

Частное учреждение общеобразовательная организация  
«Европейская гимназия»



УТВЕРЖДЕНО  
Директор

Ботанцев И.А.  
Приказ № С-126.1  
от «25» июня 2019г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа

**«Паркур»**

Направленность	спортивная
Срок реализации	1 год
Возраст обучающихся	для младшего и среднего школьного возраста, 7-11 лет

г. Москва,  
2018 г.

## Оглавление

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
II.	ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	4
III.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	5
3.1.	Календарный учебный график	5
3.2.	Учебный план	5
3.3.	Содержание программы. Рабочие программы тем	6
3.4.	Формы организации контроля и оценки качества знаний	7
IV.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	8
4.1.	Организационно-педагогические условия	8
4.2.	Кадровое обеспечение	8
4.3.	Материально-технические условия процесса обучения	8
4.4.	Учебно-методические материалы, обеспечивающие реализацию программы	8

## I.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа «Паркур» (далее – программа), реализуемая ЧУОО «Европейская гимназия», является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой спортивной направленности, реализуемой с целью удовлетворения индивидуальных образовательных потребностей и интересов граждан в получении необходимых теоретических знаний и практических навыков по курсу паркур.

Программа адресована детям, которые испытывают потребность в развитии у них физических, интеллектуальных и нравственных способностей, развитии координации и ловкости, в возрасте для младшего и среднего школьного возраста, 7-11 лет

Программа представляет собой комплекс основных характеристик образования, организационно-педагогических условий и форм аттестации, разработанных с учётом современного спорта, на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Приказ Минздравсоцразвития России от 26 августа 2010 № 761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей, руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».
4. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 08 сентября 2015г. №613н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Программа регламентирует цели, планируемые результаты, содержание, условия и технологии реализации образовательного процесса, оценку качества подготовки слушателей и включает в себя: календарный учебный график, учебный план, содержание рабочих программ модулей, требования к промежуточной, итоговой аттестации и другие учебно-методические материалы, обеспечивающие качество подготовки учащихся и реализацию данной Программы.



## **II. ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### ***Цели программы:***

- всестороннее удовлетворение образовательных потребностей учащихся и их родителей;
- развитие индивидуальных способностей детей, формирование и развитие познавательного интереса, развитие интеллектуальных, творческих и коммуникативных способностей;
- развитие личности младшего школьника, осмысление целостности и разнообразия окружающего мира

### ***Задачи:***

Главная задача – создание развивающей среды для раскрытия физических способностей и склонностей ребенка, формирование и укрепление духовных ценностей.

### ***Образовательные задачи:***

- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие;
- повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований настоящей программы по паркуру.

### ***Задачи, связанные с воспитанием и развитием:***

- Формирование потребности в здоровом образе жизни.
- Профилактика вредных привычек и правонарушений.
- Развитие спортивной этики

### ***Планируемые образовательные результаты:***

По окончании обучения по программе «Паркур» учащиеся овладеют следующими основными знаниями, умениями, навыками:

- базовые техники приземления;
- базовые элементы для преодоления невысоких препятствий;
- техники работы с вертикальными поверхностями;
- базовые прыжки на стену;
- техники баланса;
- техники прыжков на точность.
- научатся взаимодействовать со сверстниками, адаптироваться к групповой деятельности, получат навыки саморегуляции

## **III.**

## СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### III.1. Календарный учебный график

Срок реализации программы: 1 год.

Трудоемкость программы: 72 ак. часа

Режим занятий: два раза в неделю по 2 акад. часа.

Продолжительность академического часа: 45 мин.

### III.2. Учебный план

Форма обучения: очная

Организация образовательной деятельности: обучение в группе

Тема	Всего часов	В том числе				Формы аттестации
		теорет. занятия	практ. занятия	открытые уроки	соревнования	
1. Вводное занятие	2	1	1			
2. Общая Физическая Подготовка	10	2	6			2
3. Специальная физическая подготовка	10	2	6	1	1	
4. Техническая подготовка. Техники приземления	6	1	4		1	
5. Техническая подготовка. Элементы	8	1	5		2	
6. Техники работы от стен	12	1	8		2	1
7. Базовые прыжки на стену/препятствие	10	2	8			
8. Техники баланса	6	1	4		1	
9. Техники прыжков на точность	8	2	4	1	1	
<b>ИТОГО:</b>	<b>72</b>	<b>13</b>	<b>46</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>3</b>



### III.3. Содержание программы. Рабочие программы тем

№	Тема
1	<p>Теоретическая подготовка включает уяснение учащимися следующих понятий:            Спортивная этика и основы этики паркура.            Правила поведения в спортивном зале и непосредственно на занятии.            Спортивная форма и правила ее ношения.            Правила личной гигиены.</p>
2	<p>Общая физическая подготовка (ОФП) включает:            Основную общефизическую подготовку.            Разнообразные прыжки.            Упражнения на развитие силовых способностей.            Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений (подтягивания, отжимания и т.п.).            Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.            Статические упражнения, направленные на укрепление связок.</p> <p>Данный раздел очень важен, так как при выполнении техник паркура участвуют практически все группы мышц. ОФП является залогом безопасного и эффективного развития учащихся.</p>
3	<p>Специальная физическая подготовка (СФП) включает:            Упражнения на развитие равновесия и координации.            Упражнения на развитие ловкости.            Общеразвивающие упражнения на согласованность движений.            Подводящие упражнения, представляющие собой силовую часть элементов паркура.            Подводящие упражнения, представляющие собой ключевые технические части элементов паркура.</p> <p>Данный раздел позволяет учащимся более эффективно осваивать техники паркура во время основной части тренировки за счет разбиения элемента и проработки каждой отдельной части или ключевой части элемента.</p>
4	<p>Техническая подготовка включает в себя изучение базовых техник паркура, прохождение небольших связок и трасс:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техники приземления:           <ul style="list-style-type: none"> <li>- лэндинг (приземление на четыре конечности)</li> <li>- ролл (приземление с уходом в кувырок через плечо)</li> </ul> </li> <li>2. Элементы (волты):           <ul style="list-style-type: none"> <li>- сейфти (прыжок через препятствие с постановкой на него руки и дальней ноги)</li> <li>- тиф (прыжок через препятствие без постановки ног, выполняемый с помощью рук и маха дальней ноги)</li> <li>- манки (прыжок через препятствие, выполняемый с помощью рук и проноса ног в группировке под грудью)</li> <li>- ту-хэнд (прыжок через препятствие, выполняемый с помощью рук и проноса ног сбоку).</li> </ul> </li> <li>3. Техники работы от стен (вертикальных поверхностей):</li> </ol>



<ul style="list-style-type: none"> <li>- тик-так (диагональный толчок ногой от стены)</li> <li>- волран («бег по стене», вертикальный толчок ногой от стены)</li> </ul> <p>4. Базовые прыжки на стену/препятствие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- кэт-лип (прыжок на стену в зацеп)</li> <li>- прямой кэт-лип (прыжок на препятствие на выпрямленные в локтях руки с упором ногой)</li> </ul> <p>5. Техники баланса:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обычный баланс (вид баланса, выполняемый только с использованием ног)</li> <li>- кэт-бэланс (вид баланса, выполняемый с использованием всех четырех конечностей)</li> </ul> <p>6. Техники прыжков на точность:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- аккураси с места (прыжок на точность с последующим удержанием, выполняемый с места с одной или с двух ног)</li> <li>- аккураси с разбега (прыжок на точность с последующим удержанием, выполняемый с разбега с одной или с двух ног).</li> </ul>
--

### **III.4. Формы организации контроля и оценки качества знаний**

В качестве ведущего метода педагогических измерений применяется метод включенного наблюдения за процессом развития ребенка в различных ситуациях: при индивидуальном выполнении спортивных элементов, при взаимодействии ребенка с другими детьми и взрослыми; в ситуации спонтанной игры; в ситуации разнообразных физических занятий и т.д.

Наряду с коллективными результатами деятельности тщательно отслеживается динамика индивидуального физического развития обучающихся, их личные успехи. Способы оценки результатов имеют как общие для всех этапов обучения критерии, так и определяемые принадлежностью к определенной возрастной группе. Общие параметры оценивания включают: скорость, скоростную выносливость, выносливость, скоростно-силовую работу, силу, овладение техническими и тактическими действиями в спортивных играх.

С каждым ребенком в начале учебной программы проводится вводное собеседование, а в конце программы - итоговая работа для составления характеристики динамики изменений, произошедших в ходе обучения.

Возможно проведение промежуточной аттестации в различной форме: игровая, тестовые задания и пр.

Основным методом промежуточной аттестации является метод скрытого педагогического наблюдения, а также участие в соревнованиях различного уровня. Оценка уровня физической подготовленности учащихся характеризуется качеством освоения основных приемов паркура.

Как бы ни были высоки результаты отдельных учащихся, показанные в контрольных упражнениях, они не отражают в полной мере способности эффективных действий в условиях соревнований. Поэтому оценка соревновательной деятельности представляет собой важнейший раздел педагогического контроля.

Отличительная черта соревновательного метода – сопоставление сил воспитанников в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое

достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на ловкость, быстроту и т.д., особенно там, где существует количественная оценка определения результата, а так же как самостоятельная форма (комплексные соревнования по ОФП).

#### **IV.**



## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 4.1. Организационно-педагогические условия

*Основными педагогическими принципами, обеспечивающими реализацию программы, являются:*

- учет возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- доброжелательный психологический климат на занятиях;
- личностно-деятельный подход к организации учебно-воспитательного процесса;
- оптимальное сочетание форм деятельности;
- доступность.

*Формы организации деятельности учащихся на занятиях:*

- групповая;
- индивидуальная.

*Формы проведения занятий:*

Обучение по программе осуществляется в виде теоретических и практических занятий в различных формах: работа в группах, индивидуальная работа, спортивные упражнения, игры, соревнования.

### 4.2. Кадровое обеспечение ДООП

ЧУОО «Европейская гимназия» имеет специалистов, необходимых для осуществления преподавательской деятельности по данной программе.

Квалификация педагогических работников соответствует требованиям на основании следующих документов:

-Приказ Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей, руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».

-Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 08.09.2015 г. № 613н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

### 4.3. Материально-технические условия процесса обучения:

ЧУОО «Европейская гимназия» располагает материально-технической базой, обеспечивающей нормальное и ритмичное проведение всех видов учебных занятий, предусмотренных учебным планом и реализацию установленных требований.

Материально-техническое обеспечение соответствует актуальным требованиям санитарно-гигиенических правил и норм.

Для реализации программы используется Спортивный зал, оборудованный специальным инвентарем для паркура.

### 4.4. Учебно-методические материалы, обеспечивающие реализацию программы

«Методика обучения паркуру», составители Гюлоян А.Э., Сорокотяга Е.В., Еровиков В.О.

Утверждена РОО «Городская Федерация Паркура», 2018 г.

«Элементы паркура и техника их выполнения», составители Сорокотяга Е.В., Гюлоян А.Э., Еровиков В.О.

Утверждена РОО «Городская Федерация Паркура», 2018 г.