

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «МЕТАЛЛУРГ» Г.О. САМАРА



Принята
На методическом совете
«8» августа 2024 г.
Протокол № 1

«Утверждаю»
Директор ЦДТ «Металлург»
_____ М.С. Анохина
8 августа 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Сумо»

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Срок реализации – 2 года

Возраст детей – 7 - 18 лет

Форма обучения – очная

Разработчики программы:
педагоги дополнительного образования
Ложечка М.В.,
методист Добролюбова М.П.

Самара

Содержание

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	2
	- цель и задачи программы	4
	- формы проведения занятия	4
	- ожидаемые результаты	5
	- ожидаемые результаты по освоению программы	5
	- критерии и способы определения результативности	6
	- формы контроля и диагностики результатов	7
	- воспитательная работа	8
	- работа с родителями	9
II.	УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ И СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	9
	- Учебно-тематический план 1, 2 годов обучения	9
	- Содержание деятельности 1,2 годов обучения	9
III.	МЕТОДИЧЕСКИЙ КОММЕНТАРИЙ	13
IV.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	16
	1. Методическое обеспечение	16
	2. Дидактическое обеспечение	17
	3. Материально-техническое обеспечение	17
V.	Литература	17

Пояснительная записка

Сумо – японская национальная борьба, одна из древнейших разновидностей спортивного единоборства, в которой два борца выявляют сильнейшего на круглой площадке. Родина этого вида спорта — Япония. Традиция сумо ведется с древних времён, поэтому каждый поединок сопровождается многочисленными ритуалами.

В настоящее время борьба сумо получила распространение во многих странах мира, включая Россию. С каждым годом растет интерес к этому виду спорта. Увеличивается количество федераций, все больше спортсменов принимают участие в различных соревнованиях. Растет число юношеских турниров. Появляются ДЮСШ и секции по сумо. Но признанным центром сумо и единственной страной, где проводятся соревнования профессионалов, является Япония. В остальном мире существует только любительское сумо.

Простым и незатейливым сумо кажется только непосвященному зрителю. Сумоист должен либо вытолкнуть соперника за пределы круга, либо заставить его коснуться поверхности круга любой частью тела – кроме ступней. При этом поединки в сумо чрезвычайно скоротечны: обычно они длятся одну – две минуты, схватки продолжительностью более пяти минут – большая редкость. Кроме того, в сумо, как в любом другом виде борьбы, существует набор приемов, позволяющих спортсмену технически грамотно атаковать и защищаться.

Тренировка сумоистов по содержанию во многом схожа с тренировочным процессом в любом другом виде борьбы. Для реализации технико-тактических действий в поединке сумоисту необходимы специфические навыки и знания, поэтому культивирование традиционных специальных упражнений сумо направлено именно на их приобретение.

В результате исследования было установлено, что традиционные специальные упражнения сумо направлены на развитие чувства пространства (круга площадки), баланса и равновесия; на формирование таких действий, как толкание, сбивание, сдерживание; на развитие гибкости, определённой «жесткости тела», скорости специфичных перемещений сумоиста.

Для ведения образовательного процесса по борьбе сумо в клубах по месту жительства «Жигули» и «Олимпиец» была разработана дополнительная общеразвивающая программа «Сумо».

Актуальность предлагаемой общеразвивающей программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств учащихся. В основе программы лежит идея формирования положительной мотивации к занятиям спортом, создания условий для реализации спортивного потенциала детей, организация занятости подростков, с целью изолирования их от негативного влияния улицы.

Новизна программы заключается в ориентации на формирование и развитие функциональной грамотности учащихся. *Педагогическая целесообразность* использования данного подхода в образовательном процессе объясняется увеличением внутренней мотивации учащихся, формированием у них знаний, умений и навыков практической деятельности, которые помогут им в повседневной жизни, что значительно увеличивает возможность успешной социализации детей. В основе программы лежит идея формирования положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом, организация занятости детей, с целью изолирования их от негативного влияния улицы.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.07.2022 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).
- Письмо МО и НСО от 12.09.2022. № МО/1141-ТУ (с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»).

Характерной *особенностью программы* является то, что темы занятий из года в год не меняются, а происходит последовательное усложнение теоретического и практического материала по разделам.

В программе использовались материалы методик ведущих специалистов по сумо: Морачева Л.М., Праотцева С.В., Цвирова А.Е., Антонова Б.М. – главного тренера сборной команды России по сумо, Циклаури С.В. – председателя Всероссийской коллегии судей по сумо.

Данная по направленности общеразвивающая программа является физкультурно-спортивной и предназначена для учащихся 7-18 лет. Срок реализации программы 2 года.

Освоение учебного материала программы обеспечивает общее физическое развитие занимающихся, освоение и совершенствование техники различных упражнений, необходимые теоретические знания. Учебный материал подобран с учетом возрастных особенностей обучающихся.

Группы 1 и 2 годов обучения занимаются по 6 часов в неделю – 216 часов в год. Количество занимающихся в группе 1 года обучения не более 15 человек, в группе 2 года обучения не более 12 человек.

На основе данной программы с учетом возможностей, заинтересованности детей и родителей, педагогической нагрузки педагога может быть реализован другой вариант программы, рассчитанной на 2 года обучения. На 1 год обучения отводится 4 часа в неделю, 144 часа в год. На 2 год обучения – 6 часов в неделю, 216 часов в год.

В детское объединение по сумо зачисляются все дети и подростки, желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача. При зачислении занимающиеся проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. Занятия в группах направлены на всестороннюю физическую подготовку обучающихся, на изучение основ техники и тактики борьбы сумо и укрепление здоровья. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы.

Предлагаемая программа предполагает формирование положительного отношения к физической культуре и спорту, труду тренера, педагога; выявление первоначальных профессиональных намерений, склонностей и интересов у юных спортсменов; воспитание основ нравственного, идейного и трудового характера при выборе учащимися-спортсменами профессионального жизненного пути.

Цель программы: Приобщение детей и подростков к здоровому образу жизни, формирование у них потребности и привычки заниматься физическими упражнениями и спортом для укрепления здоровья посредством обучения основам техники и тактики борьбы сумо.

Задачи:

Воспитательные:

- воспитывать потребность к здоровому образу жизни;
- воспитывать чувства ответственности, товарищества и взаимопомощи;
- воспитывать чувство собственного достоинства и уважения к сопернику;
- воспитывать самостоятельность, самоконтроль;
- способствовать формированию активной жизненной позиции.

Обучающие:

- обучать основам физической культуры и здорового образа жизни;

- обучать основам техники и тактики борьбы сумо;
- обучать правилам соревнований по сумо;

Развивающие:

- способствовать укреплению здоровья и содействовать правильному физическому развитию;
- развивать скоростно-силовые качества, общую выносливость, быстроту, гибкость, ловкость.
- развивать координацию движений и умение сконцентрировать внимание;
- оказать помощь учащимся в самопознании, в самореализации, в выработке адекватной самооценки.

Формы проведения занятия

Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий.

Теоретические занятия проводятся в виде: объяснений, бесед, команд, демонстраций иллюстраций, плакатов и таблиц.

Практические занятия проводятся в виде: учебных тренировок, выполнения упражнений, отработки приемов, самостоятельной работы, сдачи контрольных нормативов, соревнований.

Педагог, реализующий данную программу использует следующие педагогические технологии:

Здоровьесберегающие технологии – это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья всех участников – взрослых и детей. Огромное значение в работе детских объединений имеет обучение здоровому образу жизни, активной жизни, активной жизненной позиции, приема саморегуляции и закаливания, психорегулирующей тренировке и двигательным навыкам на основе учета индивидуальных законов развития.

Технологии личностно-ориентированного обучения - в центре внимания – личность учащегося, который должен реализовать свои возможности. Содержание, методы и приемы личностно-ориентированных технологий обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и развить способности каждого учащегося (педагог условно разделяет учебную группу на сравнительно одинаковые по уровню обучаемости микрогруппы, учебный процесс ведется в соответствии с познавательными и физическими возможностями каждого учащегося).

Игровые технологии - в основу положена спортивная игра как вид деятельности. Эта технология используется для обеспечения наибольшей активности обучающихся и достижения высокого уровня освоения содержания программы.

Ожидаемые результаты

Предметные результаты

Требования к знаниям и умениям обучающихся

По окончании 1 года обучения учащиеся должны

Знать:

- технику безопасности.
- историю борьбы сумо;
- этикет, терминологию сумо, правила борьбы;

Овладеть:

- основами общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП);
- основами техники и тактики борьбы сумо.

По окончании 2 года обучения учащиеся должны

Знать:

- гигиену, основы закаливания;
- режим и питание борца;
- правила соревнований.

Овладеть:

- усовершенствованным уровнем ОФП и СФП;
- техникой и тактикой сумо;
- участие в соревнованиях.

Ожидаемые результаты по освоению программы

Личностными результатами освоения образовательной программы «Сумо» являются:

- ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- освоение социальных норм, правил поведения в коллективе, обществе;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- положительное отношение к процессу познания: умение проявлять внимание, желание больше знать, уметь;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним, находить общие интересы с ними.
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

Метапредметные результаты

Результаты, сформированные по итогам регулятивных УУД:

- самостоятельно определять цели и планировать пути их достижения;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- организовывать учебно-тренировочные занятия с учетом требований безопасности;
- анализировать и оценивать результаты своего труда, находить способы их улучшения.

Результаты, сформированные по итогам познавательных УУД:

- осуществлять поиск необходимой информации;
- определять понятия, создавать обобщения и делать выводы;

- выполнять инструкции техники безопасности;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникативных технологий.

Результаты, сформированные по итогам коммуникативных УУД:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом, сверстниками;
- работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций учета интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Критерии и способы определения результативности

№	Критерии	Методы диагностики
Диагностика уровня достигнутых предметных результатов		
1	Владение предметными знаниями по образовательной программе	-опрос, анкетирование
2	Владение практическими умениями и навыками по образовательной программе	-наблюдение, -выполнение контрольных нормативов, упражнений, индивидуальных заданий, -участие в соревнованиях
Диагностика уровня достигнутых метапредметных результатов		
1	Регулятивный компонент (умение управлять своей деятельностью, осуществлять контроль и ее коррекцию, проявлять инициативность и самостоятельность)	-наблюдение; -беседы педагога с учащимися, родителями;
2	Коммуникативный компонент (анализ уровня развития коммуникативных способностей, анализ достигнутого уровня навыков сотрудничества)	-наблюдение -методика выявления коммуникативных склонностей, учащихся (на основе материалов Р.В. Овчаровой)
3	Познавательный компонент (диагностика уровня развития логического мышления, интереса к содержанию и процессу обучения)	-наблюдение; -самоанализ
Диагностика уровня достигнутых личностных результатов		
1	Самоопределение (анализ внутренней позиции, самооценки, самоуважения)	- методика «Репка» (разработана преподавателями кафедры общей педагогики РГПУ им. А.И. Герцена);

		- наблюдение
2	Смыслообразование (выявление преобладающей мотивации, границ знания/незнания, самоорганизация свободного времени)	- анкета «Как я использую свое время»; - наблюдение
3	Морально-этическая ориентация	-наблюдение за поведением учащихся на занятиях, общением со сверстниками и взрослыми
4	Ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни	-наблюдение; -анкетирование; -беседа о ЗОЖ.

Инструментарий мониторинга предметных, метапредметных, личностных качеств учащихся смотреть в приложении № 2.

Формы контроля и диагностики результатов

При работе по данной программе предусмотрены следующие формы контроля:

1 этап – предварительный контроль для определения начальной подготовленности учащегося, который проводится на первых занятиях (сдача нормативов).

2 этап – текущий контроль проводится для определения уровня усвоения содержания программы. Формы контроля: наблюдение, индивидуальные задания, участие в соревнованиях.

Итоговый контроль - диагностирование уровня качества образованности и развития, обучающихся в соответствии с поставленной целью, т.е. анализ знаний, умений и навыков на итоговом занятии. Итоговое занятие может быть проведено в форме обычного занятия, зачета, выполнения упражнений-тестов, сдачи нормативов, соревнования.

Воспитательная работа

Весь процесс учебной и спортивной работы носит воспитательный характер и решает задачи воспитания обучающихся. Педагоги воспитывают у занимающихся добросовестное отношение к труду, сознательную дисциплину и организованность, чувство коллективизма, дружбы и товарищества, сильную волю и твердый характер. В решении этих задач большое значение имеет четкая организация всего учебно-тренировочного процесса: своевременное начало и качественное проведение занятий, строгое выполнение установленного порядка и правил проведения тренировок и соревнований, личный положительный пример педагога, высокая требовательность к себе и воспитанникам.

Правильно подобранная система упражнений способствует развитию волевых качеств, улучшению свойств нервной системы. Упражнения с партнером в поединках содействуют развитию инициативности,

самостоятельности, смелости, уверенности. С целью увеличения эффективности воспитания подростков используются турниры, товарищеские встречи, показательные выступления, участие во всевозможных соревнованиях различных уровней. Регулярное участие учащихся в соревнованиях при использовании соответствующих методических приемов способствует более эффективному воспитанию у них чувства коллективизма, самостоятельности, а также совершенствованию мышечной работоспособности, выработке выносливости, улучшению координации движений, повышению технического и тактического уровня.

Не менее важное значение для воздействия на моральные качества занимающихся имеют беседы, проводимые педагогом после соревнований. Их следует осуществлять в два этапа: первый – непосредственно после соревнований, где в общих чертах анализируется ход соревнований, дисциплинированность коллектива и взаимоотношения между учащимися; второй проводится на следующем занятии, где, останавливаясь на каждом занимающемся, педагог детально разбирает поединки.

В формировании дружного коллектива большую роль играют подготовка и проведение различных тематических мероприятий, дни именинника, игры на знакомство (для 1 года обучения), совместные поездки, дни семейного отдыха, летние лагеря, беседы на различные темы: «Для здоровья нужен спорт», «Твое здоровье в твоих руках», «Профилактика вредных привычек», «Культура общения» и др., встречи с известными спортсменами, участие в субботниках, экскурсии.

Работа с родителями

В детском объединении уделяется внимание работе с родителями. Проводятся следующие мероприятия: родительские собрания, где родители знакомятся с работой детского объединения; рекомендации по педагогике; беседы об успехах и неудачах детей, консультации по питанию и отдыху ребят и др. Родители привлекаются к подготовке различных соревнований. Такая работа способствует формированию общности интересов детей и родителей, что служит эмоциональной и духовной близости.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ И СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

на 1 и 2 годы обучения

№	Наименование темы	1 год			2 год		
		Теория	Практ.	Всего	Теория	Практ.	Всего
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2		2	2	-	2
2.	История развития борьбы сумо. Сумо в России	2		2			
3.	Этикет, правила борьбы	2		2	2		2

	Сумо. Терминология						
4.	Гигиена. Закаливание Режим дня. Питание	2		2	2		2
5.	Общая физическая подготовка	8	84	92	4	52	56
6.	Специальная физическая подготовка	4	34	38	2	46	48
7.	Технико-тактическая подготовка	8	40	48	4	54	58
8.	Волевая подготовка	2	4	6	2	6	8
9.	Нравственная подготовка	2		2	2		2
10.	Соревновательная подготовка	2	18	20	4	32	36
12.	Итоговое занятие	1	1	2	1	1	2
	Итого:	35	181	216	25	191	216

Содержание деятельности 1 и 2 годы обучения

1. Вводное занятие. Техника безопасности

Знакомство. Требования к занимающимся. Правила внутреннего распорядка, расписание занятий. Соответствие спортивной одежды и обуви тренировочным занятиям. Соблюдение дисциплины в ходе занятий. Правила безопасности при занятиях в зале борьбы. Участие в занятиях только при хорошем самочувствии. Обязательное выполнение разминки, способствующей разогреванию основных групп мышц. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах и т.п.

2. История развития борьбы сумо. Сумо в России

Истоки и развитие восточных единоборств. Основание и развитие борьбы сумо. Сущность, принципы, цели и задачи сумо. Развитие борьбы сумо в России. Выступление российских сумоистов на международных соревнованиях, чемпионатах Европы, мира по любительскому сумо. Самые титулованные на сегодня российские сумоисты.

3. Этикет, правила борьбы Сумо. Терминология

Этикет и правила борьбы. Требование к одежде сумоиста. Ритуал выхода на татами и ухода с него. Команды и жесты арбитра. Терминология сумо. Термины на русском и японском языке.

4. Гигиена. Закаливание Режим дня. Питание

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале борьбы. Беседа о личной гигиене спортсмена: уход за кожей, волосами, ногтями, одеждой и обувью. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и

закаливания. Общие требования к режиму дня, питанию и отдыху при регулярном занятии физическими упражнениями. Взаимодействие витаминов, минералов, белков, углеводов, жиров и их влияние на организм человека. Необходимость соблюдения правил и режима питания для оптимального развития организма, укрепления здоровья и достижения спортивных результатов.

5. Общая физическая подготовка

Упражнения на силу и выносливость, упражнения на силу и быстроту, Спортивные подвижные игры, упражнения на силу и выносливость с использованием тренажеров, упражнения на развитие скоростной выносливости, ловкости.

Основные упражнения, способствующие развитию физических качеств:

Силы: *гимнастика* – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке

спортивная борьба - приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах подъем партнера захватом туловища сзади.

Быстроты: *легкая атлетика* – бег 10м, 20м, 30м, прыжки в длину с места; *гимнастика* – подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с; спортивная борьба – 10 бросков манекена через спину;

Гибкости: спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивая на мосту с помощью партнера; гимнастика – упражнения для формирования осанки.

Ловкости: *легкая атлетика* – челночный бег 3X10м; *гимнастика* – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры – эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: *легкая атлетика* – бег 400м, кросс 2-3 км.

6. Специальная физическая подготовка

Имитационные упражнения с набивным мячом. Имитационные упражнения на гимнастической стенке Упражнения для развития мышц шеи.

Поединки для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

Поединки для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия.

Поединки для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Поединки для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

7. Техничко-тактическая подготовка

Основы техники

Основные понятия о бросках, приемах, защитах, комбинациях, контратаках, комбинациях, расположениях. Равновесие, угол устойчивости, площадь

опоры, использование веса тела, инерция, рычаг. Характеристика элементов изучаемых бросков, приемов, защит.

Технико-тактические действия:

а) атакующие — подготовительные действия к атаке и действия непосредственной атаки с целью проведения приема;

б) защитные — действия сумоиста в поединке с тактической задачей защиты от приема партнера (соперника);

в) контратакующие — действия дзюдоиста, проводимые в ответ на атакующие действия партнера (соперника).

Выведение противника из равновесия – движение вперед (тяга, рывок); движение назад (упор, толчок), движение вправо, движение влево, движение вперед-влево, движение вперед-вправо, движение назад-вправо, движение назад-влево.

Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учи-коми. Рандори. Ведение противоборства в условиях взаимного сопротивления.

Подводящие упражнения: косивари, синкяку, сико, кинсей, тайсо, матавари, карабината, сурнаси, суриаси, бутцури-гейко, цуппари, оси, ери.

1. Выведение противника за пределы дохё

1.1. Цукидаси – выталкивание за круг руками

1.2. Уттяри – вынос за круг разворотом туловища подъемом противника на грудь на краю дохё.

1.3. Варидаси – вытеснение за круг упором одной рукой в верхнюю часть туловища с захватом другой рукой маваси сзади.

2. Касания противника площади дохё

2.1. Утимусо – сваливание захватом разноименного подколенного сгиба спереди изнутри

2.2. Хараминаге – выведение из равновесия с обратным захватом маваси сзади при атаке противника из низкой стойки.

2.3. Ситатэдашинагэ – выведение из равновесия в сторону-вниз захватом маваси сзади из-под руки противника (захват-ситатэмаваси).

2.4. Кубинаге – сбивание захватом шеи и руки

2.5. Дзубунэри – скручивание захватом разноименного плеча снаружи из низкой стойки с упором в грудь или плечо головой.

2.6. Ёритаоси – опрокидывание противника на спину при обоюдном захвате (из положения ёцуми).

2.7. Амиути – бросок захватом руками руки противника в сторону его свободной руки (или назад).

2.8. Сюмокудзори – бросок через плечи назад, нырком с захватом одноименного бедра изнутри.

2.9. Тёнгакэ – зацеп голенью изнутри под одноименную ногу с захватом руками руки противника.

2.10. Нимаигэри – зацеп голенью снаружи под разноименную ногу с отрывом противника от дохё.

Комбинации:

однонаправленные—сюмокудзори-тёнгаке,
кубинагэ-дзубунэри;

разнонаправленные – утимосо- дзубунэри

Тактика ведения поединка

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

- сбор информации (наблюдение, опрос);
- оценка обстановки – сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка – состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований);
- цель поединка – победить, не дать победить противнику.

Тактика участия в соревнованиях. Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку – разминка, настройка.

8. Волевая подготовка

Упражнения для воспитания волевых качеств:

Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча), в парах. Кувырки вперед, назад с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным противником.

Настойчивости: выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, добиться успешного выполнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником.

Решительности: режим дня и его выполнение, проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке – остановка, разбор, исправление ошибок.

Инициативности: проведение разминки (руководя группой), самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики.

9. Нравственная подготовка

Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов. Поддержка, страховка партнера.

10. Соревновательная подготовка

Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований. Правила соревнований. Требования к организации и проведению соревнований по сумо. Требования к участникам соревнований. Системы проведения соревнований.

Практические занятия: Участие в соревнованиях различных уровней. Разбор ошибок после проведенных соревнований. Выявление сильных сторон подготовки сумоиста. Определение путей дальнейшего обучения.

11. Итоговое занятие

Выявление соответствия уровня знаний, умений и навыков у обучающихся планируемым результатам образовательной программы. Итоговое занятие может быть проведено в форме обычного учебно-тренировочного занятия, сдачи нормативов, соревнований и т.д.

Контрольно-диагностические средства

Для контроля результатов образовательного процесса используется: наблюдение, индивидуальные задания, сдача нормативов, поединки, соревнования.

III. МЕТОДИЧЕСКИЙ КОММЕНТАРИЙ

Спортивная подготовка обучающихся представляет собой единый педагогический процесс, осуществляемый на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей и подростков;
- возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяются из года в год, увеличивается удельный вес специальной физподготовки, уменьшается и стабилизируется с уровнем спортивного совершенствования;
- непрерывное совершенствование техники и тактики борьбы;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности роста тренировочных и соревновательных нагрузок;
- планирование тренировочных и соревновательных нагрузок на всех этапах подготовки с учетом возрастных особенностей обучающихся.

Учебно-тренировочное занятие является основной формой организации учебного процесса. Оно делится на части: подготовительная, главная и заключительная, которые между собой тесно взаимосвязаны.

Подготовительная часть занятия направлена на подготовку организма, занимающегося из спокойного состояния в положение повышенной функциональной активности и подготовку организм к высокой нагрузке.

Главная часть направлена на реализацию намеченной тренировкой задачи. Содержание составляют упражнения, обычно рандори. В других случаях выбор упражнений определяется характером задачи, например, усовершенствование техники, развитие специальной физической закалки и т. д. Рандори включается всегда в главную часть зарядки. Интенсивность нагрузки должна достичь своего пика именно при рандори.

В заключительной части наступает постепенный возврат всех функции организма на уровень, близкий к исходному. Содержанием заключительной части являются различные упражнения общего или специального характера, которые производятся с меньшей интенсивностью, например, расслабляющие упражнения в парах, не очень сложные формы учикоми и т. п. Динамика нагрузки не должна укладываться точно в приведенную схему. Главные задачи, пики тренировки, могут быть две и больше. Выбор

упражнений, определение главных задач и соотношение отдельных частей зависит от педагога.

Содержание учебно-тренировочного занятия:

Содержанием учебно-тренировочного занятия является комплекс движений, которые с течением времени сформировались в системы, названные физическими упражнениями. Они повышают способность человека работать дольше и интенсивнее.

Целесообразность физических упражнений определяется отношением их формы и структуры к специфике движения. Выделяются несколько основных групп физических упражнений:

- 1) общеразвивающие;
- 2) специальные;
- 3) соревнования;
- 4) упражнения, направленные на активный отдых и восстановление сил.

Учебно-тренировочная деятельность сумоистов включает изучение и совершенствование соревновательных действий: технико-тактические действия с партнером (соперником) и их элементы; поединки с партнером (соперником), проводимые во взаимном захвате по правилам соревнований.

Технико-тактические действия:

а) атакующие — подготовительные действия дзюдоиста к атаке и действия непосредственной атаки с целью проведения приема;

Классификация атакующих действий в сумо:

Классификация атакующих действий в сумо – это деление множества способов выполнения атакующих действий на группы, согласно конкретным признакам. Классификация должна быть «педагогической», то есть связанной с целями учебно-тренировочной деятельности с точки зрения полезности.

Единым признаком классификации атакующих действий в сумо определен признак «воздействия» на противника. В результате применения единого признака, атакующие действия поделены так, что появилась возможность распределять их по годам обучения, планировать их освоение, выявлять наиболее часто применяемые в соревнованиях.

б) защитные — действия дзюдоиста в поединке с тактической задачей защиты от приема партнера (соперника);

в) контратакующие — действия дзюдоиста, проводимые в ответ на атакующие действия партнера (соперника).

Основные методы специальной и физической подготовки:

- игровой (проведение подвижных игр и игровых упражнений);
- соревновательный (эстафеты, выполнение контрольных нормативов по ОФП);
- повторный (развитие координационных, скоростных, силовых способностей и гибкости);
- равномерный (развитие общей выносливости в длительном беге);

- круговой (комплексное развитие физических качеств занимающихся при помощи организационно-методической формы проведения занятий — круговая тренировка).

Основные методы обучения технике сумо:

- целостно-конструктивный (изучение техники в целом виде),
- расчленено-конструктивный (изучение техники по частям, а затем соединение в целое).

Основные методы воспитания:

- убеждение
- поощрение
- педагогическая оценка поступка
- методы нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания.

Формы обучения: групповая, индивидуальная, фронтальная, самостоятельная.

Учебно-тренировочные занятия по сумо

Учебно-тренировочные занятия сумоистов по содержанию во многом схожи с тренировочным процессом в любом другом виде борьбы. Однако для отработки специфических навыков используется целый ряд оригинальных упражнений, которые выработаны в ходе многовековой практики.

Наиболее характерные приводятся ниже. Помимо этого, педагогам-тренерам и занимающимся следует обратить внимание на выработку выносливости и силы воли. В частности, для выработки этих качеств существует практика проведения серии схваток между двумя борцами на выносливость (самбан гейко), когда схватки проводятся без перерыва до тех пор, пока один из борцов не откажется от борьбы.

В ходе тренировочного занятия очень важным является многократное повторение каждого упражнения.

Сико – попеременный подъем ног в сторону-вверх на максимально возможную высоту. После каждого упражнения борец приседает на корточки, делает выдох и хлопает ладонью по колену или бедру.

Суриаси – борец, присев на корточки и вытянув вперед руки, согнутые в локтях, перемещается, выдвигая попеременно вперед ноги, без отрыва ступней от пола. Вариантом этого упражнения является перемещение прыжками вперед толчком обеих ног.

Матавари – в положении сидя борец разводит ноги в стороны на максимально возможную ширину (шпагат) и выполняет наклоны вперед, стараясь коснуться животом пола. Как правило, это упражнение выполняется с помощью партнеров, которые держат ноги и нажимают на спину при наклонах.

Тэппо – попеременные удары ладонью по деревянному столбу с выпадом вперед одноименной ноги. Выполняется в положении стоя, зачастую с отягощением на руках и ногах.

Буцукари гэйко – партнер наклоняется вперед у края круга, расставив руки в сторону и выставив вперед ногу. Борец с разбега в два-три шага «врезается» в партнера и упором головой и руками в грудь снизу-вверх проталкивает его, преодолевая сопротивление к противоположному краю круга.

«Змейка» – борцы выстраиваются в затылок друг другу, взявшись за маваси впереди стоящего, и в полупреседе перемещаются по кругу, не отрывая ступни от пола. Иногда тренер в качестве барьера держит на определенной высоте шест, под которым проходят борцы.

IV. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение

Перечень учебно-методических материалов

I. Нормативные документы

1. Инструкции по технике безопасности детей и подростков при проведении занятий в спортивном зале.
2. Сумо: Учебная программа для сумоистов 1-2 годов обучения в учебно-тренировочных группах подготовки в спортивных школах, коллективах физкультуры. (Методическая часть).
3. Положения о проведении соревнований.

II. Методики обучения

1. Структура и содержание занятия.
2. Основы сумо. История, приемы, правила.
3. Правила, техника борьбы и экипировка в сумо.
4. Учебно-тренировочные занятия по сумо.
5. Традиционные специальные упражнения сумо: форма и содержание, их роль в подготовке сумоистов.
6. Словарь японских слов и терминов.

III. Конспекты занятий

Планы-конспекты учебных занятий.

План-конспект итогового занятия.

IV. Диагностический материал:

1. Зачетные требования для контроля развития физических качеств;
2. Анкета «Как я использую свое время»;
3. Методика «Репка» (разработана преподавателями кафедры общей педагогики РГПУ им. А.И. Герцена);
4. Методика выявления коммуникативных склонностей учащихся (на основе материалов Р.В. Овчаровой);
5. Анкета для родителей.

V. Рекламно-информационная продукция

1. Объявления.
2. Визитки.

Дидактическое обеспечение

Для успешного ведения учебного процесса используются следующие дидактические материалы:

- учебные пособия для учеников;
- учебные пособия для педагога;
- фото

Материально-техническое обеспечение

- Спортивный зал
- Тренировочные маты (татами);
- Турники.
- Набивной мешок
- секундомер;
- скакалки;
- Мячи (набивной, футбольный, баскетбольный).

V. ЛИТЕРАТУРА

Литература для педагога

1. Василькова Ю.В., Василькова Т.А. Социальная педагогика. М.: Изд-во Центр «Академия», 2000.
2. Грузных Г.М. Учет и планирование учебно-тренировочного процесса в спортивной борьбе. - Омск, 2018.
3. Еганов, А.В. Методика начального обучения в дзюдо: учебник для тренеров-преподавателей, работающих с начинающими дзюдоистами. – Челябинск: УралГУФК, 2010.
4. Закиров, Р.М. Методика обучения защитным тактико-техническим действиям в дзюдо: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Майкоп. – 2009.
5. Калупов Ю.И., Рудницкий В. И. Особенности подготовки молодых борцов. - М.: ФиС, 2018.
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК.- М.: ФиС, 2017.
7. Морачева Л.М., Праотцев С.В., Цвиров А.Е. Основы сумо. История, приемы, правила. М.: Япония сегодня, 2001 г.
8. Николаенко В.М. Психология и педагогика: Уч. пособие. – Новосибирск, 1999.
9. Программа для сумоистов 1-2 годов обучения в учебно-тренировочных группах подготовки в спортивных школах, коллективах физкультуры. Москва, 2011г.
10. Рахматшаева В.А. Психология взаимоотношений. Книга для учителя. – М.: Просвещение, 2016.

Литература для детей

1. Богданов Г.П. Школьникам – здоровый образ жизни – М.: Физкультура и спорт, 2009 г.
2. Богун Н.П. Игра как основа национальных видов спорта.- Санкт-Петербург, 2004.
3. Ветрова В.В., Баль Л.В. Букварь здоровья. 2001.

**Календарно-тематический план общеразвивающей программы «Сумо»
1 год обучения**

№ зан.	Дата	Тема занятия	Кол-во часов
1		Вводное занятие. Техника безопасности.	2
2		ОФП, диагностика	2
3		ОФП, история развития борьбы сумо	2
4		ОФП, этикет, правила борьбы сумо	2
5		ОФП, терминология борьбы сумо	2
6		ОФП, сумо в России	2
7		ОФП, СФП	2
8		ОФП, беседы о ЗОЖ	2
9		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
10		ОФП, правила борьбы сумо	2
11		ОФП, СФП	2
12		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
13		ОФП, нравственная подготовка	2
14		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
15		ОФП, гигиена спортсмена	2
16		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
17		СФП, терминология	2
18		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
19		ОФП, СФП	2
20		СФП, технико-тактическая подготовка	2
21		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
22		ОФП, соревновательная подготовка	2
23		СФП, волевая подготовка	2
24		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
25		ОФП, СФП	2
26		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
27		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
28		СФП, соревновательная подготовка	2
29		СФП, технико-тактическая подготовка	2
30		ОФП, закаливание	2
31		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
32		ОФП, нравственная подготовка	2
33		СФП, волевая подготовка	2
34		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
35		СФП, нравственная подготовка	2
36		ОФП, беседы о ЗОЖ	2
37		ОФП, соревновательная подготовка	2
38		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
39		СФП, технико-тактическая подготовка	2

40		СФП, соревновательная подготовка	2
41		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
42		СФП, волевая подготовка	2
43		ОФП, режим дня, питание	2
44		СФП, технико-тактическая подготовка	2
45		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
46		ОФП, СФП	2
47		ОФП, отработка пройденного материала	2
48		ОФП, соревновательная подготовка	2
49		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
50		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
51		ОФП, режим дня, питание	2
52		СФП, технико-тактическая подготовка	2
53		ОФП, волевая подготовка	2
54		СФП, технико-тактическая подготовка	2
55		ОФП, беседа о достижениях российских сумоистов	2
56		СФП, технико-тактическая подготовка	2
57		ОФП, соревновательная подготовка	2
58		СФП, технико-тактическая подготовка	2
59		Специальная физическая подготовка	2
60		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
61		ОФП, волевая подготовка	2
62		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
63		СФП, технико-тактическая подготовка	2
64		ОФП, соревновательная подготовка	2
65		СФП, технико-тактическая подготовка	2
66		ОФП, соревновательная подготовка	2
67		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
68		ОФП, СФП	2
69		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
70		Специальная физическая подготовка	2
71		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
72		ОФП, волевая подготовка	2
73		СФП, технико-тактическая подготовка	2
74		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
75		Соревновательная подготовка	2
76		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
77		ОФП, волевая подготовка	2
78		СФП, технико-тактическая подготовка	2
79		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
80		СФП, соревновательная подготовка	2
81		ОФП, СФП	2

82		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
83		ОФП, отработка пройденного материала	2
84		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
85		ОФП, волевая подготовка	2
86		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
87		СФП, технико-тактическая подготовка	2
88		ОФП, СФП	2
89		СФП, технико-тактическая подготовка	2
90		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
91		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
92		Специальная физическая подготовка	2
93		ОФП, соревновательная подготовка	2
94		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
95		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
96		ОФП, отработка пройденного материала	2
97		ОФП, СФП	2
98		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
99		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
100		СФП, технико-тактическая подготовка	2
101		ОФП, соревновательная подготовка	2
102		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
103		ОФП, соревновательная подготовка	2
104		Просмотр и анализ пройденных соревнований	2
105		Итоговое занятие	2
106		ОФП, СФП	2
107		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
108		СФП, технико-тактическая подготовка	2
		ИТОГО	216

2 год обучения

№ зан.	Дата	Тема занятия	Кол-во часов
1		Вводное занятие. Техника безопасности.	2
2		ОФП, планирование поединка	2
3		ОФП, диагностика	2
4		СФП, правила борьбы сумо	2
5		ОФП, техника борьбы	2
6		ОФП, тактика борьбы, терминология сумо	2
7		СФП, ОФП	2
8		СФП, тактика борьбы	2
9		ОФП, соревновательная подготовка	2
10		ОФП, нравственная подготовка	2
11		ОФП, техника борьбы	2

12		ОФП, тактика борьбы	2
13		СФП, техника борьбы	2
14		ОФП, нравственная подготовка	2
15		СФП, техника борьбы	2
16		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
17		ОФП, волевая подготовка	2
18		СФП, технико-тактическая подготовка	2
19		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
20		СФП, гигиена спортсмена	2
21		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
22		ОФП, соревнования	2
23		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
24		ОФП, СФП	2
25		СФП, беседы о ЗОЖ	2
26		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
27		ОФП, волевая подготовка	2
28		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
29		СФП, технико-тактическая подготовка	2
30		ОФП, соревновательная подготовка	2
31		СФП, технико-тактическая подготовка	2
32		ОФП, закаливание	2
33		СФП, технико-тактическая подготовка	2
34		ОФП, соревнования	2
35		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
36		СФП, технико-тактическая подготовка	2
37		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
38		ОФП, питание спортсмена	2
39		СФП, тактика борьбы	2
40		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
41		СФП, соревновательная подготовка	2
42		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
43		СФП, волевая подготовка	2
44		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
45		ОФП, СФП	2
46		Соревновательная подготовка	2
47		СФП, технико-тактическая подготовка	2
48		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
49		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
50		СФП, технико-тактическая подготовка	2
51		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
52		СФП, технико-тактическая подготовка	2
53		ОФП, соревнования	2
54		СФП, технико-тактическая подготовка	2

55		ОФП, режим дня	2
56		ОФП, волевая подготовка	2
57		СФП, технико-тактическая подготовка	2
58		ОФП, беседа о достижениях российских сумоистов	2
59		СФП, технико-тактическая подготовка	2
60		ОФП, соревновательная подготовка	2
61		СФП, технико-тактическая подготовка	2
62		ОФП, волевая подготовка	2
63		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
64		ОФП, соревнования	2
65		СФП, технико-тактическая подготовка	2
66		ОФП. соревнования	2
67		СФП, технико-тактическая подготовка	2
68		Соревнование, посв. Дню Защитника Отечества	2
69		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
70		СФП, технико-тактическая подготовка	2
71		ОФП, соревновательная подготовка	2
72		СФП, технико-тактическая подготовка	2
73		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
74		ОФП, СФП	2
75		СФП, технико-тактическая подготовка	2
76		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
77		СФП, технико-тактическая подготовка	2
78		ОФП, соревновательная подготовка	2
79		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
80		СФП, волевая подготовка	2
81		ОФП, СФП	2
82		СФП, технико-тактическая подготовка	2
83		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
84		ОФП, соревнования	2
85		СФП, технико-тактическая подготовка	2
86		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
87		СФП, соревнования	2
88		ОФП, волевая подготовка	2
89		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
90		СФП, технико-тактическая подготовка	2
91		ОФП, соревновательная подготовка	2
92		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
93		СФП, технико-тактическая подготовка	2
94		ОФП, соревнования	2
95		ОФП, технико-тактическая подготовка	2

96		СФП, технико-тактическая подготовка	2
97		ОФП, соревнования	2
98		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
99		ОФП, СФП	2
100		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
101		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
102		ОФП, соревнования	2
103		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
104		СФП, технико-тактическая подготовка	2
105		ОФП, технико-тактическая подготовка	2
106		Итоговое занятие	2
107		ОФП, соревнования	2
108		ОФП, анализ соревнований	2
		ИТОГО	216