

ДЕПАРТАМЕНТ ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ
НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГБУ ДО ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА «НА ВАДКОВСКОМ»

«Утверждаю»
Директор Центра 
Ю.М. Лившиц
«1» сентября 2017 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«ШКОЛА КАПОЭЙРА ДЛЯ ДЕТЕЙ»

Составитель программы:
Чернусь Вера Георгиевна
педагог дополнительного образования

Срок реализации программы: 5 лет
Возраст воспитанников: 8 – 17 лет

Москва, 2017 год

А.М.Меня

внесено 18.01.2018



Описание программы

Место реализации программы: ГБУ ДО ЦДТ «На Вадковском»

Срок освоения программы: 5 лет

Уровень образовательный программы: 1-3 годы обучения – базовый; 4-5 годы обучения – углубленный.

Возраст обучающихся: 8-17 лет

Цель программы: гармоничное развитие физической и духовной культуры ребенка путем изучения искусства Капоэйра и развития спортивных способностей ребёнка.

Содержание программы

Программа обучения подразделяется на два раздела: 1) развитие общефизической подготовки капоэриста, 2) обучение тактико-техническим приемам капоэйра.

Занятия проходят в игровой форме, дети учатся сложным акробатическим элементам, приобретают скорость и быстроту реакции приобретают навыки самообороны а так же становятся гибкими и выносливыми и все это в удобной и понятной ребенку форме – в игре. Любой ребенок, всегда стремится познать что то новое, а если есть возможность сделать этот процесс познания в форме игры и развлечения – результат не заставит себя долго ждать. Капоэйра развивает уверенность в ребенке, учит его дисциплине, настойчивости, терпению, положительному отношению к другим детям и позитивному взгляду на жизнь. Капоэйра позволяет детям взаимодействовать друг с другом внутри группы и помогает обрести новых друзей.

Воспитанники учатся владеть своим телом, развивают координацию и ловкость. Разнообразие движений и приемов капоэйры обеспечивает воспитанникам гибкость тела, растяжку и серьезную нагрузку на все группы мышц.

Предполагаемый результат освоения программы

Воспитанники среднего уровня подготовки способны продемонстрировать *следующие результаты в области:*

Воспитания:

- обретение жизненных интересов и стимулов для самосовершенствования, интерес к здоровому образу жизни;
- обретение таких личностных качеств, как внимательность, терпение, усердие, целеустремленность уверенность в себе;
- позитивное отношение к окружающему миру;
- элементарные, необходимые моральные качества высоких моральных качеств и активной жизненной позиции;
- чувство коллективизма;
- дисциплинированность и трудолюбие.

Обучения:

- знание детьми фактов о культуре единоборств, возникновении, развитии традиций капоэйра;
- свободное владение детьми упражнений по ОФП: на гибкость, быстроту, координацию, равновесие, точности, прыгучести;

- точное выполнение воспитанниками техники и тактики капоэйра;
- точное выполнение детьми разучиваемых движений;
- обрести навыки совместного разбора игр и понимания судейства жоги (игры).
- владение, использование, и применение акробатических элементов капоэйра в жоге (игра);
- свободное передвижение во время игры, удерживание партнера на правильной дистанции.

Развития:

- чувство дистанции между партнерами;
- рост физической подготовленности детей: силы, выносливости, гибкости и реакции;
- проявление ребенком черт спортивного характера, волевых качеств;
- выносливость опорно-двигательного аппарата;
- скоординированность своих движений, ритмичность выполнения движений под музыку;
- укрепление опорно-двигательного аппарата ребенка, укрепление иммунитета.

Достижения обучающихся, детского коллектива

Воспитанники объединения призеры первенств города Москвы и России по капоэйре.

85 % обучающихся проходят квалификационные испытания.

1. Пояснительная записка

Программа обновлена в 2017 году после выхода педагога из отпуска по уходу за ребёнком.

1.1. Направленность дополнительной общеразвивающей программы

Программа «Школа капоэйра для детей» (далее Программа) физкультурно-спортивной направленности создана с целью начальной подготовки и обучения Бразильскому боевому искусству «Капоэйра» воспитанников секции «Капоэйра» ГОУ Центра детского творчества "На Вадковском" в 2010 году. Программа обновлена с опорой на Федеральный закон от 29 декабря 2012 г., № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»; Концепцию развития дополнительного образования в РФ (Распоряжение Правительства РФ № 1726-Р от 04.09.2014 г.); Приказ Департамента образования города Москвы № 922 от 17.12.2014 «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014–2015 учебном году» (с изменениями и дополнениями от 07.08. 2015 г. № 1308 и от 08.09.2015 № 2074; от 30.08.16 №1035); Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 № 09-3242; Постановление Главного государственного врача РФ от 14 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Устав и Программу развития ГБУ ДО ЦТ «На Вадковском».

1.2. Уровень освоения программы

Уровень освоения программы соответствует региональным нормативным требованиям базового уровня.

Программа реализуется на следующих условиях:

Дети, имеющие право на социальные льготы, осваивают программу за счёт бюджетных средств.

Дети, не имеющие право на социальные льготы, осваивают программу за счёт внебюджетных средств.

1.3. Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Актуальность программы

Актуальность программы рассматривается в создании условий для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических возможностей и способностей современных школьников, в целях естественного стимулирования жизнедеятельности детского организма.

В Образовательной программе разрабатывается продуктивная идея о том, что только непрерывная систематическая квалифицированная подготовка детей делает интерес к такому виду спорта, как капоэйра, устойчивым, вводит в привычку детям укрепление своего здоровья и потребность в двигательной активности, а здоровый образ жизни - стилем жизни.

Недостаток физической активности с каждым годом становится все более серьезной проблемой современного общества. Известно, что гиподинамия провоцирует множество различных заболеваний человека, такие как заболевания сердечно-сосудистой системы, нарушение обмена веществ, заболевания суставов и пр. Для полноценного развития детского организма физическая активность особенно важна. В связи с этим занятия капоэйрой - превосходный способ обеспечить должное физическое развитие ребенка. Занятия капоэйрой помогают укрепить опорно-двигательный аппарат, развивают физическую силу, гибкость, выносливость, координацию движений, помогают лучше чувствовать свое тело, взаимодействовать с партнером, а также развивают чувство ритма и музыкальный слух.

Новизна программы обусловлена нетрадиционными методами проведения тренировочного процесса. Занятия проходят под музыкальное сопровождение и включают в себя изучение технических и тактических элементов капоэйры,

основы акробатики, разнообразные трюки, а также изучение культуры Бразилии, происхождение капоэйры, изучение всевозможных ее стилей и пр. Все это в совокупности делает капоэйру чрезвычайно привлекательным видом искусства, занятия проходят увлекательно и не оставляют обучающихся равнодушными.

Занятия с детьми обучения подразделяется на два периода: 1) акцент на развитие общефизической подготовки Капоэриста, 2) обучение тактико-техническим приемам капоэйра.

Занятия проходят в игровой форме, дети учатся сложным акробатическим элементам, приобретают скорость и быстроту реакции приобретают навыки самообороны а так же становятся гибкими и выносливыми и все это в удобной и понятной ребенку форме – в игре. Любой ребенок, всегда стремится познать что то новое, а если есть возможность сделать этот процесс познания в форме игры и развлечения – результат не заставит себя долго ждать. Капоэйра развивает уверенность в ребенке, учит его дисциплине, настойчивости, терпению, положительному отношению к другим детям и позитивному взгляду на жизнь. Капоэйра позволяет детям взаимодействовать друг с другом внутри группы и помогает обрести новых друзей.

Специалисты подтверждают его уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей и подростков, для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, умения ориентироваться в окружающей действительности.

1.4. Отличительные особенности программы

Отличительные особенности программы

Программа «Капоэйра» является образовательной, реализующей задачи воспитания у детей устойчивого интереса к собственной физической культуре и спорту, обучения и развития способности к Бразильскому боевому искусству капоэйра.

Реализация принципа индивидуализации и персонификации физического образования и спортивной подготовки обеспечивает возможность достаточно

быстрого продвижения воспитанников секции «Капоэйра» от азбуки физического воспитания и овладение основами техники и тактики капоэйра, а также достижения маленькими Капоэристами хорошей физической и психической формы.

Программа «Школа Капоэйра для детей», реализуемая в Центре детского творчества имеет свои особенности, отличия от уроков физкультуры в школе, а также отличия от занятий в спортивной школе.

Основное отличие заключается в самой природе учреждения дополнительного образования - добровольность, заинтересованность детей, а также возможность занятий для детей с различным уровнем начальной физической подготовленности, отсутствие конкурсного отбора для поступления в объединение. Ребята сами выбирают свой вид спорта и выполняют все, что требуется для нормального и полного его освоения. Если в спортивных школах основной целью является спортивный результат, то при занятиях в секции «Капоэйра» большое внимание уделяется психологическому климату в коллективе, адаптации детей с различным уровнем физической подготовки, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, потребности в движении.

При этом существует некая независимость ребенка от педагога в плане оценок, поощрений и порицаний, так как главной оценкой для самого воспитанника является его собственное здоровье, его собственный спортивный результат. Важно, что здесь ребенок находит занимательный круг общения, интересных друзей, общие интересы и понимание. Родители же лучше узнают возможности и способности своих детей. Нередко разделяют с ними увлечение спортом, что очень сближает детей и родителей.

1.5. Цель программы

Целью программы является гармоничное развитие физической и духовной культуры ребенка путем изучения им искусства Капоэйра и развития спортивных способностей ребёнка.

1.6. Задачи программы

Для оптимального достижения цели необходимо решить следующие задачи:

Воспитывающие:

- воспитание у детей устойчивого интереса к капоэйра;
- воспитание у ребенка потребности к здоровому образу жизни;
- воспитать умение чувствовать состояние своего тела и адекватно оценивать его возможности;
- воспитание таких личностных качеств, как внимательность, терпение, усердие, целеустремленность уверенность в себе;
- формирование оптимистичного и позитивного восприятия у воспитанников окружающего мира;
- формирование и развитие морально-волевых качеств, сознательности, активной жизненной позиции детей;
- воспитание у ребенка основ культуры по единоборствам;
- снятие психологической нагрузки и снижение уровня агрессивности подростков.

Обучающие:

- освоение детьми упражнений по ОФП;
- освоение детьми основ истории и традиций капоэйра;
- обучение детей тактике и технике капоэйра;
- освоение воспитанниками акробатических элементов капоэйра в жогге (игре);
- формирование у обучающихся навыков совместного разбора игр и понимания судейства жогги (игры).

Развивающие:

- развитие у детей физической силы, выносливости, гибкости, реакции;
- развитие у воспитанников координации движений, скоростно-силовой выносливости и ритмичности выполнения движений под музыку;
- формирование осанки и укрепление опорно-двигательного аппарата ребенка;
- общее оздоровление детей и укрепление иммунитета;

- развитие танцевально-спортивных способностей у воспитанников.

1.7. Категория обучающихся

Программа адресована детям в возрасте от 9 до 17 лет.

1.8. Срок реализации программы

Программа реализуется в течение 5 лет обучения

Ежегодный курс обучения составляет 152 учебных часа.

При составлении программы использовались Методические указания для специализации «Капоэйра» Федерации капоэйра России, Учебная программа Миронченко Р.В. (2016 года) по физическому воспитанию школьников, основанная на одном виде спорта (капоэйра), предназначенная занимающимся в общеобразовательной школе, в классах углубленного изучения физической культуры, Департамента образования города Москвы

Программа отвечает современным требованиям физического воспитания детей. В ней заложены и раскрыты цели и задачи, средства и методы, позволяющие решать вопросы физического воспитания в комплексе. Программа базируется на принципах: последовательности, непрерывности, постепенного усложнения тренировочного материала, учета индивидуальных особенностей детей, направленных на повышение двигательной активности и физической подготовленности посредством воспитания осознанных потребностей к следованию нормам здорового образа жизни.

Физическая культура подрастающего поколения наилучшим образом формируется в условиях определенной педагогической системы, включающей единство формирования знаний-умений и знаний-навыков.

Программа состоит из блоков:

Теоретическая подготовка – основы знаний;

Практическая подготовка – общая физическая подготовка, специализация капоэйра, техника и тактика капоэйра, основы акробатики.

Капоэйра (порт. Capoeira)— бразильское национальное боевое искусство, сочетающее в себе элементы танца, акробатики, игры, и сопровождающееся национальной бразильской музыкой.

В наши дни занятия капоэйра становятся невероятно популярными. Элементы капоэйра можно видеть в фильмах и музыкальных видеоклипах. Молодежные танцевальные направления “хип-хоп” и “брейк-данс” напрямую вышли из капоэйра. Заниматься капоэйра могут молодые и пожилые, мужчины, женщины и дети, а в некоторых случаях даже инвалиды.

Физическая сила, вес, рост, анатомические особенности строения тела не накладывают никаких ограничений, поэтому любой человек может за достаточно короткое время занятий капоэйра достичь заметного прогресса в своем духовном и физическом развитии и получить достаточное удовлетворение от занятий, которые проходят в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся.

Поскольку капоэйра включает в себя множество различных движений, из них легко выбрать подходящие для каждого, вне зависимости от уровня физического развития. Это не противоречит ни технике, ни духу капоэйра. Следует также заметить, что большинство мастеров капоэйра не были изначально одарены ни большой физической силой, ни врожденной координацией движений. Все эти качества они сумели в себе развить благодаря упорным и многолетним тренировкам.

Капоэйра – это не только вид бразильской борьбы, но и сложная дыхательная, физическая и акробатическая система с элементами танца и игры на музыкальных инструментах. Она позволяет ребенку в самом раннем возрасте совершенствоваться не только физически, но и интеллектуально. В процессе подготовки капоэйристов происходит гармоничное развитие всех систем человека. Во время тренировок все мышцы получают необходимую нагрузку, что ведет к формированию полноценно развитого человека. Занятия капоэйра позволяют ребенку развить чувство дистанции, ритма, физическую силу и гибкость, выносливость, ловкость, наблюдательность и хорошую координацию движений,

формирует позитивное отношение к окружающему миру, уважительное отношение к старшим и товарищам.

Важной частью занятий является всестороннее развитие ребенка, которое поможет ему не только в учебе и труде, но и во взаимоотношениях с окружающими людьми, а также поможет в обретении жизненных интересов и стимулов для самосовершенствования, формирует позитивное отношение к окружающему миру.

1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий

Условия приема детей

В спортивное объединение секции «Капоэйра» принимаются все желающие без ограничения. Поступающие в объединение в обязательном порядке предъявляют справку о состоянии здоровья и разрешение врача на занятия Капоэйра.

Режим занятий

Занятия проводятся с группой детей до 15 человек.

Основной формой обучения Капоэйра является тренировочное занятие.

Группа занимается 2 раза в неделю по 2 часа.

1.10. Планируемые результаты освоения программы

Воспитанники среднего уровня подготовки способны продемонстрировать *следующие результаты в области:*

Воспитания:

- обретение жизненных интересов и стимулов для самосовершенствования, интерес к здоровому образу жизни;
- обретение таких личностных качеств, как внимательность, терпение, усердие, целеустремленность уверенность в себе;
- позитивное отношение к окружающему миру;

- элементарные, необходимые моральные качества высоких моральных качеств и активной жизненной позиции;
- чувство коллективизма;
- дисциплинированность и трудолюбие.

Обучения:

- знание детьми фактов о культуре единоборств, возникновении, развитии традиций капоэйра;
- свободное владение детьми упражнений по ОФП: на гибкость, быстроту, координацию, равновесие, точности, прыгучести;
- точное выполнение воспитанниками техники и тактики капоэйра;
- точное выполнение детьми разучиваемых движений;
- обрести навыки совместного разбора игр и понимания судейства жоги (игры).
- владение, использование, и применение акробатических элементов капоэйра в жоге (игра);
- свободное передвижение во время игры, удерживание партнера на правильной дистанции.

Развития:

- чувство дистанции между партнерами;
- рост физической подготовленности детей: силы, выносливости, гибкости и реакции;
- проявление ребенком черт спортивного характера, волевых качеств;
- выносливость опорно-двигательного аппарата;
- скоординированность своих движений, ритмичность выполнения движений под музыку;
- Укрепление опорно-двигательного аппарата ребенка, укрепление иммунитета.

Программа обеспечивает условия для здорового образа жизни, общения, деятельности. Воспитанники приучаются сознательно относиться к себе и

окружающим. Педагог постоянно согласовывает свои действия с родителями, чтобы дети сумели "нарастить" свои адаптивные возможности и с наименьшими нервными, моральными и физическими издержками преодолели трудности роста и сложности жизни.

Воспитанники участвуют в организации и проведении различных мероприятий Центра детского творчества «На Вадковском», что позволяет им почувствовать собственную значимость и лучше оценить себя как личность.

Учебный план 1 года обучения

№	Раздел/Темы занятия	Количество учебных часов			Контроль
		1 год обучения			
		Теория	Практика	Всего	
1.	Комплектование группы	4	2	6	Собеседование
2.	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	4	Беседа. Зачет по ТБ
3.	Гигиенические знания и навыки спортсмена	2	4	6	Опрос
4.	Общая физическая подготовка	14	38	52	Прием ОФП
5.	Основы акробатики	6	14	20	Зачет
6.	Исторические сведения по единоборствам	4	2	6	Опрос
7.	Контрольные нормативы капоэйра	2	-	2	Прием КН
8.	Техническая подготовка капоэйра	5	20	25	Зачет
9.	Тактическая подготовка капоэйра	5	20	25	Зачет
10.	Участие в соревнованиях, чемпионатах	2	2	4	Соревнование
11.	Итоговое занятие	-	2	2	Беседа
	Всего:	46	106	152	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

	Тема	Теория	Практика
1.	Комплектование группы	Набор детей в группу.	Беседы с обучающимися. Ознакомление с планом работы объединения. Выявление индивидуальных интересов и возможностей детей.
2.	Вводное занятие. Техника безопасности	Знакомство с обучающимися. Спортивная форма и правила поведения на занятиях. План работы на год. Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале.	Тренинг знакомства. Просмотр игровых возможностей детей, формирование основы Капоэйра.
3.	Гигиенические знания и навыки спортсмена	Гигиенические навыки. Режим дня, гимнастика, водные и воздушные процедуры, прогулки, активный отдых, спортивные развлечения. Значение зарядки для здоровья капоэриста. Гигиена спортсмена.	Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Выполнение утренней физической зарядки на свежем воздухе, пробежки и водных процедур. Соблюдение режима питания.
4.	Общая физическая подготовка детей	Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей, страховка и помощь во время занятий, обеспечение техники безопасности, упражнения для самостоятельной тренировки. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья. Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества). Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система. Выносливость. Потребность физических нагрузок. Ловкость движений. Координирование движений. Смена ритма движения. Пластичность и гибкость мышц.	Упражнения на развитие скорости в движении по кругу: «Олений бег», «Правый приставной бег», «Левый приставной бег», «Бег в прыжках с попеременной сменой ног», «Гусиный шаг» и др. Упражнения на координацию движений: «Колесо в парах», «Попеременное сопротивление» и др. Упражнения со сменой ритма движения (вправо, влево). Упражнение на гибкость и пластичность акробатические и общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером.

5.	Основы акробатики	Техника выполнения акробатических элементов	Ау – фешаду, ау-аберту, ау-агуле, ау-добрау, стойка на руках, стойка на голове, кувырок вперед, кувырок назад, финт ау, мостик, финт макаку, кидедеринья.
6.	Исторические сведения по единоборствам	История и развитие единоборств в мире. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Первые соревнования по капоэйре в России. Сведения по истории Бразилии. История возникновения капоэйры. Развитие капоэйры в 20 веке.	Просмотр видеоматериалов по капоэйра. Игра «Вопрос-ответ». Блиц-турнир «Знатоки истории Капоэйра». Стили капоэйры.
7.	Контрольные нормативы капоэйра	Требования и нормативы капоэйры. Возрастные категории для девушек и юношей.	---
8.	Техническая подготовка капоэйры	Базовые принципы капоэйры (стойки и удары). Организация занимающихся без партнера на месте. Организация занимающихся без партнера в движении.	Освоение приемов по заданию тренера. Изучение базовых стоек кадейра и стопджинга. Изучение нижней базовой стойки – негачива, перемещение холе. Освоение техники защиты из базовых стоек – кокоринья, эшквива фронтау, эшквива латерау, эшквива диагонале, детабаза. Изучение ударов – миалу де френче с задней ноги, миалу де френче с подшагом, кейшада с задней ноги, кейшада с подшагом, пантейро, бенсу, армада. Базовое перемещение джинга. Тренировка на лапах.
9.	Тактическая подготовка капоэйры	Тактика свободного боя. Позиционное нападение без изменений позиций, с изменением позиций. Позиционное нападение и личная защита в игровых	Боевые дистанции: Освоение учениками дальней, средней и ближней дистанции. Передвижения: Освоение учениками передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по

		взаимодействиях, нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков (атака, выход, зажита), взаимодействие двух игроков в нападении и защите. Ритм движения. Базовые принципы работы в парах. Ритмы жогу. «Финты» – обманные движения	кругу, влево, вправо. Передвижения в боевых стойках. В передвижении выполнение базовой техники. Освоение ударов в движении. Обучение приемам защиты на месте. Обучение приёмам защиты в движении. Обучение простым атакам и контратакам.
0.	Участие в соревнованиях, чемпионатах	Анализ поединков. Возрастные категории для юношей и девушек. Программа соревнований. Правила проведения соревнований. Внешние и внутренние факторы, влияющие на результат соревнования.	Выступление на соревнованиях.
	Итоговое занятие		

Учебный план 2 года обучения

№	Раздел/Темы занятия	Количество учебных часов			Контроль
		2 год обучения			
		Теория	Практика	Всего	
1.	Комплектование группы	4	2	6	Собеседование
2.	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	4	Беседа. Зачет по ТБ
3.	Гигиенические знания и навыки спортсмена	2	4	6	Опрос
4.	Общая физическая подготовка	14	38	52	Прием ОФП
5.	Основы акробатики	6	14	20	Зачет
6.	Исторические сведения по единоборствам	4	2	6	Опрос
7.	Контрольные нормативы капоэйра	2	-	2	Прием КН
8.	Техническая подготовка капоэйра	5	20	25	Зачет
9.	Тактическая подготовка капоэйра	5	20	25	Зачет

10.	Участие в соревнованиях, чемпионатах	2	2	4	Соревнование
11.	Итоговое занятие	-	2	2	Беседа
	Всего:	46	106	152	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

	Тема	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	Повторение правил техники безопасности, а также правил поведения в спортивном зале. Знакомство с планом работы учебного объединения в текущем учебном году.	Тренинг знакомства. Просмотр игровых возможностей детей, формирование продвинутого уровня в капоэре. Ознакомление с планом работы. Правила использования оборудования и инвентаря.
2.	Гигиенические знания и навыки спортсмена	Гигиенические навыки. Режим дня, гимнастика, водные и воздушные процедуры, прогулки, активный отдых, спортивные развлечения. Значение зарядки для здоровья капоэриста. Гигиена спортсмена. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале капоэйра.	Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Выполнение утренней физической зарядки на свежем воздухе, пробежки и водных процедур.
3.	Общая физическая подготовка детей	Значения гимнастических упражнений для развития координационных способностей, страховка и помощь во время занятий, обеспечение техники безопасности, упражнения для самостоятельной тренировки. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья. Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества). Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система. Выносливость. Потребность физических нагрузок. Ловкость движений. Координирование движений. Смена ритма движения.	Упражнения на развитие скорости в движении по кругу: «Олений бег», «Правый приставной бег», «Левый приставной бег», «Бег в прыжках с попеременной сменой ног», «Гусиный шаг» и др. Упражнения на координацию движений: «Пистолет», «Стрейчинг в парах», «Колесо в парах», «Попеременное сопротивление» и др. Просмотр видеоматериалов по капоэйра. Упражнения со сменой ритма движения (вправо, влево). Упражнение на гибкость и пластичность а и общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. Подвижные игры и эстафеты.

		Пластичность и гибкость мышц.	
4.	Акробатические элементы в капоэйра	Техника выполнения акробатических элементов	Кувырок вперед из положения стоя, кувырок вперед с выпрыжкой вверх, кувырок назад с выпрыжкой вверх, мостик из положения стоя, ау-киддеринья, ау батидо, передвижение в положении стойка на руках.
5.	Контрольные нормативы капоэйра	Требования и нормативы капоэйры. Возрастные категории для девушек и юношей.	---
6.	Техническая подготовка капоэйры	Основные принципы капоэйры (стойки и удары). Организация занимающихся с партнером на месте. Организация занимающихся с партнером в движении.	Освоение приемов по заданию тренера. Связки из старых элементов. Изучение ударов – Мартело, миалу ди компаса, шапа с передней ноги, жуэляда, торнадо, кабесада. Изучение подсечки – хаштейра эм пе. Связки из изученных элементов. Изучение связок: Дестабаза-трока негачива - хаштэйра – пассаж; Негачива-холе-шапа ди коста-негачива-трока негачива-холе-меалуэ ди компасо Тренировка на лапах.
7.	Тактическая подготовка капоэйры	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Изучение вариаций атака-защита.	Боевые дистанции: Освоение учениками дальней, средней и ближней дистанции. Передвижения: Освоение учениками передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо. Передвижения в боевых стойках. В передвижении выполнение изученной техники. Освоение ударов в движении. Обучение приемам защиты на месте. Обучение приемам защиты в движении. Обучение простым атакам и контратакам, а также уклонам от ударов:

			<ul style="list-style-type: none"> • Атака Мертэло - Защита хаштэйра эм пе; • Атака Кешада - Защита эшквива латерау (с входом вперёд) – кабесада; • Атака Кешада - Защита эшквива латэрау, контратака кешада - защита эшквива фронтау, контратака бенсау - защита отвод рукой.
8.	Участие в соревнованиях, чемпионатах	<p>Анализ поединков. Возрастные категории для юношей и девушек. Программа соревнований. Правила проведения соревнований. Внешние и внутренние факторы, влияющие на результат соревнования.</p>	<p>В течение года провести не менее 5 боев в соревнованиях классификационные, матчевые встречи, открытые первенства среди школ, первенство района, первенство России и Москвы.</p>
9.	Итоговое занятие	--	Итоговое занятие проходит в форме показательного занятия.

Учебный план 3 года обучения

№	Раздел/Темы занятия	Количество учебных часов			Контроль
		3 год обучения			
		Теория	Практика	Всего	
1.	Комплектование группы	4	2	6	Собеседование
2.	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	4	Беседа. Зачет по ТБ
3.	Гигиенические знания и навыки спортсмена	2	4	6	Опрос
4.	Общая физическая подготовка	14	38	52	Прием ОФП
5.	Основы акробатики	6	14	20	Зачет
6.	Исторические сведения по единоборствам	4	2	6	Опрос
7.	Контрольные нормативы капоэйра	2	-	2	Прием КН
8.	Техническая подготовка капоэйра	5	20	25	Зачет
9.	Тактическая подготовка капоэйра	5	20	25	Зачет
10.	Участие в соревнованиях, чемпионатах	2	2	4	Соревнование
11.	Итоговое занятие	-	2	2	Беседа
	Всего:	46	106	152	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

	Тема	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	Повторение правил техники безопасности, а также правил поведения в спортивном зале. Знакомство с планом работы учебного объединения в текущем учебном году. Правила использования оборудования и инвентаря.	Предупреждение спорт. травм на занятиях. Техника безопасного передвижения в капоэре. Ознакомление с планом работы
2.	Гигиенические знания и навыки спортсмена	Гигиенические навыки. Режим дня, гимнастика, водные и воздушные процедуры, прогулки, активный отдых, спортивные развлечения. Значение зарядки для здоровья капоэриста. Гигиена спортсмена. Поведение спортсмена. Спортивная честь. Спортивная злость. Ответственность. Целеустремлённость. Культура и интересы юного капоэриста. Особенности поведения на соревнованиях.	Выполнение утренней физической зарядки на свежем воздухе, пробежки и водных процедур. Соблюдение режима питания.
3.	Общая физическая подготовка детей	Значения гимнастических упражнений для развития координационных способностей, страховка и помощь во время занятий, обеспечение техники безопасности, упражнения для самостоятельной тренировки. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья. Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества). Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система. Выносливость. Потребность физических нагрузок.	Упражнения на развитие скорости в движении по кругу: «Олений бег», «Правый приставной бег», «Левый приставной бег», «Бег в прыжках с попеременной сменой ног», «Гусиный шаг» и др. Имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Упражнения на координацию движений: «Пистолет», «Стрейчинг в парах», «Колесо в парах», «Попеременное сопротивление» и др. Просмотр видеоматериалов по капоэйра. Упражнения со сменой ритма движения (вправо, влево). Упражнение на гибкость и пластичность акробатические и общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения с

		Ловкость движений. Координирование движений. Смена ритма движения. Пластичность и гибкость мышц. Основные положения системы физического воспитания. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу.	повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.
4.	Акробатические элементы в капоэйра	Техника выполнения акробатических элементов	Кувырок вперед из положения березка, переворот разгибом, переворот вперед, ау с поворотом вперед, ау с поворотом назад, ау семмао, макаку, выход в стойку на руках с подпрыжкой.
5.	Контрольные нормативы капоэйра	Требования и нормативы капоэйры. Возрастные категории для девушек и юношей.	---
6.	Техническая подготовка капоэйры	Основные принципы капоэйры (стойки и удары). Организация занимающихся с партнером в кругу во время жоги (игры).	Освоение приемов по заданию тренера. Изучение ударов: Щапа с задней ноги, мартело де чао, мартело де шон, кейшада ди мартело, эскало, гадеме, галопанче. Изучение бросков: тезоро, вингачива, банда де коста. Тренировка на лапах. Связки из изученных элементов, с повторением старых.
7.	Тактическая подготовка капоэйры	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях, нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков (атака, выход), взаимодействие двух игроков в нападении и защите. Ритм движения.	Боевые дистанции: Освоение учениками дальней, средней и ближней дистанции. В передвижении выполнение изученной техники в кругу. Техника атаки и контратаки во время работы в ближней дистанции с партнеров. Изучение тактических связок: Атака Армада - Защита Банда де коста; Атака Кешада - Защита Вингачива; Атака Кешада - Защита Тезора.
8.	Участие в	Анализ поединков.	В течение года провести не менее

	соревнованиях, чемпионатах	Возрастные категории для юношей и девушек. Программа соревнований. Правила проведения соревнований. Внешние и внутренние факторы, влияющие на результат соревнования.	10 боев в соревнованиях классификационные, матчевые встречи, открытые первенства среди школ, первенство района, первенство России и Москвы.
9.	Итоговое занятие	--	Итоговое занятие проходит в форме показательного занятия.

Учебный план 4 года обучения

№	Раздел/Темы занятия	Количество учебных часов			Контроль
		4 год обучения			
		Теория	Практика	Всего	
1.	Комплектование группы	4	2	6	Собеседование
2.	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	4	Беседа. Зачет по ТБ
3.	Гигиенические знания и навыки спортсмена	2	4	6	Опрос
4.	Общая физическая подготовка	14	38	52	Прием ОФП
5.	Основы акробатики	6	14	20	Зачет
6.	Исторические сведения по единоборствам	4	2	6	Опрос
7.	Контрольные нормативы капоэйра	2	-	2	Прием КН
8.	Техническая подготовка капоэйра	5	20	25	Зачет
9.	Тактическая подготовка капоэйра	5	20	25	Зачет
10.	Участие в соревнованиях, чемпионатах	2	2	4	Соревнование
11.	Итоговое занятие	-	2	2	Беседа
	Всего:	46	106	152	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

	Тема	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	Повторение правил техники безопасности, а также правил поведения в спортивном зале. Знакомство с планом работы учебного объединения в текущем учебном году. Правила использования оборудования и инвентаря.	Предупреждение спортивных травм на занятиях. Техника безопасного передвижения в капоэре. Ознакомление с планом работы
2.	Гигиенические знания и навыки спортсмена	Гигиенические навыки. Режим дня, гимнастика, водные и воздушные процедуры, прогулки, активный отдых, спортивные развлечения. Значение зарядки для здоровья капоэриста. Гигиена спортсмена. Поведение спортсмена. Спортивная честь. Спортивная злость. Ответственность. Целеустремлённость. Культура и интересы юного капоэриста. Особенности поведения на соревнованиях	Выполнение утренней физической зарядки на свежем воздухе, пробежки и водных процедур. Соблюдение режима питания.
3.	Общая физическая подготовка детей	Значения гимнастических упражнений для развития координационных способностей, страховка и помощь во время занятий, обеспечение техники безопасности, упражнения для самостоятельной тренировки. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья. Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества). Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система. Выносливость. Потребность физических нагрузок. Ловкость движений.	Упражнения на развитие скорости в движении по кругу: «Олений бег», «Правый приставной бег», «Левый приставной бег», «Бег в прыжках с попеременной сменой ног», «Гусиный шаг» и др. Имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Упражнения на координацию движений: «Пистолет», «Стрейчинг в парах», «Колесо в парах», «Попеременное сопротивление» и др. Просмотр видеоматериалов по капоэйра. Упражнения со сменой ритма движения (вправо, влево). Упражнение на гибкость и пластичность акробатические и общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для

		Координирование движений. Смена ритма движения. Пластичность и гибкость мышц. Основные положения системы физического воспитания. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу.	плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.
4.	Акробатические элементы в капоэйра	Техника выполнения акробатических элементов	Кувырок вперед из положения стойка на руках, выход в стойку на руках с подпрыжкой – кувырок вперед, рондат, ау-выход в мостик, с-добродо горизонтальный.
5.	Контрольные нормативы капоэйра	Требования и нормативы капоэйры. Возрастные категории для девушек и юношей.	---
6.	Техническая подготовка капоэйры	Освоение технических элементов без партнера, с партнером	Освоение приемов по заданию тренера. Изучение ударов: Мартело ротату, шапа жиратория, ганжу с задней ноги, раба ди арая, банда ди френче, круш. Связки из изученных элементов. Удары руками: Эскала - галопанче - жиру инвертау Тренировка на лапах. Связки из изученных элементов.
7.	Тактическая подготовка капоэйры	Тактика свободного боя. Позиционное нападение без изменений позиций, с изменением позиций. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях, нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков (атака, выход, зажита), взаимодействие двух игроков в нападении и защите. Ритм движения. Стили игры в капоэйра Принципы работы в парах.	Боевые дистанции: Освоение учениками дальней, средней и ближней дистанции. Передвижения: Освоение учениками передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо. Передвижения в боевых стойках. В передвижении выполнение изученной техники. Обучение приемам защиты на месте. Обучение приёмам защиты в движении. Обучение атакам и контратакам, а также уклонам от ударов, броскам и подсечкам.

			<p>Отработка изученных технических и акробатических элементов в форме свободной игры.</p> <p>Изучение тактических связок из элементов:</p> <p>Атака Щапа жиратория - Защита Круш</p> <p>Атака эскала, галопнче, жиру - Защита сбив ударов рукой, галопанче, рабо ди аррайа, Контратака Мартэло с передней ноги</p> <p>Атака галопанче, рабо ди аррайа, мартэло с задней ноги - Защита эшквива фронтау, захват ноги, банда ди френче</p> <p>Атака Рабо ди аррайа - Защита жиру, банда ди коста</p> <p>Стиль капоэйры «ангола»: Изучение происхождения стиля и его основных особенностей. Знакомство с музыкальным ритмом капоэйры-ангола. Изучение основных комбинаций элементов, используемых при игре в данном стиле.</p>
8.	Участие в соревнованиях, чемпионатах	<p>Анализ поединков.</p> <p>Возрастные категории для юношей и девушек.</p> <p>Программа соревнований.</p> <p>Правила проведения соревнований. Внешние и внутренние факторы, влияющие на результат соревнования.</p>	<p>В течение года провести классификационные, матчевые встречи, открытые первенства среди школ, первенство района, первенство России и Москвы.</p>
9.	Итоговое занятие	--	<p>Итоговое занятие проходит в форме показательного занятия.</p>

Учебный план 5 года обучения

№	Раздел/Темы занятия	Количество учебных часов			Контроль
		5 год обучения			
		Теория	Практика	Всего	
1.	Комплектование группы	4	2	6	Собеседование
2.	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	4	Беседа. Зачет по ТБ
3.	Гигиенические знания и навыки спортсмена	2	4	6	Опрос
4.	Общая физическая подготовка	14	38	52	Прием ОФП
5.	Акробатические элементы	6	14	20	Зачет
6.	Исторические сведения по единоборствам	4	2	6	Опрос
7.	Контрольные нормативы капоэйра	2	-	2	Прием КН
8.	Техническая подготовка капоэйра	5	20	25	Зачет
9.	Тактическая подготовка капоэйра	5	20	25	Зачет
10.	Участие в соревнованиях, чемпионатах	2	2	4	Соревнование
11.	Итоговое занятие	-	2	2	Беседа
	Всего:	46	106	152	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

	Тема	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	Повторение правил техники безопасности, а также правил поведения в спортивном зале. Знакомство с планом работы учебного объединения в текущем учебном году. Правила использования оборудования и инвентаря. Уход за оборудованием и инвентарем. Спортивная одежда и уход за ней. Проверка исправности инвентаря.	Предупреждение спорт. травм на занятиях. Техника безопасного передвижения в капоэре. Ознакомление с планом работы

2.	Гигиенические знания и навыки спортсмена	<p>Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Особенности питания при занятиях капоэйра. Значение витаминов в питании спортсмена. Личная гигиена: гигиена сна, ухода за кожей, волосами, ногами и ногтями; гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий (температура, влажность, освещение и вентиляция.) Самоконтроль за самочувствием.</p>	<p>Выполнение утренней физической зарядки на свежем воздухе, пробежки и водных процедур. Соблюдение режима питания.</p>
3.	Общая физическая подготовка детей	<p>Значения гимнастических упражнений для развития координационных способностей, страховка и помощь во время занятий, обеспечение техники безопасности, упражнения для самостоятельной тренировки. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья. Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества). Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система. Выносливость. Потребность физических нагрузок. Ловкость движений. Координирование движений. Смена ритма движения. Пластичность и гибкость мышц. Основные положения системы физического воспитания. Значение сотрудничества в</p>	<p>Упражнения на развитие скорости в движении по кругу: «Олений бег», «Правый приставной бег», «Левый приставной бег», «Бег в прыжках с попеременной сменой ног», «Гусиный шаг» и др. Имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Упражнения на координацию движений: «Пистолет», «Стрейчинг в парах», «Колесо в парах», «Попеременное сопротивление» и др. Просмотр видеоматериалов по капоэйра. Упражнения со сменой ритма движения (вправо, влево). Упражнение на гибкость и пластичность акробатические и общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.</p>

		<p>области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу. Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: патриотизма, гражданственности, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, выдержки, решительности, настойчивости. Формирование красоты движений, позы, походки. Познавательные способности. Творческие способности. Интеллектуальные и эмоциональные способности.</p>	Упражнения с предметами.
4.	Акробатические элементы капоэйра	Техника выполнения акробатических элементов	Стойка на голове – выход в стойку на руках, макакиньо, ау жиратория, кувырок через бок вперед, кувырок через бок назад, с-добродо с прогибом, ау амазония.
5.	Контрольные нормативы капоэйра	Требования и нормативы капоэйры. Возрастные категории для девушек и юношей.	---
6.	Техническая подготовка капоэйры	Освоение сложнейших технических ударов капоэйра, на месте и во время игры (жоги).	<p>Освоение приемов по заданию тренера. Связки из изученных элементов. Удары руками: Эскала - галопанче - жиру инвертау Тренировка на лапах. Связки из изученных элементов. Освоение новых ударов: Меа луэ ди френче форса, Кешада форса, Ганшу с передней ноги, Ганшу жиратория Бенсау пулада Харштейра инвертау Дасоку (из эшкива диагонале) Два дасоку (голова и солнечное сплетение)</p>
7.	Тактическая подготовка	Тактика свободного боя. Позиционное нападение без	Боевые дистанции: Освоение учениками дальней,

	<p>капоэйры</p> <p>изменений позиций, с изменением позиций. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях, нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков (атака, выход, зажита), взаимодействие двух игроков в нападении и защите. Ритм движения. Принципы работы в парах. Ритмы жогу. «Финты» – обманные движения</p>	<p>средней и ближней дистанции. Передвижения с помощью акробатических элементов. Отработка изученных технических и акробатических элементов в форме свободной игры. Связки из элементов: Ганшу жиратория - захват ноги - бросок Рабо ди арайа - тезора ди френче Меа луэ ди компассо - захват рукой опорной ноги - бросок Армада - жиру инвертау - захват ноги руками - болевой на ногу кешада - кешада-кешада - заход за спину - толчок в корпус - захват и выдергивание ног - болевой на ногу</p> <p>Стиль капоэйры «регионал»: Изучение происхождения стиля и его основных особенностей. Знакомство с музыкальным ритмом капоэйры-регионал. Изучение основных комбинаций элементов, используемых при игре в данном стиле.</p>
8.	<p>Участие в соревнованиях, чемпионатах</p> <p>Анализ поединков. Возрастные категории для юношей и девушек. Программа соревнований. Правила проведения соревнований. Внешние и внутренние факторы, влияющие на результат соревнования.</p>	<p>В течение года провести классификационные, матчевые встречи, открытые первенства среди школ, первенство района, первенство России и Москвы.</p>
9.	<p>Итоговое занятие</p> <p>--</p>	<p>Итоговое занятие проходит в форме показательного занятия.</p>

Механизм оценки результата обучения

Для выявления достижений воспитанников используются следующие формы контроля:

В начале занятий педагог методом наблюдения проводит оценку уровня физического развития обучающихся, соблюдения элементарных норм допуска к занятиям, связанным с физической активностью.

В течение учебного года педагог осуществляет текущий контроль за усвоением обучающимися знаний, умений, навыков методами наблюдения, контрольных заданий, показательных занятий.

Итоговый контроль проводится в форме показательных выступлений.

Батизаду (Batizado) – аттестация на пояс (кордау) в конце года, выполнение физических и технических нормативов капоэйра.

Открытые занятия - дают возможность увидеть родителям достижения своих детей.

Жога (игра) - поединок капоэристов. В жогу капоэйристы должны пристально наблюдать друг за другом, реагируя на малейшее движение партнера и соблюдая при этом максимально близкую дистанцию. При этом нужно полностью контролировать ситуацию и стараться ни в коем случае не сталкиваться и не задевать друг друга. Это требует от капоэйриста очень серьезной подготовки, правильных навыков и выносливости.

Детско-юношеские соревнования - позволяют каждому воспитаннику составить истинное представление о себе и своих достижениях. Соревнования в капоэйра помогают научиться расти и добиваться поставленных целей в соответствии с собственными возможностями, способностями и упорством.

Уровень развития обучающихся секции «Капоэйра»

В результате обучения воспитанники секции «Капоэйра» будут:

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития выбранного вида спорта (капоэйра);
- индивидуальные особенности способы контроля над развитием адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышение физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации (капоэйра), использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать общее физическое развитие:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег на 60 м с высокого старта с опорой на руку (с)	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с	12	12
	Прыжок в длину с места/ см	180	165
	Поднимание туловища из положения: лежа на спине руки за головой /количество раз	70	60
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 сек	10 мин 20 сек
Координационные	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10	14
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12	10

Демонстрировать результаты освоения техники и тактики капоэйра

1 года обучения:

Базовая техника: основные стойки и перемещения.

Джинга – перемещение в положении стоя;
 Негачива – перемещение в положении сидя;
 Холе – вращательное движение – переворот;
 Акробатический элемент колесо – Ау:

- Ау-фешаду – закрытое колесо;
- Ау-аберту – открытое колесо;

<ul style="list-style-type: none"> • Ау-агуле – подготовительное движение к выполнению сальто назад; • Ау-дубрау - подготовительное движение для выполнения сальто вперед; • Жиру – перемещение вокруг своей оси; • Мостик; • Баканейра.
<p><u>Растяжка:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Растяжка ног (шпагаты); • Гибкость спины, корпуса в целом.
<p style="text-align: center;">Техника защиты</p> <p>Эшкивас – способ ухода от атаки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Кокоринья - глубокий присед; • Резистенция – сопротивление; • Кеда де кватро - падение назад на руки. <p style="text-align: center;">Техническая подготовка капоэйра</p> <ul style="list-style-type: none"> • Базовое перемещение джинга, техника защиты «коккоринья», эшкивы, • Ударная техника «понтейра»; • Нижняя стойка «негачива»; • Перемещение вниз через негачиву «Холе»; • Удары ногой «Миалуа ди френч»; • Бенсау. <p>Работа в парах.</p> <p style="text-align: center;">Тактическая подготовка капоэйра</p> <ul style="list-style-type: none"> • Базовые принципы капоэйра; • Базовые принципы. Ритм движения; • Базовые принципы работы в парах; • Ритмы жогу; • Основные ритмы жогу; • Финты.

Демонстрировать результаты освоения техники и тактики капоэйра 2 года обучения:

<p><u>Базовая техника: основные стойки и перемещения.</u></p> <p>Джинга – перемещение в положении стоя;</p> <p>Негачива – перемещение в положении сидя;</p> <p>Холе – вращательное движение – переворот;</p> <p>Акробатический элемент колесо – Ау:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ау-фешаду – закрытое колесо; • Ау-аберту – открытое колесо; • Ау-агуле – подготовительное движение к выполнению сальто назад; • Ау-дубрау;

- Кувырок вперед из положения стоя, кувырок вперед с выпрыжкой вверх, кувырок назад с выпрыжкой вверх;
 - мостик из положения стоя,
 - ау-киддеринья;
 - ау батидо;
 - передвижение в положении стойка на руках, подготовительное движение для выполнения сальто вперед.
- Жиру – перемещение вокруг своей оси.

Растяжка:

- Растяжка ног (шпагаты);
- Гибкость спины, корпуса в целом.

Техника защиты**Техническая подготовка капоэйра**

Удары ногами:

- Жуэляда;
- Торнадо;
- Меа луэ ди компасо;
- Хаштейра;
- Щапа с передней ноги;
- Мартэло.

Связки:

- Дестабаза-трока негачива - хаштэйра – пассаж;
- Негачива-холе-щапа ди коста-негачива-трока негачива-холе- меа луэ ди компасо.

Тактическая подготовка капоэйра

Знать:

- основные приемы защиты в движении;
- простые атаки и контратаки, а также уклоны от ударов.

Работа в парах:

- Атака Мертэло - Защита хаштэйра эм пе;
- Атака Кешада - Защита эшквива латерау (с входом вперёд) – кабесада;
- Атака Кешада - Защита эшквива латэрау, контратака кешада - защита эшквива фронтау, контратака бенсау - защита отвод рукой.

Демонстрировать результаты освоения техники и тактики капоэйра 3 года обучения:

Базовая техника: основные стойки и перемещения.

- Джинга – перемещение в положении стоя;
Негачива – перемещение в положении сидя;
Холе – вращательное движение – переворот;
Акробатический элемент колесо – Ау:
- Ау-фешаду – закрытое колесо;
 - Ау-аберту – открытое колесо;

- Ау-агуле – подготовительное движение к выполнению сальто назад;
 - Ау-дубрау;
 - Кувырок вперед из положения стоя, кувырок вперед с выпрыжкой вверх, кувырок назад с выпрыжкой вверх;
 - Мостик из положения стоя,
 - Ау-кидедеринья;
 - Ау батидо;
 - Передвижение в положении стойка на руках, подготовительное движение для выполнения сальто вперед;
 - Кувырок вперед из положения березка;
 - Переворот разгибом, переворот вперед;
 - Ау с поворотом вперед;
 - Ау с поворотом назад;
 - Ау семмао;
 - Макаку;
 - Выход в стойку на руках с подпрыжкой.
- Жиру – перемещение вокруг своей оси.

Растяжка:

- Растяжка ног (шпагаты);
- Гибкость спины, корпуса в целом.

Техника защиты**Техническая подготовка капоэйра**

Удары ногами:

- Жуэляда;
- Торнадо;
- Меа луэ ди компассо;
- Хаштейра;
- Щапа с передней ноги;
- Мартэло;
- Щапа с задней ноги;
- Мартело де чао;
- Мартело де шон;
- Кейшада ди мартело;

Удары руками:

- Эскало;
- Гадеме;
- Галопанче;

Бросковая техника:

- Тезоро;
- Вингачива;
- Банда де коста.

Связки:

- Дестабаза-трока негачива - хаштэйра – пассаж;
- Негачива-холе-щапа ди коста-негачива-трока негачива-холе- меа луэ ди компассо.

Тактическая подготовка капоэйра

Знать:

- Основные приемы защиты в движении;
- Простые атаки и контратаки, а также уклонь от ударов;
- Броски.

Работа в парах:

- **Атака** Мертэло - **Защита** хаштэйра эм пе;
- **Атака** Кешада - **Защита** эшквива латерау (с входом вперед) – кабесада;
- **Атака** Кешада - **Защита** эшквива латэрау, **контратака** кешада - **защита** эшквива фронтау, **контратака** бенсау - **защита** отвод рукой.

Демонстрировать результаты освоения техники и тактики капоэйра 4 года обучения:

Базовая техника: основные стойки и перемещения.

Джинга – перемещение в положении стоя;

Негачива – перемещение в положении сидя;

Холе – вращательное движение – переворот;

Акробатический элемент колесо – Ау:

- Ау-фешаду – закрытое колесо;
- Ау-аберту – открытое колесо;
- Ау-агуле – подготовительное движение к выполнению сальто назад;
- Ау-дубрау;
- Кувырок вперед из положения стоя, кувырок вперед с выпрыжкой вверх, кувырок назад с выпрыжкой вверх;
- Мостик из положения стоя,
- Ау-кидедеринья;
- Ау батидо;
- Передвижение в положении стойка на руках, подготовительное движение для выполнения сальто вперед;
- Кувырок вперед из положения березка;
- Переворот разгибом, переворот вперед;
- Ау с поворотом вперед;
- Ау с поворотом назад;
- Ау семмао;
- Макаку;
- Выход в стойку на руках с подпрыжкой;
- Кувырок вперед из положения стойка на руках;
- Выход в стойку на руках с подпрыжкой – кувырок вперед, рондат;
- Ау-выход в мостик.

Жиру – перемещение вокруг своей оси

Растяжка:

- Растяжка ног (шпагаты);
- Гибкость спины, корпуса в целом.

Техника защиты**Техническая подготовка капоэйра**

Удары ногами:

- Жуэляда;
- Торнадо;
- Меа луэ ди компассо;
- Хаштейра;
- Щапа с передней ноги;
- Мартэло;
- Щапа с задней ноги;
- Мартело де чао;
- Мартело де шон;
- Кейшада ди мартело;
- Мартело ротаду;
- Щапа жиратория;
- Ганжу с задней ноги;
- Раба ди арая;

Удары руками:

- Эскало;
- Гадеме;
- Галопанче;

Бросковая техника:

- Тезоро;
- Вингачива;
- Банда де коста;
- Банда ди френче;
- Круш.

Связки:

- Дестабаза-трока негачива - хаштэйра – пассаж;
- Негачива-холе-щапа ди коста-негачива-трока негачива-холе- меа луэ ди компассо;
- Эскала - галопанче - жиру инвертау.

Тактическая подготовка капоэйра

Знать:

- Основные приемы защиты в движении;
- Простые атаки и контратаки, а также уклоны от ударов
- Броски.

Работа в парах:

- Атака Мертэло - Защита хаштэйра эм пе;
- Атака Кешада - Защита эшквива латерау (с входом вперед) – кабесада;

- **Атака** Кешада - **Защита** эшкива латэрау, **контратака** кешада - **защита** эшкива фронтау, **контратака** бенсау - **защита** отвод рукой;
- **Атака** Шапа жиратория - **Защита** Круш;
- **Атака** эскала, галопнче, жиру - **Защита** сбив ударов рукой, галопанче, рабо ди аррайа, **Контратака** Мартэло с передней ноги;
- **Атака** галопанче, рабо ди аррайа, мартэло с задней ноги - **Защита** эшкива фронтау, захват ноги, банда ди френче;
- **Атака** Рабо ди аррайа - **Защита** жиру, банда ди коста.

Стиль капоэйры «ангола»:

Знать происхождение стиля и его основных особенностей. Музыкальные ритмы капоэйры-ангола. Изучение основных комбинаций элементов, используемых при игре в данном стиле.

Демонстрировать результаты освоения техники и тактики капоэйра 5 года обучения:

Основные стойки и перемещения.

Джинга – перемещение в положении стоя;

Негачива – перемещение в положении сидя;

Холе – вращательное движение – переворот;

Акробатический элемент колесо – Ау:

- Ау-фешаду – закрытое колесо;
- Ау-аберту – открытое колесо;
- Ау-агуле – подготовительное движение к выполнению сальто назад;
- Ау-дубрау;
- Кувырок вперед из положения стоя, кувырок вперед с выпрыжкой вверх, кувырок назад с выпрыжкой вверх;
- Мостик из положения стоя;
- Ау-кидедеринья;
- Ау батидо;
- Передвижение в положении стойка на руках, подготовительное движение для выполнения сальто вперед;
- Кувырок вперед из положения березка;
- Переворот разгибом, переворот вперед;
- Ау с поворотом вперед;
- Ау с поворотом назад;
- Ау семмао;
- Макаку;
- Выход в стойку на руках с подпрыжкой;
- Кувырок вперед из положения стойка на руках;
- Выход в стойку на руках с подпрыжкой – кувырок вперед, рондат;
- Ау-выход в мостик;
- Стойка на голове – выход в стойку на руках;
- Макакинью;
- Ау жиратория;

- Кувьрок через бок вперед;
- Кувьрок через бок назад;
- С-добрадо с прогибом;
- Ау амазония.

Жиру – перемещение вокруг своей оси.

Растяжка:

- Растяжка ног (шпагаты);
- Гибкость спины, корпуса в целом.

Техника защиты

Техническая подготовка капоэйра

Удары ногами:

- Жуэляда;
- Торнадо;
- Меа луэ ди компассо;
- Хаштейра;
- Щапа с передней ноги;
- Мартэло;
- Щапа с задней ноги;
- Мартело де чао;
- Мартело де шон;
- Кейшада ди мартело;
- Мартело ротаду;
- Щапа жиратория;
- Ганжу с задней ноги;
- Раба ди арая;
- Меа луэ ди френче форса;
- Кешада форса;
- Ганшу с передней ноги;
- Ганшу жиратория;
- Бенсау пулада;
- Харштейра инвертау;
- Дасоку (из эшкива диагонале);
- Два дасоку (голова и солнечное сплетение).

Удары руками:

- Эскало;
- Гадеме;
- Галопанче;
- Дасоку (из эшкива диагонале);
- Два дасоку (голова и солнечное сплетение).

Бросковая техника:

- Тезоро;
- Вингачива;
- Банда де коста;
- Банда ди френче;

- Круш.

Связки:

- Дестабаза-трока негачива - хаштэйра – пассаж;
- Негачива-холе-щапа ди коста-негачива-трока негачива-холе- меа луэ ди компассо;
- Эскала - галопанче - жиру инвертау.

Тактическая подготовка капоэйра

Знать:

- Основные приемы защиты в движении;
- Простые атаки и контратаки, а также уклоны от ударов
- Броски.

Работа в парах:

- Атака Мертэло - Защита хаштэйра эм пе;
- Атака Кешада - Защита эшкива латерау (с входом вперед) – кабесада;
- Атака Кешада - Защита эшкива латэрау, контратака кешада - защита эшкива фронтау, контратака бенсау - защита отвод рукой;
- Атака Щапа жиратория - Защита Круш;
- Атака эскала, галопанче, жиру - Защита сбив ударов рукой, галопанче, рабо ди аррайа, Контратака Мартэло с передней ноги;
- Атака галопанче, рабо ди аррайа, мартэло с задней ноги - Защита эшкива фронтау, захват ноги, банда ди френче;
- Атака Рабо ди аррайа - Защита жиру, банда ди коста;
- Атака Ганшу жиратория - Защита захват ноги – бросок;
- Атака Рабо ди арайа - Защита тезора ди френче;
- Атака Меа луэ ди компассо - Защита захват рукой опорной ноги – бросок;
- Атака Армада - жиру инвертау - Защита захват ноги руками - болевой на ногу
- Атака кешада - кешада-кешада - Защита заход за спину - толчок в корпус - захват и выдергивание ног - болевой на ногу.

Стиль капоэйры «регионал»:

Знать происхождение стиля и его основных особенностей. Знать музыкальные ритмы капоэйры-регионал. Основные комбинации элементов, используемых при игре в данном стиле.

Стиль капоэйры «ангола»:

Знать происхождение стиля и его основных особенностей. Музыкальные ритмы капоэйры-ангола. Основные комбинации элементов, используемых при игре в данном стиле.

Двигательные умения, навыки и способности

- с максимальной скоростью, пробегать 60 м из положения низкого старта;
- в равномерном темпе бегать до 20 минут мальчикам и до 15 минут девочкам;
- после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину;
- выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- выполнять основное движение капоэйра – Джинга: непрерывное движение с треугольнообразной траекторией;
- осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники капоэйра;
- выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов: кувырки вперед и назад, стойка на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат;
- выполнять растяжку – шпагат;
- пользоваться приёмами защиты в движении;
- пользоваться атаками и контратаками, а также уклонами от ударов, бросками и подсечками, при жогге (игра);
- применять изученную технику и акробатические элементы в форме свободной игры;
- действовать в разнообразных условиях, не поддаваясь внушающему влиянию других людей, успеха или неудачи;
- выполнять необходимые движения и действия с высокой степенью точности, чтобы свести к минимуму число ошибок;
- быстро и правильно оценивать соревновательную обстановку, принимать решения и, не колеблясь, их осуществлять;
- самостоятельно регулировать состояние нервно- психического напряжения.

Физическая подготовка должна соответствовать уровню показателей развития основных физических возможностей детей разного возраста

п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень	
				Мальчики	Девочки
1.	Скоростные	Бег 30 м, с	9-11	5,0 и ниже	5,1 и ниже
			12	4,9	5,0
			13	4,8	5,0
			14	4,7	4,9
			15	4,5	4,9
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	9-11	8,5 и ниже	8,9 и ниже
			12	8,3	8,8
			13	8,3	8,7
			14	8,0	8,6
			15	7,7	8,5
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, м	9-11	195 и выше	185 и выше
			12	200	190
			13	205	200
			14	210	200
			15	220	205
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	9-11	1300 и выше	1100 и выше
			12	1350	1150
			13	1400	1200
			14	1450	1250
			15	1500	1300
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	9-11	10 и выше	15 и выше
			12	10	16
			13	9	18
			14	11	20
			15	12	20
6.	силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз На низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз	9-11	6 и выше	19 и выше
			12	7	20
			13	8	19
			14	9	17
			15	10	16

Условия реализации программы

Помещение: спортивный зал, раздевалка

Оборудование: магнитофон

Оснащение: татами, видеокассеты с записью методических материалов, видеозаписи, диски с записями для занятий

Список литературы

1. Андрис Э. Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. - ТиП, 1979, № 2.
2. Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи и диссоциации - ТП ФК, 1996, № 10, с.2-8
3. Белов Р.В., Это капоэйра. - М.:Синдо, 2004.
4. Бережная Е.К. О роли зрительной обратной связи в точностных движениях. - АН СССР «Управление движениями». - Л.: Наука, 1970, с.71.
5. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М.: 1966, с.349, с ил.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1977.
7. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФиС, 1985.
8. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: ФиС, 1983.
9. Волков Н.И., Зациорский В.М. Некоторые вопросы теории тренировочных нагрузок. - ТиП, 1964, № 6
10. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.- М.: ФиС, 1980.
11. Готовцев П.И., Дубровский В.И Самоконтроль при занятиях физической культурой. - М.: ФиС, 1984.
12. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера - М.: ФиС, 1981.
13. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. - М.: ФиС, 1972, с.231.
14. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. - Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2002, с.264.

15. Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. - М.: УМО, 1996, с.27.
16. Зациорский В.М. Теория и методика физического воспитания. Т 1. Изд. 2-ое. - М.: ФиС, 1976, с.201-208.
17. Зимкин Н.В. Физиология человека. - М.: ФиС, 1975. с.495.
18. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. - Учебное пособие для студентов пед. ин-тов. М.: Просвещение, 1987, с.223.
19. Ильин Е.П. Теория и методика физического воспитания. Под ред. Ашмарина Б.А. - М.: Просвещение, 1979, с.90-92.
20. Лях В.И. Совершенствуя координационные способности - Физическая культура в школе. 1996, № 4, с.18-20.
21. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «издательство АССТ», 1998, с.272.
22. Матвеев А.П. Главные физические качества. Теория и методика физического воспитания. Учебник для педагогических институтов. - М.: Просвещение, 1991.
23. Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки. - М.: ГЦОЛИФК, 1972.
24. Набатникова М.Я., Граевская Н.Д. Перспективное планирование спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1961.
25. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. - Ульяновск: 2000, с.144.
26. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1970.
27. Программы общеобразовательных учреждений. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов. Под ред. В.И.Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон. - М.: Просвещение 1996, с.256.
28. Сермеев Б.В. Активное движение в суставах и методы их развития у школьников. – Горький: 1966.

29. Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Р.М. Коца. - М.: ФиС, 1986, с.240.
30. Травин Ю.Г., Дьяков В.В. Возрастные особенности развития двигательных качеств школьников и юных спортсменов. - М.: ФиС, 1986, с.255.
31. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. - М.: ФиС, 1975, с.200.
32. Физическая культура в школе. 1997, № 3, с.2-8.