



Департамент образования мэрии г. Магадана
Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Дворец детского (юношеского)
творчества»



Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 3
от «16» мая 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Игра Го»

Возраст детей: 6 – 16 лет
Срок реализации: 3 года
Уровень программы: углубленный
Автор – составитель:
Трубицин Степан Васильевич
педагог дополнительного образования

г. Магадан
2023

Информационная карта ДООП

I.	Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Игра Го»
II.	Направленность	физкультурно-спортивная
III.	Сведения об авторе составителе	
3.1.	ФИО	Трубицин Степан Васильевич
3.2.	Год рождения	11.09.1990
3.3.	Образование	Высшее
3.4.	Место работы	МАУ ДО «ДД(Ю)Т»
3.5.	Должность	Педагог дополнительного образования
3.6.	Электронный адрес	Truba0baduk@gmail.com
IV.	Сведения о программе	
4.1.	Нормативная база (отдельные основные документы)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; 2. «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р); 3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; 4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; 5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242); 6. Устав и другие локальные акты МАУ ДО «ДД(Ю)Т».

4.2.	Объем и срок освоения программы	3 года 576 часов
4.3.	Форма обучения	Очная
4.4.	Возраст обучающихся	6-16 лет
4.5.	Особые категории обучающихся	нет
4.6.	Вид программы	модифицированная
V.	Ведущие формы и виды деятельности	<p><i>Наглядные методы:</i> демонстрация (показ) игры Го, наблюдение.</p> <p><i>Словесные методы:</i> беседа; объяснение, диалог, консультация.</p> <p><i>Практические методы:</i> игровые методы, активные формы познавательной деятельности (викторины, соревнования, турниры).</p> <p><i>Методы поощрения:</i> похвала, одобрение, награждение и т.п.</p>
VI.	Формы мониторинга результативности	<p>Входная аттестация (беседа, наблюдение) для выявления индивидуальных особенностей ребенка (интересов, первичных умений и навыков, мотивации).</p> <p>Текущая аттестация (тестирование, спортивные турниры).</p> <p>Промежуточная аттестация по полугодиям (участие в соревнованиях различных уровней, спортивных фестивалях).</p>
VII.	Дата утверждения последней корректировки	Программа рекомендована к реализации в 2023-2024 учебном году, протокол ПС № 3 от «16» мая 2023 г.

Содержание

Титульный лист	1
Информационная карта ДООП	2
I. Комплекс основных характеристик ДООП	
1.1. Пояснительная записка	5
1.2. Цель, задачи программы	9
1.3. Планируемые результаты. Уровни усвоения программы.....	10
1.4. Учебный план, содержание	11
II. Комплекс организационно-педагогических условий ДООП	
2.1. Условия реализации программы	33
2.2. Календарный учебный график	34
2.3. Формы аттестации	34
2.4. Оценочные материалы	35
2.5. Кадровое обеспечение	39
2.6. Материально-техническое обеспечение	41
2.7. Методическое обеспечение программы	42
Список литературы для педагога и обучающихся	42
Приложение	44

1.1. Пояснительная записка

Введение. Го - интеллектуальная игра с глубоким стратегическим содержанием, возникшая в Древнем Китае, по разным оценкам, от 2 до 5 тысяч лет назад.

Игра Го – древнее искусство, со своей историей, культурой и этикетом. До XIX века игра Го культивировалась исключительно в Восточной Азии, в XX веке распространилась по всему миру.

В настоящее время игра по общему числу игроков признана одной из самых распространённых настольных игр в мире. В десятках стран, в том числе и в России, созданы федерации Го, проводятся национальные чемпионаты, чемпионаты Европы и мира среди любителей, многочисленные профессиональные турниры. Игра входит в число пяти базовых дисциплин Всемирных интеллектуальных игр.

По богатству вариантов она не имеет себе равных среди родственных видов спорта – шахмат и шашек. Обязательными атрибутами игры являются доска и камни. Как и в шахматах, в ней все зависит от способности игрока предвидеть ход игры, составить и воплотить в партии оптимальный план действий.

Игра Го, как и любая настольная игра, не просто забава, это превосходный способ для развития интеллектуальных способностей детей всех возрастов. Хорошая память, способность к анализу, логика, развитое мышление, а также ответственность за свои решения – вот, далеко не полный перечень качеств, формируемый с помощью настольных игр. Подростки, с раннего возраста регулярно играющие в интеллектуальные игры отличаются от своих сверстников эрудированностью, широким кругозором, ответственность.

Заводя себе друзей по играм, дети находят много общего, тем самым подготавливая себя к общению во взрослой жизни. Приобретают навыки общения не только с друзьями, но и с противниками. При этом формируются основные черты характера, необходимые для общения, такие, как выдержка, терпение, а также происходит тренировка умственных способностей и интеллектуальных возможностей, тем самым развивая свои интеллектуальные задатки.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Игра Го» разработана с учетом требований современных нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
3. «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
4. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.09.2020 № 508 «Об утверждении Порядка допуска лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования, к занятию педагогической деятельностью по общеобразовательным программам»;
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242);

11. Устав и другие локальные акты МАУ ДО «ДД(Ю)Т».

При разработке программы использовано, учебное пособие А.В. Кожункова, тренера спортивной сборной команды по Го Российской Федерации «Научитесь играть Го», 2020 год.

Направленность (профиль) программы. Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Содержание программы направлено на удовлетворение индивидуальных потребностей детей в занятиях интеллектуальным спортом, а так же развитие и поддержку обучающихся проявивших интерес и определенные способности к занятиям игрой ГО.

Актуальность. В настоящее время в молодежной среде отмечается рост интереса к настольным играм. Это можно объяснить появлением современных компьютерных приложений, отражающих реальность нынешней жизни. Сегодня существует большое количество игровых программ разработанных как для дошкольников, так и для подростков различного возраста. Однако научиться общаться со сверстниками, поддерживать отношения с взрослыми, постичь психологию соперника, играя с виртуальным противником не возможно. В решении этих проблем хорошим подспорьем являются детские образовательные объединения учреждений дополнительного образования.

Разработка данной программы вызвана потребностями современных детей и их родителей, а так же ориентирована на социальные потребности общества.

Новизна программы. Учебный материал в программе дифференцирован по уровням сложности: начальный, базовый и углубленный.

В учреждениях дополнительного образования г. Магадана программы данного профиля не реализуются. Учитывая значительный потенциал интеллектуальных игр для развития детей, внедрение данной программы будет способствовать популяризации и распространению данного вида деятельности в детской и подростковой среде. Развитию новых форм организации досуга подрастающего поколения.

Отличительные особенности программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ и с учетом задач, сформулированных Федеральными государственными образовательными стандартами нового поколения.

Категория обучающихся. Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 7-15 лет. На обучение принимаются все желающие без предъявления требований к уровню предварительной подготовки, при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям. Рекомендуемое количество учащихся в группе 1 год обучения до 15 человек, 2 год - 12 чел., 3 год - 10 чел. Состав учебной группы может формироваться из разновозрастных обучающихся.

Срок реализации образовательной программы 3 года. Общий объем учебного времени составляет 576 часов, из них 1 год обучения 144 часа, второй и третий по 216 часов.

Уровень программы. Содержание программы дифференцировано по уровням сложности учебного материала и соответствует 3 уровням: начальный, базовый и углубленный.

Начальный уровень соответствует первому году обучения, направлен на формирование интереса и устойчивой мотивации обучающихся к занятиям игрой Го, обеспечивает обучающимся усвоение краткой истории игры Го, основной терминологии, знакомство с базовой техникой, тактикой и стратегией игры, правилами этикета ведения игры (общие принципы игры, правила выбора цвета и обращения с камнями, традиции начала и окончания игры, сдача партии, поведение во время игры).

Базовый уровень соответствует второму году обучения направлен на совершенствование и развитие интересов и навыков обучающихся в области избранного вида спорта, развитие индивидуальности, личной культуры, коммуникативных способностей, приобретение опыта участия в соревнованиях и турнирах внутриучрежденческого и городского уровня,

Углубленный уровень направлен на практическое использовать приобретенных знаний и навыков через участие в общегородских, региональных, всероссийских, международных соревнованиях.

Особенности организации педагогического процесса. Переход на новый уровень обучения определяется степенью готовности учащегося к освоению программного материала заявленного уровня. По итогам обучения на каждом уровне предусмотрена система отличительных знаков (разноцветные ранговые росомашки), которые вручаются обучающимся по результатам оценки его рейтинга.

Обучающимся, не освоившим в установленное время один из уровней программы, предоставляется возможность продолжить обучение на том же

этапе.

Формы и режим занятий. Форма обучения очная. Формами организации учебной деятельности для данной программы являются групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, в том числе дистанционное обучение через информационно – телекоммуникационную сеть «Интернет» и тренировочные игры на интернет – серверах.

Рекомендуемый режим занятий для 1-го года обучения 2 раза в неделю по 2 часа, 2-го и 3-го года обучения 3 раза в неделю по 2 часа.

Начало занятий первого года обучения не позднее 15 сентября.

Окончание занятий – не позднее 31 мая.

Продолжительность учебного года составляет 36 недель

Нерабочие и праздничные дни устанавливаются в соответствии с Постановлениями Правительства РФ.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: создание условий для овладения обучающимися основами игры Го, развития у них волевых качеств, внимательности, мыслительных способностей, основ логики. Комплексное формирование стратегических и тактических основ игры Го, а так же основ культуры Го.

Задачи

Образовательные:

- сформировать интерес и устойчивую мотивацию к занятиям спортом, через освоение игры Го;
- познакомить с основными терминами, правилами и этикетом игры Го;
- научить использовать полученные знания и умения в реальных условиях игры Го; через участие в соревновательных мероприятиях различных уровней.

Развивающие:

- развивать память, тактическое, стратегическое мышление, комбинационное зрение;
- развивать способности самостоятельно выбирать способы решения задач и самостоятельно действовать;
- развивать умение формировать собственную культурную среду;
- развивать коммуникативные навыки через взаимодействие и общение с педагогом, обучающимися детского коллектива и соперниками по игре.

Воспитательные:

- воспитывать потребность в самообразовании и самореализации, чувство коллективизма;
- воспитывать уважительное отношение к истории и культуре своей страны и странам с традиционной культурой Го, как источнику жизненного опыта;
- воспитывать целеустремлённость, усидчивость и терпение в достижении результатов деятельности; уважительное отношение к детям и взрослым, к партнерам по игре.

1.3. Планируемые результаты

По итогам освоения образовательной программы обучающиеся

будут знать: историю возникновения игры, этапы распространения игры по странам мира, инвентарь для игры, его назначение, основные и дополнительные правила, правила игрового этикета, разновидности (варианты) игры, терминологию Го, основы тактики и стратегии игры, систему рангов, титулов, рейтингов игроков;

будут уметь: атаковать камни противника и брать их в плен, защищать свои камни, огораживать территорию, атаковать территорию противника, подводить итог и определять победителя; применять технические приемы для достижения стратегических замыслов;

будут развиты коммуникативные способности, инициативность, самостоятельность; память, тактическое, стратегическое мышление, комбинационное зрение;

получат представления об особенностях организации соревнований и **приобретут опыт** выступления на официальных спортивных соревнованиях различных уровней.

Уровни усвоения программы

Начальный уровень – обучающийся овладел менее чем ½ объема знаний, умений и навыков, предусмотренных программой, как правило, в беседах избегает употреблять специальные термины. В процессе выполнения работы постоянно обращается за помощью к педагогу. Очевидны ошибки на всех этапах выполнения работы. Низкая активность предъявления результатов своей деятельности (участие в соревнованиях только на уровне детского образовательного объединения).

Базовый уровень – обучающийся овладел не более ½ объем знаний, умений и навыков, предусмотренных программой. В беседах сочетает специальную терминологию с бытовой. Практические задания с достаточной степенью самостоятельности. При выполнении отдельных операций нуждается в помощи педагога. Хорошая активность предъявления результатов своей деятельности (участие в соревнованиях на уровне детского образовательного объединения или учреждения).

Углубленный уровень - объем знаний, умений и навыков соответствует программным требованиям. В беседах специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием. Задания выполняются точно, с соблюдением последовательности ведения работы, с элементами творчества. Высокая самостоятельность при выполнении практических заданий и активность в предъявлении результатов своей деятельности (участие в соревнованиях муниципального и регионального уровня).

Творческий уровень - объем знаний превышает программные требования. Практические задания выполняются самостоятельно, качественно и творчески по собственному замыслу и фантазии. Высокая активность в предъявлении результатов своей деятельности (участие в соревнованиях на муниципальном, региональном, всероссийском и международном уровнях).

Формы проверки результатов: наблюдение, опрос, игра, соревнование, самооценка.

1.4. Учебный план, содержание

Основную часть времени каждой темы занимает практическая работа. В программе предусмотрено изучение правил техники безопасности, применение здоровьесберегающих технологий, а также обеспечение санитарной гигиены.

Учебный план

НАЧАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ

1 год обучения

№ п/п	Наименование раздела / темы программы	Кол-во часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
Раздел I «Первые шаги - атари го»					
1.1	История Го. Понятие территории. Захват камней. Лестница «ситё».	4	1	3	педагогическое наблюдение, анкетирование

1.2.	«Золотой остров» - территория. Главный игровой элемент игры Го. Ориентировка в пространстве игрового поля	4	1	3	педагогическое наблюдение, опрос
1.3.	Тактика Го. Захват камней.	4	1	3	педагогическое наблюдение, опрос
1.4.	Захват камней. Запрещённые ходы.	4	1	3	педагогическое наблюдение, опрос
1.5.	Сравнения. Образы Го. Восприятие событий на игровом поле Го. Прогнозирование событий в Го. Партия профессионалов 19х19.	4	1	3	педагогическое наблюдение, опрос
1.6.	Игровая практика турнир по атари го	4		4	турнир
Раздел II «Основные приемы, доска 9*9»					
2.1.	Соединение и разделение, как основные приёмы Го. Решение задач. Выработка методики решения.	4	1	3	педагогическое наблюдение, опрос
2.2.	Ко. Другие правила и традиции Го. Этикет Го	4	1	3	педагогическое наблюдение, опрос
2.3.	Го – как Головоломка.	4	1	3	педагогическое наблюдение, опрос
2.4.	Начало игры, середина, окончание. Полноценная игра на учебной доске 9х9.	4	1	3	педагогическое наблюдение, опрос
2.5.	Зачёт по первой «десятке». Тестирование на уровень.	4	1	3	тестирование присвоение «кю»
2.6.	Игровая практика. Игра на доске 9*9 «Пиратский остров»	4	0	4	турнир
Раздел III «Простые формы, доска 13*13»					
3.1.	«Живая черепаха». ЖИС. Способы упрощения сложной позиции до базовой формы	4	1	3	педагогическое наблюдение, опрос
3.2.	Приёмы защиты и атаки как	4	1	3	педагогическое

	приоритет из других ходов. «Накаде» - центр форм				наблюдение, опрос
3.3.	Большие пространства «крепости» - Разрушение крепостей Г,Т,О,Б	4	1	3	педагогическое наблюдение, опрос
3.4.	Сравнительный анализ разных территорий, как по форме по размерам, так и по месту расположения. 9x9,13x13, 19x19	4	1	3	педагогическое наблюдение, опрос
3.5.	Образное и математическое объяснение негармоничных форм. Пустой треугольник L, Гипсовая рука, «Косточка сливы» или крестик, Пельмень, утюг, шляпа и другие персонажи, Пасть тигра, «Кейма», «тоби».	4	1	3	педагогическое наблюдение, опрос
3.6.	Игровая практика. Игра на доске 13*13	4	0	4	турнир
Раздел IV «Сложные формы»					
4.1.	Сложные формы как совокупности простых. «Квадрат и круг» основа большинства форм Го	4	1	3	педагогическое наблюдение, опрос
4.2.	Базовые формы. Простые группы. «Кагэма» - ложный глаз, «Миаи» - связанные точки.	4	1	3	педагогическое наблюдение, опрос
4.3.	Последнее правило Го - «Магари симоку». Разница японских и китайских правил	4	1	3	педагогическое наблюдение, опрос
4.4.	Повторение. Открытое тестирование у доски.	4	1	3	педагогическое наблюдение, опрос
4.5.	Тестирование на уровень. Присвоение разрядов. Определение готовности учеников для игры на среднем поле 13x13	4	1	3	тестирование присвоение «кю»
4.6.	Игровая практика. Игра на доске 13*13	4	0	4	отборочный тур на командный Гран-при
Раздел V «Подготовка к большому Го»					
5.1.	Любительские и профессиональные Кю и даны.	4	1	3	педагогическое наблюдение,

	Рейтинг. Игра на форе - гандикап				опрос
5.2..	Игровое поле 13x13. Основные отличия от 9x9 и 19x19. Стратегия игры на 13x13. Захват углов	4	1	3	педагогическое наблюдение, опрос
5.3..	«Рисунок камнями» - дзёсеки. Понятие устойчивых последовательностей ходов	4	1	3	педагогическое наблюдение, опрос
5.4.	Формы на основе базовых. Использование Ключевых точек формы для атаки и защиты. Хадзама.	4	1	3	педагогическое наблюдение, опрос
5.5..	Маленькие группы и большие мойо. Угловая защита Количественное сравнение эффективности камней. Пон-нуки – самая маленькая живая группа. Три камня в ряд (сан-рен-сей), четыре камня в ряд (ё-рен-сей).	4	1	3	педагогическое наблюдение, опрос
5.6.	Игровая практика. Игра на доске 19*19	4	0	4	пробный турнир
Раздел VI «Большое Го»					
6.1.	«Обезьянье Го»: хитрые ходы и зеркальное Го. Формы и ключевые точки в задачах на ЖиС	4	1	3	педагогическое наблюдение, опрос
6.2.	«Забытый чемодан». Формы из шести пунктов. Объединение «дзесек» и ЖиС. Распространённые ошибки при вторжении в сан-сан. (хане, тигр, пустой треугольник и др)	4	1	3	педагогическое наблюдение, опрос
6.3.	L крепость Разные варианты атаки и выживания «L»	4	1	3	педагогическое наблюдение, опрос
6.4.	Подготовка к тесту на уровень. Повторение. Открытое тестирование у доски	4	1	3	педагогическое наблюдение, опрос
6.5.	Подведение итогов. Присвоение разрядов. Определение готовности учеников для игры на большом поле 19x19	4	1	3	турнир
6.6.	Итоговый турнир «Кубок Хикару»	4	0	4	Итоговый

					турнир
ИТОГО		144	30	114	

Содержание
1 год

Раздел 1. «Первые шаги - атари го» (24 час.)

Тема 1.1. Вводное занятие (4 час.)

Теория. История игры Го. Инвентарь, его назначение. Основные правила. Понятие территории. Захват камней. Лестница «ситё». (1 час)

Практическая работа. Игра на доске 9*9 линий. (3 часа)

Тема 1.2. «Золотой остров» - территория (4 час.).

Теория. Главный игровой элемент игры Го. Ориентировка в пространстве игрового поля. (1 час)

Практическая работа. Игра на малой доске 9*9 линий. (3 часа)

Тема 1.3. Тактика Го (4 час.).

Теория. Захват камня или группы камней. (1 час)

Практическая работа. Игра на малой доске 9*9 линий. (3 часа)

Тема 1.4. Захват камней. Запрещённые ходы. (4 час.)

Теория. Захват 1,2,3 камней. Запрещённые ходы. (1 час)

Практическая работа. Игра на малой доске 9*9 линий. (3 часа)

Тема 1.5. Сравнения. Образы Го. (4 час.).

Теория. Сравнения. Образы Го. Восприятие событий на игровом поле Го. Прогнозирование событий в Го. Партия профессионалов 19*19. (1 час)

Практическая работа. Игра на малой доске 9*9 линий. (3 часа)

Тема 1.6. Игровая практика (4 час.).

Турнир по атари го. (4 час.).

Раздел II «Основные приемы, доска 9*9» (24 час.)

Тема 2.1. Соединение и разделение, как основные приёмы Го. (4 час.)

Теория. Соединение и разделение, как основные приёмы Го. Решение задач. Выработка методики решения.

Практическая работа. Игра атари-го (3 часа)

Тема 2.2. Ко. Другие правила и традиции Го. Этикет Го (4 час.)

Теория. Правило Ко. Другие правила и традиции Го. Этикет Го. (1 час)

Практическая работа. Игра на малой доске 9*9 линий. (3 часа)

Тема 2.3. Го – как головоломка. (4 час.)

Теория. Го – как головоломка. Го-задача, как квест. Решение задач. (1 час)

Практическая работа. Решение задач. (3 часа)

Тема 2.4. Начало игры, середина, окончание. (4 час.)

Теория. Начало игры, середина, окончание. (1 час)

Практическая работа. Полноценная игра на доске 9*9 линий. (3 час.)

Тема 2.5. Зачёт по первой «десятке». Тестирование на уровень. (4 час.)

Практическая работа. Тестирование на уровень. (4 час.)

Тема 2.6. Игровая практика (4 час.)

Практическая работа. Турнир на доске 9*9 «Пиратский остров». (4 час.)

Раздел III «Простые формы, доска 13*13»

Тема 3.1. Жизнь и смерть. «Живая черепаха». (4 час.)

Теория. Упрощения сложной позиции до базовой формы (1 час)

Практическая работа. Решение задач на жизнь и смерть (3 час.).

Тема 3.2. «Накаде» - центр форм. (4 час.)

Теория. Приёмы защиты и атаки как приоритет из других ходов (1 час.).

Практическая работа. Решение задач на жизнь и смерть (3 час.).

Тема 3.3. Большие пространства «крепости». (4 час.)

Теория. Разрушение крепостей Г,Т,О,Ъ (1 час.)

Практическая работа. Решение задач на жизнь и смерть (3 час.).

Тема 3.4. Доски и основы сравнительного анализа. (4 час.)

Теория. Разные территории как по форме по размерам, так и по месту расположения. 9x9, 13x13, 19x19 (1 час.)

Практическая работа. Решение задач на жизнь и смерть (3 час.).

Тема 3.5. Образное и математическое объяснение негармоничных форм. (4 час.)

Теория. Образное и математическое объяснение негармоничных форм. Пустой треугольник L, Гипсовая рука, «Косточка сливы» или крестик, Пельмень, утюг, шляпа и другие персонажи, Пасть тигра, «Кейма», «тоби». (1 час)

Практическая работа. Решение задач на жизнь и смерть (3 час.).

Тема 3.6. Игровая практика (4 час.)

Практическая работа. Игра на доске 13*13 (4 час.)

Раздел IV «Сложные формы»

Тема 4.1. Сложные формы как совокупности простых форм. (4 час.)

Теория. «Квадрат и круг» основа большинства форм Го (1 час.)

Практическая работа Решение задач на жизнь и смерть (3 час.)

Тема 4.2. Базовые формы. (4 час.)

Теория. Простые группы. «Кагэма» - ложный глаз, «Миаи» - взаимосвязанные точки (1 час.)

Практическая работа. Решение задач на жизнь и смерть (3 час.)

Тема 4.3. Последнее правило Го - «Магари симоку». (4 час.)

Теория. Разница японских и китайских правил (1 час.)

Практическая работа. Решение задач на жизнь и смерть (3 час.)

Тема 4.4. Повторение. Открытое тестирование у доски. (4 час.)

Теория. Решение и разбор задач (1 час.)

Практическая работа. Игровая практика (3 час.)

Тема 4.5. Тестирование на уровень. (4 час.)

Практическая работа. Присвоение разрядов. Определение готовности учеников для игры на среднем поле 13x13. (4 час.)

Тема 4.6. Игра на доске 13*13 (4 час.)

Практическая работа. Игровая практика (4 час.)

Раздел V «Подготовка к большому Го»

Тема 5.1. Любительские и профессиональные Кю и даны. Рейтинг. Игра на форе - гандикап (4 час.)

Теория. Рейтинг и его изменение. Основы игры на форе (1 час.)

Практическая работа Игровая практика (3 час.)

Тема 5.2. Игровое поле 13x13. (4 час.)

Теория. Основные отличия от 9x9 и 19x19. Стратегия игры на 13x13. Захват углов (1 час.)

Практическая работа. Игровая практика (3 час.)

Тема 5.3. «Дзесеки» - краеугольный блок игровой структуры (4 час.)

Теория. «Рисунок камнями» - дзёсеки. Понятие устойчивых последовательностей ходов (1 час.)

Практическая работа. Игровая практика (3 час.)

Тема 5.4. Формы на основе базовых. (4 час.)

Теория. Использование Ключевых точек формы для атаки и защиты. Хадзама.

(1 час.)

Практическая работа. Игровая практика (3 час.)

Тема 5.5. Маленькие группы и большие мойо. (4 час.)

Теория. Угловая защита. Количественное сравнение эффективности камней. Пон-нуки – самая маленькая живая группа. Три камня в ряд (сан-рен-сей), четыре камня в ряд (ё-рен-сей). (1 час.)

Практическая работа. Игровая практика (3 час.)

Тема 5.6. Игровая практика. (4 час.)

Практическая работа. Игра на доске 19*19 (4 час.)

Раздел VI «Большое Го»

Тема 6.1. «Обезьянье Го» (4 час.)

Теория. Хитрые ходы и зеркальное Го. Формы и ключевые точки в задачах на ЖиС (1 час.)

Практическая работа. Игровая практика (3 час.)

Тема 6.2 «Забытый чемодан». Формы из шести пунктов. (4 час.)

Теория. Объединение «дзесек» и ЖиС. Распространённые ошибки при вторжении в сан-сан. (хане, тигр, пустой треугольник и др) (1 час.)

Практическая работа. Игровая практика (3 час.)

Тема 6.3. L-крепость. (4 час.)

Теория. Разные варианты атаки и выживания «L» (1 час.)

Практическая работа. Игровая практика (3 час.)

Тема 6.4 Подготовка к тесту на уровень. Повторение. Открытое тестирование у доски. (4 час.)

Теория. Обобщение материала. (1 час.)

Практическая работа. Решение задач на ЖиС и на построение формы (3 час.)

Тема 6.5. Подведение итогов. Присвоение разрядов. Определение готовности учеников для игры на большом поле 19x19. (4 час.)

Теория. Обзор годовых тем. (1 час.)

Практическая работа. Игровая практика (3 час.)

Тема 6.6. Подготовка и итоговый турнир «Кубок Хикару» (4 час.)

Практическая работа. Игра на доске 19*19 (4 час.)

Учебный план
БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ
2 год обучения

№ п/п	Наименование раздела/ темы программы	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
Раздел I «Повторение основ »					
1.1.	Распространённые маленькие ходы. Дыхания камней в Го «даме». 3 даме – зелёный, норма 2 даме – жёлтый, предупреждение, 1 – красный, опасность	4	1	3	педагогическое наблюдение, опрос
1.2.	«Гудзуми». Пустой треугольник, шляпа, пельмень и другие «глупые» формы. Задачи с «глупыми» формами и нестандартное решение	4	1	3	педагогическое наблюдение, опрос
1.3.	Дзесека и её место в фусеки. Образное и логическое обоснование. Подготовка ученика к стратегическому мышлению на больших пространствах. 19x19	4	1	3	педагогическое наблюдение, опрос
1.4.	«Течение камней». «Рисунок камней». Партия профессионалов.	4	1	3	педагогическое наблюдение, опрос
1.5.	Примеры нестандартного мышления: Рыцарь в замке, Путник, Мышь крадущая масло, Лиса кусающая свой живот	4	1	3	педагогическое наблюдение, опрос
1.6.	Игровая практика турнир 19*19	4	0	4	турнир
Раздел II «Основные приемы, доска 19*19»					
2.1.	Приём «ко»-борьбы. ЖиС в углу с помощью ко-борьбы. «Сагари» – ко.	4	1	3	педагогическое наблюдение, опрос
2.2.	Сложные ситё. Приём лестницы с необычными ходами. Длинные управляемые и узнаваемые комбинации.	4	1	3	педагогическое наблюдение, опрос

2.3.	ЖиС по третьей линии. «Гребешок». Изучение базовых форм	4	1	3	педагогическое наблюдение, опрос
2.4.	«Прогулки по острову Го!» (Подготовка к тесту). Повторение. «Открытое тестирование у доски»	4	1	3	педагогическое наблюдение, опрос
2.5.	Повтор ключевых тем. Подведение итогов. Присвоение разрядов. Определение готовности учеников для игры на среднем и большом поле 19х19. Корреляция успеваемости в школе с продвижением в изучении Го.	4	1	3	опрос, тестирование
2.6.	Игровая практика турнир 19*19	4	-	4	турнир
Раздел III «Тактика и стратегия 1»					
3.1.	Понятие инициативы. Важность владения ходом. Расшифровка понятий: сенте, готе и тенуки.	4	1	3	педагогическое наблюдение, опрос
3.2.	Вторжения по третьей линии. Навыки построения в сложных условиях преимущества качественного и количественного камней соперника	4	1	3	педагогическое наблюдение, опрос
3.3.	Тушение мойо. Различия идеи вторжений по третьей линии и четвертой. Выживание, разделение.	4	1	3	педагогическое наблюдение, опрос
3.4.	«Кот в мешке» или мойо. Формирование больших территорий «мойо».	4	1	3	педагогическое наблюдение, опрос
3.5.	Сан-рен-сей и сан-сан фусеки. Анализ знакомых ходов в партиях профессионалов	4	1	3	педагогическое наблюдение, опрос
3.6.	Игровая практика турнир 19*19	4	0	4	турнир
Раздел IV «Тактика и стратегия 2»					
4.1.	Вторжение в хоси-симари. Формирование внимания к территории в углу. Защитные и	4	1	3	педагогическое наблюдение, опрос

	атакующие действия.				
4.2.	Двойной удар - двойное хане. Демонстрация эффективности и эффективности приёма	4	1	3	педагогическое наблюдение, опрос
4.3.	Йосе. Подсчет очков. Прыжок обезьяны.	4	1	3	педагогическое наблюдение, опрос
4.4.	Прогулки по острову Го!» Повторение. «Открытое тестирование у доски	4	1	3	тестирование
4.5.	Тест Повтор ключевых тем. Подведение итогов. Присвоение разрядов. Корреляция успеваемости в школе с продвижением в изучении Го.	4	1	3	тестирование
4.6.	Игровая практика турнир 19*19 (отбор на Гран-при)	4	0	4	турнир
Раздел V «Основной принцип СССР»					
5.1.	Принцип СССР как важнейший элемент мастерской игры. «СССР» - главный принцип анализа любой позиции. СССР = Сильное Слабое Соединение Разделение	4	1	3	педагогическое наблюдение, опрос
5.2.	«Правило 12 (солдат)». Ситуации в начале партии в которых работает «правило 12». Переконцентрация и «коригатчи».	4	1	3	педагогическое наблюдение, опрос
5.3.	«Правило 12» и выживание в углу. Продолжение йосе, выживание в углу и на стороне в дзёсеке «косуми-цуке»	4	1	3	педагогическое наблюдение, опрос
5.4.	Правило 12: тактика стратегия в привязке к стратегическому выбору направления игры. Принцип СССР	4	1	3	педагогическое наблюдение, опрос
5.5.	«Правило 12». Вторжение в сан-сан. Пустой треугольник. Варианты выживания в углу	4	1	3	педагогическое наблюдение, опрос
5.6.	Игровая практика пробный	4	0	4	турнир

	турнир 19*19				
Раздел VI «Тактика и стратегия 3»					
6.1.	Стратегия: как правильно расположить свои войска. Развертывание, «хираки» от симари	4	1	3	педагогическое наблюдение, опрос
6.2.	Стабилизация групп. Дзесеки изученные ранее и неизвестные. Завершающие ходы стабилизации. Развертывание через 2,3,4. Поддержка прыжком иккен-тоби	4	1	3	педагогическое наблюдение, опрос
6.3.	«Хитрый привратник»: дзёсека от комоку. Идеи атаки и защиты. Оружие «второго порядка»	4	1	3	педагогическое наблюдение, опрос
6.4.	Подготовка к тесту на уровень. Повторение. Открытое тестирование у доски	4	1	3	педагогическое наблюдение, опрос
6.5.	Подведение итогов. Присвоение разрядов. Корреляция успеваемости в школе с продвижением в изучении Го	4	1	3	тестирование
6.6	Подготовка и итоговый турнир «Кубок Президента»	4	0	4	турнир
ИТОГО		144	30	114	

Содержание

2 год

Раздел I. Повторение основ (24 час.)

Тема 1.1. Распространённые маленькие ходы. (4 час.).

Теория. Дыхания камней в Го «даме». 3 даме – зелёный, норма 2 даме – жёлтый, предупреждение, 1 – красный, опасность (1 час.).

Практическая работа. Решение задач. Игровая практика (3 час.)

Тема 1.2. «Гудзуми». «Пустой треугольник», «шляпа», «пельмень» и другие «глупые» формы. (4 час.).

Теория. Задачи с «глупыми» формами и нестандартное решение (1 час.).

Практическая работа. Решение задач. Игровая практика (3 час.)

Тема 1.3. Дзесека и её место в фусеки. (4 час.).

Теория. Образное и логическое обоснование. Подготовка ученика к стратегическому мышлению на больших пространствах. 19x19 (1 час.).

Практическая работа. Решение задач. Игровая практика (3 час.)

Тема 1.4. «Течение камней». «Рисунок камней». (4 час.).

Теория. Партия профессионалов. (1 час.).

Практическая работа. Решение задач. Игровая практика (3 час.)

Тема 1.5. Примеры нестандартного мышления. (4 час.).

Теория. «Рыцарь в замке», «Путник», «Мышь крадущая масло», «Лиса кусающая свой живот» (1 час.).

Практическая работа. Решение задач. Игровая практика (3 час.)

Тема 1.6. Игровая практика турнир 19*19 (4 час.).

Практическая работа. Игровая практика (4 час.)

Раздел II «Основные приемы, доска 19*19» (24 час.)

Тема 2.1. Приём «ко» - борьбы. (4 час.).

Теория. ЖиС в углу с помощью ко-борьбы. «Сагари» – ко. (1 час.).

Практическая работа. Решение задач. Игровая практика (3 час.)

Тема 2.2. Сложные «ситё». Прием «лестница» в необычной конфигурации. (4 час.).

Теория. Приём лестницы с необычными ходами. Длинные управляемые и узнаваемые комбинации. (1 час.).

Практическая работа. Решение задач. Игровая практика (3 час.)

Тема 2.3. ЖиС по третьей линии. (4 час.).

Теория. «Гребешок». Изучение базовых форм (1 час.).

Практическая работа. Решение задач. Игровая практика (3 час.)

Тема 2.4. «Прогулки по острову Го!»

Теория. (Подготовка к тесту). Повторение. «Открытое тестирование у доски» (4 час.)

Практическая работа. Решение задач. Игровая практика (3 час.)

Тема 2.5. Тест. Повтор ключевых тем. Подведение итогов. Присвоение разрядов. Определение готовности учеников для игры на среднем и большом поле 19x19. Корреляция успеваемости в школе с продвижением в изучении Го. (4 час.)

Теория. Повтор ключевых тем. Подведение итогов (1 час.)

Практическая работа. Решение задач. Игровая практика (3 час.)

Тема 2.6. Игровая практика турнир 19*19 (4 час.)

Практическая работа. Игровая практика (4 час.)

Раздел III «Тактика и стратегия 1»

Тема 3.1. Понятие инициативы. (4 час.)

Теория. Важность владения ходом. Расшифровка понятий «сенте», «готе» и «тенуки». (1 час.)

Практическая работа. Решение задач. Игровая практика (3 час.)

Тема 3.2. Вторжения по третьей линии. (4 час.)

Теория. Навыки построения в сложных условиях преимущества качественного и количественного камней соперника (1 час.)

Практическая работа. Решение задач. Игровая практика (3 час.)

Тема 3.3. Тушение мойо. (4 час.)

Теория. Различия идеи вторжений по третьей линии и четвертой. Выживание, разделение. (1 час.)

Практическая работа. Решение задач. Игровая практика (3 час.)

Тема 3.4. «Кот в мешке» или «мойо» (4 час.)

Теория. Формирование больших территорий «мойо». (1 час.)

Практическая работа. Решение задач. Игровая практика (3 час.)

Тема 3.5. Сан-рен-сей и сан-сан фусеки. (4 час.)

Теория. Анализ знакомых ходов в партиях профессионалов

Практическая работа. Решение задач. Игровая практика (3 час.)

Тема 3.6. Игровая практика (4 час.)

Практическая работа. Игра на доске 19*19 (4 час.)

Раздел IV «Тактика и стратегия 2»

Тема 4.1. Вторжение в хоси-симари. (4 час.)

Теория. Формирование внимания к территории в углу. Защитные и атакующие действия. (1 час.)

Практическая работа. Решение задач. Игровая практика (3 час.)

Тема 4.2. Двойной удар. (4 час.)

Теория. Двойное хане. Демонстрация эффектности и эффективности

приёма. (1 час.).

Практическая работа. Решение задач. Игровая практика (3 час.)

Тема 4.3. Йосе. Подсчет очков. (4 час.).

Теория. Окончание партии. Прием «Прыжок обезьяны». (1 час.).

Практическая работа. Решение задач. Игровая практика (3 час.)

Тема 4.4. «Прогулки по острову Го!» Повторение. (4 час.).

Теория. «Открытое тестирование у доски» (1 час.).

Практическая работа. Решение задач. Игровая практика (3 час.)

Тема 4.5. Тест Повтор ключевых тем. Подведение итогов. Присвоение разрядов. Корреляция успеваемости в школе с продвижением в изучении Го. (4 час.).

Практическая работа. Тестирование на уровень. Присвоение разрядов. (4 час.).

Тема 4.6. Игровая практика.. (4 час.).

Практическая работа. Игра на доске 19*19. Турнир. Отбор на Гран-при. (4 час.).

Раздел V «Основной принцип СССР»

Тема 5.1. Принцип СССР как важнейший элемент мастерской игры(4 час.).

Теория. «СССР» - главный принцип анализа любой позиции. СССР = Сильное-Слабое-Соединение-Разделение (1 час.).

Практическая работа Решение задач. Игровая практика (3 час.)

Тема 5.2. «Правило 12 (солдат)». (4 час.).

Теория. Ситуации в начале партии в которых работает «правило 12». Переконцетрация и «коригатачи». (1 час.)

Практическая работа. Решение задач. Игровая практика (3 час.)

Тема 5.3. «Правило 12» и выживание в углу. (4 час.).

Теория. Продолжение йосе, выживание в углу и на стороне в дзёсеке «косуми-цуке». (1 час.).

Практическая работа. Решение задач. Игровая практика (3 час.)

Тема 5.4. «Правило 12» (4 час.).

Теория. Тактика и стратегия в привязке к стратегическому выбору направления игры. Принцип СССР. (1 час.).

Практическая работа. Решение задач. Игровая практика (3 час.)

Тема 5.5. «Правило 12». Вторжение в сан-сан. (4 час.).

Теория. Пустой треугольник. Варианты выживания в углу. (1 час.).

Практическая работа. Решение задач. Игровая практика (3 час.)

Тема 5.6. Игровая практика. (4 час.).

Практическая работа. Турнир 19*19 (4 час.).

Раздел VI .Тактика и стратегия 3

Тема 6.1. Стратегия: как правильно расположить свои войска. (4 час.).

Теория. Развертывание, «хираки от симари». (1 час.).

Практическая работа Решение задач. Игровая практика (3 час.)

Тема 6.2 Стабилизация групп. Дзесеки изученные ранее и неизвестные. (4 час.)

Теория. Завершающие ходы стабилизации. Развертывание через 2,3,4 пункта. Поддержка прыжком «иккен-тоби» (1 час.).

Практическая работа. Решение задач. Игровая практика (3 час.)

Тема 6.3. «Хитрый привратник»: дзёсеки от комоку. (4 час.).

Теория. Идеи атаки и защиты. Оружие «второго порядка» (1 час.).

Практическая работа. Решение задач. Игровая практика (3 час.)

Тема 6.4 Подготовка к тесту на уровень. Повторение. Открытое тестирование у доски. (4 час.).

Теория. Обзор годовых тем. (1 час.)

Практическая работа. Решение задач. Игровая практика (3 час.)

Тема 6.5. Подведение итогов. Присвоение разрядов. Корреляция успеваемости в школе с продвижением в изучении Го. (4 час.).

Практическая работа. Решение задач. Игровая практика. Тестирование (4 час.).

Тема 6.6. Подготовка и итоговый турнир «Кубок Президента» (4 час.).

Практическая работа. Игра на доске 19*19 (4 час.).

Учебный план УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ 3 год

№п/п	Наименование раздела/ темы программы	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
Раздел I «Повторение основ »					
1.1.	Повторение основ Го. Свежий	6	2	4	наблюдение

	взгляд на предмет обучения. Шуточные тесты, Го в картинках, партии				опрос
1.2.	Дзэсеки –это танец. Изучение дзэсеки в реальных условиях игры.	6	2	4	наблюдение опрос
1.3.	Принципы решения задач. Определение ключевых принципов, подходов к решению задач.	6	2	4	наблюдение опрос
1.4.	Изучение фусеки . Управление свободными пространствами	6	2	4	наблюдение опрос
1.5.	Изучение игры за белых , особенности игры за чёрных и белых. Величина коми – главное действующее лицо	6	2	4	наблюдение опрос
1.6.	Игровая практика турнир 19*19	6	0	6	турнир
Раздел II «Атака и защита»					
2.1.	Атака в Го. Принципы атаки в го. Формирование цели атакующих действий в Го. Атака издалека, защита вплотную.	6	2	4	наблюдение опрос
2.2.	Принципы защиты в Го.	6	2	4	наблюдение опрос
2.3.	Дзэсека – понимание логики ходов.	6	2	4	наблюдение опрос
2.4.	Творческая фантазия в создании своих дзэсек Логика ходов в новых вариантах, Оценка варианта. Плюсы и минусы	6	2	4	наблюдение опрос
2.5.	Тест Повтор ключевых тем. Подведение итогов. Присвоение разрядов. Корреляция успеваемости в школе с продвижением в изучении Го.	6	2	4	наблюдение опрос
2.6.	Игровая практика турнир 19*19	6	0	6	турнир
Раздел III «Будь сильным»					
3.1.	Партия профессионалов, как пример создания новых ходов.	6	2	4	наблюдение опрос

3.2.	Учимся считать. Перевод позиционных ходов в цифровую оценку позиции на разных стадиях игры. (конец, начало и середина игры)	6	2	4	наблюдение опрос
3.3.	Формы в в середине игры. Влияние форм на развитие позиции.	6	2	4	наблюдение опрос
3.4.	Цуме-Го . Конкурс задач.	6	2	4	тест
3.5.	Принципы Китайского фусеки	6	2	4	наблюдение опрос
3.6.	Игровая практика турнир 19*19	6	0	бтурнир	турнир
Раздел IV «Будь сильным 2»4.1					
4.1.	Классификация тэсудзи. Определение тэсудзи по классификациям, для ускорения решения типовых задач.	6	2	4	наблюдение опрос
4.2.	Корейский стиль Го.	6	2	4	наблюдение опрос
4.3.	Страны , профессионалы, турниры. Мировое ГО	6	2	4	наблюдение опрос
4.4.	Разбор партий учеников. Определение ошибок и удач на примере турнирных партий.	6	2	4	наблюдение опрос
4.5.	Тест Повтор ключевых тем. Подведение итогов. Присвоение разрядов. Корреляция успеваемости в школе с продвижением в изучении Го.	6	2	4	тест
4.6.	Игровая практика турнир 19*19 (отбор на Гран-при)	6	0	6	турнир
Раздел V «Будь сильным 3»					
5.1.	Подготовка к турнирам. Психология. Физиология. Теория. Практика.	6	2	4	наблюдение опрос
5.2.	Космические стили. Особенность космических стилей. Яркие представители данного направления игры	6	2	4	наблюдение опрос
5.3.	Сан-сан и другие	6	2	4	наблюдение

	территориальные фусеки.. Территориальные стили.				опрос
5.4.	Редкие фусеки. Вертолет. Южный крест и др. Необычные стили игры.	6	2	4	наблюдение опрос
5.5.	Хамете. Сыр в мышеловке. Ловушки. Как поймать соперника. Набор приёмов.	6	2	4	наблюдение опрос
5.6.	Игровая практика пробный турнир 19*19	6	0	6	турнир
Раздел VI «Финальный этап»					
6.1.	Фусеки симари. Самые популярные фусеки..	6	2	4	наблюдение опрос
6.2.	Игры на базе Го Развлекательное Го. Танго. Карточное Го. Ренго. Командное Го.	6	2	4	наблюдение опрос
6.3.	СССР и другие афоризмы Го Краткое повторение пословиц и крылатых выражений Го. Викторина.	6	2	4	наблюдение опрос
6.4.	Повтор ключевых тем. Подведение итогов. Присвоение разрядов. Корреляция успеваемости в группе с продвижением в изучении Го.	6	2	4	тестирование
6.5.	Теория. Квалификация в течении всего учебного периода.	6	2	4	опрос
6.6.	Подготовка и итоговый турнир «Кубок Президента»	6	0	6	турнир
ИТОГО		216	60	156	

Содержание

3 год

Раздел I. Повторение основ (36 час.)

Тема 1.1. Повторение основ Го (6 час.).

Теория. Свежий взгляд на предмет обучения. Шуточные тесты. Го в

картинках, партии (2 час.).

Практическая работа. Решение задач. Игровая практика (4 час.)

Тема 1.2. Дзесеки - это танец. Изучение дзёсеки в реальных условиях игры. (6 час.).

Теория. Изучение дзёсеки в реальных условиях игры. (2 час.).

Практическая работа. Решение задач. Игровая практика (4 час.).

Тема 1.3. Принципы решения задач. (6 час.).

Теория. Определение ключевых принципов, подходов к решению задач. (2 час.).

Практическая работа. Решение задач. Игровая практика (4 час.)

Тема 1.4. Фусеки – начальная стадия игры. (6 час.)

Теория. Управление свободными пространствами. (2 час.)

Практическая работа. Решение задач. Игровая практика (4 час.)

Тема 1.5. Изучение игры за белых, особенности игры за чёрных и белых. (6 час.)

Теория. Величина коми – главное действующее лицо (2 час.).

Практическая работа. Решение задач. Игровая практика (4 час.)

Тема 1. 6. Игровая практика турнир 19*19 (6 час.).

Практическая работа. Решение задач. Игровая практика (4 час.)

Раздел II Атака и защита (36 час.)

Тема 2.1. Атака в Го. (6 час.)

Теория. Принципы атаки в го. Формирование цели атакующих действий в Го. Атака издали, защита вплотную. (2 час.)

Практическая работа. Решение задач. Игровая практика (4 час.)

Тема 2.2. Принципы защиты в Го. (6 час.)

Теория. Определение объекта защитных действий в Го. Атака издали, защита вплотную. (2 час.)

Практическая работа. Решение задач. Игровая практика (4 час.).

Тема 2.3. Дзёсеки – понимание логики ходов. (6 час.)

Теория. Дзёсеки как последовательность хороших ходов, отображающая равный обмен (2 час.).

Практическая работа. Решение задач. Игровая практика (4 час.)

Тема 2.4. Творческая фантазия в создании своих дзёсеки. (6 час.)

Теория. Логика ходов в новых вариантах. Оценка варианта. Плюсы и

минусы (2 час.)

Практическая работа. Решение задач. Игровая практика (4 час.)

Тема 2.5. Подведение итогов. Присвоение разрядов. Корреляция успеваемости в школе с продвижением в изучении Го. (6 час.)

Теория. Повтор ключевых тем. (2 час.)

Практическая работа. Решение задач. Игровая практика. Тестирование (4 час.)

Тема 2.6. Игровая практика турнир 19*19 (6 час.)

Практическая работа. Решение задач. Игровая практика (6 час.)

Раздел III. Будь сильным (36 час.)

Тема 3.1. Партия профессионалов как пример создания новых ходов. (6 час.)

Теория. Обзор партий с теоретическими новинками (для своего времени), позднее вошедшими в базу (2 час.)

Практическая работа. Решение задач. Игровая практика (4 час.)

Тема 3.2. Учимся считать. (6 час.)

Теория. Перевод позиционных ходов в цифровую оценку позиции на разных стадиях игры (конец, начало и середина игры). (2 час.)

Практическая работа. Решение задач. Игровая практика (4 час.)

Тема 3.3. Формы в середине игры. (6 час.)

Теория. Влияние форм на развитие позиции. (2 час.)

Практическая работа. Решение задач. Игровая практика (4 час.)

Тема 3.4. Цуме-Го. Конкурс задач. (6 час.)

Теория. Обобщение приемов жизни и смерти групп камней (2 час.)

Практическая работа. Решение задач. Игровая практика (4 час.)

Тема 3.5. Игра за черных. Создание сферы влияния (6 час.)

Теория. Принципы Китайского фусеки. (2 час.)

Практическая работа. Решение задач. Игровая практика (4 час.)

Тема 3.6. Игровая практика (6 час.)

Практическая работа. Игра на доске 19*19 (6 час.)

Раздел IV. Будь сильным 2 (36 час.)

Тема 4.1. Классификация тэсудзи. (6 час.)

Теория. Определение тэсудзи по классификациям, для ускорения решения типовых задач. (2 час.)

Практическая работа Решение задач. Игровая практика (4 час.)

Тема 4.2. Корейский стиль Го. (6 час.)

Теория. Острая и затяжная борьба многих групп камней. Пример партии профессионалов (2 час.)

Практическая работа. Решение задач. Игровая практика (4 час.)

Тема 4.3. Страны, профессионалы, турниры. Мировое Го (6 час.)

Теория. Го как часть мировой культуры и спорта. (2 час.)

Практическая работа. Игровая практика (4 час.)

Тема 4.4. Разбор партий учеников. Определение ошибок и удач на примере турнирных партий. (6 час.)

Теория. Разбор основных ошибок (2 час.)

Практическая работа. Игровая практика (4 час.)

Тема 4.5. Тест Повтор ключевых тем. Подведение итогов. Присвоение разрядов. Корреляция успеваемости в школе с продвижением в изучении Го. (6 час.)

Теория. Разбор основных вопросов (2 час.)

Практическая работа. Тестирование на уровень. Присвоение разрядов. (4 час.)

Тема 4.6. Игровая практика турнир 19*19. Отбор на Гран-при. (6 час.)

Практическая работа. (6 час.)

Раздел V. Будь сильным 3 (36 час.)

Тема 5.1. Подготовка к турнирам. (6 час.)

Теория. Психология. Физиология. Теория. Практика. (2 час.)

Практическая работа Игровая практика (4 час.)

Тема 5.2. Космические стили. (6 час.)

Теория. Особенность космических стилей. Яркие представители данного направления игры. (2 час.)

Практическая работа. Игровая практика (4 час.)

Тема 5.3. Сан-сан и другие территориальные фусеки.. Территориальные стили. (6 час.)

Теория. Особенность территориальных стилей. Яркие представители данного направления игры. (2 час.)

Практическая работа. Игровая практика (4 час.)

Тема 5.4. Необычные стили игры. (6 час.)

Теория. Редкие фусеки. Вертолет. Южный крест и др. (2 час.)

Практическая работа. Игровая практика (4 час.)

Тема 5.5. Хамете. Набор приёмов. (6 час.)

Теория. Сыр в мышеловке. Ловушки. (2 час.)

Практическая работа. Игровая практика (4 час.)

Тема 5.6. Игровая практика. (6 час.)

Практическая работа. Игровая практика пробный турнир 19*19 (6 час.)

Раздел VI. Финальный этап

Тема 6.1. Самые популярные фусеки. (6 час.)

Теория. Фусеки симари. (2 час.)

Практическая работа Решение задач. Игровая практика (4 час.)

Тема 6.2 Игры на базе Го (6 час.)

Теория. Развлекательное Го. Танго. Карточное Го. Ренго. Командное Го. (2 час.)

Практическая работа. Решение задач. Игровая практика (4 час.)

Тема 6.3. СССР и другие афоризмы Го. (6 час.)

Теория. Краткое повторение пословиц и крылатых выражений Го. Викторина. (2 час.)

Практическая работа. Решение задач. Игровая практика (4 час.)

Тема 6.4 Тест. Присвоение разрядов. Корреляция успеваемости в школе с продвижением в изучении Го. (6 час.)

Теория. Повтор ключевых тем. Подведение итогов. (2 час.)

Практическая работа. Решение задач. Игровая практика (4 час.)

Тема 6.5. Экзамен. Теория. Квалификация в течение всего учебного периода (6 час.).

Теория. Разбор основных вопросов (2 час.)

Практическая работа. Решение задач. Игровая практика (4 час.)

Тема 6.6. Подготовка и итоговый турнир «Кубок Президента» (6 час.)

Практическая работа. Игра на доске 19*19 (6 час.)

2.1. Условия реализации программы

Продолжительность учебного года составляет 36 недель.

Начало занятий первого года обучения не позднее 15 сентября.

Окончание занятий – не позднее 31 мая.

Нерабочие и праздничные дни устанавливаются в соответствии с Постановлениями Правительства РФ.

Промежуточная аттестация проводится по итогам освоения ДООП за 1-е полугодие в III декаде декабря, за 2-е полугодие - в мае.

2.2. Календарный учебный график

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы
1	Первый	144	36	2 р x 2 ч=4 ч
2	Второй	216	36	3 р x 2 ч=6 ч
3	Третий	216	36	3 р x 2 ч=6 ч

2.3. Формы аттестации

Программа предусматривает три вида аттестации обучающихся.

Предварительная (вводная) аттестация проводится в целях выявления индивидуальных особенностей ребенка (интересов, первичных умений и навыков, мотивации для занятия и т.д.). Проводится в начале учебного года в форме собеседования, педагогического наблюдения или анкетирования.

Текущая аттестация, проводится в целях оценки качества усвоения обучающимися содержания отдельных разделов образовательной программы и проводится по полугодиям в форме тестирования, спортивных турниров.

Промежуточная аттестация проводится в целях оценки степени и уровня усвоения обучающимися образовательной программы в целом по итогам ее освоения за 1-е полугодие текущего года в III декаде декабря, за 2-е полугодие – во II декаде мая. В конце 2-го и 3-го годов обучения проводится в форме турнира. Одной из форм контроля может быть участие в соревнованиях различных уровней, спортивных фестивалях.

Достижения обучающихся оцениваются безотметочным способом. Оценке подлежат уровень теоретических знаний и практических умений по основным разделам учебного плана программы, личностного развития ребенка в процессе реализации дополнительной образовательной общеразвивающей программы.

2.4. Оценочные материалы

Мониторинг результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Игра Го»

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
<u>I. Теоретическая подготовка обучающегося:</u>			
1. Теоретические знания по основным разделам учебного плана программы	Соответствие теоретических знаний обучающегося программным требованиям	<i>минимальный уровень</i> - обучающийся овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой; <i>базовый уровень</i> - обучающийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период; <i>повышенный уровень</i> - объем знаний превышает программный	педагогическое наблюдение, тестирование, контрольный опрос
2. Владение специальной терминологией по тематике программы	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	<i>минимальный уровень</i> - обучающийся, как правило, избегает употреблять специальные термины; <i>базовый уровень</i> - обучающийся сочетает специальную терминологию с бытовой; <i>повышенный уровень</i> - обучающийся специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием.	собеседование
<u>II. Практическая подготовка обучающихся</u>			
1. Практические умения	Соответствие	<i>минимальный уровень</i>	анализ итогов

и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	практических умений и навыков программным требованиям	– обучающийся овладел менее чем 1/2 предусмотренных умений и навыков; <i>базовый уровень</i> - обучающийся овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; <i>повышенный уровень</i> - практические навыки превышают программные	участие в турнирах, соревнованиях
2. Творческие навыки (творческое отношение к делу и умение воплотить его в готовом продукте)	Креативность в выполнении заданий	<i>начальный (элементарный) уровень</i> развития креативности – обучающийся в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога; <i>репродуктивный уровень</i> - выполняет в основном задания на основе образца; <i>творческий уровень</i> - выполняет практические задания с элементами творчества.	анализ итогов участие в турнирах, соревнованиях
III. Общеучебные умения и навыки ребенка			
3.1.Учебно-интеллектуальные умения 3.1.1.Умение подбирать и анализировать специальную литературу	Самостоятельность в подборе литературе	<i>минимальный уровень</i> умений обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога; <i>базовый уровень</i> -	анализ, наблюдение

		работает с литературой с помощью педагога или родителей; <i>повышенный уровень</i> - работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей.	
3.1.2. Умение пользоваться компьютерными источниками информации	Самостоятельность в использовании компьютерными источниками информации	<i>минимальный уровень</i> умений обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с компьютерными источниками, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога; <i>базовый уровень</i> - работает с компьютерными источниками с помощью педагога или родителей; <i>повышенный уровень</i> - работает самостоятельно, не испытывает особых трудностей.	анализ, наблюдение
Учебно-коммуникативные умения: 6. Умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	по аналогии с п.3.1.2.	анализ наблюдение
7. Умение выступать перед аудиторией	Свобода владения и подачи обучающимся подготовленной информации	по аналогии с п.3.1.2.	анализ, наблюдение
3.2. Учебно-организационные умения и навыки 3.2.1. Умение организовать свое рабочее (учебное) место	Способность самостоятельно готовить свое рабочее место к деятельности и	по аналогии с п.3.1.2.	анализ, наблюдение

	убирать его за собой		
3.2.3. Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	<p><i>минимальный уровень</i> - обучающийся овладел менее чем ½ объема навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой;</p> <p><i>базовый уровень</i> - объем усвоенный навыков составляет более ½;</p> <p><i>повышенный уровень</i> – обучающийся освоил практически весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период).</p>	анализ, наблюдение

**Мониторинг
личностного развития ребенка в процессе усвоения дополнительной образовательной программы «Игра ГО»**

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
I. Организационно-волевые качества: 1.1. Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени,	- терпения хватает меньше чем на ½ занятия - терпения хватает больше чем на ½ занятия - терпения хватает на все занятие	Наблюдение
1.2. Воля	преодолевать трудности.	-волевые усилия ребенка побуждаются извне - иногда – самим ребенком	Наблюдение
1.3. Самоконтроль	Способность активно побуждать себя к практическим действиям. Умение контролировать свои поступки	- всегда – самим ребенком - ребенок постоянно находится под воздействием контроля из вне - периодически	Наблюдение

	(приводить к должному свои действия).	контролирует себя сам - постоянно контролирует себя сам	
<p>II. Ориентационные качества:</p> <p>2.1. Самооценка</p> <p>2.2. Интерес к занятиям в детском объединении</p>	<p>Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям. Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы</p>	<p>- завышенная</p> <p>- заниженная</p> <p>- нормальная</p> <p>интерес к занятиям продиктован ребенку извне</p> <p>- интерес периодически поддерживается самим ребенком</p> <p>- интерес постоянно поддерживается ребенком самостоятельно</p>	<p>Анкетирование</p> <p>Тестирование</p>
<p>III. Поведенческие качества:</p> <p>3.1. Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия)</p> <p>3.2. Тип сотрудничества (отношение ребенка к общим делам детского объединения)</p>	<p>Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации</p> <p>Умение воспринимать общие дела, как свои собственные</p>	<p>- периодически провоцирует конфликты</p> <p>- сам в конфликтах не участвует, старается их избежать</p> <p>- пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты</p> <p>- избегает участия в общих делах</p> <p>- участвует при побуждении извне</p> <p>- инициативен в общих делах</p>	<p>Тестирование, метод незаконченного предложения</p> <p>Наблюдение</p>

2.5. Кадровое обеспечение

Программа может быть реализована одним педагогом дополнительного образования, имеющим высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки», или к реализации дополнительной общеразвивающей программы могут быть допущены лица, обучающиеся по образовательным программам высшего образования по специальностям и

направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедшие промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения, прошедшим обязательный медицинский осмотр (обследование) и не имеющем ограничений к занятию педагогической деятельностью, установленных законодательством Российской Федерации.

2.6. Материально-техническое обеспечение

Для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Игра Го» необходимо следующее:

- **помещение:** учебный кабинет, соответствующий требованиям СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- **перечень оборудования (мебели)** учебного помещения: классная доска 1 штука, стол и стул для педагога, 8 ученических стандартных столов и 16 стульев, регулируемых по высоте, 2 шкафа для хранения учебных материалов и инвентаря;

- **перечень технических средств обучения:** персональный компьютер или ноутбук для педагога, точка подключения к сети «Интернет», мультимедийный проектор, экран, принтер по 1 штуке; магнитно-маркерная доска; демонстрационная доска 1 шт. 120 x 120 см. с комплектом магнитных камней 2-х цветов;

- **перечень материалов, необходимых для занятий:**, доска для игры в Го 9 x 13 см. из расчета 1 доска на 2-х обучающихся, доска для игры в Го 13 x 19 см. из расчета 1 доска на 2-х обучающихся, комплект камней двух контрастных цветов (не менее 360 шт.) из расчета 1 комплект на 2 обучающихся, чаши (сосуды с крышками) для хранения камней, 1 комплект на 2-х обучающихся, таймер 1 шт. на 2-х обучающихся.

Информационное обеспечение:

Электронные образовательные ресурсы (аудио, видео), обучающие видеоролики <http://www.sente.ru/video-uroki-po-igre-go/>, специальные компьютерные программы, информационные технологии.

2.7. Методическое обеспечение

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа является частью учебно-методического комплекса, который представляет собой целостную систему учебно-методических документов и материалов, обеспечивающих образовательный процесс:

- календарно-тематический план;
- сборники практических работ, заданий, тестов;
- методические рекомендации по игре Го;
- наглядные материалы (демонстрационные образцы, схемы, иллюстрационный материал);
- специальные учебные пособия;
- печатные и электронные издания по направлению деятельности.

В то же время, содержание учебно-методического комплекса предполагает вариативность.

На занятиях с детьми педагог опирается на следующие принципы:

- научность и связь теории с практикой;
- систематичность, последовательность, доступность и посильность;
- активность (заинтересованность детей);
- наглядность;
- прочность овладения знаниями и умениями;
- воспитывающий характер соревнований.

В зависимости от поставленных задач педагог на занятиях использует различные *приёмы*:

- убеждение, пример, разъяснение;
- показ, подражание, упражнения, приучение;
- поощрение, похвала, оценка, взаимооценка;
- сотрудничество;
- свободный выбор;

и методы обучения (словесные, наглядные, практические), чаще всего объединяя их. Каждое занятие по темам программы, как правило, включает теоретическую часть и практическое выполнение задания.

Литература для педагога

1. Го самая пленительная игра в мире. В 2-х томах (2001 г.)
2. Бозулич Р. «Научись играть в Го 1 часть Игра Го для начинающих»
3. Есинори К. «Задачи по Го для начинающих, том 3, 20 кю - 15 кю»
4. Есинори К. «Энциклопедия Го-проблем для начинающих т 1-2» (2004 г.)
5. Косуги К. «38 основных дзесэки» (2005 г.)
6. Осташкин В., Нилов Г. «Школа Го» (1975 г.)
7. Отакэ Хидео «10 заповедей Го» (2000 г.)
8. Отакэ Хидео «Теория фусеки это просто» (2001 г.)
9. Харуяма, Нагахара “Основы техники Го”
10. Шикшин В. “Теория и практика сэмзай” – Казань 2003.
11. Шикшин В. “Теория и практика форм” – Казань 2003.
12. Янсен Ф. «Начала Го. Шаг за шагом. Книжка для начинающих» (2001 г.)

Литература для обучающихся

1. Богатский А. «Основы Го1-2 том» (2001 г.)
2. Р. Бозулич «Научись играть в Го 1 часть Игра Го для начинающих»
3. Есинори К. «Задачи по Го для начинающих, том 1-4, 20 кю - 15 кю»
4. Отаки Хидео «Теория фусеки это просто» (2001 г.)
5. Отаки Хидео «Теория фусеки это просто» (2001 г.)
6. Панюков Е. «Задачи для начинающих 1-8 том» (2016 г.)

Интернет-ресурсы

1. <http://go-game.ru/uchebnik-go> - вводный курс для обучения правилам Го и основным приемам.
2. <http://go-game.ru/zadachi/> - решение задач он-лайн (база школы «Сэнтэ»)
3. "<http://gochild2009.appspot.com/>" - задачи и лекции для детей
4. "<http://www.goproblems.com/>" - большая база задач
5. "<http://www.sente.ru/>": - сайт школы «Сэнтэ» (литература, форум, лекции).

Программы для ПК и android

1. Igowin – программа для игры с ПК 9x9 для начинающих
2. NactarGo – программа для игры оболочка Android
3. SmartGo – редактор игры, сборник задач, база партий профессионалов прошлого и настоящего времени, тренажер для игры с ПК

Игровые сервера

1. www.gokgs.com - самый функциональный игровой сервер и содержащий русскую комнату.
2. www.go-online.com - самый простой игровой сервер
3. ["http://www.wbaduk.com/"](http://www.wbaduk.com/)com – программа для игры по сети интернет

Данная программа составлена на основе источников:

1. Дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Игра го» (Кожунков А. В., Кривобоков А.В., Устюжина М.А.) тренер спортивной сборной команды по Го Российской Федерации Алексей Викторович Кожунков
2. Задачи для начинающих 1-8 том (Панюков Е.Л.)
3. Задачи для начинающих. От простого к сложному. 1-4 том (Ёсинори К.)

Глоссарий

Японское название термина	Значение термина
Адзи	- скрытая угроза
Адзи-кеси	- уничтожение адзи
Атари	- ход, оставляющий только одну степень у группы
Ацуми	- плотность, сила
Беэми	- дополнительное время
Боси	- накрывание сверху
Гэта	- ловушка для камней
Готэ	- потеря темпа
Дамэ	- степень свободы у группы камней
Дамэдзумари	- нехватка степеней свободы
Данго	- плотная, неэффективная масса камней
Дзесэки	- стандартная обоюдывыгодная последовательность ходов
Дзиго	- ничья
Иккен-тоби	- прыжок через один пункт от своего камня
Исино-сита	- игра на месте съеденных камней
Йосу-миру	- ход, требующий фиксации формы от противника
Йосэ	- завершающая стадия игры
Какари	- ход против одинокого камня в углу
Кэйма	- ход буквой Г, как конь в шахматах
Кикаси	- ход требующий обязательного ответа
Кири	- разрезание
Коми	- компенсация в очках за право первого хода
Косуми	- ход по диагонали от своего камня
Миаи	- два равносильных хода
Мойо	- большая зона
Накадэ	- ход, не дающий построения двух глаз
Никкен-тоби	- прыжок через два пункта от своего камня
Никкен-бираки	- распространение через два пункта от своего камня
Нодзоки	- угроза разрезания
Огейма	- "большой ход конём" в виде буквы Г
Поннуки	- форма после съедения одного камня
Сабаки	- легкая, эластичная форма
Сагари	- (спуск) распространение к краю доски
Секи	- патовая позиция
Сенте	- ход без потери темпа

Симари	- два камня, закрывающие угол в начале игры
Сите	- лестница (вариант захвата камней)
Сэмэй	- борьба групп за выживание
Тенген	- центральный пункт доски
Тюбан	- середина игры
Тэнуки	- пропуск хода в локальной позиции
Тэсудзи	- эффективный ход в локальной борьбе
Ути-коми	- вторжение
Фурикавари	- обмен территориями или группами
Фусэки	- начальная стадия игры
Хамэтэ	- ход-ловушка (обычно неправильный)
Ханэ	- косуми к камню противника
Хасми	- атака путем взятия группы противника в клещи
Хоси	- "звезда" (1 из 9 отмеченных пунктов на доске)
Цукэ	- ход вплотную к камню противника
Шодан	- первый дан

Рекомендуемый комплекс упражнений общего воздействия и упражнений гимнастики глаз

С целью профилактики утомления, нарушения осанки и зрения обучающихся на занятиях рекомендуется проводить физкультминутки и гимнастику для глаз.

Рекомендуемый комплекс упражнений общего воздействия

1. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения. Исходное положение (и.п.) - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п., 5 - плавно наклонить голову назад, 6 - и.п., 7 - голову наклонить вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. Упражнение для снятия утомления с мышц туловища. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

3. Упражнение для мобилизации внимания. И.п. - стоя, руки вдоль туловища. 1 - правую руку на пояс, 2 - левую руку на пояс, 3 - правую руку на плечо, 4 - левую руку на плечо, 5 - правую руку вверх, 6 - левую руку вверх, 7 - 8 - хлопки руками над головой, 9 - опустить левую руку на плечо, 10 - правую руку на плечо, 11 - левую руку на пояс, 12 - правую руку на пояс, 13 - 14 - хлопки руками по бедрам. Повторить 4 - 6 раз. Темп - 1 раз медленный, 2 - 3 раза - средний, 4 - 5 - быстрый, 6 - медленный.

Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики глаз

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4 - 5 раз.

2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5)). Повторять 4 - 5 раз.

3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4 - 5 раз.

4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторять 4 - 5 раз

5. В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторять 1 - 2 раза.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 56329272446943365375691549892248362578707919182

Владелец Майорова Ирина Николаевна

Действителен с 27.03.2023 по 26.03.2024