ДЕПАРТАМЕНТ ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ

ГОРОДА МОСКВЫ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА «НА ВАДКОВСКОМ»

Принята на заседании
Методического совета
Протокол № 1
от «30» августа 2023г.

«Утверждаю»
Директор ГБУ ДО
ЦТ «На Вадковском»
К.Г. Полянский
«30» августа 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «КАПОЭЙРА»

Автор-составитель:
Чернусь Вера Георгиевна,
педагог дополнительного образования

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень освоения программы: углубленный
Возраст обучающихся: 12–18 лет
Срок реализации программы: 2 года

Москва, 2023 год

Описание программы

Место реализации программы: ГБУ ДО ЦТ «На Вадковском»
Срок освоения программы: 2 года
Уровень образовательный программы: углубленный
Возраст обучающихся: 12-18 лет
Цель программы: гармоничное развитие физической и духовной культуры учащихся посредством изучения ими искусства Капоэйра и развития их физкультурно-спортивных данных.

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 учащихся

Учащиеся являются призерами первенств города Москвы и России по капоэйре.

Достижения коллектива

85 % учащихся успешно проходят квалификационные испытания в Федерации капоэйра Москвы и России.

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность дополнительной общеразвивающей программы

Программа физкультурно-спортивной направленности создана с целью начальной подготовки и обучения Бразильскому боевому искусству «Капоэйра» в 2010 году.

Программа «Школа капоэйра для детей - УУ» (далее Программа) является 3 этапом обучения детей. Программа обновлена с опорой на Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. (ред. 04.08.2023 г.); Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Концепцию развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации № 678-р от 31 марта 2022 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 от 08.09.2015 № 2074; №1035 от 30.08.16, от 31.01.2017 № 30); 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 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Положение о порядке разработки и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ ГБУ ДО города Москвы «Центр творчества «На Вадковском», Устав и Программу развития ГБУ ДО ЦТ «На Вадковском».

1.2. Уровень освоения программы

Уровень освоения программы соответствует региональным нормативным требованиям **углублённого 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

Недостаток физической активности детей 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.

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 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.

1.4. Отличительные особенности программы

Отличительные особенности программы обусловлены нетрадиционными методами проведения тренировочного процесса, осуществляемого с музыкальным сопровождением. Тренировочный процесс включает в себя изучение технических и тактических элементов капоэйры, основы акробатики, разнообразные трюки, а также изучение культуры Бразилии, страницы истории 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.

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 двух блоков, включающих теоретическую и практическую подготовку:

Теоретическая подготовка – предполагает усвоение детьми знаний об истории Капоэйра, специальной терминологии, правил выполнения акробатических элементов, требований подготовки к соревнованиям.

Практическая подготовка включает следующие разделы:

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

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.

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.

Занятия в Центре творчества имеют свои особенности, отличия от уроков физкультуры в школе, а также отличия от занятий в спортивной школе. Основное их 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 на занятиях в Центре 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, включаясь в тренировочный процесс, что очень сближает детей и родителей.

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.

Юные капоэристы участвуют в различных мероприятиях Центра творчества «На Вадковском», что позволяет им почувствовать собственную значимость и лучше узнать и оценить себя как личность.

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 жоге (игре);
- формирование у обучающихся навыков совместного разбора игр и понимания судейства жоги (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 12 до 18 лет.

1.8. Срок реализации программы

Программа реализуется в течение 2 лет обучения.

Ежегодный курс обучения составляет 152 учебных часов.

При составлении программы использованы 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.

1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий

Условия приема детей

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

Формы организации занятий

Занятия проводятся с группой детей до 10 человек.

Основной формой обучения Капоэйра является тренировочное занятие.

Режим занятий

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.

Раздел 2. Содержание программы

2.1 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.	**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**	

2.1. 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. 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**	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.	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.	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,

		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 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.	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. Упражнения с предметами.
4.	**Акробатические элементы в 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-добрадо 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).	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 Дасоку (из эшкива диагонале) Два дасоку (голова и солнечное сплетение)
7.	**Тактическая подготовка капоэйры**	Тактика свободного боя. Позиционное нападение без изменений позиций, с изменением позиций.	Боевые дистанции: Освоение учениками дальней, 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
8.	**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.	В течение года провести классификационные, матчевые встречи, открытые первенства среди школ, первенство района, первенство России и Москвы.
9.	**Итоговое занятие**	Подведение итогов учебного года.	Итоговое занятие проходит в форме показательного занятия.

2.3. Учебный план 2 года обучения

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

2.4. Содержание учебного плана 2 года обучения

	Тема	Теория	Практика
10.	**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	Предупреждение спорт. травм на занятиях. Техника безопасного передвижения в капоэре. Ознакомление с планом работы

		инвентаря.	
11.	**Гигиенические знания и навыки спортсмена**	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.	Выполнение утренней физической зарядки на свежем воздухе, пробежки и водных процедур. Соблюдение режима питания.
12.	**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

		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. 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.	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.
13.	**Акробатические элементы в 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-добрадо с прогибом, ау амазония.
14.	**Контрольные нормативы капоэйра**	Требования и нормативы капоэйры. Возрастные категории для девушек и юношей.	---
15.	**Техническая подготовка капоэйры**	Освоение сложнейших технических ударов капоэйра, на месте и во время игры (жоги).	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)
16.	**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. Принципы работы в парах. Ритмы жогу. «Финты» – обманные движения	Боевые дистанции: Освоение учениками дальней, 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 - болевойна ногу кешада - кешада-кешада - заход за спину - толчок в корпус - захват и выдергивание ног - болевой на ногу **Стиль капоэйры «режионал»:** Изучение происхождение стиля и его основных особенностей. Знакомство с музыкальным ритмом капоэйры-режионал. Изучение основных комбинаций элементов, используемых при игре в данном стиле.
17.	**Участие в соревнованиях, чемпионатах**	Анализ поединков. Возрастные категории для юношей и	В течение года провести классификационные, матчевые

		девушек. Программа соревнований. Правила проведения соревнований. Внешние и внутренние факторы, влияющие на результат соревнования.	встречи, открытые первенства среди школ, первенство района, первенство России и Москвы.
18.	**Итоговое занятие**	--	Итоговое занятие проходит в форме показательного занятия.

Раздел 3. Формы контроля и оценочные материалы

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, подготовка на бело-синий пояс:

<u>Основные стойки и перемещения.</u>
Джинга – перемещение в положении стоя;
Негачива – перемещение в положении сидя;
Холе – вращательное движение – переворот;
Акробатический элемент колесо – Ау:

- Ау-фешаду – закрытое колесо;
- Ау-аберту – отрытое 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;
- Макакиньо;
- Ау жиратория;
- Кувырок через бок 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 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;

Удары руками:

- Эскало;
- Гадеме;

Бросковая техника:

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

Связки:

- Дестабаза-трока негачива - хаштэйра – пассаж;

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 впреред) – кабесада;
- **Атака** Кешада - **Защита** эшкива латэрау**, контратака** кешада - **защита** эшкива фронтау**, контратака** бенсау - **защита** отвод рукой;
- **Атака** Щапа 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;
- **Атака** Ганшу жиратория - **Защита** захват ноги – бросок;
- **Атака** Рабо ди арайа - **Защита** тезора ди френче;

Стиль капоэйры «режионал»:
Знать происхождение стиля и его основных особенностей. Знать музыкальные ритмы капоэйры-режионал. Основных 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.

Демонстрировать результаты аттестации на бело-синий пояс (кардао) по капоэйра 1 года обучения:

Бело – синий пояс
Техническая подготовка капоэйра
Борболэйта(бедуинское сальто)
Ау ди коста(колесо с прогибом)
Раба ди арайя
Армада ди френче
ау батида
Финт торнадо - миа луа ди компасу
Негачива-ау щебата
Армада–негачива–холе–щапа ди коста–бананейра

Парная работа- тактическая подготовка капоэйра
Ататка: кешада – Защита: эшкива фронтау Контратака: тезору ди френче
Атака: армада - Контратака: банда ди коста
Атака: миа луа ди компасу Защита: эшкива фронтау - Атака: вингачива

Демонстрировать результаты освоения техники и тактики капоэйра 1 года обучения, подготовка на бело-синий пояс:

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 – отрытое 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;
- Макакиньо;
- Ау жиратория;
- Кувырок через бок 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 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;

Удары руками:

- Эскало;
- Гадеме;

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 впеpед) – кабесада;
- **Атака** Кешада - **Защита** эшкива латэрау**, контратака** кешада - **защита**

эшкива фронтау**, контратака** бенсау - **защита** отвод рукой;

- **Атака** Щапа 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;
- **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 - болевойна ногу
- **Атака** кешада - кешада-кешада - **Защита** заход за спину - толчок в корпус - захват и выдергивание ног - болевой на ногу.

Стиль капоэйры «режионал»:
Знать происхождение стиля и его основных особенностей. Знать музыкальные ритмы капоэйры-режионал. Основных 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.

Демонстрировать результаты аттестации на бело- красный пояс (кардао) по капоэйра 2 года обучения:

Бело – красный
Техническая подготовка капоэйра
Парафусу
Ау реверсау
Амазония
Паулиста (одиночная)
Парная работа- тактическая подготовка капоэйра
В свободной игре выполнить: раштейра / тезору либо тезору ди френче / банда ди коста
В свободной игре выполнить: макаку / кеда де ринья/ бананейра / ау щебата / ау батида / ау сем мао

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 жоге (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	6-9 10-12 13 14 15	5,0 и ниже 4,9 4,8 4,7 4,5	5,1 и ниже 5,0 5,0 4,9 4,9

2.	Координационные	Челночный бег 3х10 м, с	6-9 10-12 13 14 15	8,5 и ниже 8,3 8,3 8,0 7,7	8,9 и ниже 8,8 8,7 8,6 8,5
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, м	6-9 10-12 13 14 15	195 и выше 200 205 210 220	185 и выше 190 200 200 205
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	6-9 10-12 13 14 15	1300 и выше 1350 1400 1450 1500	1100 и выше 1150 1200 1250 1300
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	6-9 10-12 13 14 15	10 и выше 10 9 11 12	15 и выше 16 18 20 20
6.	силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	6-9 10-12 13 14 15	6 и выше 7 8 9 10	19 и выше 20 19 17 16

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

4.1. Материально-технические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Помещение: спортивный зал, раздевалка

Оборудование: магнитофон

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

4.2. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы

Список использованной 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.