Департамент образования Администрации городского округа Самара

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

Принята на заседании
методического совета
от «__31__» __05___ 2023г.
Протокол № ____4_____

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ЦЭВДМ г.о. Самара
_____ И.Ф. Шамина
Приказ №573/02-од _____
«_05___» _06____ 2023____г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Капоэйра»

(базовый уровень)

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 5-7, 8-10, 11-14, 15-18 лет.
Срок реализации: 3года

Разработчик:
методист
МБУ ДО ЦЭВДМ г. о. Самара
Чернилевская Светлана Олеговна

Самара, 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

I Пояснительная записка	3 стр.
II Учебный план	14 стр.
III Учебно-тематический план	15 стр.
IV Ресурсное обеспечение программы	30 стр.
V Список литературы	32 стр.
VI Приложения	33 стр.

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа реализуется с 2018 года. Данная программа является редакцией 2023 года.

Данная программа является комплексной, т.к. знакомит с несколькими направлениями единоборства: базовая ударная техника, технические комплексы (секвенции), навыки спарринга, общая физическая подготовка, растяжка и др. Перед учащимися раскрывается весь спектр направлений Капоэйра, в которых они могут показать свои физические данные и проявить свой потенциал. Капоэйра дает ребенку необходимую сбалансированную и равномерную физическую нагрузку, учит дисциплине, самоконтролю, воспитывает силу духа и воли, кроме того, удовлетворяется потребность детей в общении со своими сверстниками, а также развивается умение работать в команде.

При разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы основными нормативными документами являются следующие:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ (последняя редакция)
- Концепция развития дополнительного образования в Российской Федерации до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года №2. «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного

образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 06.11.2019, в ред. Приказа министерства образования и науки Самарской области N 379-од)

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09- 3242;
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (Приложение к письму Министерства образования и науки Самарской области 12.09.2022 №МО/1141-ТУ);
- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения России от 19.03.2020 № ГД-39/04);
- Приказ Минобрнауки России N 882, Минпросвещения России N 391 от 05.08.2020 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»)
- Методические рекомендации по обеспечению доступности услуг организациями дополнительного образования для детей с различными образовательными потребностями и возможностями (в том числе с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами, одаренными, находящимися в трудной жизненной ситуации) (ГБОУ ДО СО СОДДЮТ, 2021 г.)
- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр эстетического воспитания детей и молодёжи» г.о. Самара.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень освоения – базовый.

Актуальность. В рамках программы большое внимание на занятиях уделяется индивидуальным особенностям каждого ребенка, в ходе чего каждый ученик

имеет возможность развивать и совершенствовать свои данные и показатели при помощи различных методик и упражнений, которые развивают не только физические данные ребенка, но и память, координацию, реакцию и контроль над своими эмоциями. На сегодняшний день это очень актуально, поскольку в современных условиях детская психика подвергается различным внешним факторам, которые не всегда позитивно влияют на развитие ребенка, плюс ко всему в связи с проблемой чрезмерного времяпрепровождения детей за компьютерами, телефонами и т.д. детский организм не получает достаточной физической нагрузки для активного и здорового развития.

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной и знакомит с несколькими направлениями единоборства: базовая ударная техника, технические комплексы (секвенции), навыки спарринга, общая физическая подготовка, растяжка и др.

Программа предполагает **работу с одаренными детьми.** Одаренные дети – это дети, которые выделяются яркими, очевидными, иногда выдающимися достижениями (или имеют внутренние предпосылки) в разных направленностях. Целью работы с такими детьми является обеспечение благоприятных условий для совершенствования системы выявления и поддержки одаренных детей, развития и реализации их потенциальных возможностей. Для достижения этой цели будет разработана система выявления и развития потенциальных возможностей одаренных детей, составлен индивидуальный учебный маршрут, оказана консультативная помощь родителям, организован мероприятия (конкурсы, соревнования, индивидуальные выступления), где одаренные дети смогли бы проявить свои способности.

В программе предусмотрена **профориентационная деятельность**, которая включает информационно-просветительское, диагностическое и консультационное направления. Главный принцип этой деятельности – связь с жизнью. Роль педагога – формирование всесторонне развитого, готового к трудовой деятельности подрастающего поколения. Педагог должен уметь в зависимости от педагогической системы, от собственных возможностей, интересов и способов обучения подобрать комплекс педагогических средств, методов воздействия на личность, чтобы достичь цели профориентации.

Программа предусматривает **работу с детьми с ограниченными возможностями здоровья.** Для этого будут созданы благоприятные условия для

развития личности на основе применения арт-терапии. Педагог должен стремиться создать ситуацию успеха для каждого ребенка, применяя принцип индивидуально- дифференцированного обучения.

Цель программы – формирование и развитие понятий, умений и навыков о Капоэйра посредством включения в активную спортивно-познавательную деятельность в различных направлениях единоборства.

Задачи:

Обучающие:

- способствовать формированию знаний в области Капоэйра; познакомить с историей развития Капоэйра;
- обучить правилам и порядкам внутри клуба, «спортивному этикету» и т.п.;
- сформировать знания и умения в области каждого из направлений единоборства;
- познакомить с основами идеологии Капоэйра, с основами ударной техники и т.д.;
- сформировать практические умения и навыки в каждом из направлений единоборства.

Развивающие:

- способствовать развитию таких качеств, как самообладание, целеустремленность, умение преодолевать себя, смелость, выносливость, ловкость, скорость, точность, координация и др.;
- способствовать развитию реакции зрения, глазомера, памяти, способности удерживать внимание;
- способствовать развитию коммуникативных способностей детей: умения достигать взаимопонимания, сотрудничать для достижения общих результатов.

Воспитательные:

- способствовать формированию ценностного отношения к труду и саморазвитию;
- способствовать воспитанию инициативности, самостоятельности, дисциплинированности, чувства ответственности;
- способствовать освоению социальных норм и правил поведения, помощь в социализации учащихся.

Возраст детей. Обучение происходит в возрастной группе от 5 до 18 лет (5-7,

8-10, 11-14. 15-18 лет). Зачисление учащихся происходит на добровольной основе, на основании заявления родителей (законного представителя или самих учащихся), а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья ребенка или медицинского заключения о допуске к занятиям.

Психолого-возрастные особенности возраста.

Возраст учащихся 5-7 лет характеризуется тем, что дети принимают и самостоятельно ставят познавательные задачи, выдвигают предположения о причинах и результатах наблюдаемых явлений, самостоятельно делают маленькие «открытия».

Дети самостоятельно могут выстроить сюжет и ход игры, распределить роли. В совместной игре появляется потребность регулировать взаимоотношения со сверстниками, складываются нормы нравственного поведения, проявляются нравственные чувства. В результате взаимодействия и сравнения своего поведения с поведением сверстника у ребенка появляется возможность лучшего осознания самого себя.

Нравственное развитие таких детей во многом зависит от общения с педагогом. У ребенка необходимо формировать привычку нравственного поведения. Этому способствует создание проблемных ситуаций на занятиях.

Возраст учащихся 8-10 лет характеризуется тем, что у детей уже сформирован отчетливый образ хорошего ученика, он ясно представляет себе, что надо делать, чтобы соответствовать этому образу, однако в какой-то степени утрачивается детская непосредственность, индивидуальные особенности ребенка несколько стираются, снижаются творческие возможности. И задача педагога – внимательнее относится к каждому ребенку, отмечать его индивидуальные успехи, создавать на занятиях доброжелательную атмосферу и поддерживать ситуацию успеха.

Возраст подростка 11-14 лет – очень сложный. В этот период происходят существенные изменения в психике ребенка. Усвоение новых знаний, новых представлений об окружающем мире способствует развитию теоретического мышления. Благодаря развитию нового уровня мышления, происходит перестройка всех остальных психических процессов, то есть “память становится мыслящей, а восприятие думающим”. В этом возрасте у учащихся формируются произвольность, способность к саморегуляции, рефлексия (обращенность на себя), вырабатываются собственные взгляды и мнения. Поэтому педагогу на занятиях необходимо создавать ситуацию успеха, поддерживать активность учащегося,

минимизировать публичную критику. Нужно создать такую обстановку обучения, общения, труда, в которой каждый учащийся чувствовал бы себя личностью, ощущал бы внимание лично к нему. Воспитательную и индивидуально-воспитательную работу нужно направить на снижение уровня тревожности, повышение самооценки и успеваемости.

Возраст учащихся 15-18 лет является очень ответственным, т.к. он часто определяет дальнейшую жизнь человека. Факторами риска являются: физическая ослабленность, особенности развития характера, отсутствие коммуникативных навыков, эмоциональная незрелость, неблагоприятное внешне-социальное окружение. У подростков появляются специфические поведенческие реакции, когда подросток старается высвободиться из-под опеки взрослых.

Ситуация развития подростка предполагает кризисы, конфликты, трудности адаптации к социальной среде. В то же время, это и время активного формирования личности – утверждение независимости, развитие самосознания, выработка планов на будущее.

Поэтому задача педагога – раскрыть внутренний мир учащегося, помочь преодолеть все трудности этого периода, оказать посильную помощь в профессиональной ориентации учащегося.

Срок реализации программы. Программа рассчитана на 3 года обучения. Продолжительность образовательного процесса: 36 учебных недель в году, 144 часа в год.

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, продолжительность – 40 минут с 10-минутным перерывом в процессе тренировки.

Формы обучения. Формы проведения занятий – групповые. Наполняемость группы - 12 человек. При комплектовании групп учитываются знания, умения и навыки, возрастные особенности детей.

Ожидаемые результаты обучения

Результативность образовательной программы отражает достижение учащимися детского объединения предметных, метапредметных и личностных результатов.

<u>Предметные результаты</u>

К концу 1-го года обучения учащиеся должны знать и уметь:

1.Что такое Капоэйра, различать разные виды единоборств, знать историю Капоэйра.

2.Простейшие правила поведения внутри тренировочного процесса.

3.Базовые стойки (жинга стоп, кадейра, десида базика, негатива, кеда де кватро).

4. Удары ногами прямые базовые (мартело, бенсао, пезао, понтейра, ганша, жоэляда) в том числе из базовых стоек (жинга стоп, кадейра, десида базика, негатива, кеда де кватро).

5.Амазония - игра на подражание движениям животных.

6.Правила безопасности при выполнении упражнений в непосредственном контакте с другим учеником.

7. Цель и правила спарринга в рамках Капоэйра.

8.Уметь отжиматься, правильно выполнять присед, подъем туловища и другие упражнения на общее физическое развитие.

К концу 2-го года обучения учащиеся должны знать и уметь:

1.Удары ногами круговые (меа луа де френче, меа луа де компасо, армада, кейшада, рабо де арайа,кейшада примитива) в том числе из базовых стоек (жинга стоп, кадейра,десида базика, негатива, кеда де кватро).

2.Ишкивы уходы от ударов (да френч, кокоринья, диладу, диагональ, десида базика, ишкива на кадейра, эмерженсия) от круговых ударов (меа луа же френче, меа луа де компасо, армада, кейшада, рабо де арайа,кейшада примитива).

3.Переходы (ау, ау де кошта, макаку, роле, ау трокадо, макакинью, ау пикену) в том числе из базовых стоек (жинга стоп, кадейра,десида базика, негатива, кеда де кватро).

4.Секвенции традиционные классические

5.Акробатика начальная (стойка на руках у стены, колесо малое-ау пекену, прыжки в высоту, прыжки в длину, мостики, махи ногой, кувырки).

6.Разучивание песен на португальском языке- минимум знание 3.

К концу 3-го года обучения учащиеся должны знать и уметь:

1.Удары ногами прямые продвинутые (мартело авансао, мартело ротадо, мартело крузао, армадо ком мартело,кейшада ком мартело, пезао крузадо, пезао ротадо).

2.Удары руками (галопанчи, эскала, кутувеладо) в том числе и из базовых стоек (жинга стоп, кадейра,десида базика, негатива, кеда де кватро).

3.Основы ритмов на музыкальных инструментах, заучивание ритмов.

4.Акробатика базовая (колесо из базовых стоек, прыжок через прогиб-макаку, мостик с тремя точками опоры, стойка на руках без поддержки, стойка на голове).

5.Макулеле-парный танец с деревянными палками (имитация боя на мачете).

6.Удары головой (кабесада) в том числе из базовых стоек (жинга стоп,

кадейра,десида базика, негатива, кеда де кватро).

7.Разучивание песен на португальском языке - минимум знание 5.

Личностные результаты

Личностные результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы должны отражать:

- формирование ответственного отношения к обучению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки;
- освоение социальных норм, правил поведения в обществе;
- формирование коммуникативной компетентности;
- развитие эстетического сознания.

Метапредметные результаты

По окончании курса обучения у учащихся должны сформироваться познавательные, коммуникативные и регулятивные универсальные учебные действия (УУД).

Познавательные УУД:

- умение ставить и формулировать познавательную цель;
- умение выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий;
- умение работать с информацией (осуществлять её поиск и выделять необходимые сведения);
- умение структурировать знания;
- умение давать определение понятиям, устанавливать аналогии, классифицировать, обобщать, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы;

КоммуникативныеУУД:

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации;
- умение аргументировать свою точку зрения;
- умение слушать тренера;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;

- умение находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов участников коммуникации.

РегулятивныеУУД:

- умение ставить цель и соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Критерии и способы определения результативности

Оценивание результатов обучения учащихся в рамках дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Капоэйра» осуществляется через педагогическое наблюдение, анализ результатов учебной (спортивной) деятельности, опросные методы (беседы), тестирование. Отмечается активность и участие ребят в аттестациях, семинарах, соревнованиях и показательных выступлениях различного уровня.

Важной составляющей образовательного процесса в детском объединении является организация выездной деятельности (выезды на природу с целью отдыха и увеличения уровня сплоченности в коллективе, либо учебно-тренировочные сборы для подготовки к соревнованиям или аттестации).

Критериями оценки проделанной учениками работы являются:

- общие физические показатели, повышение их уровня;
- знание основ истории, теории и методик **Капоэйра**;
- аккуратность, точность, правильность выполнения;
- самостоятельность выполнения;
- наличие ответственного подхода и умения работать в команде.

Таблица критериев оценки по показателям диагностики способностей обучающихся:

Показатели	Критерии	Оценка
Аккуратность	**Выполнение технического элемента:**	

	а) правильное; б) частично правильное; в) неправильное.	10 5 0
Самостоятельность	**Выполнение технического элемента**: а) без помощи тренера; б) частичная помощь тренера; г) невыполнение задания.	 10 5 0
Отношение к делу	**Мотивация и самоотдача в занятиях:** а) высокая мотивация и самоотдача; б) достаточно высокая мотивация и самоотдача; в) недостаточно высокая мотивация и самоотдача.	 10 5 0

Педагогические наблюдения обобщаются в конце учебного года и по желанию родителей могут быть представлены в виде характеристики по форме, установленной образовательной организацией.

Предметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы отражают сформированность у учащихся теоретических знаний и практических умений и навыков. В представленной ниже таблице указано, каким образом осуществляется их оценка.

Показатель	**Степень выраженности оцениваемого показателя**	**Оценка уровня**	**Методы диагностики**
Теоретические знания	Учащийся владеет менее чем ½ объёма знаний, предусмотренных программой, практически не использует в своей речи специальную терминологию в рамках изучаемого курса, не знает основ истории,теории и методик в рамках изучаемого курса	Низкий	Наблюдение, опросы, контрольные задания
	Учащийся владеет более чем ½ объёма знаний, предусмотренных программой, нередко использует в своей речи специальную терминологию в рамках изучаемого курса, знает историю, теорию и методики в рамках курса, умеет применять на практике ранее приобретенные в теории знания	Средний	
	Учащимся освоен практически весь объём знаний, предусмотренных программой, осознанно используется специальная терминология в рамках изучаемого курса, владение всем спектром теоретической составляющей	Высокий	

	курса.		
Практические умения, навыки	Учащийся овладел менее чем½ предусмотренных программой умений и навыков; выполняет простые практические задания, задания на основе образца.	Низкий	Наблюдение, анализ результатов физической спортивной деятельности
	Учащийся овладел более чем½ предусмотренных программой умений и навыков; выполняет практические задания с элементами самостоятельности.	Средний	
	Учащийся овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой; выполняет практические задания точно и правильно.	Высокий	

Для отслеживания результативности осуществляется контроль на различных этапах процесса обучения.

Начальный контроль проводиться в сентябре с целью определения уровня готовности к восприятию учебного материала, а также личностные особенности учащихся. Результаты диагностики учитывается при выборе педагогом форм, методов, средств обучения и воспитания.

Промежуточный контроль проводиться в декабре с целью диагностирования прочности усвоения программного материала, выявления пробелов в усвоении материала программы, а также процесса формирования и развития личностных компетенций.

Итоговый контроль осуществляется в мае с целью определения соответствия предметных, метапредметных и личностных результатов ребенка с поставленными целями и задачами общеразвивающей программы.

Формы подведения итогов реализации программы.

Продуктивные формы. На заключительных занятиях проходят собрания учеников, для подведения итогов их тренировочного процесса, выступлений на соревнованиях. Даются персональные рекомендации тренером по дальнейшим выступлениям и занятиям.

Документальные формы. Собирается портфолио учащихся, в котором фиксируются достижения в процессе обучения (грамоты, дипломы за участие и победу в соревнованиях, сертификаты, подтверждающие прохождение аттестации на пояс). Итоги контроля предметных результатов фиксируются педагогом в журнале.

2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Модуль 1 «Основы Капоэйры»	16	32	48
2	Модуль 2 «Базовые стойки»	12	36	48
3	Модуль 3 «Базовые прямые удары ногами»	12	36	48
	Итого:	40	104	144

2 год обучения

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Модуль 1 «Базовые круговые удары»	14	34	48
2	Модуль 2 «Базовые уклонения от ударов»	14	34	48
3	Модуль 3 «Переходы»	12	36	48
	Итого:	40	104	144

3 год обучения

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Модуль 1 «Удары ногами прямые продвинутые»	8	40	48
2	Модуль 2 «Удары руками»	10	38	48
3	Модуль 3 «Акробатика базовая»	10	38	48
	Итого:	28	116	144

3.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3.1ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Модуль 1 «Основы Капоэйры»

В этом модуле обучающиеся узнают, что такое капоэйра, узнают историю возникновения, пройдут вводный курс ОФП (общей физической подготовки), необходимой для освоения дальнейшего материала, начнут осваивать базовые стойки.

Цель: знакомство с Капоэйра, цели «игры» Капоэйра.

Задачи:

- познакомить с историей Капоэйра;
- освоить практический материал;
- развить физическую форму обучающихся.

Планируемые результаты. В результате освоения модуля учащиеся должны **знать и уметь**:

- что такое Капоэйра, различать разные виды единоборств, знать историю Капоэйра;
- простейшие правила поведения внутри тренировочного процесса;
- ишкивы уходы от ударов (да френч, кокоринья, диладу, диагональ, десида базика, ишкива на кадейра, эмерженсия).

Учебно - тематический план Модуля 1.

№	Тема занятия	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2		Беседа
2	Простейшие правила поведения внутри тренировочного процесса, техника безопасности.	8	4	4	Опрос Наблюдение
3	Цель и правила спарринга (игры) в капоэйра	10	2	8	Опрос Наблюдение
4	Базовые стойки	12	4	8	Промежуточная аттестация
5	Ишкивы уходы от ударов	14	4	10	Опрос Наблюдение
6	Итоговое занятие	2		2	Подведение итогов
	Итого:	48	16	32	

Содержание модуля

Тема 1.Вводное занятие.

Теория. Организационные моменты, беседа об истории Капоэйра.

Тема 2. Простейшие правила поведения внутри тренировочного процесса, техника безопасности.

Теория. Практика: правила поведения, техника безопасности.

Тема 3. Цель и правила спарринга в рамках Капоэйра.

Теория. Практика: спарринг.

Тема 4. Базовые стойки

Теория: Демонстрация базовых стоек - жинга стоп, кадейра,десида базика, негатива, кеда де кватро, объяснение для чего они и в каких случаях применяются.

Практика: упражнения на укрепление мышечного корсета для правильного выполнения стоек, выполнение подводящих упражнений и многократное повторение базовых стоек и перемещений.

Тема 5. Ишкивы уходы от ударов.

Теория: Демонстрация ишкив - да френч, кокоринья, диладу, диагональ, десида базика, ишкива на кадейра, эмерженсия , объяснение для чего они и в каких случаях применяются.

Практика: упражнения на укрепление мышечного корсета для правильного выполнения ишкив, выполнение подводящих упражнений и многократное повторение базовых ишкив и перемещений.

Тема 6. Итоговое занятие.

Практика. Подведение итогов.

Модуль 2 «Базовые стойки»

В этом модуле обучающиеся освоят базовые стойки, базовый шаг Жинга из таких стоек, начнут осваивать работу в паре, подводящие упражнения на уходы от ударов ногами.

Пройдут курс ОФП (общей физической подготовки), необходимой для освоения дальнейшего материала,

Цель: продолжение знакомства с Капоэйра, базовыек стойки и шаг Жинга.

Задачи:

- пройти курс подводящих упражнений, необходимых для правильного усвоения материала;

- базовые стойки (жинга стоп, кадейра, десида базика, негатива, кеда де кватро);
- базовый шаг Жинга
- освоить практический материал;
- развить физическую форму обучающихся.

Планируемые результаты. В результате освоения модуля учащиеся должны **знать и уметь**:

- уметь выполнять базовые стойки;
- уметь выполнять базовый шаг жинга;
- простейшие правила поведения внутри тренировочного процесса.

Учебно - тематический план Модуля 2.

№	Тема занятия	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2		Беседа
2	Базовые стойки	16	2	14	Просмотр Наблюдение
3	Базовая стойка + жинга	14	4	10	Промежуточная аттестация
4	Ишкивы уходы от ударов-подводящие упражнения	16	4	12	Подведение итогов
	Итого:	48	12	36	

Содержание модуля

Тема 1.Вводное занятие.

Теория. Организационные моменты, беседа об истории Капоэйра.

Тема 2. Базовые стойки

Теория: Демонстрация базовых стоек (жинга стоп, кадейра, десида базика, негатива, кеда де кватро) , объяснение для чего они, в каких случаях применяются.

Практика: упражнения на укрепление мышечного корсета для правильного выполнения ударов, выполнение подводящих упражнений.

Тема 3. Базовый шаг Жинга.

Теория: Демонстрация, объяснение для чего, в каких случаях применяются.

Практика: упражнения на развитие правильной своевременной реакции для правильного ухода от ударов, выполнение подводящих упражнений и многократное повторение в парах.

Тема 4. Ишкивы уходы от ударов-подводящие упражнения

Теория: Демонстрация ишкив - да френч, кокоринья, диладу, диагональ, десида базика, ишкива на кадейра, эмерженсия , объяснение для чего они и в каких случаях применяются.

Практика: упражнения на укрепление мышечного корсета для правильного выполнения ишкив, выполнение подводящих упражнений и многократное повторение базовых ишкив и перемещений.

Модуль 3 «Базовые прямые удары ногами»

В этом модуле обучающиеся освоят прямые удары капоэйра из базовых стоек, уходы от таких ударов, ознакомятся с парной игрой спаррингом «Амазонас».

Пройдут курс ОФП (общей физической подготовки), необходимой для освоения дальнейшего материала,

Цель: Продолжение знакомства с Капоэйра, навыки «игры» Капоэйра с использованием прямых ударов ногами, уходов от таких ударов.

Задачи:

- пройти курс подводящих упражнений, необходимых для правильного усвоения материала;
- первичные навыки парной игры с использованием прямых базовых ударов и уклонений
- освоить практический материал;
- развить физическую форму обучающихся.

Планируемые результаты. В результате освоения модуля учащиеся должны **знать и уметь**:

- уметь выполнять прямые базовые удары;
- уметь уворачиваться от таких ударов;
- простейшие правила поведения внутри тренировочного процесса.

Учебно - тематический план Модуля 3.

№	Тема занятия	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	

1	Вводное занятие.	2	2		Беседа
2	Удары ногами прямые базовые	8	2	6	Просмотр Наблюдение
3	Ишкивы уходы от ударов	10	2	8	Промежуточная аттестация
4	Амазонас	14	4	10	Просмотр Наблюдение
5	Прямые удары ногами базовые	10		10	Просмотр Наблюдение
6	Итоговое занятие	4	2	2	Подведение итогов
	Итого:	48	12	36	

Содержание модуля

Тема 1. Вводное занятие.

Теория. Организационные моменты, беседа об истории Капоэйра.

Тема 2. Удары ногами прямые базовые

Теория: Демонстрация ударов - мартело, бенсао, пезао, понтейра, ганша, жоэляда , объяснение для чего они, в каких случаях применяются и показ ударных поверхностей.

Практика: упражнения на укрепление мышечного корсета для правильного выполнения ударов, выполнение подводящих упражнений и многократное повторение базовых ударов.

Тема 3. Ишкивы уходы от прямых ударов

Теория: Демонстрация уходов от ударов - да френч, кокоринья, диладу, диагональ, десида базика, ишкива на кадейра, эмерженсия от прямых ударов мартело, бенсао, пезао, понтейра, ганша, жоэляда. , объяснение для чего они, в каких случаях применяются.

Практика: упражнения на развитие правильной своевременной реакции для правильного ухода от ударов, выполнение подводящих упражнений и многократное повторение в парах.

Контрольно-диагностические средства: просмотр, наблюдение, зачёт.

Тема4.Амазонас

Теория: Рассказ об игре на подражание движениям животных, её принципах.

Практика: упражнения на подражание существующим животным с элементами самой начальной акробатики, упражнения на растяжку и развитие гибкости. Игра в парах.

Тема 5. Прямые удары ногами

Теория: Демонстрация ударов - мартело, бенсао, пезао, понтейра, ганша, жоэляда из базовых стоек жинга стоп, кадейра, десида базика, негатива, кеда де кватро, объяснение для чего они, в каких случаях применяются и показ ударных поверхностей.

Практика: упражнения на укрепление мышечного корсета для правильного выполнения ударов, выполнение подводящих упражнений и многократное повторение базовых ударов из базовых стоек. отработка в парах.

Тема 6. Итоговое занятие

Теория: проверка теоретических знаний усвоенных в течение года.

Практика: проверка практических умений и навыков.

3.2 ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Модуль 1 «Базовые круговые удары»

В этом модуле обучающиеся изучат удары ногами круговые - меа луа де френче, меа луа де компасо, армада, кейшада, рабо де арайа,кейшада примитива.

Пройдут вводный курс ОФП (общей физической подготовки), необходимой для освоения дальнейшего материала.

Цель: использование круговых ударов в спарринге Капоэйра.

Задачи:

- пройти курс подводящих упражнений, необходимых для правильного усвоения материала;
- освоить практический материал;
- развить физическую форму обучающихся.

Планируемые результаты. В результате освоения модуля учащиеся должны **знать и уметь**:

- использовать базовые круговые удары в спарринге капоэйра;
- простейшие правила поведения внутри тренировочного процесса.

Учебно - тематический план Модуля 1.

№	Тема занятия	Количество часов	Форма

		Всего	Теория	Практика	аттестации
1	Вводное занятие.	2	2		Беседа
2	Удары ногами круговые	12	2	10	Просмотр Наблюдение
3	Цель и правила спарринга в рамках Капоэйра.	6	4	2	Опрос Наблюдение
4	Базовые стойки	8	2	6	Промежуточная аттестация
5	Ишкивы уходы от ударов	10	2	8	Просмотр Наблюдение
6	Секвенции традиционные классические.	10	2	8	Подведение итогов
	Итого:	48	14	34	

Содержание модуля

Тема 1.Вводное занятие.

Теория. Организационные моменты, беседа об истории Капоэйра.

Тема 2. Удары ногами круговые

Теория: Демонстрация ударов - меа луа де френче, меа луа де компасо, армада, кейшада, рабо де арайа,кейшада примитива, объяснение для чего они, в каких случаях применяются и показ ударных поверхностей.

Практика: упражнения на укрепление мышечного корсета для правильного выполнения ударов, выполнение подводящих упражнений.

Тема 3. Цель и правила спарринга в рамках Капоэйра.

Теория. Практика: спарринг.

Тема 4. Базовые стойки

Теория: Демонстрация базовых стоек - жинга стоп, кадейра,десида базика, негатива, кеда де кватро, объяснение для чего они и в каких случаях применяются.

Практика: упражнения на укрепление мышечного корсета для правильного выполнения стоек, выполнение подводящих упражнений и многократное повторение базовых стоек и перемещений.

Тема 5. Ишкивы уходы от ударов.

Теория: Демонстрация ишкив - да френч, кокоринья, диладу, диагональ, десида базика, ишкива на кадейра, эмерженсия, объяснение для чего они и в каких случаях применяются.

Практика: упражнения на укрепление мышечного корсета для правильного выполнения ишкив, выполнение подводящих упражнений и многократное повторение базовых ишкив и перемещений.

Тема 6. Секвенции традиционные классические.

Теория: Лекция-рассказ об истории возникновения секвенций, пояснение их предназначения, обсуждение последовательностей и их смысловой нагрузки.

Практика: Рассказ и демонстрация секвенций, упражнения на укрепление мышечного корсета для правильного выполнения секвенций, выполнение подводящих упражнений и многократное повторение секвенций. Отработка в парах.

Модуль 2 «Базовые уклонения от ударов»

В этом модуле обучающиеся освоят базовые уходы (уклонения) от ударов,
начнут осваивать подводящие упражнения на базовые элементы акробатики в капоэйра.
Пройдут курс ОФП (общей физической подготовки), необходимой для освоения дальнейшего материала,

Цель: освоение базовых уклонений (ишкивы) от ударов в голову и корпус.

Задачи:

- Ишкивы уходы от ударов ногами - да френч, кокоринья, диладу, диагональ, десида базика, ишкива на кадейра, эмерженсия;
- Акробатика начальная - стойка на руках у стены, колесо малое-ау пекену, прыжки в высоту, прыжки в длину, мостики, махи ногой, кувырки;
- освоить практический материал;
- развить физическую форму обучающихся.

Планируемые результаты. В результате освоения модуля учащиеся должны **знать и уметь**:

- уметь выполнять базовые стойки;
- уметь выполнять базовый шаг жинга;
- простейшие правила поведения внутри тренировочного процесса.

Учебно - тематический план Модуля 2.

№	Тема занятия	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2		Беседа
2	Ишкивы уходы от ударов	12	2	10	Просмотр Наблюдение
3	Акробатика начальная	24	4	20	Промежуточная аттестация
4	Традиции капоэйры, мастера капоэйры, система поясов.	6	4	2	Опрос
5	Итоговое занятие	4	2	2	Подведение итогов
	Итого:	48	14	34	

Содержание модуля

Тема 1.Вводное занятие.

Теория, Организационные моменты, беседа об истории Капоэйра.

Тема 2. Ишкивы уходы от ударов ногами

Теория: Демонстрация уходов от ударов - да френч, кокоринья, диладу, диагональ, десида базика, ишкива на кадейра, эмерженсия от круговых ударов - меа луа де френче, меа луа де компасо, армада, кейшада, рабо де арайа,кейшада примитива., объяснение для чего они, в каких случаях применяются.

Практика: упражнения на развитие правильной своевременной реакции для правильного ухода от ударов, выполнение подводящих упражнений и многократное повторение в парах.

Тема 3. Акробатика начальная

Теория: Демонстрация акробатических элементов - стойка на руках у стены, колесо малое-ау пекену, прыжки в высоту, прыжки в длину, мостики, махи ногой, кувырки. , объяснение для чего они и в каких случаях применяются.

Практика: упражнения на укрепление мышечного корсета для правильного выполнения начальной акробатики, выполнение подводящих упражнений и многократное повторение элементов.

Тема 4. Традиции капоэйры, мастера капоэйры, система поясов.

Теория. Рассказ о традициях капоэйры, мастерах капоэйры, системе поясов.

Практика. Просмотр презентации.

Тема 5. Итоговое занятие

Теория. Практика. Подведение итогов.

Модуль 3 «Переходы в капоэйра»

В этом модуле обучающиеся освоят:

- «переходы» ау, ау де кошта, макаку, роле, ау трокадо, макакинью, ау пикену;
- повторят ранее пройденный материал и выучат несколько традиционных песен на португальском языке;
- пройдут курс ОФП (общей физической подготовки), необходимой для освоения дальнейшего материала.

Цель: освоение базовых переходов, используемых в спарринге капоэйра, таких, как ау, ау де кошта, макаку, роле, ау трокадо, макакинью, ау пикену.

Задачи:

- пройти курс подводящих упражнений, необходимых для правильного усвоения материала;
- освоить практический материал;
- развить физическую форму обучающихся.

Планируемые результаты. В результате освоения модуля учащиеся должны **знать и уметь**:

- уметь выполнять прямые базовые удары;
- уметь уворачиваться от таких ударов;
- простейшие правила поведения внутри тренировочного процесса.

Учебно - тематический план Модуля 3.

№	Тема занятия	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2		Беседа
2	Переходы	10	2	8	Просмотр Наблюдение
3	Ишкивы	10	2	8	Просмотр Наблюдение
4	Акробатика начальная	12	2	10	Промежуточная аттестация

5	Разучивание традиционных песен на португальском языке	4	2	2	Опрос
6	ОФП	6		6	Просмотр Наблюдение
7	Итоговое занятие	4	2	2	Подведение итогов
	Итого:	48	12	36	

Содержание модуля

Тема 1.Вводное занятие.

Теория. Организационные моменты, беседа об истории Капоэйра.

Тема 2. Переходы.

Теория: Демонстрация переходов из базовых стоек - ау, ау де кошта, макаку, роле, ау трокадо, макакинью, ау пикену из базовых стоек жинга стоп, кадейра,десида базика, негатива, кеда де кватро, объяснение для чего они и в каких случаях применяются.

Практика: упражнения на укрепление мышечного корсета для правильного выполнения переходов, выполнение подводящих упражнений и многократное повторение переходов из базовых стоек и перемещений. Отработка в парах.

Тема 3. Ишкивы

Теория: Демонстрация уходов от ударов - да френч, кокоринья, диладу, диагональ, десида базика, ишкива на кадейра, эмерженсия от круговых ударов - меа луа де френче, меа луа де компасо, армада, кейшада, рабо де арайа,кейшада примитива., объяснение для чего они, в каких случаях применяются.

Практика: упражнения на развитие правильной своевременной реакции для правильного ухода от ударов, выполнение подводящих упражнений и многократное повторение в парах.

Тема 4. Акробатика начальная

Теория: Демонстрация акробатических элементов - стойка на руках у стены, колесо малое-ау пекену, прыжки в высоту, прыжки в длину, мостики, махи ногой, кувырки. , объяснение для чего они и в каких случаях применяются.

Практика: упражнения на укрепление мышечного корсета для правильного выполнения начальной акробатики, выполнение подводящих упражнений и многократное повторение элементов.

Тема 5.Разучивание песен на португальском языке

Теория: Лекция рассказ о музыкальной составляющей капоэйры, пояснение смысла песен,

Практика: разучивание песен - минимум 3, их многократное исполнение.

Тема 6. ОФП

Практика. Выполнение общих физических упражнений.

Тема 7. Итоговое занятие.

Теория. Практика. Подведение итогов.

3.3 ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ.

Модуль 1 «Удары ногами прямые продвинутые»

В этом модуле обучающиеся изучат удары ногами прямые продвинутые - мартело авансао, мартело ротадо, мартело крузао, армадо ком мартело,кейшада ком мартело, пезао крузадо, пезао ротадо, традиционный парный танец спарринг «Макулеле».

Пройдут курс ОФП (общей физической подготовки), необходимой для освоения дальнейшего материала.

Цель: использование прямых продвинутых ударов в спарринге Капоэйра.

Задачи:

- пройти курс подводящих упражнений, необходимых для правильного усвоения материала;
- освоить практический материал;
- развить физическую форму обучающихся.

Планируемые результаты. В результате освоения модуля учащиеся должны **знать и уметь**:

- использовать базовые круговые удары в спарринге капоэйра;
- простейшие правила поведения внутри тренировочного процесса.

Учебно - тематический план Модуля 1.

№	Тема занятия	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2		Беседа
2	Удары ногами прямые продвинутые	20	2	18	Просмотр Наблюдение
3	Традиционный танец спарринг «Макулеле».	14	2	12	Промежуточная аттестация

4	ОФП	8		8	Просмотр Наблюдение
5	Итоговое занятие	4	2	2	Подведение итогов
	Итого:	48	8	40	

Содержание модуля

Тема 1.Вводное занятие.

Теория. Организационные моменты, беседа об истории Капоэйра.

Тема 2. Удары ногами прямые продвинутые

Теория: Демонстрация ударов - мартело авансао, мартело ротадо, мартело крузао, армадо ком мартело,кейшада ком мартело, пезао крузадо, пезао ротадо, объяснение для чего они, в каких случаях применяются и показ ударных поверхностей.

Практика: упражнения на укрепление мышечного корсета для правильного выполнения ударов, выполнение подводящих упражнений.

Тема 3. Традиционный танец спарринг «Макулеле».

Теория: Демонстрация, объяснение для чего и в каких случаях исполняется.

Практика: упражнения на укрепление мышечного корсета для правильного выполнения, выполнение подводящих упражнений и многократное повторение в паре.

Тема 4. ОФП

Практика. Выполнение общих физических упражнений.

Тема 5. Итоговое занятие.

Теория. Практика. Подведение итогов.

Модуль 2 «Удары руками»

В этом модуле обучающиеся освоят удары руками, начнут осваивать традиционные музыкальные ритмы капоэйра.

Пройдут курс ОФП (общей физической подготовки), необходимой для освоения дальнейшего материала,

Цель: освоение ударов руками в голову и корпус.

Задачи:

- пройти курс подводящих упражнений, необходимых для правильного усвоения материала;
- освоить практический материал;

- развить физическую форму обучающихся.

Планируемые результаты. В результате освоения модуля учащиеся должны **знать и уметь**:

- уметь выполнять базовые стойки;
- уметь выполнять базовый шаг жинга;
- простейшие правила поведения внутри тренировочного процесса.

Учебно - тематический план Модуля 2.

№	Тема занятия	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2		Беседа
2	Удары руками	20	2	18	Промежуточная аттестация
3	Основы ритмов на музыкальных инструментах	10	4	6	Просмотр Наблюдение
4	ОФП	12		12	Просмотр Наблюдение
5	Итоговое занятие	4	2	2	Подведение итогов
	Итого:	48	10	38	

Содержание модуля

Тема 1.Вводное занятие.

Теория. Организационные моменты, беседа об истории Капоэйра.

Тема 2. Удары руками

Теория: Демонстрация ударов - галопанчи, эскала, кутувеладо, объяснение для чего они, в каких случаях применяются и показ ударных поверхностей.

Практика: упражнения на укрепление мышечного корсета для правильного выполнения ударов, выполнение подводящих упражнений и многократное повторение ударов руками из базовых стоек, отработка в парах.

Тема 3. Основы ритмов на музыкальных инструментах.

Теория: Лекция рассказ о музыкальной составляющей капоэйры, основы построения и исполнения ритма игры на традиционных музыкальных инструментах.

Практика: разучивание ритмов, их многократное исполнение.

Тема 4. ОФП

Практика. Выполнение общих физических упражнений.

Тема 5. Итоговое занятие.

Теория. Практика. Подведение итогов.

Модуль 3 «Акробатика базовая»

В этом модуле обучающиеся освоят акробатику базовую - колесо из базовых стоек, прыжок через прогиб-макаку, мостик с тремя точками опоры, стойка на руках без поддержки, стойка на голове. Повторят ранее пройденный материал и выучат несколько традиционных песен на португальском языке. Научатся наносить удары головой. Пройдут курс ОФП (общей физической подготовки), необходимой для освоения дальнейшего материала.

Цель: закрепление элементов акробатики базовой, освоение ударов головой.

Задачи:

- пройти курс подводящих упражнений, необходимых для правильного усвоения материала;
- освоить практический материал;
- развить физическую форму обучающихся.

Планируемые результаты. В результате освоения модуля учащиеся должны **знать и уметь**:

- уметь выполнять базовые элементы акробатики;
- уметь наносить удары головой;
- простейшие правила поведения внутри тренировочного процесса.

Учебно - тематический план Модуля 3.

№	Тема занятия	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2		Беседа
2	Акробатика базовая	12	2	10	Просмотр Наблюдение
3	Удары головой	12	2	10	Промежуточная аттестация
4	ОФП	10		10	Просмотр Наблюдение
5	Заучивание ритмов	8	2	6	Просмотр Наблюдение
6	Итоговое занятие	4	2	2	Зачет

	Итого:	48	10	38	

Содержание модуля

Тема 1.Вводное занятие.

Теория. Организационные моменты, беседа об истории Капоэйра.

Тема 2. Акробатика базовая

Теория: Демонстрация акробатических элементов - колесо из базовых стоек, прыжок через прогиб-макаку, мостик с тремя точками опоры, стойка на руках без поддержки, стойка на голове, объяснение для чего они и в каких случаях применяются.

Практика: упражнения на укрепление мышечного корсета для правильного выполнения начальной акробатики, выполнение подводящих упражнений и многократное повторение элементов.

Тема 3 Удары головой

Теория: Демонстрация ударов - кабесада из базовых стоек - жинга стоп, кадейра,десида базика, негатива, кеда де кватро, объяснение для чего они, в каких случаях применяются и показ ударных поверхностей.

Практика: упражнения на укрепление мышечного корсета для правильного выполнения ударов, выполнение подводящих упражнений и многократное повторение ударов головой из базовых стоек, отработка в парах.

Тема 4. ОФП

Практика. Выполнение общих физических упражнений.

Тема 5. Заучивание ритмов

Теория: Лекция- рассказ о музыкальной составляющей капоэйры, основы построения и исполнения ритма игры на традиционных музыкальных инструментах.

Практика: разучивание ритмов, их многократное исполнение.

Тема 6. Итоговое занятие.

Теория. Практика. Подведение итогов.

4. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности. Преподавание материала ведется с постепенным усложнением. По каждому учебному этапу программы объяснение тренером теоретического материала подкрепляется непосредственной практической и наглядной работой учащихся, что дает детям возможность

систематично и последовательно приобретать умения, закреплять и применять теоретические сведения на практике. Использование дифференцированного подхода на занятии позволяет адаптировать учебный тренировочный процесс к познавательным возможностям каждого учащегося. Предъявляемые тренеров требования соответствуют уровню развития учащегося. Тренер использует адекватные методы и формы обучения, определяет характер и степень дозировки необходимой помощи со своей стороны. Данная дополнительная образовательная общеразвивающая программа предполагает работу над индивидуальными и коллективными работами в детском объединении как одну из форм развития интереса к искусству Капоэйра, не зависимо от знаний и умений детей. В процессе обучения у ребенка формируется чувство ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе, с одной стороны, и самодостаточно проявляются их личные способности в индивидуальной работе. Участие в семинарах, аттестациях и соревнованиях различного уровня способствует непрерывному росту и совершенствованию подготовки учащихся детского объединения.

Методы проведения занятий.

Словесные. Для изучения материала используется рассказ, беседа, лекция, работа с учебными пособиями. Так, тренер проводит беседы об истории возникновения и развития различных направлений Капоэйра, описывает технологии и методики применения уходов, ударов и др., дает инструкции по технике безопасности при работе.

Наглядные. На занятии демонстрируются все технические элементы, показываются видеоматериалы, электронные презентации,

Практические. На занятии проводятся упражнения для отработки навыков выполнения технических элементов и ведения спарринга.

Формы проведения занятия

Традиционные формы организации деятельности:

- учебное занятие,
- беседа;
- коллективная работа;
- учебная игра.

Нетрадиционные формы занятий:

- занятия-соревнования;
- занятие с приглашенным спортсменом или тренером (посещение семинаров и открытых тренировок).

Материально-техническая база

Для занятий группы требуется просторное светлое помещение, отвечающее санитарно-гигиеническим нормам. Помещение должно быть сухое, с естественным доступом воздуха, легко проветриваемым, с достаточным дневным и вечерним освещением, без наличия в помещении мебели, техники, острых и травмоопасных предметов, не имеющих отношение к спортивной деятельности.

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Миронова З.С. Меркулова Р.И., Богуцкая Е.В., Баднин И.А. Перенапряжение опорнодвигательного аппарата у спортсменов — М.: ФиС,2002.

2. Набатникова М.Я., Граевская Н.Д. Перспективное планирование спортивной тренировки. — М.: ФиС, 2011.

3. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. — Ульяновск: 2000, с.144.

4. Назаренко Л.Д. Предпосылки к исследованию двигательно-координационных качеств, как одно из сторон гармоничного развития личности. — В сб.: Любищевские чтения. — Ульяновск: 2009, с. 120–122.

5. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. — М.: ФиС, 2010.

6. Сермеев Б.В. Активное движение в суставах и методы их развития у школьников. — Горький: 2016.

7. Травин Ю.Г., Дьяков В.В. Возрастные особенности развития двигательных качеств школьников и юных спортсменов. — М.: ФиС, 2016, с.255.

8. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: ФиС. 2014, с.242.

9. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. М.: ФиС, 2011, с.233.

10. Эффективные средства и методы подготовки юных спортсменов. Сб. науч. тр. под ред. В.С. Топчияна. — М.: 2018, с.130.

1. https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D0%BF%D0%BE%D1%8D%D0%B9%D1%80%D0%B0
2. https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/1349340
3. http://www.sportring.org/capoeira/terms.html

6.ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Календарный учебный график
педагога дополнительного образования
по программе «Капоэйра» базовый уровень

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ П/п	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
Модуль 1							
1.	02.09.23	14:00-14.40 14.50-15.30	2	Вводное занятие	Беседа	Гимназия № 133 Спортивный зал	опрос
2.	05.09.23	14:00-14.40 14.50-15.30	2	Работа с теорией и базовой техникой	беседа	Гимназия № 133 Спортивный зал	опрос
3.	07.09.23		2	Удары ногами прямые продвинутые-подводящие	беседа	Гимназия № 133 Спортивный	опрос

		14:00-14.40 14.50-15.30		упражнения		зал	
4.	09.09.23	14:00-14.40 14.50-15.30	2	Работа в паре по теме – Удары ногами прямые продвинутые-подводящие упражнения	беседа	Гимназия № 133 Спортивный зал	опрос
5.	12.09.23	14:00-14.40 14.50-15.30	2	ОФП	практикум	Гимназия № 133 Спортивный зал	наблюдение
6.	14.09.23	14:00-14.40 14.50-15.30	2	Работа с теорией и базовой техникой	практикум	Гимназия № 133 Спортивный зал	наблюдение
7.	16.09.23	14:00-14.40 14.50-15.30	2	Удары ногами прямые продвинутые-подводящие упражнения	Практикум	Гимназия № 133 Спортивный зал	Наблюдение
8.	19.09.23	14:00-14.40 14.50-15.30	2	Работа в паре по теме – Удары ногами прямые продвинутые-подводящие упражнения	Практикум	Гимназия № 133 Спортивный зал	Наблюдение
9.	21.09.23	14:00-14.40 14.50-15.30	2	ОФП	Практикум	Гимназия № 133 Спортивный	Наблюдение

						зал	
10.	23.09.23	14:00-14.40 14.50-15.30	2	Работа с теорией и базовой техникой	беседа	Гимназия № 133 Спортивный зал	опрос
11.	26.09.23	14:00-14.40 14.50-15.30	2	Удары ногами прямые продвинутые-подводящие упражнения	Практикум	Гимназия № 133 Спортивный зал	Наблюдение
12.	28.09.23	14:00-14.40 14.50-15.30	2	Работа в паре по теме – Удары ногами прямые продвинутые + ишкивы	Практикум	Гимназия № 133 Спортивный зал	Наблюдение
13.	30.09.23	14:00-14.40 14.50-15.30	2	ОФП	беседа	Гимназия № 133 Спортивный зал	опрос
14.	03.10.23	14:00-14.40 14.50-15.30	2	Работа с теорией и базовой техникой	Практикум	Гимназия № 133 Спортивный зал	Наблюдение
15.	05.10.23	14:00-14.40 14.50-15.30	2	Макулеле-подводящие упражнения	Практикум	Гимназия № 133 Спортивный зал	Наблюдение
16.	07.10.23	14:00-14.40 14.50-15.30	2	Работа в паре по теме – Макулеле	Практикум	Гимназия № 133 Спортивный зал	Наблюдение
17.	10.10.23	14:00-14.40 14.50-15.30	2	ОФП	Практикум	Гимназия № 133	Наблюдение

						Спортивный зал	
18.	12.10.23	14:00-14.40 14.50-15.30	2	Работа с теорией и базовой техникой	Практикум	Гимназия № 133 Спортивный зал	Наблюдение
19.	14.10.23	14:00-14.40 14.50-15.30	2	Удары ногами прямые продвинутые	беседа	Гимназия № 133 Спортивный зал	опрос
20.	17.10.23	14:00-14.40 14.50-15.30	2	Работа в паре по теме – Удары ногами прямые продвинутые + ишкивы	Практикум	Гимназия № 133 Спортивный зал	Наблюдение
21.	19.10.23	14:00-14.40 14.50-15.30	2	ОФП	Практикум	Гимназия № 133 Спортивный зал	Наблюдение
22.	21.10.23	14:00-14.40 14.50-15.30	2	Работа с теорией и базовой техникой	беседа	Гимназия № 133 Спортивный зал	опрос
23.	24.10.23	14:00-14.40 14.50-15.30	2	Макулеле-подводящие упражнения	Практикум	Гимназия № 133 Спортивный зал	Наблюдение
24.	26.10.23	14:00-14.40 14.50-15.30	2	Работа в паре по теме – Макулеле	Практикум	Гимназия № 133 Спортивный зал	Наблюдение

25.	28.10.23	14:00-14.40 14.50-15.30	2	ОФП	Контрольный урок	Гимназия № 133 Спортивный зал	диагностика
26.	31.10.23	14:00-14.40 14.50-15.30	2	Работа с теорией и базовой техникой	Практикум	Гимназия № 133 Спортивный зал	Наблюдение
27.	02.11.23	14:00-14.40 14.50-15.30	2	Удары ногами прямые продвинутые	Практикум	Гимназия № 133 Спортивный зал	Наблюдение
28.	07.11.23	14:00-14.40 14.50-15.30	2	Работа в паре по теме – Удары ногами прямые продвинутые + ишкивы	Практикум	Гимназия № 133 Спортивный зал	Наблюдение
29.	09.11.23	14:00-14.40 14.50-15.30	2	Работа в паре по теме - Акробатика начальная	Практикум	Гимназия № 133 Спортивный зал	Наблюдение
30.	11.11.23	14:00-14.40 14.50-15.30	2	ОФП	Практикум	Гимназия № 133 Спортивный зал	Наблюдение
31.	14.11.23	14:00-14.40 14.50-15.30	2	Работа с теорией и базовой техникой	Практикум	Гимназия № 133 Спортивный зал	Наблюдение
32.	16.11.23	14:00-14.40 14.50-15.30	2	Удары ногами прямые продвинутые	Практикум	Гимназия № 133	Наблюдение

						Спортивный зал	
33.	18,11.23	14:00-14.40 14.50-15.30	2	Работа в паре по теме – Удары ногами прямые продвинутые + ишкивы	Практикум	Гимназия № 133 Спортивный зал	Наблюдение
34.	21.11.23	14:00-14.40 14.50-15.30	2	Макулеле	беседа	Гимназия № 133 Спортивный зал	опрос
35.	23.11.23	14:00-14.40 14.50-15.30	2	ОФП	Практикум	Гимназия № 133 Спортивный зал	Наблюдение
36.	25.11.23	14:00-14.40 14.50-15.30	2	Итоговое занятие-отработка всего выученного материала	Зачёт	Гимназия № 133 Спортивный зал	диагностика

№ П/п	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
Модуль 2							
1.	28.11.23	14:00-14.40 14.50-15.30	2	Вводное занятие	Беседа	Гимназия № 133 Спортивный зал	опрос

2.	30.11.23	14:00-14.40 14.50-15.30	2	Работа с теорией и базовой техникой	беседа	Гимназия № 133 Спортивный зал	опрос
3.	02.12.23	14:00-14.40 14.50-15.30	2	Удары руками-подводящие упражнения	беседа	Гимназия № 133 Спортивный зал	опрос
4.	05.12..23	14:00-14.40 14.50-15.30	2	Работа в паре по теме – Удары руками	беседа	Гимназия № 133 Спортивный зал	опрос
5.	07.12..23	14:00-14.40 14.50-15.30	2	Работа в паре по теме - ишкивы	практикум	Гимназия № 133 Спортивный зал	наблюдение
6.	09.12.23	14:00-14.40 14.50-15.30	2	ОФП	практикум	Гимназия № 133 Спортивный зал	наблюдение
7.	12.12..23	14:00-14.40 14.50-15.30	2	Работа с теорией и базовой техникой	беседа	Гимназия № 133 Спортивный зал	опрос
8.	14.12.23	14:00-14.40	2	Удары руками-подводящие упражнения	Практикум	Гимназия № 133 Спортивный	Наблюдение

		14.50-15.30				зал	
9.	16.12.23	14:00-14.40 14.50-15.30	2	Работа в паре по теме – Удары руками	Практикум	Гимназия № 133 Спортивный зал	Наблюдение
10.	19.12..23	14:00-14.40 14.50-15.30	2	Работа в паре по теме – переходы	беседа	Гимназия № 133 Спортивный зал	опрос
11.	21.12.23	14:00-14.40 14.50-15.30	2	ОФП	Практикум	Гимназия № 133 Спортивный зал	Наблюдение
12.	23.12.23	14:00-14.40 14.50-15.30	2	Работа с теорией и базовой техникой	Практикум	Гимназия № 133 Спортивный зал	Наблюдение
13.	26.12.23	14:00-14.40 14.50-15.30	2	Удары руками-подводящие упражнения	беседа	Гимназия № 133 Спортивный зал	опрос
14.	28.12.23	14:00-14.40 14.50-15.30	2	Работа в паре по теме – Удары руками	Практикум	Гимназия № 133 Спортивный зал	Наблюдение
15.	30.12.23	14:00-14.40 14.50-15.30	2	Основы ритмов на музыкальных инструментах	Практикум	Гимназия № 133 Спортивный зал	Наблюдение

16.	09.01.24	14:00-14.40 14.50-15.30	2	ОФП	Практикум	Гимназия № 133 Спортивный зал	Наблюдение
17.	11.01.24	14:00-14.40 14.50-15.30	2	Работа с теорией и базовой техникой	Практикум	Гимназия № 133 Спортивный зал	Наблюдение
18.	13.01.24	14:00-14.40 14.50-15.30	2	Удары руками	Практикум	Гимназия № 133 Спортивный зал	Наблюдение
19.	16.01.24	14:00-14.40 14.50-15.30	2	Работа в паре по теме – Удары руками+ишкивы	беседа	Гимназия № 133 Спортивный зал	опрос
20.	18.01.24	14:00-14.40 14.50-15.30	2	Работа в паре по теме – переходы	Практикум	Гимназия № 133 Спортивный зал	Наблюдение
21.	20.01.24	14:00-14.40 14.50-15.30	2	ОФП	Практикум	Гимназия № 133 Спортивный зал	Наблюдение
22.	23.01.24	14:00-14.40 14.50-15.30	2	Работа с теорией и базовой техникой	беседа	Гимназия № 133 Спортивный зал	опрос
23.	25.01.24	14:00-14.40 14.50-15.30	2	Удары руками	Практикум	Гимназия № 133 Спортивный	Наблюдение

						зал	
24.	27.01.24	14:00-14.40 14.50-15.30	2	Работа в паре по теме – Удары руками+ишкивы	Практикум	Гимназия № 133 Спортивный зал	Наблюдение
25.	30.01.24	14:00-14.40 14.50-15.30	2	Лекция о музыкальной составляющей капоэйры	беседа	Гимназия № 133 Спортивный зал	опрос
26.	01.02.24	14:00-14.40 14.50-15.30	2	ОФП	Контрольный урок	Гимназия № 133 Спортивный зал	диагностика
27.	03.02.24	14:00-14.40 14.50-15.30	2	Работа с теорией и базовой техникой	Практикум	Гимназия № 133 Спортивный зал	Наблюдение
28.	06.02.24	14:00-14.40 14.50-15.30	2	Удары руками	Практикум	Гимназия № 133 Спортивный зал	Наблюдение
29.	08.02.24	14:00-14.40 14.50-15.30	2	Работа в паре по теме – Удары руками+ишкивы+контр удар	Практикум	Гимназия № 133 Спортивный зал	Наблюдение
30.	10.02.24	14:00-14.40 14.50-15.30	2	Заучивание музыкальных ритмов	Практикум	Гимназия № 133 Спортивный зал	Наблюдение
31.	13.02.24	14:00-14.40 14.50-15.30	2	ОФП	Практикум	Гимназия № 133	Наблюдение

						Спортивный зал	
32.	15.02.24	14:00-14.40 14.50-15.30	2	Работа с теорией и базовой техникой	Практикум	Гимназия № 133 Спортивный зал	Наблюдение
33.	17.02.24	14:00-14.40 14.50-15.30	2	Удары руками	Практикум	Гимназия № 133 Спортивный зал	Наблюдение
34.	20.02.24	14:00-14.40 14.50-15.30	2	Работа в паре по теме – Удары руками+ишкивы+контр удар	беседа	Гимназия № 133 Спортивный зал	опрос
35.	22.02.24	14:00-14.40 14.50-15.30	2	Заучивание музыкальных ритмов	Практикум	Гимназия № 133 Спортивный зал	Наблюдение
36.	24.02.24	14:00-14.40 14.50-15.30	2	Итоговое занятие-отработка всего выученного материала	Зачёт	Гимназия № 133 Спортивный зал	диагностика

№ П/п	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
Модуль 3							
1.	27.02.24	14:00-14.40 14.50-15.30	2	Вводное занятие	Беседа	Гимназия № 133 Спортивный зал	опрос
2.	01.03.24	14:00-14.40 14.50-15.30	2	Работа с теорией и базовой техникой	беседа	Гимназия № 133 Спортивный зал	опрос
3.	03.03.24	14:00-14.40 14.50-15.30	2	Акробатика базовая-подводящие упражнения	беседа	Гимназия № 133 Спортивный зал	опрос
4.	06.03.23	14:00-14.40 14.50-15.30	2	Работа в паре по теме – Акробатика базовая	беседа	Гимназия № 133 Спортивный зал	опрос
5.	10.03.24	14:00-14.40 14.50-15.30	2	Работа в паре по теме – ишкивы	практикум	Гимназия № 133 Спортивный	наблюдение

						зал	
6.	13.03.24	14:00-14.40 14.50-15.30	2	ОФП	практикум	Гимназия № 133 Спортивный зал	наблюдение
7.	15.03.24	14:00-14.40 14.50-15.30	2	Работа с теорией и базовой техникой	беседа	Гимназия № 133 Спортивный зал	опрос
8.	17.03.24	14:00-14.40 14.50-15.30	2	Удары головой-подводящие упражнения	Практикум	Гимназия № 133 Спортивный зал	Наблюдение
9.	20.03.24	14:00-14.40 14.50-15.30	2	Работа в паре по теме – Удары головой	Практикум	Гимназия № 133 Спортивный зал	Наблюдение
10.	22.03.24	14:00-14.40 14.50-15.30	2	Работа в паре по теме – ишкивы	беседа	Гимназия № 133 Спортивный зал	опрос
11.	24.03.24	14:00-14.40 14.50-15.30	2	ОФП	Практикум	Гимназия № 133 Спортивный зал	Наблюдение
12.	27.03.24	14:00-14.40 14.50-15.30	2	Работа с теорией и базовой техникой	Практикум	Гимназия № 133 Спортивный зал	Наблюдение

13.	29.03.24	14:00-14.40 14.50-15.30	2	Акробатика базовая-подводящие упражнения	беседа	Гимназия № 133 Спортивный зал	опрос
14.	31.03.24	14:00-14.40 14.50-15.30	2	Работа в паре по теме – Акробатика базовая	Практикум	Гимназия № 133 Спортивный зал	Наблюдение
15.	03.04.24	14:00-14.40 14.50-15.30	2	Работа в паре по теме – удары головой+ишкивы	Практикум	Гимназия № 133 Спортивный зал	Наблюдение
16.	05.04.24	14:00-14.40 14.50-15.30	2	ОФП	Практикум	Гимназия № 133 Спортивный зал	Наблюдение
17.	07.04.24	14:00-14.40 14.50-15.30	2	Работа с теорией и базовой техникой	Практикум	Гимназия № 133 Спортивный зал	Наблюдение
18.	10.04.24	14:00-14.40 14.50-15.30	2	Акробатика базовая-подводящие упражнения	Практикум	Гимназия № 133 Спортивный зал	Наблюдение
19.	12.04.24	14:00-14.40 14.50-15.30	2	Работа в паре по теме – Акробатика базовая	беседа	Гимназия № 133 Спортивный зал	опрос
20.	14.04.24	14:00-14.40 14.50-15.30	2	Заучивание ритмов	Практикум	Гимназия № 133 Спортивный	Наблюдение

						зал	
21.	17.04..24	14:00-14.40 14.50-15.30	2	ОФП	Контрольный урок	Гимназия № 133 Спортивный зал	Диагностика
22.	19.04.24	14:00-14.40 14.50-15.30	2	Работа с теорией и базовой техникой	беседа	Гимназия № 133 Спортивный зал	опрос
23.	21.04..24	14:00-14.40 14.50-15.30	2	Акробатика базовая-подводящие упражнения	Практикум	Гимназия № 133 Спортивный зал	Наблюдение
24.	24.04.24	14:00-14.40 14.50-15.30	2	Работа в паре по теме – Акробатика базовая+удары	Практикум	Гимназия № 133 Спортивный зал	Наблюдение
25.	26.04.24	14:00-14.40 14.50-15.30	2	Работа в паре по теме – Удары головой+ишкивы	беседа	Гимназия № 133 Спортивный зал	опрос
26.	28.04.24	14:00-14.40 14.50-15.30	2	ОФП	Практикум	Гимназия № 133 Спортивный зал	Наблюдение
27.	03.05.24	14:00-14.40 14.50-15.30	2	Работа с теорией и базовой техникой	Практикум	Гимназия № 133 Спортивный зал	Наблюдение
28.	05.05..24	14:00-14.40 14.50-15.30	2	Удары головой	Практикум	Гимназия № 133	Наблюдение

						Спортивный зал	
29.	08.05.24	14:00-14.40 14.50-15.30	2	Работа в паре по теме – удары головой+контр удар	Практикум	Гимназия № 133 Спортивный зал	Наблюдение
30.	10.05.24	14:00-14.40 14.50-15.30	2	Работа в паре по теме – ишкивы	Практикум	Гимназия № 133 Спортивный зал	Наблюдение
31.	12.05.24	14:00-14.40 14.50-15.30	2	ОФП	Практикум	Гимназия № 133 Спортивный зал	Наблюдение
32.	15.05.24	14:00-14.40 14.50-15.30	2	Работа с теорией и базовой техникой	Практикум	Гимназия № 133 Спортивный зал	Наблюдение
33.	16.05.24	14:00-14.40 14.50-15.30	2	Удары головой	Практикум	Гимназия № 133 Спортивный зал	Наблюдение
34.	18.05.24	14:00-14.40 14.50-15.30	2	Работа в паре по теме – удары головой+контрудар+ишкива	беседа	Гимназия № 133 Спортивный зал	опрос
35.	20.05..24	14:00-14.40 14.50-15.30	2	Работа в паре по теме – базовая акробатика	Практикум	Гимназия № 133 Спортивный зал	Наблюдение

36.	22.05.24	14:00-14.40 14.50-15.30	2	Итоговое занятие-отработка всего выученного материала	Зачёт	Гимназия № 133 Спортивный зал	диагностика