

Управление образования администрации г.Коврова  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр детского (юношеского) технического творчества «Азимут»

**Рекомендовано**  
педагогическим советом  
Протокол № 3  
от « 29 » августа 2024 г.



**Утверждаю**  
Директор ЦДТ «Азимут»  
Р.В. Попов  
Приказ № 28 от « 31 » августа 2024 г.

## Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

### «Лазертаг»

физкультурно-спортивной направленности

**Уровень сложности:** базовый

**Возраст учащихся:** 8 – 16 лет

**Срок реализации:** 1 год

**Составитель:**

педагог дополнительного образования  
Петров Данила Сергеевич

г.Ковров  
2024 г.

**Содержание**

<i>№ раздела</i>	<i>Наименование</i>	<i>Стр.</i>
<b>1</b>	<b>Комплекс основных характеристик программы</b>	
<b>1.1</b>	Пояснительная записка	3
<b>1.2.</b>	Цель и задачи программы	7
<b>1.3.</b>	Содержание программы	8
	Учебный план	8
	Содержание учебного плана	8
<b>1.4</b>	Планируемые результаты	11
<b>2</b>	<b>Комплекс организационно-педагогических условий</b>	12
<b>2.1</b>	Календарный учебный график	12
<b>2.2</b>	Условия реализации программы	12
<b>2.3</b>	Формы аттестации	13
<b>2.4</b>	Оценочные материалы	13
<b>2.5</b>	Методические материалы	14
<b>2.6</b>	<b>Список литературы</b>	15
	<b>Приложение</b>	16

### 1.1. Пояснительная записка.

**Направленность** общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования «Лазертаг» – физкультурно-спортивная. Данная программа составлена в соответствии с Концепцией духовно-нравственного воспитания, интегрирована на получение предметных, метапредметных и личностных результатов. Программа является **модифицированной**, построена на основе программы Паршунина В.А. «Лазертаг» (Мурманская обл., 2022).

Она основана на следующих документах и материалах:

1. [Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»](#);
2. [Письмо Министерства образования РФ от 18 июня 2003 г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»](#);
3. [Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»](#);
4. [Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»](#);
5. [Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г № 678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года"](#)
6. [Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»](#);
7. [Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»](#);
8. [Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам \(протокол от 30 ноября 2016 г. № 11\)](#);
9. [Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ \(включая разноуровневые\)»](#);
10. [Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, разработанные в рамках реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» Институтом образования ФГАУ ВО «Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» совместно с ФГБОУ ВО «Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина»](#);

11. Распоряжение Администрации Владимирской области от 02 августа 2022 года № 735-р «Об утверждении Плана работы и целевых показателей Концепции развития дополнительного образования детей во Владимирской области до 2030 года».

**Нормативно-правовое обеспечение внедрения целевой модели развития дополнительного образования на федеральном уровне:**

1. Паспорт Национального проекта «Успех каждого ребенка» Федерального проекта «Образование»;
2. Постановление Правительства РФ от 26 декабря 2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (с изменениями и дополнениями);
3. Письмо Минобрнауки России от 03.07.2018 № 09-953 «О направлении информации» (вместе с «Основными требованиями к внедрению системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в субъектах Российской Федерации для реализации мероприятий по формированию современных управленческих и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в рамках государственной программы Российской Федерации "Развитие образования»);
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 15 апреля 2019 г. № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием»;
5. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
6. Письмо Минфина России от 6 августа 2019 г. № 12-02-39/59180 «О порядке и условиях финансового обеспечения дополнительного образования детей в негосударственных образовательных организациях»;
7. Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации № Р-136 от 17 декабря 2019 г. «Об утверждении методических рекомендаций по приобретению средств обучения и воспитания в целях создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование», и признании утратившим силу распоряжения Минпросвещения России от 1 марта 2019 г. №Р-21 «Об утверждении рекомендуемого перечня средств обучения для создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей»;
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 6 марта 2020 г. № 84 «О внесении изменений в методику расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием»;

9. [Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации МР-81/02-вн от 28.06.2019, утвержденные заместителем министра просвещения РФ М.Н. Раковой, по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме;](#)
10. [Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;](#)
11. [Письмо Министерства просвещения РФ от 07.05.2020 № ВБ-976-04 «Методические рекомендации по реализации курсов, программ воспитания и дополнительных программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;](#)
12. [Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02.02.2021 № 38 "О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей"](#)

**Нормативно-правовое обеспечение внедрения целевой модели развития дополнительного образования во Владимирской области:**

1. [Паспорт регионального проекта «Успех каждого ребенка»;](#)
2. [Распоряжение Администрации Владимирской области от 09 апреля 2020 № 270-р «О введении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Владимирской области»;](#)
3. [Распоряжение Администрации Владимирской области от 20 апреля 2020 № 310-р «О создании Регионального модельного центра дополнительного образования детей Владимирской области»;](#)
4. [Распоряжение Администрации Владимирской области от 18 мая 2020 № 396-р «О создании Межведомственного совета по внедрению и реализации Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей во Владимирской области»;](#)
5. [Распоряжение Администрации Владимирской области от 28 апреля 2020 № 475 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей во Владимирской области»;](#)
6. [Распоряжение Департамента образования администрации Владимирской области от 14 марта 2020 «Об утверждении медиаплана информационного сопровождения внедрения целевой модели развития системы дополнительного образования детей Владимирской области в 2020 году»;](#)
7. [Постановление Администрации Владимирской области от 09.06.2020 № 365 "Об утверждении Концепции персонифицированного дополнительного образования детей на территории Владимирской области".](#)
8. [Постановление администрации г. Коврова № 1009 от 15.06.2020 г. «Об утверждении программы ПФДО детей в г. Коврове»;](#)  
Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского (юношеского) технического творчества «Азимут».

**Актуальность.** Жизнь в современных условиях выдвигает на первый план проблемы укрепления физического, духовного и нравственного здоровья подрастающего поколения. В последнее время снижается физическая активность детей и подростков и, как следствие ухудшение их здоровья. 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. Как известно, игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребность в общении, получении информации, дает приятную физическую нагрузку. Кроме того, игра оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей. В игре растущий человек познает окружающий мир, жизнь, ищет себя. Спортивные игры направлены на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

В основу методики физической подготовки по программе «Лазертаг» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала учащихся. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности. К тому же, лазертаг является видом спорта с элементами военно-патриотического воспитания и подготовки к службе в армии, воспитание бережного отношения к оборудованию и снаряжению, воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения, чувства дружбы и ответственности, привитие учащимся организаторских навыков.

В процессе реализации программы у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, восполняют недостаток двигательной активности.

**Педагогическая целесообразность** образовательной программы заключается в том, что регулярные занятия физической культурой дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой здоровья. В процессе спортивной тренировки осуществляется не только обучение, но и воспитание занимающихся, которое имеет исключительное значение, как в формировании личности, так и в решении социальных и практических задач.

**Отличительной особенностью** образовательной программы является то, что основой подготовки занимающихся по программе является не только технико-тактическая и общефизическая подготовка, но и социально-гуманитарная, направленная на формирование гражданской идентичности, формированию и становлению гуманистических ценностных ориентаций у

обучающихся, уважительного отношения друг к другу. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности обучающихся.

#### **Адресат программы.**

Возрастная категория обучающихся от 8 до 16 лет (разновозрастные группы). Заниматься в объединении может любой желающий указанной возрастной категории, не имеющий медицинских противопоказаний и предоставивших необходимые документы для записи в объединение.

**Сроки реализации дополнительной образовательной программы:** данная образовательная программа рассчитана на 1 год обучения в общем объеме 144 часа.

#### **Формы обучения и режим занятий.**

Форма обучения – очная. Занятия проводятся в учебных группах. Максимальная наполняемость группы - 15 человек, минимальная - 10 человек. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность академического часа – 45 минут. Перерыв между занятиями составляет 10 минут.

**Уровень программы** – базовый.

### **1.2 Цель и задачи программы:**

**Цель:** - создать условия для развития интереса у учащихся к самосовершенствованию посредством физической культуры и спорта, через привлечение их к активной игровой деятельности с использованием лазертаг оборудования.

#### **Задачи:**

##### **Личностные:**

- воспитать устойчивый интерес к занятиям физической культуры;
- воспитать чувство коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;
- воспитать смелость, активность, преодоление страхов и чувства неловкости.

##### **Метапредметные:**

- развить интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха и досуга;
- развить дыхательную, сердечнососудистую систему, опорно-двигательного аппарата;
- развить скоростные, скоростно-силовые, силовые, координационные способности, выносливость и гибкость;
- укрепить здоровье учащихся и повысить функциональные возможности жизнеобеспечивающих систем организма.

##### **Предметные:**

- изучить элементарные теоретические сведения о технике и тактике игры;
- овладеть тактическими приемами, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры.
- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;

- формировать общие представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Цель и задачи программы соответствуют региональным и муниципальным социально-экономическим и социокультурным потребностям и проблемам.

### 1.3. Содержание программы

При наличии социального заказа от законного представителя ребенка с ОВЗ разрабатывается Программа коррекционно-развивающего курса в соответствии с нозологической группой.

#### Учебный план.

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы знаний о физической культуре. Техника безопасности.	8	6	2	Опрос
2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм на тренировках.	8	4	4	Опрос
3.	Лазертаг, его история и предназначение. Оборудование в спортивном лазертаге. Общая и специальная физическая подготовка.	24	2	22	Практические занятия, соревнования
4.	Техническая подготовка. Стрельба по мишени.	24	2	22	Практические занятия, соревнования.
5.	Тактическая подготовка. Тактики ведения боя в позиции нападения и защиты.	24	2	22	Наблюдение, практические занятия, соревнования.
6.	Игровая подготовка. Игровой режим: Захват контрольной точки. Игровой режим: Захват Флага.	24	4	20	Наблюдение, практические занятия, соревнования.
7.	Общая физическая подготовка.	24	0	24	Наблюдение. Соревнования.
8.	Контрольное тестирование. Итоговая игра.	8	0	8	Выполнение контрольных нормативов
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>20</b>	<b>124</b>	

#### Содержание учебного плана.

##### 1. Основы знаний о физической культуре:

###### *Теория.*

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с

физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Специальные дыхательные упражнения. Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы.

## **2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм на тренировках.**

*Теория.* Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

*Практические занятия.* Прохождение врачебного контроля. Приемы измерения пульса. Ведение дневника самоконтроля. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

## **3. Лазертаг, его история и предназначение. Оборудование в спортивном лазертаге. Общая и специальная физическая подготовка.**

*Теория.* Знакомство с тем, что такое лазертаг. Принцип работы лазертаг-оборудования. Преимущества, возможности и перспективы лазертага. Основные события и вехи развития мировой лазертаг индустрии.

Правила поведения и соблюдение техники безопасности на занятиях на спортивной площадке. Требования по технике безопасности в работе с личным и групповым снаряжением.

*Практические занятия.* 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.

## **4. Техническая подготовка. Стрельба по мишени.**

*Теория.* Изучение правил игры в лазертаг. Первичное знакомство с основными сценариями игры.

*Практические занятия.* Уходы, выходы. Передвижение в двойках, тройках по полигону, перебежки, использование естественных укрытий, принцип огневой поддержки и прикрытия союзников. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед,

назад. Стойка на лопатках. Комбинации из разученных упражнений. Подтягивание на перекладине.

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».

### **5. Тактическая подготовка. Тактики ведения боя в позиции нападения и защиты.**

*Теория.* Изучение тактик ведения боя в позиции нападения и защиты.

*Практические занятия.* Тактики ведения боя в позиции нападения, правила прохождения препятствий, передвижение, использование укрытий. Быстрый прорыв (отрыв). Позиционное нападение. Групповые действия в нападении. Тактики ведения боя в позиции защиты, личная защита, зонная защита, смешанная защита. Групповые действия в защите.

### **6. Игровая подготовка. Игровой режим: Захват контрольной точки.**

#### **Игровой режим: Захват Флага.**

*Теория.* Учебно-тренировочные игры.

*Практика.* Захват контрольной точки – это основной игровой режим. Игра базируется на захвате и удержании контрольной точки. Нападение.

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. Цель: Захватить Флаг противника и принести его на базу быстрее, чем это сделает команда соперников.

### **7. Общая физическая подготовка**

Развитие координационных, скоростных, скоростно-силовых, силовых способностей, гибкости и выносливости. Комплексы упражнений.

### **8. Контрольное тестирование. Итоговая игра.**

*Контрольные тесты-упражнения.*

- бег 60 (100) м с высокого старта.
- кросс 1 км.
- прыжки в длину с места.
- подтягивание.
- отжимание от пола.
- поднимание туловища из положения лежа.

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.

#### **1.4 Планируемые результаты.**

##### ***Личностные:***

- развит устойчивый интерес к занятиям физической культуры;
- сформированы качества коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;
- воспитаны смелость, активность, преодоление страхов и чувства неловкости.

##### ***Метапредметные:***

- оздоровление и физическое развитие детей;
- развита дыхательная, сердечнососудистая система, опорно-двигательного аппарата;
- развиты скоростные, скоростно-силовые, силовые, координационные способности, выносливость и гибкость;

##### ***Предметные:***

- изучены элементарные теоретические сведения о технике и тактике игры;
- обучены тактическим приемам, и основам индивидуальной, групповой и командной тактики игры.
- обучены простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- приобретены знания о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график.

№ п/п	Год обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Объём учебных часов	Режим работы
1	Первый	36	72	144	Два раза в неделю по 2 академических часа

### 2.2 Условия реализации программы.

#### *Материально-техническое обеспечение.*

Для полноценной реализации программы необходимо: помещение, оснащённое в соответствии с Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28.

Для полноценной реализации программы необходимо:

- специально оборудованный кабинет для теоретических занятий;
- компьютер с подключением к сети Интернет;
- дидактический материал и наглядные пособия;
- базовый спортивный инвентарь (лазертаг оборудование, контрольные точки, зарядное устройство, аптечка, бандана, костюм для занятия);
- помещение для хранения инвентаря;
- учебно-тренировочный полигон;
- спортзал.

#### *Учебно-методическое обеспечение.*

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. В процессе обучения детей общей физической подготовки на всех этапах используются общие дидактические методы:

*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.

*Методы выполнения упражнений:*

*Практические.* Метод упражнений, методические приемы облегчения и усложнения условий выполнения заданий.

- Игровые и соревновательные:

- 1) турниры;
- 2) эстафеты;
- 3) соревнования.

Как основные средства обучения в учебном процессе используются общеразвивающие, подготовительные, подводящие, имитационные, специализированные упражнения.

*Общеразвивающие* – движения без предметов, с предметами, упражнения на снарядах, одиночные, парные, на матах, различные прыжки, упражнения на координацию движений, расширяющие двигательный навык и др.

*Имитационные* – упражнения, позволяющие освоить рациональную технику.

*Специализированные* – для устранения отдельных ошибок техники, развития физических качеств занимающихся.

Режим, способы выполнения всего многообразия упражнений регламентируют методы тренировки (практические методы физической подготовки):

- по характеру построения (стандартный, вариативный, смешанный);
- по соотношению в упражнениях работы и отдыха (равномерный, переменный, интервальный, комбинированный, контрольный).

### ***Кадровое обеспечение.***

Педагог, осуществляющий образовательную деятельность по программе, должен иметь знания в области физической культуры и спорта, обладать педагогическими знаниями и навыками.

## **2.3 Формы аттестации**

Для оценки результатов освоения программы обучающимися используются следующие формы:

- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- выполнение практических заданий;
- соревнования.

Педагогическое наблюдение ведётся постоянно в процессе обучения и позволяет видеть качество восприятия и степень освоения учебного материала

Тестирование проводится с целью определения уровня теоретического понимания учебного материала и его предметного использования.

Выполнение контрольных нормативов.

Соревнования позволяют увидеть особенности и сравнить уровень освоения материала отдельными обучающимися, а так же уровень развития коммуникативных и организационных навыков (при проведении командных соревнований).

## **2.4. Оценочные материалы.**

В данной программе используются следующие диагностические методики, позволяющие определить достижение учащимися планируемых результатов:

1. Лутошкин А.Н. «Какой у нас коллектив» (методика, исследующая уровень развития коммуникативных качеств, способность работать в коллективе).
2. Рожков М.И. «Изучение уровня социализированности личности обучающегося» (методика по изучению психологической готовности обучающихся к решению поставленных задач, изучению мотивации деятельности и поведения).
3. Степанов П.В., Кулешов И.В., Григорьев Д.В. «Диагностика личностного роста» (исследуются показатели развития когнитивных навыков, позитивного отношения к природе, культуре; уровень усвоения морально-нравственных понятий).
4. Щуркова Н.Е. «Мои социальные роли» (опросник по исследованию усвоения социальных ролей).

## **2.5 Методические материалы.**

В учебно-воспитательном процессе используются индивидуальные и групповые формы работы. Формой учебной работы является проведение «точек» - коллективного подведения итогов прошедшего мероприятия (игры, соревнований), где каждый вовлекается в процесс анализа прошедшего события, выявление причин успехов и неудач, определение своей роли в его реализации.

Данная образовательная программа реализуется на занятиях следующих типов:

- изучение нового материала;
- комплексное применение знаний и умений (применение знаний и умений в знакомой и новой ситуации);
- обобщение и систематизация знаний и умений;
- актуализация знаний и умений;
- контроль знаний, умений и навыков.

Формы обучения:

- фронтальные – одновременно участвуют все дети под руководством педагога;
- групповые – сотрудничество нескольких человек;
- парная работа – по «соседству», сильный работает со слабым;
- индивидуальные – работа с каждым учащимся отдельно.

## 2.6 Список литературы.

### Литература для педагога.

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. Кубеев А.В., Манжосов В.Н., Баталов А.Г. Исследование информативности показателей при оценке и нормировании интенсивности тренировочных нагрузок (Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК). – М., 2016.
3. Мартынов В.С. Комплексный контроль в циклических видах спорта: Дисс. докт. пед. наук. – СПб., 2012
4. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры, №2, №3, 2014.
5. Микляева Н.В. Развитие способностей детей средствами двигательной – игровой деятельности / Н.В. Микляева. - М.: Перспектива, 2010.

### Литература для детей и родителей.

1. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2018.
2. Лях В. И. Физическая культура. 7-8 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2016.
3. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. – М.: Высшая школа, 2016.
4. Матвеев А.П. Физическая культура. 6-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2011.
5. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2007

### Интернет-ресурсы.

1. Сайт Министерства спорта Российской Федерации: [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru);
2. Лазертаг, инструктаж [Электронный ресурс]. - <https://yandex.ru/video/preview/6711422364848971455>
3. Тактика и стратегия в лазертаге: побеждаем с умом! [Электронный ресурс]. – [https://laserwar.ru/news/taktika-i-strategiya-v-lazertage-pobezhdaem-s-umom-1243\\_1243/](https://laserwar.ru/news/taktika-i-strategiya-v-lazertage-pobezhdaem-s-umom-1243_1243/)

*Упражнения для проверки выполнения контрольных нормативов***Тест 1. Бег 60 (100) м с высокого старта.**

**Оборудование:** секундомер

**Процедура тестирования.** В забеге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с.

**Тест 2. 6-минутный бег.**

Тестирование проводится на спортивной площадке или беговой дорожке.

**Оборудование:** свисток, секундомер.

**Процедура тестирования.** В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Учащиеся должны бежать или чередовать бег с ходьбой, стремясь преодолеть как можно большее расстояние за 6 мин. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м. По истечении 6 мин бегуны останавливаются, и контролеры подсчитывают метраж для каждого из них.

**Тест 3. Прыжки в длину.**

**Процедура тестирования.** На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до сзади стоящей пятки любой ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет. Упражнение требует предварительной подготовки для выработки координации движений рук и ног.

**Тест 4. Подтягивание.**

**Процедура тестирования.** Подтягивание: мальчики в висе на высокой перекладине, девочки - в висе лежа на подвесной перекладине (до 80 см). И те и другие подтягиваются хватом сверху. По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. Тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дерганье ногами не разрешается. В этом случае попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

**Тест 5. Наклоны вперед из положения сидя на полу.**

**Оборудование:** рулетка.

**Процедура тестирования.** Нанести мелом на полу линию А-Б, а к ее середине - перпендикулярную линию, которую размечают через каждый 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками 20-30 см, ступни вертикальны. Партнер прижимает колени упражняющегося к полу. Выполняют три разминочных наклона и четвертый зачетный на результат, который определяют по касанию сантиметровой разметки средним пальцем соединенных вместе рук.

**Тест 6. Отжимание от пола.**

Упрощенный вариант отжиманий используется при тестировании учащихся с низким уровнем подготовки. Существует несколько модификаций этого упражнения: отжимания от скамьи высотой 20 см; отжимания от пола с согнутыми коленями.

**Тест 7. Поднимание туловища из положения лежа.**

**Процедура тестирования.** Ученик ложится на спину, сцепив руки за головой, затем, не сгибая коленей, принимает положение сидя, попеременно касаясь согнутыми локтями противоположного колена и возвращаясь в исходное положение.