

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Кольского района Мурманской области
«Мурмашинская средняя общеобразовательная школа №1»**

«РАССМОТРЕНО»

на заседании методического объединения
протокол № 2 от «31» мая 2024 года

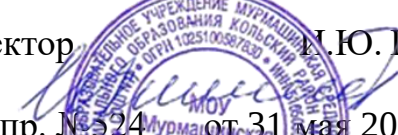
«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора по УВР
протокол № 2 от « 31» мая 2024 года

«ПРИНЯТО»

на Педагогическом Совете
протокол № 9 от «31» мая 2024 года

«Утверждаю»

Директор  М.Ю. Гашкова

пр. № 524 от 31 мая 2024г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Лазертаг»

Срок реализации программы: 1 год обучения

Объем программы: 68 часов

Возраст учащихся: 11-17 лет

Составитель:
Хизапова П.С.,
руководитель Центра «Точка роста»

пгт. Мурмаши
2024

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Лазертаг» разработана согласно требованиям нормативных документов:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 03242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
4. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
5. Распоряжение правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года №996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
6. «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № СП 2.4.3648-20;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
8. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
9. Устав МБОУ «Мурмашинская СОШ №1» с учетом кадрового потенциала и материально-технических условий образовательного учреждения.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Лазертаг» имеет физкультурно-спортивную направленность и способствует формированию и развитию спортивных способностей обучающихся. **Уровень программы** – стартовый.

1.1 Актуальность.

Актуальность программы обусловлена необходимостью модернизации системы дополнительного образования, поиском новых форм работы с детьми и подростками, возникновением у детей и подростков потребности в новых формах организации досуга и проявлением ими интереса к современным видам игр.

1.2. Педагогическая целесообразность.

Характерной чертой данной программы является то, что основой подготовки занимающихся по программе является не только технико – тактическая, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития детей. В процессе спортивной тренировки осуществляется не только обучение, но и воспитание занимающихся, которое имеет исключительное значение, как в формировании личности, так и в решении практических задач.

1.3 Цель: создание условий для развития интереса у учащихся к самосовершенствованию посредством физической культуры и спорта, через привлечение их к активной игровой деятельности с использованием лазертагоборудования.

1.4 Задачи:

Обучающие:

- Изучение элементарных теоретических сведений о технике и тактике игры;
- Обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- Овладение тактическими приемами, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры.

Развивающие:

- Создание условий для развития у детей морально-волевых качеств, силы, ловкости, выносливости, стойкости, мужества, дисциплинированности;
- Формирование у детей и подростков интереса к занятиям физической культурой и спортом, пропаганде здорового образа жизни

Воспитательные:

- Воспитание черт спортивного характера, волевых качеств, коммуникабельности.

1.5 Условия набора:

Адресат программы: учащиеся 11-17 лет;

Условия набора: в объединение принимаются все желающие без предварительного отбора. Для зачисления детей на программу необходимо предоставить справку о состоянии здоровья.

Условия добора: при наличии свободных мест учащиеся могут быть зачислены на основании вводных нормативов.

1.6 Срок реализации программы:

1 год, 34 учебные недели. Форма обучения – очная, занятия проводятся в спортивном зале. Занятия ведутся на русском языке.

Уровень освоения программы – стартовый (ознакомительный). Наполняемость учебной группы: 10-12 человек. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу, всего 68 часа в год. Продолжительность занятия - 45 мин.

1.7 Ожидаемые результаты:

По завершении года обучения учащиеся должны будут

Знать:

- историю возникновения и развития лазертага;
- основные принципы работы лазертаг-оборудования, его технические характеристики;
- технику безопасности при игре с использованием лазертагоборудования;
- основные сценарии игры и их тактические особенности;
- технику и тактику ведения игры;
- основы индивидуальной, групповой и командной игры;
- о роли и важности занятий физической культурой для укрепления здоровья и повышении физической подготовленности.

Уметь:

- выполнять основные игровые элементы с использованием лазертагоборудования;
- осуществлять тактические приемы;
- выполнять физические упражнения, направленные на овладение игровыми приемами и воспитание двигательных способностей;
- вести игру по различным сценариям, применяя соответствующие им тактические приемы.

Приобретут навыки:

- самоконтроля при самостоятельной работе;
- соблюдение техники безопасности;
- реализация командных действий.

1.8 Способы определения результативности

В процессе занятий на разных этапах реализации программы проводятся различные виды контроля, направленные на оценку уровня усвоения материала, и возможную корректировку программы на основании полученных данных.

Текущий контроль проводится в рамках занятий и осуществляется посредством наблюдения за успехами каждого занимающегося. Также текущий контроль осуществляется во время проведения учебно-тренировочных игр.

Промежуточный контроль проводится по окончании изучения каждой темы в виде контрольных учебно-тренировочных игр.

В качестве *итогового* контроля проводятся игры, включающие в себя состязания по всем основным сценариям игры.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма аттестации /контроля
1	Теоретическая подготовка	4	4	0	учебное занятие
1.1	Лазертаг, его история и предназначение.	2	2	0	учебно-тренировочное занятие
1.2	Оборудование в спортивном лазертаге.	2	2	0	учебно-тренировочное занятие
2	Общая и специальная физическая подготовка	13	0	13	учебно-тренировочное занятие
2.1	Общеразвивающие упражнения	7	0	7	тренировочное занятие
2.2	Разминка перед игрой	6	0	6	тренировочное занятие
3	Техническая подготовка.	13	0	13	учебно-тренировочное занятие
3.1	Уходы/выходы	7	0	7	тренировочное занятие
3.2	Стрельба по мишени	6	0	6	тренировочное занятие
4	Тактическая подготовка	12	0	12	
4.1	Тактики ведения боя в позиции нападения	6	0	6	учебно-тренировочное занятие
4.2	Тактика ведения боя в позиции защиты	6	0	6	учебно-тренировочное занятие
5	Игровая подготовка	26	0	26	
5.1	Игровой режим: Захват контрольной точки	4	0	4	Игровое занятие
5.2	Игровой режим: Захват Флага	4	0	4	Игровое занятие
5.3	Игровой режим: «Team Deathmatch»	4	0	4	Игровое занятие
5.4	Игровой режим: Последний герой	4	0	4	Игровое занятие
5.5	Игровой режим:	4	0	4	Игровое

	Телохранитель				занятие
5.6	Игровой режим: Терминатор	4	0	4	Игровое занятие
5.7	Итоговая игра	2	0	2	Игровое занятие
Итого		68	4	64	

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Теоретическая подготовка – 4 ч.

1.1 Лазертаг. Оборудование в лазертаге

Теория: Знакомство с тем, что такое лазертаг. Краткое знакомство с принципом работы лазертаг-оборудования. Преимущества, возможности и перспективы лазертага. Основные события и вехи развития мировой лазертаг индустрии. – 2 ч.

1.2 Изучение правил игры в лазертаг.

Теория: Техника безопасности. Правила поведения и соблюдение техники безопасности на занятиях на спортивной площадке. Требования по технике безопасности в работе с личным и групповым снаряжением. Изучение правил игры в лазертаг. Первичное знакомство с основными сценариями игры. – 2 ч.

2. Общая и специальная физическая подготовка - 13 ч.

2.1 Общеразвивающие упражнения

Практика: Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, кувырки вперед и назад; отжимание на кулаках, приседание с выпрыгиванием, пресс, челночный бег, прыжки в длину с места, 6-минутный бег, подтягивание из виса. Упражнения для развития быстроты, выносливости, силы, гибкости. - 7 ч.

2.2 Разминка перед игрой

Практика: Индивидуальная разминка за пределами игровой площадки или на запасном поле (ходьба, бег, упражнение для ног, туловища, рук, на растяжение мышц и улучшения подвижности двигательного аппарата). Для возбужденного игрока разминка программируется более длительной, спокойной, а для флегматичного вводятся темповые, эмоциональные упражнения. Групповая разминка с тагерами за пределами игровой площадки или на запасном поле (стрельба по мишени, стрельба в движении с уходами и выходами из-за укрытия). – 6 ч.

3. Техническая подготовка - 13 ч.

3.1 Уходы/выходы

Практика: Уходы, выходы. Передвижение в двойках, тройках по полигону, перебежки, использование естественных укрытий, принцип огневой поддержки и прикрытия союзников.- 7 ч.

3.2 Стрельба по мишени

Практика: Освоение элементов техники выполнения выстрела: изготовка (в избранном упражнении), вкладка или вскидка, прицеливание (однообразное накладывание головы), поводка при выполнении выстрелов по мишеням: прямым, левым, правым с разными углами возвышения и прямым, левым и правым с разными боковыми углами в соответствии схемам (таблицам), поводка при выполнении выстрелов на разных стрелковых местах, начиная с простого, по мере освоения постепенный переход к более сложным, управление спуском в движении, дыхание. Выполнение выстрелов в «районе колебаний». Выполнение выстрелов в «зоне поражения». Работа со спортивным и специальным оборудованием учебно-тренировочное занятие. – 6 ч.

4. Тактическая подготовка. – 12 ч.

4.1 Тактики ведения боя в позиции нападения

Практика: тактики ведения боя в позиции нападения, правила прохождения препятствий, передвижение, использование укрытий. Быстрый прорыв (отрыв). Позиционное нападение. Групповые действия в нападении. – 6 ч.

4.2 Тактика ведения боя в позиции защиты

Практика: тактики ведения боя в позиции защиты, личная защита, зонная защита, смешанная защита. Групповые действия в защите. – 6 ч.

5. Игровая подготовка. – 26 ч.

5.1 Игровой режим: Захват контрольной точки

Практика: учебно-тренировочные игры. Захват контрольной точки – это основной игровой режим. Игра базируется на захвате и удержании контрольной точки. Нападение: контрольная точка захватывается, когда на ней кто-то стоит. Скорость захвата напрямую зависит от того, сколько игроков нападающей команды. – 4 ч.

5.2 Игровой режим: Захват Флага

Практика: учебно-тренировочные игры. Захват Флага - задача: игроки делятся на две команды и занимают на территории свое расположение, кроме этого каждая команда получает Флаг, который она должна беречь и не дать сопернику захватить его. Флаг устанавливается на условной базе. Требуется пробраться на территорию противника, забрать их Флаг и принести на свою базу. Если игрока, несущего флаг убивают, он должен оставить Флаг на месте где его «убили» и выйти из игры. Флаг своей команды брать нельзя. Цель: Захватить Флаг противника и принести его на базу быстрее, чем это сделает команда соперников. – 4 ч.

5.3 Игровой режим: «Team Deathmatch»

Практика: учебно-тренировочные игры. Команде приказано провести боевую операцию, целью которой является обнаружение и уничтожение отряда соперника. Правила: После виртуального поражения, игрок ожидает окончание

раунда в условленном месте. Побеждает та команда, которой удалось полностью уничтожить отряд соперника. Если по истечении отведенного на раунд времени в обеих командах еще остались «живые» бойцы, инструктор (судья) подает предупредительный сигнал. Это означает, что до конца раунда осталась одна минута, по окончании которой битву выигрывает та команда, у которой «в живых» осталось больше игроков. – 4 ч.

5.4 Игровой режим: Последний герой

Практика: учебно-тренировочные игры. Игра - каждый сам за себя.

Всем игрокам дается 2 минуты, чтобы они заняли позиции на полигоне. По сигналу судьи - инструктора начинается бой. Когда останутся 3 последних бойца, инструктор поставит контрольную точку. Победит тот, кто первый захватит контрольную точку или «поразит» двух оставшихся противника. – 4 ч.

5.5 Игровой режим: Телохранитель

Практика: учебно-тренировочные игры. Участники разбиваются на команды. Задача одной команды: доставить VIP-персону из пункта «А» в пункт «В». Задача другой команды: «поразить» или захватить (в зависимости от пожеланий участников) VIP-персону. Игроки в данном сценарии не могут возрождаться с помощью аптечки или аналогичных девайсов. – 4 ч.

5.6 Игровой режим: Терминатор

Практика: учебно-тренировочные игры. Один из игроков получает звание «Терминатора» и занимает произвольное место на полигоне. Остальные игроки начинают охоту на Терминатора с базы. Задача команды уничтожить одиночку. Цель Терминатора выжить и ликвидировать охотников. Терминатор имеет много жизней. Команде необходимо продумать стратегию и действовать сообща. Терминатору необходимо найти наиболее выигрышное место на полигоне. – 4 ч.

5.7 Итоговая игра

Практика: Повторный разбор основ тактических действий в различных сценариях игры. Инструктаж по технике безопасности: правила поведения на полигоне, правила обращения с таггером, игровая этика. Игра по различным игровым сценариям. – 2 ч.

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методы проведения занятий:

Словесные методы позволяют быстро передавать детям информацию ставить перед ними учебную задачу, указывать пути ее решения. Это лекции, беседы, дискуссии. Словесные методы и приемы сочетаются с наглядными, игровыми, практическими методами, делая последние более результативными.

Наглядные методы: Наглядность оживляет процесс обучения, способствует побуждению у детей интереса к занятию. В качестве наглядности используются презентации, мультимедийные учебные пособия, видеоролики, демонстрируется зеркальный показ упражнений.

Практические методы: выполнение различных упражнений и сложных координационных действий.

Игровые методы: позволяют осуществлять учебные задачи в атмосфере легкости и заинтересованности, активности детей. Используются игровые задания, ребенок легко может усвоить правила игры и технику ведения боя.

Формы проведения занятий:

Фронтальная – подача учебного материала всему коллективу, на этих занятиях важен «эффект эмоционального воздействия и сопереживания», что приводит к повышению умственной активности, побуждает ребенка к самовыражению (реализации своих двигательных способностей во время игры).

Индивидуальная – используется при возникновении затруднения, не уменьшая активности детей и содействуя выработке навыков самостоятельной работы. В индивидуальных занятиях нуждаются дети с явно выраженными способностями к той или иной деятельности, дети с доминирующим познавательным интересом.

5. МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- Лазертаг оборудование:
таггеры – 7 шт
фениксы – 7 шт
контрольные точки – 2 шт.
зарядное устройство (спайдер -2 шт, светлячек -2 шт.)
- Аптечка – 2 шт.
- Компьютер – 1 шт.
- Мультимедийная установка, экран
- Бандана - 12 шт.
- Костюм для занятия – 12 шт.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кун Л. Всеобщая история физической культуры / Л. Кун. - М.: Радуга, 1982.-136 с.
2. Микляева Н.В. Развитие способностей детей средствами двигательной – игровой деятельности / Н.В. Микляева. - М.: Перспектива, 2010.
3. Пивоваров Г. А. Философско-культурологический анализ физической культуры и спорта / Г.А. Пивоваров.– Челябинск, 1996.
4. Пухов Д.Н. Отношение к физической культуре детей школьного возраста / Д.Н. Пухов. - ТиПФК. – 2008.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМЫХ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ:

1. Лазертаг, инструктаж [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://yandex.ru/video/preview/6711422364848971455>, свободный. (3.09.2022)
2. Тактика и стратегия в лазертаге: побеждаем с умом! [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://laserwar.ru/news/taktika-i-strategiya-v-lazertage-pobezhdaem-s-umom-1243_1243/, свободный. (3.09.2022)