**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**



**Конспект открытого занятия**

**«Введение в образовательную программу «Сумотор»**

Автор составитель:

Чумаченко Анастасия Юрьевна,

методист МБУ ДО ЦДТ «Спектр» г.о. Самара

**Самара, 2018**

**Конспект занятия «Введение в образовательную программу «Сумотор» для педагогов дополнительного образования**

**Возрастная группа**: 10-12 лет

**Количество детей:** 10 человек

**Продолжительность**: 40 минут

**Цель:** приобщение школьников к спорту и пропаганда здорового образа жизни путем привлечения их к занятиям сумо.

**Задачи:**

**Обучающие:**

* познакомить учащихся с восточным единоборством - сумо;
* сформировать первоначальные знания о занятиях по сумо;
* познакомить с правилами проведения поединков в сумо;
* познакомить с основной техникой борьбы сумо;

**Развивающие:**

* развивать внимание, фантазию, творческое мышление;
* развивать способность действовать в команде;
* развивать способность поиска различных путей совместного преодоления трудностей;
* развивать физические качества: силу, быстроту, ловкость;

**Воспитательные:**

* прививать любовь к спорту;
* формировать интерес детей к занятиям сумо;
* формировать навыки здорового образа жизни.

**Оборудование и материалы:** стол – 1 шт,маваси – 3 шт, карточки с японскими словами, карточки с буквами для составления слова «Япония», пазл, сувениры участникам занятия.

**План занятия**

1. **Организационная часть**
2. **Основная часть**
3. **Заключительная часть**
4. **Рефлексия**

**1. Организационная часть**

**Педагог:** Добрый день ребята! Предлагаю отправиться в путешествие по одному очень интересному виду спорта. А что это за вид спорта, вы сейчас узнаете! Но для начала я задам вам пару вопросов: вы любите спорт? Какие виды спорта вы знаете? Кто из вас занимается спортом?

*(ребята отвечают на вопросы)*

**Педагог:** Спасибо за ответы.А теперь пора отправляться в путь! Вы готовы?

**Ребята:** Да!

1. **Основная часть**
* **Задание №1. Восточная страна**

**Педагог:** Наше первое задание.Попробуйте из букв составить название страны, где появился вид спорта, с которым мы сегодня должны познакомится.

*(ребята составляют из букв слово «Япония»)*

**Педагог:** Какое слово у вас получилось?

**Ребята:** Япония!

**Педагог:** Правильно! В этой стране появился очень интересный вид единоборств. Как вы думаете, ребята, родиной какого спорта была Япония?

*(ребята предлагают варианты)*

**Педагог:** В Японии более 2500 тысяч лет назад в Японии появилось **сумо.** И сегодня мы отправимся в путешествие именно по этому виду спорта. Ребята, а что вы знаете, о сумо?

*(ребята предлагают варианты)*

**Педагог:** Сумо – вид единоборств, в котором два борца-сумоиста выявляют сильнейшего на круглой площадке. Их задача - вытолкать друг друга за пределы круга. Борца сумо называют сумотори. Знаете ли вы, что означает это слово?

*(ребята предлагают варианты)*

**Педагог:** На русский язык слово «сумотори» можно перевести как «богатырь». Ребята, как вы думаете, сколько должен весить сумотори, чтобы участвовать в состязании?

*(ребята предлагают варианты)*

**Педагог:** Сумотори может быть совершенно разных размеров. Самый маленький борец может весить 30 кг, самый большой – более 220 кг. А сейчас самое время узнать, как выглядит традиционный сумотори в Японии. Из кусочков пазла вам необходимо сложить картинку.

*(ребята собирают пазл)*

**Педагог:** Молодцы ребята! А сейчас попробуем выполнить следующее задание.

* **Задание №2. Форма сумоиста**

**Педагог:** На картинке вы сейчас увидели, как выглядит Японский сумоист, вспомните какая одежда у сумотори во время поединка?

*(ребята предлагают варианты)*

**Педагог:** Единственная одежда на борце во время поединка - специальный пояс, называемый «мава́си». И сейчас я покажу вам как нужно наматывать маваси.

*(педагог показывает на одном из учеников правила наматывания маваси)*

**Педагог:** Но для того чтобы понять запомнили ли вы правила наматывания маваси, сейчас вам предстоит самим это сделать.

*(педагог проводит конкурс)*

**Педагог:** Чтобы заниматься сумо не нужно каких-то серьезных материальных затрат. Не нужны определенные физические данные. Нужно лишь желание и упорство.

* **Задание №3. Японский язык**

**Педагог:** Давайте с вами попробуем выучить несколько профессиональных слов, которые используются в сумо.

1. Сумотори – борец сумо.
2. Маваси - пояс и набедренная повязка сумотори.
3. Дохё - площадка для схваток.
4. Гёдзи - рефери (судья) на дохё.

**Педагог:** Отлично! Эти слова вам пригодятся немного позже, а сейчас вам необходимо ответить на несколько вопросов.

* **Задание №4. Викторина сумоистов**

**Педагог:** Борец сумо должен обладать недюжинной смекалкой, чтобы справится со своим соперником. Попробуйте ответить на следующие вопросы о традициях сумо в Японии.

***Викторина.***

1. Как вы думаете, на какой поверхности тренируются сумоисты в Японии?

а) маты б) глина в) песок

2. Чем посыпается дохё перед выходом сумоистов на бой?

а) соль б) песок в) сахар

3. Что запрещено делать сумоистам-профессионалам в Японии?

а) мыться в бане б) управлять автомобилем в) гулять с собачкой

4. Где питаются сумоисты-профессионалы в Японии?

а) дома б) в ресторане или кафе в) в специальной столовой

**Педагог:** Молодцы, ребята!Вопросы были сложными, но вы справились! Отправляемся дальше.

* **Задание №5. Упражнения сумоистов**

**Педагог:** Ребята, как вы думаете, с чего начинается каждая тренировка?

**Ребята:** С разминки!

**Педагог:** Верно! Но для того чтобы стать настоящим сумоистом, необходимо овладеть многими навыками:

1. Координация
2. Гибкость
3. Напористость
4. Молниеносность
5. Реакция
6. Смекалка

**Педагог:** Сейчас мы будем выполнять упражнения на развитие навыков, необходимых сумотори для победы над своим соперником.

*(педагог проводит спортивные упражнения, направленные на развитие координации, гибкости, напористости, молниеносности, реакции).*

**Педагог:** Отлично! Настало время узнать о ритуале проведения поединков по сумо и стать настоящим борцом сумо.

*(педагог показывает ритуал проведения поединков, обучает технике выталкивания соперника за круг, ребята отрабатывают изученные приёмы).*

**Педагог:** Пришло время закрепить полученные знания.

*(педагог проводит соревнования между ребятами).*

1. **Заключительная часть (подведение итогов).**

**Педагог:** Молодцы! Вы успешно справились со всеми заданиями и наше путешествие по сумо подошло к концу.

**IV. Рефлексия**

**Педагог:** Ребята! С каким видом спорта вы сегодня познакомились? Какие новые слова вы выучили? Что вы узнали нового на занятии по сумо? Что вам понравилось больше всего? Пригодятся ли вам в дальнейшем полученные сегодня знания? На память о нашем занятии, я хочу подарить вам небольшие сувениры. Спасибо, за ваше активное участие. Буду рада видеть Вас на занятиях сумо. Желаю вам дальнейших успехов. До свидания!