

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МАОУ "Гимназия № 30"

РАССМОТРЕНО

Зав.кафедрой

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора

УТВЕРЖДЕНО

Директор гимназии

Алексеев И.В.

Протокол № 7 от «30» 05
2024 г.

Кузнецова С.М.

Приказ №292 от «31» 05
2024 г.



Фризон Т.В.

Приказ №292 от «31» 05
2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ГО»

для обучающихся 1 – 4 классов

Оглавление

1.	Пояснительная записка.....	
2.	Учебно-тематический план 1 год обучения....	
3.	Учебно-тематический план 2 год обучения....	
4.	Учебно-тематический план 3 год обучения....	
5.	Материально-техническое и кадровое обеспечение программы	
6.	Приложения	
6.1.	Глоссарий	
6.2.	Рекомендуемый комплекс упражнений общего воздействия и гимнастики для глаз.	

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:

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р),

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Минобрнауки РФ от 09.11.2018 № 196),

Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г № 41),

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р).

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 спортивные клубы интеллектуальной направленности.

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

Новизна программы. Игра Го является видом интеллектуального спорта. 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.

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.

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 расомашки), которые вручаются обучающийся по результатам оценки его рейтинга.

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

Категория обучающихся. Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 6-16 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.

Формы и режим занятий. Форма обучения очная. Формами организации учебной деятельности для данной программы являются групповая, мелкогрупповая, индивидуальная. Рекомендуемый режим занятий для 1-го года обучения 2 раза в неделю по 2 часу, 2-го и 3-го года обучения 3 раза в неделю по 2 часа.

Групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, в том числе дистанционное обучение через информационно – телекоммуникационную сеть «Интернет» и тренировочные игры на интернет - серверах;

- работа по индивидуальным планам; - тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Цель и задачи программы

Цель: создание условий для овладения учащимися 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:

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

Воспитательные:

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

Учебно-тематический план

1 год

№	Тема	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел I «Первые шаги - атари го»					
1	История Го. Понятие территории. Захват камней. Лестница «ситё».	1	1	0	Наблюдение опрос
2	«Золотой остров» - территория. Главный игровой элемент игры Го. Ориентировка в пространстве игрового поля	1	1	0	Наблюдение опрос
3	Тактика Го. Захват камней.	1	1	0	Наблюдение опрос
4	Захват камней. Запрещённые ходы.	1	1	0	Наблюдение опрос
5	Сравнения. Образы Го. Восприятие событий на игровом поле Го. Прогнозирование событий в Го. Партия профессионалов 19х19.	1	1	0	Наблюдение опрос
6	Игровая практика турнир по атари го	1	0	1	турнир
Раздел II «Основные приемы, доска 9*9»					
7	Соединение и разделение, как основные приёмы Го. Решение задач. Выработка методики решения.	1	1	0	Наблюдение опрос
8	Ко. Другие правила и традиции Го. Этикет Го	1	1	0	Наблюдение опрос
9	Го – как Головоломка.	1	1	0	Наблюдение опрос
10	Начало игры, середина, окончание. Полноценная игра на учебной доске 9х9.	1	1	0	Наблюдение опрос
11	Зачёт по первой «десятке». Тестирование на уровень.	1	1	0	тестирование присвоение «кю»
12	Игровая практика. Игра на доске 9*9 «Пиратский остров»	1	0	1	турнир
Раздел III «Простые формы, доска 13*13»					
13	«Живая черепаха». ЖИС. Способы упрощения сложной позиции до базовой формы	1	1	0	Наблюдение опрос
14	Приёмы защиты и атаки как приоритет из других ходов. «Накаде» - центр форм	1	1	0	Наблюдение опрос

15	Большие пространства «крепости» - Разрушение крепостей Г,Т,О,Б	1	1	0	Наблюдение опрос
16	Сравнительный анализ разных территорий, как по форме по размерам, так и по месту расположения. 9х9,13х13, 19х19	1	1	0	Наблюдение опрос
17	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	1	0	Наблюдение опрос
18	Игровая практика. Игра на доске 13*13	1	0	1	турнир
Раздел IV «Сложные формы»					
19	Сложные формы как совокупности простых. «Квадрат и круг» основа большинства форм Го	1	1	0	Наблюдение опрос
20	Базовые формы. Простые группы. «Кагэма» - ложный глаз, «Миаи» - связанные точки.	1	1	0	Наблюдение опрос
21	Последнее правило Го - «Магари симоку». Разница японских и китайских правил	1	1	0	Наблюдение опрос
22	Повторение. Открытое тестирование у доски.	1	0	1	Наблюдение опрос
23	Тестирование на уровень. Присвоение разрядов. Определение готовности учеников для игры на среднем поле 13х13	1	0	1	тестирование присвоение «кю»
24	Игровая практика. Игра на доске 13*13	1	0	1	Отборочный тур на командный Гран-при
Раздел V «Подготовка к большому Го»					
25	Любительские и профессиональные Кю и даны. Рейтинг. Игра на форе - гандикап	1	1	0	Наблюдение опрос
26	Игровое поле 13х13. Основные отличия от 9х9 и 19х19. Стратегия игры на 13х13. Захват углов	1	1	0	Наблюдение опрос
27	«Рисунок камнями» - дзёсеки. Понятие устойчивых последовательностей ходов	1	1	0	Наблюдение опрос
28	Формы на основе базовых. Использование Ключевых точек формы для атаки и защиты.	1	1	0	Наблюдение опрос

	Хадзама.				
29	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). «Обезьянье Го»: хитрые ходы и зеркальное Го. Формы и ключевые точки в задачах на ЖиС	1	1	0	Наблюдение опрос
30	Игровая практика. Игра на доске 19*19	1	0	1	Пробный турнир
31	«Забытый чемодан». Формы из шести пунктов. Объединение «дзесек» и ЖиС. Распространённые ошибки при вторжении в сан-сан. (хане, тигр, пустой треугольник и др) L крепость Разные варианты атаки и выживания «L»	1	1	0	Наблюдение опрос
32	Подготовка к тесту на уровень. Повторение. Открытое тестирование у доски Подведение итогов. Присвоение разрядов. Определение готовности учеников для игры на большом поле 19x19	1	0	1	Турнир
33	Итоговый турнир «Кубок Хикару»	1	0	1	Итоговый турнир
ИТОГО		33	24	9	

Учебно-тематический план

2 год

№	Тема	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел I «Повторение основ »					
1	Распространённые маленькие ходы. Дыхания камней в Го «даме». 3 даме – зелёный, норма 2 даме – жёлтый, предупреждение, 1 – красный, опасность	1	1	0	Наблюдение опрос
2	«Гудзуми». Пустой треугольник, шляпа, пельмень и другие «глупые» формы. Задачи с «глупыми» формами и нестандартное решение	1	1	0	Наблюдение опрос
3	Дзесека и её место в фусеки. Образное и логическое обоснование. Подготовка ученика к стратегическому мышлению на больших пространствах. 19x19	1	1	0	Наблюдение опрос
4	«Течение камней». «Рисунок камней». Партия профессионалов.	1	1	0	Наблюдение опрос
5	Примеры нестандартного мышления: Рыцарь в замке, Путник, Мышь крадущая масло, Лиса кусающая свой живот	1	1	0	Наблюдение опрос
6	Игровая практика турнир 19*19	1	0	1	турнир
7	Приём «ко»-борьбы. ЖиС в углу с помощью ко-борьбы. «Сагари» – ко.	1	1	0	Наблюдение опрос
8	Сложные ситё. Приём лестницы с необычными ходами. Длинные управляемые и узнаваемые комбинации.	1	1	0	Наблюдение опрос
9	ЖиС по третьей линии. «Гребешок». Изучение базовых форм	1	1	0	Наблюдение опрос
10	«Прогулки по острову Го!» (Подготовка к тесту). Повторение. «Открытое тестирование у доски»	1	1	0	Наблюдение опрос
11	Тест. Повтор ключевых тем. Подведение итогов. Присвоение разрядов. Определение готовности	1	0	1	Опрос

	учеников для игры на среднем и большом поле 19х19. Корреляция успеваемости в школе с продвижением в изучении Го.				
12	Игровая практика турнир 19*19	1	0	1	турнир
13	Понятие инициативы. Важность владения ходом. Расшифровка понятий: сенте, готе и тенуки.	1	1	0	Наблюдение опрос
14	Вторжения по третьей линии. Навыки построения в сложных условиях преимущества качественного и количественного камней соперника	1	1	0	Наблюдение опрос
15	Тушение мойо. Различия идеи вторжений по третьей линии и четвертой. Выживание, разделение.	1	1	0	Наблюдение опрос
16	«Кот в мешке» или мойо. Формирование больших территорий «мойо».	1	1	0	Наблюдение опрос
17	Сан-рен-сей и сан-сан фусеки. Анализ знакомых ходов в партиях профессионалов	1	1	0	Наблюдение опрос
18	Игровая практика турнир 19*19	1	0	1	турнир
19	Вторжение в хоси-симари. Формирование внимания к территории в углу. Защитные и атакующие действия.	1	1	0	Наблюдение опрос
20	Двойной удар - двойное хане. Демонстрация эффективности и эффективности приёма	1	1	0	Наблюдение опрос
21	Иосе. Подсчет очков. Прыжок обезьяны.	1	1	0	Наблюдение опрос
22	Прогулки по острову Го!» Повторение. «Открытое тестирование у доски	1	1	0	Тест
23	Тест Повтор ключевых тем. Подведение итогов. Присвоение разрядов. Корреляция успеваемости в школе с продвижением в изучении Го.	1	0	1	Тест
24	Игровая практика турнир 19*19 (отбор на Гран-при)	1	0	1	турнир
25	Принцип СССР как важнейший элемент мастерской игры. «СССР» -	1	1	0	Наблюдение опрос

	главный принцип анализа любой позиции. СССР = Сильное Слабое Соединение Разделение				
26	«Правило 12 (солдат)». Ситуации в начале партии в которых работает «правило 12». Переконцентрация и «коригатачи».	1	1	0	Наблюдение опрос
27	«Правило 12» и выживание в углу. Продолжение йосе, выживание в углу и на стороне в дзёсеке «косуми-цуке»	1	1	0	Наблюдение опрос
28	Правило 12: тактика стратегия в привязке к стратегическому выбору направления игры. Принцип СССР	1	1	0	Наблюдение опрос
29	«Правило 12». Вторжение в сан-сан. Пустой треугольник. Варианты выживания в углу	1	1	0	Наблюдение опрос
30	Игровая практика пробный турнир 19*19	1	0	1	турнир
31	Стратегия: как правильно расположить свои войска. Развертывание, «хираки» от симари Стабилизация групп. Дзесеки изученные ранее и неизвестные. Завершающие ходы стабилизации. Развертывание через 2,3,4. Поддержка прыжком иккен-тоби	1	1	0	Наблюдение опрос
32	«Хитрый привратник»: дзёсека от комоку. Идеи атаки и защиты. Оружие «второго порядка»	1	1	0	Наблюдение опрос
33	Подготовка к тесту на уровень. Повторение. Открытое тестирование у доски	1	0	1	Наблюдение опрос
34	Тест Подведение итогов. Присвоение разрядов. Корреляция успеваемости в школе с продвижением в изучении Го	1	0	1	Наблюдение опрос
ИТОГО		34	25	9	

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. 19х19 (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.).

Теория.

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

Теория.

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 19х19. 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.)

Теория.

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. турнир 19*19. Отбор на Гран-при. (4 час.).

Практическая работа. Игра на доске 19*19 (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. Тест Подведение итогов. Присвоение разрядов. Корреляция успеваемости в школе с продвижением в изучении Го. (4 час.).

Теория.

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

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

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

Учебно-тематический план

3 год

№	Тема	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел I «Повторение основ »					
1	Повторение основ Го. Свежий взгляд на предмет обучения. Шуточные тесты, Го в картинках, партии	1	1	0	Наблюдение опрос
2	Дзесеки –это танец. Изучение дзёсеки в реальных условиях игры.	1	1	0	Наблюдение опрос
3	Принципы решения задач. Определение ключевых принципов, подходов к решению задач.	1	1	0	Наблюдение опрос
4	Изучение фусеки . Управление свободными пространствами	1	1	0	Наблюдение опрос
5	Изучение игры за белых , особенности игры за чёрных и белых. Величина коми – главное действующее лицо	1	1	0	Наблюдение опрос
6	Игровая практика турнир 19*19	1	0	1	турнир
7	Атака в Го. Принципы атаки в го. Формирование цели атакующих действий в Го. Атака издалека, защита вплотную.	1	1	0	Наблюдение опрос
8	Принципы защиты в Го.	1	1	0	Наблюдение опрос
9	Дзёсека – понимание логики ходов.	1	1	0	Наблюдение опрос
10	Творческуая фантазия в создании своих дзёсек Логика ходов в новых вариантах, Оценка варианта. Плюсы и минусы	1	1	0	Наблюдение опрос
11	Тест Повтор ключевых тем. Подведение итогов. Присвоение разрядов. Корреляция успеваемости в школе с продвижением в изучении Го.	1	0	1	Наблюдение опрос
12	Игровая практика турнир 19*19	1	0	1	турнир
13	Партия профессионалов, как пример создания новых ходов .	1	1	0	Наблюдение опрос

14	Учимся считать. Перевод позиционных ходов в цифровую оценку позиции на разных стадиях игры. (конец, начало и середина игры)	1	1	0	Наблюдение опрос
15	Формы в в середине игры. Влияние форм на развитие позиции.	1	1	0	Наблюдение опрос
16	Цуме-Го . Конкурс задач.	1	1	0	Тест
17	Принципы Китайского фусеки	1	1	0	Наблюдение опрос
18	Игровая практика турнир 19*19	1	0	1	турнир
Раздел IV «Будь сильным 2»4.1					
19	Классификация тэсудзи. Определение тэсудзи по классификациям, для ускорения решения типовых задач.	1	1	0	Наблюдение опрос
20	Корейский стиль Го.	1	1	0	Наблюдение опрос
21	Страны , профессионалы, турниры. Мировое ГО	1	1	0	Наблюдение опрос
22	Разбор партий учеников. Определение ошибок и удач на примере турнирных партий.	1	1	0	Наблюдение опрос
23	Тест Повтор ключевых тем. Подведение итогов. Присвоение разрядов. Корреляция успеваемости в школе с продвижением в изучении Го.	1	0	1	Тест
24	Игровая практика турнир 19*19 (отбор на Гран-при)	1	0	1	Турнир
Раздел V «Будь сильным 3»					
25	Подготовка к турнирам. Психология. Физиология. Теория. Практика.	1	1	0	Наблюдение опрос
26	Космические стили. Особенность космических стилей. Яркие представители данного направления игры	1	1	0	Наблюдение опрос
27	Сан-сан и другие территориальные фусеки.. Территориальные стили.	1	1	0	Наблюдение опрос
28	Редкие фусеки. Вертолет. Южный крест и др. Необычные стили игры.	1	1	0	Наблюдение опрос
29	Хамете. Сыр в мышеловке. Ловушки. Как поймать соперника. Набор приёмов.	1	1	0	Наблюдение опрос

30	Игровая практика пробный турнир 19*19	1	0	1	Турнир
Раздел VI «Финальный этап»					
31	Фусеки симари. Самые популярные фусеки..	1	1	0	Наблюдение опрос
32	Игры на базе Го Развлекательное Го. Танго. Карточное Го. Ренго. Командное Го.	1	1	0	Наблюдение опрос
	СССР и другие афоризмы Го Краткое повторение пословиц и крылатых выражений Го. Викторина.	1	1	0	Наблюдение опрос
33	Тест Повтор ключевых тем. Подведение итогов. Присвоение разрядов. Корреляция успеваемости в школе с продвижением в изучении Го. Экзамен. Теория. Квалификация в течении всего учебного периода.	1	0	1	Тест
34	Подготовка и итоговый турнир «Кубок Президента»	1	0	1	Турнир
ИТОГО		34	25	9	

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.).

Теория.

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 издалека, 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 издалека, 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. Тест. 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 (4 час.)

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

Теория.

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 течении 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.)

Учебно-тематический план

4 год

№	Тема	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел I «Повторение основ »					
1	Повторение основ Го. Свежий взгляд на предмет обучения. Шуточные тесты, Го в картинках, партии	1	1	0	Наблюдение опрос
2	Клещевые дзесеки. Не надо бояться!	1	1	0	Наблюдение опрос
3	Доска из 16 частей. Дзесеки – базовые элемент	1	1	0	Наблюдение опрос
4	Изучение фусеки. Форма симари	1	1	0	Наблюдение опрос
5	Борьба «Два против против одного»: приближение к симари.	1	1	0	Наблюдение опрос
6	Игровая практика турнир 19*19	1	0	1	турнир
Раздел II «Атака и защита»					
7	Атака в Го. Где тонко там и рвется - распределение камней по доске	1	1	0	Наблюдение опрос
8	Атака и защита.	1	1	0	Наблюдение опрос
9	Дзёсеки середины игры	1	1	0	Наблюдение опрос
10	Творческауя фантазия в создании своих дзёсеки Логика ходов в новых вариантах, Оценка варианта. Плюсы и минусы	1	1	0	Наблюдение опрос
11	Тест Повтор ключевых тем. Подведение итогов. Присвоение разрядов. Корреляция успеваемости в школе с продвижением в изучении Го.	1	0	1	Наблюдение опрос
12	Игровая практика турнир 19*19	1	0	1	турнир
Раздел III «Будь сильным 4»					
13	Игра искусственного интеллекта на примере партии про. Не быть заложником «железа»	1	1	0	Наблюдение опрос
14	Учимся считать. Игра реверси как проекция китайских правил: оценка площадей фигур	1	1	0	Наблюдение опрос

15	Формы из трех и четырех камней.	1	1	0	Наблюдение опрос
16	Цуме-Го . Конкурс задач.	1	1	0	Тест
17	Взял 4 угла, сдавайся!	1	1	0	Наблюдение опрос
18	Игровая практика турнир 19*19	1	0	1	турнир
Раздел IV «Будь сильным 5»					
19	Стандарты конфигураций камней. Ориентирование на доске	1	1		Наблюдение опрос
20	Компьютерный стиль го	1	1	0	Наблюдение опрос
21	История го в Японии	1	1	0	Наблюдение опрос
22	Разбор партий учеников. Определение ошибок и удач на примере турнирных партий.	1	1	0	Наблюдение опрос
23	Тест Повтор ключевых тем. Подведение итогов. Присвоение разрядов. Корреляция успеваемости в школе с продвижением в изучении Го.	1	0	1	Тест
24	Игровая практика турнир 19*19 (отбор на Гран-при)	1	0	1	Турнир
Раздел V «Будь сильным 6»					
25	Подготовка к турнирам. Психология. Физиология. Время. Навыки. Баланс между ними	1	1	0	Наблюдение опрос
26	Китайские правила. Новые нюансы.	1	1	0	Наблюдение опрос
27	Теория и практика семей.	1	1	0	Наблюдение опрос
28	Редкие фусеки. Вертолет. Южный крест и др. Необычные стили игры.	1	1	0	Наблюдение опрос
29	Хамете. Ловушки. Как поймать соперника или успеть везде	1	1	0	Наблюдение опрос
30	Игровая практика пробный турнир 19*19	1	0	1	Турнир
Раздел VI «Финальный этап»					
31	Прилипание как средство разрушения формы через 5 пунктов	1	1	0	Наблюдение опрос

32	Распространения через 2,3,5 пунктов Региональные особенности го в России	1	1	0	Наблюдение опрос
33	Тест Повтор ключевых тем. Подведение итогов. Присвоение разрядов. Корреляция успеваемости в школе с продвижением в изучении Го. Экзамен. Теория. Квалификация в течении всего учебного периода.	1	0	1	Тест
34	Подготовка и итоговый турнир «Кубок Президента»	1	0	1	Турнир
ИТОГО		34	25	9	

Планируемые результаты.

По итогам освоения образовательной программы обучающиеся

будут знать		
начальный этап		
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; формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; - формирование личности, способной принимать ответственные решения; - освоение базовых принципов по виду спорта го; -	освоение основ техники по виду спорта го; - повышение функциональных возможностей организма спортсменов; - приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта го; - формирование спортивной мотивации; -	способность применять технические приемы для достижения стратегических замыслов; 5 - стабильность высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; - поддержание высокого уровня спортивной мотивации; - сохранение здоровья спортсменов.

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; получают представления об особенностях организации соревнований, а так же опыт выступления в соревнованиях и турнирах различных уровней.

Формы контроля

Программа предусматривает три вида аттестации обучающихся. Предварительная (вводная) аттестация, проводится в целях выяснения уровня готовности ребенка и выявления его индивидуальных особенностей (интересов, первичных умений и навыков, мотивации для занятия и т.д.). Проводится в начале учебного года в форме собеседования, наблюдения или анкетирования.

Текущая аттестация, проводится в целях оценки качества усвоения учащимися содержания отдельных разделов образовательной программы и проводится по полугодиям в форме тестирования,

Промежуточная аттестация, проводится в целях оценки степени и уровня усвоения учащимися образовательной программы в целом и проводится в конце 2-го года обучения в форме _____. Одной из форм контроля может быть проведение_____.

Достижения учащихся оцениваются безотметочным способом. Оценки подлежат уровень владения способами _____

Условия реализации программы

Помещения:

- учебный кабинет, соответствующий требованиям СанПиН 2.4.4.3172-14 утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.06.2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14»,

Мебель:

- ученическая мебель (столы и стулья)
- мебель для педагога (стол и стул)
- шкафы для хранения литературы, инвентаря

Инвентарь:

- доска для игры в Го 9-13 из расчета 1 доска на 2-х обучающихся
- доска для игры в Го 13-19 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

Методическое обеспечение программы:

- демонстрационная доска 120 см. х 120 см. с комплектом магнитных камней 2-х цветов
- обучающие видеоролики <http://www.sente.ru/video-uroki-po-igre-go/>

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 сэмэй” – 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/"](http://gochild2009.appspot.com/) - задачи и лекции для детей

4. ["http://www.goproblems.com/"](http://www.goproblems.com/) - большая база задач
5. ["http://www.sente.ru/"](http://www.sente.ru/): - сайт школы «Сэнтэ» (литература, форум, лекции).

Программы для ПК и android

1. Igowin – программа для игры с ПК 9х9 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

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 раз

Глоссарий.

Японское название термина	Значение термина
Адзи	скрытая угроза
Адзи-кеси	уничтожение адзи
Атари	ход, оставляющий только одну степень у группы
Ацуми	плотность, сила
Бееми	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 обоюдовыгодная 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)
Сэмзай	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

Данная программа составлена на основе источников:

1. Дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Игра го» (Кожунков А. В., Кривобоков А.В., Устюжина М.А.)
2. Задачи для начинающих 1-8 том (Панюков Е.Л.)
3. Задачи для начинающих. От простого к сложному. 1-4 том (Ёсинори К.)