

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 7»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА**

УТВЕРЖДАЮ

**Принята
Педагогическим советом Школы
«28» августа 2019 г.**

**Директор
МБУ ДО «ДЮСШ № 7»
г. о. Самара**

**Д.В. Правдин
«02» сентября 2019 года**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ МОДУЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПО ВИДУ СПОРТА
«КАПОЭЙРА»**

**Этап подготовки:
от РФР до НП
Возраст обучающихся:
6-18 лет
Срок реализации программы:
1 год**

**Разработчики:
Методист ДЮСШ № 7
Филиппова Евгения Владимировна
Тренера- преподаватели отделения капоэйра
Ермолаев Роман Валерьевич,
Саймоназари Алина Лативовна**

Пояснительная записка

Дополнительная модульная общеразвивающая программа по виду спорта «Капоэйра» (далее –Программа) разработана в соответствии с:

- Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.12 г. № 273 –ФЗ;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196» «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам».

- Федеральным Законом Российской Федерации «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ;

- Федеральным законом Российской Федерации «О внесении изменений в Федеральный закон «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 03.07.2019 № 172-ФЗ

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной деятельности в области физической культуры и спорта»;

- федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (утвержден приказом Минспорта России от 10 апреля 2013 г. № 114, ред. от 23.07.2014г.)

Педагогическая деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

Краткая аннотация

Программа построена на модульном принципе содержания и построения учебных планов, включает в себя относительно самостоятельные дидактические единицы - модули, позволяющие увеличить ее гибкость и вариативность.

Актуальность и новизна программы состоит в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Программа состоит из 4 модулей, каждый из которых нацелен на конкретные результаты.

Капоэйра является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как практически включает в себя технический арсенал целого ряда единоборств. Капоэйра зародилась в Бразилии, в следствии чего все элементы носят названия на португальском языке. Капоэйра объединяет ударную технику, технику уходов и уклонов от ударов, подсечки и броски, а также музыкальную составляющую (игру на традиционных музыкальных инструментах). Техника капоэйры представляет собой игру двух спортсменов, которые импровизируют с помощью ударов, уходов, переходов и акробатических элементов. Обязательное требование ко всем демонстрируемым приемам – это контроль собственных движений, соблюдение игровой дистанции. Основная цель игры – это создание «острых» моментов при взаимодействии с партнером, которые достигаются путем обозначения ударов, в открытые участки партнера. Характер игры так же зависит от ритма, который задает инструмент беримбау. В соответствии с ритмом определяется и скорость игры. Игра двух капоэйристов проходит в кругу «рода» (порт. Roda), с участием оркестра инструментов, и остальных участников, которые поддерживают ритм хлопками.

Традиционные музыкальных инструменты, применяемые в капоэйра:

Беримбау (порт. Berimbau) – лукообразный инструмент, представляющий собой палку из прочной древесины бериба (порт. Beriba), с натянутой струной, и кабасу (порт. Cabaça), сделанную из бутылочной тыквы, которая крепится к палке и служит резонатором.

Атабаке (порт. Atabaque) – это большой деревянный барабан с мембраной из натуральной кожи. В оркестре атабаке поддерживает основной ритм и

вступает сразу за беримбау. Звук атабаке дает основу для игры другим инструментам, не заглушая звук беримбау.

Пандейру (порт. Pandeiro) – это бубен, представляет собой ручной ударный инструмент. По бокам обода встроены колокольчики платинелас (порт. Platinelas), а на обод натянута кожаная мембрана. Ритм пандейру дополняет звучание атабака.

Агого (порт. Agogô) — два колокольчика из дерева разной высоты звука, закрепленных на общем держателе. Извлекают из них звон, ударяя палочкой поочередно по колокольчикам.

Оркестр включает в себя три беримбау (гунга, медиу, виола), один атабаке, два пандейру и одно агого. Под музыку оркестра ведущий поет песни на португальском языке, а участники, стоящие вокруг вторят ведущему в припевах песен. Существует множество различных ритмов и вариаций на инструментах, а также огромное количество песен, в которых рассказывается об истории капоэйры и ее героях, о природе, о роли человека в жизни и в капоэйре. Музыка и пение имеет важное значение в капоэйре. Она помогает развивать детям чувство ритма, мелкую моторику, раскрепощает и повышает настроение, что благотворно сказывается на результатах физических тренировок.

Основными формами осуществления тренировочного процесса являются модули:

- 1 – Подвижные игры и музыкальные занятия, как средство развития ребенка;
- 2 – Акробатика как вид развития физических качеств человека;
- 3 – Ознакомление с избранным видом спорта «Капоэйра»;
- 4 – Углубленное изучение избранного вида спорта «Капоэйра»;

Данная дополнительная модульная общеразвивающая программа рассчитана на полную реализацию в течение одного года.

Программа ориентирована на обучение детей 6-18 лет.

Объем программы 312 часов. Режим занятий 3 раза в неделю по 2 астрономических часа, при наполняемости 15-20 обучающихся в группе.

Цель, задачи, способы определения результативности, а также формы подведения итогов реализации дополнительной модульной образовательной программы представлен в каждом модуле.

Учебный план ДОП «Капоэйра»

№п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	«Подвижные игры и музыкальные занятия, как средства общего физического развития»	43	6	37
2.	«Акробатика как вид развития физических качеств человека»	119	5	114
3.	«Ознакомление с избранным видом спорта Капоэйра»	100	8	92
4.	«Углубленное изучение избранного вида спорта «Капоэйра»»	50	8	42
	ИТОГО	312	27	285

1. Модуль «Подвижные игры и музыкальные занятия, как средство развития ребенка»

Реализация этого модуля направлена на обучение первоначальным навыкам физических движений, формирование стойкого интереса к занятиям спортом (вообще); овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр; воспитание трудолюбия; знакомство с бразильскими музыкальными инструментами, воспитание и совершенствование быстроты, ловкости и гибкости) и создание условий для социального и профессионального определения ребенка в окружающем мире.

Цель : Создание условий для формирования интереса к занятиям спортом, привлечение детей дошкольного возраста к систематическим занятиям физической культурой профильной направленности на капоэйру.

Задачи:

1. Общее развитие ребенка (физическое, психическое, интеллектуальное, эмоциональное.)

2. Развитие коммуникативных качеств.
3. Удовлетворение двигательной потребности.
4. Обучение умению самовыражаться.
5. Формирование интереса к занятию в спортивной секции.

Учебно – тематический план модуля «Подвижные игры и музыкальные занятия, как средство развития ребенка»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общие понятия подвижных игр, их классификация	1	1	0	беседа
2.	Игры на развитие творческого потенциала	10	1	9	Наблюдение, беседа
3.	Игры музыкальные	10	1	9	Наблюдение, беседа
4.	Игра на бразильских музыкальных инструментах	11,5	1,5	10	Наблюдение, беседа
5.	Игры с элементами соревновательной деятельности	10,5	1,5	9	Наблюдение, мини-соревнования
	Итого	43	6	37	

К концу прохождения модуля «**Подвижные игры и музыкальные занятия, как средство развития ребенка**» - учащиеся привлекаются к активным занятиям физической культурой, основу которых составляют подвижные на развитие и укрепление здоровья, а также знакомятся с бразильскими музыкальными инструментами и учатся на них играть.

2. Модуль «Акробатика как вид развития физических качеств человека»

Реализация этого модуля направлена на привлечение к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей, подростков и молодежи и проведение данных занятий для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых

им для подготовки к общественно полезной деятельности и профессиональному определению в окружающем мире.

Цель модуля: выработка и развитие устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культуры и спорта, всестороннее совершенствование общих физических качеств, необходимых для занятия Капоэйрой.

Задачи модуля:

1. Организация здорового образа жизни.
2. Формирование и развитие физических качеств.
3. Воспитание коллективизма со сверстниками и другими участниками образовательного процесса.
4. Изучение акробатических упражнений и связок, развивающих все группы мышц.
5. Развитие положительного отношения к спортивной деятельности и умению трудиться.

Учебно – тематический план модуля «Акробатика как вид развития физических качеств человека»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Акробатические элементы на каждую сторону: ау, макаку, бананейра.	24	1	23	Наблюдение, беседа,
2.	Акробатические элементы на каждую сторону: кеда де ринь, с-добраду, ау сем мау;	20	1	19	Наблюдение, беседа,
3.	Акробатические элементы колесо, колесо без рук, бейжа флор, прыжок макаки через стойку на руках.	24	1	23	Наблюдение, беседа,
4.	Акробатические упражнения: стока на руках, на одной руке, мостик, стойка на голове, прыжок макаки через одну руку.	26	1	25	Наблюдение, беседа,

5.	Упражнения общей физической подготовки на развитие координации движений	25	1	24	Наблюдение, беседа,
	Итого	119	5	114	

К концу прохождения модуля **«Акробатика как вид развития физических качеств человека»** учащиеся должны: улучшить общую физическую подготовку. Получить представление об выполнении акробатических упражнений, их разнообразии и влиянии на физическое развитие человека. Воздействие упражнений должно дать дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение для физического развития ребенка.

3. Модуль «Ознакомление с избранным видом спорта «Капоэйра»»

Реализация этого модуля направлена на ознакомление с видом спорта «Капоэйра», на достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности учащихся. Освоению специальных физических упражнений и развитию специальных физических качеств необходимых капоэйристу.

Цель модуля: оптимизация развития специальных физических качеств человека, их совершенствование в единстве с воспитанием личности занимающихся.

Задачи модуля:

1. Прививание понятия «регулярность» в занятиях спортом
2. Воспитание коллективизма со сверстниками и другими участниками образовательного процесса.
3. Спортивный отбор наиболее перспективных в физическом плане учеников.
4. Развитие положительного отношения к спортивной деятельности и умению трудиться.
5. Постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта.

**Учебно – тематический план модуля «Ознакомление с
избранным видом спорта «Капоэйра»»**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Передвижения в парах под музыкальные инструменты с дистанцией, равновесием, разной скоростью и направлением	18	1	17	Наблюдение, беседа
2.	Выполнение ударов ногами и руками на месте, в движении, с подшагивание, скрестным шагом в комбинациях, с разной скоростью и амплитудой	20	2	18	Наблюдение, беседа,
3.	Выполнение заходов на капоэйровские броски и подсечки с разных сторон, с разной скоростью	20	1	19	Наблюдение, беседа,
4.	Выполнение безопасных падений от бросков и подсечек на спину, правый и левый бока, с разной скоростью	22	2	20	Наблюдение, беседа,
5.	Выполнение упражнений в связке, под музыку и переход к работе в парах	20	2	18	Наблюдение, беседа, мини-игры с партнером
	Итого	100	8	92	

К концу прохождения модуля «Ознакомление с избранным видом спорта «Капоэйра»» учащиеся должны: улучшить общую физическую подготовку. Получить представление об выполнении специальных упражнений, их разнообразии и влиянии на физическое развитие человека, получить первоначальные навыки в виде спорта «капоэйра».

4. Модуль «Углубленное изучение избранного вида спорта «Капоэйра»»

Реализация этого модуля направлена на углубленное изучение техники, тактики, специальных физических упражнений, для достижения высокого

уровня здоровья и работоспособности. Целенаправленное развитие специальных физических качеств для реализации их в занятиях избранным видом спорта «Капоэйра».

Цель модуля: овладение основами техники и тактики избранного вида спорта «Капоэйра», совершенствование специальных физических качеств в единстве с музыкальным развитием и оптимизацией физического развития человека.

Задачи модуля:

1. Оптимальное развитие психофизических качеств.
2. Постепенное овладение основами техники в капоэйре.
3. Постепенное овладение основами тактики в капоэйре.
4. Прививание понятия «регулярность» в занятиях спортом.
5. Постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;

Учебно – тематический план модуля «Углубленное изучение избранного вида спорта «Капоэйра»»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Выполнение технических действий на снарядах (макевары, мешки, лапы)	6	1	5	Наблюдение, беседа
2.	Уход с линии атаки, выбор дистанции нужной для ведения игры	5	1	4	Наблюдение, беседа, контрольные игры
3.	Выполнение приемов со страховкой и самозащитой	6	1	5	Наблюдение, беседа, контрольные игры
4.	Переход от ударной техники к бросковой и обратно	5	1	4	Наблюдение, беседа, контрольные игры
5.	Перемещения вниз с помощью роле, негачива, десита базика, ау, боч.	7	1	6	Наблюдение, беседа, контрольные игры
6.	Выполнение уходов от ударов десиде базика, эшквива на кадейра, эшквива ди френче, эшквива ди ладу, эшквива диагональ.	7	1	6	Наблюдение, беседа, контрольные игры
7.	Выполнять одиночные удары руками и ногами из	7	1	6	Наблюдение, беседа,

	положения жинга (галопанче, жоэляда, бенсао, кейшада, меа луа ди френче, мортелу, пизао, понтейра, армада, меа луа ди компасу)				контрольные игры
8.	Игры в парах с применением всех тактико-технических приемов в капоэйре и игрой на музыкальных инструментах беримбао, атабаке, пандейру, агого	7	1	6	Наблюдение, беседа, контрольные игры
	Итого:	50	8	42	

К концу прохождения модуля «Углубленное изучение избранного вида спорта «Капоэра»» учащиеся должны знать и уметь:

Работать на снарядах (макивары, мешки, лапы), выполнять технические действия с разной скоростью и амплитудой, выполнять выход и защиту от капоэйровских бросков и подсечек, выполнять акробатические элементы из разных капоэйровских позиций, и усложненные элементы (колесо без рук, бейжа флор, прыжок макаки через стойку на руках, кеда де ринь), иметь представление о соединении технической и тактической подготовки, владеть разнообразием технических приёмов. ознакомятся с азами игры на музыкальных инструментах (беримбао, атабаке, пандейру, агого)

Контрольные игры применяются с целью определения уровня освоения и эффективности использования изученных технических приемов и тактических действий условиях соревнований.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций в процессе тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях капоэйры, его истории и предназначении. Знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе

разучивания каких-либо двигательных действий, обращается их внимание на то, что данный прием лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. В настоящей программе мы исходим из общепринятых методических положений спортивной педагогики:

Выполнение упражнений, нацеленных на развитие, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений для развития быстроты применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами для развития быстроты включают игровые упражнения, способствующие совершенствованию этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используют во второй половине урока, так как к этому времени наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности дополняют силовыми играми и игровыми упражнениями.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

При организации учебного процесса рекомендуется использовать комплексный подход к отработке элементов и внедрению их в игру.

В течение одного урока рекомендуется отводить часть времени на обучение ударной технике и часть времени на обучение технике игры капоэйры. Например, отработка ударов, уходов и их комбинаций в шеренгах, а затем в паре с партнером. Изучение, повторение и совершенствование

элементов техники капоэйры рекомендуется проводить на каждом занятии в начале основной части урока.

Работу со снарядами (лапы, макивары) следует включать в урок после определенного закрепления навыков правильного нанесения ударов, поскольку в противном случае ошибки в технике получат прочное закрепление.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Акопян А. О., Новиков А.А. Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки // Научные труды ВНИИФК за 1995 г. Т.1. - М.,1996. - С. 21-31.

Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 2003. - 25 с.

Булкин В. А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб: СПбГАФК, 1996. - 47 с.

Лазаро Э. Теймозу Р. Боевые искусства планеты. Капоэйра – ИНБИ 2002

Рейша М. Капоэйра. Базовые техники. СПб. Вектор 2009

Ляхова К.А. Техника боя капоэйра. Москва 2005

Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.

Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры //Учебник для институтов физ.культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. -543 с.

Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель», 2003. - 863 с. - (Профессия - тренер).

Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. - М.: М

Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации: методические рекомендации/ под редакцией И.И. Столова. - 2-е изд., дополн. -М: Советский спорт, 2008. -148с.

Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. -М: Советский спорт,2009. -116 с.

ГИУ, 2001. - 40 с.