

Program autorski zajęć pozalekcyjnych z piłki koszykowej

I. Autor programu

mgr Anna Sobczak

II. Zadania programu

Program przeznaczony jest dla uczniów klas IV – VI mających predyspozycje do uprawiania tej dyscypliny sportowej. Zajęcia pozalekcyjne z piłki koszykowej umożliwiają podniesienie sprawności fizycznej i nabycie umiejętności techniczno – taktycznej z zakresu koszykówki.

Zajęcia te realizują zainteresowania uczniów , kształtują równomierny rozwój psychomotoryczny oraz kształtują postawy współdziałania zespołowego i wzajemnej współodpowiedzialności.

Zajęcia prowadzone będą w wymiarze 2 godzin tygodniowo. W czasie zajęć uczniowie powinni opanować założone elementy techniki i taktyki gry w piłkę koszykową.

Zajęcia odbywać się będą na sali gimnastycznej w grupie do 16 osób.

Uczniowie systematycznie uczestniczący w zajęciach będą mogli podejmować aktywne działania na rzecz własnej sprawności oraz sprawdzić nabyte umiejętności na turniejach i zawodach sportowych.

III. Cele edukacyjne

1. Wyposażenie uczniów w zasób wiadomości na temat zdrowego stylu życia.
2. Wszechstronny rozwój sprawności kondycyjno – koordynacyjnej.
3. Wdrażanie do aktywnego, osobistego i świadomego uczestnictwa w szeroko rozumianej kulturze fizycznej.
4. Wzbogacanie uczniów w wiadomości dotyczące historii i rozwoju piłki koszykowej w Polsce i na świecie.
5. Rozwijanie zainteresowań i umiejętności ruchowych.

6. Wyposażenie uczniów w wiedzę dotyczącą przepisów gry i sędziowania.
7. Ukształtowanie dojrzałej osobowości uczniów, ukierunkowanej na osiągnięcie celów dzięki umiejętności współdziałania i współzawodnictwa.
8. Przygotowanie do udziału w turniejach i zawodach sportowych.

IV. Zadania szkoły

1. Umożliwienie zorganizowania zajęć pozalekcyjnych.
2. Udostępnienie sali gimnastycznej i sprzętu sportowego.
3. Propagowanie wśród uczniów czynnego wypoczynku i nawyków zdrowego stylu życia.
4. Zapewnienie środków transportu na zawody sportowe.
5. Wspieranie aktywności poznawczej i twórczej.
6. Tworzenie warunków do doskonalenia sprawności i kondycji fizycznej.

V. Cele ogólne

1. Doskonalenie cech motorycznych – szybkość, zwinność, moc, wytrzymałość, siła, skoczność, gibkość.
2. Kształtowanie prawidłowej postawy ciała.
3. Nauka i doskonalenie techniki gry w piłkę koszykową.
4. Nauka i doskonalenie taktyki gry w piłkę koszykową.
5. Eliminowanie błędów technicznych i taktycznych.
6. Nauka współdziałania zespołowego.
7. Zapoznanie uczniów z systemami rozgrywania zawodów.
8. Nauka uczniów zasad gry i sędziowania w piłkę koszykową.
9. Kształtowanie nawyku czynnego wypoczynku.
10. Wyposażenie w umiejętności umożliwiające samokontrolę, samoocenę i podejmowanie działań na rzecz samodoskonalenia.
11. Udział w zawodach sportowych.
12. Opanowanie i przestrzeganie zasad bezpieczeństwa w czasie zajęć sportowych.

VI. Szczegółowe treści kształcenia

• Szkolenie techniczne i taktyczne w obronie

1. Atak indywidualny

a) poruszanie się bez piłki

- zmiana tempa biegu
- zatrzymanie na jedno i dwa tempa
- zmiana kierunku biegu

b) podania

- z miejsca
- w biegu
- po kozłowaniu
- jednorącz

c) chwyt

- dolne, górne półgórne
- z podłoża
- jednorącz, oburącz

d) kozłowanie

- wysokie
- niskie
- w slalomie prawą i lewą ręką
- ze zmianą tempa i kierunku
- w miejscu
- w biegu
- za plecami

e) rzut do kosza

- z miejsca
- z biegu
- po podaniu
- z wyskoku
- sytuacyjny

f) ofensywny atak tablicy

- zajęcie pozycji
- dobitka piłki

2. Atak zespołowy

a) atak szybki

- w ustawieniu 1 x 0, 2 x 0
- w ustawieniu 1 x 1, 2 x 1
- w ustawieniu 2 x 2, 3 x 2
- wyprowadzenie pierwszego podania
- b) atak pozycyjny
 - w ustawieniu 2 x 1 x 2
 - zasłony (ścinanie, obieganie)
- c) atak przeciwko obronie każdy swego
 - gra ósemką

- Szkolenie techniczne i taktyczne w obronie

1. Obrona indywidualna

- a) postawa
- b) poruszanie się w obronie
- c) praca rąk i nóg
- d) zastawianie i zbiórka w obronie

2. Obrona zespołowa

- a) obrona każdy swego
- b) obrona na połowie boiska
- c) obrona pressingiem
- d) obrona przeciwko szybkiemu atakowi
- e) pomoc w obronie

VII. Działania wychowawcze

1. Wdrażanie do współdziałania w grupie
2. Pomoc koleżeńska podczas wykonywania ćwiczeń
3. Przestrzeganie zasad "fair play"
4. Poszanowanie mienia szkoły
5. Samokontrola i samoocena własnej aktywności na zajęciach i podczas zawodów sportowych
6. Wdrażanie do czynnego wypoczynku
7. Osiąganie poziomu wiedzy umożliwiającej dbanie o zdrowie
8. Wdrażanie do samodyscypliny w czasie ćwiczeń
9. Promocja szkoły

VIII. Procedury osiągnięcia celów

1. Zasady nauczania

- aktywności
- pogładowości
- stopniowania trudności
- systematyczności
- utrwalania
- przystępności i indywidualizacji zadań

2. Metody nauczania

- analityczna
- syntetyczna
- kompleksowa
- kombinowana

3. Metody przekazywania wiadomości

- pokaz
- opowiadanie
- dyskusja
- pogadanka

4. Formy prowadzenia zajęć

- ścisła
- fragmentów gry
- nauczanie przez grę: uproszczona, szkolna, właściwa

IX. Osiągnięcia ucznia po zrealizowaniu programu

1. Udoskonali swoje umiejętności gry w piłkę koszykową
2. Będzie znał przepisy gry
3. Będzie znał zasady organizacji zawodów
4. Podniesie swoją sprawność motoryczną
5. Stosował będzie zasady "fair play"
6. Będzie potrafił samodzielnie i świadomie dbać o zdrowie
7. Zrozumie i stosować będzie zasady odpowiedniego zachowania na obiektach sportowych
8. Utożsamiać się będzie z drużyną i godnie reprezentować szkołę

X. Ewaluacja programu

1. Sprawdzian umiejętności technicznych z koszykówki
2. Praktyczny sprawdzian umiejętności sędziowania
3. Udział w zawodach sportowych

XI. Bibliografia

- U. Kierczak „, Poradnik metodyczny – wychowanie fizyczne ”Wyd. WS i P
Warszawa 2002
- K. Górna, W. Garbaciak “ Kultura fizyczna w szkole ”Wyd. AWF Katowice 1994
- H. Oszast, M. Kasperzec “ Koszykówka “ AWF Kraków
Wyd. Skrypt nr 94 Kraków 1992
- R. Litkowycz, D. Olex – Zarychta „, Uczymy grać w koszykówkę” .Taktyka,
technika, metodyka nauczania koszykówki” AWF Katowice
- A. Romanowska „, Autorski program wychowania fizycznego dla klas IV – VI
Szkoły Podstawowej “ Nr dop. DKW – 4014 – 68/99