

Učebné osnovy - Športová príprava v 6. 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 2015-5128/5980:2-10AO.

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 70

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 70

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, pravidiel, 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 črt 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 príprava70

Herné činnosti jednotlivca, základné kombinácie v útoku a v obrane, útočné kombinácie s vysokými nahrávkami pred nahrávačom aj za nahrávačom, príjem podania s piatimi hráčmi, postavenie hráčov pri útoku súpera bez bloku

Kondičná príprava 70

Rozvoj koordinačných cvičení, špeciálne cvičenia - rôzne druhy a formy hier s upravenými pravidlami, rozvoj vytrvalosti, rozvoj rýchlosti

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 strelbu

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, jednoodporová 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 výkonovej motivácie, systém fair play, adaptácia na tréningový a súťažný proces

Kondičná príprava, regeneračná príprava30

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

Kontrolné preteky a testovanie 20

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 bociana, torpédo, lovenie predmetov, hra na klokana

Technická príprava 120

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

Kondičná príprava10

Rozvoj koordináčnych 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