

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей информационных технологий»
Приморского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ «Лицей ИТ»)**

ПРИНЯТА Решением Педагогического Совета ГБОУ «Лицей ИТ» Протокол № ____ от « ____ » _____ 2025 г.	УТВЕРЖДЕНА Приказом № ____ от « ____ » _____ 2025 г. Директор ГБОУ «Лицей ИТ» _____/Д. И. Серженко
---	--

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Фиджитал баскетбол»**

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся: 10-15 лет

Разработчик:

Дик А. Н., педагог дополнительного образования

г. Санкт-Петербург
2025

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с основными направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами федерального и регионального уровня в сфере образования:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
6. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН.

13. 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

14. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16).

15. Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25 августа 2022 г. № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга».

16. Концепция воспитания юных петербуржцев «Петербургские перспективы»

(в рамках реализации Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года: распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р).

17. Устав ГБОУ «Лицей информационных технологий» Приморского района Санкт-Петербурга.

18. Положение о проектировании дополнительной общеразвивающей программы в отделении дополнительного образования детей ГБОУ «Лицей информационных технологий» Приморского района Санкт-Петербурга.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Адресат программы

Программа адресована школьникам от 11 до 15 лет. Комплекуются разновозрастные группы из всех желающих и имеющих медицинский допуск к занятиям.

Актуальность

Современное общество сталкивается с рядом вызовов в сфере физического воспитания учащихся:

- рост популярности мобильных устройств и цифровых развлечений, который нередко приводит к снижению уровня физической активности школьников;
- усиление цифровой зависимости у детей и подростков;
- недостаток мотивации к традиционным формам занятий спортом среди подрастающего поколения, привыкшего к интерактивным форматам взаимодействия.

В этих условиях особую значимость приобретают инновационные подходы к физическому воспитанию, сочетающие преимущества цифровых технологий и традиционной спортивной подготовки. Одним из таких перспективных направлений является фиджитал-спорт, в частности - фиджитал-баскетбол.

Актуальность программы обусловлена следующими факторами:

1. Развитие физической активности среди учащихся.

Фиджитал-баскетбол — гибридная форма баскетбола, объединяющая физическую активность с виртуальными элементами. Такой формат делает тренировки более привлекательными для современных детей и подростков, помогая вовлекать их в активный

образ жизни. Это особенно важно в условиях растущего уровня малоподвижности, связанного с распространением цифровых устройств.

2. Интеграция новых технологий в спорт.

Стремительное развитие технологий требует внедрения инновационных решений в спортивные дисциплины для привлечения нового поколения. Фиджитал-баскетбол успешно сочетает физическую нагрузку с интерактивностью цифровых платформ, что соответствует интересам учащихся, привыкших к играм и гаджетам.

3. Популяризация здорового образа жизни.

Программа направлена на формирование устойчивого интереса к спорту и активному отдыху среди молодого поколения. Она помогает прививать любовь к движению и физической культуре через современный, технологичный формат.

Отличительные особенности

Основной особенностью фиджитал баскетбола является сочетание физических упражнений в реальном пространстве и мастерством в виртуальной среде, используя игровые платформы и симуляторы. Это создает уникальный игровой опыт, который отличается от традиционного баскетбола.

Новизна

Программа объединяет классический баскетбол с доступными цифровыми инструментами, что создаёт новый формат тренировок без сложного оборудования.

Ключевые элементы новизны:

Гибридный формат соревнований и тренировок:

1. *цифровой этап* - игры в популярных баскетбольных симуляторах на компьютерах или консолях: отработка тактики, изучение схем, тренировка реакции;
2. *физический этап* закрепление навыков на реальной площадке: развитие выносливости, координации, скорости.

Фиджитал баскетбол официально признан видом спорта в 2023 году и с тех пор активно развивается.

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

Уровень усвоения: начальный.

Объем и сроки освоения: 1 год, 124 часа.

Цель и задачи

Цель:

Создание условий для устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом через сочетание физической активности и современных цифровых технологий.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с основами фиджитал – баскетбола;
- обучить эффективному взаимодействию с цифровыми технологиями, специальным оборудованием и игровыми платформами;
- сформировать базовые технические и тактические навыки игры в баскетбол в реальном и виртуальном пространстве;
- обучить сочетать киберспортивные элементы с физической активностью.

Развивающие:

- улучшение общей и специальной физической подготовки;
- способствование развитию стратегического мышления и навыков быстрого принятия решений;
- развитие навыков планирования и постановки целей на соревнования;
- повышение психологической устойчивости и концентрации в стрессовых условиях соревнований.

Воспитательные:

- воспитание ценностей честной борьбы: уважительное отношение к соперникам вне зависимости от исхода состязания;
- умение контролировать эмоции при победе и поражении;
- развитие навыков планирования, организации своей деятельности и ответственности за результат как индивидуальный, так и командный.

Планируемые результаты**Предметные:**

- понимание основных принципов фиджитал-баскетбола, знание истории и развития, основных терминов и правил;
- умение выполнять базовые игровые действия как в реальном физическом, так и в цифровом пространстве;
- представление о многообразии технических возможностей оборудования для игры на симуляторе;
- знание способов взаимодействия физических и виртуальных элементов в едином тренировочном и соревновательном процессе.

Метапредметные:

- улучшение выносливости, скорости, координации, а так же специальных баскетбольных навыков;
- развитие навыков постановки целей, разработки тактики и анализа своих результатов в соответствии с поставленной целью;
- проявления способности адаптироваться к меняющимся ситуациям и быстро принимать оперативные решения;
- умение пользоваться психологическими приёмами до, во время и после соревнований.

Личностные:

- мотивация к здоровому образу жизни, формирование привычки регулярно заниматься физическими упражнениями и вести активный образ жизни;
- работать в команде: эффективно взаимодействовать с партнёрами, находить компромиссы и общие решения, конструктивно разрешать игровые и межличностные конфликты;
- контролировать и объективно оценивать свои учебные, игровые и тренировочные действия в соответствии с поставленной задачей.

Организационно-педагогические условия

Язык реализации: русский язык.

Форма обучения: очная форма.

Особенности реализации программы: организация образовательного процесса в общеразвивающей программе по фиджитал баскетболу сочетает в себе реальный баскетбол

и цифровую составляющую. Физическая часть состоит из отработки баскетбольных навыков и игре на одно кольцо по правилам баскетбола 3*3. В цифровом пространстве играют 2*2 на симуляторе NBA2K. Тренировки могут состоять только из киберчасти, только из физической, или быть смешанными. Группа состоит из 8-12-16 человек формируется в связи с необходимостью разделить обучающихся на команды по 4 человека, что продиктовано правилами игры.

Условия набора и формирования групп: программа предназначена для школьников с 10 до 15 лет. Набор свободный, принимаются все желающие, имеющие медицинский допуск. Группы формируются по 8-12-16 человек.

Формы организации и проведения занятий:

по форме взаимодействия:

- командная (тренировки, игры, соревнования);
- в малых группах (отработка тактических схем, взаимодействий между игроками);
- индивидуальная (коррекция техники, работа над ошибками);

по типу деятельности:

- тренировочные занятия на баскетбольной площадке в физическом мире (техническая и физическая подготовка);
- тренировочные занятия в цифровом пространстве, на игровом симуляторе;
- лекции (теория, правила, тактика);
- соревнования (внутригрупповые, межшкольные, фестивальные);
- тестирования (оценка физической, технической подготовленности и теоретической);
- мастер классы (передача опыта от экспертов)

Кадровое обеспечение: программа реализуется педагогом без привлечения иных специалистов.

Материально-техническое оснащение:

- Игровая платформа (ps5)
- Геймпады 4 шт.
- Диск с игрой NBA2K26
- Мониторы 4 шт. или интерактивная доска, телевизор
- Доступ к сети интернет
- Мебель (стол, кресла)
- Баскетбольный зал с кольцами
- Мячи по количеству спортсменов
- Конусы
- Манишки
- Прочий вспомогательный инвентарь

Учебный план

№ п/п	Название раздела или темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие. Правила ТБ.	1	1	2	Входная диагностика
2	Общие основы фиджитал баскетбола	3	3	6	Устный опрос
3	Общая физическая подготовка	2	8	10	Спортивное тестирование
4	Специальная физическая подготовка	2	8	10	Промежуточная аттестация. Турнир
5	Техническая подготовка	6	20	26	Спортивное тестирование
6	Тактическая подготовка	6	8	14	Устный опрос
7	Интерактивная подготовка	4	19	23	Игра
8	Игровая подготовка	2	29	31	Турнир
9	Итоговое занятие	0	2	2	Итоговая контрольная игра
	Итого:	26	98	124	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
педагога Дик А. Н.
реализации дополнительной общеразвивающей программы
на 2025 - 2026 учебный год

СОГЛАСОВАНО
«__» _____ 2025 г.
Директор ГБОУ «Лицей ИТ»
_____/Д. И. Серженко

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	07.10.25	31.05.26	31	62	124	2 раза в неделю по 2 акад. часа*

*академический час равен 45 минутам

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей информационных технологий»
Приморского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ «Лицей ИТ»)**

ПРИНЯТА Решением Педагогического Совета ГБОУ «Лицей ИТ» Протокол № ____ от « ____ » _____ 2025 г.	УТВЕРЖДЕНА Приказом № ____ от « ____ » _____ 2025 г. Директор ГБОУ «Лицей ИТ» _____/Д. И. Серженко
---	--

**Рабочая программа
дополнительной общеразвивающей программы
«Фиджитал баскетбол»**

Разработчик:
Дик А. Н., педагог дополнительного образования

Содержание рабочей программы

Раздел 1: Вводное занятие

Теория: Соблюдение техники безопасности при занятиях фиджитал баскетболом.

Требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке. Гигиенические требования к занимающимся.

Практика: Построения, перемещения, командная разминка. Техника безопасности при работе с оборудованием.

Раздел 2: Общие основы баскетбола

Теория: Характеристика классических игровых видов спорта, киберспорта как средства физического воспитания молодежи. Развитие фиджитал-спорта в России. Виды компьютерных игр. Виртуальный спорт. Игры Будущего. Основные правила игры в баскетбол. Игровая площадка. Регламент игры. Команды: состав, игроки, капитан. Базовая терминологическая азбука баскетбола.

Практика: Розыгрыш мяча. Ошибки при выполнении технических элементов. Фолы: личные, командные. Изучение разметки, перемещений, очковой зоны, жестов судьи.

Основы техники и тактики игры. Основные сведения о технике и тактике игры и технико-технических приемах.

Раздел 3: Общая физическая подготовка

Теория: Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие быстроты. Развитие скоростно-силовой выносливости. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Практика: Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.) «чехарда». Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 14 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком, спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте, перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером без смены и со сменой направления. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями), на одной ноге на месте. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнений с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

Раздел 4: Специальная физическая подготовка

Теория: Техника перемещений. Развитие необходимых качеств для выполнения броска, ведения и передачи. Техника перемещений в баскетболе.

Практика: Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте; на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Упражнения для кистей рук с утяжелителями (сжатие). Имитация броска. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Техника перемещений: остановки, повороты, прыжки. Ходьба, бег. Обучение перемещению приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево, спиной вперед) передвижению в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Остановки. Повороты на месте. Обучение прыжкам толчком одной, двух ног, остановкам (прыжком двумя ногами).

Раздел 5: Техническая подготовка

Теория: Техника владения мячом. Техника передач мяча. Техника ведения мяча. Техника бросков мяча.

Практика: Ловля и передача мяча различными способами. Ловля двумя руками на уровне груди «высокого», «низкого», «катящегося» мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола. Ведение мяча различными способами. Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления. Выполнения броска с места, после ведения, после передачи. Броски с остановки и после двух шагов в движении. Техника овладения мячом и противодействия перехватам, вырывания, взятие отскока мяча, выбивание мяча.

Раздел 6: Тактическая подготовка

Теория: Основные правила 3*3 и Фиджитал. Основные сведения о тактике игры и тактических схемах.

Практика: Отработка технических действий управления игрой: тактика нападения. Игровая практика. Баскетбол 3х3. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в нападении с мячом и без мяча. Изучение подстраховки. Противодействие игроку с мячом и без мяча.

Раздел 7: Интерактивная подготовка

Теория: Основные клавиши геймпада. Изучение устройства и управления геймпадом. Безопасные методы и приемы работы с оборудованием. Организация места для игры. Гигиенические требования к игрокам. Требования к аппаратуре. Фиджитал-баскетбол. Интерфейс игры.

Практика: Управление основными клавишами. Управление нападением: контроль атаки без мяча, контроль атаки с мячом. Управление защитой: защита без мяча. Защита с мячом, под кольцом и на периметре. Управление бросками. Управление проходом. Управление дриблингом. Роль игроков в команде, сходства и различия между ними. Выбор игроков. Обучение техническим действиям управления игрой. Работа над индивидуальной техникой: перемещения, ведение, передачи, броски, обманные движения. Переход от действий в нападении к действиям в защите. Решение и анализ игровых ситуаций.

Раздел 8: Игровая подготовка

Теория: Изучение правил проведения и регламента соревнований. Правила Баскетбола 3*3 и Фиджитал баскетбола.

Практика: Учебные игры. Реализация физической, технической, тактической, подготовки в игровых условиях, приближенных к соревновательным. Повторение и применение изученного материала в процессе игровой/соревновательной практики. Участие в товарищеских играх. Игровая практика в формате 1х1. 2х2 и 3х3.

Итоговое занятие.

Практика: Турнир по фиджитал-баскетболу.

Календарно – тематический план дополнительной общеразвивающей программы «Фиджитал баскетбол»

№	Тема занятия	Часы	План. дата	Факт. дата
1.	Вводное занятие. Правила Техники безопасности. История баскетбола и фиджитал баскетбола	2		
2.	Развитие командной дисциплины	2		

	Интерактивный баскетбол, баскетбол 3х3. Вводное занятие			
3.	Развитие необходимых качеств для выполнения броска	2		
4.	Интерактивный баскетбол, баскетбол 3х3. Основы техники игры Техника перемещений баскетболиста	2		
5.	Техника владения мячом: ловля и передача мяча различными способами	2		
6.	Участие в осеннем открытом чемпионате по Фиджитал баскетболу	2		
7.	Развитие скоростно-силовых качеств	2		
8.	Интерактивный баскетбол, баскетбол 3х3. Техническая подготовка Техника владения мячом: ведение мяча различными способами	2		
9.	Развитие игровой ловкости	2		
10.	Интерактивный баскетбол, баскетбол 3х3. Основы тактических действий	2		
11.	Техника овладения мячом и противодействия	2		
12.	Интерактивный баскетбол, баскетбол 3х3. Игровая/интегральная подготовка	2		
13.	Техника владения мячом: броски мяча	2		
14.	Учебные игры	2		
15.	Развитие быстроты	2		
16.	Интерактивный баскетбол, баскетбол 3х3. Игровая/интегральная подготовка	2		
17.	Техника остановок и перемещений	2		
18.	Интерактивный баскетбол, баскетбол 3х3.Тактическая подготовка: действия в нападении	2		

19.	Техника перемещений: остановки, повороты, прыжки	2		
20.	Интерактивный баскетбол, баскетбол 3х3. Технико-тактическая подготовка: командные стратегии и тактические приемы игры	2		
21.	Развитие общей выносливости	2		
22.	Интерактивный баскетбол, баскетбол 3х3. Тактическая подготовка: действия в нападении	2		
23.	Техника владения мячом: ловля и передача мяча различными способами	2		
24.	Интерактивный баскетбол, баскетбол 3х3. Тактическая подготовка: действия в защите	2		
25.	Техника владения мячом: ведение мяча различными способами	2		
26.	Интерактивный баскетбол, баскетбол 3х3. Игровая/ Интегральная подготовка	2		
27.	Развитие общей физической выносливости	2		
28.	Техника владения мячом: броски мяча			
29.	Интерактивный баскетбол, баскетбол 3х3. Технико-тактическая подготовка. Численное большинство и меньшинство.	2		
30.	Развитие общей выносливости	2		
31.	Интерактивный баскетбол, баскетбол 3х3. Тактическая подготовка: действия в нападении	2		
32.	Тактика защиты: индивидуальные действия	2		

33.	Учебные игры	2		
34.	Тактика защиты: групповые действия	2		
35.	Интерактивный баскетбол, баскетбол 3х3. Технико-тактическая подготовка: командные стратегии и тактические приемы игры	2		
36.	Учебные игры	2		
37.	Интерактивный баскетбол, баскетбол 3х3. Тактическая подготовка: действия в нападении	2		
38.	Техника владения мячом: ведение мяча различными способами	2		
39.	Интерактивный баскетбол, баскетбол 3х3. Тактическая подготовка: действия в защите	2		
40.	Тактика нападения: индивидуальные действия	2		
41.	Интерактивный баскетбол, баскетбол 3х3. Технико-тактическая подготовка: командные стратегии и тактические приемы игры	2		
42.	Техника владения мячом: Броски мяча	2		
43.	Интерактивный баскетбол, баскетбол 3х3. Игровая/ Интегральная подготовка	2		
44.	Техника владения мячом: ведение мяча различными способами	2		
45.	Интерактивный баскетбол, баскетбол 3х3. Просмотр профессиональных матчей	2		
46.	Техника овладения мячом и противодействия	2		
47.	Интерактивный баскетбол, баскетбол 3х3.	2		

	Игровая/интегральная			
48.	Развитие необходимых качеств для выполнения броска	2		
49.	Интерактивный баскетбол, баскетбол 3х3. Технико-тактическая подготовка. Численное большинство и меньшинство.	2		
50.	Тактика нападения: индивидуальные действия	2		
51.	Интерактивный баскетбол, баскетбол 3х3. Игровая/интегральная подготовка	2		
52.	Тактика нападения: командные действия	2		
53.	Интерактивный баскетбол, баскетбол 3х3. Технико-тактическая подготовка: командные стратегии и тактические приемы игры	2		
54.	Тактика защиты: Индивидуальные действия	2		
55.	Интерактивный баскетбол, баскетбол 3х3. Технико-тактическая подготовка: командные стратегии и тактические приемы игры	2		
56.	Тактика защиты: командные действия	2		
57.	Игровая тренировка по правилам 3*3	2		
58.	Интерактивный баскетбол, баскетбол 3х3. Игровая/интегральная подготовка	2		
59.	Контрольные игры	2		
60.	Подготовка к турниру	2		
61.	Интерактивный баскетбол, баскетбол 3х3. Соревнования по фиджитал-баскетболу	2		
62.	Итоговое занятие: Турнир по фиджитал-баскетболу	2		
	Итого:	124		

Методические и оценочные материалы

Методические материалы

Методы обучения:

Методические материалы.

Педагогические технологии используемые в реализации программы, направлены на эффективное освоение фиджитал баскетбола, гармоничное развитие личности и формирование устойчивой мотивации к занятиям спортом.

Личностно ориентированные технологии:

- дифференцированные задания по уровню сложности;
- индивидуальный подбор нагрузок с учётом физического развития;
- персональная коррекция техники выполнения приёмов;
- поддержка личностного роста и самооценки.

Игровые и соревновательные технологии

- учебные игры с изменяемыми правилами;
- мини матчи;
- эстафеты и игровые конкурсы;
- товарищеские матчи с другими командами;
- турниры внутри группы и межгрупповые соревнования.

Технологии обратной связи и самооценки;

- разбор игровых ситуаций (устный разбор);
- самооценка выполнения технических приёмов;
- обратная связь от педагога после каждого упражнения;

Психолого-педагогические технологии;

- позитивная мотивация (поощрение даже небольших успехов);
- создание безопасной психологической среды;
- развитие эмоционального интеллекта (управление эмоциями в стрессовых ситуациях);
- профилактика конфликтных ситуаций через диалог и переговоры.

Адаптивные технологии;

- гибкое регулирование интенсивности нагрузок;
- включение восстановительных упражнений и релаксации;
- адаптация упражнений под текущий уровень физической готовности;
- мониторинг самочувствия (пульс, утомляемость, дыхание).

Командообразующие технологии;

- групповые задания на взаимодействие (комбинации);
- ролевые игры (капитан, защитник, нападающий);
- совместные обсуждения тактики и стратегии;
- командные ритуалы (приветствие, подведение итогов);
- внутренировочные мероприятия (походы, праздники).

Здоровьесберегающие технологии;

- обязательная разминка и заминка;
- соблюдение санитарно гигиенических норм;
- чередование нагрузок и отдыха.

Методы обучения, используемые при реализации программы. В процессе освоения программы применяются комплексные методы обучения, обеспечивающие поэтапное овладение техническими и тактическими навыками виртуального и физического баскетбола, развитие физических качеств и формирование устойчивой мотивации.

Словесные методы. Цель: создание у обучающихся чёткого представления об изучаемом действии, разъяснение теории, коррекция ошибок.

Формы реализации: рассказ – изложение истории баскетбола, правил игры, принципов тактики; объяснение – детальное описание техники выполнения приёмов; беседы – обсуждение игровых ситуаций, анализ ошибок, обмен опытом; разбор – анализ выполненных упражнений, матчей, видеозаписей; указания и команды – оперативное руководство в ходе тренировки.

Наглядные методы.

Цель: формирование точного зрительного образа движения, повышение осознанности освоения навыков;

Формы реализации: показ упражнений педагогом или подготовленным обучающимся; видеоматериалы – просмотр и анализ игр профессиональных команд, учебных роликов по технике; использование планшетов и досок для визуализации комбинаций и расстановки игроков; разбор игр – совместный анализ матчей с выделением ключевых моментов (перехваты, быстрые атаки, защитные действия).

Практические методы

Метод упражнений.

Цель: закрепление двигательных навыков, развитие координации и мышечной памяти.

Многократное повторение технических элементов (ведение с изменением направления, передачи в парах, броски с разных точек); поэтапное разучивание — от простых движений к сложным (например, бросок с места бросок в движении бросок после ведения); вариативность нагрузок — изменение условий выполнения упражнений (скорость, дистанция, сопротивление); контрольные упражнения – проверка качества освоения навыков (точность бросков, скорость передач).

Игровой метод.

Цель: развитие тактического мышления, адаптация навыков к динамичным условиям, повышение мотивации;

Формы реализации: упражнения в игровой форме – эстафеты с ведением мяча, передачи в движении с сопротивлением; мини-игры – отработка взаимодействия в малых группах; учебные игры с упрощёнными правилами – закрепление техники в условиях, приближённых к соревновательным; сюжетные задания – имитация игровых ситуаций («быстрая атака после перехвата», «защита против численного преимущества»).

Соревновательный метод

Цель: совершенствование навыков в условиях конкуренции, развитие воли к победе, оценка реального уровня подготовки;

Формы реализации: внутригрупповые турниры – матчи между командами внутри группы; межгрупповые соревнования – игры с другими секциями или школами; эстафеты на скорость и точность – командные состязания по выполнению технических приёмов; личные зачёты – конкурсы на лучший бросок, самую быструю передачу; участие в официальных соревнованиях – применение навыков в реальных матчах (по возрасту и уровню подготовки).

Комбинация методов

На разных этапах обучения методы комбинируются. Начальный этап (освоение техники) приоритет словесным и наглядным методам, постепенное включение практических упражнений. Средний этап (закрепление навыков) — сочетание практических и игровых методов, введение элементов соревнования. Этап совершенствования — доминирование соревновательного и игрового методов, углублённый разбор тактики через видеоанализ.

Общий объем нагрузки определяется интенсивностью занятий и включает: время учебных занятий и затраты времени на соревновательную деятельность.

Динамика распределения нагрузки в течение учебного года:

- начало года – приоритет отдан общей физической подготовке (ОФП), развитие выносливости, силы, координации, гибкости;
- середина года – постепенный переход к специальной физической и технической подготовке (СФП и ТП): отработка приёмов, тактических действий, взаимодействий в команде;
- конец года – увеличение доли технической подготовки и соревновательной практики: закрепление навыков, участие в турнирах, демонстрация результатов.

Дидактические средства: презентации, интернет ресурсы с видеоразборами, доска для наглядного изображения упражнений.

Программа включает в себя:

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.

2. Физическое развитие и здоровье

Баскетбол развивает физическую выносливость, координацию движений, скорость реакции и командной работы. Фиджитал версия добавляет элементы геймификации, что помогает поддерживать 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.

4. Популяризация здорового образа жизни

Фиджитал баскетбол позволяет сочетать физическую активность с любимыми технологиями, особенно для тех, кто предпочитает проводить свободное время за компьютером или телефоном, что делает этот вид спорта 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 успешной адаптации в обществе.

6. Инновационный подход к обучению

Использование новых технологий в образовательном процессе позволяет сделать обучение более эффективным и интересным. Фиджитал баскетбол дополняет традиционные методы тренировок. Таким образом, программа по фиджитал баскетболу актуальна благодаря своей способности объединять современные технологии, физическое развитие и психологические аспекты, что делает ее привлекательной и полезной для различных возрастных групп.

Дидактические материалы:

- Правила игры в баскетбол и фиджитал-баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по фиджитал-баскетболу.

Информационные источники

Список литературы для педагога:

1. Гураль О.Н. Развитие общественных отношений в компьютерном спорте. Наука и спорт: современные тенденции. 2020; 2. Данилина, Т.А. В мире детских эмоций: Пособие для практических работников ДОУ / В.Я. Зедгенидзе, Н.М. Стёпина. - М.: Знание, 2004.
2. Изотова, Е.И. Эмоциональная сфера ребёнка: Теория и практика: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. / Е. И. Изотова, Е.В. Никифорова - М.: Академия, 2004
3. Колозариди П. Чем онлайн отличается от оффлайна, и какой теоретический смысл есть в этом различии. Интеракция. Интервью. Интерпретация.
4. Корчемная Н.В. Социально-педагогические функции компьютерного спорта как инструмента интеллектуального развития личности. Вестник педагогических инноваций. 2019.
5. Новосёлов М.А. Актуализация научного сопровождения компьютерного спорта Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2017.
6. Сахарова М.В. Киберспорт и его место в системе научного знания. Национальные программы формирования здорового образа жизни. Международный научно-практический конгресс. 2014.
7. Гомельский Е.Я. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами 6-17 лет Е.Я. Гомельский. - М.: типография "На боевом посту", 2009 – 96 с
8. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие, 4-е изд., испр. Ю.И. Портных [и др.] – НГУ имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2009 – 64 с.
9. Яхонтов, Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов Е.Р. Яхонтов. – СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб.: Олимп, 2006 – 134 с.

Список литературы для учащихся:

1. Майкл Дайвер. «Твой путь в киберспорт». 2017
2. Роланд Ли. «Киберспорт / англ. «Good Luck! Have Fun!». 2018 3. Тристан Донован. «Играй: История видеоигр». 2014
3. Павел Токарев, Михаил Пименов. «Наша игра. История. Бизнес. Возможности» 2020
4. Белов С.А. Движение вверх С.А. Белов. - СПб.: ООО "ИД "ПРАВО", 2011 – 416 с.

5. Сортэл Н. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков Н. Сортэл; пер. с англ. ООО "Издательство АСТ": ООО "Издательство Астрель", 2002 – 240 с. (Первые шаги в спорте).

Интернет источники:

<https://www.fbp.ru/>

<https://russiabasket.ru/>

<https://vk.com/ffsspb>

<https://phygitalsport.ru/>

Оценочные материалы

Оценка осуществляется по пяти ключевым направлениям:

1. **Физическая подготовка** - уровень развития физических качеств (скорость, сила, выносливость, координация)
2. **Теоретическая подготовка** - знание правил, управление игровой консолью, истории фиджитал баскетбола, основ судейства.
3. **Техническая подготовка** - владение базовыми приёмами (ведение, передачи, броски, защита).
4. **Тактическая подготовка** - умение применять комбинации, анализировать игровые ситуации, принимать решения.
5. **Социально-личностное развитие** - командная работа, мотивация, эмоциональная устойчивость, соблюдение режима дня и регулярность занятий спортом.

Программой предусмотрены следующие виды контроля:

Виды контроля	Цель организации контроля	Формы организации контроля	Сроки проведения
Входящий контроль	Выявление базового уровня физической подготовки и умений обучающихся	Собеседование	Сентябрь
Текущий контроль	Проверка усвоения материала (предыдущего и изучаемого)	Индивидуальный устный опрос	Каждое занятие согласно расписанию
Промежуточный контроль	Выявление уровня знаний и умений обучающихся по итогам изучения отдельных разделов программы	Участие в внутригрупповых соревнованиях	В течение учебного года согласно расписанию занятий
Итоговый контроль	Контроль знаний и умений обучающихся по программному материалу за год	Итоговый турнир	Май

Формы подведения итогов

Виды контроля и их реализация

Входной контроль

Цель: выявить стартовый уровень знаний, умений и физической формы; определить индивидуальные особенности.

Форма: собеседование.

Содержание:

1. Вопросы о фиджитал баскетболе, оборудовании, физической подготовке.

Фиксация результатов: таблица «Входное тестирование» (приложение № 1).

Сроки: сентябрь (1-я неделя занятий).

Промежуточная аттестация

Цель: оценить уровень освоения программы после изучения ~50 % материала; скорректировать процесс обучения.

Форма: практические задания.

Содержание:

1. теория: углублённые вопросы по тактике и судейству;
2. практика: контрольные упражнения по технике физического баскетбола (ведение, передачи, броски); контрольные упражнения по кибербаскетболу.
3. демонстрация техники в учебных играх (2 × 2, 3 × 3).

Фиксация результатов: протокол промежуточной аттестации (приложение № 2).

Сроки: декабрь/январь (после 1-го полугодия).

Итоговый контроль

Цель: определить итоговый уровень освоения программы, учесть личные физические и технические достижения.

Форма: турнир.

Содержание:

1. внутри групповой или открытый турнир

Фиксация результатов: итоговая ведомость (приложение № 3).

Сроки: май (последняя неделя занятий).

Текущий контроль

Цель: отслеживать динамику освоения материала, корректировать нагрузку и задания.

Форма: педагогическое наблюдение в течение всего периода обучения.

Содержание:

1. выполнение упражнений на занятиях;
2. поведение в учебных играх и эстафетах;
3. самооценка и рефлексия
4. участие в соревнованиях.

Фиксация результатов:

Отчеты о проведенных соревнованиях

Журнал посещений и поведения занятий.

Периодичность: в течении года.

Педагогом на основании данных диагностических материалов проводится анализ полученных результатов, являющийся впоследствии базисом для корректировки программы и ее дальнейшего усовершенствования.

**Критерии оценки результативности освоения дополнительной общеразвивающей программы
«Фиджитал баскетбол»**

Мониторинг результатов обучения				
Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Кол-во баллов	Методы диагностики
Входной контроль				
Теоретические знания (по основам фиджитал баскетбола)	Осмысленное использование терминологии	Минимум. Разговорная речь.	1	Опрос
		Хорошо. Употребление терминов.	2	
		Отлично. Грамотная речь специалиста.	3	
Владение игровым симулятором	Умение работать с игровой консолью, владение геймпадом.	Минимум. Поверхностные знания.	1	Опрос
		Хорошо. Знание базовых настроек и клавиш.	2	
		Отлично. Уверенный пользователь.	3	
Физическая подготовка	Наличие физической подготовки.	Минимум. Не занимался спортом.	1	Опрос
		Хорошо. Занимается другими видами спорта.	2	
		Отлично. Занимается баскетболом.	3	
Промежуточная аттестация				
Практические навыки, управления консолью и геймпадом.	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	Минимум. Освоил менее 50% материала.	1	Практическая работа
		Хорошо. Освоил от 50% до 80% материала.	2	
		Отлично. Освоил от 80% до 100% материала.	3	
Практические навыки в физическом баскетболе.	Физическая подготовка и технические навыки	Минимум. Выполнение простых упражнений.	1	Тренировочная игра
		Хорошо. Умение выполнять действия без сопротивления.	2	
		Отлично. Способность выполнять и выбирать наилучшее действие в игровой ситуации.	3	
Итоговая аттестация				
Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Кол-во баллов	Методы диагностики

Участие в турнирах	Владение комбинацией цифрового и физического баскетбола	Участие во внутригрупповых турнирах	1	Факт участия в игре/турнире
		Участие в турнирах школы	2	
		Участие в открытых турнирах	3	
Победы	Вхождение в список призеров	Внутри группы	1	Результативность
		Внутри школы	2	
		Открытые турниры	3	