

Рекомендовано

методическим советом

МАОУ Гимназия № 11

Заместитель директора по УВР

Селезнуккина Е. С.

Протокол № 1

«30» августа 2023г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивного направления
«БРАЗИЛЬСКОЕ БОЕВОЕ ИСКУССТВО
КАПОЭЙРА»

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор программы: Васинский Егор Денисович,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы:

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Кароэйра» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Занятия капоэйрой, как один из видов спортивных единоборств позволяют приобщить детей к занятиям спортом, в полной мере способствуют укреплению здоровья юных спортсменов, их физической подготовленности, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики боевого искусства.

Программа является модифицированной (на основе программы «Будущий чемпион» Пряхина И.С., г.Санкт-Петербург, 2015) и составлена в соответствии с законом РФ «Об образовании», письма Минобрнауки России от 11.12.06г. № 061844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

Актуальность программы

Заключается в том, что программа даёт возможность помочь наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребёнка. Она способствует сохранению физического и психического здоровья обучаемого, успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к систематическим занятиям;

Педагогическая целесообразность. В процессе учебно-тренировочных занятий дети не только разучивают новый материал, но и закрепляют пройденный ранее. Также большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

Программа рассчитана на четыре года и направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков в капоэйре, а обеспечивает организацию содержательного досуга, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Цель программы:

Физическое развитие, воспитание гармоничной, социально-активной личности в ходе обучения боевому искусству «капоэйра».

Задачи:

Обучающие:

- научить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта;
- научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам боевого искусства;
- научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- сформировать навыки регулирования психического состояния.

Развивающие:

- развить двигательные способности;
- развить представления о мире спорта;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
- развивать социальную активность и ответственность;
- развить физическое и нравственное развитие детей и подростков.

Воспитательные:

- воспитывать нравственные и волевые качества;

- воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формировать потребность ведения здорового образа жизни;
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

Отличительные особенности программы

При достаточно ограниченном выборе учащихся тренер-преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься капоэйрой . Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юныхкапоэристов.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных капоэристов.
4. Формирование знаний, умений и навыков покапоэре.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
- 6.Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных капоэристов.

Адресат программы – обучающиеся, в возрасте 6-18 лет.

Зачисление обучающихся в объединение проводится при наличии медицинского заключения об отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по возрастам обучающихся определяется с учетом наиболее благоприятных периодов развития физических качеств, совершенствующихся в данном возрасте.

Срок реализации программы

Данная программа по направлению «Капоэйра» рассчитана на 1 год обучения.

1 год обучения – 35 недель, по 3 часа в неделю, всего 102 часа.

Формы и режим занятий

- Очная форма занятий (Закон № 273-ФЗ, гл.2, ст.17).
- Форма образовательной деятельности – спортивная секция по направлению «Капоэйра».
- Форма организации учебного процесса – физкультурно-спортивное занятие.
- Формы организации обучающихся на занятии: групповая, индивидуальная.
- Направление программы – физкультурно-спортивная.
- Адресат программы – 6– 18 лет.
- Уровни образовательной деятельности – формирование социальных знаний (участие в оздоровительных процедурах), формирование ценностного отношения к реальности (школьные спортивные выступления , соревнования и оздоровительные акции), получение опыта самостоятельного общественного развития (спортивные и оздоровительные проекты школьников в окружающем школу социуме);
- Количество учащихся в группе – 10-15 человек;
- Срок реализации программы – 1 год.
- Продолжительность учебных занятий в неделю – 3 часа.
- Продолжительность занятия – 45 мин.

Ожидаемые результаты

Знать:

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;

- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- правила игры в «роде»;
- места занятий и инвентарь.
- Знать название базовых элементов

Уметь:

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики волейбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

Результаты реализации программы по направлению «Капоэйра»

Результаты	Личностные результаты		
1 год обучения	<p>Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;</p> <p>Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учётом устойчивых познавательных интересов;</p> <p>Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.</p> <p>Реализация программы «Капоэйра – путь к здоровью» это не только овладение техникой и тактикой игры, но и воспитание качеств личности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мгновенно оценивать обстановку; - действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации; - проявления высокой самостоятельности; - умение управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями; - умение работать в группе и подчинять свои интересы коллективу, что способствует социализации уч-ся. 		
Метапредметные результаты			
	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1 год обучения	<ul style="list-style-type: none"> - Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя; - Проговаривать последовательность действий во время занятий; - Учиться работать по определенному 	<ul style="list-style-type: none"> Уметь делать выводы в результате совместной работы учителя и учащихся; - Определять наиболее эффективные способы достижения результата; - Активно включаться в процесс по выполне- 	<ul style="list-style-type: none"> - Умение оформлять свои мысли в устной форме; - Слушать и понимать речь других; - Учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли; - Участвовать в коллективном обсуждении.

	алгоритму; -Адекватно вос- принимать оценку учителя.	нию заданий; -Выражать творческое отношение к выполне- нию заданий.	
Предметные			
1 год обучения	<ul style="list-style-type: none"> • формирование знаний о капоэйре и его роли в укреплении здоровья; • знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни; • способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к учащимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; • умение оказывать помощь учащимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; • способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. • способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме. 		

Формы подведения итогов реализации программы

Результатом данной деятельности является: участие в соревнованиях разного уровня. По итогам участия обучающихся осуществляется мониторинг (см. приложение «Мониторинг участия ОУ города в мероприятиях за период учебного года»).

Формы итогового оценивания

Диагностика сформированности технологических компетенций у обучающихся проводится 2 раза в год: стартовая и итоговая аттестация обучающихся. По результатам проведенного мониторинга данной аттестации по определенным критериям определяется динамика развития обучающихся. В течение всего периода обучения формы оценивания осуществляется через:

- контрольные занятия;
- тесты;
- наблюдение;
- контрольные нормативы;
- игры;
- соревнования;
- анкетирование.

На всем протяжении обучения осуществляется контроль уровня физической, спортивно-технической, теоретической подготовленности обучающихся.

Текущий контроль успеваемости – форма педагогического контроля спортивной формы обучающихся, выполнения ими учебной программы по капоэйре в период обучения.

Учебный план на 1 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы оценивания
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел 1 Теоретическая подготовка	6	6	0	
2	Раздел 2 Общая физическая подготовка	21	7	14	Контрольные нормативы
3	Раздел 3 Специальная физическая подготовка	30	10	20	Контрольные занятия
4	Раздел 4 Техническая подготовка	21	7	14	Наблюдения, тесты, контрольные занятия
5	Раздел 5 Музыка и ритмика	12	4	8	Наблюдения, тесты, контрольные занятия
6	Раздел 6 Игровая подготовка	12	4	8	Игры, соревнования
5	Итого	102	38	64	

Содержание курса «Капоэйра» на 1 год обучения

№	Раздел	Кол-во часов	Содержание
1	Раздел 1 Теоретическая подготовка	6	Введение. (Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях. История развития капоэйра в России. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.
2	Раздел 2 Общая физическая подготовка	21	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.) Беговые упражнения, ускорения, прыжки, Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями. Упражнения на ловкость.
3	Раздел 3 Техническая подготовка	30	Техническая подготовка: Техника самостраховки Техника основных стоек Техника перемещения в «Джинге» Техника уходов Техника ударов Музыка и ритмы в капоэйре Техника круговых ударов Техника перемещения в основной стойке в связке другими техническими элементами
4	Раздел 4 Специальная физическая	21	Специальная физическая подготовка (СФП) Двухсторонние игры соревновательного характера. Терминология

	подготовка		Игры по капоэйре между группами. Соревнования по капоэйре.
5	Раздел 5 Музыка и ритмика	12	Изучение базовых ритмов и песен Ознакомление с основными видами ритмов. Этикет «Роды». Технология выполнения одного из видов ритмов «АНГОЛА». Технология выполнения одного из видов ритмов «РЕЖИОНАЛ»
6	Раздел 6 Игровая подготовка	12	Подготовка к итоговому выступлению. Презентация ЗУН при выполнении основных элементов «Капоэйра». Итоговое занятие.
	Итого	102	

Методическое обеспечение программы

1. Стандарт общего образования по физической культуре.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012
3. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. Под редакцией В.А. Горского Москва 2011
4. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. Пособие для учителя. Москва «Просвещение» 2010
5. Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли. Система заданий. Москва «Просвещение» 2010 7. Методический журнал «Физическая культура в школе»

Техническое оснащение:

Для проведения занятий в секции «Капоэйра» необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. гимнастические обручи – 10 штук;
2. конусы – 6 штук;
3. фитнес кубики – 10 штук;
4. боксерские лапы 10 штук;
5. перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;
6. гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
7. гимнастические маты;
8. гимнастические скамейки – 3-5 штук;
9. гимнастическая стенка – 6 пролетов.
10. набивные мячи - на каждого обучающегося;
11. аптечка

Список литературы

- **Литература, используемая педагогом для разработки программы и организации образовательного процесса**

1. «Капоэйра Нестор. Маленькая книга о капоэйре», 2013.
2. «Наследие местре Бимбы. Африканская философия и логика капоэйры». Второе издание, 1997
3. «Максим Рейша: Капоэйра. Базовые техники», Издательство: Вектор, 2009
4. Роль тренера в воспитании спортсмена [Электронный ресурс] –URL: http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB
5. Воспитание спортсменов в учебно-тренировочном процессе.
 6. Журнал "Теория и практика физической культуры", 2 009.
7. Алмакаева Р.М. Социально-психологические особенности учебно- тренировочных групп и их учет при организации воспитательной работы: Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat <http://www.dissercat.com/content/sistema-vospitatelnoi-raboty-so-sportsmenami#ixzz3s9NYKzDI>
8. Киль А. Н. Спортивно-патриотическое воспитание как одно из приоритетных направлений государственной политики в сфере физической культуры и спорта РФ // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 3. – С. 62–63.
9. Еганов А. В. Куликов Л. М. Воспитание патриотизма учащейся молодежи в процессе занятий спортивной и физкультурной направленности // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. Наука и образование в современной России: материалы междунар. науч. конф.; РАЕ. – М., 2010. – № 12. – С. 65–67.
10. Назарова Е. Н., Жилов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2013
11. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. - Ростов: Феникс, 2014.

Утверждаю: _____
Директор МАОУ «Гимназия №11»
_____ Н.Ю. Шугалей

**Расписание работы спортивной секции «Капоэйра»
на 2023-2024 учебный год**

Руководитель: Васинский Егор Денисович, ПДО

№	Направление ФИО педа- гога	Кол- во групп	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
1	«Капоэйра» Васинский Егор Дени- сович	1 группа						
		2 группа						
		3 группа						

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

1 год обучения

Нормативные документы

1. [Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ \(ред. от 17.02.2023\)](#). Об образовании в Российской Федерации (с изм. и доп., вступ. в силу с 24.07.2015).
2. [Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 N 678-р](#). Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей.
3. [Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.07.2022 N629](#). Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.
4. Санитарные правила и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (безвредности для человека) факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года №2.
5. Письмо Министерства образования и науки РФ «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» от 12 мая 2011 г. № 03–2960».
6. Письмо Министерства образования и науки России от 14.12.2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ».
7. [Приказ Минпросвещения РФ от 30.09.2020 N 533 “О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 N 196”](#).
8. Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы).
9. Национальный проект «Образование», утверждённый президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 г. №10);
10. Постановление Главного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. №41 (Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»);
11. Распоряжение №453-р от 04.07.2019 правительства Красноярского края «Об утверждении комплекса мер по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей Красноярского края согласно приложению №1»;
12. Локальные нормативные акты МАОУ «Гимназия №11 им. А.Н. Кулакова».
13. Устав МАОУ «Гимназия №11 им. А.Н. Кулакова».

Актуальность

Для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Цель: ознакомиться с видом физкультурно-спортивного направления «Капоэйра», научить элементарным навыкам и умениям в области капоэйре.

Задачи:

- содействие улучшению здоровья и разностороннему физическому развитию;
- воспитание у них гигиенических навыков и правильного режима;
- воспитание дисциплинированности и коллективизма, честности и отзывчивости;
- подготовка из числа занимающихся актива для проведения физкультурно – массовой и физкультурно – оздоровительной работы в школе.

Общая характеристика курса «Капоэйра»

Особенностью данной программы является личностно-деятельный подход и здоровьесбережение в процессе обучения капоэйры.

Капоэйра – афро-бразильский вид боевых искусств, включающий элементы акробатики под выполнение бразильской музыки. Занятия капоэйрой улучшают работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов.

Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в капоэйре требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, скорость принятия решений, воспитываются чувства дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Занятия капоэйрой способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, занимающихся приучаются мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, баскетбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Место курса «Капоэйра» в базисном учебном плане

Рабочая программа разработана на основе модифицированной дополнительной общеобразовательной программы «Капоэйра» физкультурно-спортивной направленности. Способствует оздоровлению и укреплению организма обучающихся посредством занятий капоэйрой. А также направлена на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Программа соответствует федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования по физической культуре и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности для обучающихся. Программа рассчитана на 102 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных занятий с учащимися.

Описание места курса «Капоэйра»

№ группы	Количество часов по учебному плану (из расчета 3 часа в неделю)
1	102

Формы и режим занятий

- Очная форма занятий (Закон № 273-ФЗ, гл.2, ст.17).
- Форма образовательной деятельности – спортивная секция по направлению «Капоэйра»
- Форма организации учебного процесса – физкультурно-спортивное занятие.
- Формы организации обучающихся на занятии: групповая, индивидуальная.
- Направление программы – физкультурно-спортивная.
- Адресность программы – 10– 17 лет.
- Уровни образовательной деятельности – формирование социальных знаний (участие в оздоровительных процедурах), формирование ценностного отношения к реальности (школьные спортивные турниры и оздоровительные акции), получение опыта самостоятельного общественного развития (спортивные и оздоровительные проекты школьников в окружающем школу социуме);
- Количество учащихся в группе – 10-15 человек;
- Срок реализации программы – 1 год.
- Продолжительность учебных занятий в неделю – 3 часа.
- Продолжительность занятия – 45 мин.

Результаты реализации программы по направлению «Капоэйра»

Результаты	Личностные результаты		
1 год обучения	Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину; Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учётом устойчивых познавательных интересов; Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности. Реализация программы «Капоэйра – путь к здоровью» это не только овладение техникой и тактикой игры, но и воспитание качеств личности: - мгновенно оценивать обстановку; - действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации; - проявления высокой самостоятельности; - умение управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями;		
Метапредметные результаты			
	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1 год обучения	-Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя; - Проговаривать последовательность действий во время	Уметь делать выводы в результате совместной работы учителя и учащихся; -Определять наиболее эффективные способы достижения результа-	-Умение оформлять свои мысли в устной форме; -Слушать и понимать речь других; -Учиться работать в паре, группе, выпол-

	занятий; -Учиться работать по определенному алгоритму; -Адекватно воспринимать оценку учителя.	та; -Активно включаться в процесс по выполнению заданий; -Выражать творческое отношение к выполнению заданий.	нять различные роли; -Участвовать в коллективном обсуждении.
Предметные			
1 год обучения	<ul style="list-style-type: none"> • формирование знаний о капоэйре и его роли в укреплении здоровья; • знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни; • способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к учащимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; • умение оказывать помощь учащимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; • способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. • способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме. 		

Содержание курса «Капоэйра» на 1 год обучения

№	Раздел	Кол-во часов	Содержание
1	Раздел 1 Теоретическая подготовка	6	Введение. (Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях. История развития капоэйра в России. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.
2	Раздел 2 Общая физическая подготовка	21	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.) Беговые упражнения, ускорения, прыжки, Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями. Упражнения на ловкость.
3	Раздел 3 Техническая подготовка	30	Техническая подготовка: Техника самостраховки Техника основных стоек Техника перемещения в «Джинге» Техника уходов

			Техника ударов Музыка и ритмы в капоэйре Техника круговых ударов Техника перемещения в основной стойке в связке другими техническими элементами
4	Раздел 4 Специальная физическая подготовка	21	Специальная физическая подготовка (СФП) Двухсторонние игры соревновательного характера. Терминология Игры по капоэйре между группами. Соревнования по капоэйре.
5	Раздел 5 Музыка и ритмика	12	Изучение базовых ритмов и песен Ознакомление с основными видами ритмов. Этикет «Роды». Технология выполнения одного из видов ритмов «АНГОЛА». Технология выполнения одного из видов ритмов «РЕЖИОНАЛ»
6	Раздел 6 Игровая подготовка	12	Подготовка к итоговому выступлению. Презентация ЗУН при выполнении основных элементов «Капоэйра». Итоговое занятие.
	Итого	102	

Планируемые предметные результаты освоения программы по направлению «Капоэйра»

К концу 1 года обучения учащиеся должны:

- получают теоретические сведения о капоэйре, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- знакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- улучшат общую физическую подготовку;
- освоят упражнения СФП;
- знакомятся с азами технико-тактической подготовки;
- обучатся игровой ориентации;
- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
- будут выполнять стойки и передвижения капоэйриста;
- будут выполнять круговые удары ногами;
- научатся выполнять прямые удары ногами;
- научатся выполнять простые акробатические элементы;
- научатся выполнять уклонения;
- научатся выполнять 4 сиквенции;
- научатся выполнять стойку на руках;
- научатся выполнять уходы от атак;
- освоят комбинированные атаки;
- научатся работать в парах;
- научатся самостраховки;
- научатся играть в «роде» и знать этикет игры;

**Календарный учебно-тематический план 1 год обучения «Капоэйра»
2023-2024 учебный год**

№ п/п	Тема урока	Дата проведения			Элементы содержания	Ожидаемые предметные и метапредметные результаты	Виды/формы оценивания	
		Недели	Фактическое число					
			1 гр.	2 гр.				3 гр.
Раздел 1. Теоретическая подготовка (6 часов)								
1 2 3	Техника безопасности на занятиях капоэйре. История возникновения капоэйры в России.	1				ТБ от спортивной формы одежды до правил поведения в с/зале.	Формирование знаний о капоэйре и его роли в укреплении здоровья;	Беседа, ответы на вопросы. Наблюдение, инструктаж
4 5 6	Врачебный контроль. Спортивная терминология.	2				Ознакомление с правилами соревнований. Ознакомить с терминологией, применяемой при выполнении упражнений в технике «Капоэйра».	Формирование знаний о капоэйре и его роли в укреплении здоровья; Сотрудничать с товарищами в ходе групповой или парной работы.	Беседа, ответы на вопросы.
Раздел 2. Общая физическая подготовка (21 час)								
7 8 9	Беговые упражнения, ускорения	3				Формирование навыков выполнения упражнений через бег, прыжки, упражнений на выносливость и силу.	Знать основные требования выполнения упражнений. Уметь выполнять бег с ускорением, челночный бег, прыжки в длину, приседание, отжимание и упражнения на пресс.	Наблюдение, инструктаж
10 11 12	Прыжки, упражнения на выносливость	4						
13 14 15	Упражнения на выносливость	5						

16		6						
17								
18								
19	Упражнения на силу	7				Формирование навыков выполнения упражнений через бег, прыжки, упражнений на выносливость и силу.	Знать основные требования выполнения упражнений. Уметь выполнять челночный бег, прыжки в длину, приседание, отжимание и упражнения на пресс с усилением	Наблюдение, инструктаж Беседа, ответы на вопросы. Наблюдение, инструктаж.
20	Упражнения с отягощениями							
21								
22	Упражнения на ловкость и координацию	8						
23								
24								
25		9						
26								
27								
Раздел 3. Техническая подготовка (30 часов)								
28	Техника основных стоек	10				Ознакомление с основными стойками при выполнении основных движений. Выполнение базовых элементов: перемещение, уклонение .	Знать понятия основных элементов ударных техник: перемещение, уклонение, удары. Выполнять базовые стойки в технике «Капоэйра»	Наблюдение, инструктаж.
29								
30								
31	Техника перемещения в «Джинге»	11						
32								
33								
34	Техника уходов (Уклонений)	12						
35								
36								
37	Техника круговых ударов	13						
38								
39								
40	Техника круговых ударов	14						
41								
42								
43	Техника само-страховки	15						
44								
45								
46	Музыка и ритмы в капоэйре, удары.	16						
47								
48								

49 50 51	Техника ударов	17				Ознакомление с основными стойками при выполнении основных движений. Выполнение базовых элементов: перемещение, уклонение, удары. Умение чувствовать ритм при выполнении основных элементов.	Знать понятия основных элементов ударных техник: перемещение, уклонение, удары. Выполнять базовые стойки в технике «Капоэйра».	Наблюдение, учебная игра. Наблюдение, инструктаж.
52 53 54	Музыка и ритмы в капоэйре	18						
55 56 57	Техника перемещения в основной стойке в связке другими техническими элементами	19						
Раздел 4. Специальная физическая подготовка (21 час)								
58 59 60	Терминология, применяемая при выполнении практических занятий	20				Ознакомление с терминологией при выполнении практической части. Работа в парах и группах.	Уметь работать в парах , чувствовать партнерское плечо, знать название базовых элементов (уклонения , перемещение , стойки и ударная техника)	Наблюдение, инструктаж, учебная игра. Контрольные нормативы.
61 62 63	Двухсторонние игры соревновательного характера.	21						
64 65 66	Двухсторонние игры соревновательного характера.	22						
67 68 69	Игры по капоэйре между группами.	23						
70 71 72	Игры по капоэйре между группами.	24				Ознакомиться с традиционными играми и правилами культуры «Капоэйтра» Изучить правила соревнований .	Знать и применять правила соревнований и подвижных игр при практической работе . Уметь работать а парах и группе .	
73 74 75	Игры по капоэйре между группами.	25						

76	Соревнования по капоэйре между группами	26						
77								
78								
Раздел 5. Музыка и ритмика (12 часов)								
79	Ознакомление с основными видами ритмов	27				Ознакомиться с базовым ритмом и песнями , изучать базовые хлопки.	Знать базовый ритм (сабенту грандж ди ангола) и уметь под него хлопать	Контрольная игра
80								
81								
82	Этикет «Роды»	28				Ознакомиться с этикетом «Роды»	Знать этикет «Роды» и уметь применять его на практике	Наблюдение, инструктаж.
83								
84								
85	Технология выполнения одного из видов ритмов «АНГОЛА»	29				Ознакомиться с базового ритмом Капоэйры «Ангола»	Уметь двигаться под ритм Капоэйры «Ангола»	Наблюдение, инструктаж.
86								
87								
88	Технология выполнения одного из видов ритмов «РЕЖИОНАЛ»	30				Ознакомиться с базовым ритмом Капоэйры «РЕЖИОНАЛ»	Уметь двигаться под ритм Капоэйры «РЕЖИОНАЛ»	Наблюдение, инструктаж.
89								
90								
Раздел 6. Игровая подготовка (12 часов)								
91	Подготовка к итоговому выступлению	31				Готовиться к выступлению, подготавливать собственное сольное выступление и синхронное, показательное выступление.	Уметь готовиться к выступлению, работать в парах, группах и над собственным сольным выступлением. Уметь применять полученные знания на практике.	Наблюдение, инструктаж.
92								
93								
94	Подготовка к итоговому выступлению	32				Готовиться к выступлению, подготавливать собственное сольное выступление и синхронное, показательное выступление.	Уметь готовиться к выступлению, работать в парах, группах и над собственным сольным выступлением. Уметь применять полученные знания на практике.	Наблюдение, инструктаж.
95								
96								
97	Презентация ЗУН при выполнении основных элементов «Капоэйра»	33				Готовиться к выступлению, подготавливать собственное сольное выступление и синхронное, показательное выступление.	Уметь готовиться к выступлению, работать в парах, группах и над собственным сольным выступлением. Уметь применять полученные знания на практике.	Наблюдение, инструктаж.
98								
99								

100 101 102	Итоговое занятие	34						Наблюдение, инструктаж.
	Итого 102часов							

Список литературы

• Литература, используемая педагогом для разработки программы и организации образовательного процесса

12. «Капоэйра Нестор. Маленькая книга о капоэйре», 2013.
13. «Наследие местре Бимбы. Африканская философия и логика капоэйры». Второе издание, 1997
14. «Максим Рейша: Капоэйра. Базовые техники», Издательство: Вектор, 2009
15. Роль тренера в воспитании спортсмена [Электронный ресурс] –URL:
http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB
16. Воспитание спортсменов в учебно-тренировочном процессе.
17. Журнал "Теория и практика физической культуры", 2 009.
18. Алмакаева Р.М. Социально-психологические особенности учебно- тренировочных групп и их учет при организации воспитательной работы: Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat <http://www.dissercat.com/content/sistema-vospitatelnoi-raboty-so-sportsmenami#ixzz3s9NYKzDI>
19. Киль А. Н. Спортивно-патриотическое воспитание как одно из приоритетных направлений государственной политики в сфере физической культуры и спорта РФ // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 3. – С. 62–63.
20. Еганов А. В. Куликов Л. М. Воспитание патриотизма учащейся молодежи в процессе занятий спортивной и физкультурной направленности // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. Наука и образование в современной России: материалы междунар. науч. конф.; РАЕ. – М., 2010. – № 12. – С. 65–67.
21. Назарова Е. Н., Жилон Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2013
22. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. - Ростов: Феникс, 2014.

**Протокол результатов проведения итоговой аттестации обучающихся по ДОП
20__20__ учебный год**

Направление:
 Название ДОП:
 Форма проведения итогов реализации программы:
 ФИО педагога:
 Группа:

Таблица. Анализ проведения итоговой аттестации

№	ФИ обучающегося	Участие в итоговой аттестации	Результат (зачет/незачет)	Поощрения (сертификат, грамота, диплом)
1				
2				
3				
4				

Вывод: