ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«АКАДЕМИЯ ЛЯ БЕРЕЗКА»

Утверждаю
Операционный директор
ООО «Академия Ля Березка
_____ Цвирко А.В.
01.08.2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бразильское боевое искусство Капоэйра»

Направленность: спортивная

Уровень: начинающий

Возраст обучающихся: 4-10 лет

Срок реализации: 10 месяцев

Составитель: Иванина С.А.

Педагог дополнительного образования

г. Москва, 2026 год

Пояснительная записка

Капоэйра - это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие ребенка дошкольника/школьника.

Капоэ́йра — бразильское национальное боевое искусство, сочетающее в себе элементы танца, акробатики, игры, и сопровождающееся национальной бразильской музыкой. Как боевое искусство отличается использованием низких положений, ударов ногами, подсечек и в некоторых направлениях обилием акробатики.

Образовательная программа для детей дошкольного/школьного возраста составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей» (18.06.2003 № 28-02-484/16);
2. СанПиН 2.4.4. 1251-03 (от 20.06.2003);

Данные документы в законодательном порядке регламентируют действия учреждения по созданию условий для занятий с детьми физической культурой в возрасте, предусмотренном образовательной программой.

Новизна данной программы заключается в том, что она впервые в Академии «Ля Берёзка» разработана для детей – дошкольников/школьников в соответствии с требованиями образовательных программ дополнительного образования детей. Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением всего огромного арсенала техники капоэйры в игровых формах.

Актуальность программы заключается в том, что объём социального заказа на обучение детей боевым искусствам резко увеличился и продолжает увеличиваться. Сегодня боевые искусства играют отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных детей.

Среди прочих, капоэйра имеет ряд преимуществ: простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают ее отличным средством физического воспитания детей. Многообразие технических, гимнастических,

акробатических и общеразвивающих упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

Колорит и концепция жизни Бразилии накладывает свой отпечаток на эту форму искусства. Несмотря на боевые качества и задачи капоэйры ее неотъемлемой частью является позитивное отношение и уважение к окружающим и к себе. Капоэйра - это объемное боевое искусство и каждый ребенок сможет развивать свои сильные стороны, а также открывать в себе новые таланты в направлениях: спорт, танцы, йога, музыка, искусство, психология, акробатика и многое другое.

Педагогическая целесообразность программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена также необходимостью оптимизации двигательного режима дошкольника/школьника как одного из элементов неспецифической профилактики острых респираторных заболеваний, поиска дополнительных форм работы с детьми по приобщению их к здоровому образу жизни.

Особенности программы:

1) Программная работа строится в соответствии с возрастными и половыми особенностями развития организма, психики, личности капоэйристов, а также в связи с закономерностями динамики спортивного совершенствования занимающихся. Особенностью данной программы является привитие детям понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед о теории и методике спортивной тренировки и показывается на примерах достижения активного долголетия известными мастерами капоэйры. Программа направлена на создание психологически комфортной

обстановки, эмоционального благополучия ребёнка в игровых формах занятий.

2) Капоэйра уникальна как вид искусства, позитивна, сложна, интересна и разнообразна. В процессе занятий естественным путем создается некоторый соревновательный процесс, мотивирующий занимающихся на выполнение даже не привычных для них видов работы. Также занятия призваны показать, что физические упражнения не являются рутиной, что это может быть весело.

В отличие от традиционных боевых искусств (таэквон-до, бокс, карате) система преподавания построена на общении с учениками. Тренер изначально ставит себя как старший наставник и друг, а не жесткий и суровый учитель. В результате, в группе складывается позитивный настрой на работу, детям легче обращаться с вопросами и за помощью.

Продолжительность реализации программы 1 год. Режим работы по 2 часа, еженедельно. Программа рассчитана на детей 5- 6, 7-12 лет.

Направленность программы: физкультурно - спортивная

Цель программы: содействие всестороннему развитию личности ребенка посредством формирования физической культуры дошкольника/школьника.

Задачи программы:

Образовательные:

– обучение двигательным умениям и навыкам характерным для капоэйры;

– обучение базовым навыкам ударной и защищающей техник;

– обучение правилам поведения на занятиях.

Развивающие:

– формирование познавательной активности;

– развитие кондиционных и координационных способностей;

– овладение двигательными умениями и навыками;

– приобретение соревновательного опыта;

– формирование социальной активности: общение в группе, навыки дисциплины.

Воспитательные:

– воспитание интереса к занятиям боевыми искусствами, физической культуры и спортом;

– воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;

– воспитание уважительного отношения к товарищам по спортивной группе;

– воспитание коммуникативных навыков.

Педагогические принципы образовательного процесса:

- Единство группового и индивидуального обучения;
- Наглядность (демонстрация техники);
- Логико-смысловая нагрузка изучаемых техник;
- Взаимоуважение и поддержка;
- От простого к сложному.

Формы занятий: Практика с непосредственным объяснением теоретических аспектов изучаемых элементов.

Методы работы:

- наглядный: демонстрация техники на личном примере;

- практический: индивидуальная, парная или коллективная работа;

Продолжительность занятия: 45 минут.

Ожидаемый результат занятий:

По окончании обучения по данной образовательной программе дети

будут знать:

1. Технику безопасности на занятиях;
2. Основы здорового образа жизни;
3. Названия основных элментов и счет на португальском языке от 1 до 10.

будут владеть:

1. Техникой выполнения базовых движений (ударов, уходов, перемещений) капоэйры;

будут уметь:

1. Описывать и демонстрировать определенные связки движений.

У детей:

будет сформирована мотивация к занятиям боевыми искусствами;

будут развиты такие физические качества как ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;

будет развито логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях боевыми искусствами, физической культурой и спортом.

Способами определения результативности реализации данной программы является проведение открытых занятий в середине и конце учебного года с целью оценки уровня развития физических качеств.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- открытые занятия (раз в полугодие);
- участие в семинаре и аттестации на пояс, отражающий уровень владения боевым искусством капоэйра.

Учебно – тематический план

№	Тема	Всего часов
1	Презентация образовательной программы. Инструктаж по технике безопасности. Вводное занятие.	1
2	Базовая стойка, основное перемещение «Ginga»	4
3	Базовые удары: **Ponteira, Meia-lua de frente, Queixada de frente, Queixada lateral, Armada, Bênção**	15
4	Базовые уходы: **Cocorinha, Esquiva lateral, Esquiva de frente, Esquiva na base, Guarda baixo**	10
5	Базовые перемещения: **Aú aberto, Rolê, Aú fechado, Giratória, Giro, Negativa, Negativa de Angola, Negativa de regional, Troca**	20
6	Базовая акробатика: **Bananeira, Macaco, Macaquinho, Planche**	10
7	Базовые связки, работа в парах. 1-8 последовательность Mestre Bimba	10
8	Музыка: Pandeiro, Berimbao, Atabaque	10
9	Roda de capoeira	10
10	Открытый урок	2
	Итого часов:	92

Содержание изучаемого курса

1. Теоретический блок:

- История капоэйры;
- Капоэйра в России;
- Понятие о капоэйре;
- Значение занятий капоэйрой, боевыми искусствами, физической культурой и спортом;
- Распорядок дня и двигательный режим.

2. Гигиена, травматизм:

- Гигиенические правила занятий физическими упражнениями;
- Основные причины травматизма;
- Признаки заболевания, виды профилактики.

3. Самоконтроль, техника безопасности:

- Правила поведения на занятиях, в спортзале, раздевалке и на улице;
- Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах.

4. Блок ударов. Базовые круговые и прямые толчковые удары: Ponteira, Meia-lua de frente, Queixada de frente, Queixada lateral, Armada, Bênção.

5. Блок защиты: Cocorinha, Esquiva lateral, Esquiva de frente, Esquiva na base, Guarda baixo.

6. Блок базовых перемещений: Aú aberto, Rolê, Aú fechado, Giratória, Giro, Negativa, Negativa de Angola, Negativa de regional, Troca.

7. Блок акробатики: группировка, кувырок вперед, кувырок назад, Bananeira, Macaco, Macaquinho, Planche.

8. Общая физическая подготовка:

- построение, шеренга, колонна, размыкание, расчет по порядку, интервал, дистанция;
- общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, мячами, скакалками, гимнастическими палками, с партнером;
- Упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке;

- Силовые упражнения: лазание, перелазание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствия;
- Упражнения на преодоление собственного веса: для мышц верхнего плечевого пояса – отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 метров; для мышц туловища – упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в том числе в парах); для мышц нижних конечностей – приседания на одной и двух ногах; упражнения для мышц голени – стоя на возвышении.

9. Музыка. Знакомство и освоение базовых ритмов на инструментах: Pandeiro, Berimbao, Atabaque. Изучение базовых песен капоэйры.
10. Подвижные игры: Заморозка, Жучки, Цвета, День – ночь, Перестрелка.

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

№	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Презентация образовательной программы. Инструктаж по технике безопасности. Вводное занятие.	комбинированное занятие	Словесный и наглядный методы; прием-беседа, упражнения	памятка	магнитофон	опрос
2	Базовая стойка, основное перемещение.	практическое занятие	Словестный, наглядный, практический методы, прием - упражнения		магнитофон	
3	Базовые удары	практическое занятие	Словестный, наглядный, практический методы, прием - упражнения		магнитофон	Roda de capoeira
4	Базовые уходы	практическое занятие	Словестный, наглядный, практический методы, прием - упражнения		магнитофон	Roda de capoeira

5	Базовые перемещения	практическое занятие	Словестный, наглядный, практический методы, прием - упражнения		магнитофон	Roda de capoeira
6	Базовая акробатика	практическое занятие	Словестный, наглядный, практический методы, прием - упражнения		магнитофон	
7	Базовые связки, работа в парах	практическое занятие	Словестный, наглядный, практический методы, прием - упражнения		магнитофон	зачет
8	Музыка	практическое + теоретическое занятие	частично-поисковый метод; прием - упражнения		Метроном, музыкальные инструменты	Roda de capoeira

Список использованных источников

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
2. Федеральный закон от 30 марта 1999 г. N 52-ФЗ "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения"
3. Письмо Министерства Образования Российской Федерации от 18 июня 2003 г. N 28-02-484/16. «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;
4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.1251-03 "Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования), Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения)"
(утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 1 апреля 2003 г.);
5. Программа воспитания и обучения в детском саду/Под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. 3-е изд., испр. и доп. — М.: Мозаика-Синтез, 2005. – 208 с.;
6. Устав КГАОУ « Краевой центр образования» г.Хабаровск, 2014г.;
7. Angelo A. Decanio Filho «Наследие местре Бимбы. Африканская философия и логика капоэйры.» 2-е изд., 1997 – 83 с.;
8. Нестор Капоэйра «Маленькая книга о капоэйре»;
9. Международная Ассоциация капоэйры «Золотой пояс»: http://grupocordaodeouro.com.br/;
10.Школа капоэйры в Хабаровске: https://vk.com/capoeira27.