

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 17
ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Решение педагогического совета
ГБОУ СОШ № 17 Санкт-Петербурга
протокол № 1 от 28.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор
ГБОУ СОШ № 17 Санкт-Петербурга
_____ А.С. Лахменев

Приказ № 68-ОД от 28.08.2025 г.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ
БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА № 17
ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО
РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

С=RU, S=г. Санкт-Петербург, STREET="19 линия В.О., дом 19, литера А", L=г. Санкт-Петербург, T=Директор,
O=ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 17
ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА,
OGRN=1037800062585, SNILS=13002762700, ИНН
ЮЛ=7801136782, ИНН=352605823109,
E=alakhmenev@gmail.com, G=Алексей Сергеевич,
SN=Лахменев, CN=ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 17
ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
Я являюсь автором этого документа

Дополнительная общеразвивающая программа
«Лазертаг»
Возраст обучающихся: 12-15 лет
Срок освоения: 1 год

Разработчик:
Гаджиев Гаджи Багавудинович
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень освоения: общеразвивающий

Программа разработана в соответствии с:

- Законом Об образовании в Российской Федерации //Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ.
- Концепцией развития дополнительного образования детей //Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р.
- СанПиН 2.4.4.3172-14 //Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41.
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «Порядок организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам от 29.08.2013 №1008.
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ //Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015.
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.
- Уставом ГБОУ СОШ № 17 Василеостровского района Санкт-Петербурга.
- Положением о структурном подразделении отделении дополнительного образования ГБОУ СОШ № 17 Василеостровского района Санкт-Петербурга.
- Положением о проектировании дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ ГБОУ СОШ № 17 Василеостровского района Санкт-Петербурга.
- Положением о рабочих программах к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программ ГБОУ СОШ № 17 Василеостровского района Санкт-Петербурга.

Актуальность.

Программа способствует:

- развитию интереса к систематическим занятиям физической культурой;
- формированию необходимых двигательных умений и навыков;
- формированию осознанного отношения к своему здоровью.

Отличительные особенности программы.

Программа по лазертагу построена из самостоятельных разделов двигательной деятельности, различающихся по содержанию, объёму и характеру. При планировании учебно-тренировочных занятий учитываются индивидуальные особенности занимающихся: возраст, уровень подготовки, состояние здоровья и предварительный опыт. Учебный план составляется после ознакомительной беседы, медицинского осмотра и выполнения контрольных упражнений.

Педагог дополнительного образования систематически оценивает реакцию детей на предлагаемую нагрузку, следит за самочувствием, своевременно выявляет признаки утомления и принимает меры по предупреждению перенапряжения. В процессе занятий обучающиеся формируют умения и навыки, связанные с правильным использованием экипировки, соблюдением правил гигиены, организации режима дня и питания, а также технику безопасности и самоконтроль за состоянием здоровья.

В группах дети распределяются по возрастным категориям и уровню подготовки. Программой предусматриваются теоретические и практические занятия, выполнение контрольных нормативов и участие в соревнованиях. Учебный материал организован по принципу «от простого к сложному», что обеспечивает постепенное и последовательное освоение навыков.

По завершении обучения обучающиеся приобретают базовые умения и навыки для участия в командных игровых видах спорта и смогут осознанно выбрать дальнейшее направление спортивной специализации.

Объем и сроки реализации программы: срок реализации программы 1 год.

Адресат программы: учащиеся 12-15 лет.

Цель - содействие всестороннему развитию личности способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи программы.

1) Образовательные:

- вооружение учащихся необходимыми знаниями по физической культуре, двигательными умениями и навыками в дополнении к урокам физической культуры в режиме основного учебного дня;
- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, обучение новым видам движений, основанные на приобретенных знаниях и мотивации к выполнению физических упражнений;
- формирование гигиенических навыков, приемов закаливания;
- формирование привычки заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыков организации самостоятельной двигательной активности;
- совершенствование спортивных навыков у наиболее способных и подготовленных детей.

2) Развивающие:

- повышение устойчивости и сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды (резкие температурные колебания, сквозняки, низкая температура, вирусы, магнитные бури и т.д.);
- всестороннее расширение биологических возможностей организма, увеличение дееспособности таких систем, как нервная, сердечно-сосудистая, дыхательная, выделительная и др.;

- укрепление здоровья, обеспечение умственной и физической работоспособности детей;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости), их сочетаний;
- профилактика и коррекция отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата (негативных изменений позвоночного столба, свода стопы и других).

3) Воспитательные:

- воспитание потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным и активным играми и использование их в свободное время;
- воспитание разнообразных жизненно важных двигательных качеств;
- воспитание воли и настойчивости в достижении поставленной цели благодаря систематическому волевому усилию, необходимому для регулярного и качественного выполнения определенного количества физических упражнений;
- воспитание активной жизненной позиции;
- мотивация учащихся к саморазвитию и самообразованию по средствам использования различных ресурсов.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Сроки реализации: I год обучения – 144 часа

Условия формирования групп.

Программа предполагает следующий возраст обучающихся: 1 год обучения – 12-15 лет;
1 год обучения – от 15 человек в группе

Формы проведения занятий:

- Теоретические занятия.
- Практические занятия.

Материально-техническое обеспечение программы (помещение, оборудование, осветительные приборы, наглядные и демонстрационные пособия, ЭОР, инструменты и материалы необходимые для обучения).

В помещении должно быть достаточно естественного дневного света, а в зимнее и вечернее время необходимо хорошее искусственное освещение.

В помещении необходимо перед занятиями проводить сквозное проветривание в течение 15 минут, во время занятия с одной группой пятиминутное проветривание через каждый 45 минут и десятиминутные проветривания между сменой групп.

Кадровое обеспечение программы должно соответствовать, высокой профессиональной компетентности педагога, обладающего высоким уровнем профессионально значимых личностных качеств.

Методическое обеспечение.

В качестве основных форм работы выбраны следующие:

- беседа;
- устное изложение;
- анализ изображения;
- просмотр видеоматериалов, иллюстраций;
- открытые занятия;
- работа в парах и малых группах.

Формы подведения итогов.

Подготовка и участие в мероприятиях различного уровня, соревнованиях, а также выставочной и фестивальной деятельности. Подведение итогов по теме проходит в виде сдачи нормативов или оценки качества выполнения упражнения, т.е. техники движения (может быть реализовано и в дистанционной форме).

Формы и режим занятий.

Занятия проводятся два раза в неделю по два академических часа. Формы проведения - учебное занятие, просмотр-обсуждение, контрольный тест, соревнование, фестиваль, праздник и др.

Формы организации деятельности на занятии: в теоретическом блоке – фронтальная или групповая, в практическом блоке – индивидуальная, групповая и т.д.

Планируемые результаты.

Личностные результаты:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;
- умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций.

Предметные результаты:

- знания истории развития и правил лазертага;
- умение выполнять основные двигательные действия в лазертаге;
- представление о многообразии технических действий в лазертаге.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование темы	Количество часов		Форма контроля
		Теория	Практика	
1	Правила поведения и меры безопасности при занятиях интерактивным футболом. Врачебный контроль, гигиена и самоконтроль	4	0	Анкетирование
2	Вводное занятие. Знакомство с планом работы	2	0	Анкетирование
3	Правила лазертага	4	0	Выполнение тематических заданий, беседа, опрос
4	Общая и специальная физическая подготовка	2	54	Выполнение тематических заданий, беседа, опрос
5	Технико-тактическая подготовка	2	54	Выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях
6	Контрольные игры и соревнования	2	20	Выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях
	Всего часов	16	128	
		144		

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	01.09.2025	26.05.2026	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Задачи программы.

- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, обучение новым видам движений, основанные на приобретенных знаниях и мотивации к выполнению физических упражнений;
- формирование привычки заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыков организации самостоятельной двигательной активности;
- повышение устойчивости и сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды (резкие температурные колебания, сквозняки, низкая температура, вирусы, магнитные бури и т.д.);
- воспитание потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным и активным играми и использование их в свободное время;
- воспитание разнообразных жизненно важных двигательных качеств;

Ожидаемые результаты:

По окончании программы обучающиеся

будут знать:

- необходимость личного участия в формировании собственного здоровья;
- функциональные возможности организма, способы профилактики заболеваний и перенапряжения;
- правила проведения соревнований по различным видам спорта;

будут уметь:

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- оценивать уровень сложность заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;
- работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;

ОЧНАЯ ФОРМА
КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Кол- во часов	Даты занятий	Факт
1	Правила поведения и меры безопасности на занятиях по лазертагу. Врачебный контроль, гигиена и самоконтроль	2		
2	Вводное занятие. Знакомство с планом работы	2		
3	Правила лазертага	2		
4	Общая и специальная физическая подготовка	2		
5	Технико-тактическая подготовка	2		
6	Общая и специальная физическая подготовка	2		
7	Технико-тактическая подготовка	2		
8	Общая и специальная физическая подготовка	2		
9	Технико-тактическая подготовка	2		
10	Общая и специальная физическая подготовка	2		
11	Технико-тактическая подготовка	2		
12	Общая и специальная физическая подготовка	2		
13	Технико-тактическая подготовка	2		
14	Общая и специальная физическая подготовка	2		
15	Технико-тактическая подготовка	2		
16	Общая и специальная физическая подготовка	2		
17	Технико-тактическая подготовка	2		
18	Контрольные игры и соревнования	2		
19	Общая и специальная физическая подготовка	2		
20	Технико-тактическая подготовка	2		
21	Общая и специальная физическая подготовка	2		
22	Технико-тактическая подготовка	2		
23	Общая и специальная физическая подготовка	2		
24	Технико-тактическая подготовка	2		
25	Общая и специальная физическая подготовка	2		
26	Технико-тактическая подготовка	2		
27	Общая и специальная физическая подготовка	2		
28	Технико-тактическая подготовка	2		
29	Общая и специальная физическая подготовка	2		

30	Технико-тактическая подготовка	2		
31	Общая и специальная физическая подготовка	2		
32	Технико-тактическая подготовка	2		
33	Контрольные игры и соревнования	2		
34	Контрольные игры и соревнования	2		
35	Правила поведения и меры безопасности на занятиях по лазертагу. Врачебный контроль, гигиена и самоконтроль	2		
36	Правила лазертага	2		
37	Общая и специальная физическая подготовка	2		
38	Технико-тактическая подготовка	2		
39	Общая и специальная физическая подготовка	2		
40	Технико-тактическая подготовка	2		
41	Общая и специальная физическая подготовка	2		
42	Технико-тактическая подготовка	2		
43	Общая и специальная физическая подготовка	2		
44	Технико-тактическая подготовка	2		
45	Общая и специальная физическая подготовка	2		
46	Технико-тактическая подготовка	2		
47	Контрольные игры и соревнования	2		
48	Контрольные игры и соревнования	2		
49	Общая и специальная физическая подготовка	2		
50	Технико-тактическая подготовка	2		
51	Общая и специальная физическая подготовка	2		
52	Технико-тактическая подготовка	2		
53	Общая и специальная физическая подготовка	2		
54	Технико-тактическая подготовка	2		
55	Общая и специальная физическая подготовка	2		
56	Технико-тактическая подготовка	2		
57	Общая и специальная физическая подготовка	2		
58	Технико-тактическая подготовка	2		
59	Контрольные игры и соревнования	2		
60	Контрольные игры и соревнования	2		
61	Общая и специальная физическая подготовка	2		
62	Технико-тактическая подготовка	2		
63	Общая и специальная физическая подготовка	2		

64	Технико-тактическая подготовка	2		
65	Общая и специальная физическая подготовка	2		
66	Технико-тактическая подготовка	2		
67	Общая и специальная физическая подготовка	2		
68	Технико-тактическая подготовка	2		
69	Контрольные игры и соревнования	2		
70	Контрольные игры и соревнования	2		
71	Контрольные игры и соревнования	2		
72	Контрольные игры и соревнования	2		
	Итого	144		

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Правила поведения и меры безопасности на занятиях по лазертагу. Врачебный контроль, гигиена и самоконтроль

Теория: Правила поведения и меры безопасности на тренировках и соревнованиях по лазертагу. Требования к экипировке, проверка исправности оборудования и инвентаря (лазертаг-приводы, датчики, жилеты). Гигиенические правила при проведении занятий в помещении и на открытых площадках: питьевой режим, одежда по погоде, режим труда и отдыха. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий: признаки переутомления, профилактика травматизма, основные причины травм при игре в лазертаг.

Правила лазертага

Теория: Основные правила игры в лазертаг, структура и регламент проведения матчей. Понятие игровой площадки, зоны безопасности и укрытия. Особенности использования игрового оборудования и датчиков поражения. Роль судьи и правила фиксации результатов. Разбор игровых сценариев и их специфика: командные бои, «захват флага», «оборона базы» и другие форматы. Значение соблюдения правил для поддержания честной игры, командной дисциплины и безопасности участников.

Общая и специальная физическая подготовка

Теория: Понятие общей и специальной физической подготовки в системе занятий лазертагом. Влияние физических упражнений на развитие основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости. Особенности специальной подготовки, направленной на развитие скоростно-силовых качеств, координации движений, ориентации в пространстве и устойчивости к утомлению в игровых условиях. Значение регулярных тренировок для повышения функционального состояния организма и профилактики травм. Роль физической подготовки в достижении успеха в командных играх и соревнованиях по лазертагу.

Практика: Выполнение комплексов упражнений для развития общей физической подготовленности: беговые упражнения, прыжки, упражнения с собственным весом. Отработка специальных упражнений, моделирующих игровые действия в лазертаге: ускоренные перемещения с изменением направления, работа в приседе и полуприседе, действия из-за укрытий, перемещения с оборудованием. Проведение игровых эстафет и тренировочных заданий на развитие выносливости, координации и быстроты реакции. Использование элементов круговой тренировки для комплексного развития физических качеств.

Технико-тактическая подготовка

Теория: Понятие технической и тактической подготовки в лазертаге. Основные приёмы индивидуальной техники: правильное удержание и прицеливание, смена положений тела (стоя, с колена, лёжа), перемещения с оружием. Основы тактики ведения игры: использование укрытий, распределение ролей в команде, взаимодействие в малых группах, выбор оптимальной позиции на площадке. Анализ типичных игровых сценариев и стратегий: наступление, оборона, разведка, захват флага. Значение коммуникации и командного взаимодействия для успешного выполнения игровых задач.

Практика: Отработка базовых технических приёмов: прицеливание и точная стрельба, быстрая смена положений, перемещения в ограниченном пространстве. Выполнение упражнений на использование укрытий и скрытное перемещение. Моделирование игровых ситуаций с акцентом на выполнение командных задач: оборона базы, прикрытие партнёра, координация действий при наступлении. Проведение тренировочных игр с анализом ошибок и разбором тактических решений. Формирование устойчивых навыков командного взаимодействия и оперативного принятия решений в условиях игрового времени.

Контрольные игры и соревнования

Теория: Значение контрольных игр и соревнований в учебно-тренировочном процессе по лазертагу. Основные цели: проверка уровня технической и тактической подготовки, развитие психологической устойчивости, формирование соревновательного опыта. Правила организации и проведения игр: жеребьёвка, расписание матчей, судейство, система подсчёта очков и определение победителей. Роль соревнований в сплочении коллектива, воспитании командного духа и дисциплины. Основные требования к поведению участников и соблюдению принципов честной игры (fair play).

Практика: Проведение контрольных игр с соблюдением официальных правил лазертага. Отработка игровых сценариев с постепенным усложнением задач и распределением ролей в команде. Организация мини-турниров внутри группы с определением победителей и анализом результатов. Проведение учебных соревнований с назначением судей из числа участников и разбором спорных игровых ситуаций. Подведение итогов: обсуждение ошибок и достижений, формирование рекомендаций для дальнейшего повышения уровня подготовки.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Реализация образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Реализация данной программы предполагает следующие формы обучения - очную и дистанционную, а также комбинированную – очно-дистанционную.

При реализации дистанционного обучения педагог использует образовательные платформы: Сферум, Яндекс Телемост. Сетевые ресурсы: VK, RuTube. Очно-дистанционная форма обучения реализуется через деление группы обучающихся на подгруппы. Проведение занятий по подгруппам чередуется: аудиторно и внеаудиторно.

Обучение с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий – это занятия с изучением учебного материала, проверочными работами, тестами с использованием учебных пособий, рабочих тетрадей и др., а также бесплатных информационных ресурсов, определенных педагогом.

При организации образовательного процесса с применением дистанционных образовательных технологий следует учитывать возрастные особенности учащихся.

Согласно санитарным правилам и нормам, СанПиН «Гигиенические требования к видеодисплейным терминалам и персональным электронно-вычислительным машинам и организация работы» и СанПиН 02.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»:

Рекомендуемое непрерывная длительность работы, связанная с фиксацией взгляда на экране монитора не должна превышать:

- для детей 6-10 лет- 15 мин;
- для детей 10-13 лет – 20 мин;
- старше 13 лет – 25-30 мин (на 2-м часу работы не более 20 мин).

Оптимальное количество занятий в течение дня:

- для детей 6-10 лет– 1 занятие;
- для детей 10-13 лет – 2 занятия;
- старше 13 лет – 3 занятия.

При планировании учебной деятельности в условиях обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, педагогу следует предложить такие формы работы и виды деятельности, с которыми ребенок может справиться самостоятельно. Следует определить, какие разделы программы могут быть реализованы с помощью онлайн-курсов, какие из них потребуют обучения перед компьютером в строго определенное расписанием время, а какие могут осваиваться учащимися в свободном режиме.

Педагогом производится анализ и корректировка образовательного маршрута, например, формат заданий, может включать творческие и проектные работы, а также коллективные презентации с дистанционным взаимодействием и другие формы.

Корректировка производится в календарно-тематическом планировании дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в зависимости от требуемой формы обучения и оформляется приложением.

Методическая подготовка занятий

При организации обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий педагог может использовать различные средства обучения, специализированные ресурсы сети «Интернет» в соответствии с целями и задачами образовательной программы, её характеристиками и возрастными особенностями обучающихся.

При организации обучения следует выбрать электронные образовательные ресурсы (образовательная платформа, социальная сеть, мессенджеры и т.д.), использовать тексты, художественные и научные фильмы, видеоматериалы образовательных платформ, сервисы для проведения видеоуроков, online-занятия, online-консультации и др.

Для контроля и оценки результатов обучения производится отбор/изменение форм контроля освоения программы обучающимися и разработка для каждого учебного занятия контрольных заданий, тестовых материалов с учетом учебно-методического комплекса программы.

Реализация педагогом образовательного процесса

Перед переходом на дистанционное обучение педагог должен провести мониторинг и получить информацию от родителей (законных представителей) учащегося о технических возможностях использования конкретного оборудования, технических возможностей в каждой семье, т.к. от этого зависит выбор оптимальных условий для полноценных занятий.

Занятие с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения может включать:

- разработанные педагогом презентации с текстовым комментарием;
- online-занятие, видеолекция; online-консультация;
- фрагменты и материалы доступных образовательных интернет-ресурсов;
- инструкции по выполнению практических заданий;
- дидактические материалы/ технологические карты;
- тестовые задания;
- контрольные задания;
- и др.

Структура занятия с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения содержит основные компоненты, что и занятие в очной форме.

При проведении занятия с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения, в водной его части следует обозначить правила работы и взаимодействия (объяснить учащимся технические особенности работы и правила обмена информацией). В процессе занятия педагогу необходимо четко давать инструкции выполнения заданий.

Изучение теоретического материала можно организовать различными способами:

- использование готовых тематических видеолекций;
- самостоятельное проведение занятий в режиме онлайн;
- размещение презентаций и текстовых документов в сети интернет.

К каждому теоретическому разделу необходимо подготовить вопросы для самоконтроля и закрепления материала.

Для организации практической деятельности рекомендуется выполнение комплекса практических упражнений, творческих заданий, индивидуальных или групповых проектов.

Педагог может рассмотреть возможность записи занятия на цифровой носитель для формирования и накопления «Банка видеозанятий» для дальнейшего использования его материалов в образовательном процессе.

Для предупреждения развития переутомления педагогам рекомендуется проведение упражнений для глаз каждые 20-25 минут работы, а также проведение упражнений физкультминутки в течение 1-2 минут для снятия утомления.

Контроль освоения учебного материала обучающимися

Для контроля и оценки результатов обучения, подтверждения факта проведения занятия рекомендуется использовать следующие способы дистанционного взаимодействия:

- регистрация обучающихся на электронном ресурсе (при возможности);
- размещение учебного материала в сети интернет;
- выполнение обучающимися контрольных или тестовых заданий, предъявленных педагогу в электронном виде;
- выполнение обучающимися небольших по объему творческих, проектных заданий, в том числе предполагающих коллективные формы взаимодействия через ресурсы сети Интернет, предъявленных педагогу дистанционно.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Система контроля результативности обучения			
Периодичность контроля			Формы и средства контроля
Выявление результатов обучения	Начальный контроль	Начало учебного года (сентябрь-ноябрь)	Беседа, опрос, педагогическое наблюдение, анкетирование,
	Промежуточный контроль	Середина учебного года (декабрь-февраль)	Участие в конкурсах, мероприятиях, соревнованиях различного уровня, анкетирование, контрольное тестирование.
	Итоговый контроль	Конец учебного года (март-май)	Открытое занятие, анализ участия коллектива в соревнованиях, мероприятиях, конкурсах, анкетирование.
Фиксация результатов обучения	Начальная фиксация	Начало учебного года (сентябрь-ноябрь)	Грамоты, дипломы, анкеты для детей и родителей, обработанные результаты тестирования (диагностические таблицы), аудио-, фото-, видеоматериалы,
	Промежуточная фиксация	Середина учебного года (декабрь-февраль)	
	Итоговая фиксация	Конец учебного года (март-май)	
Предъявление результатов обучения	Уровень мероприятия	Приблизительная дата мероприятия	Форма предъявления результатов обучения
В начале учебного года	Школьный	Сентябрь-ноябрь	Первенство школы по лазертагу
В середине учебного года	Районный, городской	Декабрь-февраль	Участие в соревнованиях по лазертагу на районном и городском уровне
В конце учебного года	Школьный	Март-май	Кубок школы по лазертагу

Бланк опроса родителей (проводится в конце каждого учебного года)

Оцените, пожалуйста, условия образовательного процесса и результаты Вашего ребенка по следующей таблице. Подходящие ответы в столбце "оценка" обведите.

№	Условия образовательного процесса и результаты глазами родителя	Оценка: 1 балл - очень плохо... 10 баллов - очень хорошо									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Помещения для занятий										
2	Оснащение образовательного процесса										
3	Режим занятий										
4	Отношение к ребенку										
5	Содержание дополнительной образовательной программы										
6.	Организация коллективных досуговых мероприятий										
7	Обеспечение порядка и безопасности										
8	Соблюдение прав ребенка										
9.	Создание условий для презентаций достижений ребенка										
10.	Успехи ребенка										

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Средства обучения.

Занятия проводятся в спортивном зале, оборудованном необходимым спортивным инвентарём.

Компьютерное обеспечение.

Используемые образовательные платформы: Сферум, Яндекс Телемост. Сетевые ресурсы: VK, RuTube.

Структура занятия.

Каждое практическое занятие состоит из трёх частей: подготовительная – упражнения на внимание, упражнения на осанку, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.). Основная – упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижные и спортивные игры. Заключительная – ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры, упражнения на дыхание. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ (ОСНОВНЫЕ РАЗДЕЛЫ И ТЕМЫ)**

№ п/п	Тема программы (раздел)	Формы занятий	Приемы и методы образовательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие. Знакомство с планом работы	Теоретическое занятие	Просмотр видеофильмов и презентаций, прослушивание лекций	Спортивный зал, гимнастические стенки, гимнастические скамейки, гимнастические маты, обручи, скакалки, кубики, кегли, мячи (теннисные, волейбольные, баскетбольные, футбольные, гандбольные), ворота для мини-футбола.	Контрольные задания
2	Правила поведения и меры безопасности на занятиях по лазертагу. Врачебный контроль, гигиена и самоконтроль	Теоретическое занятие	Просмотр видеофильмов и презентаций, прослушивание лекций		Контрольные задания
3	Правила лазертага	Теоретическое занятие	Просмотр видеофильмов и презентаций, прослушивание лекций		Контрольные задания
4	Общая и специальная физическая подготовка	Практическое занятие, теоретическое занятие	Использование методов спортивной тренировки. Просмотр видеофильмов и презентаций, прослушивание лекций.		Контрольные задания, нормативы, игры, соревнования
5	Технико- тактическая подготовка	Практическое занятие, теоретическое занятие	Использование методов спортивной тренировки. Просмотр видеофильмов и презентаций, прослушивание лекций.		Контрольные задания, нормативы, игры, соревнования
6	Контрольные игры и соревнования	Практическое занятие, теоретическое занятие	Использование методов спортивной тренировки. Просмотр видеофильмов и презентаций, прослушивание лекций		Контрольные задания, нормативы, игры, соревнования

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Подвижные игры в физическом воспитании : учебно-методическое пособие / составители И. В. Ветрова [и др.]. — Красноярск : КГПУ им. В.П. Астафьева, 2019. — 426 с.
2. Покровский, Е. А. Детские игры / Е. А. Покровский. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 420 с.
3. Чернышева, Е. Н. Подвижные игры : учебно-методическое пособие / Е. Н. Чернышева, Л. Г. Львова, Ю. В. Стрелецкая. — Великие Луки : Великолукская ГСХА, 2018. — 115 с.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе : учебник для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 689 с.
2. Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре : учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 177 с.
3. Байбородова, Л. В. Психолого-педагогическое сопровождение одаренных детей в системе дополнительного образования : учебник для вузов / Л. В. Байбородова, М. П. Кривунь ; под редакцией Л. В. Байбородовой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 77 с.
4. Виленская, Т. Е. Оздоровительные технологии физического воспитания детей младшего школьного возраста : учебник / Т. Е. Виленская. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 285 с.
5. Громова, О. Е. Подвижные игры для детей : методическое пособие : [16+] / О. Е. Громова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Творческий центр Сфера, 2019. — 128 с.
6. Золотарева, А. В. Методика преподавания по программам дополнительного образования детей : учебник и практикум для вузов / А. В. Золотарева, Г. М. Криницкая, А. Л. Пикина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 315 с.
7. Манжелей, И. В. Педагогика физического воспитания : учебник для вузов / И. В. Манжелей. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 182 с.
8. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры, общая теория и методика физического воспитания) : учебник / Л. П. Матвеев. — 5-е изд., стер. — Москва : Спорт-Человек, 2025. — 520 с.
9. Методика преподавания по программам дополнительного образования в избранной области деятельности : учебное пособие для среднего профессионального образования / под редакцией Л. В. Байбородовой. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 241 с.
10. Педагогика дополнительного образования. Психолого-педагогическое сопровождение детей : учебник для вузов / ответственный редактор Л. В. Байбородова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 363 с.
11. Педагогика дополнительного образования. Работа с детьми с особыми образовательными потребностями : учебник для вузов / под редакцией Л. В. Байбородовой. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 241 с.

12. Пономарев, А. К. Организационно-методическое обеспечение и реализация всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в системе физического воспитания : учебник для вузов / А. К. Пономарев, С. Н. Амелин. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 164 с.
13. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. — 12-е изд. — Москва : Спорт-Человек, 2025. — 624 с.
14. Физическое воспитание в образовательных учреждениях : учебник для вузов / под общей редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 141 с.
15. Шмачилина-Цибенко, С. В. Образовательные технологии в дополнительном образовании детей : учебник для вузов / С. В. Шмачилина-Цибенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 134 с.

ПЛАН РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ

№ п/п	Название мероприятия, тема	Место проведения	Дата
1	Набор детей, индивидуальные консультации по вопросам обучения, организации учебного процесса и здоровья детей.		Сентябрь
2	Установочные родительские собрания		Сентябрь
3	Общение через электронную почту (передача срочной информации, домашнего задания и т.д.)		В течение учебного года
4	Анкетирование родителей		В начале и в конце учебного года
5	Открытые занятия		В течение учебного года

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОЧНО-ДИСТАНЦИОННО

№ п/п	Название мероприятия	Место проведения	Даты
1	Мероприятия по формированию коллектива и установление традиций в коллективе		Сентябрь
2	Проведение тематических бесед по духовно- нравственным аспектам воспитания с учащимися		В течение учебного года
3	Социально-значимая деятельность в коллективе – акции, мероприятия, информация о коллективе на сайте, в интернете и СМИ		В течение учебного года
4	Организация, проведение, участие в соревнованиях		В течение учебного года