

## **Učebné osnovy - Športová príprava v 5. 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 v 5. ročníku základnej školy**

#### **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, výživa, 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 v 5. ročníku základnej školy**

### **Rozsah vyučovania predmetu:**

5 VH týždenne - 165 VH za školský rok

Vzdelávacia oblasť *Zdravie a pohyb*

#### 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

Všeobecné poznatky

#### Psychologická príprava .....10

#### Testovanie ..... 5

## **Športová príprava so zameraním na športovú streľbu v 5. ročníku základnej školy**

### **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 so zbraňou bez nábojov a s nábojmi, účasť na súťažiach, používanie korekčných šošoviek, jemná, hrubá, stranovo posunutá muška, jednodoporová a dvojoporová 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 ..... 30

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, beh, člnkový beh, diaľka z miesta, zhyby, predklon, hod plnou loptou

### **Športová príprava so zameraním na plávanie v 5. ročníku základnej školy**

#### **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

#### Plavecký spôsob kraul ..... 30

#### Plavecký spôsob znak..... 30

#### Plavecký spôsob motýlik .....30

#### Plavecký spôsob prsia..... 30

Štafetové súťaže..... 20

Vodné pólo ..... 10

**Použité prierezové témy:**

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