**UČEBNÉ OSNOVY**

**Názov predmetu: ŠPORTOVÁ PRÍPRAVA so zameraním na FUTBAL**

**Časový rozsah výučby:** 4 hodiny týždenne

/132 hodín ročne/

**Ročník:**

**Škola** Základná škola s materskou školou, Okoličianska

404/8C, Liptovský Mikuláš

**Vyučovací jazyk:** slovenský jazyk

**––––––––––––––––––––––––––––––––––––––––––––––––––––––––––––––**

**Športová príprava so zameraním na futbal**

* **CHARAKTERISTIKA VYUČOVACIEHO PREDMETU**

Predmet športová príprava so zameraním na futbal poskytuje základné informácie o futbale, jej teórii, praxi.

Žiak si svojou pohybovou činnosťou cez všeobecné a špeciálne cvičenia pomocou nácviku a zdokonaľovania rozvíja schopnosti a osvojuje vedomosti, zručnosti a návyky, ktoré sú neoddeliteľnou súčasťou futbalového procesu nielen počas povinnej školskej dochádzky, ale i v dospelosti.

Žiak si osvojí špeciálne zručnosti, návyky a činností vo futbale cez metodicko-organizačné formy, zároveň vedomosti o zdravotnom účinku osvojených zručností a návykov.

**2. CIELE VYUČOVACIEHO PREDMETU**

Všeobecným cieľom športovej prípravy ako vyučovacieho predmetu je umožniť žiakom:

* rozvíjať kondičné a koordinačné schopnosti na primeranej úrovni
* osvojovať si, nacvičovať, zdokonaľovať a upevňovať pohybové návyky a zručnosti, zvyšovať svoju pohybovú gramotnosť,
* zvyšovať všeobecnú pohybovú výkonnosť a zdatnosť, prostredníctvom vykonávanej pohybovej aktivity pôsobiť a dbať o svoje zdravie a upevňovať ho,
* vytvárať trvalý vzťah k pohybovej aktivite, k športu, k futbalu, k pohybovým hrám

Špecifické ciele predmetu sú vyjadrené pomocou nasledovných kľúčových a predmetových kompetencií:

**KOMPETENCIE :**

**a) Pohybové kompetencie**

– žiak si vie vybrať a vykonávať pohybové činnosti, ktoré bezprostredne pôsobia ako

prevencia civilizačných chorôb.

– žiak dokáže rozvíjať všeobecnú pohybovú výkonnosť s orientáciou na udržanie

a zlepšenie zdravia, zvyšovanie svojej pohybovej výkonnosti

– žiak má osvojené primerané množstvo špeciálnych pohybových činností vo futbale

a vie ich uplatniť v samotnej prípravnej a vlastnej hre, na rôznych ihriskách i vo

svojom voľnom čase.

**b) Kognitívne kompetencie**

**--** žiak vie vysvetliť dôvody potreby vykonávania pohybovej činnosti v dennom

režime so zameraním na úlohy ochrany vlastného zdravia

* žiak používa odbornú futbalovú terminológiu osvojených pohybových činností a oblastí teoretických a praktických poznatkov
* žiak vie zostaviť a používať rôzne formy rozcvičenie pred vykonávaním pohybovej činnosti
* žiak dodržiava osvojené futbalové pravidlá, duch fair - play, disciplínu a organizačný poriadok pri vykonávaní pohybových činností tréningového a súťažného charakteru

– žiak vie posúdiť a diagnostikovať úroveň svojej pohybovej výkonnosti a telesného

rozvoja podľa daných testových položiek resp. testových batérii

* žiak vie poskytnúť prvú pomoc pri úraze v rôznom prostredí
* žiak dodržiava bezpečnostné a hygienické požiadavky pri vykonávaní akejkoľvek pohybovej činnosti, v šatniach
* žiak pozná životné priority a priority v starostlivosti o vlastné zdravie
* žiak pozná negatívne účinky návykových látok, používania drog na organizmus.

**c) Komunikačné kompetencie**

* žiak sa dokáže jasne a zrozumiteľne vyjadrovať v oblasti športu konkrétne futbalu
* žiak používa správnu odbornú terminológiu v edukačnom procese i počas voľno -časových aktivít

**d) U**č**ebné kompetencie**

– žiak vie zdôvodniť potrebu zaradenia pohybových aktivít do svojho denného

režimu

* žiak vie zdôvodniť potrebu rozohriatia organizmu a rozcvičenia pre športový výkoni ako prevenciu pred zranením.

**e) Interpersonálne kompetencie**

* žiak prejavuje pozitívny vzťah k sebe i iným.
* žiak efektívne pracuje v kolektíve.
* žiak vie racionálne riešiť konfliktné situácie vyskytujúce sa najmä v hre.
* žiak vie udržať svoje negatívne emócie, postoje pri vykonávaní športovejčinnosti.

**f) Postojové kompetencie**

* žiak má pozitívny zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti.
* žiak dokáže zvíťaziť, ale i prijať prehru v športovom zápolení i v živote, uznať kvalitysúpera.
* žiak dodržiava princípy v duchu fair - play.
* žiak sa zapája do školských športových súťaží, mimoškolskej telovýchovnej /klubovej/ a športovej aktivity.

**3 TEMATICKÉ CELKY**

Štruktúru učiva tvoria tematické celky.

Obsah je koncipovaný tak, aby si ho mohla a zároveň i mala osvojiť väčšina žiakov

danej športovej triedy.

**Ciele tematického celku:**

- dosiahnúť optimálnu úroveň hernej výkonnosti, ktorá umožňuje hrať halové turnaje, futsal, prípravné a majstrovské zápasy a podľa pravidel futbalu. Futsalu, sálového futbalu.

- vedieť vysvetliť a prakticky v zápase uplatniť základný herný systém, jednoduché herné kombinácie a základné herné činnosti jednotlivca /obranné i útočné/.

- osvojiť poznatky o typických herných situáciách, herných činnostiach, pravidlách a funkciách potrebných na organizáciu a priebeh zápasov,

- vedieť podieľať i na funkcii rozhodcu, zapisovateľa, časomerača a pod.

- mať pozitívny vzťah k samotnej hre, vedieť plniť funkcie súvisiace s organizáciou zápasov.

V ročnom pláne učiva odporúčame, aby sa tematické celky vyučovali ako súčasť každej vyučovacej hodiny športovej prípravy.

Výber tematických celkov umožňuje rešpektovať podmienky školy, potreby a záujmy žiakov, učiteľa a rešpektovať miestne tradície a pod.

Učiteľ môže zaradiť do programu iba tie športové činnosti, ktoré boli súčasťou jeho

predgraduálnej prípravy na vysokej škole, alebo na ktoré získal trénerské alebo cvičiteľské

vzdelanie, resp. certifikát v niektorej forme ďalšieho vzdelávania učiteľov a trénerov.

V záujme každého učiteľa športovej prípravy by malo byť zúčastniť sa ďalšieho vzdelávania učiteľov a postupné získavanie potrebnej kvalifikácie k chýbajúcim športovým činnostiam.

Športová príprava **úzko spolupracuje a nadväzuje:**

A./ na telesnú výchovu /viď kapitola 4D/

B./ svojimi okruhmi tém na dejepis (historické poznatky – futbalu)

C./ na občianskú výchovu (otázky spoločnosti, postojov, názorov)

D./ psychológiu (otázky z psychológie športu, motivácia, proces vo vnútri kolektívu,

sociometria)

E./ prírodopis (stavba a poznania ľudského tela, prevencia, choroby, úrazy)

F./ geografia-zemepis /orientácia vo svete, počasie, mentalita ľudí, prostredia/

G./pedagogiku (spoločenské otázky)

H./ na etickú výchovu (morálka, postoje, drogy, spoločnosť)

I./ na anglický, ruský a nemecký jazyk /orientácia vo svete internete, dorozumievania sa v

zahraničí/

**Prierezové témy, ktoré nadväzujú na športovú prípravu**

Vzdelávacie oblasti a prierezové témy.

Vzdelávacie oblasti chápeme ako integráciu problematiky príbuzných školských predmetov súčasného kurikula, pričom tieto oblasti rešpektujú veľké oblasti života človeka. Vznikli preto, aby sa výchova a vzdelávanie na základných školách integrovala na báze takýchto oblastí ľudskej existencie.

Preto je možné každú oblasť vyučovať prostredníctvom viacerých predmetov tak, aby sa zachytili všetky témy dôležité pre danú oblasť. Vzdelávacie oblasti nekopírujú súčasnú štruktúru vyučovacích predmetov. Krížom cez vzdelávacie oblasti prechádzajú prierezové témy, ktorú budú povinne zakomponované do budúcich predmetov.

Opísané vzdelávacie oblasti sú súčasťou štruktúry, ktorá prepája uzávery viacerých riešiteľských skupín v projekte.

Prierezové témy pre športovú prípravu sú nasledovné:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **oblasť** | **Témy** | **väzba na súčasné predmety (ktoré súčasné predmety sa téme venujú)** |
| **zdravie a pohyb** | zdravie – zdravotná výchova – telo a psychika, choroby | okrajovo biológia, občianska výchova |
| pohyb | telesná výchova, zdravotná telesná výchova |
| životný štýl  životospráva, režim dňa, zvláštnosti jednotlivých etáp vývinu | občianska výchova |

**Ciele tematických celkov sú rozpracované na 4 menšie celky:**

**A/ ŠPECIÁLNE POHYBOVÉ ČINNOSTI**:

a1.) INDIVIDUÁLNA HERNÁ ČINNOSŤ JEDNOTLICA,

HERNÉ ČINNOSTI JEDNOTLIVCA /ÚTOČNÉ, OBRANNÉ/

REŤAZCE HERNÝCH ČINNOSTÍ JEDNOTLIVCA – SPÁJANIE ČINNOSTÍ

a2.) HERNÉ KOMBINÁCIE /ÚTOČNÉ, OBRANNÉ/

a3.) PRÍRAVNÉ CVIČENIA – HERNÉ CVIČENIA

a4.) PRÍPRAVNÉ HRY /MALÉ, STREDNE VEĽKÉ, VEĽKÉ,

ÚLOHOVANÉ, RIADENÉ, VLASTNÁ HRA, MODELOVANÁ HRA/

a5.) HERNÝ SYSTÉM /ZÁKLADNÝ, ÚTOČNÝ, OBRANNÝ/

a6.) ŠTANDARDNÉ SITUÁCIE /ÚTOČNÉ, OBRANNÉ/

a7.) BRANKÁR /HERNÉ ČINNOSTI – ÚTOČNÉ, OBRANNÉ/

**B./ VŠEOBECNÉ POHYBOVÉ ČINNOSTI:**

b1.) RÝCHLOSŤ – RÝCHLE NOHY

b2.) SILA

b3.) KOORDINÁCIA - AGILITA

b4.) VYTRVALOSŤ

b5. ) OHYBNOSŤ – KĹBOVÁ POHYBLIVOSŤ

**C./ HODNOTENIE VÝKONNOSTI** (kapitola 7)

**D./ INÉ**:

d1.) NEPOHYBOVÁ PRÍPRAVA

d2.) DOPLNKOVÉ HRY

d3.) STREČING, KOMPENZAČNĚ, UVOLŇOVACIE CVIČENIA

d4.) MENTÁLNA PRÍPRAVA

**VYUČOVACÍ PROCES**

**Vyučovací proces v športovej príprave – futbal si vyžaduje:**

**od samotného učiteľa:**

- dokonalé poznanie žiakov triedy, primerané kladenie požiadaviek k ich telesným a

pohybovým predpokladom

- účelné plánovanie a rozvrhnutie učiva /ročný tréningový plán, obdobie – makrocyklus,

mesačný cyklus - mezocyklus, mikrocyklus - týždeň, vyučovacia hodina – tréninková

jednotka/ v konkrétnych podmienkach školy (triedy);

- uplatňovanie účelnej organizácie práce, disciplíny, bezpečnosti práce pri výcviku a zásad

hygieny;

- všestranné a sústavné využívanie materiálnych pomôcok a materiálneho vybavenia;

- primerané opakovanie a objektívne hodnotenie žiakov;

- systematické vedenie evidencie postupov a výsledkov práce;

- premyslené spojenie výchovno-vzdelávacieho procesu v športovej príprave s ďalšími

formami pohybovej aktivity a s celým procesom výchovno-vzdelávacej práce v škole i

mimo školy a úzku spoluprácu s ostatnými výchovnými činiteľmi, pedagógmi resp.

učiteľmi – trénermi a rodičmi

- dôsledne uplatňovanie prostriedkov smerujúcich k rozvoju aktivity a samostatnosti

žiakov, prostredkovaním konkrétnych cieľov, obsahu, metód, foriem a prostriedkov

práce,

- efektívne striedať všetky didaktické formy: hromadnú, skupinovú, individuálnu; dôraz

však kladieme na skupinovú a individuálnu formu, doplnkové cvičenie.

- prehľbovať individuálny prístup k žiakom, ktorý kladie na žiakov primerané požiadavky,

vzhľadom na individuálne rozdiely medzi jednotlivými žiakmi

- zapájať žiakov do riadenia telovýchovného procesu /poverovať ich rôznymi činnosťami:

vedením družstva, poskytovaním dopomoci a záchrany, prípravou pomôcok, prácou

podľa písomného programu, podielať sa aktívne na kontrólnej činnosti, plniť funkcie

rozhodcov, zapisovateľov, vykonávať činnosti spojené s evidenciou, organizovať si

vlastnú pohybovú aktivitu v čase mimo vyučovania a pod./

- účinne pozitivne motivovať žiakov, vytvárať dobrú pracovnú atmosféru bez strachu,

stresu a zbytočného napätia.

- prejavami osobnej sympatie ku každému žiakovi vytvárať dobré podmienky na vzájomnú

dôveru a komunikáciu učiteľ - žiak, žiak - učiteľ, žiak - žiak.

- účelne uplatňovať praktické, slovné a názorné metódy.

- rozvíjať kultúrne správanie, vytvárať edukačné prostredie na vyučovacej hodine,

byť vhodným príkladom športových vzorov, naznačovaním riešenia spoločenských

problémov/ nedbalosť o vlastné zdravie, alkoholizmus, fajčenie, toxikománia, gemblérstvo/.

- vytváraním a podporovaním ducha spolupatričnosti medzi žiakmi, atmosféry spolupráce,

priaznivého ovzdušia a dôvery,

- prenášaním entuziazmu učiteľa a vitality na žiakov (osobný príklad)

- základnou organizačnou jednotkou je *45 minútová vyučovacia hodina* športovej prípravy, pričom sa nej zúčastňujú všetci žiaci resp. *2-hodinovka v trvaní 90 minút*

- na samotnej hodine dbať na dodržiavanie bezpečnosti pri výcviku na hodinách športovej prípravy, učiteľ zabezpečuje dôsledné uplatňovanie obsahu učebných osnov, premyslenou a účelnou organizáciou práce, používaním adekvátnych vyučovacích metód a foriem, vydávaním presných a zreteľných povelov na riadenie činnosti, vysvetľovaním, sústavným overovaním bezpečnosti a funkčnosti náradia pred jeho používaním a zreteľným označením poškodeného náradia a náradia nezodpovedajúceho technickým normám.

- učitel vie okamžite poskytnúť prvú pomoc ak nastane úraz, vie zabezpečiť lekárske ošetrenie, oznámenie rodičom a napíše záznam o úraze. /vykonáva sa1x ročne lekárska prehliadka u športového lekára MUDr. Sýkora Juraj v Ružomberku/

- z hľadiska hygieny udržiavať v čistote všetky cvičebné priestory, kryté priestory pravidelne vetrať, žiakom po skončení vyučovacej hodiny umožniť umytie alebo sprchovanie, nepovoliť do telocvične vstupovať bez prezutia do športovej obuvi resp. v čiernych teniskách.

- dodržiavať vhodnosť cvičebného úboru podľa ročného obdobia, pohybovej činnosti a klimatických podmienok.

- tréner -učiteľ sa prezlieka pred vyučovacou hodinou do vhodného športového úboru a prezúva do športovej obuvi.

- používa zariadenie a vybavenie určené na športovú prípravu, dbá sa o jeho riadne používanie, šetrenie, kontrolu a prípadnú údržbu, odporúča vybaviť školu vhodnými pomôckami pre potreby športovej prípravy.

- eviduje: a/ údaje o telesnom rozvoji a zdravotnom stave žiakov/ hmotnosť tela, výška

tela, držanie tela/

b/ údaje o výsledkoch v športovej príprave, školských turnajoch, školských

súťaží

c/ údaje o všeobecnej a špeciálnej pohybovej činnosti /pravidelné testovanie –

vstup, priebeh, výstup, testové batérie,uplatňuje všeobeccne deklarovanú

požiadavku jej humanizácie a objektivizácie.

**4 POŽIADAVKY NA VÝSTUP**

**OBSAH – UČIVO**

**Obsah základného učiva:**

Rozhodujúcim kritériom na posúdenie úrovne osvojenia si učiva je herný výkon družstva v zápase a podiel každého žiaka na ňom /tj. individuálny herný výkon/.

Hodiny určené na zápasy sú základom každého tématického celku a východiskom na stanovenie obsahu hodín na nácvik, zdokonaľovanie a hodnotenie žiakov, takýmto požiadavkám sa najviac približujú metodicko – organizačné formy /PC-HC-PH-VH/.

Metodicko – organizačné formy sú účelne usporiadané tréninkové cvičenia, ktoré plnia podmienku postupného zvyšovania zaťaženia futbalistu a tým rast trénovanosti /viď formy vzdelávania/.

Efektívnym využitím herných činnosti, napr. vo forme tzv. kondičných vložiek (blokov) futbal významne prispieva k rozvoju základných pohybových schopností.

Pri vyučovaní športovej hry sa dôsledne dbá na úrazovú zábranu, ktorá vychádza z premyslenej organizácie práce, z bezpečného povrchu rôznych ihrísk.

Cieľom je vlastný rast hernej výkonnosti pričom ide o biologicko-psycho-sociálnu adaptáciu. V podstate ide o proces morfologicko- funkčnej adaptácie, motorického učenia a psychosociálnej interakcie.

Obsah športovej prípravy tvoria jednotlivé zložky: kondičná, technická, taktická, teoretická a psychologická /mentálna/ príprava.

Podľa druhu a intenzity tréninkového zaťaženia sa používajú súčasti hernej prípravy: herný nácvik /HN/ – herný trénink /HT/ a kondičný trénink/KT/.

Základnými prostriedkami sú tréningové cvičenia /všeobecné, špeciálne, vlastné, súťažné/ a významnou súčasťou je aktívna resp. pasívna regenerácia síl.

**Od žiaka sa vo vyučovacím procese vyžaduje, aby mal:**

**KOMPETENCIA:**

Žiak v športovej príprave dosahuje primeranú úroveň osvojenia:

– všeobecných zručností, činností a vedomostí

* špeciálnych zručností, činností a vedomostí
* teoretických /taktických/zručností, činností a vedomostí, že je schopný hrať stretnutie - zápas podľa pravidiel futbalu
* prenesenie poznatkov, skúsenosti a zručnosti aj do iných predmetov so zameraním na zdravý spôsob života a ochranu prírody.

Rozpracovanie určujeme do 4 celkov:

**A./ všeobecné pohybové zručnosti, činnosti a vedomosti**-

(**kondičné a koordinačné činnosti)**

* budovanie všestrannej pohybovej výkonnosti a bioenergetickej základne budúcej hernej výkonnosti
* vytváranie kondičných - koordinačných výkonových predpokladov
* rozvíjanie základného oxidatívneho energetického potenciálu a pohybovej koordinácie
* *silové schopnosti*, zlepšenie nervosvalovej koordinácie, obdobie rozvoja relatívnej sily, vytvárať mikrosúboje 1–1, razanciu a techniku kopu, hra hlavou, štarty k lopte, uvoľňovanie sa, predovšetkým komplexný rozvoj rýchlostne – silových schopností, dynamickú a výbušnú silu,
* *vytrvalostné schopnosti*, rozvoj aeróbnej vytrvalosti s predlžovaním jednotlivých úsekov, intenzita nízka,
* *rýchlostné schopnosti*, rozvoj štartovej rýchlosti s dynamickou silou v spojení s hernými činnosťami jednotlivca, rýchlosť reakcie a lokomočnej rýchlosti na úsekoch 30-60m, rozvoj rýchlosti herných činností jednotlivca v reťazcoch, pri zvládnutí techniky rozvíjame základy rýchlosti súčinnosti,
* *ohybnosť*, aktívne cvičenia a pasívne dynamické cvičenia, u mládeže rozvíjame širokou paletou cvičení s využitím metód aktívneho cvičenia a pasívnych dynamických cvičení
* *rozvoj kondičných schopnosti*, prostredníctvom hry v rôznych formách prípravných hier (4-4,3-3,5-5,6-6), možno však rozvíjať aj izolovane, no vždy so silným motivačným nábojom

**B./ špeciálne pohybové zručnosti a činnosti, vedomosti:**

**– herné činnosti jednotlivca /útočné, obranné, brankár/**:

* **rozvoj herných činností jednotlivca***,* v pohybe, prihrávka, preberanie, vedenie, obchádzanie 1-1, streľba, výber miesta, obsadzovanie priestoru, obsadzovanie hráča, odoberanie lopty brankár: všetky spôsoby chytanie, presné vykonanie vyhadzovania, vykopávania,
* **rozvoj reťazcov herných činností jednotlivca**, hlavne plynulý pohyb, rôzne zložité reťazce a ich koordinované spájanie, akcent na uvoľňovanie sa hráča s loptou v súbojoch 1-1 v postupnosti s prihrávkou a streľbou,
* **rozvoj kontroly lopty** „pocit lopty - rýchle nohy”, pociťovanie, obojnohosť, žonglovanie hlavou, nohou, lopty rôznych rozmerov a hmotnosti, klamlivé pohyby maznanie sa s loptou, ovládanie lopty rôznymi časťami tela, striedanie frekvencie krokov

***–* herné kombinácie /útočné, obranné/**:

* **rozvoj herných kombinácií**, jej presnosť, plynulosť spolupráce, využívanie herných kombinácií v typických priestorových úsekoch, streľba po kombinácií, útočná resp. obranná hra dvojíc, trojíc, štvoríc a skupín v rôznych zónach, vertikálach

**– herný systém /základný, útočný, obranný/:**

* **rozvoj herných systémov**, orientácia v priestore, starší žiaci a mladší dorastenci 10-10, účelná organizácia hry v základnom postavení, plnenie úloh na hráčov v rôznych funkciách, herný systém u starších žiakov 4-3-3, 4-4-2
* **doplnkové hry:** florbal, basketbal, volejbal, nohejbal, hádzaná, rugby, setbal, baseball, pohybové hry, pohybové cvičenia
* **testovanie**: testy všeobecnej motorickej výkonnosti, špeciálnej motorickej výkonnosti meranie, váženie – znak trénovanosti / u každého trénera, za pomoci softvéru na PC a fotobuniek

**C./ teoretické poznatky, vedomosti –**

**nepohybová príprava**

V športovej príprave sú poznatky základným predpokladom uvedomelého

osvojovania si pohybových činností, rozvíjania pohybových schopností a výchovy

charakterových a iných vlastností osobnosti.

Majú dôležitý význam pri vytváraní postojov k zdravému životnému štýlu i k celoživotnej pohybovej aktivite. Sú podmienkou úspešného vykonávania praktických činností.

***Nepohybová príprava*** - ide o teóriu a špeciálne vedomosti, orientácia na individuálny herný výkon, herný výkon družstva, technickú stránku herných činností a ich využitie v hre, základy individuálnej taktiky pri realizácií herných činností, zásady spolupráce skupín a súčinnosť kolektívu, úlohy vyplývajúce z hráčskej funkcie v danom hernom systéme, pravidlá hry, analýza hry družstva, vlastného herného výkonu, sledovanie zápasov vrcholových hráčov v Lige majstrov a Európskom pohári, A družstva Slovenskej reprezentácie, MS, ME

**D./ žiak vie využiť poznatky, skúsenosti a zru**č**nosti z oblasti športovej prípravy aj do iných predmetov so zameraním na zdravý spôsob života a ochranu prírody.**

* pochopiť účinok pohybovej aktivity na zdravie,
* mať vedomosti o potrebe prevencie pred civilizačnými ochoreniami pohybovými prostriedkami,
* vedieť poskytnúť prvú pomoc,
* vedieť sa správať v situáciách ohrozujúcich zdravie.
* mať vytvorenú hodnotový systém, v ktorom zdravie a pohyb majú popredné miesto.
* poznať a dodržiavať zásady správnej výživy,
* zaradiť využívať športové a pohybové činnosti vo svojom voľnom čase,
* mať predstavu o svojich pohybových možnostiach,
* pochopiť význam aktívneho odpočinku pre odstránenie únavy,
* pochopiť kompenzačný účinok telesných cvičení a poznať vhodné cvičenia na jeho dosiahnutie
* poznať úroveň vlastnej pohybovej výkonnosti,
* vedieť využiť cvičenia na rozvoj pohybových schopností, ďalších nadväzujúcich cvičení
* vedieť diagnostikovať a hodnotiť pohybovú výkonnosť vlastnú i spolužiakov,
* vedieť využiť všetky pohybové prostriedky na rozvoj pohybovej výkonnosti.
* využiť svoje vedomosti na zdokonaľovanie sa vo vlastnej športovej výkonnosti,
* vedieť uplatniť osvojené pravidlá v ďalších športových odvetviach, hrách, disciplínach a činnostiach
* prezentovať svoju športovú výkonnosť na verejnosti,
* preukázať pohybovú gramotnosť v rôznych športových odvetviach,
* mať príjemný zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti.

**VÝKONOVÝ ŠTANDARD**

– vedieť správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať, v hre (stretnutí) uplatniť

techniku základných herných činností jednotlivca a využiť herné kombinácie a herné systémy, štandardné situácie

– vedieť pomenovať a popísať funkcie a úlohy hráčov v obrane i v útoku a skupín hráčov,

– vedieť vysvetliť základné pravidlá hry, rozmery ihriska,

– vedieť zostaviť a prakticky viesť rozcvičenie (vlastné, aj skupinu spolužiakov) pred

hrou, resp. stretnutím, resp. viesť kompenzačné – strečingové cvičenia po skončení hodiny resp. zápasu

-- vykonávať funkciu rozhodcu (pomocného rozhodcu), zapisovateľa, časomerača

na hodinách určených na hru (stretnutie) a viesť jednoduchý pozorovací hárok o hráčskom výkone družstva,

– vedieť posúdiť a popísať a ohodnotiť reálnu hodnotu svojho individuálneho športového výkonu a aj výkonu svojho družstva. poznať organizačné formy športovej prípravy,

– vedieť vysvetliť potrebu rozcvičenia a strečingu pred vykonávaním pohybovej činnosti,

– dodržiavať pravidlá hry, správnej životosprávy, organizácia, disciplíny,

– vedieť posúdiť a diagnostikovať úroveň svojej pohybovej výkonnosti, herného výkonu v hre a telesného rozvoja podľa daných noriem, testov a hodnotenia

– vedieť poskytnúť prvú pomoc pri úraze v rôznom prostredí,

-- dodržiavať bezpečnostné a hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovejčinnosti,

– používať odbornú terminológiu osvojených pohybových činností, históriu športu, dejiny futbalu, pravidlá hry, rozmery ihriska, počet hráčov, hodnotiť pohybové činnosti, analyzovať herný výkon, zásady kondície, techniky a taktiky.

**OBSAHOVÝ ŠTANDARD**

* úloha rozcvičenia a strečingu pri vykonávaní pohybových činností,
* význam správnej životosprávy pre pohybový výkon a negatívne vplyvy fajčenia,alkoholu a nedovolených látok na zdravie a pohybový výkon,
* telesné zaťaženie, meranie a vyhodnocovanie údajov o pulzovej frekvencii,
* poznatky o rozvoji a diagnostikovaní základných pohybových schopností,
* poznatky o telesnom vývine a jeho diagnostikovaní,
* základné poznatky z biológie človeka súvisiace a účinok pohybovej aktivity navlastný organizmus,
* úspechy našich i svetových futbalistov na vrcholných podujatiach na OH, MS, ME,
* prvá pomoc pri drobných poraneniach, úrazoch
* používať odbornú terminológiu pre všetkých pohybových činnostiach, kondícii,technike, taktike a metodike osvojovaných pohybových činností,
* pravidlá súťaženia v osvojených pohybových činnostiach a základné činnostirozhodcu, merača, zapisovateľa

**Vedomosti**:

* systematika herných činností, herných situácií
* technika taktika herných činností jednotlivca, herných kombinácií a herných systémov
* individuálny a tímový herný výkon v športových hrách, hodnotenie športového výkonu
* funkcie hráčov na jednotlivých postoch a ich úlohy
* základné futbalové a rozhodcovské pravidlá
* organizácia jednoduchej súťaže v miniturnajoch triedy, jednotlivých tried, rôznych škôl, športových hrách (rozhodcovia, časomerači, zapisovatelia, pozorovatelia a pod.)
* plniť úlohy a funkcie súvisiace s realizáciou samotnej hry v stretnutí
* efektívne plniť taktické úlohy družstva v hre (tréningu, hodine, stretnutí)
* poznať a vykonávať pohybové činnosti, ktoré pôsobia na rozvoj kondičnej pripravenosti pre dané športové hry
* zásady správneho držania tela, základné názvoslovie telesných cvičení
* štruktúra tréningovej jednotky - úvodná, prípravná, hlavná, záverečná časťvyučovacej hodiny
* metodicko-organizačné formy, metodický postup osvojovania a zdokonaľovaniapolôh, pohybov, cvičebných tvarov, väzieb
* organizačná činnosť na vyučovacej jednotke (hodine),
* pozitívny životný štýl.

**Zručnosti a schopnosti:**

* cvičenia rozvíjajúce kondície /sila, rýchlosť, vytrvalosť/, kondično-koordinačné schopnosti,
* technicky správne polohy a pohyby jednotlivých častí tela pri danom pohybe formou nácviku a zdokonaľovania
* mať estetiku pohybov vykonávania všeobecných a špeciálnych činností vo futbale,
* formovanie telesných proporcií, kultivovaného prejavu osobnosti žiaka.

Za pomoci týchto činností, vedomostí, zručností a schopností v priebehu vyučovacieho procesu predpokladáme vytvorenie postojov u žiakov:

**Postoje**:

* prejavovať trvalý pozitívny vzťah k športovej hre ako predpokladu na ich celoživotné

uplatňovanie v individuálnej pohybovej aktivite,

* súťažením v športovej hre preukázať pozitívny postoj k telovýchovnému procesu
* mať pozitívny vzťah k spoluhráčom i k súperovi, trénerovi, škole a klubu
* dodržiavať prijaté normy a pravidlá, dodržiavať zásady fair-play,
* prejavovať snahu o sebazdokonaľovanie, húževnatosť, morálno-vôlové vlastnosti, vytrvalosť, pestovať celoživotný zdravý pohybový štýl
* mať pozitívny dlhotrvajúci zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti,
* vedieť zvíťaziť a prijať prehru v športovom stretnutí i v živote, uznať kvality súpera.

**5 METÓDY, FORMY, ZÁSADY VYUČOVANIA**

**VZDELÁVACIE FORMY**

**1 )ORGANIZAČNÉ FORMY:**

**A)** 45-minútová hodina resp. dvojhodinovka v trvaní 90-minút:

– praktická

* teoretická – nepohybová
* nácvičná
* zdokonaľovacia
* hodnotiaca
* súťažná
* rekondičná
* regeneračná
* zápas /majstrovský, prípravný, priateľsky/

futbalový turnaj /halový - zimný, letný

futsal

* testovanie – všeobecnej a špeciálnej pohybovej výkonnosti pomocou trénera
* za pomoci softvéru PC a fotobuniek
* letné i zimné sústredenie, Škola v prírode – regeneračný pobyt v Tatranskej Lesnej
* teória – nepohybová príprava – taktická príprava

**2) SOCIÁLNO – INTERAKČNÉ FORMY**:

– hromadná

– skupinová

– individuálna

**3) METODICKO-ORGANIZAČNÉ FORMY:**

– prípravné cvičenia I. typu /PC/

– prípravné cvičenia II. Typu /PC/

– herné cvičenia I. typu /HC/

– herné cvičenia II. Typu /HC/

– prípravná hra /PH- riadená, úlohovaná, modelovaná/

– vlastná hra /VH/

**Organizácia hráčov počas cvičenia:**

* kyvadlová forma
* prúdová forma
* na stanovištiach
* paralelná forma
* kruhová forma

**4**) **VZDELÁVACIE METÓDY**

**1. vzdelávacie metódy podľa zdroje poznania a druhu poznatkov:**

**I.** a/ slovné metódy – monologické (výklad, prednáška, inštruktáž, vysvetľovanie)

a dialogické (rozhovor, diskusia, dramatizácia)

b/ písomné – písomné práce, práca s textom

**II. demonštračné metódy**

**III. praktické metódy - nácvik zručností**

**2. podľa aktivity, resp. miery samostatnosti učiaceho sa žiaka v procese výučby**:

Ide o metódy výhradne realizované pedagógom až po metódy autodidaktické, kde je najvyššia miera samostatnosti žiaka:

– oznamovacie

– problémové

– tvorivé

**3. logické postupy**

používajú sa metódy logiky – induktívne, deduktívne, analytické, syntetické

**4.podľa fáz vyučovacieho procesu**

– metódy motivačného charakteru

– fixačného charakteru

– expozičného charakteru

– diagnostické metódy

**5. podľa spôsobu interakcie**

– metódy frontálne

– skupinové

– individuálne

**6. metódy hernej prípravy vo futbale**

- slovné

- názorné

- diagnostické

- praktické sa delia na **metódy založené na vzťahu celok – časť:**

- metóda celku

- metóda po častiach

- metóda od časti k celku

- metóda od celku k časti a späť k celku

- komplexná metóda

**7. metódy tréningového zaťaženia**:

komponenty: objem /O/, intenzita /I/, zložitosť /Z/, hustota podnetov, interval oddychu /IO/ a interval zaťaženia /IZ/ v adekvátnom pomere, trvanie podnetov, frekvencia tréningov, únava, meranie pulzovej frekvencie /PF/, metódy rozvoja kondície:

* neprerušovaná – dlhodobá metóda
* intervalová – extenzívna
* intervalová – intenzívna
* opakovacia

**ZÁSADY VYUČOVANIA**

- systematickosť

- postupnosť zvyšovania tréningového zaťaženia, uplatňovania prostriedkov a metód

s vyššou účinnosťou

- cyklickosť

- individualizácia

- špecifickosť

- proporcionalita všeobecnej a špeciálnej prípravy, rozvoj faktorov určujúcich športový

výkon

**6 UČEBNÉ ZDROJE**

* ***METODICKÉ*** :

**A) LITERATÚRA, BIBLIOGRAFIA**

* BÍŇOVSKÝ, A. 2001. Systematika a funkčná športanatómia.
* BORBELY, L. – GANCZNER, P. – PALDAN, R. – SINGER, O. 2006. Útočenie celého mužstva alebo Ako sa dnes útočí. (1. a 2. diel)
* BORBELY, L. – BUBENKO, J. – GRIGA, S. – MORAVEC, M: – RADOLSKÝ, D. 2001. Ofenzívna moderna v súčasnom futbale . Nácvik a zdokonaľovanie útočnej hry.
* BUZEK, M. – PROCHÁZKA, L. 2003. Moderní obrana.
* HIPP, M. 2007. futbal – rozvoj vybraných pohybových schopností, diagnostika a strečing v družstve vrcholového futbalu.
* HOLIENKA, M. 2004. Futbal – kondícia – tréning. Rýchlostné schopnosti. 2.vydanie.
* HOLIENKA, M. 2001. Rozcvičenie vo futbale.
* HOLIENKA, M. 1997. Futbal – hra, kondícia, tréning.
* KAČANI, L. 2004. Futbal – Teória a prax hernej prípravy.. 2. vydanie
* KAČÁNI, 2002. Futbal – tréning hrou .
* KAČANI, L. 2005. Futbal – Herná príprava 2 teória a prax
* KAČÁNI, L. 2000. Futbal – Teória a prax hernej prípravy. 1. vydanie.
* KAČANI, L. a kol.1997. Futbal. Hra – výkon – tréning. 2 vydanie.
* KAČÁNI, L. a kol. 1991. Teória a didaktika športovej špecializácie – futbal.
* KAČÁNI, L. a HORSKÝ, L. 1988. Tréning vo futbale.
* KORČEK, F. a LUKNÁR, V. 1987. Futbal.
* MORAVEC, R. 2004. Teória a didaktika športu.
* MORAVEC, R. – KAMPMILLER, T. – SEDLÁČEK, J. a kol. 1996. EUROFIT
* NAVARA, M. – BUZEK, M. – ONDŘEJ, O. 1986. Kopaná.
* NEMEC, M – ŠTEFAŇÁK P. – ŠTULAJTER. 2008. Tréner futbalu- učebné texty EURO C
* PERÁČEK, P. 2001. Futbal – riadenie, plánovanie, tréning.
* PERÁČEK, P. a kol. 1993. Teória a a didaktika zvoleného športu - futbal.
* PSOTTA, R. 2006. Fotbal – kondiční trénink. GRADA
* ŠEBEJ, F. 201. Strečing.
* ŠTULRAJTER, V. – ZRUBÁK, A. – JANOŠDEÁK, J. 1998.Futbal–strečing v tréningu futbalistu
* VENCEL, S. 2004 Brankár.
* VENCEL, S. 2207 Brankár 2.
* FTVŠ kolektív. 2001 – Didaktika školskej telesnej výchovy. Bratislava

***B) Časopisy:*** *Fotbal a trénink 2005, 2006, 2007,2008, 2009,2010, 2011, 2012*

*Fussball traing /nemecký odborný časopis/*

*Telesná výchova a šport*

***C) Video:*** *Ajax škola, pozorovanie videozáznamov – Liga Majstrov, EURO 2008*

***D) CD****: Francúzska škola FFF*

*Coerverová škola*

*Rýchlosť u mládeže MŠK Žilina*

*Agilita vo futbale*

*Choď a urob to – obchádzanie súpera*

*Zápas CF Barcelona – Real Madrid*

***E) DVD****: Brankár*

*Brankár 2*

***Internetové stránky :***

[***www.ucft.sk***](http://www.ucft.sk/)

[***www.utfs.sk***](http://www.utfs.sk/)

***www.brankár.sk***

[***www.ufts.sk***](http://www.ufts.sk/)

[***www.trenink.com***](http://www.trenink.com/)

[***www.futbalsfz.sk***](http://www.futbalsfz.sk/)

[***www.fotbal.cz***](http://www.fotbal.cz/)

[***www.eurofotbal.cz***](http://www.eurofotbal.cz/)

[***www.drillbook.cz***](http://www.drillbook.cz/)

[***www.successinsoccer.com***](http://www.successinsoccer.com/)

[***www.deusche-fussball-akademie.de***](http://www.deusche-fussball-akademie.de/)

[***www.sportationvideo.co***](http://www.sportationvideo.co/)

***ww.dfb.de***

[***www.fotbal-trenink.cz***](http://www.fotbal-trenink.cz/)

[***www.trenerfutbalu.sk***](http://www.trenerfutbalu.sk/)

[***www.uefa.com***](http://www.uefa.com/)

***ĎALŠIE ZABEZPEČENIE VO VYUČOVACOM PROCESE:***

***– PRIESTOROVÉ:***

*Hlavné ihrisko MFK TATRAN*

*Umelé trávnaté ihrisko MFK TATRAN*

*Umelá tráva 33x18m ZŠ Okoličianska*

*Veľká a malá telocvičňa ZŠ Okoličianska*

* ***MATERIÁLNO - TECHNICKÉ:***

*Šatňa MFK TATRAN*

*Šatňa ZŠ Okoličianská ul.*

*Náradie, náčinie, lopty ZŠ Okoličianska (lopty, rozlišovačky, kužele, rebrík, prekážková dráha, magnetická tabuľa, PC učebne,**Interaktívna tabuľa, videoučebňa)*

* ***ZDRAVOTNÍCKE:***

*MUDr. Sýkora Ružomberok*

*MUDr. Kurek Liptovský Mikuláš*

***– REGENERAČNÉ:***

AQUAPARK TATRALANDIA

MESTSKÁ PLAVÁREŇ LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ

**7 HODNOTENIE PREDMETU**

**Metódy hodnotenia:**

**a.) konkrétne formy hodnotenia**:

– slovne

* znakom
* bodovo

**b.) meranie – motorické testy/**vstupné, priebežné, výstupne, kondičnej, technickej stránky/

Pedagogické zásady pri hodnotení: z*ásada pozitívnosti,*

*zásada individuálneho prístupu*

* **Testy športových tried**

: Ľah – sed /2 minúty/

Hod plnou lopou /2kg/

Predklon s dosahovaním

Beh 10x5m

Beh 4x10m

Skok do diaľky z miesta

Žonglovanie – nohou

Žonglovanie – hlavou

Žonglovanie – kombináciou

Vedenie lopty – slalom

Meranie, váženie

- technika, taktika

**B. Testy pomocou PC softvér a fotobuniek**

1. Tapping - frekvencia krokov 6 sekund

2. Beh 10 m

3. Rovnováhovy test...

4. Výška výskoku (z drepu, z protipohybu, +10 s)

5. člnkový beh - Yo-Yo test

**C. Testy UTM3 od SFZ**

1. Žonglovanie pravá +ľavá

2. Žonglovanie hlavou

3. Streľba po slalome

4. Prihrávka na presnosť

5. Prihrávka po centri

6. Streľba hlavou

7. Slalom s loptou

8. Prihrávka o lavičku

9. Rotovaný kop

10. Člnkový beh 5x10m

11. Beh na 30m

12. Beh na 10m

13. Test obratnosti

**D. Testovanie na prijatie do športovej triedy**

1. Žonglovanie nohami

2. Slalom s loptou

3. Prihrávka na presnosť

4. Beh na 10x5m

5. Ľah sed za 1 minútu

6. Hodnotenie v prípravnej hre

**c.) vedomostný test** /špeciálne takticko - teoretické vedomosti na nepohybovej príprave/

**d.)pedagogické pozorovanie**

**e.) metóda rozhovoru**

**f.) sociometria v kolektíve triedy, mužstva**

**g.) v hrách hodnotenie** individuálneho herného výkonu, herného výkonu mužstva **/posudzovanie, pozorovanie** v prípravných, majstrovských zápasoch, turnajoch

**h.) štatistická analýza** /štatistický hárok/ - pozorovanie videozáznamov vlastných zápasov, vrcholných svetových a európskych podujatí

**ch.) metóda analýzy, syntézy, porovnávania**

**i.) dotazník, anketa**

**j.) hodnotenie výsledkov z telovýchovného lekárstva**

MUDr. Sýkora Juraj, ÚVN Ružomberok

Kritéria hodnotenia: pomocou štandardov, test: EUROFIT

**8**

**ČASOVO – TEMATICKÝ PLÁN**

**ŠPORTOVÁ PRÍPRAVA - FUTBAL 5. ROČNÍK**

Školský rok Počet hodín týždenne: 4

Trieda Vyučujúci: Počet hodín ročne: 132

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Mesiac | Počet hodín | | Náplň vyučovacích hodín športovej prípravy | |
| **IX.** | 20 | 4 | Nácvik a zdokonaľovanie techniky behu | |
| 4 | Rozvoj bežeckej frekvencie – rýchle nohy | |
| 2 | Nácvik HČJ – vedenie lopty, obojnohosť | |
| 2 | Nácvik HČJ – spracovanie lopty, prihrávanie | |
| 1 | Nácvik žonglovania | |
| 2 | Doplnkové hry – basketbal, hadzaná | |
| 5 | Prípravné hry – 2:2, 3:3, 4:4 | |
| **X.** | 20 | 2 | Nácvik štartov z rôznych polôh | |
| 2 | Rozvoj obratnosti – zapojenie lopty | |
| 3 | Nácvik HČJ – vedenie lopty zo smenou smeru – obojnohosť | |
| 2 | Nácvik HČJ – spracovanie lopty | |
| 1 | Nácvik hodu autu | |
| 3 | Doplnkové hry – rugby, basketbal, nohejbal | |
| 1 | Nepohybová príprava – pravidlá hry | |
| 4 | Prípravné hry – 2:2, 3:3, 4:4 | |
| 2 | Testy všeobecnej motorickej výkonnosti | |
| **XI.** | 19 | 4 | Rozvoj bežeckej frekvencie – lopta | |
| 2 | Reťazce pohybových činností | |
| 2 | Rozvoj rýchlosti, odrazovej sily | |
| 3 | Nácvik streľby po vedení lopty | |
| 2 | Doplnkové hry – nohejbal, basketbal | |
| 3 | Prípravné hry 2:2, 3:3 | |
| 2 | Nácvik HČJ – výber miesta, stavanie sa | |
| 1 | Nepohybová príprava – základná výživa, životospráva, hygiena | |
| **XII.** | 15 | 2 | Nácvik štartov z rôznych polôh – lopta | |
| 2 | Rozvoj obratnosti a koordinácie | |
| 1 | Rozvoj sily posilovania vlastnou váhou | |
| 3 | Nácvik HČJ – prebratie lopty a následné vedenie | |
| 2 | Doplnkové hry | |
| 4 | Prípravné hry – 2:2, 3:3 | |
| 1 | Nepohybová príprava – pravidlá hry | |
| **I.** | 20 | 4 | Nácvik HČJ – prihrávanie | |
| 2 | Reťazce pohybových činností – lopta | |
| 3 | Nácvik streľby po vedení a narážačke | |
| 2 | Obsadzovanie hráča s loptou bez lopty | |
| 2 | Odoberanie lopty – predskočením, odblokovaním | |
| 4 | Prípravné hry – 1:1, 2:2, 3:3 | |
| 2 | Doplnkové hry | |
| 1 | Pravidlá hry – technické parametre | |
| **II.** | 20 | 2 | Nácvik a zdokonaľovanie techniky behu | |
| 3 | Rozvoj obratnosti a koordinácie | |
| 4 | Výber miesta, stavania sa, pohyb | |
| 3 | Základy HK spolupráca | |
| 2 | Spájania herných činností do reťazcou | |
| 3 | Prípravné hry 4:4 | |
| 2 | Doplnkové hry | |
| 1 | Nepohybová príprava – základy hygieny, životospráva, vitaminizácia | |
| **III.** | 15 | 4 | Rozvoj všeobecnej vytrvalosti, sily | |
| 3 | Nácvik HČJ – preberanie lopty, krytie a prihrávanie | |
| 3 | Nácvik HK – vybiehanie z tandemu, predbiehanie | |
| 3 | Pociťovanie lopty, rýchle nohy | |
| 1 | | Prípravné hry 4:4, doplnkové hry |
| 1 | | Základy taktickej prípravy – individuálna herná činnosť |
| **IV.** | 15 | 3 | | Nácvik HČJ – herné činnosti v pohybe |
| 4 | | Nácvik streľby po obchádzaní |
| 2 | | Odoberanie lopty – spájanie činností |
| 3 | | Prípravné hry 6:6, 8:8 |
| 3 | | Prípravné cvičenia a herné činnosti na rozvoj orientácie v priestore |
| **V.** | 16 | 4 | | Nácvik streľby – základné HK |
| 3 | | Spájanie herných činností - lopta |
| 2 | | Nácvik uvoľňovania sa 1:2, 2:3 |
| 1 | | Výber miesta, stavanie sa |
| 3 | | Prípravná hra 10:10, 8:8 |
| 2 | | Prípravné cvičenia a herné činnosti na rozvoj vzájomnej spolupráce |
| 1 | | Nepohybová príprava – základy individuálnej taktiky |
| **VI.** | 20 | 4 | | Nácvik streľby v prípravnej hre |
| 2 | | Spájanie reťazcov v herných činnostiach |
| 3 | | Obsadzovanie priestoru, vzájomné zabezpečovanie |
| 2 | | Kontrola a ovládanie lopty na malom priestore |
| 4 | | Zásady spolupráce skupín v hernom systéme |
| 2 | | Testy všeobecnej motorickej výkonnosti |
| 3 | | Doplnkové hry |

**ČASOVO – TEMATICKÝ PLÁN**

**ŠPORTOVÁ PRÍPRAVA - FUTBAL 6. ROČNÍK**

Školský rok Počet hodín týždenne: 4

Trieda Vyučujúci: Počet hodín ročne: 132

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Mesiac | Počet hodín | | Náplň vyučovacích hodín športovej prípravy |
| **IX.** | 12 | 1 | Nácvik a zdokonaľovanie techniky behu |
| 2 | Rozvoj bežeckej frekvencie – rýchle nohy  Rozvoj koordinácie a všeobecnej vytrvalosti |
| 2 | Nácvik HČJ – vedenie lopty, prihrávanie v pohybe, obojnohosť |
| 2 | Nácvik HČJ – prebratie lopty a nácvik streľby |
| 4 | Prípravné hry – 2:2, 3:3, 4:4, 6:6, voľná hra |
| 1 | Nepohybová príprava – taktická predpríprava na stretnutie, sociometria, taktické myslenie |
| **X.** | 14 | 2 | Nácvik štartov z rôznych polôh |
| 1 | Rozvoj obratnosti – zapojenie lopty |
| 1 | OHČJ – obsadzovanie hráča s loptou, bez lopty, obsadzovanie priestoru |
| 2 | Nácvik UHK a OHK |
| 2 | PC a HC so zameraním na orientáciu a výber miesta |
| 1 | Nepohybová príprava – pravidlá hry, rozbor zápasov, vytváranie osobnosti |
| 3 | Prípravné hry – 4:4, 6:6, 8:8 |
| 2 | Testy všeobecnej motorickej výkonnosti |
| **XI.** | 16 | 2 | Rozvoj bežeckej frekvencie – lopta, rozvoj koordinácie |
| 3 | Reťazce pohybových činností s loptou |
| 2 | Rozvoj rýchlosti, odrazovej sily |
| 2 | PC a HC rozvoj aktivity v hre |
| 6 | Prípravné hry 2:2, 3:3, 4:4, 5:5, 6:6 |
| 1 | Nepohybová príprava – základná výživa, životospráva, hygiena, základný herný systém 4-4-2, analýza hry, sociometria, rozbor hráčskych funkcií |
| **XII.** | 10 | 2 | Nácvik štartov z rôznych polôh – lopta, rýchle nohy |
| 2 | Nácvik HČJ – prebratie lopty a následné vedenie |
| 1 | OHČJ – odoberanie lopty – následná činnosť |
| 4 | Prípravné hry – 2:2, 3:3, neutrálny hráč, pomocný hráč, úlohované hry |
| 1 | Nepohybová príprava – pravidlá hry, sociometria, organizácia hry v základnom postavení, orientácia v priestore, úrazy |
| **I.** | 10 | 2 | Rozvoj rýchlosti a koordinácie |
| 1 | Reťazce pohybových činností – lopta |
| 2 | Nácvik streľby po vedení a narážačke (základné HK) |
| 1 | Odoberanie lopty – predskočením, odblokovaním  Obsadzovanie hráča s loptou bez lopty |
| 3 | Prípravné hry – 3:3, 4:4, 6:6, 8:8 |
| 1 | Nepohybová príprava - pravidlá hry – technické parametre, základné vzťahy v kolektíve, morálno – vôlové vlastnosti, taktické vedomosti |
| **II.** | 14 | 1 | Rozvoj obratnosti a koordinácie, gymnastika |
| 3 | Základy HK spolupráca |
| 2 | Spájania HČJ do reťazcov – nácvik |
| 5 | Prípravné hry 2:2, 4:4, 6:6, 8:8, útok – obrana |
| 2 | Nácvik HČJ – obojnohosť, kľučky, žonglovanie, samostatná činnosť s loptou – parametre techniky (zručnostný potenciál) |
| 1 | Nepohybová príprava – základy hygieny, životospráva, vitaminizácia, choroby, individuálna taktika, účelná organizácia počas hry |
| **III.** | 16 | 1 | Rozvoj všeobecnej vytrvalosti, sily, obratnosť |
| 1 | Nácvik HČJ – preberanie lopty, krytie a prihrávanie |
| 2 | Zdokonaľovanie HK v obrane a útoku, PC – HC, HC 2:1, 3:2 |
| 1 | Pociťovanie lopty, rýchle nohy |
| 2 | Prípravné hry 8:8, 10:10 |
| 1 | Nepohybová príprava – základy taktickej prípravy – individuálna herná činnosť, špecialné činnosti hráčov, nácvik HS (typické HK), sebaovládanie |
| **IV.** | 16 | 3 | Nácvik HČJ – herné činnosti v pohybe |
| 3 | Nácvik streľby po obchádzaní, HC 2:1, 3:2, 1:1 |
| 2 | Typické HK – vo vertikálach, nácvik variantov rohov, autov, ŠS |
| 4 | Prípravné hry 6:6, 8:8, vlastná hra, modelovaná hra, hra v obrane |
| 1 | Nepohybová príprava – základné hlavné úlohy v hráčskych funkciách, nácvik HS v obrane a útoku, taktická príprava, pitný režim |
| 3 | Prípravné cvičenia a herné činnosti na rozvoj orientácie v priestore |
| **V.** | 14 | 2 | Gymnastika, štarty z rôznych polôh, sila |
| 2 | Nácvik streľby – základné HK z rôznych priestoroch, resp. v pred a v pokutovom území |
| 2 | PC a HC resp PH – výber miesta, stavanie sa |
| 5 | Prípravná hra 10:10, 8:8, ŠS – priamy a nepriamy kop, hra v útoku |
| 2 | Prípravné cvičenia a herné činnosti na rozvoj vzájomnej spolupráce |
| 1 | Nepohybová príprava – rozbor zápasov, základy individuálnej taktiky, herné činnosti vo vertikálach, medzihra, varianty zo základného HS 4-4-2 |
| **VI.** | 10 | 1 | Nácvik streľby v prípravnej hre, herných kombináciách |
| 2 | HČJ –Kontrola a ovládanie lopty na malom priestore, zručnostný potenciál |
| 3 | PH 6:6, 8:8, 10:10, Vlastná hra |
| 2 | Testy všeobecnej motorickej výkonnosti |
| 2 | Nepohybová príprava – základné herné činnosti v obrane, prípravnej fáze, zásady spolupráce skupín v hernom systéme, analýza zápasov, vyhodnotenie sezóny, regenerácia síl |

**TEMATICKO VÝCHOVNO-VZDELÁVACÍ PLÁN**

**ŠPORTOVÁ PRÍPRAVA SO ZAMERANÍM NA FUTBAL 7. ROČNÍK**

Školský rok 2011– 2012 Počet hodín týždenne: 4

Trieda VII.B Vyučujúci: Počet hodín ročne: 132

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Mesiac** | **Počet hodín** | | **Náplň vyučovacích hodín športovej prípravy** |
| **IX.** | 12 | 2 | Rozvoj bežeckej frekvencie – štarty z rôznych polōh, štarty s loptou |
| 2 | Agilita vo futbale - koordinácia |
| 2 | Nácvik HČJ – vedenie lopty, prihrávanie v pohybe, obojnohosť |
| 2 | Prípravné hry – 4:4, 6:6, voľná hra |
| 2 | Nepohybová príprava – taktická predpríprava na stretnutie, sociometria, taktické myslenie |
| 2 | Testy VMV a ŠMV – vstupné testy |
| **X.** | 14 | 2 | Rozvoj rýchlostných - koordinačných schopností |
| 2 | Rozvoj obratnosti, gymnastika, úpolové cvičenia |
| 2 | Intervalový tréning – rozvoj sily |
| 2 | Nácvik herných kombinácii v trojiciach so streľbou na bránku |
| 2 | Prípravné cvičenia so zameraním na orientáciu a výber miesta |
| 1 | Nepohybová príprava – pravidlá hry, rozbor zápasov, vytváranie osobnosti |
| 3 | Prípravné hry – 4:4, 6:6, 8:8 |
| **XI.** | 14 | 2 | Zdokonaľovanie reťazcov pohybových činností s loptou |
| 2 | Rozvoj rýchlostno-koordinačných schopností |
| 2 | Nácvik streľby po základných herných kombináciách |
| 2 | Zdokonaľovanie prípravných a herných cvičení na rozvoj aktivity v hre |
| 2 | Prípravné hry 2:2, 3:3 |
| 2 | Doplnkové hry – florbal, basketbal |
| 2 | Nepohybová príprava – základná výživa, životospráva, hygiena, základný herný systém 4-4-2, analýza hry, sociometria, rozbor hráčskych funkcií |
| **XII.** | 14 | 1 | Rozvoj sily posilňovanie vlastnou váhou tela |
| 2 | Nácvik reťazcov herných činností – prebratie lopty, vedenie a streľba |
| 2 | Nácvik OHČJ – odoberanie lopty s následnou činnosťou |
| 3 | Prípravné hry – 7:7, 8:8, úlohované hry |
| 2 | Testy VMV a ŠMV – priebežné testy |
| 2 | Doplnkové hry – florbal, hádzaná |
| 2 | Nepohybová príprava – pravidlá hry, sociometria, organizácia hry v základnom postavení, orientácia v priestore, úrazy |
| **I.** | 12 | 2 | Rozvoj koordinácie s použitím treningových pomôcok |
| 2 | Zdokonaľovanie HČJ – spracovanie, prihrávanie, vedenie, obchádzanie |
| 2 | Rozvoj rýchlostno – koordinačných schopností |
| 1 | Nácvik streľby po narážačke v skupinách |
| 4 | Prípravné hry 4:4, 5:5, 6:6, 7:7 |
| 1 | Nepohybová príprava - pravidlá hry – technické parametre, základné vzťahy v kolektíve, morálno – vôlové vlastnosti, taktické vedomosti |
| **II.** | 12 | 2 | Spájania HČJ do reťazcov - zdokonaľovanie |
| 4 | Prípravné hry 3:3 + 1 s neutrálnym hráčov, hra v prečíslení, hra v podčíslení |
| 2 | Agilita vo futbale, atletická beceda |
| 1 | Rozvoj rýchlostno-silových schopností |
| 2 | Nácvik IHČJ – obojnohosť, kľučky, žonglovanie, samostatná činnosť s loptou – parametre techniky (zručnostný potenciál) |
| 1 | Nepohybová príprava – základy hygieny, životospráva, vitaminizácia, choroby, individuálna taktika, účelná organizácia počas hry |
| **III.** | 14 | 2 | Rozvoj všeobecnej vytrvalosti, sily - fartlek |
| 1 | Nácvik HČJ – preberanie lopty, krytie a prihrávanie |
| 2 | Zdokonaľovanie herných kombinácií v obrane a útoku |
| 2 | Herné cvičenia 2-2, 3-3 |
| 2 | Herné cvičenia 2-1, 3- 2 |
| 2 | Prípravné hry 5:5, 6:6 |
| 2 | Testy VMV a ŠMV – priebežné testy |
| 1 | Nepohybová príprava – základy taktickej prípravy – individuálna herná činnosť, špecialné činnosti hráčov, nácvik HS (typické HK) |
| **IV.** | 14 | 3 | Rozvoj rýchlostno-koordinačných schopností, agilita |
| 2 | Nácvik streľby po obchádzaní, HC 2:1, 3:2, 1:1 |
| 2 | Typické herné kombinácie – vo vertikálach, nácvik variantov rohov, autov, ŠS |
| 3 | Prípravná hra 4-4, 6-6, 7-7 |
| 2 | Modelovaná hra 8-8, vlastná hra 10-10 |
| 1 | Nepohybová príprava – základné hlavné úlohy v hráčskych funkciách, nácvik HS v obrane a útoku, taktická príprava, pitný režim |
| 1 | Prípravné cvičenia a herné činnosti na rozvoj orientácie v priestore |
| **V.** | 14 | 3 | Nácvik streľby pod tlakom – herné cvičenia 1-1, 2-1 |
| 2 | Nácvik uvoľňovania sa resp. riešenia herných situácií 1:1, 2:2 |
| 2 | Prípravná hra 4-4 + 2 neutrál hráči |
| 3 | Prípravná hra 6-6,8-8,10-10 |
| 1 | Zdokonaľovanie útočných št. situácií |
| 1 | Zdokonaľovanie obranných št. situácií |
| 2 | Nepohybová príprava – rozbor zápasov, základy individuálnej taktiky, herné činnosti vo vertikálach, medzihra, varianty zo základného HS 4-4-2 |
| **VI.** | 12 | 1 | Rozvoj rýchlostno-koordinačných schopností |
| 1 | HČJ –Kontrola a ovládanie lopty na malom priestore, zručnostný potenciál |
| 2 | PH 8:8, 10:10 |
| 3 | Doplnkové hry – florbal, volejbal, nohejbal |
| 3 | Testy VMV a ŠMV – výstupné testy, testovanie cez PC software |
| 2 | Nepohybová príprava – základné herné činnosti v obrane, prípravnej fáze, zásady spolupráce skupín v hernom systéme, analýza zápasov |

**TEMATICKO VÝCHOVNO-VZDELÁVACÍ PLÁN**

**ŠPORTOVÁ PRÍPRAVA SO ZAMERANÍM NA FUTBAL 8. ROČNÍK**

Školský rok Počet hodín týždenne: 4

Trieda Vyučujúci: Počet hodín ročne: 132

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Mesiac** | **Počet hodín** | | **Náplň vyučovacích hodín športovej prípravy** |
| **IX.** | 12 | 2 | Zdokonaľovanie herných činností v pohybe – reťazce, obojnohosť, parametre techniky |
| 2 | Rozvoj sily - stanovištia, koordinácie, kotúle, preskok, obratnosť |
| 2 | Prípravné hry 3:3, 4:4 |
| 2 | Testy VMV, ŠMV – vstupné testy |
| 2 | Zdokonaľovanie herných kombinácii so streľbou na bránku |
| 1 | Rozvoj rýchlosti - štarty, rýchle nohy, štafety, súťaže |
| 1 | NP: pravidlá hry, hygiena, životospráva, vitaminizácia, vzťah k spoluhráčom, trénerom, protihráčom, rozhodcom, taktické myslenie, motivácia |
| **X.** | 14 | 2 | HČJ – pociťovanie lopty, spájanie obranných herných činností  Prípravné cvičenia na rozvoj priestorovej orientácie |
| 1 | Zdokonaľovanie HK so streľbou na bránku |
| 2 | Rozvoj výbušnej sily - intervalový tréning |
| 2 | Rozvoj rýchlosti – štarty, rozvoj koordinácie - agilita, orientačné schopnosti |
| 3 | Herné cvičenia 1:1, 2:1, 3:2 so streľbou na bránku |
| 3 | Prípravné hry 3:3, 4:4, 5:5 |
| 1 | NP: vyhodnotenie jesennej časti, vzťahy v kolektíve, vytváranie osobnosti |
| **XI.** | 14 | 1 | Rozvoj obratnosti, koordinácia, ohybnosť – kĺbová pohyblivosť |
| 3 | Triedny turnaj – minifutbal s menším počtom hráčov 1:1, 2:2 |
| 3 | Prípravná hra 10:10, 3:3, vlastná hra 8:8 |
| 3 | Doplnkové hry – florball, volejbal, nohejbal, setball |
| 2 | Testy VMV, ŠMV – pribežne testy |
| 2 | NP: pozorovanie videozáznamov, analýza hry družstva - vlastného herného výkonu, sledovanie zápasov vrcholových hráčov, dôležitosť rozcvičenia, strečingu, kompenzačných cvičení, taktika hry (skupinová, individuálna) |
| **XII.** | 11 | 3 | Triedny turnaj – minifutbal s menším počtom hráčov 2:2, 3:3, 4:4 |
| 1 | Štarty z rôznych polôh, gymnastiké a úpolové cvičenia |
| 3 | Vlastná hra – riadená 10:10 |
| 3 | Doplnkové hry – basketbal, volejbal, floorbal, hádzaná |
| 1 | NP: rozbor, analýza zápasov, hra v útoku, hra v obrane |
| **I.** | 12 | 2 | Rozvoj vytrvalosti – bežecká príprava – neprerušovaný beh, prekážková dráha |
| 2 | Doplnkové hry – basketbal, floorbal |
| 1 | Agilita, atletická abeceda |
| 1 | Rozvoj herných činností v pohybe |
| 1 | Rozvoj sily – kruhová forma, maximálna sila |
| 2 | Nácvik variant herných cvičení 1:1, 2:2, 3:3 |
| 1 | Rozvoj sily – intervalový tréning, cvičenie na stanovištiach |
| 1 | Prípravná hra 4:4 |
| 1 | NP: základy taktickej prípravy, rozbor hráčskych funkcii, morálno – vôľové vlastnosti, orientácia v priestore, hra 11-11, organizácia hry v základnom postavení, anlýza herných kombinácii v typických priestorových úsekoch hry |
| **II.** | 14 | 2 | Rozvoj vytrvalosti striedavý beh – lopta - fartlek |
| 2 | Doplnkové hry – basketbal, floorbal |
| 2 | Rozvoj odrazovej sily - stanovištia, rozvoj rýchlostno – silových schopností – kruhová forma |
| 2 | Zdokonaľovanie a upevňovanie herných činností– technická stránka herných činností spájanie, dôraz na presnosť |
| 2 | HK – reťazenie, spolupráca, súčinnosť v rýchlosti |
| 1 | Nácvik HS – spolupráca skupín |
| 2 | Prípravná hra – úlohované 4:4, 5:5 |
| 1 | NP: individuálna taktika, herné systémy 4:4:2 a 4:3:3, rozvoj odolnosti k zvyšujúcej sa záťaži, upevňovanie kolektívu, účelná organizácia počas hry |
| **III.** | 14 | 2 | Rozvoj sily kombinovanou s hernými zručnosťami – intervalový tréning |
| 2 | Rozvoj rýchlosti - reakčná, rýchle nohy, štarty z rôznych polôh |
| 2 | Reťazce HČJ – ovládanie lopty, súčinnosť v rýchlosti, plynulosť |
| 2 | Rozvoj koordinácie, agilita vo futbale |
| 3 | Prípravná hra 10:10, 11:11 – tvorba herného systému |
| 2 | Testy VMV, ŠMV – pribežne testy |
| 1 | NP: riešenie typických herných situácií, štandardné situácie, prekonávať krízové stavy, nechuť hrať po neúspechu a pri poklese výkonnosti dôležitosť tvrdosti v osobných súbojoch |
| **IV.** | 14 | 4 | Prípravné cvičenia na rozvoj orientácie a výber miesta, kontrola lopty, pociťovanie, zvyšovanie úrovne HČJ, zručnostný potenciál |
| 2 | Rozvoj sily, rýchlosti – špecifické pohyby, štarty |
| 2 | Zdokonaľovanie herných kombinácií so streľbou na bránu pod tlakom |
| 2 | Rozvoj koordinácie, agilita vo futbale |
| 3 | Prípravná hra 6:6, 7:7, 8:8 |
| 1 | NP: rozvoj samostatnosti, zodpovednosti, sebaovládanie, choroba, úraz – lekár a prevencia |
| **V.** | 14 | 2 | Rozvoj sily – kruhová forma, tréning na stanovištiach |
| 2 | Rozvoj rýchlosti – cvičenie na koordinačnom rebríku |
| 2 | Zdokonaľovanie HČJ v rýchlosti, plynulosť cvičenia |
| 1 | Rytmické schopnosti, gymnastika – kotúľ letmo, kotúľ ponad prekážku |
| 3 | Prípravná hra 7:7, 8:8, 10:10 |
| 3 | Zdokonaľovanie herných cvičení 1:1, 2:1, 2:2, 3:2 |
| 1 | NP: pitný režim, analýza hry – sledovanie IHV, HVD, riešenie herných situácií v rôznych fázach hry, hlavné úlohy v hráčskych funkciách |
| **VI.** | 13 | 1 | Udržiavanie sily – výbušnosť, dynamika |
| 2 | Rozvoj rýchlosti – frekvencia, koordinačný rebrík |
| 2 | Prípravná hra 3:3, 4:4 |
| 3 | Vlastná hra – úlohovaná |
| 3 | Doplnkové hry – florball, baseball, pohybové hry |
| 1 | Testy VMV, ŠMV, testovaie pomocou PC softwaru . výstupné testy |
| 1 | NP – vyhodnotenie jarnej sezóny, regenerácia síl, kompenzačné cvičenia, štruktúra tréningového plánu jeho osobitosti, taktické vedomosti v herných situáciách |

**TEMATICKO VÝCHOVNO-VZDELÁVACÍ PLÁN**

**ŠPORTOVÁ PRÍPRAVA SO ZAMERANÍM NA FUTBAL 9. ROČNÍK**

Školský rok Počet hodín týždenne: 4

Trieda Vyučujúci: Počet hodín ročne: 132

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Mesiac | Počet hodín | | Náplň vyučovacích hodín športovej prípravy |
| **IX.** | 13 | 2 | Zdokonaľovanie HČJ v pohybe – reťazce, obojnohosť, parametre techniky a taktiky, variabilita |
| 2 | Rozvoj sily – stanovištia, koordinácie, kotúle, preskok, obratnosť |
| 2 | Prípravné hry 2:2, 3:3, 4:4, úlohované hry, pressing |
| 1 | Testy VMV, ŠMV, meranie, váženie |
| 2 | Zdokonaľovanie ÚHK so streľbou na bránku z PC na HC |
| 2 | Rozvoj rýchlosti - štarty, rýchle nohy, štafety, súťaže |
| 2 | NP: pravidlá hry, hygiena, životospráva, vitaminizácia, vzťah k spoluhráčom, trénerom, protihráčom, rozhodcom, taktické myslenie, motivácia, rozbor zápasu,  príprava na zápas, pestovanie túžby po víťazstve, pressing, výber a uplatňovanie rôznych taktických prostriedkov, rozostavenie hráčov (formácií) do šírky a do hľbky ihriska, sociometria |
| **X.** | 14 | 3 | Upevňovanie HČJ – pociťovanie lopty, ÚHČJ, OHČJ – algoritmus,  PC a HC na rozvoj priestorovej orientácie |
| 1 | Zdokonaľovanie typických HK so streľbou na bránku z PC na HC |
| 2 | Rozvoj výbušnej sily – intervalový tréning |
| 2 | Rozvoj rýchlosti – štarty, rozvoj koordinácie, orientačné schopnosti |
| 2 | Osvojovanie HC 1:1, 2:1, 3:2 so streľbou na bránku |
| 3 | PH 3:3, 4:4, 5:5, Hra v obrane, Hra v útoku, Riadená hra súčasným opravovaným chýb |
| 1 | NP: vytváranie osobnosti, štruktúra tréningového procesu, analýza hry vrcholových mužstiev, hra z typických štandardných situácii resp. prerušenej hry |
| **XI.** | 13 | 2 | Rozvoj obratnosti, koordinácia, rozvoj ohybnosť, |
| 1 | Cvičenie na rebrinách, debničkách |
| 4 | Prípravná hra 10:10, 3:3, vlastná hra s číselnou nerovnováhou hráčov, hra v zónach, manipulácia s priestorom |
| 3 | Doplnkové hry – basketbal, volejbal, nohejbal, setball |
| 2 | Testy VMV, ŠMV, meranie, váženie |
| 1 | NP: dôležitosť rozcvičenia, strečingu, kompenzačných cvičení, taktika hry (skupinová, individuálna), hra v hale, |
| **XII.** | 11 | 2 | Triedny turnaj – pravidlá |
| 2 | Štarty z rôznych polôh, gymnastika |
| 1 | Prekážková dráha, rebrík – rýchle nohy |
| 3 | Vlastná hra – riadená, Hra vo vertikálach |
| 2 | Doplnkové hry – basketbal, volejbal, nohejbal, hádzaná |
| 1 | NP: hra v útoku (fázy), hra v obrane(fázy), čo majú robiť hráči v typických herných situáciách, jednotlivé hráčske funkcie, práca s priestorom a jeho využitie, pulz – frekvencia |
| **I.** | 12 | 3 | Rozvoj vytrvalosti – bežecká príprava – neprerušovaný beh, prekážková dráha, aeróbna vytrvalosť – nešpecifické prostriedky |
| 1 | Cvičenie na lavičkách, cvičenie s plnou loptou |
| 2 | Nácvik ÚHK a OHK – varianty, HC 1:1, 2:2, 3:3 |
| 3 | Rozvoj sily – intervalový tréning, cvičenie na stanovištiach , rozvoj koordinácie – švédska debna, koza, žinenky, šplh |
| 2 | Prípravná hra 3:3, 4:4, Nácvik medzihry, pressing, minifutbal |
| 1 | NP: základy taktickej prípravy, rozbor hráčskych funkcii, morálno – vôľové vlastnosti, orientácia v priestore, hra 11-11, organizácia hry v základnom postavení |
| **II.** | 13 | 3 | Rozvoj vytrvalosti striedavý beh – lopta, anaeróbna vytrvalosť – špecifické prostriedky |
| 2 | Rozvoj odrazovej sily – stanovištia, rozvoj rýchlostno – silových schopností – kruhová forma, využitie náčinia, koza, švédska debna |
| 2 | Zdokonaľovanie a upevňovanie HČJ – technická stránka herných činností spájanie, dôraz na presnosť |
| 2 | Osvojovanie ÚHK – reťazenie, spolupráca, súčinnosť v rýchlosti |
| 2 | Prípravná hra – úlohované 4:4, 5:5, 6:6, súčinnosť formácii |
| 1 | Meranie, váženie, testy VMV, ŠMV (znak trénovanosti po PO II.) |
| 1 | NP: individuálna taktika, herné systémy 4:4:2 a 4:3:3, rozvoj odolnosti k zvyšujúcej sa záťaži, upevňovanie kolektívu |
| **III.** | 14 | 2 | Rozvoj sily kombinovanou s hernými zručnosťami – intervalový tréning |
| 2 | Rozvoj rýchlosti – lokomočná, reakčná, rýchle nohy, štarty z rôznych polôh, atletická abeceda |
| 2 | Reťazce HČJ – ovládanie lopty, súčinnosť v rýchlosti, plynulosť |
| 2 | Rozvoj koordinácie, obratnosti, gymnastika, prekážková dráha |
| 3 | Prípravná hra 10:10, 11:11, Riadená hra |
| 2 | Zdokonaľovanie PC a HC na rozvoj aktivity v hre |
| 1 | NP: riešenie typických herných situácií, štandardné situácie, prekonávať krízové stavy, kondičné požiadavky |
| **IV.** | 14 | 3 | Zdokonaľovanie PC a HC na rozvoj orientácie a výber miesta, kontrola lopty, pociťovanie, zvyšovanie úrovne HČJ, zručnostný potenciál |
| 2 | Rozvoj sily, rýchlosti – špecifické pohyby, štarty |
| 2 | Zdokonaľovanie OHK s prechodom do útočnej fázy |
| 2 | Zdokonaľovanie ÚHK a OHK vo všetkých fázach hry, vo vertikálach, zónach |
| 2 | Rozvoj koordinácie, preskok, ohybnosť |
| 2 | Prípravná hra 6:6, 8:8, |
| 1 | NP: rozvoj samostatnosti, zodpovednosti, sebaovládanie, choroba, úraz – lekár a prevencia, technicko – taktické požiadavky |
| **V.** | 14 | 2 | Rozvoj sily – kruhová forma, tréning na stanovištiach |
| 2 | Rozvoj rýchlosti – frekvencia behu, rozvoj koordinácie |
| 2 | Zdokonaľovanie HČJ, HK v rýchlosti, plynulosť |
| 1 | Rytmické schopnosti, gymnastika – kotúľ letmo, preskok |
| 3 | PH 7:7, 10:10, vlastná hra |
| 3 | Zdokonaľovanie PC a HC 1:1, 2:1, 2:2, 3:2 |
| 1 | NP: pitný režim, analýza hry – sledovanie IHV, HVD, riešenie herných situácií v rôznych fázach hry |
| **VI.** | 14 | 1 | Udržiavanie sily – výbušnosť, dynamika |
| 2 | Rozvoj rýchlosti – frekvencia, koordinácia, rebrík |
| 1 | Zdokonaľovanie – typické herné kombinácie v hernom systéme |
| 3 | Prípravná hra 3:3, 4:4 |
| 2 | Vlastná hra – úlohovaná, riadená, modelovaná |
| 2 | Doplnkové hry – rugby, setbal, baseball, pohybové hry |
| 2 | Testy VMV, ŠMV |
| 1 | NP – vyhodnotenie jarnej sezóny, regenerácia síl, kompenzačné cvičenia, analýza vlastnej hry, prechod žiaci – dorast |