

## **Učebné osnovy - Športová príprava v 7. ročníku základnej školy**

### **Výchovno – vzdelávacie ciele a obsah vzdelávania:**

sú v súlade s cieľmi a obsahovým a výkonovým štandardom vzdelávacieho štandardu pre vyučovací predmet športová príprava, schváleného ako súčasť ŠVP pre druhý stupeň základnej školy pod číslom 2015-5128/5980:2-10A0.

Vo vyučovacom predmete športová príprava sa zvyšuje v UP v ŠkVP časová dotácia o 2 hodiny. Tieto vyučovacie hodiny sa použijú na formovanie osobnosti športovca a dosahovanie optimálnych športových výkonov vo futbale, volejbale, športovej streľbe a plávaní.

### **Športová príprava so zameraním na futbal**

#### **Rozsah vyučovania predmetu:**

5 VH týždenne – 165 VH za školský rok

Vzdelávacia oblasť *Zdravie a pohyb*

Úvodné bezpečnostné poučenie a testovanie ..... 5

Herná príprava ..... 75

Herné činnosti jednotlivca, reťazce herných činností, útočné herné kombinácie založené na prihrávke, narážacka, obranné herné kombinácie - vzájomné zabezpečovanie, herné systémy - postupný útok, vedenie a zakončenie útoku, orientácia v priestore v obrannej fáze hry

Kondičná príprava ..... 65

Rozvoj koordinačných cvičení - agilita, špeciálne cvičenia - rôzne druhy a formy hier s upravenými pravidlami, rozvoj vytrvalosti, rozvoj rýchlosti, rozvoj relatívnej a odrazovej sily dolných končatín

Teoretická príprava ..... 10

Obsah hry, pravidlá, životospráva, pitný režim, zásady správnej výživy, hygiena

#### Psychologická príprava ..... 10

Potreby, záujmy, ciele, motivácia, vytváranie postojov, rozvoj poznávacích schopností s dôrazom na pozornosť a predstavivosť, rozvoj kladných čŕt osobnosti, morálno-vôľových vlastností, usmerňovanie emócií a podpora začlenenia hráča do kolektívu, rozvoj psychickej odolnosti voči negatívnym vplyvom

### **Športová príprava so zameraním na volejbal**

#### **Rozsah vyučovania predmetu:**

5 VH týždenne – 165 VH za školský rok

Vzdelávacia oblasť *Zdravie a pohyb*

#### Úvodné bezpečnostné poučenie a testovanie ..... 5

#### Herná príprava .....70

Herné systémy, herné kombinácie.

#### Kondičná príprava ..... 70

Rýchlostné schopnosti, rýchlostno-silové schopnosti, silové schopnosti, pohyblivosť a ohybnosť, koordináčne schopnosti, vytrvalostné schopnosti

#### Teoretická príprava ..... 10

Význam športovania pre človeka, požiadavky na hygienu a bezpečnosť pri cvičení, význam dodržiavania správneho režimu dňa, správneho stravovania a pitného režimu pre rast výkonnosti, zásady fair-play pri súťažení a v hrách

#### Psychologická príprava ..... 10

Pozitívny vzťah k volejbalu, súťaženiu, tréningu, prirodzená potreba zvyšovania výkonu, ašpirácie, sebazlepšovania, dobrý sebaobraz a sebavedomie žiaka, skvalitnenie sociálnej emocionality žiaka

## **Športová príprava so zameraním na športovú streľbu**

### **Rozsah vyučovania predmetu:**

5 VH týždenne – 165 VH za školský rok

Vzdelávacia oblasť *Zdravie a pohyb*

### **Technická príprava..... 60**

Základy techniky a pojmov, rôzne polohy a disciplíny v streľbe, mierenie, spúšťanie, dýchanie, nácvik streľby streľby so zbraňou bez nábojov a s nábojmi, účasť na súťažiach, používanie korekčných šošoviek, jemná, hrubá, stranovo posunutá muška, jednodporová a dvojodporová spúšť, obsluha dopĺňania tlaku v zbraniach, čistenie zbraní, tvorba terčov, obsluha ovládačov a streleckej steny, suchý a ostrý tréning

### **Teoretická príprava..... 30**

Všeobecná teória telesnej výchovy, didaktika športového tréningu, zdravotná výchova, hygiena, životospráva, spolupráca s korektorom, organizácia súťaží, vybavenie a pomôcky, popis a spôsob použitia zbraní, bezpečnostné opatrenia pri manipulácii so zbraňami a strelivom, pravidlá ISSF, zaujímanie polohy, chyby a ich odstraňovanie, základné pojmy prvej pomoci

### **Taktická a psychologická príprava ..... 25**

Zmeny podmienok v procese nácviku i v súťaži, zmeny vnútorných podmienok, zmeny vonkajších podmienok, časová réžia, finále, dlhodobá psychologická príprava, krátkodobá psychologická príprava, formovanie osobnosti, regulácia aktuálnych psychických stavov, autogénny tréning, modelovanie súťažných situácií, rozvoj súťaživosti a výkonnej motivácie, systém fair play, adaptácia na tréningový a súťažný proces

### **Kondičná príprava, regeneračná príprava ..... 20**

Rozvoj vytrvalostných schopností, rozvoj silových schopností, rozvoj rýchlostných schopností, rozvoj pohyblivostných schopností, rozvoj koordinačných schopností, regeneračné a špeciálne strelecké cvičenia

### **Kontrolné preteky a testovanie ..... 30**

Výkonnostný rast na streleckých súťažiach. Beh, člnkový beh, diaľka z miesta, zhyby, predklon, hod plnou loptou

## **Športová príprava so zameraním na plávanie**

### **Rozsah vyučovania predmetu:**

5VH týždenne – 165 VH za školský rok

Vzdelávacia oblasť : *Zdravie a pohyb*

Úvodné bezpečnostné poučenie a testovanie ..... 5

Hry vo vodnom prostredí ..... 10

Hra na kačičku, torpédo, lovenie predmetov, hra na klokana

Technická príprava ..... 110

Plavecký spôsob kraul, znak, motýlik, prsia, štafetové súťaže, vodné pólo

Kondičná príprava .....20

Rozvoj koordinačných cvičení – agilita, špeciálne cvičenia s upravenými pravidlami, rozvoj vytrvalosti, rozvoj rýchlosti, rozvoj odrazovej sily dolných končatín

Teoretická príprava ..... 10

Obsah plávania, pravidla, životospráva, pitný režim, hygiena

Psychologická príprava ..... 10

Potreby, záujmy, ciele, motivácia, vytváranie postojov, rozvoj poznávacích schopností s dôrazom na pozornosť a predstavivosť, rozvoj kladných čŕt osobnosti, morálno - vôľových vlastností, usmerňovanie emócií a podpora začlenenia plavca do kolektívu, rozvoj psychickej odolnosti voči negatívnym vplyvom

### **Použité prierezové témy:**

Osobnostný a sociálny rozvoj, Mediálna výchova, Multikultúrna výchova, Environmentálna výchova, Ochrana života a zdravia