasgow.
- [13] Yusupov, A. (2008) Build Up Your Chess 1. The Fundamentals, *Quality Chess*, Glasgow.
- [14] Yusupov, A. (2010) Boost Your Chess 1. The Fundamentals, *Quality Chess*, Glasgow.
- [15] Yusupov, A. (2011) Chess Evolution 1 The Fundamentals, *Quality Chess*, Glasgow
- [16] Yusupov, A. (2008) Build Up Your Chess 2. Beyond the Basics, *Quality Chess*, Glasgow.
- [17] Yusupov, A. (2010) Boost Your Chess 2. Beyond the Basics, *Quality Chess*, Glasgow
- [18] Yusupov, A. (2011) Chess Evolution 2. Beyond the Basics, *Quality Chess*, Glasgow

### 13. Piśmiennictwo

- [1] Fornal-Urban, A., Keska, A., Dobosz, J., & Nowacka-Dobosz, S. (2009). Physical fitness in relation to age and body build of young chess players. *Pediatric endocrinology, diabetes, and metabolism*, 15(3), 177-182.
- [2] Goleniszczew, W.E. (2010) Program szkolenia szachistów na III kategorię, *Wydawnictwo ARDEN*, Rzeszów.
- [3] Karpow, A., Szingiriej, A. (2009) Szkolny podręcznik szachowy. Kurs podstawowy, *Wydawnictwo Penelopa*, Warszawa.
- [4] Macys, J., Stundzienne, Z. (2008) Matematyczny brzdąc, *Wydawnictwo Aksjomat*, Toruń.
- [5] Nicotera A., Stuit D. (2014), Literature Review of Chess Studies. s. 1-35, <http://londonchess-conference.com/wp-content/uploads/2014/11/CCSCSL-Literature-Review-of-Chess-Studies-November-20141.pdf> [dostęp: 01.05.2023].
- [6] Smoleńska, O. (2016) Szachy jako dyscyplina sportu oraz elementy aktywności ruchowej w treningu szachowym dzieci i młodzieży. *Poradnik metodyczny dla nauczycieli prowadzących zajęcia szachowe w ramach projektu „Edukacja przez Szachy w Szkole” red. B. Góra*, Polski Związek Szachowy, Warszawa s. 27-35.
- [7] Tarachowicz, A. (2015) Szachy. Ćwiczenia stosowane. *Wydawnictwo Poligraf*. Wrocław.
- [8] Umeakunne K. (2004) What's Eating Your Game? [https://www.thechessdrum.net/newsbriefs/2004/NB\\_documents/ChessDiet.pdf](https://www.thechessdrum.net/newsbriefs/2004/NB_documents/ChessDiet.pdf) [data dostępu: 1.05.2023]
- [9] Warchoł, K (2017) Program nauczania wychowania fizycznego dla ośmioletniej szkoły podstawowej, *Wydawnictwo FOSZE*, Rzeszów.
- [10] Żylińska, M. (2013) Neurodydaktyka. Nauczanie i uczenie się przyjazne mózgowi, *Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Mikołaja Kopernika*, Toruń.

## **Autorzy programu:**

**Jolanta Wolak**

nauczyciel dyplomowany, instruktor i sędzia szachowy

**dr Jacek Wolak**

wykładowca akademicki, prezes Krakowskiego Klubu Szachistów,  
instruktor i sędzia szachowy,

## Dodatek

### Załącznik 1. Rozkład materiału w ramach zajęć ogólnych z wychowania fizycznego w pierwszym etapie edukacyjnym

#### KLASA 1 SP

Lp	Treści programu	Kompetencje społeczne	Umiejętności	Sprawność motoryczna	Wiadomości	Termin realizacji	Godz.
<b>I. Sprawność motoryczna - zabawy ruchowe i ćwiczenia lekkoatletyczne:</b>							
<b>48</b>							
1	Zabawy orientacyjno – porządkowe: „Zbiórka według kolorów”, Reagowanie na ruchy rąk”, Pająk i muchy”, Dzieci do domu – dzieci na spacer” (Trzeźniowski 1989, s.95-97)	Uczeń bierze aktywny udział w zabawach	Uczeń potrafi wykonać poszczególne ćwiczenia w zabawie	Uczeń kształtuje szybkość, zwinność, koordynację, gibkość	Uczeń zna reguły zabaw	IX - VI	8
2	Zabawy bieżne: „Lawina”, „Strażak”, Wiewiórki w dziupli”, „Gęsi i lis”, (Trzeźniowski 1989, s. 155-156)	Uczeń aktywnie uczestniczy w zabawach	Uczeń potrafi wykonać bieg po prostej, zmieniać kierunek biegu	Uczeń kształtuje wytrzymałość i szybkość	Uczeń zna przepisy zabaw	IX - VI	8
3	Terenowe zabawy motoryczno – dydaktyczne: „Szybka historia”, Utrwalamy części mowy”, Prawidłowo dodaj lub odejmij”, „Szybkiej i lepiej”, (Pańczyk, Warchoł 2008, s. 264-265)	Uczeń jest zaangażowany w przebieg zajęć	Uczeń umie połączyć aktywność ruchową z rozwiązaniem prostych zadań dydaktycznych	Uczeń kształtuje szybkość	Uczeń wie, w jakim terenie można bezpiecznie ćwiczyć	IX - VI	8
4	Marszobieg terenowy, biegi przełajowe	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach terenowych	Uczeń umie dostosować tempo biegu do swoich możliwości	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną	Uczeń wie, dlaczego przed ćwiczeniami należy przeprowadzić rozgrzewkę	IX - VI	4
5	Gry drużynowe w terenie, terenowe tory przeszkód: „Podchody”, „Zabawy w chowanego”, „Piłka graniczna”, (Trzeźniowski 1989, s. 341)	Uczeń utożsamia się z celami drużyny	Uczeń potrafi chwycić i rzucić piłkę, umie przygotować tor przeszkód	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną, siłę, szybkość	Uczeń zna zasady wykorzystania ukształtowania terenu do aktywności fizycznej	IX - VI	8

6	Biegi krótkie: 30 – 40 m	Uczeń stara się wykonać ćwiczenia z maksymalną szybkością	Uczeń umie wykonać start z różnych pozycji wyjściowych	Uczeń kształtuje szybkość	Uczeń wie, które biegi należą do biegów szybkich	IX - VI	4
7	Biegi średnie i długie: 200 – 300 m	Uczeń jest odpowiednio zmotywowany do pokonania długiego biegu	Uczeń potrafi „rozłożyć siły” w biegu długim	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność	Uczeń wie, jak odróżnić bieg długi od biegu krótkiego	IX - VI	4
8	Rzut piłką lekarską (1 kg), piłeczką palantową	Uczeń zachowuje bezpieczeństwo podczas rzutów	Uczeń potrafi wykonać rzut piłki lekarskiej przodem do kierunku rzutu, umie rzucić piłeczką palantową w sposób naturalny	Uczeń kształtuje szybkość, siłę i koordynację ruchową	Uczeń wie, jak przygotować miejsce do rzutów	IX - VI	4
<b>II. Sprawność motoryczna – ćwiczenia i zabawy ruchowe gimnastyczne:</b>							
1	Pozycje wyjściowe do ćwiczeń w: staniu przysiady, siadzie, leżeniu, podporach (Mazurek 1980, s 15-22)	Uczeń chętnie poznaje nowe pozycje wyjściowe do ćwiczeń	Uczeń umie zademonstrować poszczególne pozycje wyjściowe do ćwiczeń	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń właściwie nazywa pozycje wyjściowe do ćwiczeń	XI - II	4
2	Ćwiczenia ramion, szyi, nóg, tułowia (Mazurek 1980, s. 22-33)	Uczeń aktywnie uczy się nowych umiejętności ruchowych	Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące	Uczeń rozwija koordynację ruchową, zwinność, gibkość, siłę	Uczeń wie, jaka jest terminologia ćwiczeń kształtujących	XI - II	4
3	Przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu	Uczeń nie przejawia lęku i strachu przed ćwiczeniami gimnastycznymi	Uczeń potrafi wykonać przewrót w przód z pomocą lub bez pomocy nauczyciela	Uczeń kształtuje zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna nazwy przewrotów	XI - II	6
4	Ćwiczenia na ławeczkach: przeskoki zawrotne, ćwiczenia równoważne	Uczeń kulturalnie zachowuje się na zajęciach wychowania fizycznego	Uczeń umie wykonać przeskoki zawrotne przez ławeczkę z odbicia z jednej nogi, wykonuje przejścia przez ławeczkę wolne i z przyborem	Uczeń kształtuje skoczność, siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna nazwy przyrządów i przyborów gimnastycznych	XI - II	6

5	Skoki przez skakanke, ćwiczenia równoważne wolne	Uczeń pomaga współpracującym w zajęciach ruchowych	Uczeń potrafi wykonać przeskoki jednonoż i obunoż przez skankanke, wykonuje ćwiczenia równoważne wolne np. „wagi”	Uczeń kształtuje poczucie równowagi, skoczność, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak odłożyć sprzęt i przybory po zajęciach ruchowych	XI - II	4
6	Gry i zabawy ruchowe skoczne, z mocowaniem, na czworakach: „Skoki wróbelka”, „Skoki żabki”, „Ryby w sieci”, „Jeniec”, „Kotki na polowaniu”, „Pieski na spacer – pieski do domu”, (Trześniowski 1989, s. 305-306, 136,117)	Uczeń aktywnie uczestniczy w zabawach	Uczeń potrafi wykonać poszczególne czynności ruchowe w zabawach	Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, gibkość, zwinność, szybkość, siłę	Uczeń wie, jak zorganizować zabawę ruchową wśród rówieśników	XI - II	6
7	Zabawy ruchowe na śniegu, jazda na sankach i na łyżwach	Uczeń chętnie spędza czas wolny w zimie na świeżym powietrzu	Uczeń potrafi bezpiecznie zjeżdżać na sankach, jeździć na łyżwach	Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, gibkość, zwinność	Uczeń wie, dlaczego należy hartować swój organizm	XI - II	2
<b>III Sprawność motoryczna – zabawy ruchowe oraz ćwiczenia w indywidualnych i zespołowych formach rekreacyjno - sportowych</b>							
1	Zabawy i gry rzutne: „Podrzucanie i chwytanie piłek”, „Rzut piłek do celu”, „swobodne rzucanie piłeczkami”, (Trześniowski 1989, s.242-243)	Uczeń bezpiecznie rzuca piłką	Uczeń umie chwycić piłkę i podać ją do współwiczającego	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, zwinność	Uczeń zna podstawowe rodzaje rzutów	IX - VI	16
2	Zabawy i gry kopne: „Gra bez ręki”, „Podrywka kopana”, „Wybijanie piłką twierdzy” (Trześniowski 1989, s.332-333)	Uczeń współpracuje z drużyną	Uczeń umie przyjąć i uderzyć piłkę nogą	Uczeń kształtuje szybkość, koordynację ruchową, wytrzymałość	Uczeń stosuje reguły gry lub zabawy ruchowej	IX - VI	16
3	Gry i zabawy ruchowe z elementami mini-piłki nożnej	Uczeń kulturalnie zachowuje się na boisku	Uczeń potrafi prowadzić piłkę nogą, przyjąć i uderzyć piłkę do współwiczającego	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna przepisy gier i zabaw ruchowych	IX - VI	16
4	Gry i zabawy ruchowe z elementami mini- koszykówki	Uczeń nie używa wulgarnego słownictwa na zajęciach	Uczeń umie kozłować piłkę prawą i lewą ręką, chwycić i podać piłkę oburącz, rzucić do niskiego kosza dwoma	Uczeń kształtuje siłę, szybkość, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna przepisy gier i zabaw ruchowych	IX - VI	12



5	Gry i zabawy ruchowe z elementami mini-piłki ręcznej	Uczeń pomaga słabszym kolegom i koleżankom na zajęciach	Uczeń umie kozłować piłkę prawą i lewą ręką, chwycić piłkę oburącz i podać piłkę jednorącz, rzucić do bramki jedną ręką	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna przepisy gier i zabaw ruchowych	IX - VI	12
6	Gry i zabawy ruchowe z elementami mini-piłki siatkowej	Uczeń kulturalnie odnosi się do nauczyciela	Uczeń chwytą i rzuca piłkę oburącz	Uczeń kształtuje siłę i koordynację ruchową	Uczeń zna przepisy gier i zabaw ruchowych	IX - VI	12
7	Gry drużynowe: „Piłka graniczna bramkowa”, „Podaj dalej”, „w dwa ognie” (Trześniowski 1989, s.342-343, 351)	Uczeń jest kulturalny w stosunku do rówieśników	Uczeń chwytą i rzuca piłkę	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, szybkość, wytrzymałość	Uczeń zna przepisy gier drużynowych	IX - VI	12
8	Jazda na hulajnodze i rolkach	Uczeń bezwzględnie przestrzega zasad bezpieczeństwa	Uczeń potrafi jechać po prostej i zatrzymać się	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie jak dobrać odpowiednie dla siebie rolki lub hulajnogę	IX - VI	10
<b>IV. Higiena osobista i zdrowie</b>							
1	Higiena osobista rąk i całego ciała	Uczeń dba o higienę osobistą		Uczeń potrafi wykonać podstawowe czynności higieny osobistej, sam przebiera się na zajęcia ruchowe, umie korzystać ze szkolnych łazienek	Uczeń zna podstawowe zasady higieny osobistej, wie jak dobrać strój do zajęć ruchowych	IX - VI	6
							<b>12</b>

					Uczeń wie jaki strój sportowy dobrac w zależności od rodzaju zajęć lub miejsca ćwiczeń	IX - VI	6
2	Dobór stroju sportowego do zajęć ruchowych	Uczeń dba o czystość i schludność stroju sportowego		Uczeń umie przygotować strój sportowy do zajęć wychowania fizycznego			
<b>KLASA 2 SP</b>							
<b>I. Sprawność motoryczna - zabawy ruchowe i ćwiczenia lekkoatletyczne</b>							
							<b>48</b>
1	Zabawy orientacyjno – porządkowe: „Zagubiony kotek”, „Powódź”, „Wszyscy latają”, „Mruczek” (Trześniowski 1989, s.97-99)	Uczeń bierze aktywny udział w zabawach	Uczeń potrafi wykonać poszczególne ćwiczenia w zabawie	Uczeń kształtuje szybkość, zwinność, koordynację, gibkość	Uczeń zna reguły zabaw	IX - VI	8
2	Zabawy bieżne: „Podróż”, „Szybie”, „Natarcie”, „Samochoły”, (Trześniowski 1989, s. 157-158)	Uczeń aktywnie uczestniczy w zabawach	Uczeń potrafi wykonać bieg po prostej, zmieniać kierunek biegu	Uczeń kształtuje wytrzymałość i szybkość	Uczeń zna przepisy zabaw	IX - VI	8
3	Terenowe zabawy motoryczne – dydaktyczne: „Wyciąg niemieckich siłaczy”, „Rzuty dodawane”, „Rzuć celnie”, „Kałuża”, (Pańczyk, Warchoł 2008, s. 266-267)	Uczeń jest zaangażowany w przebieg zajęć	Uczeń umie połączyć aktywność ruchową z rozwiązaniem prostych zadań dydaktycznych	Uczeń kształtuje szybkość	Uczeń wie, w jakim terenie można bezpiecznie ćwiczyć	IX - VI	8
4	Marszbieg terenowy, biegi przełajowe	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach terenowych	Uczeń umie rozłożyć siły podczas biegu	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną	Uczeń wie, dlaczego przed ćwiczeniami należy przeprowadzić rozgrzewkę	IX - VI	4
5	Gry drużynowe w terenie, terenowe tor przeszkód: „Podchody”, „Podaj dalej”, „Dętka”, „Wybijanka” (Trześniowski 1989, s. 343-355)	Uczeń utożsamia się z celami drużyny	Uczeń potrafi chwycić i rzucić piłkę, umie przygotować tor przeszkód	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną, siłę, szybkość	Uczeń zna zasady wykorzystania ukształtowania terenu do aktywności fizycznej	IX - VI	8
6	Biegi krótkie: 40 – 50 m	Uczeń stara się wykonać ćwiczenia z maksymalną szybkością	Uczeń umie wykonać start z różnych pozycji wyjściowych	Uczeń kształtuje szybkość	Uczeń wie, które biegi należą do biegów szybkich	IX - VI	4

7	Biegi średnie i długie: 300 – 400 m	Uczeń jest odpowiednio zmotywowany do pokonania długiego biegu	Uczeń potrafi „rozłożyć siły” w biegu długim	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność	Uczeń wie, jak odróżnić bieg długi od biegu krótkiego	IX - VI	4
8	Rzut piłką lekarską (1, 2 kg), piłeczką palantową	Uczeń zachowuje bezpieczeństwo podczas rzutów	Uczeń potrafi wykonać rzut piłki lekarskiej tyłem do kierunku rzutu, umie rzucić piłeczką palantową w sposób naturalny	Uczeń kształtuje szybkość, siłę i koordynację ruchową	Uczeń wie, jak przygotować miejsce do rzutów	IX - VI	4
<b>II. Sprawność motoryczna – ćwiczenia i zabawy ruchowe gimnastyczne:</b>							
1	Zabawy orientacyjno – porządkowe: „Zagubiony kotek”, „Powódź”, „Wszyscy latają”, „Mruček” (Trześniowski 1989, s.97-99)	Uczeń bierze aktywny udział w zabawach	Uczeń potrafi wykonać poszczególne ćwiczenia w zabawie	Uczeń kształtuje szybkość, zwinność, koordynację, gibkość	Uczeń zna reguły zabaw	IX - VI	8
2	Zabawy bieżne: „Podróż”, „Szybie”, „Natarcie”, „Samochoły”, (Trześniowski 1989, s. 157-158)	Uczeń aktywnie uczestniczy w zabawach	Uczeń potrafi wykonać bieg po prostej, zmieniać kierunek biegu	Uczeń kształtuje wytrzymałość i szybkość	Uczeń zna przepisy zabaw	IX - VI	8
3	Terenowe zabawy motoryczno – dydaktyczne: „Wyciąg niemieckich siłaczy”, „Rzuty dodawane”, „Rzuc celnie”, „Katuża”, (Pańczyk, Warchoń 2008, s. 266-267)	Uczeń jest zaangażowany w przebieg zajęć	Uczeń umie połączyć aktywność ruchową z rozwiązaniem prostych zadań dydaktycznych	Uczeń kształtuje szybkość	Uczeń wie, w jakim terenie można bezpiecznie ćwiczyć	IX - VI	8
4	Marszbieg terenowy, biegi przełajowe	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach terenowych	Uczeń umie rozłożyć siły podczas biegu	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność fizyczną	Uczeń wie, dlaczego przed ćwiczeniami należy przeprowadzić rozgrzewkę	IX - VI	4
5	Gry drużynowe w terenie, terenowe tor przeszkód: „Podchody”, „Podaj dalej”, „Dętka”, „Wybijanka” (Trześniowski 1989, s. 343-355)	Uczeń utożsamia się z celami drużyny	Uczeń potrafi chwycić i rzucić piłkę, umie przygotować tor przeszkód	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność fizyczną, siłę, szybkość	Uczeń zna zasady wykorzystania ukształtowania terenu do aktywności fizycznej	IX - VI	8

6	Biegi krótkie: 40 – 50 m	Uczeń stara się wykonać ćwiczenia z maksymalną szybkością Uczeń jest odpowiednio zmotywowany do pokonania długiego biegu	Uczeń umie wykonać start z różnych pozycji wyjściowych	Uczeń kształtuje szybkość	Uczeń wie, które biegi należą do biegów szybkich	IX - VI	4
7	Biegi średnie i długie: 300 – 400 m	Uczeń jest odpowiednio zmotywowany do pokonania długiego biegu	Uczeń potrafi „rozłożyć siły” w biegu długim	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność	Uczeń wie, jak odróżnić bieg długi od biegu krótkiego	IX - VI	4
8	Rzut piłką lekarską (1, 2 kg), piłeczką palantową	Uczeń zachowuje bezpieczeństwo podczas rzutów	Uczeń potrafi wykonać rzut piłki lekarskiej tyłem do kierunku rzutu, umie rzucić piłeczką palantową w sposób naturalny	Uczeń kształtuje siłę i koordynację ruchową	Uczeń wie, jak przygotować miejsce do rzutów	IX - VI	4
<b>III Sprawność motoryczna – zabawy ruchowe oraz ćwiczenia w indywidualnych i zespołowych formach rekreacyjno - sportowych</b>							
1	Zabawy i gry rzutne: „Począ”, „Piłka w półkolu”, „Celowanie do dużej piłki”, (Trześniowski 1989, s.244–246)	Uczeń bezpiecznie rzuca piłką	Uczeń umie chwycić piłkę i podać ją do współwiczającego	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, zwinność	Uczeń zna podstawowe rodzaje rzutów	IX - VI	6
2	Zabawy i gry kopne: „Stopowanie – gaszenie piłki”, „Sztafeta kopana”, „Kręta ścieżka”, (Trześniowski 1989, s.334-335)	Uczeń współpracuje z drużyną	Uczeń umie przyjąć i uderzyć piłkę nogą	Uczeń kształtuje szybkość, koordynację ruchową, wytrzymałość	Uczeń stosuje reguły gry lub zabawy ruchowej	IX - VI	6
3	Gry i zabawy ruchowe z elementami mini-piłki nożnej	Uczeń kulturalnie zachowuje się na boisku	Uczeń potrafi prowadzić piłkę nogą, przyjąć i uderzyć piłkę do współwiczającego	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna przepisy gier i zabaw ruchowych	IX - VI	12
4	Gry i zabawy ruchowe z elementami mini-koszykówki	Uczeń nie używa wulgarnego słownictwa na zajęciach	Uczeń umie kozłować piłkę prawą i lewą ręką, chwycić i podać piłkę oburącz, rzucić do niskiego kosza dwoma rękami	Uczeń kształtuje siłę, szybkość, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna przepisy gier i zabaw ruchowych	IX - VI	14

5	Gry i zabawy ruchowe z elementami mini-piłki ręcznej	Uczeń pomaga słabszym kolegom i koleżankom na zajęciach	Uczeń umie kozłować piłkę prawą i lewą ręką, chwycić piłkę oburącz i podać piłkę jednorącz, rzucić do bramki jedną ręką	Uczeń kształtuje szybkość, siłę wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna przepisy gier i zabaw ruchowych	IX - VI	12
6	Gry i zabawy ruchowe z elementami mini-piłki siatkowej	Uczeń kulturalnie odnosi się do nauczyciela	Uczeń chwytą i rzuca piłkę oburącz	Uczeń kształtuje siłę i koordynację ruchową	Uczeń zna przepisy gier i zabaw ruchowych	IX - VI	12
7	Gry drużynowe: „Podaj dalej”, „W dwa ognie”, „W cztery ognie”, (Trzeźniowski 1989, s.343, 353, 351)	Uczeń jest kulturalny w stosunku do rówieśników	Uczeń chwytą i rzuca piłkę	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, szybkość, wytrzymałość	Uczeń zna przepisy gier drużynowych	IX - VI	12
8	Jazda na hulajnodze i rolkach	Uczeń bezwzględnie przestrzega zasad bezpieczeństwa	Uczeń potrafi jechać po linii krzywej	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie jak dobrać odpowiednie dla siebie rolki lub hulajnogę	IX - VI	8
9	Jazda na rowerze	Uczeń dba o wygląd zewnętrzny i stan techniczny roweru	Uczeń potrafi przejechać rowerowy tor przeszkód. Stosuje zasady bezpiecznej jazdy na rowerze	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna podstawowe przepisy i zasady poruszania się na rowerze	IX - VI	8
<b>IV. Higiena osobista i zdrowie</b>							
1	Znaczenie ruchu w życiu dziecka	Uczeń jest przekonany o potrzebie systematycznej aktywności fizycznej		Uczeń umie wykonywać podstawowe ćwiczenia kształtujące, wzmacniające organizm, zapobiegające wadom postawy	Uczeń zna wpływ poszczególnych ćwiczeń na jego rozwój fizyczny, motoryczny i zdrowie	IX - VI	6
2	Ćwiczenia kształtujące i rozgrzewka	Uczeń starannie i zadaną ilość razy wykonuje ćwiczenia kształtujące		Uczeń umie wykonać ćwiczenie kształtujące zgodnie z opisem lub pokazem nauczyciela	Uczeń zna pozycje wyjściowe do ćwiczeń, główne kierunki i płaszczyzny ruchu	IX - VI	6

## KLASA 3 SP

### I. Sprawność motoryczna - zabawy ruchowe i ćwiczenia lekkoatletyczne

48

1	Zabawy orientacyjno – porządkowe: „Rób tak – nie rób tak”, „Mijanie”, „Piłka parzy”, „Dzień dobry” (Trzeźniowski 1989, s.100-102)	Uczeń bierze aktywny udział w zabawach	Uczeń potrafi wykonać poszczególne ćwiczenia w zabawie	Uczeń kształtuje szybkość, zwinność, koordynację, gibkość	Uczeń zna reguły zabaw	IX - VI	8
2	Zabawy bieżne: „Tam i z powrotem”, „Jastrząb i kury”, „Mur obronny”, „Dzień i noc”, (Trzeźniowski 1989, s. 159-161)	Uczeń aktywnie uczestniczy w zabawach	Uczeń potrafi wykonać bieg po prostej, zmieniać kierunek biegu	Uczeń kształtuje wytrzymałość i szybkość	Uczeń zna przepisy zabaw	IX - VI	8
3	Terenowe zabawy motoryczno – dydaktyczne: „Wyścig z liściem”, „Kasztanowy minimaraton”, „Wyścig zbieraczy”, „Zgadywanka terenowa”, (Pańczyk, Warchoł 2008, s. 268-269)	Uczeń jest zaangażowany w przebieg zajęć	Uczeń umie połączyć aktywność ruchową z rozwiązaniami prostych zadań dydaktycznych	Uczeń kształtuje szybkość	Uczeń wie, w jakim terenie można bezpiecznie ćwiczyć	IX - VI	8
4	Marszbieg terenowy, biegi przełajowe	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach terenowych	Uczeń właściwie rozkłada siły podczas marszu i biegu	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną	Uczeń wie, dlaczego przed ćwiczeniami należy przeprowadzić rozgrzewkę	IX - VI	4
5	Gry drużynowe w terenie, terenowe tor przeszkód: „Cztery ognie”, „Kwadrant”, „Dętka”, „Wybijanka” (Trzeźniowski 1989, s. 343-355)	Uczeń utożsamia się z celami drużyny	Uczeń potrafi chwycić i rzucić piłkę, umie przygotować tor przeszkód	Uczeń kształtuje wydolność i wytrzymałość fizyczną, siłę, szybkość	Uczeń zna zasady wykorzystania ukształtowania terenu do aktywności fizycznej	IX - VI	8
6	Biegi krótkie: 50– 60 m	Uczeń stara się wykonać ćwiczenia z maksymalną szybkością	Uczeń umie wykonać start z różnych pozycji wyjściowych	Uczeń kształtuje szybkość	Uczeń wie, które biegi należą do biegów szybkich	IX - VI	4
7	Biegi średnie i długie: 400 – 600 m	Uczeń jest odpowiednio zmotywowany do pokonania długiego biegu	Uczeń potrafi „rozłożyć siły” w biegu długim	Uczeń kształtuje wytrzymałość i wydolność	Uczeń wie, jak odróżnić bieg długi od biegu krótkiego	IX - VI	4

8	Rzut piłką lekarską (1, 2 kg), piłeczką palantową	Uczeń zachowuje bezpieczeństwo podczas rzutów	Uczeń potrafi wykonać rzut piłki lekarskiej tyłem do kierunku rzutu, umie rzucić piłeczką palantową w sposób naturalny	Uczeń kształtuje szybkość, siłę i koordynację ruchową	Uczeń wie, jak przygotować miejsce do rzutów	IX - VI	4
<b>II. Sprawność motoryczna – ćwiczenia i zabawy ruchowe gimnastyczne:</b>							
1	Pozycje wyjściowe do ćwiczeń w: staniu przysiady, siadzie, leżeniu, podporach (Mazurek 1980, s. 15-22)	Uczeń chętnie poznaje nowe pozycje wyjściowe do ćwiczeń	Uczeń umie zademonstrować poszczególne pozycje wyjściowe do ćwiczeń	Uczeń kształtuje koordynację ruchową	Uczeń właściwie nazywa pozycje wyjściowe do ćwiczeń	XI - II	4
2	Ćwiczenia ramion, szyi, nóg, tułowia (Mazurek 1980, s. 22-33)	Uczeń aktywnie uczy się nowych umiejętności ruchowych	Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące	Uczeń rozwija koordynację ruchową, zwinność, gibkość, siłę	Uczeń wie, jaka jest terminologia ćwiczeń kształtujących	XI - II	4
3	Przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego	Uczeń nie przejawia lęku i strachu przed ćwiczeniami gimnastycznymi	Uczeń potrafi wykonać przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego bez pomocy nauczyc.	Uczeń kształtuje zwinność, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna nazwy przewrotów	XI - II	4
4	Ćwiczenia na ławeczkach: przeskoki zawrotne, ćwiczenia równoważne	Uczeń kulturalnie zachowuje się na zajęciach wychowania fizycznego	Uczeń umie wykonać przeskoki zawrotne przez ławeczkę z odbicia z jednej nogi, wykonuje przejścia przez ławeczkę wolne i z przyborem	Uczeń kształtuje skoczność, siłę, koordynację ruchową, gibkość	Uczeń zna nazwy przyrządów i przyborów gimnastycznych	XI - II	4
5	Skoki przez skakankę, ćwiczenia równoważne wolne	Uczeń pomaga współpracującym w zajęciach ruchowych	Uczeń potrafi wykonać przeskoki jednonóż i obunóż przez skakankę, wykonuje ćwic. równoważne wolne np. „wagi”	Uczeń kształtuje poczucie równowagi, skoczność, koordynację ruchową	Uczeń wie, jak odłożyć sprzęt i przybory po zajęciach ruchowych	XI - II	6

6	Gry i zabawy ruchowe skoczne, z mocowaniem, na czworakach: "Spłoszone wróbelki", "Gorąca kula", "Podróż na księżyc", "Taniec indyjski", "Toczenie piłki głową", "Psy i koty", (Trześniowski 1989, s. 308, 139, 123)	Uczeń aktywnie uczestniczy w zabawach	Uczeń potrafi wykonać poszczególne czynności ruchowe w zabawach	Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, gibkość, zwinność, szybkość, siłę	Uczeń wie, jak zorganizować zabawę ruchową wśród rówieśników	XI - II	6
7	Zabawy ruchowe na śniegu, jazda na sankach i na łyżwach	Uczeń chętnie spędza czas wolny w zimie na świeżym powietrzu	Uczeń potrafi bezpiecznie zjeżdżać na sankach, jeździć na łyżwach	Uczeń kształtuje koordynację ruchową, orientację, gibkość, zwinność	Uczeń wie, dlaczego należy hartować swój organizm	XI - II	4
<b>III Sprawność motoryczna – zabawy ruchowe oraz ćwiczenia w indywidualnych i zespołowych formach rekreacyjno - sportowych</b>							
1	Zabawy i gry rzutne: „Rzucanka”, „Szkoła piłek”, „Przepędzanie dużej piłki”, (Trześniowski 1989, s.248-249)	Uczeń bezpiecznie rzuca piłką	Uczeń umie chwycić piłkę i podać ją do współwiczającego	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, zwinność	Uczeń zna podstawowe rodzaje rzutów	IX - VI	6
2	Zabawy i gry kopne: „Piłkarska sztafeta wahadłowa”, „Piłka nożna w kole”, „Piłka nożna - bramkowa”, (Trześniowski 1989, s.336-339)	Uczeń współpracuje z drużyną	Uczeń umie przyjąć i uderzyć piłkę nogą	Uczeń kształtuje szybkość, koordynację ruchową, wytrzymałość	Uczeń stosuje reguły gry lub zabawy ruchowej	IX - VI	6
3	Gry i zabawy ruchowe z elementami mini-piłki nożnej	Uczeń kulturalnie zachowuje się na boisku	Uczeń potrafi prowadzić piłkę nogą, przyjąć i uderzyć piłkę do współwiczającego	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna przepisy gier i zabaw ruchowych	IX - VI	16
4	Gry i zabawy ruchowe z elementami mini-koszykówki	Uczeń nie używa wulgarnego słownictwa na zajęciach	Uczeń umie kozłować piłkę prawą i lewą ręką, chwycić i podać piłkę oburącz, rzucić do niskiego kosza dwoma rękami	Uczeń kształtuje siłę, szybkość, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna przepisy gier i zabaw ruchowych	IX - VI	14
5	Gry i zabawy ruchowe z elementami mini-piłki ręcznej	Uczeń pomaga słabszym kolegom i koleżankom na zajęciach	Uczeń umie kozłować piłkę prawą i lewą ręką, chwycić piłkę oburącz i podać piłkę jednorącz, rzucić do bramki jedną ręką	Uczeń kształtuje szybkość, siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową	Uczeń zna przepisy gier i zabaw ruchowych	IX - VI	16

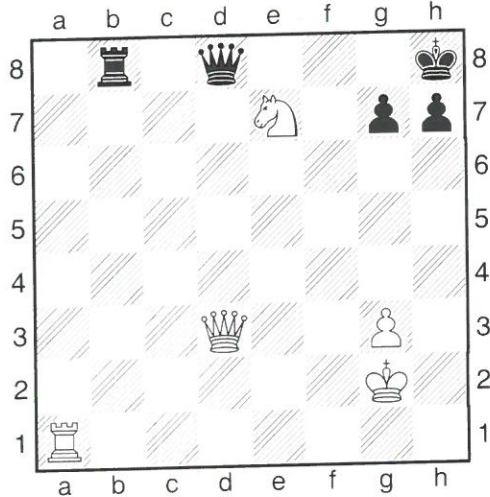


6	Gry i zabawy ruchowe z elementami mini-piłki siatkowej	Uczeń kulturalnie odnosi się do nauczyciela	Uczeń chwytą i rzuca piłkę oburącz	Uczeń kształtuje siłę i koordynację ruchową	Uczeń zna przepisy gier i zabaw ruchowych	IX - VI	16
7	Gry drużynowe: „W dwa ognie”, „W cztery ognie”, „Kwadrant”, (Trzeźniowski 1989, s.343, 353, 351)	Uczeń jest kulturalny w stosunku do rówieśników	Uczeń chwytą i rzuca piłkę	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową, szybkość, wytrzymałość	Uczeń zna przepisy gier drużynowych	IX - VI	16
8	Jazda na hulajnodze i rolkach	Uczeń bezwzględnie przestrzega zasad bezpieczeństwa	Uczeń potrafi jechać po linii krzywej	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń wie jak dobrać odpowiednie dla siebie rolki lub hulajnogę	IX - VI	8
9	Jazda na rowerze	Uczeń dba o wygląd zewnętrzny i stan techniczny roweru	Uczeń potrafi przejechać rowerowy tor przeszkód. Stosuje zasady bezpiecznej jazdy na rowerze	Uczeń kształtuje siłę, koordynację ruchową	Uczeń zna podstawowe przepisy i zasady poruszania się na rowerze	IX - VI	8
<b>IV. Higiena osobista i zdrowie</b>							
1	Systematyczność ćwiczeń	Uczeń systematycznie i aktywnie bierze udział we wszystkich zajęciach ruchowych		Uczeń wykonuje ćwiczenia starannie na miarę swoich możliwości ruchowych i uzdolnień	Uczeń wie, gdzie może doskonalić swoje umiejętności i predyspozycje ruchowe, zna kluby i sekcje sportowe w swoim środowisku	IX - VI	6
2	Pierwsza pomoc	Uczeń chętnie pomaga innym		Uczeń umie powiadomić odpowiednie osoby lub instytucje o istniejącym zagrożeniu	Uczeń zna numery alarmowe do służb ratowniczych, zna nr 112, wie, kogo powiadomić w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia	IX - VI	6
							<b>12</b>

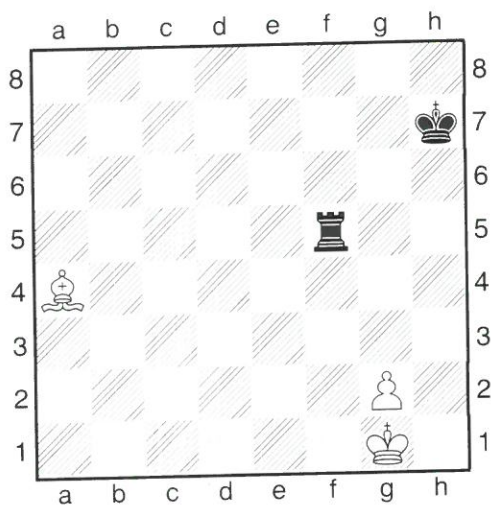
## TEST DIAGNOSTYCZNY PO KLASIE 3 SP

czas trwania: 40 minut

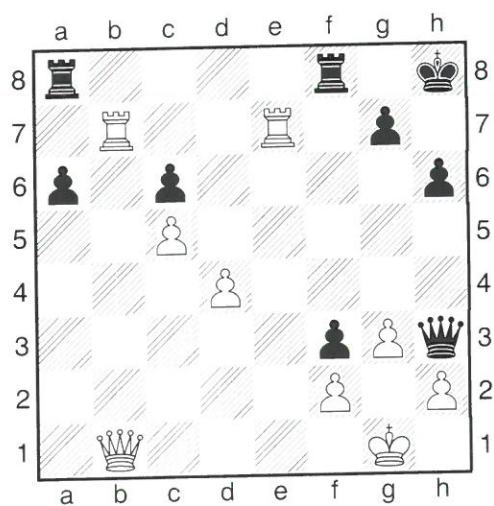
**Zadanie 1.** Białe zaczynają i dają mata w dwóch posunięciach. Proszę wskazać właściwy wariant.

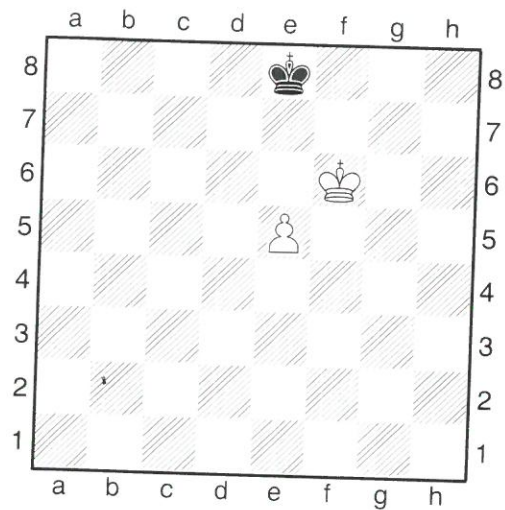


**Zadanie 2.** Białe zaczynają i wygrywają. Proszę wskazać właściwy wariant.

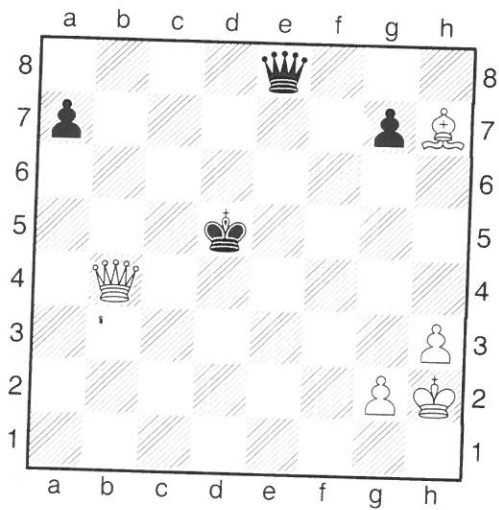


**Zadanie 3.** Białe zaczynają i dają mata w czterech posunięciach. Proszę wskazać właściwy wariant.

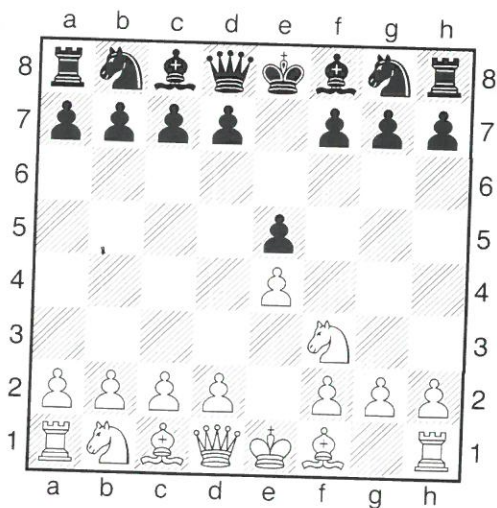




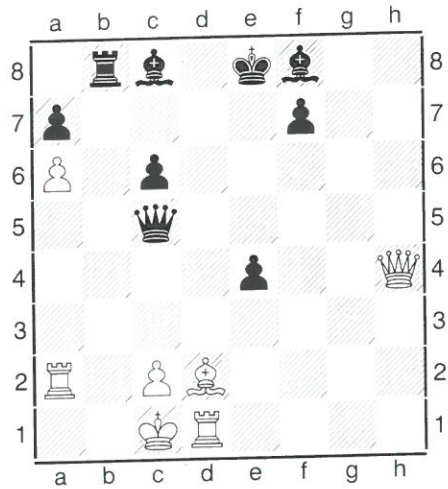
**Zadanie 4.** Białe zaczynają. Jak zakończy się partia przy najlepszej grze obu stron. Proszę wskazać właściwy wariant.



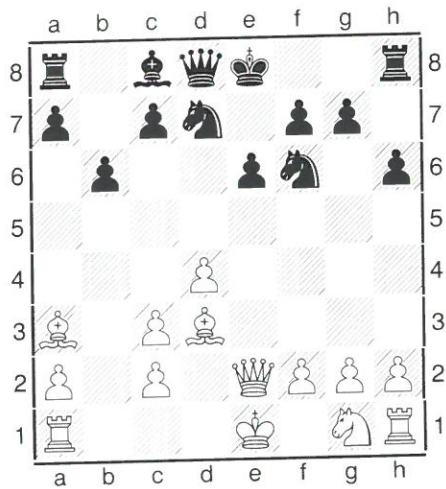
**Zadanie 5.** Białe zaczynają i zdobywają przewagę materialną. Proszę wskazać właściwy wariant (proszę wziąć pod uwagę różne odpowiedzi czarnych).



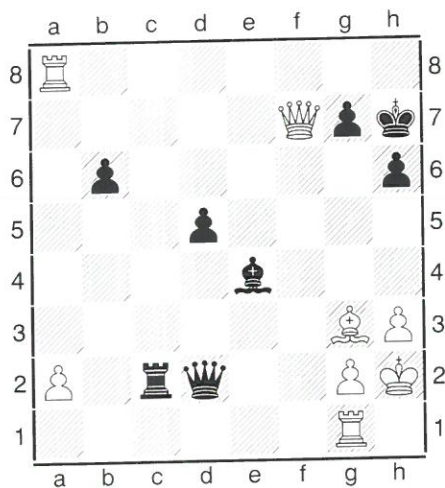
**Zadanie 6.** W tej pozycji czarne zagrały 2. ... f6? Czy to dobre posunięcie? Dlaczego? Co po tym ruchu powinny zagrać białe?



**Zadanie 7.** Białe zaczynają i dają mata w trzech ruchach. Proszę wskazać właściwy wariant.



**Zadanie 8.** Białe zaczynają i dają forsownego mata. Proszę wskazać właściwy wariant.



**Zadanie 9.** Czarne zaczynają i zdobywają przewagę materialną. Proszę wskazać właściwy wariant.

### Zadanie 10.

- a) Jaki będzie wynik partii, gdy białe mają króla i skoczka, a rywal tylko króla.  
b) Podaj przynajmniej trzy inne sposoby na zakończenie partii takim samym wynikiem.

a) .....

b) ....., ....., .....

### Rozwiązania:

1. Hh7+ Kh7 2. Wh1+ Kg8 3. Se7 mat (2 pkt)
1. Gc2 Kg6 2. g4 i białe wygrywają (2 pkt)
1. Hh7+ Kh7 2. Wg7+ Kh8 3. Wh7+ Kg8 4. Wbg7+ mat (3 pkt)
1. Ke6 Kd8 (Kf8) 2. Kf7 (Kd7) i białe wygrywają (2 pkt)
1. Gg8+! Jeśli 1. ... Hg8 2. Hb3, jeśli 1... Ke5 2. He1, jeśli 1... Kc6 2. Ha4 (3 pkt)
- Białe powinny zagrać 3. Se5 i po 3... fe5 4. Hh5 z wygraną. (2 pkt)
1. Hd8+ Kd8 2. Gg5++ Kc7 3. Gd8 mat. Jeśli 2... Ke8 3. Wd8 mat. (2 pkt)
1. He6+ fe6 2. Gg6 mat (2 pkt)
- 1...Hg2+ 2. Wg2 Wg2+ 3. Kh1 Wg3+ (jeśli 3... Wf2+ to 1 pkt) 4. Kh2 Wg2+ 5. Kh1 Wf2+ (4 pkt)
- a) remis, b) np. zgoda grających, pat, przekroczenie czasu przez obu graczy, wieczny szach. (3 pkt)

### łącznie 25 pkt.

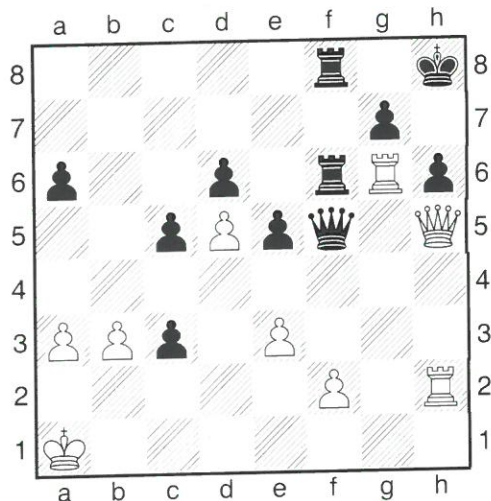
24-25	wynik znakomity
20-23	wynik bardzo dobry
16-19	wynik dobry
13-15	wynik przeciętny
10-12	wynik dopuszczający
0-9	wynik poniżej oczekiwań

Załącznik 3. Test diagnostyczny po klasie szóstej Szkoły Podstawowej

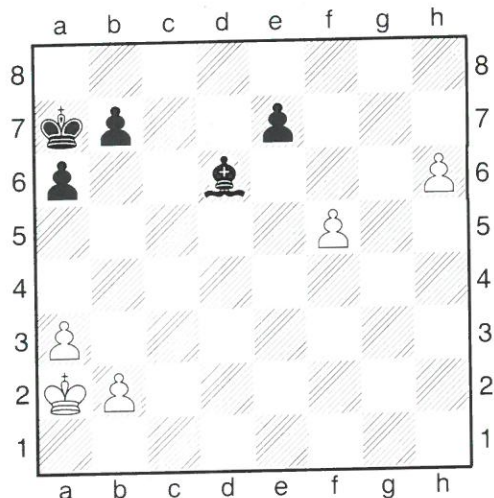
## TEST DIAGNOSTYCZNY PO KLASIE 6 SP

czas trwania: 60 minut

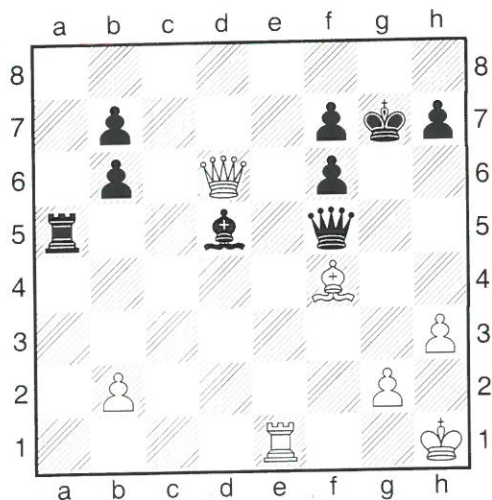
**Zadanie 1.** Białe zaczynają i dają mata w dwóch ruchach. Proszę wskazać wygrywający wariant.

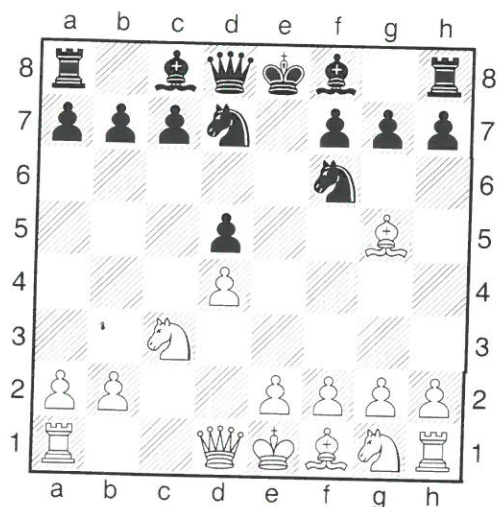


**Zadanie 2.** Białe zaczynają. Jakim wynikiem zakończy się partia? Proszę wskazać prawidłowy wariant.

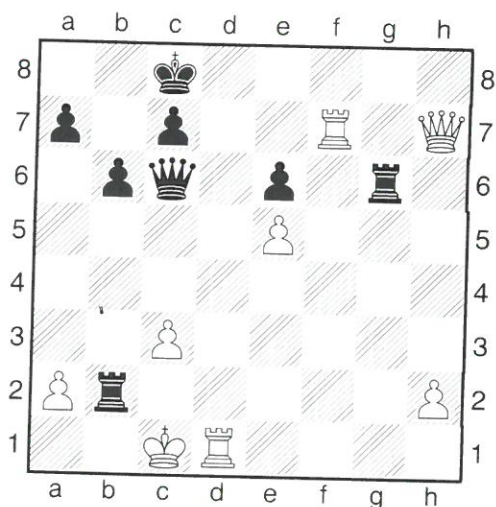


**Zadanie 3.** Białe zaczynają i dają mata w trzech ruchach. Proszę wskazać właściwy wariant.

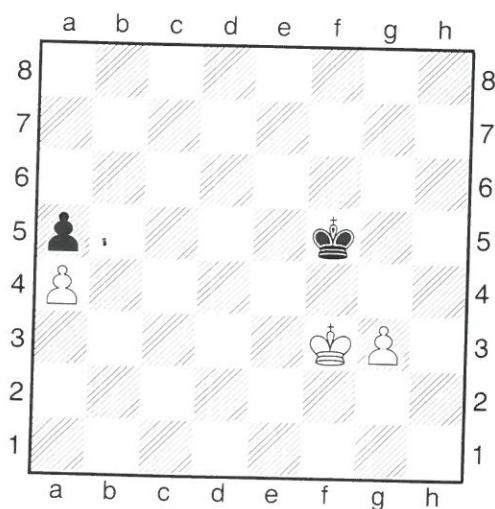




**Zadanie 4.** Czy białe powinny wykorzystać związanie i zagrać 6. S:d5? Dlaczego? Proszę wskazać odpowiedni wariant.

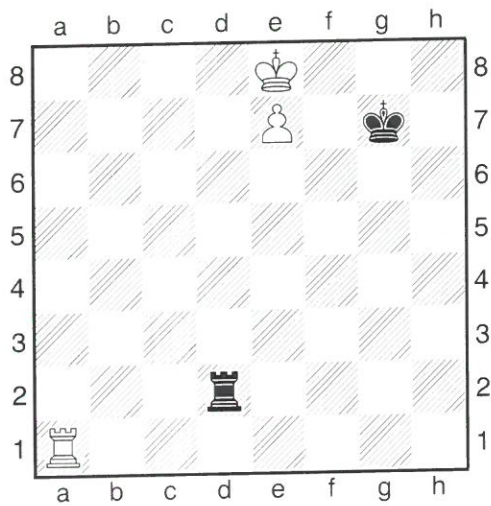


**Zadanie 5.** Białe zaczynają i zdobywają przewagę materialną. Proszę wskazać właściwy wariant.

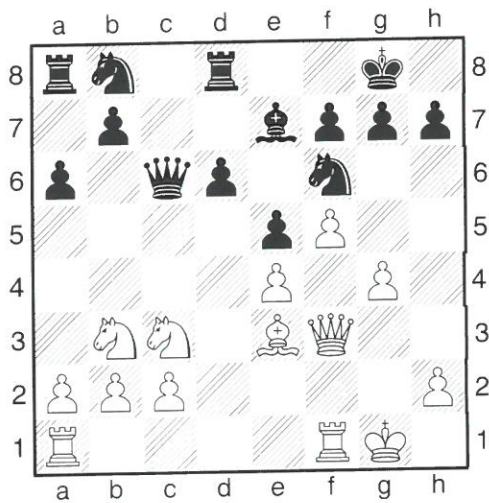


**Zadanie 6.** Białe zaczynają. Jakie posunięcie powinny zagrać – 1. Ke3 czy 1. g4+. Proszę wskazać najlepszy wariant i odpowiedzieć na pytanie, jakim wynikiem skończy się partia.

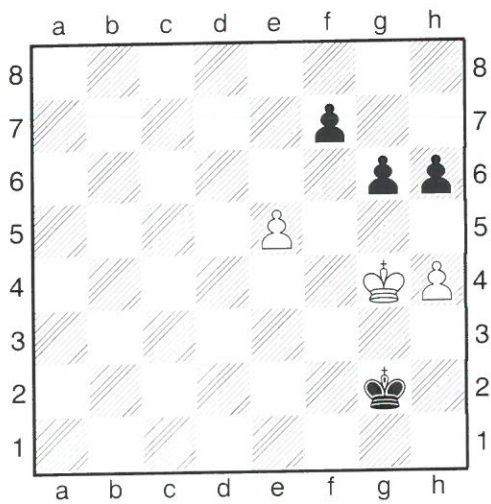
**Zadanie 7.** Białe zaczynają. Jakim wynikiem zakończy się partia? Jak się nazywa ten manewr?



**Zadanie 8.** Białe zaczynają i wygrywają. Proszę wskazać właściwy wariant.



**Zadanie 9.** Białe zaczynają. Jaki będzie wynik partii. Proszę wskazać właściwy wariant.





**Zadanie 10.** Odpowiedz na poniższe pytania.

1. Najsilniejszy obecnie polski szachista. Wygrał Puchar Świata FIDE.

.....

2. Mistrz Świata z 1972 roku, który wygrał mecz ze Spasskim

.....

3. Jak się nazywa debiut, który rozpoczyna się od posunięć 1. e4 d5

.....

**Rozwiązania:**

1. 1. Hh6+ gh6 2. Whh6 mat; jeśli 1. ...Kg8 2. Hg7 mat (2 pkt)
2. 1. f6 gf6 2. h7 z wygraną (1 pkt)
3. 1. Hf8+ Kf8 2. Gh6+ Kg8 3. We8 mat; jeśli 1...Kg6 2. Hh6 mat) (2pkt)
4. Ten ruch przegrywa. 6. Sd5 Sd5 7. Gd8 Gb4+ 8. Hd2 Gd2 9. Kd2 Kd8 (3 pkt)
5. 1. Wd8+ Kd8 2. Wf8+ He8 3. We8+ Ke8 4. Hg6+  
Jeśli... 1... Kb7 2. Wc7+ Hc7 3. Wd7 Hd7 4. Hd7+ (3 pkt)
6. Wygrywa tylko 1. Ke3 (3 pkt)
7. 1. Wg1+ Kh7(h6) 2. Wg4 Wf2 3. Kd7 Wd2+ 4. Ke6 We2+ 5. Kd6 Wd2+  
6. Ke5 Wd2+ 7. We4; jeśli 1... Kf6 2. Kf8 z dalszym e8H (mostek) (3 pkt)
8. 1. g5 Se8 2. Sd5 Gf8 3. f6 z wygraną (3 pkt)
9. Partia zakończy się remisem 1. h5 g5 2. e6, fe6 (2 pkt)
10. a) Jan Krzysztof Duda b) Robert James Fischer c) obrona skandynawska (3 pkt)

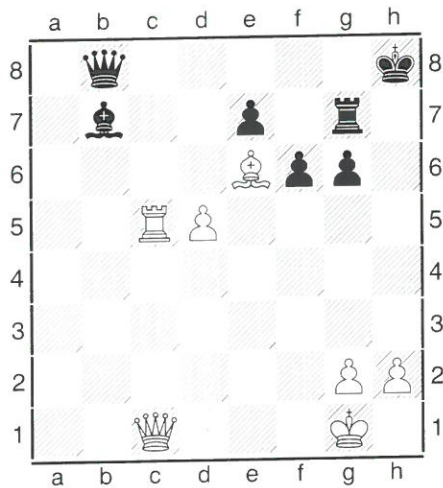
**Łącznie 25 pkt.**

- |       |                         |
|-------|-------------------------|
| 24-25 | wynik znakomity         |
| 20-23 | wynik bardzo dobry      |
| 16-19 | wynik dobry             |
| 13-15 | wynik przeciętny        |
| 10-12 | wynik dopuszczający     |
| 0-9   | wynik poniżej oczekiwań |

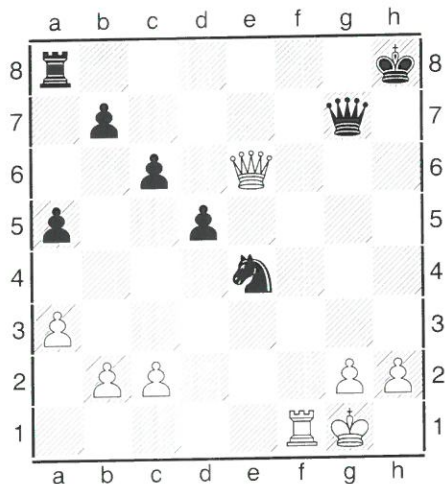
## TEST DIAGNOSTYCZNY PO KLASIE 8 SP

czas trwania: 80 minut

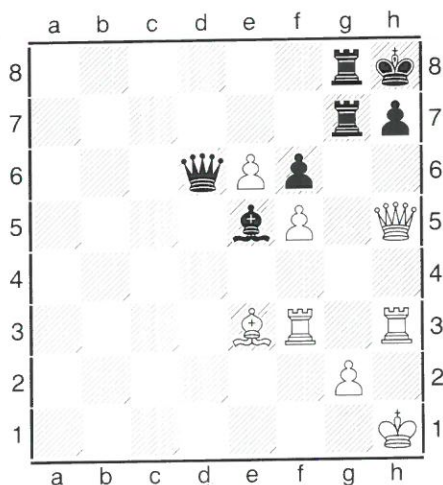
**Zadanie 1.** Białe zaczynają i zdobywają przewagę materialną. Proszę wskazać wygrywający wariant.

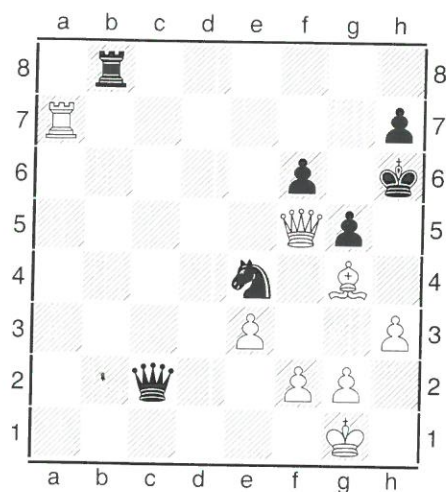


**Zadanie 2.** Czarne zaczynają. Jakim wynikiem zakończy się partia? Proszę wskazać prawidłowy wariant.

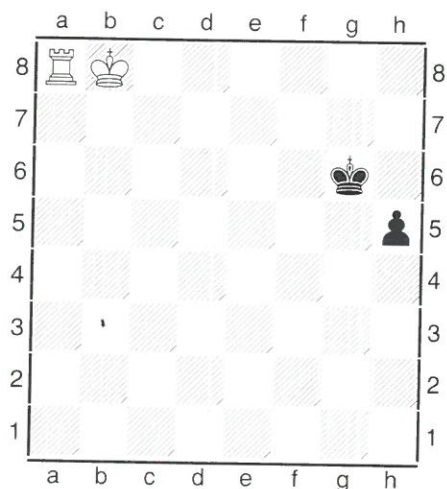


**Zadanie 3.** Białe zaczynają i dają mata w 5 posunięciach. Proszę wskazać prawidłowy wariant.

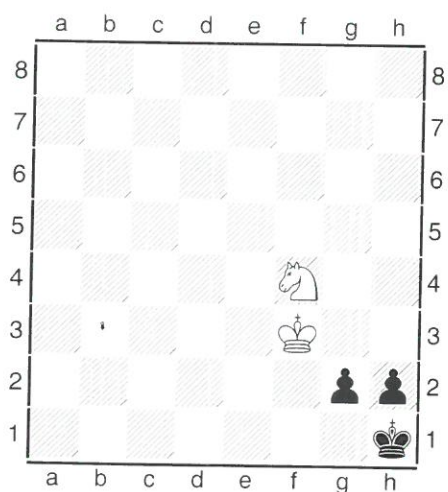




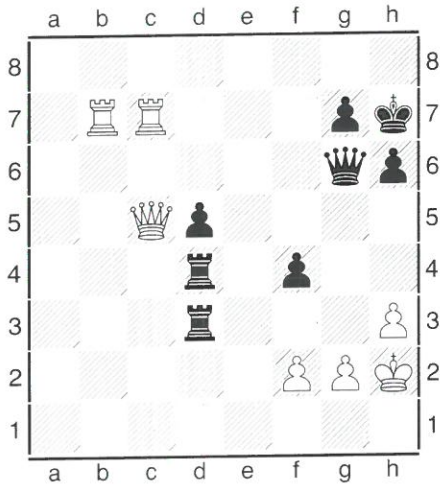
**Zadanie 4.** Czarne zaczynają. Jakim wynikiem zakończy się partia? Proszę wskazać właściwy wariant.



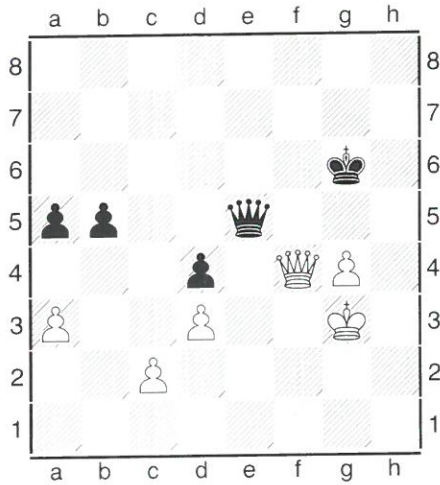
**Zadanie 5.** Jaki będzie wynik partii, jeśli na ruchu są białe? Jakim wynikiem zakończy się partia, gdy będą zaczynały czarne? Odpowiedź proszę uzasadnić wskazaniem wariantów.



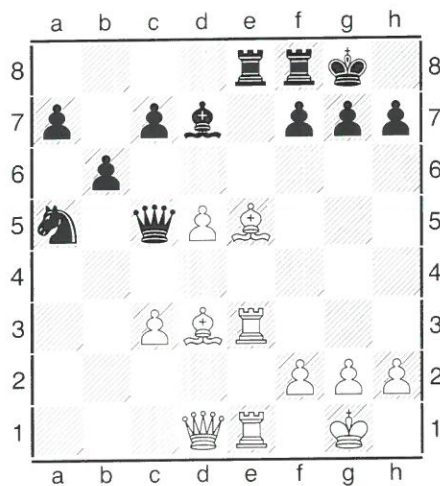
**Zadanie 6.** Białe zaczynają. Jaki będzie wynik partii? Proszę wskazać właściwy wariant.



**Zadanie 7.** Białe zaczynają. Proszę ocenić pozycję i wybrać trzy ruchy kandydaty. Podać warianty i na ich podstawie wybrać najlepsze posunięcie dla białych.



**Zadanie 8.** Czarne zaczynają. Czy powinny wymienić hetmany? Proszę wskazać odpowiedni wariant.



**Zadanie 9.** Białe zaczynają i wygrywają. Proszę wskazać właściwy wariant.

**Zadanie 10.** Partia rozpoczęła się ruchami: 1. d4 d5 2. c4 e5 3. de5 d4 4. e3 Gb4+ 5. Gd2 de3 6. Gb4 ef2+ 7. Ke2. Jak należy ocenić tę pozycję. Co teraz zagrają czarne?

.....

.....

**Rozwiązania:**

1. 1. Wc8 Gc8 2. Hh6 Wh7 3. Hf8 mat (jeśli 1... Hc8 2. Gc8 z wygraną) (2 pkt)
2. 1... Hd4 2. Kh1 Sf2+ 3. Kg1 Sh3++ 4. Kh1 Hg1+ 5. Wg1 Sf2 mat (2 pkt)
3. 1. Hh7 Wh7 2. Wh7 Kh7 3. Wh3 Kg7 4. Gh6 Kh7(h8) 5. Gf8 mat (2 pkt)
4. Remis. 1 ... Wb1+ 2. Kh2 Wh1+ 3. Kh1 Sg3+ 4. fg3 Hg2+ 5. Kg2 pat (2 pkt)
5. a) białe wygrywają 1. Wa5 h4 2. Kb7 h3 3. Wa3 h2 4. Wh3  
b) remis 1... Kf5(g5) i król prowadzi piona (3 pkt)
6. remis, 1. Sh3 g1S+ 2. Kf2 Sh3+ 3. Kh1 i teoretyczny remis (2 pkt)
7. ruchy kandydaty np.: 1. Wg7+ / 1. Ha7 / 1. Hf8  
wygrywa tylko 1. Hf8 Hg3+ 2. fg3 fg3+ 3. Kg1 Wd1+ 4. Hf1 z wygraną  
jeśli... 1. ...Wg3 2. Wg7 Hg7 3. Hf5 Wg6 4. Wg7 (4 pkt)
8. wygrana czarnych, 1... Hf4 2. Kf4 a4 3. Ke4 b4 4. Kd4 ba3 5. Kc3 Kg5 (3 pkt)
9. 1. Gh7+ Kh7 2. Hh5 Kg8 3. Gg7 Kg7 4. Wg3+ Kf6 5. Hg5 mat (2 pkt)
10. Czarne powinny zagrać 7 ... fg1S+ i zostają z przewagą figury (3 pkt)

**Łącznie 25 pkt.**

- |       |                         |
|-------|-------------------------|
| 24-25 | wynik znakomity         |
| 20-23 | wynik bardzo dobry      |
| 16-19 | wynik dobry             |
| 13-15 | wynik przeciętny        |
| 10-12 | wynik dopuszczający     |
| 0-9   | wynik poniżej oczekiwań |

