

## **Učebné osnovy - Športová príprava v 8. 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 prihrávaní a nabíehaní, útočné herné kombinácie založené na odlákaní a nabíehaní, obranné herné kombinácie so vzájomným zabezpečovaním, s preberaním hráčov, s križovaním, herné systémy - postupný útok, systém rýchleho protiútok, systém kombinovaného útoku a kombinovanej obrany

Kondičná príprava ..... 65

Rozvoj koordinačných cvičení - agilita, špeciálne cvičenia - rôzne druhy a formy hier s upravenými pravidlami, rozvoj vytrvalosti, rozvoj štartovej (0-3 m) a akceleračnej rýchlosti (zrýchlenie po 3 m), rozvoj rýchlostno-silových schopností, dynamickej sily dolných končatín

#### Teoretická príprava ..... 10

Obsah hry, pravidiel, životospráva, pitný režim, zásady správnej výživy, hygiena, doping, marketing a manažment v športe

#### 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. Cieľom technickej prípravy je stabilizácia techniky základných herných činností jednotlivca v jednoduchých podmienkach s vyšším akcentom na taktické myslenie a konanie

#### 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, aspirácie, sebazlepšovania, dobrý sebaobraz a sebavedomie žiaka, skvalitnenie sociálnej emocionality žiaka

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

#### **Rozsah vyučovania predmetu:**

5VH týždenne – 165 VH za školský rok

Vzdelávacia oblasť *Zdravie a pohyb*

### Technická príprava .....65

Základy techniky a pojmov, rôzne polohy a disciplíny v streľbe, mierenie, spúšťanie, dýchanie, nácvik streľby streľby so zbraňou bez nábojov a s nábojmi, 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 .....25

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 príprava .....20

Rozvoj vytrvalostných schopností, rozvoj silových schopností, rozvoj rýchlostných schopností, rozvoj pohyblivostných schopností, rozvoj koordináčnych 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, postreh, rovnováha

**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 v družstvách(slalom, podplávanie) ,modifikované skoky do vody, lovenie predmetov, hra na chytanie loptičiek

Technická príprava ..... 60

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

Kondičná príprava .....40

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

Teoretická príprava ..... 25

Obsah plávania, pravidla, životospráva, pitný režim, hygiena

## Psychologická príprava ..... 25

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:**

Multikultúrna výchova, Mediálna výchova, Osobnostný a sociálny rozvoj, Environmentálna výchova, Dopravná výchova – výchova k bezpečnosti v cestnej premávke, Ochrana života a zdravia, Regionálna výchova a tradičná ľudová kultúra, Tvorba projektu a prezentačné zručnosti