

## Učebné osnovy školského vzdelávacieho programu – predmet: Športová príprava futbal

### 1. Záhlavie

<b>Názov predmetu</b>	Športová príprava futbal
<b>Časový rozsah výučby</b>	4 hodiny týždenne, spolu 132 vyučovacích hodín, štátny vzdelávací program 4 hodiny týždenne
<b>Ročník</b>	Deviaty
<b>Škola (názov, adresa)</b>	Základná škola M. Kukučina, , 026 01 Dolný Kubín
<b>Názov ŠkVP</b>	Škola úspešného života
<b>Stupeň vzdelania</b>	nižšie sekundárne
<b>Dĺžka štúdia</b>	1 rok
<b>Vyučovací jazyk</b>	slovenský jazyk
<b>iné</b>	štátna škola

### 2. Charakteristika vyučovacieho predmetu

Športová príprava je dlhodobý pedagogický proces zameraný na zvyšovanie výkonnosti, zdokonaľovanie a formovanie osobnosti futbalistu. Realizuje sa v interakcii trénera a hráča podľa vytýčených cieľov a úloh v konkrétnom tréningovom programe. Špecifickou úlohou športovej prípravy je rozvoj takých telesných a duševných vlastností a schopností, osvojovanie a zdokonaľovanie špeciálnych vedomostí a herných návykov, ktoré tvoria základ vysokej športovej výkonnosti. Obsahom je systematický nácvik a zdokonaľovanie herných činností, osvojovanie špeciálnych vedomostí, rozvoj pohybových a tvorivých schopností hráča, výchova morálnych a vôľových vlastností, ktoré zodpovedajú potrebám hry. Ak má byť športová príprava vo futbale účinná a má viesť k dosiahnutiu vysokej športovej výkonnosti v seniorskom veku, musí byť dlhodobá,

cieľavedomá a systematická, Východiskom delenia športovej prípravy ne jednotlivé etapy sú zákonitosti ontogenetického vývinu hráča v biologickom, psychickom a sociálnom zmysle. Praktické skúsenosti a výsledky vedeckých výskumov dokazujú, že je osožné deliť dlhodobý proces športovej prípravy i vo futbale na etapy tvoriace na seba nadväzujúci reťazec časových úsekov, v ktorých sa ciele, úlohy i obsah prípravy adekvátne prispôsobujú.

### **3. Ciele vyučovacieho predmetu**

Všeobecný cieľ: Cieľom športovej prípravy vo futbale je rozvoj takých telesných a duševných vlastností a schopností, osvojovanie a zdokonaľovanie špeciálnych vedomostí a herných návykov, ktoré tvoria základ vysokej športovej výkonnosti. Jej účinnosť sa prejavuje v rozvoji morfológických, funkčných, pohybových a psychických predpokladov každého jednotlivca. Je to proces v ktorom sa rozvíjajú individuálne schopnosti každého mladého hráča. Športový výkon treba chápať ako prejav celkovej funkčnej kapacity hráča. Všeobecná spoločenská úloha športovej prípravy je daná tým, že proces náročnej tréningovej činnosti riadenej trénerom formuje kolektív hráčov. Jednotlivci v ňom získavajú cenné pohybové zručnosti, charakterové a morálne vlastnosti, ktoré môžu uplatniť nielen pri realizácii športového výkonu, ale i v pracovnom procese a spoločenskom živote.

#### **Špecifické ciele:**

##### **a) vzdelávacie:**

- prejavoval záujem o športovú prípravu, mal vypestovaný pozitívny vzťah k pravidelne vykonávanej telovýchovnej a športovej činnosti, považoval ju za súčasť svojho spôsobu života, prežíval radosť zo spontánnej i riadenej telovýchovnej činnosti,
- mal vytvorenú základnú predstavu o význame športovej prípravy ako predpokladu pre jeho zdravý vývin,
- mal somatickým, motorickým a psychickým predpokladom zodpovedajúcu úroveň pohybových schopností,
- mal osvojené pohybové zručnosti,
- orientácia na individuálny herný výkon
- aktívne ovládal terminológiu a pravidlá osvojovaných pohybových činností,
- poznal účinok (význam) vykonávaných pohybových činností na svoj organizmus a dokázal z nich vytvoriť pohybové režimy pre vlastnú potrebu,
- technická stránka, základ individuálnej taktiky pri využívaní herných činností jednotlivca
- základné pravidlá hry
- technická a taktická stránka herných činností a ich využitie v prospech kolektívu

##### **b) výchovno – vzdelávacie:**

- prekonávať krízové stavy, nechť pri neúspechu a poklese výkonnosti,
- prežívať úspechy kolektívu, využívať ich ako hlavný motív ďalšej činnosti,
- plniť spoločné ciele družstva, správať sa podľa dohodnutých noriem, súpera považovať za spoločného priateľa,

- rozvoj výkonnostných a motivačných zdrojov,
- vedel uplatňovať zásady fair-play – dodržiavať pravidlá,
- bo schopný hodnotiť svoj somatický vývin,
- vedel zásady správnej životosprávy a mal poznatky o negatívnom vplyve fajčenia, alkoholu a drog na zdravie i pohybový výkon,
- mal osvojené základné hygienické zásady a návyky a prakticky ich využíval pred, počas i po skončení telovýchovnej činnosti,
- vedel poskytnúť prvú pomoc pri ľahších úrazoch,
- bol schopný uplatniť v telovýchovnej činnosti poznatky z iných predmetov a opačne,
- prejavoval primeranú rozhodnosť, nebojácnosť, snahu po lepšom výkone, tvorivosť, radosť z víťazstva, ale i schopnosť oceniť súpera a zmieriť sa s prehrou,
- prejavoval uvedomelý aktívny vzťah k životnému prostrediu a k prírode,
- samostatne trénovať, kontrolovať plnenie cieľov výkonnostného rastu, nevyhýbať sa testovaniu výkonnosti

#### **4. Výchovné a vzdelávacie stratégie**

##### **Kompetencie učiť sa:**

- využívať znalosti a skúsenosti získané v jednotlivých vzdelávacích oblastiach, v záujme vlastného rozvoja,
- samostatne sa rozvíjať, výsledky porovnať z výsledkami spolužiakov,
- ovládať terminológiu, znakmi, termínmi – dávať ich do súvislosti, reagovať na signály, gestá,
- vedieť zdôvodniť potrebu zaradenia pohybových aktivít do svojho denného režimu,
- vedieť zdôvodniť potrebu rozohriatia organizmu a rozcvičenia pre športový výkon ako i prevenciu pred zranením,
- analýza hry družstva a vlastnej hry, herného výkonu, sledovanie zápasov vrcholových hráčov

##### **Kognitívne kompetencie**

- rozvoj špeciálnych pohybových schopností a herné kondície v podmienkach herného tréningu
- zdokonaľovanie útočných a obranných herných činností v špecifických podmienkach hry
- formovanie pozitívnych osobnostných vlastností žiaka
- skvalitňovanie univerzálnych prejavov, rozvíjanie taktických vedomostí žiaka

- žiak vie vysvetliť dôvody potreby vykonávania pohybovej činnosti v dennom režime so zameraním na úlohy ochrany vlastného zdravia,
- žiak používa odbornú terminológiu osvojených pohybových činností a oblastí poznatkov,
- žiak vie zostaviť a používať rozcvičenie pred vykonávaním pohybovej činnosti,
- žiak dodržiava osvojené pravidlá pri vykonávaní pohybových činností súťažného charakteru,
- žiak vie, ktoré sú základné olympijské idey a riadi sa nimi vo svojom živote,
- žiak vie posúdiť a diagnostikovať úroveň svojej pohybovej výkonnosti i telesného rozvoja podľa daných noriem,
- žiak vie poskytnúť prvú pomoc pri úraze v rôznom prostredí,
- žiak dodržiava bezpečnostné a hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti,
- žiak pozná životné priority a priority v starostlivosti o vlastné zdravie,
- žiak pozná negatívne účinky návykových látok na organizmus,
- žiak vie využiť pravidlá hry v prospech hry družstva,

## 5. Stratégia vyučovania

Pri vyučovaní sa budú využívať nasledovné metódy a formy vyučovania

Názov tematického celku	Stratégia vyučovania		
	Metódy	Postupy	Formy práce

<p>Herná príprava</p>	<p>Motivačná – motivačné pozorovanie, demonštrácia pohybu, V celku Metóda po častiach Komplexná metóda Od celku k častiam a k celku Metódy názorno-demonštračné, Metódy praktické – nácvikové, fixačné (opakovanie, zdokonaľovanie) – spätnoväzobné, Metódy z logického aspektu – analýza, syntéza pohybovej činnosti,</p>	<p>Sústredenie pozornosti žiakov na cieľ, dôsledne uplatňovať prostriedky smerujúce k rozvoju aktivity žiakov, Rozvoj takých vlastností a vedomostí žiaka, ktoré mu pomáhajú porozumieť obsahu, dejú a pravidlám hry,</p>	<p>Striedať všetky didaktické formy: hromadná, skupinová, individuálna,</p>
<p>Kondičná príprava</p>	<p>Motivačná – motivačné pozorovanie, demonštrácia pohybu, Intervalová Súvislá Opakovacia</p>	<p>Sústredenie pozornosti žiakov na cieľ, dôsledne uplatňovať prostriedky smerujúce k rozvoju aktivity žiakov,</p>	<p>Hromadná Skupinová Individuálna Prúdová Paralelná Kyvadlová</p>

Teoretická príprava	Uplatňovanie prítlačlivých, zábavných, radostných a primerane náročných metód, podporovanie ducha, kooperácie medzi žiakmi, Motivačná Informačno-receptívna – metóda hovoreného slova, Metóda písaného slova a grafického znázornenia – práca s nákresom pohybového úkonu, Metódy názorno-demonštračné, praktické, Produktívne metódy – hra – spolupráca, Metódy z logického aspektu, Metódy organizačného aspektu, Výklad	Vytvoriť dobrú pracovnú atmosféru bez pracovného napätia, umožniť žiakom citovo prežívať radosť z pohybu,	Striedať všetky didaktické formy: hromadná, skupinová, individuálna,
---------------------	--	---	--

Psychologická	Slovná Názorná Praktická Metóda modelovaného tréningu Metóda súťaženia Metóda vytvárania špeciálnych prekážok Metóda vysvetľovania a presvedčovania	Najúčinnjším prostriedkom psychologickéj prípravy je a zostane správna životospráva, systematický a náročný tréningový proces,	Hromadná forma Skupinová forma Individuálna forma
---------------	---	--	---

Testovanie	Motivačná, Informačno-receptívna –metóda, hovoreného slova, Metódy názorno-demonštračné, Metódy z logického aspektu, Diagnostické metódy, Metódy organizačného aspektu,	Sústredenie pozornosti žiakov na cieľ, vytvoriť dobrú pracovnú atmosféru,	Individuálna práca, Hromadná forma, Skupinová,
------------	---	--	--

**6. Učebné zdroje** Na podporu a aktiváciu vyučovania a učenia žiakov sa využijú nasledovné učebné zdroje:

Názov tematického celku	Odborná literatúra	Didaktická technika	Materiálne výučbové prostriedky	Ďalšie zdroje (internet, knižnica, ...)
Herná príprava	Futbal – Herná príprava, teória a prax, L. Kačáni, vydal SFZ 2005, ISBN 80-969091-3-4 Tréning vo futbale, Kačáni - Horský 1988, Šport Slovenské telovýchovné vydavateľstvo Bratislava	Video, DVD, PC tabuľa	Pomocné brány, rozlišovacie vesty, lopty, prekážky, kužele, stopky	Internet ,metodické materiály, odborná literatúra
Kondičná príprava	Futbal – Hra, kondícia, tréning, Holienka, Bratislava 1997, ISBN 80-88901-0703	Video, DVD tabuľa	Pomocné bránky, kužele, lopty, medicimbaly, stopky, prekážky	Internet, metodické materiály
Teoretická príprava	Futbal – Herná príprava, teória a prax, L. Kačáni, vydal SFZ 2005, ISBN 80-969091-3-4 Tréning vo futbale, Kačáni - Horský 1988, Šport Slovenské telovýchovné vydavateľstvo Bratislava	Video, DVD, PC, tabuľa	Lopty, bránky, rozlišovacie vesty, kužele,	Internet, knižnica
Psychologická príprava	Tréning vo futbale, Kačáni - Horský 1988, Šport Slovenské telovýchovné vydavateľstvo Bratislava	Video, DVD, PC,	Lopty, pomocné bránky, kužele,	Internet, knižnica



Testovanie	Kolektív: Didaktika školskej telesnej výchovy, vydalo FTVŠ UK 2001, ISBN 80-968252-5-9	Video, DVD	osobná váha, meter, stopky, pásmo na meranie, náčinie: plné lopty,	Internet
------------	--	------------	--	----------

## 7. Hodnotenie a klasifikácia:

Predpokladom spravodlivého hodnotenia žiakov je ich čo najlepšie poznanie. Hodnotenie žiakov je integrujúcou súčasťou výchovno-vzdelávacej práce v telesnej výchove. Je jedným z prostriedkov získavania pre ich vlastné telesné, pohybové, psychické intelektuálne zdokonaľovanie, pre utváranie trvalého vzťahu k telesnej výchove a športu a starostlivosti o svoje zdravie.

V telesnej výchove sa hodnotí nielen zlepšenie jeho zdravia, pohybovej gramotnosti a výkonnosti, telesnej zdatnosti, ale aj to, či žiak získal k tejto činnosti vzťah, či sa na nej so záujmom zúčastňoval, a to nielen v čase povinného vyučovania ale aj mimo neho, či pociťoval z nej radosť a potešenie, či sa stala súčasťou jeho životného štýlu.

Základné ukazovatele hodnotenia žiaka sú:

- posúdenie prístupu a postojov žiaka, najmä jeho vzťahu k pohybovej aktivite a vyučovaniu telesnej a športovej výchovy a jeho sociálneho správania a adaptácie,
- rozvoj telesných, pohybových a funkčných schopností žiaka, najmä rozvoj zdravotne orientovanej telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti s prihliadnutím na individuálne predpoklady žiaka,
- proces učenia sa, osvojovania, zdokonaľovania a upevňovania pohybových zručností a teoretických vedomostí, najmä orientácia v obsahu učebných programov zostavených učiteľom a realizovaný v škole

Po ukončení každého tematického celku nasleduje hodnotenie na základe priebežného sledovania prejavov žiaka na vyučovaní – aktivita, snaha, samostatnosť, tvorivosť ale aj aktivita a angažovanosť v školskej a mimoškolskej záujmovej telovýchovnej a športovej činnosti. Kritériá hodnotenia sú pre žiakov známe pred hodnotením. Hodnotiacu škálu si volí vyučujúci a pridrižiava sa hodnotiacich štandardov. Žiak má nárok na opravu. Na hodnotenie telesného rozvoja telesnej zdatnosti a všeobecnej pohybovej výkonnosti sa použijú batérie a motorických testov.

**Oblasť: Pohyb a zdravie****Predmet: Športová príprava futbal**

Tematický celok	Cieľ	Obsahový štandard	Výkonový štandard – žiak vie	Počet hodín	Prierezové témy
Herná príprava	Rozvoj takých vlastností, schopností a vedomostí hráča, ktoré mu pomáhajú porozumieť obsahu deju a pravidiel hry Zabezpečenie vysokej úrovne rozvoja špeciálnych schopností, ktoré tvoria základňu zvyšovania herného výkonu Dosiahnutie vysokej úrovne senzomotorických zručností a ich optimálne využívanie v zložitých podmienkach hry Zdokonaľovanie tvorivého variabilného riešenia, rýchle sa meniacich herných situácií Osvojovanie si rôznych foriem interakcie a komunikácie hráčov medzi sebou a trénerom Rozvíjanie psychickej stability hráčov, ich zdravého sebavedomia	Osvojovanie si technickej a taktickej stránky herných činností jednotlivca Nácvik a zdokonaľovanie herných kombinácií a systémov hry Rozvoj špeciálnych vedomostí hráča Rozvoj intelektuálnych a tvorivých schopností hráča Adekvátne bioenergetické zabezpečenie herných činností Zvyšovanie odolnosti hráča proti deformačným faktorom Akceleráciu regeneračných procesov po zaťažení organizmu	Dosiahnuť stupeň osvojenia a zdokonalenia individuálnej práce s loptou Zvýšiť úroveň kreativity pre spoluprácu v kombináciách so spoluhráčmi Reťazce herných kombinácií na základe spolupráce zoskupenia hráčov Rôzne zložité reťazce herných činností jednotlivca v dynamickom pohybe Kombinácie pri riešení štandardných herných situácií v rámci útoku Uplatňovanie adekvátnych variantov hry v útočných systémoch	50	Osobnostný a sociálny rozvoj, Ochrana života a zdravia,
Kondičná príprava	Dosiahnuť a udržať kondičnú pripravenosť na takej úrovni, aby mohol hráč podávať v hre čo najlepší výkon	Rozvoj pohybových schopností zodpovedajúcich požiadavkám charakteru	Zvládnuť všetky druhy rýchlosti, hlavne štartovú rýchlosť, lokomočnú, rýchlosť vykonávania herných činností	50	Osobnostný a sociálny rozvoj, ochrana života a zdravia,

	Zvyšovanie funkčných a psychických možností hráča všestranný telesný rozvoj a vytvorenie takého motorického potenciálu športovca, ktorý mu umožní pri uplatnení racionálnej techniky a taktiky dosiahnuť vysokú úroveň športového majstrovstva	pohybovej činnosti hráča v zápase Nárast všestranného rozvoja pohybových schopností hráča, zvyšovanie funkčných predpokladov na rýchlejši a kvalitnejší rast vysokého individuálneho špecializovaného výkonu	jednotlivca, herných kombinácií a herných systémov Dosiahnuť vysoký stupeň vytrvalosti a následne krátkodobej a strednodobej Zvládnutie hlavne dynamickej sily dolných končatín Zvládnutie zložitej pohybovej činnosti v priestore a čase z rôznou úrovňou sily		
Teoretická príprava	Poznať význam, účel a zacielenie jednotlivých cvičení Poznatky o herných činnostiach, herných systémoch, pravidlách, funkciách potrebných na organizáciu zápasov	Osvojenie si pohybových štruktúr, vytváranie základov herných činností jednotlivca Osvojovanie jednotlivých herných úloh Formovanie sociálnych vzťahov a kladných vlastností osobnosti Individuálna a kolektívna taktika v útočných a obranných systémoch hry	Taktické úlohy hráčov v čiastkových úsekoch hry – zakladanie, vedenie, zakončovanie útoku, prechody, vlastné bránenie vo variantoch obranných a útočných systémov Úlohy hráčov podľa stavu zápasu, zrýchľovanie hry, časová tieseň, držanie lopty signály na zmenu spôsobu hry Analýza hry družstva a vlastného výkonu	20	Mediálna výchova Osobnostný a sociálny rozvoj Dopravná výchova Ochrana života zdravia

Psychologická príprava	<p>Adaptácia hráča a jeho psychiky, aby v priebehu hry vedel čo najproduktívnejšie využiť svoj celý výkonnostný potenciál</p> <p>Pripraviť na optimálny aktuálny stav najmä pred zápasmi</p> <p>Vytvoriť systém regulácie interpersonálnych a športových vzťahov</p> <p>Vytvoriť optimálnu atmosféru v kolektíve pred, počas i po podávaní výkonu</p>	<p>Vytvorenie dostatočnej odolnosti voči stresom a rôznym vonkajším vplyvom pri podávaní výkonu</p> <p>Zabezpečovanie regulácie predštartových, štartových stavov</p> <p>Vytvorenie potrebnej úrovne sebadôvery a koncentrácie na podávanie športových výkonov</p> <p>Komponovanie osobností hráča z hľadiska požiadaviek výkonu v zápase</p>	<p>Zvládanie psychologického tlaku na hráča, koncentrované plnenie úloh v rámci systému hry</p> <p>Podriadenie individuálnych schopností v kolektívnej taktike</p> <p>Vytvorenie optimálneho ovzdušia v kolektíve</p> <p>Zabezpečenie priaznivých vzájomných vzťahov a súdržnosť družstva</p>	8	Osobnostný a sociálny rozvoj
Testovanie	<p>Osvojenie pohybových činností</p> <p>Predviesť správnu techniku testov</p>	<p>Dodržiavanie osvojených pravidiel pri vykonávaní pohybových činností súťažného charakteru</p> <p>Potreba rozohriatia organizmu a rozcvičenia pre športový výkon ako prevenciu pred zranením</p> <p>Dokázať zvíťaziť, ale i prijať prehru v športovom zápole</p> <p>Dodržiavania princípov fair-play</p>	<p>Vedieť správne vykonať techniku predpísaných testov</p>	4	<p>Environmentálna výchova</p> <p>Osobnostný a sociálny rozvoj</p> <p>Dopravná výchova</p> <p>Ochrana života a zdravia</p>