



ДЕПАРТАМЕНТА ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы
«Школа №2123 имени Мигеля Эрнандеса»

Адрес: 121069, г. Москва, Столовый переулок, д. 10/2, стр.1 Телефон: (495) 690-30-97 Факс: (495) 695-72-75
ИНН: 7703738796 КПП: 770301001 ОГРН 1117746153546 e-mail: 2123@edu.mos.ru

Директор ГБОУ Школа №2123
Архипова Т.В.



Рабочая программа Дополнительного образования «Капоэйра»

Направленность: Физкультурно-спортивная направленность

Срок реализации: 1 год

Возраст обучающихся: 6 - 14 лет

Педагог дополнительного образования: Хромов Николай Сергеевич

Москва 2017

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3-4 стр.
Учебно-тематический план	4-5 стр.
Содержание программ	5-8 стр.
Методические пояснения по организации занятий в группах капоэйра	8-9 стр.
Методическое обеспечение программы	10-11 стр.
Методическое обеспечение образовательной программы	12 стр.
Список литературы	13-14 стр.

I. Пояснительная записка.

Капоэйра - система защиты и нападения, изобретенная в XVI веке в Бразилии чернокожими рабами. В 1530-х годах многие из рабов бежали в джунгли и создавали свободные сообщества - "киломбуш". На "киломбуш" периодически нападали белые надсмотрщики, поэтому их обитателям срочно пришлось учиться защищать себя. Так и зародилась капоэйра. В 1707 году бразильский правящий класс запретил это боевое искусство. Изучение капоэйры наказывалось шестью месяцами тяжелого труда. Капоэйристам пришлось адаптироваться. Выход был найден: капоэйру замаскировали под танец. Так появилась традиция боев под музыку. В 1928 году правительство Бразилии все-таки признало эту борьбу законной. И, как выяснилось, не зря - на сегодняшний день капоэйра второй по популярности после футбола вид спорта в стране.

Цель программы заключается в подготовке физически развитого, здорового, жизнерадостного молодого поколения, готового к труду и, в случае необходимости, к самообороне.

Программа предусматривает решение связанных между собой оздоровительных, образовательных и воспитательных задач:

- содействие гармоническому развитию учащихся, укреплению здоровья, закаливанию растущего организма;
- вооружение учащихся необходимыми знаниями по спортивному разделу капоэйры, самообороне, физической культуре, двигательными умениями и навыками;
- привитие устойчивого интереса и потребности к повседневным занятиям подвижными играми, физическими упражнениями, спортом;
- формирование духовно-нравственных качеств личности.

Эти занятия развивают чувство ритма и память. Помимо этого ряд упражнений гимнастического характера помогает выработке координации движений, раскрепощению, общему гармоническому развитию, а также воспитывает у детей морально-волевые качества.

Цель технической подготовки научить детей: правильно выполнять различные виды упражнений, дать им начальные знания в области самообороны, укрепить здоровье.

Задачи сформировать такие нравственные качества как ответственность за свои поступки и поведение своих товарищей, глубокая заинтересованность в общем успехе, сила воли, стремление к достижению высоких результатов.

Наряду с этим занятия капоэйра позволяют школьникам развивать у себя быстроту, ловкость, силу, упорство.

По окончании срока реализации программы обучающиеся будут знать и уметь:

- Знать:

- значение правильного режима дня юного спортсмена;
- разбор и изучение правил соревнований по капоэйра
- роль, права и обязанности участников
- требования по техники безопасности и правила использования спортивного инвентаря.

Уметь:

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта;
- управлять своими эмоциями;
- уметь владеть техникой передвижений, игры, уходов от ударов, ударов, базовой акробатикой

Требования к комплектованию учебных групп по капоэйра:

Программа рассчитана на детей 6 - 14 лет.

Учебные группы комплектуются из числа школьников, достигших 6-летнего возраста, желающих заниматься капоэйра и имеющих письменное разрешение врача-педиатра.

На первом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники капоэйра, выполнение контрольных нормативов и сдача обязательной программы аттестации.

II. Учебно-тематический план:

Учебно-тематический план создается из расчета:
70 часов в год (2 часа занятий в неделю);

В таблице представлены режимы учебно-тренировочной работы на год обучения с заметной тенденцией увеличения объема часов на технико-тактическую подготовку, специальную физическую подготовку и уменьшение объемов часов на общую физическую подготовку. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки осуществляется в соответствии с конкретными задачами обучения.

№	Раздел, тема I год обучения	Теория	Практика	Всего
1	Техника безопасности	2		
2	Этикет в капоэйра	2		
3	История развития капоэйра	1		
4	Гигиена	2		
5	Общая физическая подготовка		12	
6	Специальная физическая подготовка		8	
7	Базовая техника		24	
8	Спарринговая техника		9	
9	Тактическая подготовка		6	
10	Подвижные игры		4	
	Итого часов:	7	63	70

III. Содержание программы .

1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (7 часов)

- Техника безопасности, значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного развития, подготовке к труду и защите Родины. (2 час).
- Исторические и социальные предпосылки возникновения капоэйра. История развития капоэйра и современное направление. (1 час)
- Основы гигиены и врачебного контроля: значение гигиенических мероприятий при занятиях спортом. Использование естественных факторов природы солнца, воздуха и воды для укрепления здоровья и закаливания. (2 часа)
- Основы этикета капоэйра (индивидуальная и групповая беседы).(2 часа)

2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (63 часа)

Общефизическая подготовка: (12 часов)

Упражнения для развития общих физических качеств.

Силы: *гимнастика* - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног;

Быстроты: *легкая атлетика* - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места;

Гимнастика - подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с;

Гибкости: - *гимнастика* - упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки, упражнения на растяжку основных групп мышц.

Ловкости: *легкая атлетика* - челночный бег 3х10 м; *гимнастика* - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; *спортивные игры* - футбол, баскетбол, волейбол;

Выносливости: *легкая атлетика* - кросс 800 м.;

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, кувырок; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд "направо", "налево", "кругом", построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

Специальная физическая подготовка:(8 часов)

- Вращательные движения на опорной ноге.
- Упражнения на вынос колена из различных положений.
- Сгибание-разгибание колена.
- Удержание ноги в положении удара.

Технико-тактическая подготовка

Базовая техника (24 часа)

Махи ногами: прямой снизу вверх, боковой снизу вверх, круговой снаружи вовнутрь и изнутри наружу.

-Стойки:

нигачива: низкая стойка с опорой на заднюю ногу.

стоп джинга : высокая стойка ноги на ширине плеч

кадэйра : низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны.
дестобаза: длинная низкая стойка

-Уклоны :

ишквива: защита верхнего уровня

ау: защита среднего и нижнего уровня

-Удары ногами:

бенсу: прямой удар ногой вперед

мартела: боковой удар ногой

щапа : толчковый удар ногой вперед всей стопой.

-Перемещения :

Прямолинейный шаг - одношаговый - вперед, назад, влево, вправо.

Вертикальный шаг - в верх, вниз.

Одиночные удары при одношаговом передвижении в джинги

Тактика ведения поединка (15 часов)

- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с партнером, соответствующей весовой категории;
- проведение конкретных приемов в поединке и добиться их успешного выполнения.

Подвижные игры (4 часа)

- эстафеты, - игры в касания, - захваты.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Участвовать в 3-4 соревнованиях во второй половине года.

IV. Методические пояснения по организации занятий в группах капоэйра:

Условия реализации программы.

Программа рассчитана на детей 6 - 14 лет.

Периодичность занятий

2 раза в неделю по 1 часу;

В группах капоэйра во время проведения занятий применяется индивидуальный подход к каждому спортсмену.

Важнейшее требование к занятиям: дифференцированный подход к занимающимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, формирование у детей навыков для самостоятельных занятий.

В данной программе предполагается использовать методики, основанные на постепенном изучении элементов борьбы.

Учебно-тренировочное занятие является структурной единицей учебно-тренировочного процесса. Содержание подготовительной и заключительной частей зависят от построения основной части. К концу специальной разминки в подготовительной части интенсивность выполняемой работы может достигать значительных, но не максимальных величин. Структура тренировочного занятия имеет три части: подготовительная часть, основная часть и заключительная часть.

Подготовительная часть (30—35% от всего времени занятия) предусматривает:

- организацию занимающихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания занимающихся (строевые упражнения, команды), создание психологического настроения на продуктивную работу;

- осуществление общей разминки для повышения работоспособности организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, дыхательные комплексы);

- осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия. Для этого применяются специальные упражнения.

Основная часть (60—70% от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач различного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести точную установку, помогающую психологически настроиться и обеспечить вработывание организма в новый режим деятельности.

Заключительная часть (5-10% от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (Восстановительный бег, ходьба, упражнения на гибкость, комплексы дыхательных упражнений). Рекомендуются самостоятельные задания в домашних условиях.

V. Методическое обеспечение программы:

Организационные формы проведения занятий

- **Групповая** - создаются условия для необходимой конкуренции между спортсменами, а также взаимопомощи.
- **Индивидуальная** - занимающиеся работают самостоятельно по индивидуальным заданиям.

• **Самостоятельная** - занимающиеся выполняют утреннюю гимнастику, индивидуальные задания тренера, комплексы специально-подготовительных упражнений, чтение методической литературы, просмотр видеозаписей соревнований или телетрансляций.

Занятия капоэйра проводятся не только в залах, но и на открытых площадках. Тренировки на поляне в лесу дают возможность не только дышать чистым воздухом, но и на какой-то момент забыть о городской суете и ощутить себя частью природы. Тренировки в лесу хороши еще и тем, что там ученики находятся в более реальных условиях, чем в зале. Занятия на свежем воздухе в значительной мере способствуют закаливанию организма.

Кроме тренировок, индивидуальных занятий и семинаров существуют и другие формы занятий:

- клубный день (собираются спортсмены клуба, идет беседа, просмотр и обсуждение видеоматериалов);
- совместное празднование Дней рождения, Нового года и других праздников;
- профильный лагерь отдыха для детей (физические тренировки, бои, игры, экскурсии, участие в археологических работах и т.п.);
- участие в фестивалях, соревнованиях по традиционным и боевым искусствам;
- показательные выступления.

Для успешной реализации данной программы необходимо:

- спортзал (чистое, светлое, хорошо проветриваемое помещение).
- спортивный инвентарь: маленькие лапы, скакалки, мячи, маты;
- желание детей заниматься.

Оценка результатов обучения.

В целях контроля и оценки результатов:

Тесты на ОФП:

- бег -30, 60, 100 м;
- прыжки в длину;
- подтягивания;
- отжимания;
- подъемы корпуса;
- приседания.

Специальные тесты:

- устойчивость в положении выполнения удара;
- скорость кишады.

Итоговый контроль:

- контрольные занятия;
- соревнования;
- показательные выступления;

Итоги проведенных мероприятий анализируются и обсуждаются с учащимися и их родителями.

VI. Методическое обеспечение образовательной программы

	Раздел программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного (образовательного) процесса (в рамках занятия)	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
	Основы этикета капоэйра	Презентация, практическое занятие	Вербальный, наглядный, практический	Таблицы, схемы, плакаты.	Проектор, компьютер.	Тест
	Общеспортивная подготовка	Тренировка, практическое занятие	Практический, объяснительно-наглядный	Плакаты	Спортивный инвентарь : Перекладина, брус, гимнастические маты.	Диагностика.
	Технико-тактическая подготовка	Работа в парах, практическое занятие.	Вербальный, наглядный, объяснительно-наглядный	Плакаты	Лапы, гимнастические маты.	Спаринг
	Тактика ведения поединка	Теория	Объяснительно-иллюстративный, наглядный, практический	Схемы	Мультимедийный проектор, компьютер	Спаринг

Список использованной литературы:

1. Это Капоэйра
Автор: Роман Белов, Издательство: Синдо, 2004г
2. Капоэйра. Базовые техники
Автор: Рейша Максим, Издательство: Издательство Вектор, 2009г., Серия: Через движение - к совершенству
3. Лекции Центра организационно-методического обеспечения физического воспитания Московского департамента образования. Лекторы - Цилфидис Л.К., Грибачева М.А.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. М., 2004.
5. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: Учеб. Пособие для ин-тов физич. культуры.- М.: Физкультура и спорт, 1977.-280с
6. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования. Информационно-методический сборник №3. М. 2002
7. Капоэйра ,базовые техники (через движение к совершенству),Автор Максим Рейша. СПб.: ВЕКТОР.2009 г.

Список литературы рекомендуемой для обучающихся.

1. Это Капоэйра
Автор: Роман Белов, Издательство: Синдо, 2004г
2. Капоэйра. Базовые техники
Автор: Рейша Максим, Издательство: Издательство Вектор, 2009г., Серия: Через движение - к совершенству
3. Капоэйра ,базовые техники (через движение к совершенству),Автор Максим Рейша. СПб.: ВЕКТОР.2009 г.