

Департамент образования Администрации городского округа Самара
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества «Восход» городского округа Самара
(МБУ ДО «ЦДТ «Восход» г.о. Самара)

Принято на заседании
Педагогического совета
от 28 августа 2025 г.

Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «ЦДТ
«Восход» г.о. Самара
О.В. Горшкова

Приказ № 318-од 28 августа 2025г.
г.о. Самара М.П.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Сумо»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации: 4 года

Разработчик программы:
Ситдигов Руслан Наильевич,
педагог дополнительного образования

Самара, 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

№	СОДЕРЖАНИЕ	Стр.
1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1	Аннотация программы.	3
1.2	Нормативные основания для создания дополнительной программы	3
1.3	Актуальность программы. Новизна. Педагогическая целесообразность. Актуальность.	4
1.4	Цель и задачи программы.	5
1.5	Возраст детей.	5
1.6	Срок реализации программы.	6
1.7	Формы организации деятельности и режим занятий.	6
1.8	Ожидаемый результат реализации программы.	6
1.9	Критерии оценки достижения планируемых результатов.	7
1.10	Формы подведения итогов реализации программы.	8
2	УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ	9
3	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	9
4	ВОСПИТАНИЕ	31
4.1	Воспитательная деятельность	31
4.2	Календарный план воспитательной работы	33
5	РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	34
5.1	Информационно-методическое обеспечение программы.	34
5.2	Материально-техническое обеспечение программы.	34
5.3	Список литературы и интернет - ресурсов.	34

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Аннотация программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Сумо» предназначена для учащихся 7-17 лет, проявляющих интерес к занятиям спортом. В результате обучения дети сформируют дисциплину, необходимую для достижения целей, и общую физическую форму через регулярные тренировки, научатся анализировать свою игру и выявлять ошибки, что способствует личностному росту.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа объединения физкультурно-спортивной направленности «Сумо» (далее – Программа) включает в себя 3 тематических модуля: «ОФП», «Укрепляющая гимнастика», «Техника борьбы сумо», продолжительностью 4 года.

1.2 Нормативные основания для создания дополнительной программы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Указ Президента РФ от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
3. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р).
5. План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р).
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
10. Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441).
11. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

12. Письмо Министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № М О-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке и уровню программы).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Сумо» имеет физкультурно-спортивную направленность.

1.3 Актуальность программы. Новизна. Педагогическая целесообразность.

Программа представляет обучающимся возможность формирования положительной мотивации к занятиям спортом, создания условий для реализации спортивного потенциала, организация занятости подростков с целью изолирования их от негативного влияния улицы. Данная программа создает условия для развития у обучающихся физических и морально-волевых качеств. Во время занятий по программе у них формируется положительное отношение к физической культуре и спорту, труду тренера, педагога; выявляются спортивные склонности и интересы, воспитываются основы нравственного, идейного и трудового характера.

В результате этих занятий учащиеся достигают значительных успехов в своем развитии, они обеспечивают хорошее физическое развитие, освоение и совершенствование техники различных физических упражнений.

Таким образом, занятия сумо являются многосторонним и полезным опытом, который может оказывать положительное влияние на физическое, психологическое и социальное развитие детей. Это не просто физическая активность, но и возможность для формирования ценных жизненных навыков и привычек.

Новизна программы.

Основная идея программы заключается в том, что она предлагает уникальный подход к физическому развитию, укреплению духа и формированию командных навыков. Данная программа направлена не только на развитие физических способностей, но и сочетает элементы традиционного японского сумо с современными подходами к обучению и физической подготовке, что делает занятия увлекательными и познавательными. Занятия способствуют формированию уверенности в себе, устойчивости к стрессу и умения справляться с неудачами. Дети учатся уважать соперников и ценить спортивный дух.

Своеобразие программы «Сумо» заключается в использовании игровых элементов на развитие чувств человека, что делает занятия более увлекательными и мотивирующими, а это, в свою очередь, способствует лучшему усвоению спортивных элементов.

Педагогическая целесообразность образовательной программы.

В данной программе применяются следующие технологии:

- Технология личностно-ориентированного обучения. Позволяет создать условия для развития детей с разными образовательными возможностями и потребностями.
- Игровые технологии. В их основу положена спортивная игра как вид деятельности. Такие технологии обеспечивают наибольшую активность обучающихся и помогают достичь высокого уровня освоения содержания программы.
- Здоровьесберегающие технологии. Их применяют, чтобы снять нервное напряжение и зажимы у учащихся.

- Методы обучения технике сумо. Это целостно-конструктивный метод (изучение техники в целом виде) и расчленено-конструктивный (изучение техники по частям, а затем соединение в целое).

Данные технологии позволяют сделать обучение индивидуализированным, доступным, используемые методы образовательной деятельности позволяют достичь поставленную цель путем развития физической формы обучающихся и приобщения их к здоровому образу жизни.

1.4 Цель и задачи программы

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:

Обучающие:

- обучать основам физической культуры и здорового образа жизни;
- обучать основам техники и тактики борьбы сумо;
- обучать правилам соревнований по сумо;

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.

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.

1.5 Возраст детей

Программа адресована *младшего школьного, среднего и старшего школьного* возраста (7-17 лет).

Младший школьный возраст – 7-10 лет. Из основных общефизических качеств главный акцент развития в этот период лежит на гибкости и силе. Развитие психики детей этого возраста осуществляется главным образом на основе ведущей деятельности – обучения. Основной вид деятельности для донесения учебной информации – игра. Обучение для младшего школьника выступает как важная общественная деятельность, которая носит коммуникативный характер. В процессе учебной деятельности младший школьник не только усваивает знания, умения и навыки, но и учится ставить перед собой учебные задачи (цели), находить способы усвоения и применения.

Средний и старший школьный возраст от 11 до 17 лет. Из основных общефизических качеств, главный акцент развития в этот период лежит на ловкости, скорости и

выносливости. Переход от детства к взрослости составляет главный смысл и специфическое отличие этого этапа. Подростковый период считается «кризисным», такая оценка обусловлена многими качественными сдвигами в развитии подростка. Именно в этом возрасте происходят интенсивные и кардинальные изменения в организации ребенка на пути к биологической зрелости и полового созревания. Анатомо- физиологические сдвиги в развитии подростка порождают психологические новообразования: чувство взрослости, возможны эмоциональные всплески и раздражительность. Наряду с этим физическое развитие оказывает влияние на развитие некоторых качеств личности, например, самооценки. Ребята имеют потребность проявить себя в среде сверстников, желание показаться интересным и привлекательным. Акценты во взаимодействии в этом возрасте рекомендуется делать на соревновательный аспект, но при этом соблюдать справедливость. Ребята остро реагируют на ущемление своих прав.

Набор в группы осуществляется на добровольной основе, то есть принимаются все желающие заниматься

1.6 Срок реализации программы

Программа рассчитана на полную реализацию в течение четырех лет. Объем программы: 144 часа – 1, 2, 3, 4 года обучения. Итого 576 часов полного обучения.

1.7 Формы организации деятельности и режим занятий.

По количеству учащихся программой предусматривается групповая форма обучения.

Занятия по программе проводятся 2 раза в неделю.

Продолжительность занятий - два академических часа, разделенных десятиминутными перерывами для отдыха (4 занятия по 45 минут в неделю).

Программа включает в себя практические занятия. Они проходят через тренировки, эстафеты, игровые упражнения, соревнования разных уровней и другие интерактивные формы.

Образовательный процесс осуществляется в очной форме.

Каждое занятие имеет уникальную специфику, цель, структуру, логику, план.

Одним из подходов к образовательному процессу могут стать дистанционные образовательные технологии, которые позволяют обучать на расстоянии без прямого контакта между педагогами и учениками. Этот метод также подходит для работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья, одаренными детьми и теми, кто по разным причинам временно не может посещать образовательные учреждения.

1.8 Ожидаемый результат реализации программы

Личностные результаты, отражающие отношение к учебной деятельности и к социальным ценностям	Метапредметный результат, регулятивные, познавательные, коммуникативные УУД	Предметные результаты, отражающие опыт решения проблем творческой деятельности в рамках конкретного предмета
У учащегося будут сформированы: - ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни; - освоение социальных норм, правил поведения в коллективе, обществе; - проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в	Регулятивные: Учащийся научится: - самостоятельно определять цели и планировать пути их достижения; - оценивать правильность выполнения учебной задачи; - организовывать учебно-тренировочные занятия с учетом требований безопасности; - анализировать и оценивать	Предметные Учащийся будет: Знать: - технику безопасности - историю борьбы сумо; - этикет, терминологию сумо, правила борьбы; владеть: - основами общей физической подготовки

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.	результаты своего труда, находить способы их улучшения. Познавательные: Учащийся научится: - 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. Коммуникативные: Учащийся научится: - 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.	(ОФП) и специальной физической подготовки (СФП); - основами техники и тактики борьбы сумо.
---	--	---

1.9 Критерии оценки достижения планируемых результатов.

Методы отслеживания результативности: педагогический контроль (наблюдение за выполнением упражнений и технических приемов, поиск ошибок и их исправление), тестирование (сдача нормативов, промежуточная аттестация), участие в соревнованиях и ведение дневника спортсмена (фиксация данных о тренировках, учет изменений физического развития, анализ динамики роста обучающегося).

Оценочные материалы – комплекс контрольных упражнений представлен в приложениях к программе.

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по трем уровням: высокий (от 80 до 100% освоения программного материала), средний (от 51 до 79% освоения программного материала), низкий (менее 50% освоения программного материала).

Уровень освоения программы	Результат
высокий	Запас знаний полный. Информацию воспринимает, понимает, умеет переформулировать своими словами. Владеет специальными умениями, навыками (самостоятелен, достижения на различных уровнях).
средний	Запас знаний близкий к содержанию образовательной программы. Неполное владение понятиями, терминами, правилами. Владеет специальными умениями, навыками на репродуктивно-подражательном уровне.

низкий	Владеет некоторыми конкретными знаниями. Знания воспроизводит дословно. В практической деятельности допускает серьезные ошибки, слабо владеет специальными умениями и навыками.
--------	--

1.10 Формы подведения итогов реализации программы.

Виды оценки результатов обучающихся: контроль – начальный, текущий, промежуточный, итоговый.

Способы определения результативности:

Методами отслеживания результативности служат педагогический контроль (наблюдение за выполнением упражнений и технических приемов, поиск ошибок и их исправление), тестирование (сдача нормативов, промежуточная аттестация), участие в соревнованиях и ведение дневника спортсмена (фиксация данных о тренировках, учет изменений физического развития, анализ динамики роста обучающегося).

При оценке педагог руководствуется следующими критериями:

- **Уровень физической подготовленности.**
- **Техническая подготовка.**
- **Тактическая подготовка.**
- **Социально-психологическая подготовка.**
- **Соревновательная деятельность.**

Требования к личностному результату:

- **Гражданско-патриотическая позиция.** Уважение к истории и культуре России, активная гражданская позиция.
- **Нравственно-этические ценности.** Принятие моральных норм, эмпатия, готовность к помощи.
- **Саморазвитие и самопознание.** Рефлексивные навыки, стремление к личностному росту.
- **Мотивационно-ценностные ориентации.** Внутренняя мотивация к учению, познавательная активность.
- **Коммуникативная компетентность.** Умение выстраивать конструктивные отношения, разрешать конфликты.

Формы подведения итогов реализации программы:

- продуктивные формы подведения итогов реализации программы проводятся путем итоговой аттестации в различных формах, в том числе организации: сдачи нормативов, проведения соревнований.
- документальные формы подведения итогов реализации программы отражают достижения каждого обучающегося, к ним относятся: дневники достижений обучающихся, результаты участия в соревнованиях.
- входная аттестация - выявление интересов детей и подростков через наблюдение, психологическую диагностику, сдачу нормативов.
- текущая аттестация - определение уровня усвоения содержания программы через наблюдение, индивидуальные задания, участие в соревнованиях.

- промежуточная – сдача нормативов по ОФП, СФП, участие в соревнованиях.
- итоговая – сдача контрольных нормативов и тестов, участие в соревнованиях.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

1годобучения				
№п/п	Наименованиемодуля	Количествочасов		
		Всего	Теория	Практика
1	ОФП	48	1	47
2	Укрепляющая гимнастика	48	1	47
3	Техника борьбы сумо	48	1	47
	ИТОГО:	144		
2 год обучения				
№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	ОФП	48	1	47
2	Укрепляющая гимнастика	48	1	47
3	Техника борьбы сумо	48	1	47
	ИТОГО:	144		
3 год обучения				
№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	ОФП	48	1	47
2	Укрепляющая гимнастика	48	1	47
3	Техника борьбы сумо	48	1	47
	ИТОГО:	144		
4 год обучения				
№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	ОФП	48	1	47
2	Укрепляющая гимнастика	48	1	47
3	Техника борьбы сумо	48	1	47
	ИТОГО:	144		
	Всего часов по программе	576		

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 и 2 год обучения

3.1. Модуль №1 «ОФП»

Учебно-тематический план модуля № 1 «ОФП»					
№п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практик	

				а	
3.1.1	Вводное занятие. Техника безопасности. Начальный контроль ЗУН	2	1	1	тестирование
3.1.2	Общеразвивающие упражнения	22	0	22	Педагогическое наблюдение
3.1.3	Дыхательная гимнастика	2	0	2	Педагогическое наблюдение
3.1.4	Формирование правильной осанки	10	0	10	Педагогическое наблюдение
3.1.5	Спортивные и подвижные игры	10	0	10	Педагогическое наблюдение
3.1.6	Итоговое занятие	2	0	2	тестирование
	ИТОГО:	48			

Содержание модуля №1 «ОФП»

Тема 3.1.1. Вводное занятие. Техника безопасности. Начальный контроль ЗУН.

Теория: Знакомство с детьми. Введение в дисциплину. Требования к занимающимся. Обсуждение содержания занятий. Правила внутреннего распорядка, расписание занятий. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.

Практика: Начальный контроль ЗУН.

Тема 3.1.2. Общеразвивающие упражнения.

Практика: Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться

вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

Упражнения на координацию.

Тема 3.1.3. Дыхательная гимнастика.

Практика: Выполнение упражнений дыхательной гимнастики.

Часики. Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить 10-12 раз.

Трубач. Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх, ленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». Повторить 4-5 раз.

Петух. Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в с троны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ре-ку». Повторить 5-6 раз.

Каша кипит. Сесть, одна рука на животе, другая - на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3- 4 раза.

Паровозик. Ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми и ництях руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять 20-30 с.

Тема 3.1.4. Формирование правильной осанки.

Практика. Выполнение упражнений для формирования правильной осанки: *Самолет*. Руки разводятся в стороны на уровне плеч. Затем можно полетать, совершать наклоны туловищем.

Мельница. Быстрые круги делаются одной рукой, а затем другой.

Дровосек. Замах руками и наклон вперед.

Рыбка. На животе поднимаются руки и ноги.

Ласточка. Стоя, отвести ногу назад, руки выпрямить в стороны и задержаться в таком положении на минуту.

Велосипед. Упражнение делается на спине. Производится имитация езды на велосипеде. Оно помогает не только исправить осанку, но и потренировать мышцы пресса.

Наклоны вперед гимнастической палкой за спиной.

Тема 3.1.5. Спортивные подвижные игры.

Практика. Спортивные игры. Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Подвижные игры: С ходьбой и бегом: «Займи свое место», «Мыши в порках», «Лошадки», «Поезд», «Воробышки и кот», «Гуси», «Кто быстрее», «Слушай сигнал», «Пройди - не задень», «Выполни задание», «Переменный шаг», «Догонялки на коленях», «Чай, чай, выручай».

Спрыжками: «Поймай комара», «Достань до предмета», «Веселые зайки», «Болото», «Ворона и воробы».

С бросанием и ловлей мяча: «Лови, бросай - упасть не давай», «Помостику», «Догони мяч», «Поймай меня».

Сползанием: «Веселые жучки», «Переброска мячей», «Медвежата».

На ориентирование в пространстве, знание предметов, вещей, цветов: «Пройди не упади», «Воротца», «Кто ушел?», «Великаны и номы», «Канатоходцы», «Море-суша», «Шарик».

Эстафеты с предметами и без предметов; встречные и круговые эстафеты; эстафеты с преодолением препятствий; эстафеты с включением гимнастических элементов.

Тема 3.1.6. Итоговое занятие.

Практика. Итоговый контроль ЗУН.

3.2. Модуль №2 «Укрепляющая гимнастика»

Учебно-тематический план модуля № 2 «Укрепляющая гимнастика»					
№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
3.2.1	Вводное занятие. Техника безопасности. Начальный контроль ЗУН.	2	1	1	тестирование
3.2.2	Общеразвивающие упражнения	11	0	11	Педагогическое наблюдение
3.2.3	Специальная физическая подготовка	11	0	11	Педагогическое наблюдение
3.2.4	Основы акробатики	11	0	11	Педагогическое наблюдение

3.2.5	Спортивные и подвижные игры	11	0	11	Педагогическое наблюдение
3.2.6	Итоговое занятие	2	0	2	тестирование
ИТОГО:		48			

Содержание модуля № 2 «Укрепляющая гимнастика»

Тема 3.2.1. Вводное занятие. Техника безопасности. Начальный контроль ЗУН.

Теория: Техника безопасности на занятиях.

Практика: Начальный контроль ЗУН.

Тема 3.2.2. Общеразвивающие упражнения.

Практика: Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

Тема 3.2.3. Специальная физическая подготовка.

Практика:

Развитие гибкости: упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, фиксация поз, расслабление. Поперечный и продольный шпагат, полушпагат, «бабочка», мостик с колен.

Развитие силы: упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы.

Развитие быстроты: упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений.

Развитие ловкости: сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, с выключенным зрением, на уменьшенной опоре.

Упражнения для мышц спины, туловища, рук, ног.

- **Для мышц спины:** исходное положение — ноги на ширине плеч, руки за спиной соединены в замок, наклоны вперёд, поднятие рук за спиной вверх, затем вернуться в исходное положение.
- **Для мышц туловища:** исходное положение — лёжа на спине, руки за головой, поочерёдно поднимать одну ногу, сделать хлопок в ладоши под коленом, затем опустить ногу. Выполнить то же самое с другой ногой.
- **Упражнения на восстановление:** шаги на месте или энергичная ходьба с высоко поднятыми коленями, подняться на носочки, вытянуть руки над головой, сделать вдох, на выдохе расслабить мышцы и наклониться вниз, расслабленно опустить руки.

Тема 3.2.4. Основы акробатики.

Практика. Группировка. Перекаты в группировке. Стойка на лопатках. Гимнастический мост. Кувырк вперед.

- **«Морская волна».** Исходное положение (и. п.) — сед на пятках, руки перед грудью, пальцы переплести. Выполнять волнообразные движения кистями и предплечьями в одну и в другую сторону.
- **«Морской конёк».** И. п. — упор лёжа на согнутых руках. Выпрямлять руки и сгибать ноги назад, прогнуться.
- **«Морская звезда».** И. п. — лёжа на животе, руки в стороны, ноги врозь. Поднимать голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги.
- **«Медуза».** И. п. — лёжа на спине, ноги врозь, руки вверх-в стороны. По сигналу — группировка лёжа.
- **«Лодочка качается на волнах».** И. п. — лёжа на животе, руки вверх. Выполнять перекаты вперёд-назад, опуская и поднимая поочерёдно верхнюю и нижнюю части туловища.
- **«Лебедь».** И. п. — полушпагат. Сгибая ногу назад, прогнуться.
- **«Катамаран».** И. п. — упор лёжа сзади на предплечьях. Поочерёдно сгибая ноги, имитировать педалирование.
- **«Дельфины» (в парах).** И. п. — лёжа на животе, руки вверх, лицом друг к другу. Взявшись за руки в парах, выполнять перекаты выпрямившись вправо и влево.
- **«Качели».** Дети выполняют упражнение вдвоём, взявшись за руки. И. п. — присед лицом друг к другу. Выполнять перекаты в группировке назад и вперёд.

- **«Проползи под мостом».** Дети выполняют упражнение вдвоём: один делает «мост», другой под ним проползает на четвереньках с опорой на предплечья.
- **«Желобок».** И. п. — сед с прямыми ногами, руки на бёдрах. По команде выполнить перекат согнувшись, одновременно ведущему прокатить мяч по «желобку».

Тема 3.2.5. Спортивные подвижные игры.

Практика. Спортивные игры:

Эстафета с скакалкой: Разделите детей на команды. Каждая команда должна пропрыгивать определенное количество раз через скакалку, передавая её следующему участнику. Это развивает координацию и выносливость.

Гимнастический квест: Создайте маршрут с различными гимнастическими заданиями: стойка на руках, мостик, прыжки и т.д. Дети должны пройти все этапы за минимальное время.

Баланс на одной ноге: Учащиеся соревнуются в том, кто дольше удержится в равновесии на одной ноге. Можно усложнить задачу, добавив движения руками или закрывая глаза.

Гимнастические па: Дети по очереди показывают разные гимнастические элементы (например, прыжки, повороты, сложные позы), а остальные команды должны повторить. Это развивает память и координацию.

Прыжок через «барьер»: Установите «барьер» (можно использовать мягкие кубики или гимнастическую скамейку). Дети должны прыгнуть через них, демонстрируя различные стили прыжков.

Лимбо: Участники должны пройти под натянутой веревкой (или другим препятствием), не касаясь её. Это развивает гибкость и ловкость.

Гимнастическое ориентирование: Разложите карточки с изображением различных гимнастических элементов по площадке, и дети должны найти их и выполнить соответствующие задания.

Подвижные игры:

- **«Совушка».** Цель — совершенствование группировки, развитие скоростно-силовых способностей, внимательности. Играющие свободно располагаются на площадке, водящий (совушка) находится за её пределами, в специально очерченном кругу (в гнезде). По сигналу «День» дети передвигаются по площадке заданным способом. По второму сигналу — «Ночь» — играющие замирают в положении группировки сидя. Совушка выходит охотиться. Заметив игрока, который неправильно выполнил группировку или пошевелился, она берёт его за руку и отводит в своё гнездо, а сама встаёт на место этого игрока. Игра повторяется с новым водящим.

- **«Ловцы и раки».** Цель — совершенствование группировки, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Играющие (раки) передвигаются в положении упора лёжа сзади, водящий (ловец) пытается их осалить, передвигаясь на четвереньках. Водящий не может пятнать игрока, если тот правильно выполнит группировку сидя. Осаленные игроки становятся ловцами. Игра продолжается до тех пор, пока все раки не будут пойманы.

- **«Ловля кузнечиков».** Цель — подготовить учащихся к выполнению опорных прыжков, развивать силу рук, прыгучесть, быстроту, координацию движений. На дистанции 10–12 м проводятся стартовая и финишная линии, впереди стартовой проводится ещё одна линия. Класс делится на две команды, одна из которых становится за

стартовой линией и принимает положение упора-присев. В 1,5 м перед ними такое же положение принимают игроки другой команды. По сигналу учителя все участники игры начинают прыжки вперёд кузнечиком, отталкиваясь руками и ногами. Задача задних игроков догнать и касанием руки запятнать как можно больше «кузнечиков» команды соперника, пока те не достигли финишной линии, а задача передних — как можно быстрее ускакать и не дать себя осалить до финиша.

- **«Сигнал».** Цель — формирование навыка опоры руками в гимнастических прыжках, развитие быстроты двигательной реакции, ловкости, произвольного внимания. Участники выстраиваются в колонну по одному с дистанцией 3 м и рассчитываются на «первый-второй». Оговариваются условные сигналы и двигательная реакция играющих. Колонна начинает медленный бег по залу, следя за условными сигналами учителя.

- **«К своим флажкам».** Цель игры — развитие двигательных и коммуникативных способностей, внимания. Атрибуты — 5 флажков разного цвета. На игровой площадке рисуются 5 кружков диаметром 2 м на расстоянии 1 м друг от друга. Игроки делятся на 5 команд. Каждая команда встаёт в свой кружок. В центре каждого кружка стоит игрок с цветным флажком в руках. По сигналу ведущего игроки разбегаются по площадке. По второму сигналу они останавливаются и закрывают глаза. В это время игроки с флажками меняются местами. По третьему сигналу игроки открывают глаза и быстро ищут свой флажок. Побеждают те игроки, которые раньше других вернулись к флажку своего цвета.

Тема 3.2.6. Итоговое занятие.

Практика.Итоговый контроль ЗУН.

3.3. Модуль № 3 «Техника борьбы сумо»

Учебно-тематический план модуля № 3 «Техника борьбы сумо»					
№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
3.3.1	Вводное занятие. Техника безопасности. Начальный контроль ЗУН.	2	1	1	тестирование
3.3.2	Общеразвивающие упражнения	11	0	11	Педагогическое наблюдение
3.3.3	Специальная физическая подготовка	11	0	11	Педагогическое наблюдение
3.3.4	Технико-тактическая подготовка	11	0	11	Педагогическое наблюдение
3.3.5	Подвижные игры и эстафеты	11	0	11	Педагогическое наблюдение
3.3.6	Итоговое занятие	2	0	2	тестирование

	ИТОГО:	48
--	---------------	-----------

Содержание модуля № 3 «Техника борьбы сумо»

Тема 3.3.1. Вводное занятие. Техника безопасности. Начальный контроль ЗУН.

Теория. Техника безопасности на занятиях.

Практика. Начальный контроль ЗУН.

Тема 3.3.2. Общеразвивающие упражнения.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

Тема 3.3.3. Специальная физическая подготовка.

Практика. Основные упражнения, способствующие развитию физических качеств:

Силы: гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа,

сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание 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.

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.

Тема 3.3.4. Техничко-тактическая подготовка.

Практика. Техничко-тактические действия:

а) атакующие - подготовительные действия катаке 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, сурнаси, бутцури-гейко, цуппари, оси, ери.

1. Выведение противника за пределы дохё

2. Касания противника площади дохё

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, эффектные приемы, волевые качества, условия проведения поединка – состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований);

- цель поединка – победить, не дать победить противнику.

Тема 3.3.5. Подвижные игры и эстафеты.

Практика.

Некоторые подвижные игры:

- **«Эстафета между противоположными кругами».** Игроки сидят в колонне между двумя линиями на расстоянии 2–3 м. Перед этими линиями и позади нарисованы два маленьких круга. В круги, нарисованные перед линией, кладут три мяча. По сигналу первый номер каждой команды встаёт и бежит за мячом, берёт его и кладёт в круг, нарисованный за его колонной, затем бежит за вторым и третьим. После этого он возвращается на своё место, чтобы передать эстафету второму номеру, который действует в обратном порядке и т. д.

- **«Свободный узел».** Игроки разбиваются по три человека, два из них садятся друг против друга, каждый держит конец пояса, образующего кольцо. С одной стороны пояса лежит теннисный мяч, с другой стороны находится третий игрок, который должен попытаться взять мяч, просунув руку в кольцо, а два других игрока попытаются быстро стянуть его, чтобы захватить эту руку.

- **«Тоннель».** Команды выстраиваются в колонну, игроки стоят, раздвинув ноги, вытянутые руки лежат на плечах впереди стоящего.

- **«Бесшумный проход».** Игроки делятся на небольшие по составу команды, которые соревнуются между собой попарно. Одна команда располагается посередине ковра, ноги игроков расставлены, глаза завязаны. Игроки противоположной команды, стартуя от края ковра, должны достичь другого конца, пройдя между ногами своих соперников так, чтобы их не задеть.

Некоторые эстафеты:

- **«Эстафета пояс».** Команды выстраиваются в колонну за стартовой линией. По сигналу первый игрок каждой команды развязывает свой пояс, кладёт его на пол, затем бегом пересекает ковёр, огибает отметку и возвращается на своё место. Потом он поднимает пояс и должен его правильно завязать прежде, чем передать эстафету следующему игроку.

- **«Эстафета между противоположными кругами».** Игроки сидят в колонне между двумя линиями на расстоянии 2–3 м. Перед этими линиями и позади нарисованы два маленьких круга. В круги, нарисованные перед линией, кладут три мяча. По сигналу первый номер каждой команды встаёт и бежит за мячом, берёт его и кладёт в круг, нарисованный за его колонной, затем бежит за вторым и третьим. После этого он возвращается на своё место, чтобы передать эстафету второму номеру, который действует в обратном порядке и т. д.

Тема 3.3.6. Итоговое занятие.

Практика. Итоговый контроль ЗУН.

3 и 4 год обучения

3.1. Модуль № 1 «ОФП»

Учебно-тематический план модуля № 1 «ОФП»

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практик а	
3.1.1	Вводное занятие. Техника безопасности. Начальный контроль ЗУН	2	1	1	тестирование
3.1.2	Общеразвивающие упражнения	22	0	22	Педагогическое наблюдение
3.1.3	Дыхательная гимнастика	2	0	2	Педагогическое наблюдение
3.1.4	Формирование правильной осанки	10	0	10	Педагогическое наблюдение
3.1.5	Спортивные и подвижные игры	10	0	10	Педагогическое наблюдение
3.1.6	Итоговое занятие	2	0	2	тестирование
	ИТОГО:	48			

Содержание модуля № 1 «ОФП»

Тема 3.1.1. Вводное занятие. Техника безопасности. Начальный контроль ЗУН.

Теория: Знакомство с детьми. Введение в дисциплину. Требования к занимающимся. Обсуждение содержания занятий. Правила внутреннего распорядка, расписание занятий. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.

Практика: Начальный контроль ЗУН.

Тема 3.1.2. Общеразвивающие упражнения.

Практика: Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

Упражнения на координацию.

Тема 3.1.3. Дыхательная гимнастика.

Практика: Выполнение упражнений дыхательной гимнастики.

- **«Дыхание одной ноздрей».** Встать прямо, тело расслаблено. Закрывать левую ноздрю пальцем, сделать глубокий продолжительный вдох. Открыть ноздрю и закрыть правую, медленно выдохнуть. Затем сделать в обратном порядке и повторить 5–6 раз.

- **«Глубокое очищение».** Проводить в любом удобном положении — сидя, лёжа или стоя. Сначала максимально выдохнуть воздух из лёгких, затем медленно и глубоко вдохнуть, выпячивая вперёд грудную клетку и стараясь свести лопатки. Через сомкнутые губы сделать три отрывистых сильных выдоха. Повторить упражнение 3 раза.
- **«Восстановление дыхания».** Базовое упражнение после физической активности. Ребёнок вдыхает воздух через нос, максимально наполняя лёгкие. Задерживает дыхание на несколько секунд и медленно выдыхает через рот. Упражнение повторяется до полного восстановления спокойного дыхания.
- **«Укрепление лёгких».** Встать прямо, вытянув руки перед собой, сжать кулаки. Медленно глубоко вдохнуть и задержать дыхание. Сделать три быстрых движения, разводя руки как можно дальше в стороны и за спину и возвращая их обратно в исходное положение. После этого усиленно выдохнуть воздух.
- **«Занятие для спортсменов».** Принять положение упор лёжа на гимнастической скамейке. Медленно вдохнуть через нос и задержать дыхание. Медленно перевести тело в положение высокой планки, опираясь только на ладони и кончики пальцев ног. Вернуться в исходное положение и медленно выдохнуть весь воздух из лёгких.

Тема 3.1.4. Формирование правильной осанки.

Практика. Выполнение упражнений для формирования правильной осанки: *Самолет.* Руки разводятся в стороны на уровне плеч. Затем можно полетать, совершать наклоны туловищем.

Мельница. Быстрые круги делаются одной рукой, а затем другой.

Дровосек. Замах руками и наклон вперед.

Рыбка. На живот поднимаются руки и ноги.

Ласточка. Стоя, отвести ногу назад, руки выпрямить в стороны и задержаться в таком положении на минуту.

Велосипед. Упражнение делается на спине. Производится имитация езды на велосипеде. Оно помогает не только исправить осанку, но и потренировать мышцы пресса.

Наклоны вперед гимнастической палкой за спиной.

Тема 3.1.5. Спортивные и подвижные игры.

Практика. Спортивные игры. Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Подвижные игры

- **«Бег на облаках».** Участники делятся на команды, к ногам каждого привязывают по два надутых шара. По команде нужно добежать до маркера окончания дистанции и вернуться назад, передав эстафету следующему участнику своей команды. Каждый лопнувший шар приносит команде одно штрафное очко.

- **«Прыгунки».** Участники делятся на две команды и строятся в колонны один за другим. По сигналу ведущего игроки каждой команды исполняют прыжок, отталкиваясь двумя ногами с места. Когда все участники прыгнут, ведущий измеряет

длину прыжков первой и второй команды. Выигрывает та команда, которая прыгнула дальше.

- **«Попади в корзину».** Участники делятся на две команды, на равном расстоянии от них размещены две корзины. Каждой команде выдаётся по большому мячу. Участники в порядке очереди начинают бросать мяч в корзину. Выигрывает та команда, у которой больше попаданий в корзину.

- **«Велогонки».** Велосипед в этой эстафете заменяет гимнастическая палка. Палку нужно оседлать сразу двум участникам. Им предстоит доехать до поворотной отметки и обратно, удерживая между ногами палку.

- **«Кружилка».** Это эстафета со скакалкой. До поворотного пункта игроки прыгают через скакалку с ноги на ногу, а при возвращении обратно берут сложенную вдвое скакалку в одну руку и вращают её под ногами горизонтально.

Эстафеты с предметами и без предметов; встречные и круговые эстафеты;
эстафеты с преодолением препятствий; эстафеты с включением гимнастических элементов.

Тема 3.1.6. Итоговое занятие.

Практика. Итоговый контроль ЗУН.

3.2. Модуль № 2 «Укрепляющая гимнастика»

Учебно-тематический план модуля № 2 «Укрепляющая гимнастика»					
№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
3.2.1	Вводное занятие. Техника безопасности. Начальный контроль ЗУН.	2	1	1	тестирование
3.2.2	Общеразвивающие упражнения	10	0	10	Педагогическое наблюдение
3.2.3	Специальная физическая подготовка	10	0	10	Педагогическое наблюдение
3.2.4	Основы акробатики	10	0	10	Педагогическое наблюдение
3.2.5	Волевая подготовка	2	0	2	Педагогическое наблюдение
3.2.6	Нравственная подготовка	2	0	2	Педагогическое наблюдение
3.2.7	Спортивные и подвижные игры	10	0	10	Педагогическое наблюдение
3.2.8	Итоговое занятие	2	0	2	тестирование
	ИТОГО:	48			

Содержание модуля № 2 «Укрепляющая гимнастика»

Тема 3.2.1. Вводное занятие. Техника безопасности. Начальный контроль ЗУН.

Теория: Техника безопасности на занятиях.

Практика: Начальный контроль ЗУН.

Тема 3.2.2. Общеразвивающие упражнения.

Практика: Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

Упражнения на координацию.

Тема 3.2.3. Специальная физическая подготовка.

Практика: Развитие гибкости: упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, фиксация поз, расслабление. Поперечный и продольный шпагат, полушпагат, «бабочка», мостик с колен.

Развитие силы: упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы.

Развитие быстроты: упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений.

Развитие ловкости: сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, с выключенным зрением, на уменьшенной опоре.

Упражнения для мышц спины, туловища, рук, ног.

- **Для мышц спины:** исходное положение — ноги на ширине плеч, руки за спиной соединены в замок, наклоны вперед, поднятие рук за спиной вверх, затем вернуться в исходное положение.
- **Для мышц туловища:** исходное положение — лёжа на спине, руки за головой, поочередно поднимать одну ногу, сделать хлопок в ладоши под коленом, затем опустить ногу. Выполнить то же самое с другой ногой.
- **Упражнения на восстановление:** шаги на месте или энергичная ходьба с высоко поднятыми коленями, подняться на носочки, вытянуть руки над головой, сделать вдох, на выдохе расслабить мышцы и наклониться вниз, расслабленно опустить руки.
- **Приседания.** Поставить ноги на ширину плеч, взгляд направить вверх. Руки можно скрепить в замок перед собой или вытянуть вперед. Отвести таз назад и слегка прогнуться в пояснице. На вдохе согнуть ноги до угла 90 градусов в коленях. На выдохе вернуться в исходное положение, не разгибая ноги до конца. Выполнить четыре подхода по 20 повторений.
- **Отжимания.** Принять упор лёжа, руки расположить на ширине плеч, ноги выпрямить и поставить вместе. Корпус и ноги должны образовать одну прямую линию. На вдохе медленно согнуть руки так, чтобы грудью можно было коснуться пола. На

выдохе выпрямить руки и вернуться в исходное положение. Выполнить четыре подхода по 10–12 повторений.

- **Гиперэкстензия.** Лечь на живот, ноги и руки вытянуть, ладони рук могут лежать одна на другой. На вдохе слегка прогнуться в спине и одновременно поднять руки и ноги вверх. Слегка задержаться в верхней точке, чтобы прочувствовать напряжение. На выдохе опустить руки и ноги на пол. Взгляд во время выполнения упражнения должен быть направлен в пол. Выполнить четыре подхода по 15 повторений.

- **Планка.** Встать в упор лёжа, после чего согнуть руки и встать в планку на локтях. Локти должны находиться под плечевыми суставами, чтобы не создавать излишнюю нагрузку на плечи. Ноги должны быть прямыми и стоять на мысках примерно на ширине плеч. Не прогибаться и не округлять поясницу, чтобы мышцы получали максимальную нагрузку. Направить взгляд вниз, дышать ровно. Выполнить четыре подхода по 40 секунд. В дальнейшем можно увеличить длительность подходов до минуты.

- **«Лодочка» с замком сзади.** Лечь на спину, стопы на носках, на ширине плеч, прямые руки в стороны, ладонями в пол. Свести лопатки вместе и приподнять верхнюю часть туловища. Плечи не поднимать к ушам, опустить их вниз. Голову не поднимать, смотреть перед собой, в коврик. Оставаясь в этом положении, прямые руки отвести назад, в замок. Зафиксировать положение на 1–2 секунды и вернуть руки в исходное положение, коснуться ладонями пола. Вновь руки за спину, в замок. Фиксировать положение на пару секунд и развести руки в стороны. Выполнить упражнение 12–15 раз в комфортном для себя темпе.

- **Подъём разноимённых рук и ног в планке.** Стоять в планке на коленях, выпрямить правую ногу и поставить её на носок. Левую руку поднять и вытянуть перед собой вперёд, выше плеч. На выдохе одновременно поднять правую ногу на уровень бедра, а левую руку согнуть, при этом лопатка приводится к позвоночнику. На вдохе вернуться в исходное положение. Выполнить упражнение 8–10 раз на каждую сторону.

Тема 3.2.4. Основы акробатики.

Практика. Группировка. Перекаты в группировке. Стойка на лопатках. Гимнастический мост. Кувырк вперед.

- **«Морская волна».** Исходное положение (и. п.) — сед на пятках, руки перед грудью, пальцы переплести. Выполнять волнообразные движения кистями и предплечьями в одну и в другую сторону.

- **«Морской конёк».** И. п. — упор лёжа на согнутых руках. Выпрямлять руки и сгибать ноги назад, прогнуться.

- **«Морская звезда».** И. п. — лёжа на животе, руки в стороны, ноги врозь. Поднимать голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги.

- **«Медуза».** И. п. — лёжа на спине, ноги врозь, руки вверх-в стороны. По сигналу — группировка лёжа.

- **«Лодочка качается на волнах».** И. п. — лёжа на животе, руки вверх. Выполнять перекаты вперёд-назад, опуская и поднимая поочерёдно верхнюю и нижнюю части туловища.

- **«Лебедь».** И. п. — полушпагат. Сгибая ногу назад, прогнуться.

- **«Катамаран».** И. п. — упор лёжа сзади на предплечьях. Поочерёдно сгибая ноги, имитировать педалирование.

- **«Дельфины» (в парах).** И. п. — лёжа на животе, руки вверх, лицом друг к другу. Взявшись за руки в парах, выполнять перекаты выпрямившись вправо и влево.
- **«Качели».** Дети выполняют упражнение вдвоём, взявшись за руки. И. п. — присед лицом друг к другу. Выполнять перекаты в группировке назад и вперёд.
- **«Проползи под мостом».** Дети выполняют упражнение вдвоём: один делает «мост», другой под ним проползает на четвереньках с опорой на предплечья.
- **«Желобок».** И. п. — сед с прямыми ногами, руки на бёдрах. По команде выполнить перекат согнувшись, одновременно ведущему прокатить мяч по «желобку».
- **«Колесо».** Из положения боком по направлению движения, наклоняя корпус и руки, нужно одновременно приподнять ногу вверх, делая замах, затем поставить ногу. Взмахом рук и сгибанием корпуса поочерёдно поставить руки на землю, отталкиваясь одной ногой, другой сделать взмах вверх и через стойку на руках перевернуться на ноги в исходное положение. Корпус должен быть прямым без прогиба в пояснице.
- **«Птичка».** Исходное положение (и. п.) — лёжа на животе, упор на ладони в пол около груди. Выпрямляя руки, высоко поднять грудь, а голову тянуть к спине, ноги держать вместе, носки вытянуть. Можно усложнить упражнение, подняв или согнув одну ногу к голове.
- **«Стрела».** Из положения «птичка» одну ногу согнуть в колене, а другую выпрямить и положить на ступню согнутой ноги. При этом опора переходит на локти рук. Можно усложнить упражнение, согнув ногу в колене и направив её к голове, или убрав опору, вытянув руки назад-вверх.
- **«Стульчик» или «стойка на одном колене».** Одну ногу выставить вперёд. Присесть на колено другой ноги, одновременно сгибая в колене выставленную ногу.
- **«Равновесие на одной ноге, руки в стороны».** Нужно стоять на одной ноге, наклонившись вперёд, подняв другую ногу назад до отказа и руки в стороны. Удерживать равновесие следует по 3–4 секунды, а для совершенствования — до 10 секунд, выполнять равновесие с закрытыми глазами.

Тема 3.2.5. Волевая подготовка.

Практика. 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.

Тема 3.2.6. Нравственная подготовка.

Практика. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов. Поддержка, страховка партнера.

Тема 3.2.7. Спортивные подвижные игры.

Практика. Спортивные игры:

Эстафета с скакалкой: Разделите детей на команды. Каждая команда должна пропрыгивать определенное количество раз через скакалку, передавая её следующему участнику. Это развивает координацию и выносливость.

Гимнастический квест: Создайте маршрут с различными гимнастическими заданиями: стойка на руках, мостик, прыжки и т.д. Дети должны пройти все этапы за минимальное время.

Баланс на одной ноге: Учащиеся соревнуются в том, кто дольше удержится в равновесии на одной ноге. Можно усложнить задачу, добавив движения руками или закрывая глаза.

Гимнастические па: Дети по очереди показывают разные гимнастические элементы (например, прыжки, повороты, сложные позы), а остальные команды должны повторить. Это развивает память и координацию.

Прыжок через «барьер»: Установите «барьер» (можно использовать мягкие кубики или гимнастическую скамейку). Дети должны прыгнуть через них, демонстрируя различные стили прыжков.

Лимбо: Участники должны пройти под натянутой веревкой (или другим препятствием), не касаясь её. Это развивает гибкость и ловкость.

Гимнастическое ориентирование: Разложите карточки с изображением различных гимнастических элементов по площадке, и дети должны найти их и выполнить соответствующие задания.

Подвижные игры:

- **«Совушка».** Цель — совершенствование группировки, развитие скоростно-силовых способностей, внимательности. Играющие свободно располагаются на площадке, водящий (совушка) находится за её пределами, в специально очерченном кругу (в гнезде). По сигналу «День» дети передвигаются по площадке заданным способом. По второму сигналу — «Ночь» — играющие замирают в положении группировки сидя. Совушка выходит охотиться. Заметив игрока, который неправильно выполнил группировку или пошевелился, она берёт его за руку и отводит в своё гнездо, а сама встаёт на место этого игрока. Игра повторяется с новым водящим.

- **«Ловцы и раки».** Цель — совершенствование группировки, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Играющие (раки) передвигаются в положении упора лёжа сзади, водящий (ловец) пытается их осалить, передвигаясь на четвереньках. Водящий не может пятнать игрока, если тот правильно выполнит группировку сидя. Осаленные игроки становятся ловцами. Игра продолжается до тех пор, пока все раки не будут пойманы.

- **«Ловля кузнечиков».** Цель — подготовить учащихся к выполнению опорных прыжков, развивать силу рук, прыгучесть, быстроту, координацию движений. На дистанции 10–12 м проводятся стартовая и финишная линии, впереди стартовой проводится ещё одна линия. Класс делится на две команды, одна из которых становится за стартовой линией и принимает положение упора-присев. В 1,5 м перед ними такое же положение принимают игроки другой команды. По сигналу учителя все участники игры начинают прыжки вперёд кузнечиком, отталкиваясь руками и ногами. Задача задних игроков догнать и касанием руки запятнать как можно больше «кузнечиков» команды

соперника, пока те не достигли финишной линии, а задача передних — как можно быстрее ускакать и не дать себя осалить до финиша.

- **«Сигнал».** Цель — формирование навыка опоры руками в гимнастических прыжках, развитие быстроты двигательной реакции, ловкости, произвольного внимания. Участники выстраиваются в колонну по одному с дистанцией 3 м и рассчитываются на «первый-второй». Оговариваются условные сигналы и двигательная реакция играющих. Колонна начинает медленный бег по залу, следя за условными сигналами учителя.

- **«К своим флажкам».** Цель игры — развитие двигательных и коммуникативных способностей, внимания. Атрибуты — 5 флажков разного цвета. На игровой площадке рисуются 5 кружков диаметром 2 м на расстоянии 1 м друг от друга. Игроки делятся на 5 команд. Каждая команда встаёт в свой кружок. В центре каждого кружка стоит игрок с цветным флажком в руках. По сигналу ведущего игроки разбегаются по площадке. По второму сигналу они останавливаются и закрывают глаза. В это время игроки с флажками меняются местами. По третьему сигналу игроки открывают глаза и быстро ищут свой флажок. Побеждают те игроки, которые раньше других вернулись к флажку своего цвета.

Тема 3.2.8. Итоговое занятие.

Практика.Итоговый контроль ЗУН.

3.3. Модуль № 3 «Техника борьбы сумо»

Учебно-тематический план модуля № 3 «Техника борьбы сумо»					
№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
3.3.1	Вводное занятие. Техника безопасности. Начальный контроль ЗУН.	2	1	1	тестирование
3.3.2	Общеразвивающие упражнения	10	0	10	Педагогическое наблюдение
3.3.3	Специальная физическая подготовка	10	0	10	Педагогическое наблюдение
3.3.4	Технико-тактическая подготовка	10	0	10	Педагогическое наблюдение
3.3.5	Волевая подготовка	2	0	2	Педагогическое наблюдение
3.3.6	Нравственная подготовка	2	0	2	Педагогическое наблюдение
3.3.7	Подвижные игры и эстафеты	10	0	10	Педагогическое наблюдение

3.3.8	Итоговое занятие	2	0	2	тестирование
	ИТОГО:	48			

Содержание модуля № 3 «Техника борьбы сумо»

Тема 3.3.1. Вводное занятие. Техника безопасности. Начальный контроль ЗУН.

Теория. Техника безопасности на занятиях.

Практика. Начальный контроль ЗУН.

Тема 3.3.2. Общеразвивающие упражнения.

Практика: Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для кистей рук, развития на укреплении мышц плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

Упражнения на координацию.

Тема 3.3.3. Специальная физическая подготовка.

Практика. Основные упражнения, способствующие развитию физических качеств:

Силы: гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание 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.

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.

Тема 3.3.4. Техничко-тактическая подготовка.

Практика. *Техничко-тактические действия:*

- а) атакующие - подготовительные действия катаке 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.

Практическая работа. 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 гиба спереди изнутри
- 2.2. Хараминаге – выведение из равновесия обратным захватом маваси сзади при атаке противника из низкой стойки.
- 2.3. Ситатэ дасинагэ – выведение из равновесия в сторону – вниз захватом маваси сзади из-под руки противника (захват-ситатэ маваси).
- 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,сюмокудзори-нимаигэри, 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.

Тема 3.3.5. Волевая подготовка.

Практика. 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.

Тема 3.3.6. Нравственная подготовка.

Практика. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов. Поддержка, страховка партнера.

Тема 3.3.7. Подвижные игры и эстафеты.

Практика.

Некоторые подвижные игры:

- **«Эстафета между противоположными кругами».** Игроки сидят в колонне между двумя линиями на расстоянии 2–3 м. Перед этими линиями и позади нарисованы два маленьких круга. В круги, нарисованные перед линией, кладут три мяча. По сигналу первый номер каждой команды встает и бежит за мячом, берет его и кладет в круг, нарисованный за его колонной, затем бежит за вторым и третьим. После этого он возвращается на свое место, чтобы передать эстафету второму номеру, который действует в обратном порядке и т. д.

- **«Свободный узел».** Игроки разбиваются по три человека, два из них садятся друг против друга, каждый держит конец пояса, образующего кольцо. С одной стороны пояса лежит теннисный мяч, с другой стороны находится третий игрок, который должен попытаться взять мяч, просунув руку в кольцо, а два других игрока попытаются быстро стянуть его, чтобы захватить эту руку.

- **«Тоннель».** Команды выстраиваются в колонну, игроки стоят, раздвинув ноги, вытянутые руки лежат на плечах впереди стоящего.
- **«Бесшумный проход».** Игроки делятся на небольшие по составу команды, которые соревнуются между собой попарно. Одна команда располагается посередине ковра, ноги игроков расставлены, глаза завязаны. Игроки противоположной команды, стартуя от края ковра, должны достичь другого конца, пройдя между ногами своих соперников так, чтобы их не задеть.

Некоторые эстафеты:

- **«Эстафета пояс».** Команды выстраиваются в колонну за стартовой линией. По сигналу первый игрок каждой команды развязывает свой пояс, кладёт его на пол, затем бегом пересекает ковёр, огибает отметку и возвращается на своё место. Потом он поднимает пояс и должен его правильно завязать прежде, чем передать эстафету следующему игроку.
- **«Эстафета между противоположными кругами».** Игроки сидят в колонне между двумя линиями на расстоянии 2–3 м. Перед этими линиями и позади нарисованы два маленьких круга. В круги, нарисованные перед линией, кладут три мяча. По сигналу первый номер каждой команды встаёт и бежит за мячом, берёт его и кладёт в круг, нарисованный за его колонной, затем бежит за вторым и третьим. После этого он возвращается на своё место, чтобы передать эстафету второму номеру, который действует в обратном порядке и т. д.

Тема 3.3.8. Итоговое занятие.

Практика.Итоговый контроль ЗУН.

4. ВОСПИТАНИЕ

4.1 Воспитательная деятельность.

Целью воспитательной работы является развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у детей чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачи:

- формирование российской гражданской принадлежности (идентичности), сознания единства с народом России и Российским государством в его тысячелетней истории и в современности, в настоящем, прошлом и будущем;
- воспитание восприимчивости к разным видам искусства, ориентации на творческое самовыражение, реализацию своих творческих способностей в искусстве, на эстетическое обустройство своего быта в семье, общественном пространстве;
- содействие приобретению позитивного социального опыта и навыков эффективного взаимодействия в детском объединении, проявление активной жизненной позиции, самостоятельности и инициативы;

- создание интереса к изучению истории и традиций российского и мирового искусства, науки и спорта (изобразительное искусство, театр, хореография, музыка, кино, цирк);

- привлечение внимания обучающихся к важным социальным вопросам, развитию эмоционального интеллекта, толерантности и способности понимать интересы окружающих.

В ходе реализации воспитательной работы у обучающихся формируются следующие **результаты**:

- осознает свою гражданскую идентичность и знает и уважает государственные символы России;

- проявляет уважение к традициям и ценностям своего народа, а также к другим культурам;

- готов к участию и участвует в социально значимой деятельности и жизни объединения, общества;

- участвует в патриотических мероприятиях и проектах;

- умеет оценивать свои поступки с позиции нравственных норм и нести за них ответственность;

- проявляет интерес к художественной культуре и стремится к самовыражению через творчество;

- соблюдает основные правила здорового и безопасного образа жизни.

Проявляет интерес к физическому развитию и занятиям спортом. Бережно относится к своему здоровью и здоровью окружающих

Основной **формой** воспитания является учебное занятие. Кроме того, воспитательный процесс осуществляется на игровых тренингах, мастер-классах, во время участия в проектах, социально-значимых акциях, на итоговых мероприятиях, в конкурсах и соревнованиях.

В ходе воспитания используются **методы**: объяснения, беседы, положительный пример взрослого окружения, упражнения и закрепляющие задания, похвала и признание достижений учащихся, самоконтроль и самооценка, использование игровых методов и творческих форм обучения.

Работа с родителями или законными представителями осуществляется в рамках следующих форм деятельности:

- проведение собраний с целью информирования о правилах проведения занятий, планах на год и т.д.;

- проведение открытых занятий;

- создание групп в социальных сетях, мессенджерах с целью обсуждения текущих вопросов объединения;

- по запросу индивидуальные беседы и консультации.

Диагностика результатов воспитательной работы осуществляется с помощью:

- педагогического наблюдения;

- оценки творческих проектов педагогом, родителями, сверстниками;

- отзывов, интервью, материалов рефлексии (опросы родителей, анкетирование родителей и детей, беседы с детьми, отзывы других участников мероприятий и др.).

Воспитательная работа осуществляется в учебных помещениях МБУ ДО «Центр детского творчества «Восход» в рамках учебных занятий, а также на выездных

площадках, в других организациях во время воспитательных мероприятий (экскурсии, посещение театров, конкурсы и соревнования различного уровня и др.

4.2. Календарный план воспитательной работы

№	Название события, мероприятия	Месяц	Форма работы	Практический результат и информационный продукт
1.	Родительское собрание	Сентябрь	Информирование о правилах внутреннего распорядка, графике работы	Фото/видеоотчет на сайте и соц.сетях
2.	Открытое занятие	В течение года	Посещение родителями (законными представителями) открытых занятий	Фото/видеоотчет на сайте и соц.сетях
3.	Календарные мероприятия («Новый год», «Масленица», «23 февраля», «8 марта», «День Победы» и т.д.)	В течение года	Участие, организация и проведение	Фото/видеоотчет на сайте и соц.сетях
4.	Оздоровительная кампания («Золотая рыбка», ЛДП «Лето в «Восходе»)	Июнь	Организация и проведение оздоровительной кампании	Фото/видеоотчет на сайте и соц.сетях
5.	Конкурсы, социально-значимые мероприятия и акции, спортивные соревнования	В течение года	Участие, организация и проведение	Фото/видеоотчет на сайте и соц.сетях
6.	Отчетный концерт	Май	Участие, организация и проведение	Фото/видеоотчет на сайте и соц.сетях

5. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

5.1
программы включает в себя перечень:

Информационно-методическое обеспечение

- методической продукции по разделам программы - методические разработки, конспекты занятий.

- нормативных документов - инструкции по технике безопасности детей и подростков при проведении занятий в спортивном зале, положения о проведении соревнований.

- учебных и информационных ресурсов: учебно-методический комплекс. Применяемые технологии и средства обучения и воспитания:

- В образовательном процессе используются элементы следующих педагогических технологий:

- личностно-ориентированного обучения,
- здоровьесберегающих технологий;
- игровых технологий;
- технологий дифференцированного обучения.

- средства обучения: аудиовизуальные: просмотр поединков

5.2. Материально-техническое обеспечение программы:

- занятия организуются в спортивном зале, соответствующем требованиям СанПиН и техники безопасности;

- в спортивном зале имеется следующее учебное оборудование: маты, скакалки, обручи, кегли, шведская стенка.

5.3 Список литературы и интернет-ресурсов:

5.3.1 Список литературы, используемой при написании программы.

1. Антонов Б. М., Свищёв И. Д., Песоченский В. Ю., Циклаури С. В. «Сумо. Учебная программа для спортивных школ (ДЮСШ и СДЮШОР)» — М.: Советский спорт, 2006.
2. Изотова Н. Н. «Борьба сумо как способ сохранения и трансляции культурных ценностей» // Культура и искусство. — 2018. — №7. — С. 21–29.
3. Калупов Ю. И., Рудницкий В. И. «Особенности подготовки молодых борцов» — М.:
4. Матвеев Л. П. «Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК» — М.: ФиС, 2017.
5. Морачева Л. М., Праотцев С. В., Цвиров А. Е. «Основы сумо. История, приёмы, правила» — М.: Япония сегодня, 2001.
6. Рудаков Николай «Сумо. История и современность» — Издательство Ипполитова, 2017.
7. Холл М. «Большая книга сумо: история, практика, ритуал, бой» — Ростов н/Д.: Феникс, 2006.

5.3.2 Список рекомендуемой литературы 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,

2019.

4. Закиров, Р.М. Методика обучения защитным тактико-техническим действиям в дзюдо: автореф. дис. канд. пед. наук. – Майкоп. – 2009.

5. Николаенко В.М. Психология и педагогика: Уч. пособие. – Новосибирск, 2009.

6. Программа для сумоистов 1-2 годов обучения в учебно-тренировочных группах подготовки в спортивных школах, коллективах физкультуры. Москва, 2021.

7. Рахматшаева В.А. Психология взаимоотношений. Книга для учителя. – М.: Просвещение, 2016.

5.3.3 Список рекомендуемой литературы 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.

4.3.4 Перечень интернет - ресурсов.

- **ifs-sumo.org** — сайт **Международной федерации сумо**. На нём можно найти информацию о соревнованиях, документах федерации, видео по сумо и другие материалы.

- **rosumo.ru** — сайт **Федерации сумо России**. На нём можно найти информацию о соревнованиях, сборной команде России по сумо, тренерах и других аспектах.

-