

**SZKOŁA PODSTAWOWA NR 1  
IM. BOHATERÓW WESTERPLATTE  
W BIELSKU-BIAŁEJ**

**PROGRAM SZKOLENIA SPORTOWEGO**

**w klasach sportowych (klasy IV–VIII) o profilu: piłka siatkowa**

## WSTĘP

Sport młodocianych jest funkcjonalną składową sportu wyczynowego. Nie można traktować go w oderwaniu, lecz jako specyficzną fazę w rozwoju kariery. Nie należy również jego efektywności (wyniki sportowe) oceniać w kategoriach doraźnych, lecz tylko w aspekcie stopnia osiągnięcia celów etapowych na drodze do mistrzostwa sportowego w wieku dojrzałym.

Etap edukacyjny w Szkole Podstawowej dzieli się na trzy etapy szkolenia sportowego i dwa etapy edukacyjne:

1. Etap przygotowania ukierunkowanego klasy I – III (I etap edukacyjny)
2. Etap przygotowania ukierunkowanego klasy IV – VI (II etap edukacyjny)
3. Etap przygotowania specjalistycznego – młodzik klasy VII – VIII (II etap edukacyjny)

Etap przygotowania ukierunkowanego - w klasach I – VI jest wprowadzeniem do piłki siatkowej poprzez naukę poruszania się, naukę chwytów i rzutów piłki, małą grę 1 x 1, rzucankę siatkarską, gry uproszczone, kolejne małe gry: 2 x 2 – kl. IV, 3 x 3 kl. V oraz 4 x 4 kl. VI.

Rozwój gry pociąga za sobą zdobywanie kolejnych umiejętności technicznych i taktycznych a przede wszystkim stanowi przygotowanie do gry 6 x 6.

Etap przygotowania specjalistycznego – w klasach VII-VIII młodzik, to wprowadzenie do gry zasadniczej 6 x 6. Zaczynając od prostych rozwiązań taktycznych doskonalą się umiejętności techniczne w odniesieniu do pełnego boiska (18 m x 9 m).

Specyfika szkolenia w klasach sportowych pozwala na lepsze łączenie nauki i zajęć sportowych. Pozwala dostosować zajęcia w szkole do kalendarza imprez sportowych oraz stwarza większe możliwości oddziaływania wychowawczego i kontroli procesu szkolenia.

## **I. PODSTAWA PRAWNA**

Program opracowano w oparciu o:

- podstawę programową kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej
- wytyczne Polskiego Związku Piłki Siatkowej dotyczące szkolenia dzieci i młodzieży
- przepisy dotyczące organizacji oddziałów sportowych

## **II. ZAŁOŻENIA PROGRAMU**

Program przeznaczony jest dla uczniów klas IV–VIII szkoły podstawowej uczęszczających do klas sportowych o profilu piłki siatkowej. Zakłada on harmonijny rozwój fizyczny, techniczny, taktyczny oraz społeczny uczniów.

Szkolenie odbywa się zgodnie z zasadą wieloletniego rozwoju zawodnika, z uwzględnieniem wieku, możliwości psychofizycznych oraz indywidualnych predyspozycji uczniów.

## **III. CELE PROGRAMU**

Program obejmuje ogólny zarys treści przygotowania wszechstronnego, specjalnego i bardziej szczegółowych treści przygotowania techniczno-taktycznego i teoretycznego gry w piłkę siatkową. Program ten uwzględnia treści kształcenia i wychowania w zakresie wychowania fizycznego określonych w podstawie programowej.

1. Cele główne:

- wszechstronny rozwój sprawności fizycznej uczniów
- nauczanie i doskonalenie umiejętności gry w piłkę siatkową
- przygotowanie do udziału w rywalizacji sportowej
- kształtowanie postaw prozdrowotnych i społecznych

2. Cele szczegółowe:

- rozwijanie zdolności motorycznych (siła, szybkość, wytrzymałość, koordynacja)
- opanowanie podstawowych elementów technicznych siatkówki
- nauka współpracy w zespole
- kształtowanie zasad fair play
- rozwijanie samodyscypliny i odpowiedzialności

#### IV. ETAPY SZKOLENIA

Etap ukierunkowany – mający na celu ujawnienie predyspozycji i uzdolnień kwalifikujących uczniów do szkolenia w piłce siatkowej. Podokres przygotowania ukierunkowanego – należy traktować jako ogniwo pośrednie. Zwiększa się w nim objętość i intensywność ćwiczeń ukierunkowanych tzw. ćwiczeń wspomagających, pomocniczych – przetwarzających potencjał ruchowy w kierunku zadań specjalnych.

Okolo 40% stanowią ćwiczenia ukierunkowane, natomiast po 30% wszechstronne i specjalne.

Podział czasu na różne części składowe zaprawy może być następujący:

10 - 15% sprawność ogólna (wszechstronna)

25 - 35 % sprawność ukierunkowana i swoista

50 - 60% ćwiczenia z piłki siatkowej

##### 1. Klasy IV–VI (etap ukierunkowany)

- nauka poprzez zabawę
- mini siatkówka (2x2, 3x3, 4x4)
- rozwój ogólnej sprawności fizycznej
- wprowadzenie podstaw techniki- poruszanie się po boisku, odbicia górne i dolne, zagrywka dolna i górna tenisowa, zastawienie pojedyncze, zbiecie.

##### 2. Klasa VII -VIII (etap ukierunkowany specjalistycznie)

- doskonalenie techniki
- wprowadzenie elementów taktycznych- system par prostych, system na dwóch rozgrywających, z rozgrywającym w drugiej linii, zabicia ze strefy II,III,IV, obrona Środkiem, obrona skrzydłem.
- gra uproszczona i właściwa- doskonalenie gry 6x6
- rozwój zdolności motorycznych
  
- wprowadzenie specjalizacji pozycyjnej- rozrywający, libero, Środkowy bloku
  
- przygotowanie do dalszego szkolenia sportowego

## **V. TREŚCI NAUCZANIA**

### 1. Technika:

- postawa siatkarska i poruszanie się po boisku
- odbicia sposobem górnym i dolnym
- zagrywka (dolna i tenisowa)
- atak i blok
- obrona w polu

### 2. Taktyka:

- ustawienie zawodników na boisku
- rotacja
- współpraca w zespole
- podstawowe systemy gry

### 3. Przygotowanie motoryczne:

- Ćwiczenia ogólnorozwojowe
- trening skoczności
- Ćwiczenia szybkościowe i koordynacyjne
- Ćwiczenia stabilizacyjne

## **VI. ORGANIZACJA ZAJĘĆ**

- liczba godzin zajęć sportowych: 10 godzin tygodniowo
- formy zajęć:
  - trening techniczny
  - zajęcia ogólnorozwojowe
  - gry szkolne i sparingi
- udział w zawodach sportowych na różnych szczeblach

## **VII. METODY I FORMY PRACY**

- metoda zabawowa
- metoda zadaniowa
- trening obwodowy
- gry i zabawy ruchowe
- gry szkolne i właściwe

## 1. Założenia indywidualne

- Siatkówka musi bawić na każdym etapie
- Podstawą nauki jest gra dostosowana do poziomu umiejętności
- Ćwiczenia rozpoczynamy od przyjęcia prawidłowej postawy siatkarskiej
- Uczymy od razu właściwego ruchu
- Rozwijamy ruch stosownie do potrzeb gry
- Modyfikujemy grę poprzez
  - a. określenie sposobu odbicia
  - b. zmiana wymiarów boiska
  - c. stawianie dodatkowych zadań
- Porozumiewanie się podczas gry za pomocą słów-kluczy
- Łączenie elementów podczas nauczania
- Wzmacnianie umiejętności poprzez docenienie wykonania każdego elementu gry, a nie tylko ataku.
- Podstawowe pozycje, postawy, przemieszczenia
- Kontrola piłki podczas odbić górnych i dolnych
- „Uniwersalny” zawodnik jest ideałem do którego dążymy na tym etapie
- Zagrywać prawidłowo na boisko przeciwnika nie popełniając przy tym błędów

## 2. Założenia zespołowe

- Ćwicz umiejętności siatkarskie, sprawność fizyczną i odporność psychiczną na każdym treningu
- Nie przerywaj zbyt często ćwiczeń, poprawiaj podczas działania za pomocą słów – klucz
- Wplataj w rozgrzewkę i ćwiczenia końcowe elementy techniczne piłki siatkowej
- Ćwicz elementy techniczne i przenoś je do gry, ale również z gry czerp inspiracje do kolejnych ćwiczeń
- Dbaj o życzliwą atmosferę w swoim otoczeniu oraz dbaj o wykształcenie właściwych relacji społecznych Twoich uczniów
- Nie wystawiaj zawodników na zbyt duży stres lub presję podczas meczów i treningów
- Obserwuj zdrowie i stan psychiczny zawodników, aby ich wspierać i reagować w razie konieczności
- Stwarzaj równe szanse ćwiczącym na uczestniczenie w treningu
- Nie organizuj ćwiczeń w których jest zbyt długie czekanie na swoją kolej, zachowaj tempo treningu
- W czasie fragmentów gry powinna być zachowana ciągłość szczególnie przy wprowadzaniu piłki do ćwiczenia
- Nie inspiruj swoich podopiecznych, aby wygrywali za wszelką cenę
- Zadawanie właściwych pytań jest bardzo ważną częścią Twojego nauczania, ponieważ pytania sprawiają, że dziecko samo dochodzi do właściwych rozwiązań
- Rozwój kreatywności w ataku i kontrataku z uwzględnieniem bloku
- Dopasowanie zadań w zespole do technicznych umiejętności zawodników

## **VIII. OCENIANIE I KONTROLA POSTĘPÓW**

### 1. Kryteria oceniania:

- uczestnictwo i zaangażowanie w zajęcia
- postęp sprawności fizycznej
- poziom opanowania umiejętności technicznych
- współpraca w zespole

Najważniejszym kryterium oceny z wychowania fizycznego jest świadome uczestnictwo oraz zaangażowanie dziecka na lekcji na miarę jego rozwoju fizycznego, możliwości zdrowotnych, sprawnościowych i intelektualnych. Ocena oparta jest na diagnozie wstępnej – rozpoznaniu początkowego stanu poziomu sprawności, umiejętności i wiadomości. Jest oceną wspierającą, motywującą do aktywnego udziału w zajęciach ruchowych, wzmacniającą wiarę we własne siły ucznia.

### 2. Narzędzia:

- testy sprawnościowe
- obserwacja ucznia
- analiza gry

## **IX. WARUNKI REALIZACJI PROGRAMU**

### 1. Baza sportowa:

- sala gimnastyczna z boiskiem do siatkówki
- odpowiedni sprzęt sportowy (piłki, siatki, wózki na piłki, trenażery)

### 2. Kadra:

- nauczyciel wychowania fizycznego i trenerzy z kwalifikacjami
- możliwość współpracy z bielskimi klubami sportowymi jak BBTS i BKS

## **X. BEZPIECZEŃSTWO**

- przestrzeganie zasad BHP podczas zajęć
- dostosowanie ćwiczeń do wieku i możliwości uczniów
- stały nadzór nauczyciela

## **XI. EWALUACJA PROGRAMU**

Ewaluacja programu odbywa się poprzez:

- analizę wyników sportowych uczniów
- ocenę postępów indywidualnych
- opinię nauczycieli i uczniów
- wnioski do dalszej pracy

Program może być modyfikowany w zależności od:

- warunków organizacyjnych szkoły
- poziomu sportowego uczniów i aktualnych wytycznych Polskiego Związku Piłki Siatkowej