

**Министерство образования Самарской области
Юго-Западное управление министерства образования Самарской области
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 3 г.о. Чапаевск
структурное подразделение «ДЮСШ № 2»**

Рассмотрена
на заседании педагогического совета
СП «ДЮСШ № 2»
Протокол № ____ от «____» _____ 2026 г.

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ № 3

Е.А. Кочеткова
Приказ № ____ от «____» _____ 2026 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО СУМО «ВЗЛЁТ»**

Возраст обучающихся: 10–12 лет
Срок реализации: 1 год (126 часов)

Разработчик:
Мокшина Н.В., педагог дополнительного образования

г. Чапаевск, 2026 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка

- 1.1. Краткая аннотация
- 1.2. Нормативно-правовые основания
- 1.3. Направленность, актуальность, новизна
- 1.4. Педагогическая целесообразность
- 1.5. Цель и задачи программы
- 1.6. Возраст обучающихся, сроки реализации
- 1.7. Формы обучения и режим занятий
- 1.8. Ожидаемые результаты (предметные, метапредметные, личностные)
- 1.9. Критерии и способы определения результативности

2. Учебно-тематический план (модульный)

- 2.1. Модуль 1. Физическая подготовка
- 2.2. Модуль 2. Тактическая подготовка
- 2.3. Модуль 3. Техническая подготовка

3. Содержание программы (по модулям и темам)

4. Раздел «Воспитание»

- 4.1. Цель, задачи, ожидаемые результаты воспитания
- 4.2. Формы, методы, диагностика воспитательной работы
- 4.3. Условия организации воспитания

5. Ресурсное обеспечение программы

- 5.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение
- 5.2. Материально-техническое обеспечение

6. Список литературы и интернет-ресурсов

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Краткая аннотация

Программа «Взлёт» направлена на физическое развитие и приобщение детей 10–12 лет к систематическим занятиям сумо. В ходе обучения учащиеся знакомятся с историей, правилами и философией сумо, осваивают базовые технико-тактические действия, развивают физические качества (силу, ловкость, выносливость, координацию, гибкость) и получают навыки ведения поединка. Программа содействует формированию здорового образа жизни, воспитанию дисциплины, уважения к сопернику и патриотизма. Результатом освоения программы является выполнение контрольных нормативов и участие в соревновательных мероприятиях.

1.2. Нормативно-правовые основания

Программа разработана на основе следующих документов:

Федеральный уровень:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента РФ от 02.07.2021 № 400 «О Стратегии национальной безопасности РФ»;
- Указ Президента РФ от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Указ Президента РФ от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Изменения в Концепцию (распоряжение Правительства РФ от 15.05.2023 № 1230-р);
- Стратегия развития воспитания в РФ до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р);
- Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения электронного обучения и дистанционных технологий»;
- Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем ДОД» (с изм. от 21.04.2023 № 302);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26» (санитарные требования к организациям воспитания и обучения детей);
- Письмо Минпросвещения РФ от 21.01.2026 № АБ-254/06 с методическими рекомендациями по разработке ДООП (включая интеграцию с учебными предметами «Труд», «Музыка», «ИЗО», «Физкультура»).

Региональный уровень:

- Указ Губернатора Самарской области от 09.01.2025 № 1-У «Об утверждении Программы социально-экономического развития Самарской области на 2024–2029 годы»;
- Письмо министерства образования Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (рекомендации по экспертизе программ для ПФДО);
- Письмо министерства образования Самарской области от 10.07.2025 № МО/1064-ТУ «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (новая редакция, 2025 год)».

Локальный уровень:

- Устав ГБОУ СОШ № 3 СП «ДЮСШ № 2»;
- Положение о дополнительных общеобразовательных программах.

1.3. Направленность, актуальность, новизна

Направленность: физкультурно-спортивная.

Актуальность: сумо – малотравматичный вид спорта, пользующийся популярностью среди школьников. Занятия сумо благотворно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, способствуют укреплению здоровья, формированию негативного отношения к вредным привычкам и воспитанию дисциплины. Программа отвечает запросам детей и родителей на активные формы досуга и профессиональную ориентацию.

Новизна программы: по форме организации она является **модульной**, что позволяет гибко адаптировать содержание под уровень подготовки и индивидуальные особенности обучающихся. Программа включает три модуля (физическая, тактическая, техническая подготовка), каждый из которых направлен на поэтапное формирование двигательных навыков и личностных качеств. Конвергентный подход интегрирует знания из физики, биологии, истории и физической культуры.

1.4. Педагогическая целесообразность

Использование модульной системы и здоровьесберегающих технологий позволяет индивидуализировать обучение, поддерживать ситуацию успеха для каждого учащегося. В программе сочетаются теоретическая подготовка, практические тренировки, игровые методы и соревновательная практика, что обеспечивает разностороннее развитие личности, укрепление здоровья и воспитание дисциплины. При комплектовании групп учитываются желание ребенка, физическое развитие и медицинские показания.

1.5. Цель и задачи программы

Цель: формирование потребности к здоровому образу жизни, полноценное физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся через регулярные занятия сумо.

Задачи:

Обучающие (предметные):

- сформировать знания об истории, правилах, этикете и терминологии сумо;
- обучить основам физической культуры, техники безопасности и гигиены;
- обучить базовым техническим действиям (стойки, передвижения, захваты, толчки, броски, выталкивания, защиты);
- обучить правилам организации и проведения соревнований.

Развивающие (метапредметные):

- развивать основные физические качества (силу, быстроту, гибкость, ловкость, выносливость, координацию);
- развивать умение концентрировать внимание, быстро принимать решения, анализировать свои действия;
- формировать навыки самоорганизации, самоконтроля и целеполагания.

Воспитательные (личностные):

- воспитывать гражданственность, патриотизм, уважение к национальному спорту и традициям;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;
- формировать чувства ответственности, дисциплинированности, самостоятельности и доброжелательности;
- воспитывать чувство собственного достоинства и уважение к сопернику;
- способствовать формированию эмоционально-ценностного отношения к действительности.

1.6. Возраст обучающихся и сроки реализации

Программа адресована детям **10–12 лет**. Этот возраст характеризуется активным физическим развитием, формированием координационных способностей, интересом к соревновательной деятельности. Набор в группы осуществляется на добровольной основе без специального отбора, при отсутствии медицинских противопоказаний (наличие справки о допуске врача обязательно).

Срок реализации: 1 год (126 часов, 4 часа в неделю).

1.7. Формы обучения и режим занятий

- **Формы организации:** групповые занятия (10–15 человек), индивидуальные консультации.

- **Формы обучения:** очно-заочная (допускается применение дистанционных технологий для теоретических занятий по согласованию).
- **Виды занятий:** тренировки, беседы, соревнования, подвижные игры, эстафеты, мастер-классы, просмотр видеоматериалов.
- **Режим:** занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (1 час = 45 минут) с перерывом 10 минут, в соответствии с СП 2.4.2.4283-26.

1.8. Ожидаемые результаты

Предметные:

- знает историю сумо, правила соревнований, технику безопасности и гигиенические требования;
- владеет базовыми элементами техники (стойки, передвижения, захваты, толчки, броски, выталкивания, защитные действия);
- умеет выполнять общеразвивающие, силовые, координационные упражнения и упражнения на гибкость;
- выполняет контрольные нормативы по ОФП и СФП (бег, челночный бег, прыжки, подтягивание, отжимания, броски набивного мяча и др.).

Метапредметные:

Регулятивные: умеет ставить цель, планировать свои действия, контролировать и оценивать результаты.

Познавательные: анализирует свои ошибки, находит информацию из разных источников, делает выводы.

Коммуникативные: взаимодействует в паре и группе, слушает партнёра, выражает свои мысли, соблюдает спортивную этику.

Личностные:

- сформирована мотивация к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни;
- развиты дисциплинированность, ответственность, целеустремлённость, уважение к сопернику и партнёру;
- проявлены патриотические чувства и гражданская позиция;
- сформированы навыки бесконфликтного общения и коллективного взаимодействия.

1.9. Критерии и способы определения результативности

Параметр	Методы контроля
Физическая подготовленность	Контрольные нормативы (ОФП, СФП)

Параметр	Методы контроля
Техническая подготовка	Выполнение элементов техники (захваты, толчки, броски, защиты)
Тактическая подготовка	Умение вести поединок, принимать решения, применять комбинации
Теоретические знания	Беседы, викторины, тесты
Участие в соревнованиях	Соревновательная деятельность (грамоты, разряды)
Воспитанность (личностные качества)	Педагогическое наблюдение, анкетирование, беседы с родителями

Формы подведения итогов: открытые занятия, зачёты, соревнования, фото/видеоотчёты.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (МОДУЛЬНЫЙ)

Программа состоит из трёх модулей, последовательно осваиваемых в течение года.

Общая трудоёмкость: 126 часов (из них 9 часов – теория, 117 часов – практика).

Модуль 1. Физическая подготовка (30 часов)

№	Тема	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Входной контроль	1	1	2	Наблюдение, опрос
2.	Развитие силы	1	8	9	Выполнение упражнений
3.	Развитие гибкости	1	8	9	Выполнение упражнений
4.	Развитие координации	1	8	9	Выполнение упражнений

№	Тема	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
5.	Промежуточная аттестация	–	1	1	Сдача нормативов
6.	Итоговое занятие	–	1	1	Сдача нормативов
Итого		4	26	30	

Модуль 2. Тактическая подготовка (50 часов)

№	Тема	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
1.	Вводное занятие. ТБ. Правила соревнований	1	1	2	Опрос
2.	Тактика нападения	1	13	14	Выполнение тактических действий
3.	Тактика защиты	1	13	14	Выполнение тактических действий
4.	Тактика захвата	1	13	14	Выполнение тактических действий
5.	Промежуточная аттестация	–	1	1	Наблюдение
6.	Итоговое занятие	–	5	5	Товарищеская встреча
Итого		4	46	50	

Модуль 3. Техническая подготовка (46 часов)

№	Тема	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
1.	Вводное занятие. ТБ. История сумо	1	1	2	Опрос
2.	Техника нападения	1	13	14	Выполнение приёмов
3.	Техника защиты	1	13	14	Выполнение приёмов
4.	Техника захвата	1	13	14	Выполнение приёмов
5.	Промежуточная аттестация	–	1	1	Сдача нормативов
6.	Итоговое занятие. Итоговая аттестация	–	2	2	Результаты соревнований
Итого		4	42	46	

Всего по программе: теория – 12 ч, практика – 114 ч, итого – 126 ч.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (ПО МОДУЛЯМ И ТЕМАМ)

Модуль 1. Физическая подготовка

Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности. Входной контроль

Теория: знакомство с программой, инструктаж по ТБ, правила поведения в спортивном зале, понятие вида спорта «сумо».

Практика: проведение входного контроля (тесты на силу, гибкость, координацию), основные направления тренировки.

Тема 2. Развитие силы

Теория: техника выполнения силовых упражнений, основы физической подготовки, принципы и показатели физического совершенства.

Практика: упражнения с отягощением для рук и ног; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; становая тяга; подтягивания на высокой перекладине; упражнения без предметов; упражнения для мышц рук, плечевого пояса, ног и таза; упражнения со скакалками и мячами.

Тема 3. Развитие гибкости

Теория: техника выполнения упражнений на растяжку (подошвенный свод стопы, подъём, ахиллово сухожилие, икроножные мышцы, четырёхглавые мышцы, мышцы таза и бёдер).

Практика: упражнения на растяжение указанных групп мышц; комбинированные упражнения на растяжку разных групп мышц.

Тема 4. Развитие координации

Теория: техника выполнения упражнений на координацию, теория совершенствования двигательных качеств.

Практика: упражнения с изменением направления движения, темпа, скорости и ритма; изменение стартового положения; добавление дополнительных движений; комбинирование действий; зеркальное выполнение; упражнения на равновесие; выполнение заданий при ограничении зрительного контроля.

Тема 5. Промежуточная аттестация

Практика: сдача контрольных нормативов по ОФП (бег 30 м, челночный бег, прыжок в длину, подтягивание, отжимания, наклон вперёд).

Тема 6. Итоговое занятие

Практика: участие в осеннем районном фестивале ГТО; сдача нормативов.

Модуль 2. Тактическая подготовка

Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности. Входной контроль

Теория: инструктаж по ТБ, виды соревнований, положение о соревнованиях, составление таблиц, подготовка к соревнованиям, роль судей, нарушения правил, жесты судей.

Практика: входной контроль, основные направления сумо.

Тема 2. Тактика нападения

Теория: тактические навыки нападения, виды упражнений, базовые стойки.

Практика: изучение и отработка ударов и толчков руками; блоки руками; комбинации; броски, выталкивания, сваливания, выведение из равновесия, сбивания, скручивания, опрокидывания; восстановительные мероприятия.

Тема 3. Тактика защиты

Теория: виды упражнений для защиты (захваты, сбивание, перехват), активные и пассивные формы ведения борьбы, тактические схемы блокирования, комбинации защиты.

Практика: основы ведения поединка; перемещение в стойках; попеременная работа в парах (атака-защита, атака-защита+контратака); выполнение комбинаций в усложнённых условиях; распределение веса тела в стойках; тактика захвата.

Тема 4. Тактика захвата

Теория: виды упражнений для захвата, тактические схемы захвата, комбинирование захвата и защиты, классификация позиций захвата.

Практика: упражнения для захвата; учебные схватки в боевых стойках; решение тактических задач (удержание инициативы, разрушение атаки, парирование); восстановительные мероприятия.

Тема 5. Промежуточная аттестация

Практика: наблюдение за тактическими действиями в учебных схватках.

Тема 6. Итоговое занятие

Практика: товарищеская встреча с обучающимися других районов; анализ результатов.

Модуль 3. Техническая подготовка

Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности. Входной контроль

Теория: инструктаж по ТБ, история развития сумо, терминология, снаряжение спортсмена, правила соревнований.

Практика: входной контроль, общеукрепляющие упражнения.

Тема 2. Техника нападения

Теория: виды упражнений для нападения, техника базовых стоек.

Практика: отработка ударов руками; выведение противника из равновесия; отход; традиционные комплексы; совершенствование техники.

Тема 3. Техника защиты

Теория: правила выталкивания, сваливания, выведения из равновесия толчком и рывком; виды упражнений для защиты (захваты, сбивание, перехват); теория ведения боя, траектория движения руки.

Практика: скручивание соперника, опрокидывание, броски, самооборона от захватов; углублённое изучение техники защиты и ударов; перемещение в стойках; попеременная работа в парах; выполнение комбинаций.

Тема 4. Техника захвата

Теория: виды упражнений для захвата, техника выполнения.

Практика: упражнения для захвата; учебные схватки для закрепления навыков; решение тактических задач (удержание инициативы, разрушение атаки, парирование).

Тема 5. Промежуточная аттестация

Практика: оценка техники выполнения захватов, защитных действий.

Тема 6. Итоговое занятие. Итоговая аттестация

Практика: участие в областных соревнованиях по сумо; итоговая аттестация.

4. РАЗДЕЛ «ВОСПИТАНИЕ»

4.1. Цель, задачи, ожидаемые результаты воспитания

Цель: развитие личности ребёнка через формирование духовно-нравственных ценностей, патриотизма, гражданской ответственности и социальной активности средствами сумо.

Задачи:

- воспитывать уважение к традиционным российским ценностям, истории Отечества и Самарского края, национальному спорту;
- формировать навыки коллективного взаимодействия, взаимопомощи и спортивной этики;
- прививать ответственное отношение к здоровью, дисциплину и самоорганизацию;
- создавать условия для самореализации и творческого самовыражения в спорте.

Ожидаемые результаты:

- знает и соблюдает этику спортсмена (рукопожатие, уважение к сопернику и тренеру);
- участвует в патриотических и спортивных мероприятиях, гордится достижениями российских спортсменов;
- проявляет самостоятельность, дисциплинированность, ответственность за свои поступки;
- сформирована установка на здоровый образ жизни.

4.2. Формы, методы, диагностика воспитательной работы

Методы воспитания: убеждение (беседы, примеры); упражнение (приучение к выполнению правил); стимулирование (поощрение, одобрение); переключение деятельности; работа в коллективе.

Формы воспитательной работы:

- тематические беседы («История сумо», «Герои спорта», «Победа любой ценой?», «Честная игра»);
- просмотр и обсуждение видеоматериалов (соревнований, мотивационных фильмов);
- встречи с известными спортсменами;
- экскурсии и походы (музеи, памятные места);
- участие в общешкольных мероприятиях (День народного единства, День защитника Отечества, День Победы);
- соревнования, эстафеты, конкурсы (на лучший дневник самоподготовки, спортивный талисман);
- творческие проекты (стенгазеты, презентации, видеоотчёты);
- работа с родителями (собрания, открытые занятия, анкетирование, консультации в чате).

Диагностика воспитательных результатов:

- педагогическое наблюдение (поведение на занятиях, соревнованиях, в быту);
- анкетирование (анонимное) на темы «Отношение к вредным привычкам», «Ценности нашего коллектива»;
- беседы с детьми и родителями;
- анализ отзывов и портфолио достижений;

- оценка уровня сплочённости группы и конфликтности (социометрия).

Условия воспитания: занятия проводятся на базе спортивного зала, а также на выездных площадках (экскурсии, праздники). Календарный план воспитательной работы является обязательным приложением к программе.

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ на 2026/2027 уч. год

№	Событие, мероприятие	Сроки	Форма работы	Информационный продукт
1	День открытых дверей для родителей	сентябрь	Встреча, презентация программы	Фотоотчёт, информация на сайте
2	Беседа «История сумо в России», просмотр фильма	октябрь	Беседа, видеолекторий	Обсуждение, рефлексия
3	Творческий проект к Дню народного единства	ноябрь	Подготовка видео-открытки, беседа	Видеоролик, фотоотчёт
4	Час вопросов и ответов «Вместе мы сила»	ноябрь	Викторина, дискуссия	Заметка в соц. сетях
5	Новогодний турнир по сумо	декабрь	Соревнования, эстафеты	Фото, грамоты
6	Мероприятия в рамках месячника оборонно-массовой работы	февраль	Беседы, просмотр фильмов, участие в акциях	Фотоотчёт, заметка
7	Караван историй «Женщины-спортсменки» к 8 Марта	март	Беседа, творческое задание	Фото, отзывы
8	Тематическое занятие «Космос и спорт» ко Дню Космонавтики	апрель	Проект, викторина	Видеоролик

№	Событие, мероприятие	Сроки	Форма работы	Информационный продукт
9	Творческий проект «Бессмертный полк»	май	Съёмка видеоролика, беседа	Видео, заметка
10	Спортивное мероприятие «Лето здоровья» ко Дню защиты детей	июнь	Праздник, эстафеты	Фотоотчёт
11	День физкультурника (пляжное сумо)	август	Соревнования	Грамоты, заметка
12	Экскурсия в музей (по согласованию)	в течение года	Посещение музея	Фотоотчёт, отзывы
13	Родительские собрания, консультации	по плану	Собрания, анкетирование	Протоколы, анкеты

5. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

5.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение

- методические пособия по сумо и ОФП;
- дидактические материалы (карточки с приёмами, плакаты по ТБ, схемы тактики);
- видеоматериалы (обучающие фильмы, записи соревнований);
- компьютерные презентации по истории сумо, правилам, технике;
- конспекты занятий, сценарии воспитательных мероприятий;
- интернет-ресурсы (сайты федераций сумо, образовательные порталы).

Используемые технологии и методы:

- здоровьесберегающие технологии;
- личностно-ориентированное обучение;
- игровые и соревновательные методы;
- метод проектов (творческие видео-, фото-проекты);
- технология развития критического мышления (анализ схваток).

5.2. Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в спортивном зале, соответствующем требованиям СанПиН и техники безопасности.

Оснащение:

- ковёр для борьбы (татами) – 1 шт.;
- шведская стенка – 4 шт.;
- турник (навесной) – 4 шт.;
- гимнастические маты – 10 шт.;
- гимнастическая скамейка – 2 шт.;
- канат для лазанья – 1 шт.;
- набивные мячи (3 кг), гантели, эспандеры (резиновые);
- секундомер, свистки;
- кегли, скакалки (30 шт.);
- мишени, стойки;
- аптечка медицинская;
- мультимедийное оборудование (ноутбук, проектор, колонки) для просмотра видео.

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

Для педагога:

1. Иванов О.В. Знакомьтесь: сумо. – М.: Научная библиотека, 2021. – 296 с.
2. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 2016.
3. Марычева Л., Цвиров А. Основы сумо. – М.: Япония сегодня, 2023. – 216 с.
4. Купцов А. (ред.) Спортивная борьба: учебник для институтов физической культуры. – М.: Физическая культура и спорт, 2022. – 189 с.
5. Антонов Б.М., Свищев И.Д., Песоченский В.Ю. и др. Сумо. Учебная программа для спортивных школ (ДЮСШ и СДЮШОР). – М.: Советский спорт, 2018. – 219 с.
6. Морачева Л.М., Праотцев С.В., Цвиров А.Е. Основы сумо. – М.: ЗАО «Япония сегодня», 2019.

Для обучающихся и родителей:

1. Правила вида спорта «Сумо» (краткое изложение) – памятка.
2. Видеоуроки по базовой технике сумо на официальном сайте Федерации сумо России.

Интернет-ресурсы:

1. Федерация сумо России: <http://www.sumo.ru>

2. Спортивная борьба: <http://albago-wrestling.ru/sportivnaya-borba/>
3. Мир сумо (электронный журнал): <https://mir-sumo.su>