


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы «Поиск»
городского округа Самара

Директор МБУ ДО
ЦВР «Поиск» г.о. Самара
В.Ю. Башкирова
«02» июня 2022 г.



Принята на Методическом совете
МБУ ДО ЦВР «Поиск»
Протокол № 3
от «02» июня 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ПАРКУР»**

Срок реализации программы – 2 года

Возраст обучающихся – 8-18 лет

Направленность – физкультурно-спортивная

Начало реализации программы: 2019г.

Составители программы: педагог дополнительного образования
Семакин Артем Алексеевич

САМАРА

2022

Оглавление

Краткая аннотация	3
I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	8
1.1. Актуальность, педагогическая целесообразность, новизна	8
1.2. Цель и задачи	12
1.3. Условия реализации программы	14
1.4. Результативность программы	15
1.5. Формы подведения итогов	18
II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	20
III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА	21
IV. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	23
4.1. Нормативно-правовая база	23
4.2. Технический арсенал обучения	24
4.3. Воспитательная работа	25
4.4. Основные формы обучения	26
4.5. Структура и планирование учебно-тренировочных занятий	27
4.6. Особенности обучения в разновозрастной группе	28
4.7. Кадровые и материально-технические условия реализации программы	30
V. ЛИТЕРАТУРА	31
ПРИЛОЖЕНИЕ	33
Дополнительная общеразвивающая краткосрочная программа	33
«Паркур – лето в движении»	33

Паспорт программы

Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная
------------------------	------------------------------------

		программа «Паркур»
Составитель программы		Семякин Артём Алексеевич
Квалификация педагогов, реализующих программу		Руководитель любительского творческого коллектива, преподаватель
Образовательное учреждение, реализующее программу		МБУ ДО ЦВР «Поиск» г.о. Самары, телефон 3343340
Возраст учащихся		8-18 лет
Категория состояния здоровья учащихся		справка от врача
Срок реализации		2 г.о.
Направленность образовательной программы		физкультурно-спортивная
Вид программы		модульная
Количество модулей 1-го года		3
Уровень освоения образовательных результатов		ознакомительный
Форма обучения		очная
Форма занятий		групповые
Количество детей в группе		От 12 до 15 человек
1-й год	Кол-во занятий в неделю	2
	Кол-во часов в неделю	4
	Продолжительность занятий	40мин
	Общее число часов в год	144
2-й год	Кол-во занятий в неделю	2
	Кол-во часов в неделю	4
	Продолжительность занятий	40мин
	Общее число часов в год	144

Краткая аннотация

По программе «Паркур» могут обучаться дети как младшего, так и среднего школьного возраста, которые в доступной форме познакомятся с элементами техники и тактики паркура.

На занятиях у обучающихся развиваются такие физические качества, как сила, выносливость, гибкость, быстрота реакции, координация движений и ловкость. Они, получая теоретические знания по предмету, овладевают техническими умениями и навыками спортивного направления «Паркур».

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

Обучение по данной программе с использованием конвергентного подхода служит хорошей пропедевтикой для всех форм последующего обучения школьников старшего и среднего возраста в объединениях научно – технической и спортивно – технической направленностей.

Имеется возможность использовать дистанционные формы обучения при прохождении некоторых тем.

Дополнительная образовательная программа «Паркур» состоит из 3 модулей: «Ознакомление с основами спортивного направления Паркур», «Основы общей физической и технической подготовки», «Комплексное начальное физическое развитие начинающего спортсмена». Второй год обучения модули не содержит.

Программа «Паркур» ориентирована на обучающихся 8-18 летнего возраста в течении 2-х лет обучения (по 36 учебных недель в год).

Объем программы: 2 года обучения; ежегодно 144 часа - 2 раза в неделю по 2 часа. Занятия групповые. Условия набора детей: принимаются все дети желающие заниматься паркуром, не имеющие медицинских противопоказаний.

В период летних школьных каникул организуются спортивные смены в оздоровительном лагере. Наполняемость групп составляет от 12-15 человек.

Учебный план ДОП «Паркур»

Первый год обучения

п/п	Наименование модуля	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	«Ознакомление с основами спортивного»	48	5	43	Контрольный урок

	направления Паркур»				
2.	«Основы общей физической и технической подготовки»	58		58	Игра-Испытание
3.	«Комплексное начальное физическое развитие начинающего спортсмена»	38	2	36	Соревнования
	ИТОГО	144	7	137	

Второй год обучения

№ п.п	Темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.1	Вводное занятие. Физические навыки и Философия паркура.	2	1	1	
1.2	Техника безопасности и физическое развитие	24		24	Стартовая и итоговая диагностика
1.3	Вариации базовых элементов	4		4	
1.4	Видео обучение	6	6		Беседа
1.5.	Физическая подготовка	38		38	контроль
1.6.	Основы технической подготовки	46		46	норматив
1.7.	Основы акробатической техники	18		18	
1.8.	Участие в соревнованиях.	6		6	
	Всего	144	7	137	

Первый год обучения

Модуль первый: Реализация этого модуля направлена на изучение истории возникновения паркура в мире, развитие современного паркура в России. Учащиеся знакомятся с идеологией и правилами поведения на тренировке. Проводится стартовое развитие учащегося на основе паркура.

Цель: создание условий для развития интереса к паркуру у детей и подростков, стремлений к познанию основ техник и тактик паркура

Задачи:

Обучающие задачи:

- овладеть системой знаний о физическом совершенствовании человека;
- формировать интерес к расширению и углублению знаний по истории развития спортивного направления паркур;

Развивающие задачи

- развить понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;

Воспитательные задачи:

- Развить понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

Модуль второй: Данный модуль направлен на улучшение у детей и подростков физических навыков, которые в дальнейшем помогут им в Паркуре на основе физического развития и технической подготовки. Учащиеся изучают элементы паркура.

Цель: стремлений к развитию физических и умственных способностей через овладение навыками паркура.

Задачи:

Обучающие задачи:

- расширить двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Развивающие задачи:

- развить двигательную активность обучающихся, достижение им положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности.

Воспитательные задачи:

- воспитать нравственные и волевые качества в процессе занятий и формировать устойчивую привычку в самовоспитании личностных качеств;

Модуль третий: Процесс приобретения и совершенствования у детей и подростков тактических знаний, умений, навыков, тактического мышления, в ходе учебно-тренировочной деятельности.

Цель: создание технико-тактического багажа, для дальнейшего использования в практических занятиях.

Задачи:

Обучающие задачи:

- овладеть основами техническими действиями, приёмами и физическими упражнениями паркура, уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

Развивающие задачи:

- укреплять и гармонично развивать все системы организма учащихся.

Воспитательные задачи:

- содействовать становлению и проявлению индивидуальности каждого учащегося, его саморазвитию.

Второй год обучения

Занятия способствуют физическому совершенствованию учащихся в процессе усиленной тренировки.

Цель: раскрытие духовного и физического потенциала личности учащегося средствами спортивного направления паркур; подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил спортсменов.

Задачи:

Обучающие задачи:

- обучить элементам паркура

Развивающие задачи:

- развить физический потенциал обучающегося

Воспитательные задачи:

- сформировать нравственные качества обучающегося.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Актуальность, педагогическая целесообразность, новизна

Общеразвивающая дополнительная программа «Паркур» имеет физкультурно-спортивную направленность.

История паркура насчитывает сотни лет, искусству преодоления препятствия обучались ниндзя в рамках своего боевого учения под названием «Ниндзюцу». Этот вид спорта позволяет занимающимся, независимо от возраста, эффективно использовать свою умственную и физическую энергию. Этот вид спорта, культивируемый в большинстве стран мира. В России паркур является одним из популярных уличных видов спорта. Занятия этим видом спорта способствуют физическому, умственному и духовному совершенствованию личности на основе изучения техники, тактики и философии паркура; формируются волевые, инициативные, дисциплинированные люди. Занимаясь в условиях учреждения дополнительного образования, занятия строятся с учетом возрастных особенностей, уровня физического развития, сенситивных периодов развития учащихся.

Программа «Паркур» направлена на формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей к бережному отношению к своему здоровью, целостного развития физических и психических качеств личности, творческое использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В программе учитывается важность расширения межпредметных связей. Занятия паркуром направлены на формирование целостного мировоззрения учащихся, уважительного отношения к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпения в достижении общих целей при совместной деятельности не только на занятии, но и в обычной повседневной жизни.

Программа предусматривает связь со следующими областями знаний: *биология:*

- анатомия и физиология человека;
- строение организма человека;
- функциональными особенностями работы сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-суставной, мышечной системами.

химия:

- изучение и знакомство с химическими реакциями, происходящими в мышечной ткани при физической нагрузке;

история:

- знакомство с развитием спорта в России, за рубежом;

диетология:

- сведения о правильном питании и калорийности пищи;
- *другие виды спорта:* легкая атлетика, гимнастика, общая физическая подготовка.

Новизна данной дополнительной общеобразовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Такой широкий образовательный спектр взаимодействия с образовательными областями способствует расширению знаний учащихся, направлен на формирование здорового образа жизни.

Государством созданы условия для воспитания в каждом человеке приятие норм здорового образа жизни, формирование такой базовой ценности, как здоровье. Через занятия спортом учащийся приобретает спортивные знания, умения и навыки, в конечном итоге формируют национальную безопасность России в современном мире. Концепция развития дополнительного образования до 2030 г. раскрывает важность в создании условий для укрепления здоровья россиян.

В Стратегии социально-экономического развития Самарской области раскрыта важность развития качества получения дополнительного образования. В условиях учреждения дополнительного образования учащиеся имеют возможность достижения государственной цели через регулярные занятия в спортивном объединении по паркуру. Здесь у учащихся развиваются выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость. Кроме того, занятия оказывают благоприятный оздоровительный, психотерапевтический эффект, улучшает самочувствие, поднимает работоспособность.

Проблема здорового образа жизни в современном обществе является одной из самых актуальных. Культура здорового образа жизни выступает как один из основных компонентов общей культуры человека. Но в объединениях учреждений дополнительного образования этой проблеме уделяется недостаточное внимание. Порой обучающиеся на занятиях спортивной направленности нарабатывают спортивные навыки в отрыве от формирования здоровьесберегающего и здоровьесформирующего отношения к собственному организму. Вот почему вопрос о формировании у подростков ценностного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих его людей, получение необходимых знаний о здоровом образе жизни, стремление вести здоровый образ жизни и воспитание в себе негативного отношения к вредным привычкам является не только актуальным, но и одним из самых важных.

При регулярных занятиях паркуром, у учащихся развиваются выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость. Кроме того, паркур оказывает благоприятный

оздоровительный, психотерапевтический эффект, улучшает самочувствие, поднимает работоспособность.

Данная программа позволяет привлечь ребят к занятиям паркуром. Особенностью данной программы является то, что особое внимание в ней уделяется воспитательной работе. Частью программы является раздел «Воспитательная работа», направленный не только на развитие личности занимающихся, но и предоставление условий, способствующих развитию патриотических и интернациональных качеств личности учащихся.

Данная программа по паркуру, как популярного вида спорта среди детей, подростков и молодежи, позволяет решать проблему физической и психологической подготовки к службе в армии.

Все это показывает, что занятия в условиях учреждения дополнительного образования являются педагогически целесообразными, актуальными и привлекательными для детей и подростков.

Технический арсенал паркура включает в себя:

- акробатическую технику;
- элементы для преодоления препятствий;
- упражнения на развитие ловкости и скорости;
- элементы самостраховки.

Дистанционное обучение

На сегодняшний день всё актуальнее становится организация образовательного процесса в дистанционном формате. Главная причина данного процесса – это удобство организации обучения. Имея доступ к гаджету, учащийся может получать новые знания и навыки, не выходя из дома, или же, напротив, находясь в отъезде, в период болезни или общего карантина. Не нужно прерывать процесс. Кроме того, работая дистанционно, педагог фактически занимается с учащимся индивидуально. Нет шума, привычных факторов рассеивания внимания, которые естественным образом присутствуют на занятиях в образовательных учреждениях.

Свой отпечаток на активное внедрение дистанционных и сетевых образовательных технологий накладывает и процесс развития информационных технологий, цифрового пространства, которые всё больше перемещают поле жизни и работы в сеть Интернет.

Сегодня разработано немало специальных платформ в сети «Интернет», которые позволяют организовать образовательный процесс более удобно и продуктивно, так как они специально предназначены для образовательного процесса.

"Конвергентный подход в обучении"

Конвергенция означает процесс сближения, слияние всего разного, непохожего в чём-то одном. Конвергентное обучение - актуальное, быстро разворачивающееся к потребностям времени, это новый тренд, который вошел в современное образование, это объединение и взаимопроникновение науки и технологий, т.е. естественно-научного, научно-технического, метазнаний и также внедрение гуманитарных наук.

Самая благоприятная сфера для реализации конвергентного подхода это дополнительное образование детей, где раскрывается полный потенциал учащихся и они воспринимают мир как единое целое.

Сейчас в мире востребован креативный и творчески мыслящий человек, владеющий не только основами научных знаний, но и мотивированный на творчество и инновационную деятельность, готовый к сотрудничеству и способный осуществлять учебно-исследовательскую, проектную и информационно-познавательную деятельность, а самое главное профессионал своего дела. Конвергентное обучение помогает формированию у обучающихся профессионального самосознания, большого интереса к будущей профессии. В свое время сделанный правильный выбор помогает добиться успеха, самореализации в будущем, приносящее моральное и материальное удовлетворение.

Обязательным направлением в современном обучении является проектная и исследовательская деятельность. Для их реализации в дополнительном образовании созданы условия, при которых каждый учащийся в ходе выполнения индивидуального проекта в качестве его результата узнает, что такое конкурентоспособность, умение мыслить, умение применять предметные знания и творческие умения в различных ситуациях жизни.

Современные дети отличаются тем, что в их голове могут рождаться совершенно неожиданные проекты, которые пригодны для жизни и в том числе и применимы в школе. Вот через реализацию и этих проектов и происходит взаимосвязь предметных областей и осуществляется конвергенция образования. Сегодня мы стараемся идти не от предметных знаний к созданию чего либо, а от задумки, идеи и творческой реализации к предметному знанию.

Особую популярность приобретает цифровое портфолио - эта методика и та технология, которая позволит системно видеть потенциал ребенка, его возможности, его точки роста и развития таланта, отслеживать путь развития ребенка. Кроме того, преподаватель как навигатор и координатор возможностей ребенка может, видя это портфолио, отслеживая жизненную образовательную траекторию ребенка, подсказать, направить, создать вместе с родителями дорожную карту успешности этого ребенка. Ребенок

однозначно отдаёт предпочтение вот этим практикам живого общения с профессионалами, этим лабораториям и он видит перспективу своего дальнейшего профессионального роста. У него вышлифовывается профессиональное предназначение и миссия.

Конвергентное образование даёт большие возможности обучающимся при выборе будущей профессии.

Такой подход к построению образовательного процесса отвечает требованиям времени, который неизменно сохраняется в условиях спортивного объединения, имеющего свой бренд. В объединении используются возможности наставничества, осуществляемого по форме «Дети-детям», направленного на сплочение коллектива и развитие лидерских качеств каждого ученика.

1.2. Цель и задачи

В объединении «Паркур» воспитанники обучаются технике выполнения сложных и элементарных акробатических элементов и элементам для преодоления препятствий, так же знакомятся с историей развития спортивного направления паркур в России и в мире.

Важной частью тренировочного процесса являются просмотры видео материалов профессиональных спортсменов в данном направлении. Это является отличительной особенностью данной дополнительной общеобразовательной программы.

В результате освоения данной дополнительной общеобразовательной программы обучающиеся формируют целый комплекс качеств творческой личности:

- Умственная активность;
- Стремление получать знания и формировать умения для выполнения поставленных задач.
- Самостоятельность в решении поставленных задач.
- Трудолюбие.
- Ответственность.

Первый год обучения

Модуль первый «Ознакомление с основами спортивного направления Паркур»

Цель: создание условий для развития интереса к паркуру у детей и подростков, стремлений к познанию основ техник и тактик паркура

Задачи:

Обучающие задачи:

- овладеть системой знаний о физическом совершенствовании человека;

- формировать интерес к расширению и углублению знаний по истории развития спортивного направления паркур;

Развивающие задачи

- развить понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;

Воспитательные задачи:

- Развить понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

Модуль второй «Основы общей физической и технической подготовки»

Цель: стремлений к развитию физических и умственных способностей через овладение навыками паркура.

Задачи:

Обучающие задачи:

- расширить двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Развивающие задачи:

- развить двигательную активность обучающихся, достижение им положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности.

Воспитательные задачи:

- воспитать нравственные и волевые качества в процессе занятий и формировать устойчивую привычку в самовоспитании личностных качеств;

Модуль третий «Комплексное начальное физическое развитие начинающего спортсмена»

Цель: создание технико-тактического багажа, для дальнейшего использования в практических занятиях.

Задачи:

Обучающие задачи:

- овладеть основами техническими действиями, приёмами и физическими упражнениями паркура, уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

Развивающие задачи:

- укреплять и гармонично развивать все системы организма учащихся.

Воспитательные задачи:

- содействовать становлению и проявлению индивидуальности каждого учащегося, его саморазвитию.

Второй год обучения

Цель: раскрытие духовного и физического потенциала личности учащегося средствами спортивного направления паркур; подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил спортсменов.

Задачи:

Обучающие задачи:

- обучить элементам паркура

Развивающие задачи:

- развить физический потенциал обучающегося

Воспитательные задачи:

- сформировать нравственные качества обучающегося.

1.3. Условия реализации программы

Сроки реализации программы – 2 года.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: с 8 до 18 лет.

Условия набора детей: принимаются все дети желающие заниматься паркуром, не имеющие медицинских противопоказаний.

Программа реализуется в течении 36 учебных недель:

1 год обучения – 144 часа (4 часа в неделю); 2 год обучения – 144 часа (4 часа в неделю).

В период летних школьных каникул организуются спортивные смены в оздоровительном лагере.

Наполняемость групп:

1 год обучения– 12-15 человек.

1.4. Результативность программы

В образовательных учреждениях занимающиеся, как правило, имеют неодинаковую степень физической и специальной подготовки, различный возраст, стаж занятий. Программа обучения предусматривает тестовые упражнения.

Контрольное тестирование проводится два раза в год.

1 модуль:

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- овладел системой знаний о своем физическом совершенствовании;
- сформирован интерес к расширению и углублению знаний по истории развития спортивного вида спорта паркур;
- сформировано понимание роли и значение физической культуры в формировании личностных качеств;

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Регулятивные:

- умеет самостоятельно анализировать свою учебную и познавательную деятельность и давать ей оценку;

Познавательные:

- умеет самостоятельно определять цели занятий паркуром, ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

Коммуникативные:

- сформировано понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности.
- сформировано и развито экологическое мышление, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации;

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ		
ЗНАЕТ	УМЕЕТ	ВЛАДЕЕТ
Сформировано устойчивое понятие о здоровом образе	Умеет правильно выполнять элементы спортивного	Владеет знаниями о развитии спортивного направления паркур

жизни и его пользе в обществе	направления паркур низкой степени сложности	в России
-------------------------------	---	----------

2 модуль:

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- сформирован устойчивый интерес к занятиям паркуром;
- воспитаны нравственные и волевые качества в процессе занятий паркуром и сформирована устойчивая привычка в самовоспитании личностных качеств;
- овладел основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, пониманием ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни;
- активно включен в здоровый образ жизни; укреплено и сохранено индивидуальное здоровье;
- сформированы нравственные, эстетические и интеллектуальные качества, а также основы знаний о гигиене.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Регулятивные:

- умеет соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

Познавательные:

- умеет определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умеет оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

Коммуникативные:

- владеет основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЗНАЕТ	УМЕЕТ	ВЛАДЕЕТ
Знает правила техники безопасности при выполнении элементов паркура повышенной степени сложности	Умеет выполнять элементы спортивного направления паркур средней степени сложности	Владеет знаниями о развитии спортивного направления паркур в мире

3 модуль:

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- воспитано трудолюбие и приобретен навык самостоятельной работы;
- установил связи между приобретенным личным жизненным опытом и знаниями из разных предметных областей;

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Регулятивные:

- умеет осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

Познавательные:

- умеет оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

Коммуникативные:

- умеет организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ		
ЗНАЕТ	УМЕЕТ	ВЛАДЕЕТ
Знает элементы комбинаций	Умеет выполнять элементы спортивного направления паркур повышенной степени сложности и связывать элементы в комбинации	Владеет правилами ведения соревнований

Второй год обучения

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- развиты умения отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом личных возможностей и особенностей организма;

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Регулятивные:

- умеет самостоятельно планировать пути достижения спортивных целей, в том числе альтернативных,

Познавательные:

- приобретен опыт организации систематических занятий паркурком для обогащения опыта деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

Коммуникативные:

- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ		
ЗНАЕТ	УМЕЕТ	ВЛАДЕЕТ
Знает правила соревновательной техники	Умеет выполнять элементы спортивного направления паркур высокой степени сложности и связывать элементы в комбинации	Владеет элементами повышенной сложности

Критерии оценки освоения материала

Критерии освоения элементов паркура. Уровень усвоения, оценка	Назвать и выполнить элемент паркура в стандартных условиях
Неудовлетворительно	Не выполнил и не назвал
Удовлетворительно	Назвал и выполнил с грубыми ошибками
Хорошо	Назвал и выполнил с незначительными ошибками
Отлично	Назвал и выполнил без ошибок

1.5. **Формы подведения итогов**

Выполнение контрольных нормативов паркура осуществляется обучающимися не зависимо от возраста.

- ✓ прыжки с отягощениями на 1,2-х ногах с весом $\frac{1}{2}$ от собственного веса;
- ✓ подтягивание 8-12 раз рывками;
- ✓ выход силой 5-12 раз;
- ✓ запрыгивание на «козла»;
- ✓ отжимание от ковра с хлопками;
- ✓ поднимание прямых ног за голову из вися на гимнастической стенке;

ВЗРЫВНАЯ СИЛА

- ✓ вес 20-40% от собственного веса максимальное поднимание 5-6 раз, 6-8 серий;
- ✓ рывки из приседа 50-80раз от собственного веса;

СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА. АКРОБАТИКА И ЭЛЕМЕНТЫ ПРЕОДАЛЕНИЯ ПРЕПЯТСТВИЙ

- ✓ Переднее сальто;
- ✓ Заднее сальто;
- ✓ Фляг;
- ✓ Арабское сальто;
- ✓ Родео;
- ✓ Манки;
- ✓ Спидд;
- ✓ Реверс;
- ✓ Дэш;
- ✓ Пируэты

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- ✓ развитие умений концентрации внимания;
- ✓ освоение методики самоанализа, самовнушения;
- ✓ психологические мероприятия на снятие собственных страхов;
- ✓ аутогенная и идеомоторная тренировки;

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ НА КОНЕЦ ГОДА

- ✓ сдача нормативов по ОФП И СФП;
- ✓ создание собственных паркур связок

- участие в соревнованиях с медико-биологическим контролем;
- достижение побед в соревнованиях различного уровня.

Выполнение контрольно-переводных нормативов.

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2.1. Первый год обучения

№ п.п	Модули. темы	Количество часов			Форма аттестации/контр оля
		всего	теория	практи ка	
Модуль первый «Ознакомление с основами спортивного направления Паркур»					
1.1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	1	1	
1.2	Физическое развитие	2		2	Стартовая и итоговая диагностика
1.3	История паркура в мире и России	2	2		Беседа
1.4	Идеология паркура.	2	2		Беседа
1.5.	Базовая подготовка элементов паркура	32		32	Контрольная сдача нормативов
1.6.	Основы техники и тактики паркура	8		8	
	итого	48	5	43	
Модуль второй «Основы общей физической и технической подготовки»					
2.1.	Основы физическая подготовка	14		24	контроль
2.2.	Основы технической подготовки	44		66	норматив
	итого	58		58	
Модуль третий «Комплексное начальное физическое развитие начинающего спортсмена»					
3.1.	Основы тактико-технической подготовки	18		18	
3.2.	Развитие физических навыков	10		10	
3.3.	Участие в соревнованиях. Правила соревнований	10	2	8	
	итого	38	2	36	
	Всего	144	7	137	

Второй год обучения

№ п.п	Темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.1	Вводное занятие. Физические навыки и Философия паркура.	2	1	1	
1.2	Техника безопасности и физическое развитие	24		24	Стартовая и итоговая диагностика
1.3	Вариации базовых элементов	4		4	
1.4	Видео обучение	6	6		Беседа
1.5.	Физическая подготовка	38		38	контроль
1.6.	Основы технической подготовки	46		46	норматив
1.7.	Основы акробатической техники	18		18	
1.8.	Участие в соревнованиях.	6		6	
	Всего	144	7	137	

III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

3.1. Первый год обучения

Модуль первый «Ознакомление с основами спортивного направления Паркур»

Тема 1.1. Вводное занятие. Техника безопасности

Теория: формирование группы. Знакомство с основами паркура, правила поведения в зале.

Правила выполнения элементов.

Практика: стартовая диагностика- проверка физических данных обучающихся

Тема 1.2. Физическое развитие

Практика: упражнения для общеукрепляющего физического развития обучающихся

Тема 1.3. История паркура в мире и России

Теория: знакомство с историей зарождения паркура и развития паркура в мире и России.

Тема 1.4. Идеология паркура.

Теория: даются основные сведения о идеологии паркура.

Тема 1.5. Базовая подготовка элементов

Практика: изучение элементарных акробатических элементов и элементарных элементов для преодоления препятствий.

Тема 1.6. Основы техники и тактики паркура

Практика: Самостраховка. Упражнения на растяжку.

Итоговая диагностика

Модуль второй «Основы общей физической и технической подготовки»

Тема 2.1. Основы физической подготовки

Практика: основных параметров развитие физических данных обучающихся на основе заложенных в зачетных требованиях; отжимания от пола двумя руками. Лазания по канату.

Подтягивания на перекладине. Приседания на одной и двух ногах. Упражнения на пресс.

Стартовая диагностика

Тема 2.2. Основы технической подготовки

Практика: отработка элементов средней сложности

Модуль третий «Комплексное начальное физическое развитие начинающего спортсмена»

Тема 3.1. Основы тактико-технической подготовки

Практика: связок элементов.

Стартовая диагностика

Тема 3.2. Развитие физических навыков

Практика: укрепление костно-мышечного скелета на основе отжиманий, подтягиваний и брюшного пресса. Тренировки. Подготовка учащихся к соревнованиям. Итоговая диагностика.

Тема 3.3. Участие в соревнованиях. Правила соревнований

Теория: изучение правил допуска к соревнованиям.

Практика: итоговая диагностика; сдача контрольных нормативов. Участие в соревнованиях.

Второй год обучения

Тема 1.1. Вводное занятие. Физические навыки и философия

Теория: Знакомство с философией паркура с историей его развития.

Практика: стартовая диагностика- проверка физических данных обучающихся.

Тема 1.2. Техника безопасности и физическое развитие

Практика: обучение правилам поведения в зале, обучение правильности страховки. Упражнения для общеукрепляющего физического развития обучающихся.

Тема 1.3. Вариации базовых элементов

Практика: Изучение вариаций, поиск креативного выполнения базовых элементов.

Тема 1.4. Видео обучение

Теория: Просмотр видео опытных трейсеров, чемпионатов и фильмов.

Тема 1.5. Физическая подготовка

Практика: Пошаговая физическая подготовка к выполнению элементов высокой степени сложности. Отжимания от пола двумя руками. Лазания по канату. Подтягивания на перекладине. Приседания на одной и двух ногах. Упражнения на пресс.

Стартовая диагностика

Тема 1.6. Основы технической подготовки

Практика: Постановка правильной техники выполнения базовых элементов, для перехода к элементам повышенной степени сложности.

Норматив.

Тема 1.7. Основы акробатической техники

Выполнение базовых акробатических элементов.

Перевороты, кувырки, фляги, сальто.

Тема 1.8. Участие в соревнованиях

Практика: итоговая диагностика; сдача контрольных нормативов. Участие в соревнованиях.

IV. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

4.1. Нормативно-правовая база

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (Утверждена Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р)
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утверждена Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015г. № 996-р)
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области до 2035 г.
- Приказ Министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата ПФДО детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (направленных Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242)
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ
- Методические рекомендации по разработке и оформлению модульных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, включенных в систему ПФДО (разработанные ГБОУ ДО СО «Самарский Дворец детского и юношеского творчества», Региональным модельным центром дополнительного образования детей в Самарской области)

4.2. Технический арсенал обучения

Паркур – это искусство преодоления препятствий, культивируемое в большинстве стран мира. В России паркур является одним из популярных видов уличного спорта. Технический арсенал паркура включает в себя:

- акробатическую технику;
- элементы для преодоления препятствий;

- упражнения на развитие ловкости и скорости;
- элементы самостраховки.

4.3. Воспитательная работа

Занятия этим видом спорта направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники, тактики и философии паркура.

Воспитательное значение занятий физической культурой и спортом общеизвестно: формирование у занимающихся круга общения, чуждого вредным привычкам, исповедующего здоровый образ жизни, имеющего определенные моральные запреты. Дисциплина и самодисциплина, уверенность в своих силах, уважительное отношение к товарищам, почтение к старшим отличает спортсменов, занимающихся спортивным направлением паркур.

Главной задачей педагога является воспитание здорового не только телом, но и душой, и разумом, любящего Отечество достойного гражданина нашего многонационального государства – Российской Федерации. В наше время, в эпоху межнациональных конфликтов, которые принимают все более массовый характер, необходимо огромное внимание уделять интернациональному и патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

Воспитательную работу в клубе следует вести как во время занятий, так и во внеурочное время. Внеурочные мероприятия позволяют сплотить коллектив и одновременно помогают решать поставленные задачи, направленные на воспитание детей и подростков в духе патриотизма и уважения к другим нациям.

Воспитательные задачи	Воспитательные мероприятия
<ul style="list-style-type: none"> • Воспитание потребности в здоровом образе жизни • Воспитание патриотизма 	<ul style="list-style-type: none"> • организация и проведение различных праздников, фестивалей, соревнований, товарищеских встреч; • участие в открытых мероприятиях патриотических организаций: • организация «Дней здоровья», туристических походов, познавательных поездок, экскурсий; • посещение культурных учреждений; • установление дружественных связей со спортивными организациями других государств, обмен делегациями;

<ul style="list-style-type: none"> • Интернациональное воспитание • Профессиональная ориентация 	<ul style="list-style-type: none"> • выпуск стенных тематических газет, оформление стендов; • встречи с ветеранами спорта, ветеранами боевых действий, военнослужащими; • родительские собрания и индивидуальные беседы с родителями учащихся; • тематические беседы; мониторинг, анкетирование воспитанников и их родителей.
---	---

4.4. Основные формы обучения

Формы обучения:

- учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в соревнованиях;
- спортивно-оздоровительные сборы в условиях лагеря;
- работа по индивидуальному образовательному маршруту.

Все учащиеся должны проходить ежегодный медицинский осмотр, не реже 1 раза в год.

Годовой учебно-тренировочный процесс делится на три периода:

период	ОФП	Специальная подготовка
подготовительный	Развиваются качества, необходимые спортсменам: сила, выносливость, гибкость, быстрота реакции, координация движений, ловкость.	Овладение техническими умениями и навыками. Учащийся получает теоретические знания
Соревновательный	Комплексное развитие морально-волевых и физических качеств	Совершенствование в выполнении технических элементов и тактических действий. Специальная подготовка к участию в соревнованиях
Переходный	Поддержка достигнутого уровня общей физической подготовленности	

4.5. Структура и планирование учебно-тренировочных занятий

Типовая структура практического занятия должна строго соответствовать динамике работоспособности обучающихся. Нагрузка повышается на каждом занятии и по ходу соревнований.

В начале занятия необходимо использовать различные упражнения для приведения организма в рабочее состояние (разминка). В разминке используются общие развивающие и специальные упражнения на растяжку, и развитие гибкости (на полу и у гимнастической стенки). Разминка, как правило, начинается бегом, во время которого выполняются общеразвивающие упражнения, направленные на разогрев различных групп мышц. Возможно, иногда и желательно включать в разминку игровые упражнения.

В основной части занятия проводится изучение и повторение техники акробатических элементов, отработка элементов преодоления препятствий и их связок при работе с инвентарём.

Физическая подготовка включается в тренировочный процесс так, чтобы максимум нагрузки приходился на окончание основной части занятия.

Различные спортивные игры позволяют в ненавязчивой форме развивать необходимые физические качества: силу, координацию, быстроту, выносливость, ловкость и т.д.

Упражнения на развитие скоростных качеств, наоборот следует проводить в начале тренировки.

Для большей эффективности представляется целесообразным организовать тренировочный процесс по принципу триатлона, то есть чередуются три типа упражнений: 1 - для мышц рук, 2 - для мышц ног, 3 - для мышц ног и рук вместе; или 1 - для мышц рук, 2 - для мышц брюшного пресса, 3 - для мышц ног.

Для развития двигательного-координационных качеств и выносливости используются разнообразные прыжки через скакалку: на месте, с продвижением вперед, на одной ноге, со сменой ног, с высоким подниманием коленей, с различной скоростью выполнения прыжков.

На этапе подготовки спортсменов к учебным соревнованиям проводятся упражнения. Эти упражнения обычно применяются в конце основной части урока. Упражнения со снарядами используются:

- для изучения и закрепления техники;
- для развития быстроты реакции, быстроты движений и выносливости;
- для формирования координации движений;
- для овладения чувством дистанции и времени;
- для выработки умения правильно распределять мышечное усилие.

В заключении занятия применяются упражнения приводящие организм в относительно спокойное состояние. Для этого применяются упражнения на расслабление, массаж и самомассаж, упражнения на набивку мышц и упражнения на растяжку.

В дни, свободные от тренировок, желательно проводить оздоровительные мероприятия на свежем воздухе: однодневные походы, «дни здоровья». Такие мероприятия способствуют созданию здорового микроклимата в спортивном коллективе, вовлечению родителей в образовательный процесс.

Примерный тематический план освоения основных приемов на занятиях составлен в форме таблицы, дающей возможность преподавателю вносить изменения не меняя общей схемы подготовки занимающихся.

4.6. Особенности обучения в разновозрастной группе

Разновозрастное обучение является естественной формой организации обучения, особенно в учреждениях дополнительного образования. Идея обучать в одном помещении детей разного возраста пришла Яну Коменскому в 17-м веке.

В различные периоды своей истории педагогическая наука неоднократно обращалась к идее организации учебно-воспитательного процесса в группах, состоящих из детей разного возраста (педагогические системы Белл-Ланкастерская, Дальтон-план, Йена-план, Виннетка-план, Монтессори-педагогика, современные школы-парки, красноярский коллективный способ обучения и др.). Воспитательное влияние разновозрастных групп на развитие личности подтверждают труды А.С.Макаренко, В.А.Сухомлинского, С.Т.Шацкого, а также современных педагогов (Л.В.Байбородовой, В.К.Дьяченко, Т.Е.Конниковой, Л.И.Новиковой, М.Л.Мкртчана, А.А.Остапенко и др.). Все исследователи отмечают, что деятельность разновозрастных детских коллективов дает высокие результаты, потому что в ее основе лежит особое общение детей.

Санитарные нормы работы в классах разновозрастной комплектации утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от «29» декабря 2010 г. №189.

В основе разновозрастного обучения лежат три принципа:

Принцип интеграции и дифференциации задач, содержания, средств обучения учащихся разного возраста.

Для реализации этого принципа необходимо определение общих для всех участников образовательного процесса задач, которые становятся основой объединения детей разного возраста, и конкретизация задач для каждой возрастной группы:

- с учетом общих задач отбираются в содержании материала те знания и учебные действия, которые доступны всем детям, могут осваиваться одновременно учащимися всех возрастных групп;
- подбираются соответствующие общему содержанию способы учебной работы учащихся разного возраста;
- с учетом задач выделяются, с одной стороны, те вопросы в изучаемом материале, которые непосильны для младших, но должны быть усвоены старшими, с другой – необходимые для изучения или закрепления младшими и уже непривлекательные для старших;
- отбираются групповые и индивидуальные формы занятий для каждой учебной группы, учитывая специфику содержания учебного материала.

Принцип педагогизации учебной деятельности детей.

На занятиях, старшие осваивают роль педагога, ответственного за результаты учебной работы, выступают организаторами групповой деятельности, руководят подготовкой группы к занятию, объясняют то, что не усвоено младшими, готовят их к ответу на занятии, осуществляют контроль за работой и оценку достижений группы и каждого ученика. В связи с этим педагог намечает для себя виды работы со старшими ребятами, среди которых важным является:

- обеспечить подготовку старших обучающихся как организаторов учебного занятия;
- консультировать руководителей групп из числа старших;
- показывать значимость участия старших в организации разновозрастного занятия;
- разъяснять организаторам занятия требования к выполнению тех или иных действий.

Принцип взаимообучения.

Он основан на овладении знаниями, умениями и навыками, способами деятельности и отношениями в процессе взаимного влияния учащихся друг на друга. В зависимости от ситуации каждый член группы может временно выполнять роль педагога, обучая своего товарища. При этом ученик не только передает информацию, но в процессе коммуникации актуализирует имеющиеся знания, осмысливает их по – новому, воспринимает с другой точки зрения. В данном смысле взаимообучение можно рассматривать как обучение другого и самого себя.

Разновозрастное обучение отличается прежде всего разным возрастом обучающихся, а значит иной формой социализации. Деятельным общением с людьми разной компетенции и различными навыками. И уже отсюда следует отсутствие единой внешней задачи.

Каждый решает ту задачу, которая посильна для него и решает её до полного исчерпания. Решает сам или вместе с другими.

Образовательный процесс в разновозрастных учебных группах можно выстроить на идеях педагогики сотрудничества: учение без принуждения, трудной цели, свободного выбора, опережения, крупных блоков, самоанализа, создания благоприятного интеллектуального фона учебной группы, личностного подхода, взаимообучения, продвижения в индивидуальном темпе, самоконтроля и взаимоконтроля. Реализация положений педагогики сотрудничества эффективно воплощается в жизнь при применении диалогических форм обучения, которые подразумевают творческое отношение и обмен креативной деятельностью. Осуществление педагогического диалога в учебном процессе позволяет в ходе учебно-познавательной деятельности детей развивать их коллективистские связи.

4.7. Кадровые и материально-технические условия реализации программы

Кадровое обеспечение программы

Организация деятельности учащихся осуществляется педагогом дополнительного образования, соответствующего профессиональному стандарту.

Деятельность учащихся направляется педагогом на:

- усвоение знаний, формирование умений и компетенций;
- создание педагогических условий для формирования и развития спортивных способностей;
- удовлетворение потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании;
- укрепление здоровья, организации свободного времени;
- предпрофессиональную ориентацию;
- обеспечение достижения учащимися нормативно установленных результатов освоения дополнительной общеобразовательной дополнительной программы.

Материально-техническое обеспечение программы

Для обеспечения успешной работы спортивной секции паркура необходим следующий инвентарь и оборудование:

- спортивный зал, оборудованный гимнастической стенкой и тренажерами;
- скакалки (1шт. на каждого занимающегося);
- парапеты 4шт;
- маты 5шт;
- напольное покрытие татаме;
- музыкальный центр;
- группа должна быть обеспечена спортивной формой;
- кабинет, оборудованный видеоаппаратурой.

Материально-технические требования безопасности во время занятий

1. Подготовить место для занятий (убрать посторонние предметы, протереть пыль).
2. К занятиям следует приступать только в спортивной форме и специальной спортивной обуви или босиком.
3. Надеть защитное оборудование, постоянно следить за правильным его прилеганием.
4. При плохом самочувствии, или при появлении боли сообщить об этом тренеру.
5. Не приступать к занятиям без предварительной разминки.
6. Не выполнять упражнения без инструктора или его помощника.
7. В упражнениях строго следовать указаниям тренера.
8. Запрещается выполнять какие-либо элементы, без разрешения тренера.
9. Соблюдать достаточные интервалы, во избежание столкновений.
10. По окончании занятий убрать спортивный инвентарь на место хранения, снять с себя спортивную форму, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

V. ЛИТЕРАТУРА

- Лептина И., Семенова Н. Применение эффективных технологий обучения // Учитель. 2003. №1
- Профессиональный стандарт педагог дополнительного образования детей и взрослых. Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от «08» сентября 2015 г. № 613н
 - <http://profstandart.rosmintrud.ru>
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года

- <https://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/2/26363/>

ПРИЛОЖЕНИЯ

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Общие требования безопасности

1. К занятиям по паркуру допускаются люди, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. В спортивном зале должны быть огнетушители и аптечка, укомплектованная необходимыми для оказания первой помощи перевязочными материалами и медикаментами.
3. При появлении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из зала, сообщить о возгорании в пожарную часть.
4. При получении занимающимся травмы немедленно оказать ему первую помощь, сообщить о случившемся родителям и администрации; при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу.

Дополнительная общеразвивающая краткосрочная программа
«Паркур – лето в движении»

Краткосрочная программа «Паркур – лето в движении» реализуется в рамках дополнительной общеразвивающей программы «Паркур» в каникулярное время.

Краткая аннотация

По краткосрочной программе «Паркур – лето в движении» могут обучаться дети как младшего, так и среднего школьного возраста, которые в доступной форме познакомятся с элементами техники и тактики паркура.

На занятиях у обучающихся развиваются такие физические качества, как сила, выносливость, гибкость, быстрота реакции, координация движений и ловкость. Они, получая теоретические знания по предмету, ознакомятся с техникой и навыками которые раскрываются в процессе занятий по спортивному направлению «Паркур».

Дополнительная краткосрочная образовательная программа «Паркур– лето в движении» состоит из 1 модуля: «Ознакомление с основами спортивного направления «Паркур».

Краткосрочная программа ориентирована на обучающихся 10-15 летнего возраста в течении 1 месяца (четыре с половиной недели)

Объем программы: 1 месяц 18 часов- 2 раза в неделю по 2 часа. Занятия групповые.

Условия набора детей: принимаются все дети желающие заниматься паркурором, не имеющие медицинских противопоказаний.

Наполняемость групп составляет от 10-15 человек.

Программа состоит из одного модуля.

Модуль первый: Реализация этого модуля направлена на экспресс знакомство с историей возникновения паркура в мире, развитие современного паркура в России. Учащиеся знакомятся с идеологией и правилами поведения на тренировке. Проводится стартовое физическое и моральное развитие учащегося на основе паркура.

Цель: создание условий для духовного и физического развития детей и подростков через практическое их погружение в мир паркура.

Задачи:

Обучающие задачи:

- Познакомить с системой знаний о физическом совершенствовании человека;

- формировать интерес к расширению и углублению знаний по истории развития спортивного направления паркур;
- ознакомить с основными элементами и упражнениями спортивного направления паркур;

Развивающие задачи

- развить понимание роли спорта и здорового образа жизни в процессе жизнедеятельности человека;

Воспитательные задачи:

- Развить понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1.Актуальность, педагогическая целесообразность, новизна

Общеразвивающая краткосрочная программа «Паркур – лето в движении» имеет физкультурно-спортивную направленность.

История паркура насчитывает сотни лет, искусству преодоления препятствий обучались ниндзя в рамках своего боевого учения под названием «Ниндзюцу». Этот вид спорта позволяет занимающимся, независимо от возраста, эффективно использовать свою умственную и физическую энергию. Этот вид спорта, культивируемый в большинстве стран мира. В России паркур является одним из популярных уличных видов спорта. Занятия этим видом спорта способствуют физическому, умственному и духовному совершенствованию личности на основе изучения техники, тактики и философии паркура; формируются волевые, инициативные, дисциплинированные люди. Занимаясь в условиях учреждения дополнительного образования, занятия строятся с учетом возрастных особенностей, уровня физического развития, сенситивных периодов развития учащихся.

Программа «Паркур – лето в движении» направлена на формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей к бережному отношению к своему здоровью, целостного развития физических и психических качеств личности, творческое использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Занятия паркуром направлены на формирование целостного мировоззрения учащихся, уважительного отношения к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпения в

достижении общих целей при совместной деятельности не только на занятии, но и в обычной повседневной жизни.

Программа предусматривает связь со следующими областями знаний: *биология*:

- анатомия и физиология человека;
- строение организма человека;
- функциональными особенностями работы сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-суставной, мышечной системами.

химия:

- изучение и знакомство с химическими реакциями, происходящими в мышечной ткани при физической нагрузке;

история:

- знакомство с развитием спорта в России, за рубежом;

диетология:

- сведения о правильном питании и калорийности пищи;
- *другие виды спорта*: легкая атлетика, гимнастика, общая физическая подготовка.

Новизна данной дополнительной общеобразовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Такой широкий образовательный спектр взаимодействия с образовательными областями способствует расширению знаний учащихся, направленных на формирование здорового образа жизни.

Государством созданы условия для воспитания в каждом человеке приятие норм здорового образа жизни, формирование такой базовой ценности, как здоровье. Через занятия спортом учащийся приобретает спортивные знания, умения и навыки, в конечном итоге формируют национальную безопасность России в современном мире. Программа по развитию спорта и физической культуры в России разработанная до 2020 года раскрывает основную цель, направленную на создание хороших условий для укрепления здоровья россиян путем популяризации массового спорта. В условиях учреждения дополнительного образования учащиеся имеют возможность достижения государственной цели через регулярные занятия в спортивном объединении по паркуру. Здесь у учащихся развиваются выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость. Кроме того, занятия оказывают благоприятный оздоровительный, психотерапевтический эффект, улучшает самочувствие, поднимает работоспособность.

Проблема здорового образа жизни в современном обществе является одной из самых актуальных. Культура здорового образа жизни выступает как один из основных компонентов

общей культуры человека. Но в объединениях учреждений дополнительного образования этой проблеме уделяется недостаточное внимание. Порой обучающиеся на занятиях спортивной направленности нарабатывают спортивные навыки в отрыве от формирования здоровьесберегающего и здоровьесформирующего отношения к собственному организму. Вот почему вопрос о формировании у подростков ценностного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих его людей, получение необходимых знаний о здоровом образе жизни, стремление вести здоровый образ жизни и воспитание в себе негативного отношения к вредным привычкам является не только актуальным, но и одним из самых важных.

При регулярных занятиях паркуром, у учащихся развиваются выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость. Кроме того, паркур оказывает благоприятный оздоровительный, психотерапевтический эффект, улучшает самочувствие, повышает работоспособность.

Данная программа позволяет привлечь ребят к занятиям паркуром. Особенностью данной программы является то, что особое внимание в ней уделяется воспитательной работе. Частью программы является раздел «Воспитательная работа», направленный не только на развитие личности занимающихся, но и предоставление условий, способствующих развитию патриотических и интернациональных качеств личности учащихся.

Данная программа по паркуру, как популярного вида спорта среди детей, подростков и молодежи, позволяет решать проблему физической и психологической подготовки к службе в армии.

Все это показывает, что занятия в условиях учреждения дополнительного образования являются педагогически целесообразными, актуальными и привлекательными для детей и подростков.

Технический арсенал паркура включает в себя:

- акробатическую технику;
- элементы для преодоления препятствий;
- упражнения на развитие ловкости и скорости;
- элементы самостраховки.

1.2. Цель и задачи

Цель программы: создание условий для духовного и физического развития детей и подростков через практическое их погружение в мир паркура.

Задачи:

Обучающие задачи:

- Познакомить с системой знаний о физическом совершенствовании человека;
- формировать интерес к расширению и углублению знаний по истории развития спортивного направления паркур;
- ознакомить с основными элементами и упражнениями спортивного направления паркур;

Развивающие задачи

- развить понимание роли спорта и здорового образа жизни в процессе жизнедеятельности человека;

Воспитательные задачи:

- Развить понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

В результате освоения данной программы обучающиеся формируют целый комплекс качеств творческой личности: умственная активность, стремление получать знания и формировать умения для выполнения поставленных задач, самостоятельность в решении задач, трудолюбие и ответственность.

1.3.Условия реализации программы

Сроки реализации программы – 1 месяц.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: с 10 до 15 лет.

Условия набора детей: принимаются все дети желающие заниматься паркур, не имеющие медицинских противопоказаний.

Программа реализуется в течении 4,5 учебных недели:

1 месяц обучения – 18 часов (4 часа в неделю);

По программе могут заниматься дети, которые имеют неодинаковую степень физической и специальной подготовки, различный возраст, стаж занятий.

1.4. Результативность программы

Программа обучения предусматривает тестовые упражнения.

Контрольное тестирование проводится 1 раз в период обучения.

1 модуль:

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- Проявляет стремления к физическому развитию

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Регулятивные:

- стремиться самостоятельно анализировать свою учебную и познавательную деятельность и давать ей оценку;

Познавательные:

- стремиться самостоятельно определять цели занятий паркур, ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

Коммуникативные:

- наблюдается формирование понимания личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ		
ЗНАЕТ	УМЕЕТ	ВЛАДЕЕТ
Сформировано понятие о здоровом образе жизни и его пользе в обществе	Умеет правильно выполнять элементы спортивного направления паркур низкой степени сложности	Владеет знаниями о развитии спортивного направления паркур в России

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п.п	Модули. темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
Модуль первый «Ознакомление с основами спортивного направления Паркур»					
1.1	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1		
1.2	Физическое развитие	1		1	Стартовая и итоговая диагностика
1.3	История паркура в мире и России	1	1		Беседа

1.4	Идеология паркура.	1	1		Беседа
1.5.	Базовая подготовка элементов паркура	8		8	
1.6.	Основы техники и тактики паркура	8		6	Контрольное занятие
	итого	18	3	15	

III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

Первый год обучения

Модуль первый «Ознакомление с основами спортивного направления Паркур»

Тема 1.1. Вводное занятие. Техника безопасности

Теория: формирование группы. Знакомство с основами паркура, правила поведения в зале.

Правила выполнения элементов.

Практика: стартовая диагностика- проверка физических данных обучающихся

Тема 1.2. Физическое развитие

Практика: упражнения для общеукрепляющего физического развития обучающихся

Тема 1.3. История паркура в мире и России

Теория: знакомство с историей зарождения паркура и развития паркура в мире и России.

Тема1.4. Идеология паркура.

Теория: даются основные сведения о идеологии паркура.

Тема 1.5. Базовая подготовка элементов

Практика: изучение элементарных акробатических элементов и элементарных элементов для преодоления препятствий.

Тема 1.6. Основы техники и тактики паркура

Практика: Самостраховка. Упражнения на растяжку.

Итоговая диагностика- спортивная игра соревнование

IV. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

4.1. Технический арсенал обучения

Паркур – это искусство преодоления препятствий, культивируемое в большинстве стран мира. В России паркур является одним из популярных видов уличного спорта.

Технический арсенал паркура включает в себя:

- акробатическую технику;
- элементы для преодоления препятствий;
- упражнения на развитие ловкости и скорости;
- элементы самостраховки.

4.2. Воспитательная работа

Занятия этим видом спорта направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники, тактики и философии паркура.

Воспитательное значение занятий физической культурой и спортом общеизвестно: формирование у занимающихся круга общения, чуждого вредным привычкам, исповедующего здоровый образ жизни, имеющего определенные моральные запреты. Дисциплина и самодисциплина, уверенность в своих силах, уважительное отношение к товарищам, почтение к старшим отличает спортсменов, занимающихся спортивным направлением паркур.