

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа Афанасьевского муниципального округа Кировской области

Согласовано:
Председатель профсоюзной организации
 И.Н. Полевников
Протокол № 2 от 20.03.2025 г



Утверждено:
Директор МБУ ДО СШ пгт Афанасьев
 Е.С. Салыников
Приказ № 101-05 от 21.03.2025 г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
по фиджитал баскетболу

Возраст обучающихся: 10-
17 лет Срок реализации: 4-
месяца

Автор-составитель: Скачков
Максим Александрович
Закиров Андрей Рафикович

пгт
Афанасьев, 2025

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная
школа Афанасьевского муниципального округа Кировской области

Согласовано:
Председатель профсоюзной организации

Н.Н. Половников
Протокол № 2 от 20.03.2025 г

Утверждаю:
Директор МБУ СШ пгт Афанасьево

Е.С. Сальникова
Приказ № 23/01-05 от 21.03.2025 г

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
по фиджитал баскетболу**

Возраст обучающихся: 10-17 лет
Срок реализации: 4 месяца

Автор-составитель:
Скачков Максим Александрович
Закиров Андрей Рафикович

пгт Афанасьево, 2025

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Фиджитал баскетбол - это гибридный вид спорта, который сочетает в себе элементы классического баскетбола и цифровых технологий. Соревнования по фиджитал баскетболу состоят из двух этапов: первого этапа, проводимого в симуляторе или компьютерной игре, и второго этапа, проходящего на настоящей баскетбольной площадке. Заезды в обоих этапах суммируются для определения победителя. Этот вид спорта был официально признан в России в январе 2023 года и активно развивается в стране. В рамках проекта "Игры будущего" проводятся соревнования по различным видам фиджитал-спорта, включая фиджитал-баскетбол. Такие мероприятия привлекают внимание спортсменов и зрителей своим инновационным форматом и возможностью продемонстрировать как виртуальные, так и реальные спортивные навыки.

Общеразвивающая программа по фиджитал баскетболу представляет собой инновационный подход к обучению, который сочетает физические активности с цифровыми технологиями. Она направлена на развитие физических способностей детей через игру в баскетбол, дополненную элементами виртуальной реальности и интерактивными заданиями. Программа помогает детям развивать координацию движений, выносливость, скорость реакции и стратегическое мышление.

Благодаря сочетанию образовательного и воспитательного компонента программа способствует успешному социальному, культурному, личностному и профессиональному самоопределению, а также творческой самореализации одаренных детей.

Содержание программы позволяет участникам расширить и углубить их теоретические знания в сфере современных правил классических игровых видов спорта, киберспорта, усовершенствовать практические навыки, овладеть практическими методами повышения уровня собственной физической подготовленности, получить эффективный инструмент социализации и дальнейшей профессиональной ориентации и профессионального развития в избранной сфере деятельности. Кроме того, программа содействует поддержанию сформированного устойчивого интереса к занятию спортом и здоровому образу жизни.

Актуальность общеразвивающих программ по фиджитал баскетболу заключается в нескольких аспектах:

1. Современные технологии

Фиджитал спорт объединяет физические активности с цифровыми технологиями, что делает его привлекательным для молодого поколения, которое активно взаимодействует с гаджетами и виртуальной средой. Это позволяет привлечь детей и подростков к занятиям спортом, делая процесс тренировки увлекательным и современным.

2. Физическое развитие и здоровье

Баскетбол сам по себе является отличным видом спорта для развития физической выносливости, координации движений, скорости реакции и командной работы. Фиджитал версия добавляет элементы геймификации, что

помогает поддерживать интерес участников и мотивацию к регулярным тренировкам.

3. Психологическое развитие

Занятия фиджитал баскетболом способствуют развитию стратегического мышления, умения принимать решения в условиях ограниченного времени и работе в команде. Эти навыки полезны не только в спортивной деятельности, но и в повседневной жизни.

4. Популяризация здорового образа жизни

Программа способствует популяризации активного образа жизни среди молодежи, особенно тех, кто предпочитает проводить свободное время за компьютером или телефоном. Фиджитал баскетбол позволяет сочетать физическую активность с любимыми технологиями, что делает этот вид спорта доступным и интересным для широкой аудитории.

5. Социальная адаптация

Участие в командных играх помогает развивать социальные навыки, такие как умение общаться, сотрудничать и решать конфликты. Это важно для формирования гармоничной личности и успешной адаптации в обществе.

6. Инновационный подход к обучению

Использование новых технологий в образовательном процессе позволяет сделать обучение более эффективным и интересным. Фиджитал баскетбол может стать частью образовательных программ школ и спортивных секций, дополняя традиционные методы тренировок.

Таким образом, программа по фиджитал баскетболу актуальна благодаря своей способности объединять современные технологии, физическое развитие и психологические аспекты, что делает её привлекательной и полезной для различных возрастных групп.

Значимость программы

Программа по фиджитал баскетболу имеет высокую значимость благодаря ряду факторов, которые делают её востребованной в современном мире.

1. Формирование интереса к спорту

Программа привлекает внимание молодёжи, предоставляя возможность заниматься активным спортом через интеграцию цифровых технологий. Это особенно актуально для тех, кто предпочитает виртуальные развлечения физическим активностям. В результате такой подход помогает увеличить количество людей, вовлечённых в спортивную деятельность.

2. Развитие физических качеств

Фиджитал баскетбол развивает важные физические качества — силу, ловкость, координацию, выносливость. Благодаря использованию игровых элементов и виртуальных дополнений участники получают удовольствие от процесса тренировки, что стимулирует регулярные занятия и поддерживает интерес к физическому развитию.

3. Интеграция современных технологий

Программа задействует инновационные технологии, включая виртуальную реальность, датчики движения и игровые платформы. Такой подход обеспечивает участникам новый опыт взаимодействия с окружающим миром, улучшает восприятие и реакцию на происходящее вокруг. Это также

способствует формированию технологического кругозора и готовности к изменениям в будущем.

4. Укрепление здоровья

Регулярные занятия спортом положительно влияют на общее состояние организма, укрепляют сердечно-сосудистую систему, улучшают работу дыхательной системы и помогают контролировать вес. Фиджитал баскетбол становится важным инструментом профилактики заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни.

5. Обучение командному взаимодействию

Командный характер игры способствует развитию коммуникативных навыков, взаимопомощи и сотрудничества между участниками. Это помогает формировать навыки лидерства, ответственности и взаимовыручки, что особенно ценно в социальной среде.

6. Поддержка психологической устойчивости

Спортивные мероприятия, включающие соревновательные элементы, развивают стрессоустойчивость, способность быстро принимать решения и справляться с неудачами. Это формирует уверенность в собственных силах и позитивное отношение к жизненным трудностям.

7. Повышение мотивации к обучению

Игровые механики фиджитал баскетбола стимулируют познавательную активность и повышают мотивацию к учебе. Участники стремятся улучшать свои результаты, изучая новые техники и стратегии, что способствует всестороннему развитию личности.

8. Социальная интеграция

Программа помогает людям разных возрастов и социальных слоев находить общие интересы и объединяться ради достижения общих целей. Это способствует укреплению социального капитала и созданию благоприятной атмосферы в коллективе.

9. Влияние на будущее поколение

Через вовлечение молодых людей в активный образ жизни и использование передовых технологий, фиджитал баскетбол закладывает основы для воспитания нового поколения, способного успешно адаптироваться к стремительно меняющемуся миру.

Таким образом, общеразвивающая программа по фиджитал баскетболу играет важную роль в формировании здоровой и активной молодежи, способствуя улучшению физического и психоэмоционального состояния, развитию ключевых жизненных навыков и интеграции современных технологий в повседневную жизнь.

Направленность программы: физкультурно-спортивная, техническая

Отличительные особенности программы

Общеразвивающие программы по фиджитал баскетболу обладают рядом уникальных особенностей, выделяющих их среди традиционных видов спорта и спортивных программ.

1. Комбинация реального и цифрового мира

Основной особенностью фиджитал баскетбола является сочетание

физических упражнений и виртуальных технологий. Игроки участвуют в реальной игре, используя баскетбольные мячи и кольца, одновременно взаимодействуя с цифровыми элементами, такими как виртуальная реальность, мобильные приложения или сенсоры. Это создаёт уникальный игровой опыт, который отличается от традиционного баскетбола.

2. Геймификация процесса

Фиджитал баскетбол включает в себя элементы игр, где игроки зарабатывают очки, проходят уровни, выполняют задания и даже соревнуются друг с другом в рамках виртуального пространства. Это повышает уровень вовлеченности и мотивации, превращая тренировки в увлекательное занятие.

3. Индивидуализированные тренировки

Благодаря технологиям программа может учитывать индивидуальные характеристики каждого игрока: возраст, уровень подготовки, цели занятий и другие параметры. Тренировки могут быть адаптированы под конкретные потребности участника, что увеличивает эффективность занятий.

4. Анализ данных и обратная связь

Цифровая составляющая программы позволяет собирать данные о действиях игроков: скорость передвижения, точность бросков, реакция на мяч и многое другое. Эти данные анализируются, и игрок получает персонализированную обратную связь, что помогает улучшить технику и повысить эффективность тренировок.

5. Разнообразие форматов

Программа предлагает различные форматы участия: индивидуальные тренировки, групповые занятия, соревнования, турниры. Это позволяет каждому участнику выбрать наиболее подходящий вариант в зависимости от предпочтений и уровня подготовки.

6. Улучшение когнитивных функций

Интерактивные элементы программы стимулируют умственную активность, улучшая концентрацию внимания, быстроту принятия решений и стратегическое мышление. Это особенно полезно для детей и подростков, помогая им развиваться интеллектуально.

Эти особенности делают фиджитал баскетбол уникальным направлением, сочетающим в себе преимущества традиционных спортивных дисциплин и новейших технологических достижений.

Новизна общеразвивающей программы по фиджитал баскетболу заключается в сочетании традиционных методов физической подготовки с современными цифровыми технологиями, что создает уникальные возможности для участников.

1. Интеграция цифровых технологий

Фиджитал баскетбол использует современные технологии, такие как виртуальная реальность, мобильные приложения и сенсоры, чтобы создать интерактивную среду для тренировок. Это позволяет игрокам отслеживать свои показатели, получать обратную связь и улучшать свою игру в режиме реального времени.

2. Геймификация процесса

Введение игровых элементов в тренировочный процесс делает занятия

более интересными и привлекательными для участников всех возрастов. Геймификация помогает удерживать внимание и мотивацию, превращая рутинные упражнения в увлекательные вызовы.

3. Многофункциональность

Фиджитал баскетбол сочетает в себе элементы физической активности, когнитивного развития и социального взаимодействия. Это делает программу универсальной и подходящей для различных категорий населения, включая школьников, студентов, взрослых и пожилых людей.

4. Образовательный компонент

Программа может включать образовательные элементы, направленные на изучение основ баскетбола, правил игры, тактик и стратегий. Это помогает участникам не только улучшать свои физические навыки, но и развивать стратегическое мышление и аналитические способности.

5. Инновационность

Фиджитал баскетбол представляет собой инновационное направление в сфере физической культуры и спорта, которое продолжает развиваться и совершенствоваться. Постоянное внедрение новых технологий и подходов делает эту программу актуальной и перспективной.

Таким образом, новизна общеразвивающей программы по фиджитал баскетболу заключается в ее уникальном подходе к тренировочному процессу, широком спектре возможностей и потенциале для дальнейшего развития.

Адресат программы

Программа предназначена для детей и подростков в возрасте от 10 до 17 лет. Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно - оздоровительном этапе подготовки - 12 человек. Комплектуются разновозрастные группы.

Объем и срок освоения образовательной программы

Программа включает – 72 часа (теории и практики). Продолжительность обучения - 18 недель.

Формы обучения по образовательной программе

Форма обучения – очная.

Уровень освоения программы

Ознакомительный, базовый.

Особенности организации образовательного процесса

Организация образовательного процесса в общеразвивающей программе по фиджитал баскетболу обладает рядом особенностей, обусловленных уникальной природой данного вида спорта, сочетающего в себе физические упражнения и цифровую составляющую.

Программа построена по модульному принципу, набор детей в группы осуществляется из числа обучающихся Афанасьевского муниципального округа. Программа предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп до 15 человек.

Программа реализуется в рамках реализации конкурсного проекта

«Среда возможностей 2024» благотворительного фонда Елены и Геннадия Тимченко и является бесплатной для обучающихся.

Режим занятий

Продолжительность тренировочных занятий в течение освоения программы 4 часа в неделю по 2 часа. Расписание занятий составляется и утверждается директором по представлению тренеров-преподавателей с учётом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается исходя из академического часа (45 минут) и не должна превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе (общеразвивающие программы) – двух часов.

Цели и задачи программы

Цели программы:

1. Развитие физических способностей:
 - Улучшение координации движений, выносливости, силы и скорости.
 - Развитие моторики и ловкости через выполнение баскетбольных упражнений.
2. Психологическое развитие:
 - Формирование дисциплины, ответственности и уверенности в себе.
 - Развитие умения работать в команде и взаимодействовать с партнерами.
3. Интеллектуальное развитие:
 - Стимулирование интереса к новым технологиям и цифровому миру.
 - Обучение стратегическому мышлению через использование игровых элементов.
4. Популяризация здорового образа жизни:
 - Привлечение молодежи к регулярной физической активности.
 - Повышение осведомленности о важности спорта и технологий в современном мире.

Задачи программы:

1. Обучение основам баскетбола:
 - Изучение техники бросков, передач, ведения мяча и других базовых элементов игры.
2. Использование цифровых технологий:
 - Внедрение интерактивных тренажеров и симуляторов для улучшения навыков.
3. Организация соревнований и мероприятий:
 - Проведение турниров и матчей между командами для развития соревновательного духа.
4. Социальная адаптация и интеграция:
 - Создание условий для общения и взаимодействия участников вне зависимости от их уровня подготовки.
 - Поддержка инклюзивности и равноправия среди всех участников

программы.

5. Мониторинг прогресса и мотивации:

- Регулярный контроль физического состояния и спортивных достижений участников.

- Поощрение участников за достижения и успехи в программе.

Таким образом, программа по фиджитал баскетболу объединяет спортивные тренировки с инновационными подходами, способствуя всестороннему развитию участников.

2. СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

№	Название раздела	Количество часов	Теория	Практика	Формы аттестации
1	Вводное занятие. Инструктаж. История создания нового направления «Фиджитал-спорт»	4	4		беседа,
2	Общая физическая подготовка	20	2	18	оценка и анализ результатов
3	Киберспортивные игры	20	2	18	оценка и анализ результатов
4	Техническая подготовка	8	2	6	оценка и анализ результатов
5	Тактическая подготовка	8	2	6	оценка и анализ результатов
6	Контрольно-проверочные мероприятия. Соревнования по фиджитал-спорту	12		12	оценка и анализ результатов
	Всего	72	12	60	

2.2. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

18 недель обучения (72 часа, 2 раза в неделю по 2 часа)

1. Вводное занятие. Техника безопасности. История развития фиджитал-спорта. Характеристика классических игровых видов спорта, киберспорта как средства физического воспитания молодежи. Развитие фиджитал-спорта в России. Игры Будущего 2025. Самоконтроль спортсмена.

2. Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Спортивные игры: баскетбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты

3. Киберспортивные игры.

FIFA, баскетбол.

4. Техническая подготовка.

Гаджеты, персональные компьютеры, игровые системы. Тестирование, работа за компьютером, игровая практика.

5. Тактическая подготовка.

Отработка навыков, слаженность команды. Сочетание классического вида спорта с киберспортом.

Тактическая подготовка фиджитал-спорта представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений — это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях,

- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,

- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

6. Контрольные испытания. Соревновательный период. Отборочные игры, аттестация, тестирование.

- Контрольные испытания по общей физической подготовке

- Контрольные испытания по технической подготовке

- Контрольные испытания по киберспорту

Контрольные игры и судейская практика.

Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей.

Соревнования.

Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры.

2.3. Планируемые результаты

Физические результаты:

1. Развитие двигательных навыков: Улучшение координации движений, ловкости, быстроты реакции, выносливости.

2. Укрепление здоровья: Повышение уровня физической подготовки, улучшение работы сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата.

3. Формирование правильной осанки: Развитие мышечного корсета, профилактика сколиоза и других нарушений осанки.

4. Повышение гибкости и растяжки: Развитие подвижности суставов и эластичности мышц.

Когнитивные результаты:

1. Улучшение концентрации внимания: Участие в играх требует постоянного сосредоточенности и быстрого принятия решений.
2. Развитие стратегического мышления: Планирование действий, прогнозирование ходов соперника, разработка тактик игры.
3. Память и аналитика: Запоминание правил игр, комбинаций и стратегий, анализ игровых ситуаций.
4. Креативность: Создание новых игровых элементов, нестандартные решения в игре.

Социальные результаты:

1. Командная работа: Навыки взаимодействия в команде, взаимопомощь, поддержка товарищей.
2. Коммуникация: Умение выражать свои мысли, договариваться, обсуждать игровые моменты.
3. Лидерские качества: Возможность проявления инициативы, руководство командой, принятие ответственности.
4. Толерантность и уважение: Принятие различий между игроками, уважение к соперникам и судьям.

Эмоциональные результаты:

1. Самоуправление: Контроль над эмоциями, умение справляться с разочарованиями и неудачами.
2. Целеустремленность: Стремление к достижению целей, настойчивость в достижении результата.
3. Эмоциональный интеллект: Понимание и управление своими эмоциями, эмпатия к другим участникам.
4. Уверенность в себе: Рост самооценки через успешное выполнение заданий и участие в соревнованиях.

Дополнительные результаты:

1. Знание правил и основ баскетбола: Понимание основных принципов игры, знание терминологии и правил.
2. Навыки безопасного поведения: Осознание важности соблюдения техники безопасности во время занятий спортом.
3. Мотивация к здоровому образу жизни: Формирование привычки регулярно заниматься физическими упражнениями и вести активный образ жизни.

Эти результаты способствуют всестороннему развитию ребенка, помогают ему лучше адаптироваться в социальной среде и развивать важные жизненные навыки.

2.4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по фиджитал баскетболу
1	Начало учебного года	24.03.2025
2	Продолжительность учебного периода	18 учебных недель
3	Количество учебных часов в год	72 часа
4	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю по 2 часа

5	Продолжительность учебных занятий	45 минут
6	Продолжительность учебной недели	5 дней
7	Окончание учебного года	30.09.2025
8	Аттестация обучающихся	Промежуточная – июнь 2025 года. Итоговая – сентябрь 2025 года
9	Текущее комплектование (дополнительный приём)	До середины апреля (при наличии свободных мест)

2.5. Условия реализации программы

Материально-технические условия

Технические средства обучения:

- 1) LED-телевизор черный [Direct LED, 4K UltraHD, Wi-Fi, 60 Гц, Google TV, HDMI x 3, USB x 2 шт]
- 2) Беспроводная музыкальная система BBK BTA601 черный
- 3) Игровая консоль PlayStation 5 Slim 1ТБ
- 4) Геймпад Sony DualSense для PS5
- 5) Игры для приставки
- 6) Мячи

Кадровое обеспечение

Тренер-преподаватель, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Оценочные и методические материалы

Методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учёт специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

Методическое обеспечение программы

Обеспечение программы методическими видами продукции (разработки

игр, занятий, бесед и т.п.);

Рекомендации по проведению практических работ и т.п.;

Дидактический и лекционный материал, методика по исследовательской и проектной работе, тематика исследовательской работы;

Методики расслабляющих упражнений при работе с компьютером (для глаз).

2.6. Формы аттестации

Формы аттестации в рамках общеразвивающей программы по фиджитал баскетболу могут включать различные виды оценок, направленных на проверку знаний, навыков и достижений участников.

1. Тестирование физических навыков

Это может включать выполнение стандартных баскетбольных упражнений, таких как броски, ведение мяча, дриблинг и т.д. Оценка проводится по количеству выполненных действий за определенное время или по точности выполнения.

2. Оценка теоретических знаний

Участникам предлагается пройти тестирование на знание правил игры, тактик, стратегий и истории баскетбола. Это может быть выполнено в форме письменного теста или устного опроса.

3. Игровая практика

Оценивается участие в игровых ситуациях, где участники демонстрируют умение применять полученные знания и навыки в реальных условиях. Оцениваются командная работа, принятие решений, взаимодействие с партнерами и противниками.

4. Анализ игровой статистики

Использование технологий позволяет собирать данные о производительности каждого игрока во время игр. Эти данные могут включать количество набранных очков, передач, перехватов, блок-шотов и другие показатели. Анализ этой статистики помогает оценить прогресс участников.

5. Психологическая оценка

Проводится оценка психологического состояния участников, уровня мотивации, способности справляться со стрессом и принимать решения в сложных ситуациях. Это может быть сделано через анкетирование или беседы с тренером.

6. Соревнования и турниры

Организация внутренних и внешних турниров позволяет участникам продемонстрировать свои навыки в соревновательной обстановке. Результаты участия в турнирах могут служить критерием оценки прогресса.

7. Портфолио достижений

Каждый участник ведет портфолио, куда вносятся результаты тестов, отчеты о прогрессе, отзывы тренеров и фотографии/видео с тренировок и игр. Портфолио служит документом, подтверждающим успехи и достижения участника.

Контрольные нормативы групп СОГ мальчики/юноши

Возраст	Бег 20 метров			Прыжок в длину с места			Высота подскока (см.)			Метание набивного мяча 1 кг. (см.)			Ведение мяча 40 м. (сек.)			Передачи б/б мяча в стену за 30 сек. раст.1,5 м.			Попадание из-под кольца за 30 сек.			Челночный бег 40 сек.		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
10	6,0-5,8	5,7-5,5	5,4	145-150	151-170	171	27-31	32-37	38	310-331	332-359	360	13,0-12,1	12,0-11,2	11,1	25-30	31-35	36	4-5	6-7	8	150-161	162-174	175
11	3,9-4,1	3,7-3,8	3,6	160-170	171-181	182	30-34	35-39	40	325-350	351-379	380	11,4-12,7	10,9-11,6	10,8	26-31	32-35	36	5-6	7-8	9	155-164	165-179	180

Возраст	Бег 20 метров			Прыжок в длину с места			Высота подскока (см.)			Челночный бег 40 сек.			Атака корзины с 2-го шага (5+5)			Штрафной бросок (10)			Комплексный тест			Броски в корзину «5 точек». (20 ближн.+ср.)		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
12	3,76-3,65	3,64-3,50	3,49	165-172	173-185	186	32-36	37-42	43	160-169	170-182	183	5	6	7	3	4	5	39,6-38,2	38,1-36,7	36,6	5-6	7-8	9
13	3,70-3,60	3,59-3,45	3,44	170-180	181-189	190	34-39	40-45	46	164-174	175-186	187	5	6	7	4	5	6	38,3-37,1	37,0-35,8	35,7	7-8	9-10	11
14	3,63-3,4	3,48-3,34	3,33	175-182	183-192	193	36-42	43-49	50	167-176	177-189	190	6	7	8	4	5	6	37,3-35,9	35,8-34,4	34,3	8-9	10-11	12
15	3,48-3,35	3,34-3,21	3,20	180-190	191-199	200	40-47	48-52	53	170-178	179-192	193	6	7	8	5	6	7	35,3-34,6	34,5-33,3	33,2	8-10	11-12	13
16	3,37-3,31	3,30-3,21	3,20	185-194	195-205	206	43-49	55-54	55	174-182	183-196	197	7	8	9	5	6	7	35,9-34,3	34,2-32,6	32,5	9-11	12-13	14
17	3,29-3,25	3,24-3,20	3,19	200-210	211-219	220	45-50	51-56	57	177-185	186-199	200	7	8	9	5	6-7	8	34,5-33,5	33,4-31,7	31,6	10-12	13-14	15

Контрольные нормативы групп СОГ девочки/девушки

Возраст	Бег 20 метров			Прыжок в длину с места			Высота подскока (см.)			Метание набивного мяча 1 кг. (см.)			Ведение мяча 40 м. (сек.)			Передачи б/б мяча в стену за 30 сек. раст.1,5 м.			Попадание из- под кольца за 30 сек.			Челночный бег 40 сек.		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
10	6,0-5,9	5,8-5,5	5,4	130-145	146--165	166	22-28	29-34	35	300-324	325-349	350	14,2-13,3	13,2-11,6	11,5	22-26	27-32	33	4-5	6-7	8	145-155	156-164	165
11	4,2-4,3	3,9-4,1	3,8	155-166	167-178	179	28-32	33-37	38	320-350	351-369	370	12,1-13,0	11,1-12,0	11,2	24-27	28-32	33	5-6	7-8	9	150-160	161-171	172

Возраст	Бег 20 метров			Прыжок в длину с места			Высота подскока (см.)			Челночный бег 40 сек.			Атака корзины с 2-го шага (5+5)		Штрафной бросок (10)				Комплексный тест			броски в корзину «5 точек» (20 ближн.+ ср.)		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
12	4,0-3,84	3,83-3,67	3,66	160-170	171-181	182	30-34	35-40	41	155-165	166-175	176	5	6	7	3	4	5	40,9-39,6	39,5-38,2	38,1	5-6	7-8	9
13	3,87-3,71	3,70-3,54	3,53	165-175	176-185	186	32-36	37-42	43	160-170	171-180	181	5	6	7	4	5	6	38,9-37,8	37,7-36,6	36,5	7-8	9-10	11
14	3,74-3,61	3,60-3,48	3,47	170-178	179-189	190	34-38	39-44	45	165-172	173-185	186	6	7	8	4	5	6	37,6-36,3	36,2-34,9	34,8	8-9	10-11	12
15	3,64-3,54	3,53-3,43	3,42	173-180	181-193	194	35-40	41-46	47	167-175	176-187	188	6	7	8	5	6	7	36,6-35,4	35,3-34,1	34,0	8-10	11-12	13
16	3,56-3,49	3,48-3,41	3,40	175-182	183-195	196	37-42	43-47	48	170-177	178-189	190	7	8	9	5	6	7	36,0-35,0	34,9-33,7	33,6	9-11	12-13	14
17	3,50-3,45	3,44-3,36	3,35	177-185	186-197	198	38-43	44-49	50	172-180	181-192	193	7	8	9	5	6-7	8	35,7-34,7	34,6-33,1	33,0	10-12	13-14	15
18	3,47-3,40	3,39-3,31	3,30	179-189	190-199	200	40-44	45-49	50	174-182	183-195	196	8	9	10	5	6-7	8	34,0-33,2	33,1-32,3	32,2	10-12	13-14	15

**Методика проведения контрольных нормативов по физической и
технической подготовке в спортивно–оздоровительных группах (СОГ)
Учащиеся 10-11 лет.**

1. Бег 20метров

Испытуемый выполняет прямолинейный рывок (20 метров) с высокого старта, учитывается лучшее время по двум попыткам.

2. Прыжок в длину с места

Измерение проводится по общим правилам отчета длины прыжка, учитывается лучший результат по трем попыткам.

3. Высота подскока

К щиту прикрепляется планка с сантиметровой шкалой. На площадке под щитом чертится мелом квадрат 50х50 см. (от проекции щита в глубину площадки).

Предварительно у размеченной в сантиметрах шкалы измеряется рост испытуемого стоя с вытянутой вверх рукой. Затем испытуемый выполняет прыжок вверх с места, стараясь как можно выше сделать на планке отметку намыленными пальцами правой или левой руки. При выполнении прыжка и приземления испытуемый должен находиться в пределах начерченного квадрата. Фиксируется высота сделанной испытуемым отметки над уровнем площадки, а высота подскока оценивается разностью (выпрыгивание—рост). Учитывается лучший результат по трем попыткам.

4. Метание набивного мяча (1кг.),

Метание мяча выполняется 2мя руками из-за головы, сидя ноги врозь, фиксируется наилучшая из 3-х попыток.

5. Ведение мяча 40м.

Проводится 2 линии на расстоянии 20 м. Одна от другой, испытуемый выполняет прямолинейный рывок с ведением мяча, разворачивается на линии и продолжает ведение ведущей рукой (7-8 лет), продолжает ведение другой рукой (9-10 лет.), учитывается лучшее время из 2х попыток.

6. Передачи баскетбольного мяча за 30 сек..

Передачи мяча выполняются двумя руками от груди, на расстоянии 150 см. от стены, в мишень диаметром 30см, высота мишени 130см. Определяется количество передач за указанное время. Передача не засчитывается, если игрок не попал мячом в круг или мяч до ловли коснулся площадки

7. Попадания из под кольца за 30сек.

По сигналу испытуемый выполняет бросок в кольцо двумя руками от груди (7-8 лет.), одной рукой от плеча (9-10 лет), после чего сам подбирает мяч и продолжает броски. Учитывается количество попаданий, за 30 сек..

8. 40-секундный «челночный» бег.

Испытуемый без пауз бежит от одной лицевой линии баскетбольной площадки до другой, стремясь преодолеть максимальное расстояние за 40 секунд. Учитывается расстояние, в метрах, преодоленное за 1 попытку.

Учащиеся 12-17 лет

1. Бег 20метров

Испытуемый выполняет прямолинейный рывок (20 метров) с высокого старта,

учитывается лучшее время по двум попыткам.

2. Прыжок в длину с места.

Измерение проводится по общим правилам отчета длины прыжка, учитывается лучший результат по трем попыткам.

3. Высота подскока

К щиту прикрепляется планка с сантиметровой шкалой. На площадке под щитом чертится мелом квадрат 50х50 см. (от проекции щита в глубину площадки).

Предварительно у размеченной в сантиметрах шкалы измеряется рост испытуемого стоя с вытянутой вверх рукой. Затем испытуемый выполняет прыжок вверх с места, стараясь как можно выше сделать на планке отметку намыленными пальцами правой или левой руки. При выполнении прыжка и приземления испытуемый должен находиться в пределах начерченного квадрата. Фиксируется высота сделанной испытуемым отметки над уровнем площадки, а высота подскока оценивается разностью (выпрыгивание—рост). Учитывается лучший результат по трем попыткам.

4. 40-секундный «челночный» бег.

Испытуемый без пауз бежит от одной лицевой линии баскетбольной площадки до другой, стремясь преодолеть максимальное расстояние за 40 секунд. Учитывается расстояние, в метрах, преодоленное за 1 попытку.

5. Броски в движении (10 бросков)

Испытуемый выполняет по 5 атак (одной рукой от плеча, одной рукой снизу) с каждого края правой и левой рукой соответственно. Фиксируется общая сумма попаданий.

6. 10 штрафных бросков

Испытуемый выполняет 10 бросков с линии штрафного, мяч подбирает партнер, при заступе за линию попадание не засчитывается, 1-й бросок пробный.

7. «Комплексный тест»

Оценивается быстрота передвижения, техника ведения мяча правой и левой рукой и точность бросков в движении и в прыжке. В ближней правой половине площадки (если стоять на середине лицевой линии, лицом к площадке) расположены 4 набивных мяча. Первый в середине площадки в 3-х м от средней линии, второй - на боковой линии в 6 м от средней линии, третий в середине площадки в 6 м от первого мяча и четвертый в правом ближнем углу площадки. С левой стороны площадки, вдоль боковой линии на расстоянии 2 м от нее стоят три стойки. Одна стойка на средней линии площадки, а две другие впереди и сзади от нее на расстоянии 1,5 м. Испытуемый начинает движение с места пересечения средней и боковой линии в правой стороне площадки. Он передвигается левым боком в защитной стойке к первому мячу, касается его левой рукой, затем передвигается правым боком по направлению ко второму мячу, касается его правой рукой, продолжает передвигаться левым боком к третьему мячу, касается его рукой и правым боком направляется к четвертому мячу. Коснувшись его правой рукой, испытуемый делает рывок к средней линии, на которой лежит баскетбольный мяч (расстояние от мяча до правой боковой линии 2 м), берет его и ведет к щиту на противоположную половину площадки. Входит между 2-м и 3-м усиками в 3-х секундную зону и выполняет бросок в движении правой рукой, ловит мяч и с ведением левой рукой выводит его из области штрафного броска между лицевой - линией и 1-й усиком.

Обходит зону штрафного броска слева направо, входит в область штрафного броска между 2-й и 3-й усиками и бросает мяч в корзину лево рукой.

Подобрав мяч после броска, испытуемый ведет его правой рукой к стойкам, попеременно обводит вокруг каждую из них правой, левой, правой рукой, ведет мяч к противоположному щиту и завершает упражнение броском мяча в прыжке после остановки со средней дистанции. Секундомер выключается после попадания мяча в результате всех трех бросков, отскочивший мяч добивается.

8. «20 бросков с точек»

Оценивается точность бросков. Испытуемый выполняет 2 серии по 10 бросков с разнорасположенных и разноудаленных точек. Точки для бросков размечаются на площадке следующим образом:

- точки 1 и 2 - слева от щита, на линии, параллельной лицевой линии площадки и проходящей через проекцию центра кольца;
- точки 3 и 4 - слева от щита, на линии, проходящей через проекцию центра кольца под углом 45° к проекции щита;
- точки 5 и 6 - на линии, проходящей проекцию центра кольца под углом 90 градусов к проекции щита (т.е. прямо перед щитом);
- точки 7 и 8 - симметричны точкам 3 и 4 справа от щита;
 - точки 9 и 10 - симметричны точкам 1 и 2 справа от щита. А) Учащиеся 11-14 лет.

Расстояние точек 1, 3, 5, 7, 9 от проекции центра кольца 2,5 м, а точек 2, 4, <8,10-4 м.

Б) Учащиеся 15-18 лет.

Расстояние точек 1, 3, 5, 7, 9 от проекции центра кольца 4 м, а точек 2, 4, <8,10-5,5 м.

Испытуемый обязан выполнять серии бросков с точки в строгой последовательности: первая серия бросков 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, затем вторая серия - вновь с точек 1, 2, 3, 4, 5 и т.д.

Испытуемому подавать мяч не разрешается: он должен сам подобрать мяч после броска и с ведением выходить на следующую точку. Для выполнения норматива предоставляется право на одну попытку.

3. Воспитательная работа

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности при работе с компьютерами, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Март, апрель
2.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Март-сентябрь
3.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	июнь-сентябрь

4.	Открытое занятия	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Май
----	------------------	---	---------------------	-----

Список литературы

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ.
2. Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования».
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 г. № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года».
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Указ Президента Российской Федерации от 19.12.2012 г. № 1666 «О стратегии государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025 года».
7. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
8. Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.3648-20).
9. Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14).

Для педагога дополнительного образования

1. Рассел, Д. Киберспорт / Джесс Рассел, Рональд Кон = Jess Russell, Ronald Cohn. -: VSD, 2012 - 118 с.
2. ProGamer. Как организовать киберспортивный турнир [Электронный ресурс]/ Режим доступа: <http://www.progamer.ru/esports/mag/how-to-tournaments-day9.htm>.
3. Библиотека международной спортивной информации. Информационное обеспечение Управления спортивным соревнованием. [Электронный ресурс]/ Режим доступа: <http://bmsi.ru/doc/9bcsceec2-1516-4cd4-8d8c-9810f6228bba>.
4. Скаржинская Е.Н. Спортивная педагогика в информационном обществе / Е.Н. Скаржинская, М.А. Новоселова, А.Д. Борисов // Теория и практика физ. культуры. - 2013 - N 6 - С. 51-55.

Электронное сопровождение:

1. CyberSport.ru - Портал о киберспорте, новости, репортажи [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://cybersport.ru>.
2. Russian e-Sport Portal [Электронный ресурс] – Режим доступа:

<http://resp.su>

3. International e-Sports Federation [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.ie-sf.com>.
4. Федерация компьютерного спорта России [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://resf.ru>.
5. Федерация компьютерного спорта г.Москвы [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://fcs.moscow>.
6. История развития киберспорта в России и мире [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://киберспорт.рф>.