

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«ШКОЛА № 480 им. В.В. Талалихина»

109029 Москва, Средняя Калитниковская улица, дом 22, строение 1
Телефон: (495)670-53-51 Факс: (495)670-53-51 E-mail: 480@edu.mos.ru http://

http://sch480c.mskobr.ru/

ОКПО 45408862

ОГРН 1037739282514

ИНН/КПП

7709387946/770901001

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ Школа № 480

С.Н. Бондарева



2017 года

СОГЛАСОВАНО

Председатель Управляющего Совета

А.А. Ершов

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-оздоровительной деятельности
(в том числе аквааэробика, плавание).

«Капоэйра»

Педагог дополнительного образования:
Коротков Константин Сергеевич

Москва

2017 г.

I. Пояснительная записка.

Капоэйра – вид бесконтактного бразильского боевого искусства. Данная программа направлена на обучение детей культурным, боевым и акробатическим элементам данного вида боевого искусства.

Данная программа принципиально нова вследствие комплексного и глубокого подхода к изучению капоэйры как особой культуры, способной подарить детям знание философии, национальной специфики Бразилии, а также развить смекалку, выносливость и упорство, а также гибкую физическую силу.

Цель программы заключается в подготовке физически развитого, здорового, гибкого умственно и психически молодого поколения.

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

- содействие физическому развитию учащихся, укреплению здоровья, закаливанию растущего организма;
- вооружение учащихся необходимыми знаниями по спортивному разделу капоэйра, 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.

В целях оценки результатов образовательно-воспитательной работы предусмотрены следующие мероприятия:

- Ежесезонная сдача нормативов
- Зимняя и летняя аттестация на пояс
- Выездные соревнования

Требования к комплектованию учебных групп по капоэйра:

Программа рассчитана на детей 7-12 лет.

Учебные группы комплектуются из числа детей, достигших 7-летнего возраста, желающих заниматься капоэйра и имеющих письменное разрешение врача-педиатра.

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 по годам 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 по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

| № | Раздел, тема Начинающие | Теория | Практика | Всего |
|----------|---------------------------------------|---------------|-----------------|--------------|
| 1 | Техника безопасности, вводное занятие | 1 | | 1 |
| 2 | Этикет и история капоэйры | 1 | | 1 |
| 3 | Общая физическая подготовка | | 20 | 20 |
| 4 | Специальная физическая подготовка | | 10 | 10 |
| 5 | Базовая техника | | 15 | 15 |
| 6 | Техника работы с партнером | | 15 | 15 |
| 7 | Подвижные игры | | 8 | 8 |
| | Итого часов: | 2 | 68 | 70 |

Содержание программы.

I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (2 часов)

- Техника безопасности и вводное занятие (1 час).
- История развития капоэйры, современное направление и основы этикета капоэйры. (1 час)

II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (68 часов)

Общefизическая подготовка: (20 часов)

Упражнения для развития общих физических качеств.

- Силы: отжимания в упоре лежа, упражнения на пресс, на ноги;
- Быстроты: бег, прыжки в высоту и в длину, работа на время;
- Выносливости: прыжки на месте, цикличное выполнение упражнений;
- Гибкости: Шпагаты, растяжка плеч и спины.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; кувырки; стойка на руках, выходы в мостик

Специальная физическая подготовка:(10 часов)

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

Техническая подготовка

Базовая техника (15 часов)

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

Статичные положения:

негачива: положение сидя с опорой на заднюю ногу.

стоп джинга : низкая стойка, ноги на ширине плеч, опорная нога согнута

кадэйра : низкая стойка, расстояние две ширины плеч, стопы под углом 45 градусов.

Бананейра: Любая стойка на руках.

Защитная техника :

эшквива: Уклон от удара с защитой головы

кокоринья: защита начального уровня в позиции сидя.

Дестобаза: Низкое положение с опорой на переднюю ногу, задняя нога отставлена назад, плечо касается опорной ноги.

Удары ногами:

Бенсао: прямой удар ногой вперед

Пантейра: удар прямой ногой наверх

Миа-луа-ди-френч : Маховый проносной удар вперед по кругу во внутрь.

Кешада : Маховый проносной удар вперед по кругу наружу

Армада: Маховый проносной удар с разворота

Перемещения:

Ау: Колесо

Холе: Низкое перемещение с опорой на руки

Инвертао: Разворот на 360 градусов со скрутом наружу

Жиру: Разворот на 360 градусов со скрутом во внутрь

Акробатика:

Различные виды колес: через 1 руку (ближнюю, дальнюю) и без рук

Макака: Вытяжка вверх с переворот назад из положения сидя

Амазония: Колесо с выходом вперед

Ау щебата: Колесо с приходом в негачиву.

Техника работы с партнером (15 часов)

Основные движения в паре

Жога: Игроки по очереди наносят удары и выполняют движения

Жога де мауш: Игра руками на вывод соперника из равновесия

Игра в капоэйра – салки: Используя передвижения капоэйра дотронуться до партнера

Игра со шляпой: Используя движения капоэйра снять с партнера шляпу

Миуджинья: Игра в капоэйра с максимальным взаимодействием с партнером (Прыжки, заходы за спину и подобное тесное взаимодействие)
Ангола: Медленная жога с очень плавными движениями

Подвижные игры (8 часов)

Командные и одиночные эстафеты
Выполнение движений по дорожкам

Методические пояснения по организации занятий в группах капоэйра:

Условия реализации программы.

Программа рассчитана на детей 7-12 лет.

Количество воспитанников в группах

Группа формируется из 20 человек

Время реализации программы – 9 месяцев «1 учебный сезон»

Процесс обучения может быть продолжен дальше. Этапы обучения различаются стоящими задачами, объемом получаемой информации и требованиями к качеству ее усвоения.

Периодичность занятий

2 раза в неделю по 60 минут;

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 работы в паре.

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.

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

- показательные выступления.

- Внутригрупповые мероприятия

Для успешной реализации данной программы необходимо:

- спортзал (чистое, светлое, хорошо проветриваемое помещение).

- спортивный инвентарь: палка, маленькие лапы.

Оценка результатов обучения.

В целях контроля и оценки результатов:

- Ежесезонная сдача нормативов
- Ежемесячная сдача техники

Нормативы:

- Отжимания за минуту
- Приседания за минуту
- Поднятие корпуса за минуту
- Прогиб в спине за минуту
- Поднятие ног в положение лежа

Сдача техники:

В конце месяца производится контроль усвоенного материала.

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 физиологии Московского Института Физической Культуры и Спорта

4. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: Учеб. Пособие для инструкторов физической культуры.- М.: Физкультура и спорт, 1977.-280с

5. Капоэйра ,базовые техники (через движение к совершенству),Автор Максим Рейша. СПб.: ВЕКТОР.2009 г.