

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5 МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА

ПРИНЯТА

на педагогическом совете
МБУ ДО СШ № 5
Протокол № 12 от 12 мая 2023г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ № 5
А.В. Ким
Приказ № 10 от 12 мая 2023г



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ
«СУМО»

Уровень программы: ознакомительный
Срок реализации: 1 год (144 часа)
Возрастная категория: 6-18 лет
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется:
ID номер программы в Навигаторе: 45588

Автор-составитель:
Лейба В.В. тренер-преподаватель
Дрияева А.Ю. методист

г. Анапа
2023

Содержание

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты».	3
1.1. Пояснительная записка.	3
1.2. Цель и задачи программы.....	6
1.3. Содержание программы.	7
1.3.1. Учебный план.	7
1.3.2. Содержание учебного плана.	8
1.4. Планируемые результаты.	23
Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации».	24
2.1 Календарный учебный график.	24
2.2. Условия реализации программы	32
2.3. Формы аттестации	34
2.4. Оценочные материалы	34
2.5. Формы контроля.....	35
2.6 Методические материалы	41
2.7.Список литературы.	45

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1. Пояснительная записка

Сумо является международным видом единоборств, признанным Международным олимпийским комитетом (МОК). Борьба проходит по правилам, утверждённым Международной федерацией сумо (IFS) и Федерацией сумо России (ФСР). Как вид спорта, сумо характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложно координационной техники выполнения приёмов в борьбе стоя, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел.

Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности. Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, решения частой задачи набора или сгонки собственного веса, а также использования индивидуальных антропометрических особенностей и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015г «О направлении информации»;

-Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий от 20 марта 2020 г. Министерство просвещения РФ (ссылка:<https://docs.edu.gov.ru/document/26aa857e0152bd199507ffaa15f77c58/>).

1.1.1. Направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа ознакомительного уровня «Сумо» относится к физкультурно-спортивной направленности. Данная программа направлена на всестороннее и гармоничное развитие личности учащегося, на развитие физических способностей в процессе овладения основами этого вида спорта, на формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья и формирование общей культуры учащихся.

1.2.1. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность

Данная программа *актуальна*, так как всё больше детей младшего школьного возраста желают заниматься сумо. Увеличение статической и информационной нагрузки сопровождается снижением уровня двигательной активности, и, как следствие, возникают проблемы с физической выносливостью, осанкой, низкой работоспособностью, плохой координацией, ухудшается физическое и психическое состояние детей и молодёжи. На новом этапе развития социально-экономической сферы, культуры и образования особую значимость приобретают вопросы физического воспитания подрастающего поколения. Программа предоставляет возможность каждому ребенку гармонично развиваться и добиваться успехов через занятия спортом. Занятия спортом не только укрепляют здоровье, но и воспитывают трудолюбие, дисциплинируют, развивают волю, внимание, восприятие, мышление, память.

Новизна программы заключается в поиске педагогом новых приемов обучения основам сумо. Главным основанием для построения такой программы выступает ориентация на дифференциацию и индивидуализацию детей, что позволяет реализовать принцип личностной ориентации в образовательном процессе через определенные условия, способствующие развитию детей с разными образовательными возможностями и потребностями. Для снятия нервного напряжения и зажимов у учащихся, большое внимание уделяется игровой и здоровьесберегающей технологиям. В программе используется возможность проведения теоретической части с

применением дистанционной формы обучения. Материал размещен на сайте МБУ ДО СШ № 5 <http://anapa-sport.ru/node/564>.

Интеграция с очным и дистанционными формами обучения путем совершенствования и развития их позволит качественно улучшать образовательный процесс, делать его более мобильным, разнообразным и доступным.

Педагогическая целесообразность программы раскрывается в развитии мотивации учащихся к познанию, творчеству используя методы создания ситуаций эмоциональных переживаний, познавательной новизны, бесед о борьбе; в формировании ребенка как личности, через использование технологий личностно ориентированного обучения, обучения в сотрудничестве, дифференцированного подхода. Содержание программы закладывает основы нравственных качеств личности, способствует укреплению физического здоровья детей. Учащиеся приобретут навыки, умения и опыт, необходимые для адекватного поведения в обществе, способствующие наилучшему развитию личности ребёнка.

1.1.3. Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключаются в изменении построения учебного плана, содержания занятий, в используемой педагогом литературе.

1.1.4. Адресат программы

Программа предполагает набор мальчиков, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья. Возраст обучающихся 6 - 18 лет. Основанием приема для обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе ознакомительного уровня Сумо служат:

- заявление родителей (законных представителей) обучающегося;
- медицинская справка о состоянии здоровья ребенка;

В раннем возрасте развитие физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, коррелирует с общим ростом и развитием организма, морфологическим и функциональным созреванием ЦНС, опорно-двигательного аппарата и вегетативных систем. В связи с дифференцировкой двигательных нервных окончаний в мышцах к 7 годам, улучшаются процессы внутримышечной координации, что способствует повышению силовых проявлений. Мышечная система развивается вместе с костной системой, они совместно участвуют в движении. Движение в свою очередь влияет на все важнейшие физиологические процессы - кровообращение, обмен веществ, а также и на развитие психики ребенка. Большую роль в обеспечении жизненных функций организма имеют органы дыхания. Глубокое дыхание обеспечивается при хорошо развитой мускулатуре грудной клетки.

Подвижность, любознательность, конкретность мышления, большая впечатлительность, подражательность и вместе с тем неумение долго концентрировать свое внимание на чем-либо – это характерные черты для детей младшего возраста. На данном этапе у ребенка высок естественный авторитет взрослого. Все его предложения принимаются и выполняются очень охотно. Его суждения и оценки, выраженные эмоциональной и доступной для детей форме, легко становятся суждениями и оценками самих детей.

1.1.5. Уровень программы, объем и сроки.

Данная программа ознакомительного уровня, рассчитана на *1 год* обучения, всего 144 часа, теории 20 часов, практики 124 часа, состоит из 2 –х модулей по 72 часа.

1.1.6. Формы обучения: очная, очно-дистанционная, групповая, с индивидуальным подходом, по индивидуальному учебному плану.

Дистанционные и электронные технологии для данной программы, применимы только в разделах теоретической подготовки и общей физической подготовки.

1.1.7. Режим занятий.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа, продолжительность учебного часа 45 минут.

Дистанционные занятия проводятся в соответствии с учетом возрастной группы занимающихся. Время проведения одного занятия - до 30 мин.

Особенности организации образовательного процесса.

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа ознакомительного уровня «Сумо» предусматривает: постоянный состав группы детей, соответствующего возраста, являющийся основным составом.

Формы организации: - традиционная, на основе сетевого взаимодействия, с применением дистанционных технологий, посредством организации электронного обучения.

В дистанционном формате: видеоконференции, видеолекции, самостоятельная работа, тестирование.

Виды занятий – групповые и индивидуальные в соответствии с содержанием программы: практические занятия, открытые занятия, соревнования, участие в спортивно-массовых мероприятиях.

Типы занятий: комбинированные занятия, изучение нового материала, повторение и усвоение пройденного материала, закрепление знаний, умений и навыков.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы: Сформировать у обучающихся познавательный интерес в области сумо, создать условия для развития физических способностей посредством тренировочных занятий.

Задачи:

Образовательные:

-формирование познавательного интереса к занятиям сумо;

-развитие физических данных средствами ОФП и СФП;

Личностные:

-воспитание чувства личной ответственности;

-развитие внутренней собранности, внимания;

-воспитание позитивное отношение, уважение к окружающим.

Метапредметные:

-развитие познавательных способностей: восприятие, образное и логическое мышление, память, воображение и внимание;

-воспитание умения ребенка работать в коллективе.

1.3. Содержание программы.

1.3.1. Учебный план.

№	Название разделов и тем	Количество часов			Формы
		всего	теория	практика	
<i>1 модуль</i>					
II	Теоретические занятия	10	10		Опрос
1.1	Вводное занятие	1	1		Опрос
1.2	Теоретическая подготовка	3	3		Опрос
1.3	История развития сумо	3	3		Опрос
1.4	Гигиена	3	3		Опрос
II	Практические занятия	62			
2.1	Общая физическая подготовка	16		16	тестирование
2.2	Специальная физическая подготовка	16		16	тестирование
2.3	Базовая техника	7		7	соревнования
2.4	Техника сумо	7		7	
2.5	Тактическая подготовка	5		5	
2.6	Подвижные игры	10		10	
III	Итоговое занятие	1		1	тестирование
	ИТОГО	72	10	62	
<i>2 модуль</i>					
I	Теоретические занятия	10	10		Опрос
1.1	Вводное занятие	1	1		Опрос
1.2	Теоретическая подготовка	3	3		Опрос
1.3	История развития сумо	3	3		
1.4	Гигиена	3	3		
II	Практические занятия	62		25	
2.1	Общая физическая подготовка	16		16	тестирование
2.2	Специальная физическая подготовка	16		16	тестирование
2.3	Базовая техника	7		7	соревнования
2.4	Техника сумо	7		7	
2.5	Тактическая подготовка	5		5	
2.6	Подвижные игры	10		10	
III	Итоговое занятие	1		1	
	ИТОГО	72	10	62	
	ВСЕГО	144	20	124	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Теоретические занятия

Теоретические знания являются неотъемлемой частью практических занятий. Тренер-преподаватель самостоятельно распределяет установленное количество часов теории на практических занятиях. Материалы размещены на сайте МБУ ДО СШ № 5, <http://anapa-sport.ru/sites/dush-5/files/downloads/Презентация%20«Правила%20техники%20безопасности%20при%20%20проведении%20УТЗ».pptx>

1.1 Вводное занятие.

Теория: Беседа о сумо. Знакомство с правилами техники безопасности: правила поведения на занятии; правила пожарной безопасности.

1.2 Основы правил этикета в Сумо

Японское сумо, будучи национальным видом спорта с давней историей, крайне консервативно по своей сути. Поединок проводится по сложившимся столетия назад традициям. Немаловажное значение имеет его обрядовая сторона.

Перед началом схватки спортсмены обязаны исполнить традиционную церемонию отряхивания брэнной пыли со своих рук: они складывают ладони перед собой, а потом разводят их в стороны, показывая тем самым намерение бороться «чисто». Затем борцы делают полуприседания, упираясь руками в полусогнутые колени и глядя в глаза друг другу (так называемая поза сонке). В настоящее время подобные движения не более, чем дань традиции, но в древние времена это был своеобразный психологический поединок борцов, пытавшихся суровым взглядом и грозной позой подавить соперника морально. Такое «психологическое противостояние» длится, как правило, несколько минут – в 3–4 раза дольше, чем сам поединок. Борцы по 2–3 раза присаживаются друг напротив друга, а затем распрямляются и расходятся в стороны, усиливая тем самым напряжение в зале. Эти церемониальные подготовительные действия сопровождаются бросанием соли: участники поединка горстями бросают ее перед собой на помост, что является символом изгнания бесовских духов со спортивной площадки. Лишь после такой – достаточно продолжительной – церемонии борцы присаживаются в последний раз, упираются кулаками в помост и по сигналу судьи бросаются друг на друга.

По окончании поединка победитель опять занимает позу сонке – в ожидании официального решения судей. После его оглашения борец отводит в сторону правую руку ладонью вниз и лишь затем покидает помост.

1.3 Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической и морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочного занятия.

Учебный материал распределяется на весь учебный год. При проведении теоретических занятий в группах, следует учитывать возраст занимающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В содержании учебного материала выделено 6 основных тем:

Тема № 1. Техника безопасности на занятиях сумо.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках, в плавательном бассейне. Правила поведения на занятиях по сумо. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Запрещённые действия в сумо.

Тема № 2. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма.

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирования правильной осанки гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

Тема № 3 Правила соревнований по сумо.

Проведение соревнований по игровым комплексам по правилам мини-борьбы. Оценка технических действий и определение победителей. Разрешённые и запрещённые действия.

Тема № 4 Моральная и психологическая подготовка борца

Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Правила поведения в спортивном коллективе. Традиции отделения сумо.

Тема № 5 Гигиена и закаливание

Личная гигиена спортсмена: рациональный распорядок дня, уход за телом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Примерная схема режима дня юного борца.

Тема № 6 Оборудование и инвентарь для занятий сумо.

Спортивная обувь, одежда борца, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажёры, применяемые на занятиях по сумо, правила эксплуатации и уход за ними.

1.4 История развития сумо

Сумо - соревновательный вид контактного единоборства, в котором два борца (рикиши или сумотори) меряются силами на круглой арене (дохё). Сумо - древний японский вид единоборства, в котором большое значение придается ритуалам и церемониям. В Японии сумо относят к "гендаибудо" (современные японские боевые искусства), несмотря на то, что этому виду - много сотен лет. В настоящее время существует два вида сумо - *профессиональное* (или традиционное) и *любительское сумо*. Сумо - древний традиционный спорт японских мужчин-супертяжеловесов, в вековых традициях которого существовал запрет женщинам даже появляться в пределах борцовской арены ("дохё").

Профессиональное сумо - это состязательное представление, в котором участвуют специально отобранные и подготовленные борцы-тяжеловесы (разумеется, только мужчины).

Спортивное, или любительское, сумо - это один из видов спортивной борьбы (такой же как, скажем, вольная или греко-римская борьба), в которой борцы, разделенные на весовые категории, соревнуются между собой по определенным правилам.

Профессиональное сумо возникло в Японии в период Эдо (1603 до 1867) как спортивное развлечение. Первыми борцами сумо были, по всей видимости, самураи, часто ронины (самураи, потерявшие покровительство своего суверена), которые хотели иметь дополнительный источник дохода.

Этот вид спорта окончательно сложился в 17 веке, когда были сформулированы и записаны 72 канонических приема сумо. Они основаны на священных ритуалах "Шинто", которые исполняются для богов. Издревле сумотори представляли собой небольшую и приближенную к императору группу "избранных", и до сих пор в Японии они пожизненно находятся на государственном обеспечении.

В настоящее время профессиональное сумо управляется Японской Ассоциацией Сумо. Членами этой ассоциации (ояката) могут быть только бывшие борцы сумо, и только они имеют право тренировать других борцов. Все действующие борцы являются членами одной из тренировочных команд (хейя), руководимой одним из ояката. Сейчас существует 54 хейя и около 700 борцов. Мальчиков, избранных для карьеры профессионального сумотори, готовят с детства. С помощью специального калорийного питания они накапливают вес, ведь профессиональная борьба сумо - это борьба супертяжеловесов.

За последние годы спортивное сумо стало весьма популярным видом во многих странах, где созданы федерации сумо. Существует и Международная Федерация Сумо (ISF), признанная МОК. Сумо

превратился из занятия для узкого круга избранных в один из самых демократичных и простых видов единоборства.

В современной Японии сумо - это не просто боевое искусство или спортивное единоборство, сумо стало поистине народным увлечением, которым занимаются миллионы. Стилль ведения поединка и правила сумо оказались очень привлекательными для женщин, так что чуть ли не миллионы женщин занимаются любительским сумо, не говоря уже о болельщицах. Тем не менее, профессиональное сумо остаётся привилегией мужчин.

Основная цель поединка сумоистов ("сумотори") - вытолкнуть соперника за пределы дохё или заставить его коснуться земли любой частью тела, кроме ступни.

В большинстве случаев, победитель и побежденный в схватке по сумо определяются по одному из двух критериев:

- Проигрывает тот, кто первым коснулся земли любой частью тела, кроме ступни.
- Проигрывает тот, кто первым коснулся земли за пределами круга.

Поединки по сумо обычно длятся считанные секунды, заканчиваясь, как только один из борцов касается земли или оказывается за пределами ринга. Тем не менее, случается, что схватка длится несколько минут. В традиционном сумо перед началом каждого поединка проводится ритуальная церемония. Борцы сумо славятся своими габаритами, ведь масса тела - один из важнейших факторов для победы, хотя сноровистый борец может одолеть более крупного соперника.

В последние годы, сумо из занятия для избранных превратился в популярный спорт, стали проводиться чемпионаты и соревнования в трех весовых категориях (вместо одной супертяжелой). По ряду причин, сумо оказалось прекрасным женским видом спорта. Женщины смело вошли в этот мир и проявили себя весьма успешно.

Сумо, как и некоторые другие виды спорта подразделяются на профессиональные и любительские. Любительское спортивное сумо представлено Международной Федерацией Сумо (IFS) comesin.

Международная Федерация Сумо - общественная организация, представляющая любительское сумо по всему миру. Главные задачи федерации - поддерживать федерации сумо всех континентов и 84 национальных федераций сумо, проводить мировые чемпионаты по сумо и продвигать сумо в Международном Олимпийском Комитете (МОК) и добиться включения сумо в олимпийскую программу. Сумо - это спорт для всех, молодых и старых, для мужчин и женщин, этот вид спорта легко освоить. Национальные, континентальные и мировые чемпионаты по сумо проводятся ежегодно. Благодаря усилиям IFS и других федераций интерес в мире к этому спорту неуклонно растет.

Интерес к Шин-сумо (женскому сумо) постоянно растет. В 1997 году в Японии впервые состоялся крупный международный турнир. В 2001 году в

Аомори (Япония) был проведен первый женский чемпионат мира по шин-сумо. 15 октября 2006 года в Осаке (Япония) состоится 5-й чемпионат мира по шин-сумо (и 14-й чемпионат среди мужчин).

Правила любительского сумо практически те же, что у профессионального, за малыми исключениями. В любительском сумо меньшую роль играют религиозно-ритуальные атрибуты. В любительском сумо используются два вида дохё - земляное и ковровое. Земляное дохё аналогично тому, на котором борются профессионалы. Ковровое дохё - это пластиковый настил с прикрепленными к нему по краям тавара. Чтобы сумо лучше развивалось IFS часто бесплатно раздает ковровые дохё и маваши. Поединки судят гиоджи (судьи на ринге), которые выглядят также как рефери в боксе - они носят белый костюм и черную бабочку. Чтобы приспособить сумо к различным культурам и традициям, мужчины-борцы поддевают под маваши шорты, а женщины - трико.

1.5. Гигиена

Спортивная гигиена в узком понимании – это комплекс профилактических мероприятий, направленных на обеспечение гигиенических норм и сохранение здоровья человека в условиях занятий физкультурой и спортом. Несмотря на то, что физическая активность укрепляет иммунную систему человека и является залогом хорошего здоровья, несоблюдение правил гигиены в период тренировок, может привести к серьезным проблемам организма. Соблюдение правил личной гигиены спортсмена является неотъемлемой частью здорового образа жизни и играет очень важную роль. Материалы размещены на сайте МБУ ДО СШ № 5, <http://anapa-sport.ru/sites/dush5/files/downloads/правила%20гигиены%20спортсмена.pptx>

Раздел II

Практические занятия

2.1. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, направлена на развитие всех физических качеств в их гармоничном сочетании.

Строевые и порядковые упражнения: общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении, построения, расчёт, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперёд, на носках, на пятках, в полуприседе, приседе, с выпадами, на коленях, приставным шагом, скрестным шагом.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересечённой местности (кросс), преодолением различных препятствий по песку, воде, вперёд, спиной вперёд, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления и т.д.

Прыжки: в длину и в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с двух ног на одну, с вращением, через скакалку, через партнёра, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

Метание: теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений и т.д.

Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабления, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на канате, упражнения на батуте, на гимнастической стенке.

Плавание: обучение умению держаться на воде, погружаться в воду, всплывать, изучение техники плавания: скольжения по воде, игры на воде, проплывать короткие дистанции.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

Спортивные игры: баскетбол, регби на коленях, футбол (ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры).

2.2. Специально-подготовительные упражнения

Для отработки специфических навыков суматори используется целый ряд оригинальных упражнений, которые выработаны в ходе многовековой практики.

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 отягощениями на руках и ногах.

Буцукаригэйко - партнер наклоняется вперед у края круга, расставив руки в стороны 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 шивасы впереди стоящего, и в полуприседе перемещаются по кругу, не отрывая ступни от пола. Иногда тренер в качестве барьера держит на определенной высоте шест, под которым проходят борцы.

Помимо этого, тренерам и спортсменам 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 (самбвнгэйко), когда схватки проводятся без малейшего перерыва до тех пор, пока один из борцов не откажется от борьбы.

В ходе тренировки очень важным является многократное (до сотен раз) повторение каждого упражнения.

Освоение элементов техники и тактики сумо.

2.3 Базовые упражнения

Основные положения борьбы

Положение стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, высокая, средняя

Положения: в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанция: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата

Элементы маневрирования:

В стойке: передвижение вперед, назад, вправо, влево, шагами с подставлением ноги, с уклонами.

Маневрирование в различных стойках: знакомство с различными способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касание, маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих захватов.

2.4 Техника борьбы

Кимаритэ называют завершающее техническое действие, приведшее к победе в поединке одного из борцов. В современном сумо признано 82 основных приема.

АБИСЭТАОСИ - опрокидывание соперника весом своего тела при отсутствии момента теснения или броска.

АМИУТИ - опрокидывание соперника с разворота броском с захватом атакующей руки противника. Сумотори обхватывает обеими руками руку соперника (одной рукой из-под предплечья, другой - ближе к запястью) и бросает его в сторону руки, держащей захват из-под предплечья. Этот прием

напоминает движение рыбака, тащащего сеть. В буквальном переводе: "ами" - "рыболовная сеть".

АСИТОРИ - опрокидывание соперника или выталкивание за пределы дохё после захвата обеими руками ноги противника.

ВАТАСИКОМИ - опрокидывание соперника с использованием захвата рукой разноименного бедра или подколенного сгиба противника с внешней стороны и упором в корпус.

ИДЗОРИ - опрокидывание соперника броском назад. Сумотори подсаживается под соперника, захватывает обеими руками ногу противника в районе колена и совершает бросок.

ИППОНДЗЭОЙ - бросок через спину с использованием захвата обеими руками руки соперника. Редчайший по красоте прием. За последние 25 лет проведен только 1 раз - 170-килограммовым Кайо против 220-килограммового Мусасимару в ноябре 2000 г.

ЙОРИКИРИ - силовое вытеснение соперника за пределы дохё. Самый распространенный прием в сумо. Им одерживается до 30% всех побед.

ЙОРИТАОСИ - опрокидывание соперника в результате силового теснения.

КАВАДЗУГАКЭ - опрокидывание соперника назад с использованием зацепа разноименной ноги противника с внутренней стороны. При этом нога сумотори буквально обвивает разноименную ногу соперника. Прием часто сопровождается захватом шеи. Может использоваться как контрприем. Единственный кимаритэ, названный по имени борца (Кавадзу).

КАЙНАХИНЭРИ - опрокидывание соперника с резким разворотом после захвата обеими руками руки противника во внешнюю сторону, сопровождаемое полшагом. Буквально: "кайна" - "рука", "хинэри" - "выкручивание". Прием, очень похожий на тоттари.

КАКЭДЗОРИ - бросок соперника назад после подныривания под атаковую руку соперника с использованием зацепа разноименной ноги противника с внешней стороны.

КАКЭНАГЭ - бросок через бедро с использованием зацепа бедра разноименной ноги противника с внутренней стороны.

КАТАСУКАСИ - опрокидывание соперника с захватом плеча. При этом одной рукой сумотори проникает под мышку разноименной руки противника, обхватывая плечо и дергая соперника на себя, а затем, делая шаг в сторону, другой рукой опрокидывает противника перед собой упором в плечо, шею или спину.

КИМЭДАСИ - вытеснение соперника за пределы дохё. Пропустив захват противника из-под обеих рук, сумотори берет руки оппонента в замок, плотно сжимая предплечья, и вытесняет его за соломенную окантовку.

КИМЭТАОСИ - опрокидывание соперника на дохё или за пределы дохё после пропущенного захвата противника из-под обеих рук. Сумотори берет руки оппонента в замок, плотно сжимая предплечья, и повергает его наземь.

КИРИКАЭСИ - бросок через колено назад с зацепом колена разноименной ноги соперника с внешней стороны. Часто используется как контрприем.

КОДЗУМАТОРИ - опрокидывание соперника после захвата ступни рывком на себя из положения, когда борцы находятся лицом к лицу.

КОМАТАСУКУИ. Вторичный прием. Применяется, когда соперник, сопротивляясь попытке провести бросок, выставляет ногу вперед. Сумотори рукой захватывает с внутренней стороны бедро или подколенный сгиб одноименной ноги противника и опрокидывает его.

КОСИНАГЭ - бросок через грудь или поясницу с использованием или без использования захвата маваси (пояса).

КОТЭНАГЭ - опрокидывание соперника с использованием захвата сверху атакующей руки противника. При этом маваси соперника не захватывается.

КОТЭХИНЭРИ - опрокидывание соперника резким движением с разворотом. При этом одной рукой сумотори обхватывает противника за руку. Другая рука может обхватывать противника за туловище или шею или удерживать пояс. Опрокидывание производится в сторону руки, обхватившей руку соперника.

КУБИНАГЭ - бросок соперника с использованием захвата шеи.

КУБИХИНЭРИ - опрокидывание соперника с резким разворотом с захватом шеи. При этом одной рукой сумотори обхватывает противника за шею, а другой обхватывает за туловище поверх разноименной руки. Буквально: "выкручивание шеи" ("куби" - "шея", "хинэри" - "выкручивание").

КЭКАЭСИ - опрокидывание соперника с применением резкой подсечки одноименной ноги с внутренней стороны.

КЭТАГУРИ - опрокидывание соперника с применением подсечки одноименной ноги с внутренней стороны в момент сближения борцов при начале поединка.

МАКИОТОСИ. Контрприем. Обхват и последующее опрокидывание атакующего противника в сторону с помощью резкого разворота без захвата маваси.

МИТОКОРОДЗЭМЭ - опрокидывание соперника на спину с использованием зацепа, захвата и упора: нога сумотори цепляет с внутренней или внешней стороны разноименную ногу противника, противоположная рука захватывает бедро другой ноги соперника, а голова упирается в грудь.

НИМАЙГЭРИ - опрокидывание соперника с использованием подсечки под разноименную лодыжку с внутренней стороны и отрывом противника от дохё.

НИТЁНАГЭ - бросок соперника вперед с использованием зацепа колена противника с внешней стороны одноименной ноги.

ОКУРИДАСИ - выталкивание соперника за пределы дохё толчком в спину. Окуридаси часто предшествует дасинагэ (приводящая к выведению соперника из равновесия попытка броска с захватом пояса оппонента из-под или поверх его руки, сопровождаемая шагом назад и чуть в сторону).

ОКУРИНАГЭ - бросок с захватом пояса противника из-за спины.

ОКУРИТАОСИ - опрокидывание соперника на дохё толчком в спину. Если противник падает за пределы арены, победителю схватки засчитывается ОКУРИДАСИ. Окуритаоси часто предшествует дасинагэ (приводящая к выведению соперника из равновесия попытка броска с захватом пояса оппонента из-под или поверх его руки, сопровождаемая шагом назад и чуть в сторону).

ОКУРИХИКИОТОСИ - опрокидывание противника рывком на себя с захватом пояса соперника из-за спины.

ОКУРИЦУРИДАСИ - вынос соперника за пределы дохё лицом вперед. При этом сумотори захватывает туловище либо маваси противника с обеих сторон и, принимая соперника на грудь, поднимает его в воздух.

ОКУРИЦУРИОТОСИ - опрокидывание соперника после захвата туловища или маваси со спины с обеих сторон и подъема противника на грудь. После того, как сумотори поднимает соперника в воздух, резким движением он усаживает противника на дохё.

ОМАТА. Вторичный прием. Применяется, когда соперник, сопротивляясь попытке провести бросок и в то же время помня о возможности попасться на коматасукуи, выставляет вперед неудобную для себя ногу. Сумотори захватывает с внутренней стороны рукой бедро разноименной ноги противника и опрокидывает его.

ОСАКАТЭ - бросок с разворотом соперника после захвата пояса-маваси противника поверх плеча. При этом бросок производится в сторону руки, удерживающей захват.

ОСИДАСИ - выдавливание соперника за пределы дохё с использованием мощных толчков ладонями или кистями рук в корпус противника, пощечин-харитэ и удавок на горло-нодова. Один из самых распространенных приемов в сумо.

ОСИТАОСИ - опрокидывание соперника на дохё или за пределы дохё с использованием мощных толчков ладонями или кистями рук в корпус противника, пощечин-харитэ и удавок на горло-нодова.

САКАТОТТАРИ. Контрприем. Выполняется против соперника, проводящего тоттари. Мгновенно перегруппировавшись, сумотори резко выдергивает захваченную противником руку и, в свою очередь, одной рукой захватывает запястье одноименной руки соперника, а другой обвивает ту же руку с внутренней стороны, после чего опрокидывает противника или выталкивает его за пределы дохё.

СИТАТЭДАСИНАГЭ - опрокидывание соперника броском с захватом пояса из-под руки. Рукой, взявшей маваси из-под руки оппонента, сумотори тянет соперника на себя, одновременно делая шаг чуть в сторону для выведения противника из равновесия, и совершает бросок.

СИТАТЭНАГЭ - опрокидывание соперника движением руки, захватившей маваси из-под руки противника. Один из самых распространенных бросков в сумо.

СИТАТЭХИНЭРИ - опрокидывание соперника резким движением с разворотом. При этом одной рукой сумотори удерживает пояс-маваси из-под руки оппонента.

СОКУБИОТОСИ - опрокидывание соперника толчком рукой или запястьем в шею или затылок противника.

СОТОГАКЭ - опрокидывание соперника с использованием зацепа разноименной ноги противника с внешней стороны при захвате маваси.

СОТОКОМАТА. Вторичный прием. Применяется, когда соперник, сопротивляясь попытке провести бросок, выставляет ногу вперед. Сумотори захватывает с внешней стороны рукой бедро или подколенный сгиб одноименной ноги противника и опрокидывает его.

СОТОМУСО. При обоюдном захвате мавасисумотори неожиданно отпускает руку и, захватив этой рукой одноименный коленный сгиб или бедро противника с внешней стороны, другой рукой тянет соперника на себя, обхватывая также с внешней стороны локоть или предплечье разноименной руки противника, и опрокидывает того на дохё.

СОТОТАСУКИДЗОРИ - опрокидывание соперника с использованием захвата атакующей руки противника. При этом другой рукой сумотори захватывает с внутренней стороны одноименное с захваченной рукой бедро соперника и дергает противника на себя.

СУКУИНАГЭ - бросок соперника с использованием захвата корпуса противника из-под руки (из-под мышки). Маваси соперника не захватывается.

СУСОТОРИ. Контрприем. Применяется при попытке соперника провести бросок. Сумотори захватывает одной рукой ступню противника с внешней стороны и опрокидывает соперника.

СУСОХАРАИ. Вторичный прием. Применяется, когда соперник, сопротивляясь попытке провести бросок или зацеп, выставляет вперед ногу. Сумотори сзади делает резкую подножку под стопу разноименной ноги противника и опрокидывает его.

СЮМОКУДЗОРИ - бросок соперника с использованием захвата на "мельницу". По технике похож на

ТАСУКИДЗОРИ. В завершающей части приема сумотори взваливает соперника на плечи и опрокидывает его назад весом своего тела.

ТАСУКИДЗОРИ - бросок соперника с использованием захвата на "мельницу". Одной рукой сумотори захватывает атакующую руку соперника, а другой рукой, подсаживаясь под противника, захватывает с внутренней стороны его ногу и совершает бросок назад.

ТЁНГАКЭ - опрокидывание соперника с использованием зацепа пятки одноименной ноги противника с внутренней стороны. При этом сумотори тянет соперника на себя, выводя его из равновесия.

ТОТТАРИ - опрокидывание соперника перед собой с использованием захвата двумя руками руки противника, сопровождаемым шагом в сторону или вперед. При этом одной рукой сумотори захватывает запястье

одноименной руки соперника, а другой оббивает ту же руку с внешней стороны.

УВАТЭДАСИНАГЭ - опрокидывание соперника броском с захватом пояса поверх руки. Рукой, взявшей маваси поверх руки оппонента, сумотори тянет соперника на себя, одновременно делая шаг назад и чуть в сторону надавливая локтем на опорную руку противника. Выводя противника из равновесия, сумотори совершает бросок.

УВАТЭНАГЭ - опрокидывание соперника с захватом пояса-маваси поверх руки противника. Один из самых распространенных бросков в сумо.

УВАТЭХИНЭРИ - опрокидывание соперника резким движением с разворотом. При этом одной рукой сумотори обхватывает противника за туловище, а другой удерживает пояс-маваси поверх противоположной руки оппонента. Опрокидывание производится в сторону руки, захватившей маваси.

УСИРОМОТАРЭ - выталкивание или опрокидывание соперника за пределы арены спиной.

УТИГАКЭ - опрокидывание соперника с использованием зацепа разноименной ноги противника с внутренней стороны при захвате маваси.

УТИМУСО - опрокидывание соперника резким движением корпуса с использованием захвата рукой снизу с внутренней стороны разноименного бедра противника.

УТТЯРИ - опрокидывание соперника с разворотом у края дохё. Будучи прижатым к соломенной окантовке, богатырь подседает под противника и резко разворачивает его через живот.

ХАРИМАНАГЭ - бросок рывком соперника на себя после захвата пояса-маваси поверх головы противника.

ХАТАКИКОМИ - опрокидывание соперника во время атаки или контратаки противника из низкой стойки. Сумотори делает резкое движение в сторону и одной или обеими руками сверху толкает соперника в плечо, спину или руку, опрокидывая перед собой. Один из самых распространенных приемов.

ХИКИОТОСИ - опрокидывание перед собой соперника рывком на себя руки или плеча противника. Рывок может производиться также захватом передней части пояса-маваси.

ХИККАКЭ - опрокидывание соперника или выталкивание за пределы дохё. При этом одной рукой сумотори захватывает с внутренней стороны одноименную руку противника и, совершая рывок, другой рукой подталкивает соперника в спину.

ЦУКАМИНАГЭ - бросок с использованием захвата маваси (пояса) соперника сзади и отрывом противника от дохё.

ЦУКИДАСИ - выдавливание соперника за пределы дохё безостановочной серией мощных толчков в корпус или голову.

ЦУКИОТОСИ - опрокидывание соперника с использованием упора одной рукой в бок или подмышку противника, сопровождаемым шагом в сторону.

ЦУКИТАОСИ - опрокидывание соперника на дохё или за пределы дохё в результате безостановочной серии мощных толчков в корпус или голову.

ЦУМАТОРИ - опрокидывание соперника после захвата ступни. Сумотори делает неожиданное движение в сторону, "пропуская" противника вперед и в момент шага соперника захватывает его ступню, после чего делает резкий рывок назад.

ЦУРИДАСИ - вынос соперника за пределы дохё спиной вперед. При этом сумотори захватывает туловище либо маваси противника с обеих сторон и, принимая соперника на грудь, поднимает его в воздух.

ЦУРИОТОСИ - опрокидывание соперника после захвата туловища или маваси с обеих сторон и подъема противника на грудь. После того, как сумотори поднимает соперника в воздух, резким движением он усаживает противника на дохё.

ЦУТАЭДЗОРИ - подныривание под руку соперника с немедленным опрокидыванием на дохё.

ЯГУРАНАГЭ - бросок через бедро или колено. Сильно потянув маваси (пояс) противника на себя, сумотори применяет подсад с внутренней стороны под бедро разноименной ноги соперника.

К числу кимаритэ относится также 5 срывов технических действий, совершенных из-за невынужденных ошибок одного из участников поединка и приведших к победе соперника.

ИСАМИАСИ - заступ за пределы дохё лицом вперед во время теснения соперника, не спровоцированный действиями противника.

КОСИКУДАКЭ - падение назад в результате потери равновесия без помощи противника.

ФУМИДАСИ - заступ за пределы дохё, не спровоцированный действиями противника.

ЦУКИТЭ - не спровоцированное действиями соперника касание рукой поверхности дохё.

ЦУКИХИДЗА - не спровоцированное действиями соперника касание коленом поверхности дохё.

2.5 Тактическая подготовка

Тренировочные задания

- *Использования сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (вызовы, комбинации, контратаки), действий для проведения захватов, бросков.*
- *Выведение соперника из равновесия.*
- *Выполнение изучаемых приёмов с соперником, стоящим в разных стойках, с соперником разного роста.*

2.6 Специализированные игровые комплексы

Игры в касания: смысл игры – кто вперед коснется определённой части тела соперника. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию серии качеств: видеть соперника, распределять и

концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Способы усложнения игр:

- Место касания прикрывать нельзя
- Место касания прикрывать можно
- Захватывать руки соперника нельзя
- Захватывать руки соперника можно
- Ограничение площади игрового поля
- Запрещение отступать
- Менее подготовленный учащийся получает гандикап
- Вводится «наказание» проигравшим в виде выполнения упражнений повышенной трудности (с тем, чтобы не возникло равнодушие к проигрышу)

Игры в блокирующие захваты: суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении захват, стремится удержать его до конца поединка (от 3 до 5 секунд максимально – 10 секунд). Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор).

Данный игровой материал одновременно является упражнением определённых, нестандартных двигательных задач. Поэтому на начальном этапе освоения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения из захватов, предоставив учащимся, самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда подросток научится самостоятельно решать поставленные перед ним задачи, идёт уточнение техники выполнения, выбор оптимальных её вариантов.

Последовательное изучение блокирующих захватов в СОГ должно идти по пути надёжного освоения и решения задач, прежде всего с игр.

Игры в теснение: это не просто выталкивание, это теснение соперника активными действиями из зоны поединка (по правилам соревнований: выход соперника за площадь ковра оценивается как 1 балл в пользу атакующего борца), парализуя его попытки к действиям, и вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцу, огромно. Умелое использование игр в касания и в блокирующие захваты с постепенным переходом к элементам в теснение соперника, учит подростков пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать его слабые стороны, приучат не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать захват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение – это уже соревнование, борьба, а борец, получивший ряд предупреждений за выходы с ковра в захвате, снимается с поединка. Игры с заданием теснить соперника являются базовой подготовкой к овладению элементов техники борьбы.

При проведении игр необходимо придерживаться следующих правил:

- Соревнования проводятся на ковре, площадках очерченным кругом 3, 4, 6 м.
- В соревнованиях участвуют все ученики
- Количество игровых попыток должно быть нечётным, чтобы выявить победителя
- Факт победы – выход ногами за черту площади, касание рукой, ногой черты ограниченной площади

Игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути. Очень важно чтобы тренер-преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

ИГРЫ В ДЕБЮТЫ (ИГРЫ С НЕОБЫЧНЫМ НАЧАЛОМ ПОЕДИНКА).

После ознакомления с играми в касание, овладение навыками в блокирующие и атакующие захваты на фоне теснения соперника обучающимся предлагается этот же игровой вариант реализовать в более сложных условиях – начинать и продолжать поединок, находясь, в различных позах и положениях по отношению друг к другу:

- спина к спине
- левый бок к левому
- правый бок к правому
- левый бок к правому
- правый бок к левому соперники разошлись и встретились
- один партнёр на коленях, другой стоя.
- оба соперника на коленях
- соперники лежат на спине (левым боком к правому и наоборот)

Игры в дебюты: данный комплекс игр должен явиться одним из основных во всей сей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретённых навыков и качеств в усложнённых условиях. Суть игры – начать поединок, находясь в различных позах и положениях относительно друг к друга. Быстрая ориентировка и неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий манёвр помогают эффективно начать прерванный поединок, в наиболее выгодных и даже в невыгодных условиях. Своевременно блокировать или ограничивать действия соперника.

Цель задания заключается в том, что побеждает тот, кто вынудил соперника за пределы круга (наступил на черту), коснулся ковра заранее указанной частью тела, положил соперника на лопатки.

Игры в дебюты позволяют оценить, на сколько усвоен весь предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение ученики. Время,

отводимое на решения поставленной задачи, не должно превышать 10 – 15 секунд.

Игры в перетягивание для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивание захватом за руки, за палку, перетягивание каната.

Игры за овладение обусловленного предмета для формирования навыков маневрирования, развития скоростных и скоростно- силовых качеств.

1.5. Планируемые результаты

Предметные:

- появляется интерес к занятиям сумо;

Знать	Уметь
-простейшие элементы сумо -навыки правильной стойки и перемещения, устойчивости, координации движений; -правила постановки корпуса; -правила поведения на занятиях и на спортивных мероприятиях.	-исполнять простейшие элементы базовых техник; -перемещаться в стойке; -правильно исполнять акробатические упражнения; -строить отношения со сверстниками.

Личностные:

-развивается трудолюбие, усидчивость, терпение, аккуратность, культура общения;

-воспитывается позитивное отношение, уважение к окружающим;

- вырабатывается настойчивость и самодисциплина.

Метапредметные:

-развиваются познавательные способности: восприятие, образное и логическое мышление, память, воображение и внимание;

-формируется умение ребенка работать в коллективе.

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации».

2.1 Календарный учебный график.

Для реализации данной программы для каждой группы пишется свой календарный учебный график по представленному ниже образцу:

п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1 модуль							
1		Вводное занятие	1		Лекция		опрос
2		Теоретическая подготовка. Техника без-сти и спортивная терминология	1		Беседа, Тренировка		опрос
3		История сумо	1		Лекция, тренировка		Опрос,
4		Общая физическая подготовка. Упражнения на снарядах.	1				тестирование
5		Тактическая подготовка. Стойки и положения в сумо.	1		тренировка		
6		Общая физическая подготовка. Упражнения с борцовским манекеном.	1		тренировка		тестирование
7		Теоретическая подготовка. Стойки и захваты в сумо.	1		тренировка		опрос
8		Общая физическая подготовка. Упражнения на снарядах	1		тренировка		тестирование
9		Гигиена	1		тренировка		опрос
10		Общая физическая подготовка. Упражнения с канатом.	1		тренировка		тестирование
11		Техника борьбы. Основные приемы в стойке.	1		тренировка		
12		Общая физическая подготовка. Работа с партнером.	1		тренировка		тестирование
13		Базовая техника. Работа с партнерами, спарринги	1		тренировка		соревнования
14		Общая физическая подготовка. Упражнения с собственным весом.	1		тренировка		тестирование

15		Техника борьбы. Стойки и положения в сумо.	1		тренировка		
16		Общая физическая подготовка. Упражнения с борцовским манекеном.	1		тренировка		тестирование
17		Тактическая подготовка. Техника атак. Защита в стойке.	1		тренировка		
18		Специальная физическая подготовка	1		тренировка		
19		Общая физическая подготовка.	1		тренировка		тестирование
20		Базовая техника. Защита в стойке.	1		тренировка		спарринги
21		Общая физическая подготовка. Упраж-я на снарядах, с борцовским манекеном.	1		тренировка		тестирование
22		Подвижные игры	1		тренировка		
23		Базовая техника. Техника защиты в стойке.	1		тренировка		соревнования
24		Общая физическая подготовка. Работа на снарядах, с борцовским манекеном.	1		тренировка		тестирование
25		Базовая техника. Работа с партнерами, спарринги	1		тренировка		соревнования
26		Специальная физическая подготовка. Упражнения с резиной	1		тренировка		тестирование
27		Общая физическая подготовка. Работа с канатом	1		тренировка		тестирование
28		Техника борьбы. Основные приемы в стойке	1		тренировка		
29		Тактическая подготовка. Атакующие действия в стойке.	1		тренировка		
30		Общая физическая подготовка. Упражнения с резиной.	1		тренировка		тестирование
31		Подвижные игры	1		тренировка		
32		Общая физическая подготовка. Работа на снарядах.	1		тренировка		тестирование
33		Подвижные игры	1		тренировка		соревнования

34		Специальная физическая подготовка. Работа с партнерами, с борцовским манекеном.	1		тренировка		тестирование
35		Общая физическая подготовка. Работа на снарядах.	1		тренировка		тестирование
36		Специальная физическая подготовка, работа с резиной.	1		тренировка		тестирование
37		Подвижные игры	1		тренировка		
38		Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения.	1		тренировка		тестирование
39		Базовая техника. Работа с партнерами, спарринги	1		тренировка		соревнования
40		Общая физическая подготовка. Упражнения с партнером.	1		тренировка		тестирование
41		Подвижные игры	1		тренировка		
42		Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения.	1		тренировка		тестирование
43		Подвижные игры	1		тренировка		соревнования
44		Общая физическая подготовка. Упражнения с резиной.	1		тренировка		тестирование
45		Техника борьбы. Основные приемы в стойке	1		тренировка		
46		Общая физическая подготовка. Упражнения на снарядах	1		тренировка		тестирование
47		Подвижные игры	1		тренировка		
48		Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения.	1		тренировка		тестирование
49		Специальная физическая подготовка. Упражнения с борцовским манекеном.	1		тренировка		тестирование
50		Общая физическая подготовка. Упражнения с резиной.	1		тренировка		тестирование

51		Базовая техника. Работа с партнерами, спарринги	1		тренировка		соревнования
52		Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения.	1		тренировка		тестирование
53		Специальная физическая подготовка. Работа с борцовским манекеном.	1		тренировка		
54		Общая физическая подготовка. Работа с резиной.	1		тренировка		тестирование
55		Подвижные игры	1		тренировка		
56		Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения.	1		тренировка		тестирование
57		Специальная физическая подготовка. Работа с партнером.	1		тренировка		тестирование
58		Общая физическая подготовка. Упражнения на снарядах.	1		тренировка		тестирование
59		Техника сумо. Стойки и положения в сумо.	1		тренировка		
60		Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения.	1		тренировка		тестирование
61		Подвижные игры	1		тренировка		
62		Общая физическая подготовка. Упражнения на снарядах.	1		тренировка		тестирование
63		Базовая техника. Работа с партнерами, спарринги	1		тренировка		соревнования
64		Общая физическая подготовка. Упражнения с резиной.	1		тренировка		тестирование
65		Подвижные игры	1		тренировка		
66		Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения.	1		тренировка		тестирование
67		Базовая техника. Работа с партнерами, спарринги	1		тренировка		соревнования
68		Общая физическая подготовка. Работа на	1		тренировка		тестирование

		снарядах.					
69		Теоретическая подготовка. Техника без-сти.	1		Беседа, Тренировка		опрос
70		Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения.	1		тренировка		тестирование
71		Гигиена. Общеразвивающие упражнения.	1		тренировка		опрос
72		Итоговое занятие	1		тренировка		соревнования
2 модуль							
73		Общая физическая подготовка. Техника атак.	1		тренировка		тестирование
74		Базовая техника. Защита в стойке.	1		тренировка		спарринги
75		Подвижные игры	1		тренировка		соревнования
76		Общая физическая подготовка. Работа на снарядах.	1		тренировка		тестирование
77		Специальная физическая подготовка. Техника защиты в стойке.	1		тренировка		тестирование
78		Базовая техника. Работа с партнерами, спарринги	1		тренировка		соревнования
79		Общая физическая подготовка. Упражнения с резиной.	1		тренировка		тестирование
80		Теоретическая подготовка. Техника защиты в стойке. Передвижения в стойке.	1		Беседа, Тренировка		опрос
81		Общая физическая подготовка. Техника атак.	1		тренировка		тестирование
82		Базовая техника. Работа с партнерами, спарринги	1		тренировка		соревнования
83		Специальная физическая подготовка. Упражнения с резиной.	1		тренировка		тестирование
84		Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения,	1		тренировка		тестирование
85		Подвижные игры	1		тренировка		соревнования

86		Базовая техника. Работа с партнерами, спарринги	1		тренировка		соревнования
87		Общая физическая подготовка. Упражнения на снарядах.	1		тренировка		тестирование
88		Базовая техника. Работа с партнерами, спарринги	1		тренировка		соревнования
89		Подвижные игры	1		тренировка		соревнования
90		Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения.	1		тренировка		тестирование
91		Специальная физическая подготовка. Работа с борцовским манекеном.	1		тренировка		тестирование
92		Базовая техника. Работа с партнерами, спарринги	1		тренировка		соревнования
93		Общая физическая подготовка. Упражнения на снарядах.	1		тренировка		тестирование
94		Подвижные игры	1		тренировка		соревнования
95		Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения.	1		тренировка		тестирование
96		Базовая техника. Работа с партнерами, спарринги	1		тренировка		соревнования
97		Тактическая подготовка. Техника защиты в партере.	1		тренировка		
98		Основы правил этикета	1		тренировка		опрос
99		Общая физическая подготовка. Работа с резиной.	1		тренировка		тестирование
100		История сумо	1		Лекция, тренировка		Опрос,
101		Техника борьбы. Основные приемы в стойке	1		тренировка		
102		Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения.	1		тренировка		тестирование
103		Подвижные игры	1		тренировка		соревнования
104		Общая физическая подготовка. Работа с резиной.	1		тренировка		тестирование

105		Гигиена	1		тренировка		опрос
106		Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения	1		тренировка		тестирование
107		Специальная физическая подготовка. Имитация бросков.	1		тренировка		тестирование
108		Общая физическая подготовка. Упражнения на снарядах.	1		тренировка		тестирование
109		Техника борьбы. Основные приемы в стойке	1		тренировка		
110		Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения. Защита в стойке.	1		тренировка		тестирование
111		Специальная физическая подготовка. Упражнения с партнером.	1		тренировка		тестирование
112		Общая физическая подготовка	1		тренировка		тестирование
113		Тактическая подготовка	1		тренировка		
114		Общая физическая подготовка. Работа с резиной.	1		тренировка		тестирование
115		Техника борьбы. Основные приемы в партере	1		тренировка		
116		Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения	1		тренировка		тестирование
117		Специальная физическая подготовка. Упражнения с борцовским манекеном.	1		тренировка		тестирование
118		Общая физическая подготовка. Упражнения на снарядах.	1		тренировка		тестирование
119		Подвижные игры	1		тренировка		соревнования
120		Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения	1		тренировка		тестирование
121		Подвижные игры	1		тренировка		соревнования

122		Общая физическая подготовка. Упражнения с резиной.	1		тренировка		тестирование
123		Специальная физическая подготовка. Упражнения с борцовским манекеном.	1		тренировка		тестирование
124		Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения	1		тренировка		тестирование
125		Базовая техника. Работа с партнерами, спарринги	1		тренировка		соревнования
126		Общая физическая подготовка. Работа с резиной.	1		тренировка		тестирование
127		Специальная физическая подготовка. Защита в стойке	1		тренировка		тестирование
128		Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения	1		тренировка		тестирование
129		Техника борьбы. Основные приемы в стойке	1		тренировка		
130		Общая физическая подготовка. Упражнения на снарядах.	1		тренировка		тестирование
131		Специальная физическая подготовка. Упражнения с резиной.	1		тренировка		тестирование
132		Базовая техника. Работа с партнерами, спарринги	1		тренировка		соревнования
133		Общая физическая подготовка. Упражнения на снарядах. Имитация бросков.	1		тренировка		тестирование
134		Специальная физическая подготовка. Упражнения с борцовским манекеном.	1		тренировка		тестирование
135		Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения	1		тренировка		тестирование
136		Тактическая подготовка. Техника атак в стойке.	1		тренировка		
137		Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения	1		тренировка		тестирование

138		Специальная физическая подготовка. Упражнения с борцовским манекеном.	1		тренировка		тестирование
139		Общая физическая подготовка. Упражнения на снарядах.	1		тренировка		тестирование
140		Базовая техника. Работа с партнерами, спарринги	1		тренировка		соревнования
141		Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения	1		тренировка		тестирование
142		Специальная физическая подготовка. Работа с партнером.	1		тренировка		тестирование
143		Общая физическая подготовка. Работа с резиной	1		тренировка		
144		Итоговое занятие	1		тренировка		тестирование

В ходе реализации программы тренер-преподаватель может корректировать (вносить изменения, дополнения) в разделы календарного учебного графика каждой учебной группы, для вариативного темпа изучения программного материала, определять время и онлайн-сервисы для организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных технологий, выбор учебных заданий и разных видов педагогической деятельности на занятиях, определения характера и степени дозировки помощи со стороны тренера-преподавателя.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Для успешной реализации программы в течение всего периода необходимо:

- помещение (спортивный зал) освещенное, хорошо проветриваемое;
- раздевалки для учащихся;
- татами;
- зеркальная стена;
- спортивная стенка, брусья, турники, скакалки, канат, макивары, боксёрские груши.

При условии реализации дистанционного (электронного, сетевого) метода обучения предоставляется доступ к электронным ресурсам организации.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым
для прохождения подготовки

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1	Дождь сумо d = 4,5м	штук	2
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
1	Гантели переменной массы (от 1,5 до 40 кг)	комплект	3
2	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	2
3	Зеркало 2 х 3 м	штук	2
4	Канат для перетягивания	штук	1
5	Канат для лазанья	штук	4
6	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	штук	15
7	Мат гимнастический (поролоновые)	комплект	2 + 2
8	Медицинболы (от 1 до 5 кг)	штук	7
9	Мячи:		
9.1	Волейбольный	штук	2
9.2	Футбольный	штук	2
10	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
11	Перекладина гимнастическая	штук	1
12	Тренажёры для общей физической подготовки.	комплект	1
13	Штанга тяжелоатлетическая с набором "блинов" разного веса	штук	1
14	Тренажер кистевой фрикционный	штук	4
15	Стенка гимнастическая	штук	6
16	Скамейка гимнастическая	штук	3
Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства			
1	Весы до 150 кг	штук	1
2	Видеокамера	штук	1
3	Видеомагнитофон с монитором или телевизором	комплект	1
4	Гонг	штук	5
5	Секундомер электронный	штук	4
Технические средства ухода за местами занятий			
1	Пылесос бытовой	штук	2
2	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
3	Ультрафиолетовая лампа для	штук	1

	дезинфекции зала		
--	------------------	--	--

Кадровое обеспечение.

Данную образовательную программу реализуют тренеры-преподаватели согласно штатному расписанию.

2.3. Формы аттестации

Оценка образовательных результатов по программе сумо носит вариативный характер и проводится с целью установления соответствия результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заявленным целям и планируемым результатам обучения.

В процессе обучения осуществляются следующие виды контроля (аттестации):

- **текущий** (систематическая проверка учебных достижений обучающихся, которая проводится тренером-преподавателем в течение учебного года);
- **итоговый** (выявление уровня развития предметных способностей, метапредметных и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «сумо»).

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- Показательные выступления;
- открытое тренировка;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях.

2.4. Оценочные материалы

Для итогового контроля отслеживается: овладение знаниями в области спортивной борьбы, навыками исполнения простейших элементов, развитие физических способностей в процессе овладения основами спортивной борьбы.

Форма проведения – в тренировочном процессе.

Диагностирование уровня освоения практических знаний, обучающихся проводится по следующим критериям:

Уровень	Критерии
Высокий	Технически качественное и осмысленное исполнение элементов базовых техник, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения

Средний	Возможно допущение незначительных ошибок в выполнении сложных движений.
Низкий	Выполнение с большим количеством недочетов, а именно: невыразительно выполненные элементы базовых техник, слабая техническая подготовка.

2.5. Формы контроля

В конце года обучения проводится диагностика и мониторинг проверки личностного развития обучающегося в процессе освоения дополнительной образовательной программы (Приложение №1).

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5**

**Протокол проверки результативности образовательного процесса
20__/20__ учебный год**

Вид спорта: _____

Тренер-преподаватель: _____

Группа _____

Цель диагностики: выявить относительный уровень освоения программы

Методы диагностики: 1.опрос, тестирование.

2. Наблюдение, просмотр.

Дата проведения теоретической результативности _____ Дата проведения практической результативности _____

	ФИ учащихся	Теоретическая подготовка учащихся	Практическая подготовка учащихся	Общеучебные умения и навыки учащихся	Учебно-организационные умения и навыки
1					
2					
30					
Итого:		Н- С- В-			

Н – низкий уровень. С – средний уровень. В – высокий уровень.

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностик (выбирает ПДО в соответствии с образовательной программой)
Теоретическая подготовка			
1. Теоретические знания (по основным разделам учебного плана программы)	Соответствие теоретических знаний ребёнка программным требованиям;	(Н) низкий уровень (ребёнок овладел менее чем ½ объёма знаний, предусмотренных программой) (С) средний уровень (объём усвоенных знаний составляет более ½); (В) высокий уровень (ребёнок освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой за конкретный период).	Наблюдение. Тестирование. Контрольный опрос.
2. Владение специальной терминологией	Осмысление и правильность использования специальной терминологии	(Н) низкий уровень (знает не все термины); (С) средний уровень (знает все термины, но не применяет); (В) высокий уровень (знание терминов и умение их применять)	Собеседование
Практическая подготовка			
1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебного плана)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	(Н) низкий уровень (ребёнок овладел менее чем 1/2 предусмотренных умений и навыков); (С) средний уровень (В) высокий уровень (ребёнок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период).	Контрольное задание
2. Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	(Н) низкий уровень (ребёнок испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием); (С) средний уровень (работает с оборудованием с помощью педагога); (В) высокий уровень (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей).	Контрольное задание
3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	(Н) начальный (элементарный) уровень развития креативности (ребёнок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога); (С) репродуктивный уровень (выполняет в основном задания на основе образца); (В) творческий уровень (выполняет практические задания с элементами творчества)	Контрольное задание
Общеучебные умения и навыки			

1. Учебноинтеллектуальные умения анализировать специальную литературу	Самостоятельность в подборе и анализе литературы	(Н) низкий уровень умений обучающийся испытывает серьёзные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога; (С) средний уровень (работает с литературой с помощью педагога или родителей); (В) высокий уровень (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	Анализ исследовательской работы
2 Умение	Самостоятельность в	(Н) низкий уровень умений обучающийся испытывает серьёзные затруднения при работе с	Анализ

21

пользоваться компьютерными источниками информации	использовании компьютерными источниками	литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога; (С) средний уровень (работает с литературой с помощью педагога или родителей); (В) высокий уровень (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	исследовательской работы
Учебно-организационные умения и навыки			
1 Умение организовать своё рабочее место	Способность готовить своё рабочее место к деятельности и убирать его за собой	(Н) низкий уровень умений (обучающийся испытывает серьёзные затруднения, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога); (С) средний уровень (В) высокий уровень (всё делает сам).	Наблюдение
2 Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	(Н) низкий уровень (ребёнок овладел менее чем ½ объёма навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой); (С) средний уровень (объём усвоенных навыков составляет более ½); (В) высокий уровень (воспитанник освоил практически весь объём навыков, предусмотренных программой за конкретный период).	Наблюдение
3 Умение аккуратно выполнять работу	Аккуратность и ответственность в работе	(Н) удовлетворительно (С) хорошо (В) отлично	Наблюдение

Мониторинг личностного развития учащегося в процессе освоения дополнительной образовательной программы

Карта 2 для, группа № _____ вид спорта _____,

ФИО тренер-преподаватель: _____

	ФИ учащихся	Организационно-волевые качества	Ориентационные качества	Поведенческие качества	Личностные достижения
1					
2					
30					
Итого:		Н- С- В-			

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Уровень развития	Методы диагностики
1. Организационно - волевые качества				
1. Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки, уметь преодолевать трудности.	Терпения хватает меньше чем на ½ занятия; Терпения хватает больше чем на ½ занятия Терпения хватает на всё занятие	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Наблюдения
2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	Волевые усилия обучающегося побуждаются извне; Иногда - самим учащимся; Всегда - самим учащимся;	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Наблюдения
3. Самоконтроль	Умение контролировать поступки (приводить к должному действию)	Воспитанник постоянно действует под воздействием контроля; Периодически контролирует себя сам; Постоянно контролирует себя сам	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Наблюдения
2 Ориентационные качества				
1. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	Завышенная Заниженная нормальная	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Анкетирование
2. Интерес к занятиям	Осознание участия учащегося в освоении образовательной программы	интерес к занятиям продиктован извне; интерес периодически поддерживается самим учащимся; интерес постоянно поддерживается учащимся самостоятельно.	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Тестирование
3. Поведенческие качества				
1. Конфликтность	Умение учащегося контролировать себя в любой конфликтной ситуации	желание участвовать (активно) в конфликте (провоцировать конфликт) сторонний наблюдатель активное примирение	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Наблюдение

2. Тип сотрудничества	Умение ребёнка сотрудничать	не желание сотрудничать (по принуждению) желание сотрудничать (участие) активное сотрудничество (проявляет инициативу)	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Наблюдение
4. Личностные достижения учащегося				
1 Участие во всех мероприятиях учреждения	Степень и качество участия	не принимает участия принимает участие с помощью педагога или родителей самостоятельно выполняет работу	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Выполнение работы

2.6 Методические материалы

Методы обучения, используемые в реализации данной программы:

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов);
- практический;
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- индивидуальный подход к каждому учащемуся с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.
- методы воспитания: поощрение, стимулирование, мотивация.

Описание технологий

Применяемые педагогические технологии: личностно-ориентированные, технология сотрудничества, игрового обучения и технология здоровье сберегающего обучения.

Личностно-ориентированные технологии ставят в центр личность ребенка, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий ее развития, реализации ее природного потенциала. Личность ребенка в этой технологии не только субъект, она является целью образовательной системы, а не средством достижения какой-либо отвлеченной цели.

Технологии сотрудничества реализуют демократизм, равенство, партнерство в субъектных отношениях педагога и ребенка. Педагог и учащиеся совместно вырабатывают цели, содержание занятия, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества.

Одним из важнейших компонентов являются *здоровьесберегающие технологии* — это развитие навыков двигательной активности. В силу высокой учебной нагрузки в школе и дома и других причин у большинства учащихся отмечается недостаточная двигательная активность. Физические упражнения, развивают механизм овладения новыми двигательными навыками, координацию движений. И чем большим запасом навыков обладает ребенок, тем богаче будет его двигательный опыт и возможность реализовать себя в активном современном мире. Стойки, перемещения, прыжки, повороты, движения и их комбинации в различных вариантах – это новые для организма навыки, новая психологическая и физическая нагрузка. Учащимся дается понятие «здоровый образ жизни», понятие о предельных физических нагрузках в период тренировок. Очень важно, чтобы занятия не были слишком затянуты и проходили в хорошем темпе. Поэтому на занятиях четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и рекомендаций педагога, сочетаются с предоставлением им определенной свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими инициативность. Занятия базируются на изучении от простого к сложному.

Дифференцированный подход к обучению.

Принцип дифференцированного образовательного процесса как нельзя лучше способствует осуществлению личностного развития учащихся и подтверждает сущность и цели дополнительного образования.

Основная задача дифференцированной организации учебной деятельности - раскрыть индивидуальность, помочь ей развиваться, устояться, проявиться, обрести избирательность и устойчивость к социальным воздействиям. Дифференцированное обучение сводится к выявлению и к максимальному развитию способностей каждого учащегося. Существенно, что применение дифференцированного подхода на различных этапах учебного процесса в конечном итоге направлено на овладение всеми учащимися определенным программным минимумом знаний, умений и навыков.

Дифференцированная организация занятий с одной стороны учитывает уровень умственного и физического развития, психологические особенности учащихся. С другой стороны - во внимание принимается индивидуальные запросы личности, ее возможности и интересы в конкретной образовательной области.

Формы организации учебного занятия:

-беседа, лекция, учебная игра, семинар, тренировка.

Особенно благоприятно действуют на детей собственные успехи, которые укрепляют их веру в свои силы и возможности. Для достижения ситуации успеха, как наиболее эффективного стимула формирования мотивации на занятиях используются различные формы обучения.

Алгоритм тренировочного занятия.

Этапы тренировочного занятия:

1 этап - организационный.

Задача: подготовка детей к работе на занятии.

Содержание этапа: организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания.

2 этап - подготовительный (подготовка к восприятию нового содержания).

Задача: мотивация и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности.

Содержание этапа: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей (пример, познавательная задача, проблемное задание детям).

3 этап - основной

Усвоение новых знаний, умений и навыков. Задача: обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения. Целесообразно при усвоении новых знаний использовать задания и вопросы, которые активизируют познавательную деятельность детей.

Закрепление знаний, умений и навыков. Задача: закрепить ранее изученный материал. На данном этапе применяют тренировочные упражнения, задания, выполняемые детьми самостоятельно.

4 этап – контрольный.

Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция.

5 этап - итоговый.

Задача: дать анализ и оценку успешности достижения цели и наметить перспективу последующей работы.

Содержание этапа: педагог сообщает ответы на следующие вопросы: как работали обучающиеся на занятии, что нового узнали, какими умениями и навыками овладели.

6 этап - рефлексивный.

Задача: мобилизация детей на самооценку. Может оцениваться

работоспособность, психологическое состояние, результативность работы, содержание и полезность учебной работы.

7 этап: информационный.

Информация о домашнем задании (если необходимо), инструктаж по его выполнению, определение перспективы следующих занятий.

2.7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. «Самбо для профессионалов, техника борьбы стоя», И.И. Куринной, электронный учебник, Москва, 2007
2. «Сумо: живые традиции древней Японии», О. Иванов, Москва, 2004
3. «Самбо для профессионалов, физическая подготовка борца», И.И. Куринной, электронный учебник, Москва, 2008
4. «Атлетика - 2» И.И. Куринной, программа и методика оценки уровня физической подготовки и эффективности тренировочного процесса. Москва, 2005.
5. «Биохимия мышечной деятельности» Н.И. Волков и другие. Допущено в качестве учебника для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта. Киев; 2000.
6. «Рациональное питание спортсменов» рекомендовано к изданию олимпийским комитетом России А.И. Пшендин. С-П.; 2003.
7. «Метаболизм в процессе физической деятельности» Лоуренс Спрайет и другие, перевод с английского В.Л. Смульский. Издательство «Олимпийская литература». Киев; 1998.
8. «Единая всероссийская спортивная классификация 2006-2009». Федеральное агентство по физической культуре и спорту РФ. М.; 2007.
9. Сумо. Учебная программа для спортивных школ (ДЮСШ и СДЮШОР), Б.М. Антонов, И.Д. Свищев, В.Ю. Песоченский, С.В. Циклаури – М.: Советский спорт, 2006.
10. Сумо: живые традиции древней Японии, О. Иванов, Москва, 2004.
11. Основы сумо, Л.М. Морачева, С.В. Праотцев, А.Е. Цвилов. –М.: ЗАО «Япония сегодня», 2001

Список Интернет-ресурсов

1. www.mossport.ru
2. www.mossumo.ru
3. <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/sumo/>
4. www.japan-sumo.ru/
5. www.krugosvet.ru/enc/sport/sumo.html
6. http://www.mossumo.ru/os_prav.php