Jarosław Kabza

PROGRAM NAUCZANIA DYSCYPLINY KIERUNKOWEJ – KOSZYKÓWKI DLA SZKOLNEGO KOŁA SPORTOWEGO

I. Wstęp

W sporcie nauczanie to przekazywanie uczniowi wiadomości i umiejętności w postaci nawyków ruchowych, potrzebnych do opanowania danej dyscypliny sportu. Duże znaczenie posiada oparty na zaufaniu kontakt ucznia i nauczyciela oraz wspólna odpowiedzialność za wyniki w pracy szkoleniowej. Wyposażenie ucznia w wiadomości dotyczące danej dyscypliny sportowej stanowi podstawę zrozumienia treści i sensu ćwiczeń, prawidłowego ich opanowania. Świadome i wielokrotne powtarzanie umiejętności ruchowych prowadzi do automatyzacji ruchu, czyli przekształcenia się umiejętności w nawyk ruchowy. Sukces w treningu nie zależy od nadzwyczajnego planu czy też specjalnej strategii. Uczniowie muszą rozumieć, że ich naturalne predyspozycje (zdolności) pozwolą na osiągnięcie tylko pewnego określonego poziomu sportowego, powinni natomiast dążyć do przełamywania barier swoich fizycznych i psychicznych możliwości. Z myślą o uczennicach, które są zainteresowane pokonywaniem wspomnianych barier, podnoszeniem swojej sprawności fizycznej oraz doskonaleniem umiejętności z zakresu koszykówki opracowałem program zajęć pozalekcyjnych.
Zakłada on spójność celów z realizacją zadań edukacyjnych i wychowawczych szkoły.

Celem głównym jest wytworzenie u nich nawyku aktywności fizycznej indywidualnej i zespołowej oraz woli pełnienia różnych ról z tym związanych poprzez uczestnictwo w zajęciach szkolnego koła sportowego oraz udział w zawodach sportowych.

II. Ogólna koncepcja.

1. Program przeznaczony jest dla uczennic klas 1-3 szkoły ponadgimnazjalnej.
2. Do sekcji prowadzony jest nabór według określonych reguł.
3. Nabór obejmuje uczennice klas 1-3 X Liceum Ogólnokształcącego im. I.J. Paderewskiego w Katowicach
4. Liczebność sekcji wynosi około 16 dziewcząt.
5. Struktura godzinowa (2 jednostki lekcyjne w tygodniu oraz mecze kontrolne, zawody międzyszkolne, udział w turniejach).
6. Baza szkoły:
   - sala gimnastyczna X LO,
   - boisko szkolne,
   - siłownia X LO,
   - środki dydaktyczne do realizacji
7. Rozwinięta współpraca z organizacjami samorządowymi: Międzyszkolnym Ośrodkiem Sportu, Miejskim Ośrodkiem Sportu i Rekreacji, sekcjami działającymi w innych szkołach.
8. Osoba prowadząca zespół – nauczyciel wychowania fizycznego
9. Udział zespołu w zawodach sportowych.
10. Uczestnictwo w meczach kontrolnych i turniejach.
11. Możliwość dalszego rozwoju w klubie sportowym.
12. Zaszczepienie w młodzieży chęci uprawiania sportu.
13. Ukierunkowanie zainteresowań do dalszej edukacji.
14. Zaszczepienie wśród młodzieży nawyku zdrowego trybu życia

III. Cele ogólne

1. Harmonijny rozwój organizmu przez dobór środków wspomagających funkcjonowanie układów: ruchowego, oddechowego, krążenia i nerwowego, zasad higieny i aktywnego wypoczynku. Kształcenie umiejętności uczestnictwa w zajęciach w terenie.
2. Kształtowanie nawyku aktywności ruchowej niezbędnej w różnych przejawach działalności człowieka (utylitarnej, rekreacyjnej, zdrowotnej, sportowej)
3. Rozwój psychomotoryki poprzez uwzględnienie w procesie kształcenia i wychowania fizycznego indywidualnych cech osobowości, właściwa korelacja między rozwojem fizycznym, umysłowym i emocjonalnym.
4. Wyposażenie uczennic w niezbędny zasób wiedzy o kulturze fizycznej, bezpiecznej organizacji zajęć, kształtowanie nawyków higienicznych, higienicznych tym nawyku codziennej aktywności fizycznej.
5. Kształtowanie wolicjonalne charakteru i pożądanych postaw w działaniu zarówno indywidualnym, jak i zespołowym.

IV. Cele szczegółowe

1. Kształtowanie sprawności morfofunkcjonalnej:

- Inspirowanie ucznia do dokonywania samokontroli i samooceny rozwoju fizycznego.
- Obserwacja zmian pracy układu oddechowego pod wpływem aktywności ruchowej.
- Kształtowanie umiejętności stosowania odpowiednich form ruchu dla wspomagania funkcjonowania układu oddechowego oraz ruchowego.
- Wdrażanie do prawidłowego dozowania wysiłku.
- Obserwacja układu krążenia (pomiar tętna przed i po wysiłku).
- Hartowanie organizmu.
- Określenie prawidłowej postawy ciała prostymi sposobami.

2. Kształtowanie zdolności kondycyjnych i koordynacyjnych:

- Kształtowanie zdolności: szybkość, skoczność, wytrzymałość, siła.
- Opanowanie umiejętności dokonywania samokontroli (pomiaru) szybkości, skoczności, wytrzymałości, siły.
- Kształtowanie umiejętności samodzielnego doboru ćwiczeń prowadzących do doskonalenia szybkości i skoczności.
- Ukazywanie wartości różnych form ruchu dla kształtowania sprawności ze szczególnym uwzględnieniem gier zespołowych.
- Współudział i uczestnictwo zawodniczek w realizacji prób testu sprawności fizycznej.
- Określenie poziomu i postępu sprawności fizycznej
- Wzajemna kontrola współdziałania w małej grupie w doskonaleniu sprawności fizycznej.

3. Kształtowanie umiejętności:

- Kształtowanie umiejętności ruchowych indywidualnych i zespołowych.
- Stosowanie poprawnej terminologii poznawanych ćwiczeń.
- Wdrażanie do rzetelnej realizacji zadań i samokontroli poprawności wykonania wybranych ćwiczeń.
- Opanowanie umiejętności samodzielnego wykonania ćwiczeń kształtujących mięśnie nóg, tułowia, rąk – rozgrzewka koszykarska.
- Stosowanie samokontroli i samooceny.
- Wykonywanie czynności wdrażających do samodoskonalenia.

- Wykorzystanie wybranych, opanowanych umiejętności ruchowych do organizacji czasu wolnego.
- Wykorzystanie umiejętności z gier zespołowych zimą i latem – koszykówka w hali i wolnym powietrzu.

4. Przekaz wiadomości.

- Zapoznanie z przepisami bezpieczeństwa na zajęciach.
- Zapoznanie z regułami gier zespołowych oraz przepisami zawodów sportowych.
- Higiena osobista po zajęciach
- Wdrażanie do samodyscypliny
- Organizowanie zawodów szkolnych z uwzględnieniem warunków bezpieczeństwa.
- Zapoznanie z przepisami i zasadami sędziowania.
- Zapoznanie z sygnalizacją sędziowską.
- Kształtowanie umiejętności asekuracji i samoochrony oraz odpowiedzialności za własne zdrowie.
- Organizowanie grupy do zajęć pod kątem wyrównania sprawności i umiejętności.

5. Działania wychowawcze:

- Postępowanie indywidualne i zespołowe.
- Kształtowanie umiejętności współdziałania w grupie.
- Kształtowanie umiejętności współpracy z nauczycielem.
- Kształtowanie pożądanych postaw wobec uczniów mniej sprawnych.
- Współpraca uczniów z nauczycielami w organizacji zawodów i imprez sportowych.
- Dokonywanie wzajemnej kontroli i oceny zachowań.
- Kultura uczestnictwa w różnych formach aktywności ruchowej.
- Kształtowanie pożądanych postaw zawodnika i kibica sportowego.
- Rywalizacja sportowa, stosowanie zasad „ fair- play”.

V. Kryteria naboru i selekcji.

Po stwierdzeniu przez lekarza o specjalizacji sportowej braku przeciwwskazań do uprawiania siatkówki oraz po wyrażeniu pisemnej zgody rodziców na uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych kandydatki przechodzą następujące badania:

Antropometryczne:
- Wysokość ciała
- Masa ciała
- Rozpiętość ramion

Psychologiczno – pedagogiczne:
- Wyniki nauczania
- Ocenę współdziałania w grupie

Ogólnej sprawności motorycznej sprawności ukierunkowanej:
- Bieg na dystansie 30 metrów
- Skok w dal z miejsca
- Wyskok dosiężny z miejsca

- Rzut piłką lekarską z postawy stojąc tyłem
- Kozłowanie piłki slalomem ze zmianą ręki kozłującej
- Zatrzymanie na jedno i dwa tempa
- Rzut do kosza po kozłowaniu

Kryteria te zostają uzupełnione o wywiad rodzinny, który pozwala określić, czy w domu rodzinnym są tradycje sportowe, co w znacznym stopniu ułatwia prowadzenie zespołu i uaktywnienie rodziców do pomocy w prowadzeniu zespołu.

VI. Treści do realizacji w poszczególnych sezonach treningowych.

Zagadnienia	Liczba godzin		
	I rok	**II rok**	**III rok**
Przygotowanie fizyczne:	**16**	**12**	**8**
1. Kształtowanie zdolności wytrzymałościowych tlenowych	4	3	2
• zabawy biegowe • marszobiegi • biegi tempowe			
2. Kształtowanie zdolności szybkościowych	8	6	4
• starty i biegi na krótkich dystansach z różnych pozycji • skipy, wieloskoki • biegi ze zmianą tempa • trening wytrzymałości szybkościowej			
3. Kształtowanie zdolności siłowych	4	3	2
• ćwiczenia w formie obwodu ćwiczebnego • ćwiczenia na ławeczce prostej • podstawowe ćwiczenia akrobatyczne			
Technika indywidualna	**44**	**40**	**36**
1. **Podstawy poruszania się w ataku bez piłki**	3	2	2
• Przyjmowanie prawidłowej postawy • Start – bieg • Zatrzymanie się • Zmiana tempa biegu • Zmiana kierunku biegu • Obroty • Zwody			
2. chwyty i podania	8	5	3

- chwyt gorny
- chwyt półgórny
- chwyt dolny
- chwyt z podłoża
- chwyt jednorącz
- chwyt sytuacyjny
- podania oburącz
- podania jednorącz
- podania sytuacyjne
- podania ze zwodem
- podania bez kontroli wzrokiem
- tworzenie linii podania

3. Kozłowanie piłki	12	10	8

- Kozłowanie w miejscu
- Kozłowanie w biegu
- Zatrzymanie po kozłowaniu
- Zmiana tempa kozłowania
- Zmiana kierunku kozłowania

4. Rzuty do kosza.	10	10	10

- Rzuty wykonywane z bezpośredniej odległości do kosza
- Rzuty wykonywane z dalszej odległości od kosza
- Rzuty sytuacyjne

5. Obrót (pilot) z piłką	1	-	-
6. Zwody z piłką	4	6	5
7. Poruszanie się w obronie	6	7	8

- Krycie zawodnika bez piłki
- Krycie zawodnika z piłką
- Przechwytywanie i wygarnianie piłki
- Walka o pozycję
- Zbiórka piłki z tablicy
- Zastawienie

Taktyka i postępowanie zespołowe.	**20**	**28**	**36**

1. Gra 1 x 1 (uwolnienie, ścięcie, obiegnięcie, bezpośredni rzut, bezpośrednia penetracja, z wykorzystaniem zwodów).
2. Współpraca w ataku (uwolnienie, ścięcie, obiegnięcie, penetracja i odegranie, zasłony, gra z środkowym).
3. Współpraca w obronie (pomoc – powrót, zaskoczenie – powrót, zaskoczenie – przekazanie, zaskoczenie – podwojenie, rotacja trójkowa, gra przeciw zasłonom).
4. Doskonalenie współpracy w ataku i obronie (gry 2 x 2 oraz 3 x 3)
5. Obrona „ każdy – swego”
6. Obrona strefowa
7. Obrona kombinowana
8. Atak szybki
9. Atak pozycyjny
10. Zagrania w sytuacjach specjalnych
11. Zawody i spotkania

VII. Osiągnięcia
W czasie szkolenia uczennica powinna:
1. Opanować umiejętność samokontroli i samooceny własnego rozwoju psychomotorycznego.
2. Poznać i umieć stosować zasady hartowania swojego organizmu.
3. Opanować umiejętność samokontroli i samooceny swojej sprawności motorycznej z wykorzystaniem dowolnego testu, próby
4. Opanować umiejętności techniczne i taktyczne oraz poznać przepisy oraz zasady sędziowania i organizacji zawodów sportowych.
5. Opanować sygnalizację sędziowską.
6. Poznać historię koszykówki.
7. Opanować zasady udzielania pierwszej pomocy.
8. Poznać zasady higieny i aktywnego wypoczynku.
9. Nauczyć się zasad asekuracji i samoochrony przy wykonywaniu złożonych zadań ruchowych.
10. Opanować umiejętność prowadzenia rozgrzewki przed zajęciami treningowymi i meczami.
11. Nauczyć się panować nad własnymi negatywnymi emocjami
12.. Poznać i stosować zasady „ fair – play”
13. Nauczyć się współdziałania w zespole
14. Nauczyć się pełnić rolę kibica
15. Nauczyć się dokonywania oceny własnych osiągnięć.
16. Zapoznać się z negatywnymi efektami uzależnień

Jeżeli uczennica w wyżej wymienionych punktach nie wymaga pomocy nauczyciela to uzyskuje osiągnięcia ponadpodstawowe.

VIII. Procedury osiągnięcia celów: zasady, metody i formy nauczania

1. Nauczanie powinno być oparte między innymi na znajomości i stosowaniu następujących zasad:
- **świadomości i aktywności**
Zarówno początkujący jak i zaawansowany uczestnik zajęć powinien świadomie i aktywnie pracować nad podnoszeniem indywidualnych umiejętności i wiedzieć dlaczego to czyni.

- **poglądowości**
Zasadę tą realizujemy przede wszystkim przez prawidłowy pokaz i objaśnienie danego ruchu z zaakcentowaniem charakterystycznych czy trudniejszych elementów danej czynności ruchowej.

- **systematyczności**
Polega na realizacji następujących reguł:
- od łatwego do trudnego
- od prostego do złożonego
- od elementów znanych do nieznanych

- **utrwalania**
Obejmuje następujące wskazówki pedagogiczne:
- ćwiczyć dany element tak długo aż będzie należycie przyswojony,
- uczyć i doskonalić każdy element w różnych ćwiczeniach i sytuacjach,
- unikać nauczania zbyt wielu elementów naraz
- nowych zadań ruchowych należy nauczać gdy ćwiczący nie są jeszcze zbyt zmęczeni

- **przystępności i indywidualizacji w nauczaniu**

Zasada ta ma na celu dostosowanie materiału do poziomu umiejętności ćwiczących i zadań jakie mają spełnić w działalności sportowej. Dla jednostek mających braki oraz tych wybitnie uzdolnionych należy opracować indywidualny plan szkolenia.

2. Metody nauczania

- Metoda analityczna
Polega na dzieleniu danego elementu na proste części składowe i nauczanie ich osobno a następnie łączeniu w jedną całość.

- Metoda syntetyczna
Polega na nauczaniu danego elementu w całości.

- Metoda kombinowana
Polega na łączeniu wyżej wymienionych metod na ogół z dominacją jednej z nich.

3.Metody wychowania jako środki pomocnicze w realizacji celów:

- metoda wpływu osobistego
- metoda wpływu sytuacyjnego
- metoda kierowania samowychowaniem
- metoda wpływu społecznego

7. Metody kontroli i oceny wyników i postępów:

- próby sprawności fizycznej ogólnej
- próby sprawności specjalnej
- obserwacja walki sportowej
- analiza wyniku sportowego

8. Formy realizacji zadań w zespołowych grach sportowych:

- zabawowa
- ścisła
- fragmentów gry
- gry szkolne
- małe gry
- gra właściwa

9. Środki niezbędne do realizacji:

- baza sportowa (sala gimnastyczna, boisko szkolne, siłownia sprzęt sportowy)
- plansze, literatura
- środki audiowizualne

IX. Ocena i kontrola na etapie szkolenia

1. okresowe badania lekarskie
2. sprawdziany z zakresu sprawności ogólnej
3. systematyczność uczęszczania na zajęcia
4. stopień opanowania zaplanowanych ćwiczeń i fragmentów gry
5. turnieje i mecze kontrolne
6. zawody międzyszkolne

X. Ewaluacja

Celem ewaluacji jest podnoszenie jakości naszych działań. W moim przypadku dotyczy to programu szkolenia koszykarek w czasie pozalekcyjnym.
Przedmiotem prowadzonych badań będzie jakość prowadzonych przeze mnie zajęć.
Szczególną uwagę będę koncentrował na całym procesie działalności i wynikach. Będzie to

ewaluacja kształtująca dokonywana w trakcie trwania programu. Dane zbierane będą w oparciu o obserwacje analizę dokonań i osiągnięć, także o ankietę przeprowadzoną wśród uczennic uczestniczących w zajęciach jak również wśród ich rodziców.

XI Literatura

Agencja Promo – Lider: Zespołowe gry sportowe Warszawa 1997
Bielski J: Życie jest ruchem Warszawa 1996
Bompa T: Teoria i metodyka treningu. RCMSZKFIS Warszawa 1990
Kierczak U, Głos T: Poradnik metodyczny – wychowanie fizyczne. Warszawa 2002
Alert T: Koszykówka- Podstawy techniki i taktyki. Kraków 2001
Sieniek Cz: Metodyka nauczania techniki w koszykówce. Starachowice 1998
O programach nauczania. Biblioteczka reformy, nr 11. MEN Warszawa 1999
O reformie programowej. Biblioteczka reformy nr 8. MEN Warszawa 1999
Strzyżewski S: Proces kształcenia i wychowania w kulturze fizycznej. WSIP Warszawa 1973
Ważny Z: System szkolenia sportowego. RCMSZKIFS Warszawa 1987

Ankieta skierowana do uczennic.

1. Czy uczestnictwo w zajęciach treningowych cię satysfakcjonuje?
   ……
   ……
2. Jakie korzyści daje ci uczestnictwo w zajęciach?
   ……
   ……
3. Czy forma prowadzonych zajęć ci odpowiada? Jeżeli nie, to co chciałbyś zmienić?
   ……
   ……
4. Czy długość i częstotliwość zajęć są według ciebie wystarczające?
   ……
   ……
5. Czy reprezentowanie szkoły ma jakiś wpływ na twoje stosunki koleżeńskie i relacje z nauczycielami?
   ……
   ……
6. Jak według ciebie oceniają twoje uczestnictwo w zajęciach rodzice?
   ……
   ……
7. Czy zdobywanie doświadczenia i umiejętności w koszykówce może ci się przydać w życiu?
   ……
   ……

Ankieta skierowana do rodziców.

1. Czy pochwala pan/pani uczestnictwo córki w sportowych zajęciach pozalekcyjnych w formie treningów koszykarskich?
   ……
   ……
2. Czy według pana/pani jest to odpowiedni forma spędzania wolnego czasu przez córkę?
   ……
   ……
3. Czy udział w zajęciach sportowych ma według pana/pani dobry wpływ na rozwój psychomotoryczny córki?
   ……
   ……
4. Czy zdobywanie umiejętności na sportowych zajęciach pozalekcyjnych może się przydać w dalszym życiu pana/pani córki?
   ……
   ……