

МИНИСТЕРСТВО ОБОРОНЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОРЕНБУРГСКОЕ ПРЕЗИДЕНТСКОЕ КАДЕТСКОЕ УЧИЛИЩЕ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ЛАЗЕРТАГ»

для кадет 5-11 классов

2025-2026 учебный год

Составитель:

Культорганизатор Оренбургского ПКУ Кабаев Д.,

г. Оренбург, 2025г.

1. Пояснительная записка

| | |
|---------------------------------|---|
| Направленность программы | Физкультурно-спортивная направленность |
| Новизна, актуальность программы | <p>Данная программа позволяет решать задачи физического воспитания детей и подростков, формируя у них целостное представление о возможностях, влияющих на повышение работоспособности и физической активности, сохранение и укрепление здоровья, а главное — на воспитание личности, способной к самостоятельной, творческой деятельности.</p> <p>Программа создана на основе курса обучения игре в лазертаг. Технические приемы, тактические действия и игра в лазертаг имеют большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков, развития физических способностей и морально-волевых качеств. Программа рассчитана на 102 часа в год для кадет 5-11 классов.</p> |
| Цель и задачи программы | <p>Цель программы – совершенствование физической подготовки подростков, формирование здорового образа жизни, чувства патриотизма посредством военно-тактической игры.</p> <p>Основными задачами программы являются:</p> <p>Обучающие:</p> <ul style="list-style-type: none">— научить правилам ведения военно-тактических игр;— отработать практические навыки по тактической подготовке. <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none">— развить интерес к занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни;— развить морально-волевые качества, силу, ловкость, выносливость, стойкость, дисциплинированность. <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none">— сформировать чувство патриотизма, уважения к Отечеству;— воспитать потребность в здоровом образе жизни; |

| | |
|--|--|
| | — развить познавательные интересы, творческую активность и инициативу; — сформировать основы спортивной этики и эстетики ведения игры. |
| Отличительные особенности программы | Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико-тактическая подготовка, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития обучающихся. |
| Связи предмета с предметами учебного плана | Содержание программы связано с уроками ОВП и физической культуры. |
| Возраст детей | 10-17 лет. |
| Сроки реализации программы | Срок реализации программы – 1 год. Также программа возможна к реализации для кадет 5-6 классов в период летней учебной практики. |
| Форма занятия | Занятие. |
| Режим занятий | 1 час в неделю (34 часа теоретическая подготовка) и 2 часа в неделю (68 часов соревновательная практика). Соревнование кадет между курсами проводится по отдельному графику. |
| Ожидаемые результаты | По окончании обучения воспитанники должны: Знать основные принципы работы лазертаг-оборудования, его технические характеристики; технику безопасности при игре с использованием лазертаг оборудования; 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. |
| Формы подведения итогов реализации программы | Проведение турнира по лазертагу |

2. Тематический план

| № | Темы занятий | Кол-во часов | Из них | | форма аттестации |
|---------------|--|--------------|----------|------------|------------------|
| | | | теор | практ | |
| 1 | Вводное занятие. | 2 | 2 | - | |
| 2 | Меры безопасности при стрельбе и ведению тактического боя. | 2 | 2 | | соревнования |
| 3 | Теоретические основы стрельбы. | 10 | 10 | | |
| 4 | Тактические основы стрельбы. | 10 | | 10 | |
| 5 | Материальная часть оружия. | 10 | | 10 | |
| 6 | Игровая подготовка. | 68 | | 68 | |
| Итого: | | 102 | 2 | 102 | |

3. Содержание дополнительной образовательной программы

| № | Тема занятия | Содержание |
|----|-----------------|--|
| 1. | Вводное занятие | 1. Знакомство с правилами, содержанием игры в лазертаг. 2. Краткое знакомство с принципом работы лазертаг-оборудования. |

| | | |
|---|---|--|
| | | 3. Преимущества, возможности и перспективы лазертага. 4. Основные события и вехи развития лазертаг индустрии. |
| 2 | Меры безопасности при стрельбе и ведению тактического боя | 1. Упражнения для разминки 2. Техника безопасности при обращении с оружием и оборудованием. 3. Техника безопасности при заряжании, наводке и выстреле. |
| 3 | Теоретические основы стрельбы и ведения боя | 1. Явление выстрела. Образование траектории. Прямой выстрел. 2. Элементы наводки. 3. Выбор цели и точки прицеливания при стрельбе по неподвижным и подвижным целям. 4. Овладение точностью стрельбы. Используйте тактику «стрельбы из укрытия». 5. Работа в команде. Распределите роли в команде. Изучение поле боя. Учет ресурсов по ходу игры. |
| 4 | Тактические основы стрельбы и ведения боя | 1. Тактика ведения боя в позиции защиты 2. Тактики ведения боя в позиции нападения 3. Тактика ведения боя на пересечённой местности. 4. Изучение игровых режимов: Захват контрольной точки; Захват Флага. |
| 5 | Материальная часть оружия и дополнительного оборудования | 1. Назначение, общее устройство, принцип действия и технические характеристики таггеров. 2. Техобслуживание, ремонт, чистка и смазка. 3. Хранение таггеров 4. Настройка таггеров 5. Выверка открытого прицела. 7. Пристрелка таггеров. 8. Назначение, общее устройство, принцип действия Таггеров. |
| 6 | Игровая подготовка | 1. Участие в соревнованиях на личное первенство среди кадет внутри курса 2. Участие в турнире среди кадет разных курсов Анализ соревнований. |

4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

| | |
|------------------------------------|---|
| Содержание подготовки по лазертагу | <p>Теоретическая подготовка. 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.</p> <p>Общая и специальная физическая подготовка. 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</p> |
|------------------------------------|---|

| | |
|---|--|
| <p>более длительной, спокойной, а для флегматичного вводятся темповье, эмоциональные упражнения.</p> <p>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).</p> <p>3. Разминка на игровой площадке перед началом игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> – две группы в колонну по одному (голова колонны в 10 - 12 м от КТ, интервал 5 - 6 м). Обе колонны работают на одну КТ. Захват КТ с уходом в конец другой колонны после этого; - построение парами. Захват КТ производится правым спортсменом при крестном перемещении. После захвата уход в конец противоположной колонны; – две колонны стоят лицом к базе противника. На дистанции 6 - 8 шагов, впереди стоящие начинают движение в сторону базы противника лесенкой (зигзагом), поражая мишень. Упражнение выполняется потоком во встречных колоннах с уходом в конец противоположной колонны. <p>б) для защиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> – один защитник стоит на базе, другой на противоположной базе. <p>Игра в «мишень»;</p> <ul style="list-style-type: none"> – защитник перемещается по своей линии обороны, второй играет в «мишень», затем меняются; <p>Смена защитников происходит произвольно.</p> <p>в) для нападающих:</p> <ul style="list-style-type: none"> – нападающие на базе, готовность к разбежке. Вторая половина игроков размещается на расстоянии 20-25 метров. По команде тренера игроки производят разворот и поражение размещенных на поле игроков. 5-7 повторений, каждый раз игроки меняют позицию. – игроки располагаются вдоль линии защиты в руках. <p>Стрельба ведется потоком по центральной мишени, начиная с левого угла до правого угла;</p> <ul style="list-style-type: none"> – стрельба ведется с разных направлений (с левого угла, с правого угла, с левого полусреднего – с правого полусреднего, с центра, с линии); – игроки располагаются по своим игровым местам. Стрельба ведется по центральной мишени со своих игровых мест. <p>Техническая подготовка.</p> <p>Уходы, выходы. Передвижение в двойках, тройках по полигону, перебежки, использование естественных укрытий, принцип огневой поддержки и прикрытия союзников.</p> <p>Освоение элементов техники выполнения выстрела. изготавка (в избранном упражнении), вкладка или вскидка, прицеливание (однообразное накладывание головы), поводка при выполнении выстрелов по мишениям: 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</p> <p>Тактическая подготовка.</p> <p>Тактики ведения боя в позиции нападения, правила прохождения препятствий, передвижение, использование укрытий. Быстрый</p> | |
|---|--|

| | |
|---|---|
| | <p>прорыв (отрыв). Позиционное нападение. Групповые действия в нападении. Тактики ведения боя в позиции защиты, личная защита, зонная защита, смешанная защита. Групповые действия в защите.</p> <p>Игровая подготовка.</p> <p>Овладение техническими и тактическими приемами, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры.</p> <p>Игровые режимы:</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Итоговая игра-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</p> |
| Основные методы работы | <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Практические методы: выполнение различных упражнений и сложных координационных действий.</p> <p>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.</p> |
| Оценка знаний, умений и навыков обучающихся | <p>Оценивание происходит по шкале уровней «высокий-средний-низкий»</p> <p>Основные формы и методы контроля полученных знаний и умений: участие в практических занятиях.</p> <p>Стартовая диагностика: первая, проводится на первом занятии. В результате определяются умения и навыки, соответствующие игровому процессу.</p> <p>Текущий контроль: проводится на каждом занятии. Ведется совместно с педагогом обсуждение работы на данном этапе. Ребенка подводят к идее самосовершенствовать уровень мастерства.</p> |

| | |
|-------------------------------|--|
| | <p>Итоговая диагностика: проводится в конце года, с целью, определения уровня освоения полученных знаний содержания программы, уровня достижения ожидаемых результатов.</p> <p>Форма подведения итогов реализации программы –практическое занятие.</p> |
| Дидактический материал | Таблица подсчета результатов в проведении турнира. Видеоматериал. Аудиоматериал. Инструкции по эксплуатации лазертаг-оборудования. |
| Техническое оснащение занятий | Мультимедийная аппаратура, презентации, лазертаг-оборудование. |

Список литературы

1. Кун Л. Всеобщая история физической культуры. М., 1982.
2. Микляеева Н.В. Развитие способностей детей средствами двигательно – игровой деятельности. М., 2010
3. Пивоваров Г. А. Философско-культурологический анализ физической культуры и спорта. – Челябинск, 1996.
4. Пухов Д.Н. Отношение к физической культуре детей школьного возраста/ ТиПФК. - 2008.- №3.- С.7.
5. Интернет ресурс <https://laserwar.ru/>