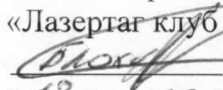


БРВПОО «ЛАЗЕРТАГ КЛУБ «ВАЛЬКИРИЯ»

Утверждаю
Президент БРВПОО
«Лазертаг клуб «Валькирия»
 М.В. Блохин
«12» марта 2021г.

Программа по лазертагу

«Маленькими шагами к большой победе»

для воспитанников социальных учреждений
в возрасте от 7 до 17 лет

Авторы:
Блохин М.В., президент БРВПОО «Лазертаг Клуб «Валькирия»
Сокина Е.Н., инструктор по физической культуре
Черепанова Н.Ю., педагог дополнительного образования

г. Белгород, 2021г.

Структура программы по лазертагу
«Маленькими шагами к большой победе»

1. Пояснительная записка.....	3
1.1. Характеристика программы	3
1.2. Цель и задачи программы.....	3
1.3. Срок реализации программы.....	3
1.4. Объем программы.....	3
1.5. Форма проведения занятий.....	3
1.6. Принципы и методы.....	3
1.7. Материально-технические условия реализации.....	4
2. Содержание программы.....	4
3. Результаты освоения программы.....	7
4. Формы и методы контроля.....	7
5. Методическое обеспечение.....	7
5.1. Методические рекомендации для инструктора.....	7
5.2. Методические рекомендации для воспитанников.....	9
6. Список методической литературы.....	12

1. Пояснительная записка

1.1. Характеристика программы.

Занятия лазертагом являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; формирования моральных и волевых качеств.

Программа предполагает ознакомление детей с лазертагом с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами по данной специализации.

Актуальность программы обусловлена тем, что у воспитанников детских домов и социально-реабилитационного центра Белгородской области существует потребность в личном физическом совершенствовании.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности.

1.2. Цель программы: сохранение и укрепление здоровья детей-сирот, детей оставшихся без попечения родителей, детей, находящихся в трудной жизненной ситуации средствами лазертага.

Задачи программы:

- формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой, спортом и спортивным лазертагом в частности;
- укрепление здоровья и закаливание организма воспитанников;
- обеспечение разносторонней физической подготовки и формирование специальных качеств;
- усвоение мер безопасности и правил поведения в местах проведения занятий;
- изучение и усвоение основных элементов техники, соединений их в единое целое;
- приобретение черт характера, соответствующих нормам высокой морали, спортивной и гражданской этики;
- борьба с вредными привычками (табакокурение, алкоголизм, наркомания) посредством привлечения воспитанников к занятиям лазертагом.

1.3. Срок реализации программы: 15.03.2021г. – 15.08.2021г.

1.4. Объем программы: программой предусмотрено 6 занятий в каждой группе.

1.5. Форма проведения занятий: групповая. Продолжительность 1 занятия – 2 часа.

1.6. Принципы и методы:

При проведении занятий инструктор опирается на следующие приоритетные принципы:

- принцип пропедевтики и концентричности;
- принцип деятельностного подхода;

- принцип гуманизации и индивидуализации;
- принцип последовательности и систематичности;
- принцип сознательности и активности.

Для достижения поставленной цели и реализации задач используются следующие методы:

- наглядный – показ, демонстрация;
- словесный – объяснение, разбор, анализ;
- практический – применение полученных знаний на практике;
- эмоциональный – служит основой для развития эмоционально-волевой сферы воспитанников;
- индивидуальный подход.

Предложенные методы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей и задач программы.

1.7. Материально-технические условия реализации:

- 12 игровых комплектов с повязками;
- универсальный пульт;
- 2 аптечки;
- 3 контрольных точки;
- 5 зарядных устройств;
- 18 надувных укрытий;
- 40 утяжелителей;
- 3 нагнетателя воздуха;
- специализированный полигон.

2. Содержание программы.

1 Занятие (вводное).

1. Организационный момент:

- построение;
- приветствие.

2. Основная часть:

- Беседа «Физическая культура и спорт, их значение в жизни человека». Знакомство с лазертагом. Лазертаг-оборудование. Тагер и головная повязка. Их характеристика, основные элементы и их назначение, взаимодействие.

- Разминка: выполнение комплекса ОРУ.
- Инструктаж:

Правила безопасности на занятии, общие правила поведения на территории спортивного объекта, меры безопасного обращения с лазертаг-оборудованием.

Тагер и головная повязка. Перезарядка, возрождение.

Объяснение правил сценарной игры.

- практическая деятельность «Захват и удержание контрольной точки»

3. Заключительная часть

- Рефлексия.

2 Занятие.

1. Организационный момент:

- построение;
- приветствие.

2. Основная часть:

- Беседа «Здоровый образ жизни и его значение».

Повторение теоретических знаний, полученных на предыдущем занятии о лазертаг-оборудовании. Тагер и головная повязка. Их характеристика, основные элементы и их назначение, взаимодействие.

- Разминка: выполнение комплекса ОРУ, направленного на профилактику осанки.

- Инструктаж:

Правила безопасности на занятии, общие правила поведения на территории спортивного объекта, меры безопасного обращения с лазертаг-оборудованием.

Тагер и головная повязка. Перезарядка, возрождение.

Объяснение правил новой сценарной игры.

- практическая деятельность «Захват и удержание контрольной точки», «Линия фронта»

3. Заключительная часть

- Рефлексия.

3 Занятие.

1. Организационный момент:

- построение;
- приветствие.

2. Основная часть:

- Беседа «Вредные привычки».

Повторение теоретических знаний, полученных на предыдущем занятии.

- Разминка: выполнение комплекса ОРУ, направленного на развитие координационных способностей.

- Инструктаж:

Правила безопасности на занятии, общие правила поведения на территории спортивного объекта, меры безопасного обращения с лазертаг-оборудованием.

Объяснение правил новой сценарной игры.

- практическая деятельность «Линия фронта», «Deathmatch».

3. Заключительная часть

- Рефлексия.

4 Занятие.

1. Организационный момент:

- построение;
- приветствие.

2. Основная часть:

- Беседа «Здоровое питание».

Повторение теоретических знаний, полученных на предыдущем занятии.

- Разминка: выполнение комплекса ОРУ, направленного на развитие выносливости.

- Инструктаж:

Правила безопасности на занятии, общие правила поведения на территории спортивного объекта, меры безопасного обращения с лазертаг-оборудованием.

Объяснение правил новой сценарной игры.

- практическая деятельность «Deathmatch», «Захват флага».

3. Заключительная часть

- Рефлексия.

5 Занятие.

1. Организационный момент:

- построение;
- приветствие.

2. Основная часть:

- Беседа «Правила личной гигиены».

Повторение теоретических знаний, полученных на предыдущем занятии.

- Разминка: выполнение комплекса ОРУ, направленного на развитие скоростно-силовых качеств.

- Инструктаж:

Правила безопасности на занятии, общие правила поведения на территории спортивного объекта, меры безопасного обращения с лазертаг-оборудованием.

Объяснение правил сценарной игры.

- практическая деятельность «Захват и удержание контрольной точки», «Deathmatch».

3. Заключительная часть

- Рефлексия.

6 Занятие (итоговое).

1. Организационный момент:

- построение;
- приветствие.

2. Основная часть:

- Заключительная беседа «Мой образ жизни».
- Разминка: выполнение комплекса ОРУ.

- Инструктаж:

Правила безопасности на занятии, общие правила поведения на территории спортивного объекта, меры безопасного обращения с лазертаг-оборудованием.

Объяснение правил сценарной игры.

- практическая деятельность – сценарные игры по выбору воспитанников.

3. Заключительная часть

- Рефлексия.

- Подведение итогов занятий.

3. Результат освоения программы.

Результатом освоения программы является:

-повышение уровня разносторонней физической подготовленности;
-желание вести здоровый образ жизни, заниматься тем или иным видом спорта;

-стремление овладеть основами техники одним из видов спорта;

-развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.

4. Формы и методы контроля.

В процессе реализации программы инструктора осуществляют контроль в виде вводного и итогового анкетирования воспитанников, а также текущий контроль на каждом занятии методом наблюдения.

5. Методическое обеспечение.

5.1 Методические рекомендации для инструктора.

Комплекс ОРУ на все группы мышц (16 упражнений)

Содержание	Дозировка	Методические указания
И.П-стойка,руки на поясе,ноги на ширине плеч; 1-Наклон головы влево 2-ИП 3-Наклон головы вправо 4-ИП	6-8 р	Упражнение выполнять свободно,ноги можно поставить вместе
ИП-стойка,руки на поясе,ноги на ширине плеч; 1-наклон головы вперед; 2-ИП 3-наклоне головы назад 4-ИП	6-8р	При наклоне головы резко не запрокидывать,не спешить
ИП-стойка,ноги на ширине плеч,руки опущены 1-4-Вращение плечами вперед 5-8-вращение плечами назад	4-6 р	Вращение должны быть максимальными
ИП-ноги на ширине плеч,руки на плечи 1-4-вращение руками вперед 5-8-вращение руками назад	4-6 р	Руки не отрывать от плеч
ИП-стойка,ноги на ширине плеч,руки опущены; 1-4-вращение правой рукой вперед 5-8-вращение левой рукой вперед	4-6 р	Вращения резкие,свободные,дальше от стен

ИП-стойка, ноги на ширине плеч, руки опущены 1-4-вращение правой рукой назад 5-8-вращение левой рукой назад	4-6 р	Вращения резкие, свободные, дальше от стен и шведских стенок
ИП-стойка, ноги на ширине плеч, руки опущены; 1-2-наклон, коснуться руками правой ногой; 3-4-ИП 5-6-наклон, коснуться руками пола между ног; 7-8-ИП 9-10-наклон, коснуться руками левой ногой 11-12-ИП	4-6 р	При наклоне можно немного раскачиваться
ИП-стойка, ноги на ширине плеч, руки опущены; 1-рывком руки вверх, шаг правой ногой вперед, прогнуться назад 2-ИП 3-рывком руки вверх, шаг левой ногой вперед, прогнуться назад 4-ИП	6-8 р	При поднятии ног делать спиной небольшой прогиб, для растяжки мышц спины
ИП-стойка, ноги на ширине плеч, руки на поясе 1. Наклон туловища влево 2.ИП 3. Наклон туловища вправо 4.ИП	6-8 р	Руки могут быть не только на поясе, но и продолжением линии тела в сторону которой делается наклон
ИП-стойка, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях 1-шаг левой ногой вперед, поворот туловища влево; 2-ИП 3-шаг правой ногой вперед, поворот туловища вправо 4-ИП	6-8 р	Поворот производить не резко, в спокойном темпе, шаги небольшие
ИП-ОС 1-шаг вперед левой ногой, наклон к левой ноге; 2-ИП 3-шаг вперед правой ногой, наклон к правой ноге; 4-ИП	6-8 р	Шаги небольшие, наклон можно производить с небольшим рывком (раскачиванием)
ИП-стойка, ноги на ширине плеч, руки опущены; 1-4- вращение тазом по часовой стрелки 5-8-вращение тазом против часовой стрелки	4-6 р	Вращения должны быть свободными и добиваться большой амплитуды
ИП-стойка, ноги вместе, руки на поясе; 1-шаг вперед, выпад на правую ногу 2-ИП 3-шаг вперед, выпад на правую ногу 4-ИП	4-6 р	Стараться присесть как можно глубже, что бы почувствовать натяжение мышц
ИП-сед на правой ноге, левая пряма в сторону, руки на поясе; 1-перекат на левую ногу 2-перекат на правую ногу 3-перекат на левую ногу 4-ИП	4-6 р	Перекаты выполнять стараясь сильно не отрывать пятку
ИП-ОС; 1-сед, руки перед собой; 2-ИП	20 Раз	При приседании пятки не отрывать от пола, спина прямая
ИП-ОС 1-Руки вверх, подняться на носочки и сделать глубокий вдох; 2-ИП, выдох.	10 раз	Вдох как можно глубже, тянуться вверх как можно выше

Описание сценариев

Захват и удержание контрольной точки.

Бойцы делятся на две команды и занимают на территории своё расположение. На **полигоне** устанавливаются Контрольные точки (точки захвата) на равном удалении от баз обеих команд и настроенные на определенное время срабатывания. Для победы необходимо захватить и

удержать большую часть Контрольных точек (например, 2 из 3).

«Deathmatch».

Бойцы делятся на две команды и занимают на территории своё расположение. Необходимо полностью уничтожить противника. Побеждает команда, в которой осталось как можно больше живых бойцов.

«Захват флага».


Бойцы делятся на две команды и занимают на территории своё расположение. На **полигоне** устанавливаются 2 флага по цвету команд на равном удалении от баз обеих команд. Для победы необходимо захватить и принести на свою базу флаг соперника и не дать команде соперника захватить флаг своей команды.

«Линия фронта».

Бойцы делятся на две команды и занимают на территории своё расположение. Территория полигона делится пополам линией флажков, установленных на равном удалении от баз обеих команд. Для победы необходимо захватить и принести на свою базу наибольшее количество флажков.

5.2 Методические рекомендации для воспитанников.

Техника безопасности.



Во время игры:

- **Не толкайся!**
- **Не дерись!**
- **Не кричи!**
- **Будь внимательным!**
- **Если ты не понимаешь, спроси инструктора!**
- **Если что-то случилось, скажи инструктору!**

Анкета «Здоровый образ жизни»

1. Какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни? Оцени их, поставив от 8 (самое важное) до 1 (наименее важное для тебя).

- Иметь много денег.
- Быть здоровым

- Иметь хороших друзей.
- Быть самостоятельным (самому принимать решения и обеспечивать себя)
- Много знать и уметь
- Иметь работу
- Быть красивым и привлекательным.
- Жить в счастливой семье

2. Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными?
Из перечисленного выбери и отметь 4 наиболее важных для тебя.

- Регулярные занятия спортом.
- Знания о том, как заботиться о своём здоровье.
- Хорошие природные условия.
- Возможность лечиться у хорошего врача.
- Деньги, чтобы хорошо питаться и отдыхать.
- Отказ от вредных привычек.
- Выполнение правил здорового образа жизни.

3. Что из перечисленного присутствует в твоём распорядке дня?

Режимные моменты	Ежедневно	Несколько раз в неделю	Очень редко	никогда
Утренняя зарядка				
Завтрак				
Обед				
Ужин				
Прогулка на свежем воздухе				
Занятия спортом				
Душ, ванна				
Сон не менее 8 часов				

4. Можно ли сказать, что ты заботишься о здоровье? (отметь нужное)

- Да, конечно.
- Забочусь недостаточно.
- Мало забочусь.

5. Интересно ли тебе узнавать о том, как заботиться о своём здоровье?

- Да, очень интересно и полезно.
- Интересно, но не всегда.
- Не очень интересно.

- Не интересно. *

6. Откуда ты узнаёшь, как заботиться о здоровье?

Источник информации	Часто	Иногда	Никогда
В школе			
От друзей			
Из книг и журналов			
Из передач радио и телевидения			
Из интернета			

7. В каких мероприятиях по укреплению здоровья ты принимаешь участие:

- Уроки, обучающие здоровью.
- Беседы о том, как заботиться о здоровье.
- Показ видеофильмов о том, как заботиться о здоровье.
- Спортивные соревнования.
- Викторины, конкурсы.
- Праздники, вечера на тему здоровья.
- Дни здоровья.
- Спортивные секции.

КЛЮЧ К АНКЕТЕ ЗОЖ

ВОПРОС №1. Показатель: личностная ценность здоровья

Выбор «Быть здоровым»

Если балльная оценка составляет:

6-8 - высокая личностная значимость здоровья

4-5 – недостаточная личная значимость здоровья

менее 4 – низкая значимость здоровья

ВОПРОС №2. Показатель: оценка роли поведенческого фактора в охране и укреплении здоровья.

- Регулярные занятия спортом (2)
- Знания о том, как заботиться о своём здоровье (2)
- Хорошие природные условия (0)
- Возможность лечиться у хорошего врача (0)
- Деньги, чтобы хорошо питаться и отдыхать (0)
- Отказ от вредных привычек (2)
- Выполнение правил здорового образа жизни (2)

Если сумма баллов составляет:

6-8 – понимание роли поведенческой активности в сохранении и укреплении здоровья.

4 – недостаточное понимание роли активности в сохранении и укреплении здоровья

2 или менее – отсутствие понимания роли активности в сохранении и укреплении здоровья

ВОПРОС №3. Показатель: соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ

Режимные моменты

Ежедневно 2 балла

Несколько раз в неделю 1 балл

Очень редко, никогда 0 баллов

Если сумма баллов составляет:

16 -14 – полное соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ

13 - 9 – неполное соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ

8 и меньше – несоответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ

ВОПРОС №4. Показатель: адекватность оценки учащимся своего образа жизни и его соответствие ЗОЖ

Вариант ответа

Сумма баллов, полученных на 3 вопрос

	14-16	13-9	8 и меньше
Да, конечно.	4	3	2
Забочусь недостаточно	4	4	3
Мало забочусь	2	4	3

Если балльная оценка составляет:

4 балла – адекватная оценка учащимся своего образа жизни

3 балла – недостаточно адекватная оценка учащимся своего образа жизни

2 балла – неадекватная оценка учащимся своего образа жизни.

ВОПРОС №5. Показатель: отношение к информации, связанной со здоровьем.

- Да, очень интересно и полезно. (4)

- Интересно, но не всегда. (3)

- Не очень интересно. (2)

- Не интересно (0)

Если балльная оценка составляет:

4 – очень интересная и полезная

3- довольно интересна и полезна

2 – не очень интересна и полезна

0 – не нужна и неинтересна

6. Список методической литературы.

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. - М.: Физкультура и спорт, 2003. - 208с.

2. Безопасность уроков, соревнований, походов. В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. Серия «Портфель учителя» Физическая культура. Методическое пособие - М.: НЦ ЭНАС, 2003.-96с.
3. Белоусова В.В. Педагогика физической культуры: Учебник.- М.:Из-во Академия, 2005.-365с.
4. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. - М.: Просвещение, 1982.-222с.
5. Зимкина Н.В. Физиология человека: Учебник. - М.: Физкультура и спорт, 2004.-589с.
6. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. Романенко В.А., В.А.Максимович. - М.: Физкультура и спорт, 1986.-142с.
7. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. Г.И.Погадаев из серии «Библиотека учителя» физическая культура. Методическое пособие. 1-11 классы. - М.: Дрофа, 2010.-144с.
8. Настольная книга учителя физической культуры. Справочно-методическое пособие. Составитель Б.И.Мишин. - М.: АСТ, Астрель, 2003.- 526с.

12 апреля 2017.
Берлин

Бокер А.Б.

