

Základná škola , Školská ul. č. 9, 985 54 Lovinobaňa

Motto: „ Šport, to je naša zábava!“

Výchovný program Školského strediska záujmovej činnosti pri Základnej škole, Školská ul.č.9, Lovinobaňa

Názov programu: Hry s loptou

Vyučovací jazyk: slovenský

Forma výchovy a vzdelávania: denná – mimoškolská

Druh školy: štátna

Dátum prerokovania v pedagogickej rade školy: 26.4.2012

Dátum prerokovania v rade školy: 13.6.2012

Platnosť dokumentu : od 1.9.2013 – 30.6.2017

Predkladateľ:

Názov školy : Základná škola Lovinobaňa

Adresa: Školská ul.č.9, 985 54

IČO 37832867

Riaditeľ školy: RNDr. Katarína Golianová

Koordinátor pre tvorbu VP ŠSZČ : Mgr. Ján Balážik , Ing. Marcela Sojčiaková

Ďalšie kontakty : zslovinobana.v@centrum.sk, www.zslovinobana.edu.sk, 0474396120

Zriadovateľ:

Názov: Obec Lovinobaňa

Adresa: SNP 1, 985 54

Kontakty: obeclovinobana@stonline.sk

1.Charakteristika školského strediska záujmovej činnosti (ďalej len ŠSZČ)

Školské stredisko záujmovej činnosti pri ZŠ Lovinobaňa je určené na systematickú športovú prípravu športovo talentovaných žiakov alebo žiačok, ktorí chcú športovať, hrať rôzne loptové kolektívne hry.

ŠSZČ bude delené na športové útvary zamerané na volejbal a futbal.

Výchovno-vzdelávacím cieľom ŠSZČ je optimálny rozvoj pohybových predpokladov žiakov na konkrétne športové odvetvie a zvyšovanie ich športovej výkonnosti. Športová príprava sa vykonáva podľa výchovného plánu športových útvarov. Športová príprava sa realizuje podľa učebných osnov, ktoré sú vypracované v spolupráci so športovými zväzmi, v súlade so zásadami športového tréningu a školského vzdelávacieho programu školy. Výchovná činnosť v ŠSZČ bude v rozsahu 4 – 8 hodín týždenne pre jeden športový útvar.

1.2.Analýza podmienok pre vznik ŠSZČ

Nielen na škole, ale aj v obci Lovinobaňa je dlhodobá úspešná tradícia týchto dvoch kolektívnych loptových športov. Mnohí rodičia našich žiakov boli aktívnymi hráčmi buď VK Lovinit Lovinobaňa alebo FC Magnezit Lovinobaňa. Od roku 2000 sa na škole systematicky venujeme v oblasti športu volejbalu, atletike a futbalu. Výraznejšie úspechy žiaci dosiahli hlavne vo volejbale. V roku 2010 a 2012 žiaci získali 4. miesto na Majstrovstvách Slovenska vo volejbale žiakov. Tretí rok sú žiaci alebo aj žiačky zapojené do volejbalovej súťaže MiniMax Volley a MidiMax Volley.

V školskom roku 2011/2012 mladší žiaci zapojení do súťaže MiniMax Volley získali na Majstrovstvách Slovenska 8. miesto. Túto činnosť podporuje aj Slovenská volejbalová federácia, ktorá udelila pre volejbal štatút talentovanej mládeže od 1.9.2011 na obdobie dvoch rokov. Z uvedeného vyplýva, že žiaci majú záujem športovať a tým zmysluplne využívať voľný čas.

Aktivity žiakov vystihuje aj fotogaléria na www.lovinobana.sk

Škola má zodpovedajúce priestorové, materiálne a personálne podmienky na zriadenie ŠSZČ, čo podporila aj Rada školy pri ZŠ Lovinobaňa, ako aj zriaďovateľ školy. Volejbal a futbal sú zatiaľ realizované ako záujmové vzdelávanie cez vzdelávacie poukazy. Volejbal je zahrnutý aj do Školského vzdelávacieho programu ZŠ Lovinobaňa ISCED 2 ako voliteľný predmet. Tieto ukazovatele pokladáme za silné stránky pre zriadenie ŠSZČ.

Za slabé stránky možno považovať v našom okolí znižovanie počtu žiakov, zlú ekonomickú situáciu rodičov, nezáujem rodičov o mimoškolské aktivity svojich detí aj z dôvodu práce mimo bydliska, nedostatočné priestory v telocvični.

1.3. Veľkosť a vybavenie ŠSZČ

Budú vytvorené 3 športové útvary, v ktorých bude zaradených približne 66 žiakov.

Športová činnosť bude prevádzaná v priestoroch školy – telocvična, antukové ihrisko, multifunkčné ihrisko.

Súťaže a iné priateľské zápasy na športoviskách usporiadateľov.

Žiaci majú aj vyhovujúce hygienické podmienky, lebo v roku 2011 prebehla rekonštrukcia školy, v rámci ktorej boli zrekonštruované sprchy a ostatné hygienické zariadenia školy.

Pedagogickú dokumentáciu strediska tvoria:

- a) výchovné plány, výchovné osnovy a výchovné štandardy, ktoré sú súčasťou výchovného programu ,
- b) triedna kniha,
- c) školský poriadok,
- d) plán práce

V stredisku zriadenom ako súčasť školy je pedagogická dokumentácia podľa odseku 8 písm. c) a d) súčasťou ďalšej dokumentácie školy.

1.4. Charakteristika žiakov zaradených do ŠSZČ

Do školského zariadenia budú zaradení prevažne žiaci ZŠ Lovinobaňa. Môžu byť zaradení aj žiaci z iných ZŠ. Žiaci sú zaradení do strediska na základe písomnej žiadosti rodiča, riaditeľ školy vydá zápisný lístok.

1.5. Dlhodobé projekty

Na škole každoročne realizujeme projekt „Týždeň boja proti drogám“, kde športová činnosť je neodmysliteľnou súčasťou tohto projektu.

Žiaci zapojení do športovej činnosti realizujú aj rovesnícke programy – PEER programy.

Športová činnosť – súťaže- sú súčasťou aj projektového vyučovania v rámci aktivít

„Týždeň boja proti rasizmu a intolerancii „

Škola bola zapojená do rozvojového projektu „Šport do škôl“ v roku 2010.

V rámci kontinuálneho vzdelávania pedagogických zamestnancov je škola zapojená do národného projektu „Profesijný a kariérový rast pedagogických zamestnancov“. Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ.

2. Formy výchovy a vzdelávania

Výchovnovzdelávacia činnosť v ŠSZČ je forma mimoškolskej činnosti, ktorá bude prevádzaná denne, počas pracovných dní. Niektoré typy súťaží len cez víkendy.

3. Poslanie a ciele výchovy ŠSZČ

Školské stredisko záujmovej činnosti je výchovno-vzdelávacie zariadenie, ktoré poskytuje pohybovo nadaným žiakom možnosť rozšírenej telesnej výchovy a športovej prípravy v čase mimo vyučovania. Prispieva k všestrannému, telesnému, pohybovému a duševnému rozvoju osobnosti žiakov. Vytvára základné podmienky na špecializáciu (futbal a volejbal) a perspektívny výkonnostný rast.

Poslanie a ciele výchovy:

Výchovnovzdelávacia činnosť vo voľnom čase umožňuje individuálny rozvoj osobnosti dieťaťa . Podporuje vytváranie jeho vzťahu k užitočnému tráveniu voľného času, aktívnemu oddychu, rozvoju talentu a celoživotnému vzdelávaniu. Učí ho úcte k ľudským právam a základným slobodám, k porozumeniu a znášanlivosti, k tolerancii, ku kultúrnym a národným hodnotám a tradíciám štátu ako aj iným kultúram a národom.

Kľúčové kompetencie predstavujú ideálny plánovaný cieľový výstup dosahovaný systematickým a postupným výchovno-vzdelávacím procesom počas pobytu žiaka v školskom stredisku záujmovej činnosti.

Hlavné ciele:

- vysvetliť dôvody potreby vykonávania pohybovej činnosti v súvislosti s ochranou zdravia,
- dosiahnuť u talentovaných žiakov úroveň osvojenia herných činností jednotlivca, herných kombinácií a systémov vo futbale a volejbale so schopnosťou hrať stretnutie podľa pravidiel na úrovni postupových súťaží,
- vytvárať podmienky pre telesný, psychický a sociálny rozvoj žiakov.

Strategické ciele:

- podporovať záujmy, osobnosť a schopnosti každého žiaka,
- naplniť motto výchovného programu ŠSZČ „Šport je naša zábava“,
- zlepšiť spoluprácu s rodičmi,
- udržať doterajšie úspechy žiakov v uvedených športoch resp. ich aj zlepšiť,
- naďalej spolupracovať s rôznymi školami, školskými zariadeniami, so zriaďovateľom školy a inštitúciami v oblasti športu,
- viesť žiakov k tolerancii, k zdravému sebahodnoteniu, vedieť prežiť úspech, ale aj prehru,
- naučiť žiakov správne motivovať sa za účelom sebazdokonaľovania sa napr. v herných činnostiach,
- naučiť žiakov aktívne tráviť voľný čas.

4. Tematické oblasti výchovy

Výchova bude realizovaná v školskom stredisku záujmovej činnosti, ktoré bude zamerané na telovýchovnú oblasť – športové útvary volejbal a futbal, tomuto zameraniu budú prispôsobené aj výchovné plány.

Tematické plány zamerané na športovú činnosť v sebe zároveň obsahujú aj rozumovú, mravnú, ekologickú a zdravotnú výchovu.

Pre volejbal a futbal:

Cieľové zameranie výchovnej oblasti:

- rozvíjať schopnosť relaxovať pravidelným cvičením a pohybom,
- pochopiť škodlivosť fajčenia, alkoholu a iných drog,
- pochopiť význam pravidelného pohybu a cvičenia,
- pochopiť význam dodržiavania základných zásad zdravej výživy,
- poznať základné princípy zdravého životného štýlu,
- rozvíjať športový talent a schopnosti.

Obsah športovej prípravy sa realizuje prostredníctvom zložiek:

- všestranná telesná príprava,
- technicko-taktická príprava,
- psychologická príprava,
- teoretická príprava.

4.1. Výkonový a obsahový štandard, kompetencie a postoje, ktoré žiaci získajú v ŠSZČ:

Výchovné štandardy ŠSZČ

Nadväzujú na vzdelávacie štandardy žiakov, ktoré získajú v rámci vyučovacích hodín v škole. Určujú súbor požiadaviek na vedomosti, zručnosti a schopnosti, ktoré majú žiaci získať, aby si mohli rozvíjať vedomosti zručnosti a schopnosti získané na vzdelávaní v škole.

Delia sa na:

- **výkonové štandardy** - stanovujú kritériá úrovně zvládnutia obsahových štandardov. Sú to cieľové výstupy, ktoré má dosiahnuť žiak na konci pobytu v ŠSZČ alebo po absolvovaní činnosti v záujmovom útvere,
- **obsahové štandardy** - určujú vedomosť, zručnosť alebo schopnosť, ktorú má žiak ovládať a ktorú má vedieť aj prakticky používať.

4.1.1. Futbal

KOMPETENCIA:

Žiak vo futbale dosahuje takú úroveň osvojenia herných činností jednotlivca, herných kombinácií a systémov, že je schopný hrať stretnutie podľa pravidiel.

VÝKONOVÝ ŠTANDARD

- vedieť správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať, v hre (stretnutí) uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca (útočné, obranné) činnosť brankára a využiť herné kombinácie a systémy,
- vedieť pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku,
- vedieť vysvetliť základné pravidlá futbalu,
- vedieť zostaviť a prakticky viesť rozcvičenie (vlastné, aj skupinu spolužiakov) predhrou, resp. stretnutím,
- vykonávať funkciu rozhodcu (pomocného rozhodcu), zapisovateľa, časomerača na hodinách určených na hru (stretnutie) a v záujmovej forme športových hier a viesť jednoduchý pozorovací hárok o hráčskom výkone družstva,
- vedieť posúdiť reálnu hodnotu svojho individuálneho športového výkonu a aj výkonu svojho družstva.

OBSAHOVÝ ŠTANDARD

Vedomosti:

- systematika herných činností, základná terminológia,
- technika herných činností jednotlivca,
- herné kombinácie a herné systémy,
- herný výkon vo futbale, hodnotenie športového výkonu,
- funkcie hráčov na jednotlivých postoch,
- základné pravidlá futbalu,
- organizácia jednoduchej súťaže vo futbale (rozhodcovia, časomerači, zapisovatelia, pozorovatelia a pod.)
- zásady fair - play.

Na základe týchto a ďalších vedomostí možno u žiakov rozvíjať schopnosti a nadobudnúť nasledovné zručnosti :

Zručnosti a schopnosti:

- kondičná príprava, základné kondičné a koordinačné schopnosti,
- popísať a prakticky ukázať správnu techniku herných činností jednotlivca: **futbal** – prihrávka, tlmenie lopty, strelba, dribling, obsadzovanie hráča bez lopty a s loptou,

- plniť úlohy (funkcie) súvisiace s realizáciou hry v stretnutí: hráčske funkcie, funkcie rozhodcov, jednoduché organizačné funkcie,
- efektívne plniť taktické úlohy družstva v hre (stretnutí),
- poznať a vykonávať pohybové činnosti, ktoré pôsobia na rozvoj kondičnej, pripravenosti pre dané športové hry.

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

- prejavovať trvalý pozitívny vzťah k športovým hrám ako predpokladu na ich celoživotné uplatňovanie v individuálnej pohybovej aktivite,
- súťažením vo futbale preukázať pozitívny postoj k telovýchovnému procesu mať pozitívny vzťah k spoluhráčom i k súperovi,
- dodržiavať prijaté normy a pravidlá,
- dodržiavať zásady fair - play,
- prejavovať snahu o sebazdokonaľovanie, húževnatosť, statočnosť, vytrvalosť, mať zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti,
- vedieť zvíťaziť a prijať prehru v športovom stretnutí i v živote, uznať kvality súpera.

4.1.2. Výchovné štandardy v jednotlivých tematických oblastiach výchovy v ŠSZČ- VOLEJBAL

Obsahový štandard	Výkonový štandard
Základná terminológia Základné pravidlá Fair play	Pomenovať základnú terminológiu Popísať a vysvetliť základné pravidlá Pomenovať zásady fair play Rozvíjať si vôľu a vytrvalosť Rozvíjať si kondičnú prípravu Aplikovať - dodržiavať zásady fair play a pravidlá v zápasoch
Funkcie hráčov na jednotlivých postoch	Popísať funkcie hráčov na jednotlivých postoch Osvojiť si svoju hernú činnosť na svojom poste Prijímať spätnú väzbu od trénera a spoluhráčov Dodržiavať taktické úlohy družstva v stretnutí Posúdiť úroveň svojho výkonu a výkonu spoluhráčov Byť schopný hrať stretnutie na svojom poste
Technika herných činností Herné kombinácie	Osvojiť si techniky herných činností a herných kombinácií, plniť úlohy a pokyny trénera, aplikovať správne techniky herných činností a herných kombinácií,
Súťaže vo volejbale	Odohrať stretnutie podľa pravidiel, Prejavovať pozitívny vzťah k športu, k pohybovej aktivite Prejavovať pozitívny vzťah k reprezentácii útvary, obce Prijať prehru, uznávať kvality iných hráčov

Výchovné osnovy

Výchovno-vzdelávací cieľ	Obsah	Metódy, formy
Kultivovať základné sebaobslužné a hygienické návyky	Sebaobsluha, poriadok na stole, v šatni, umývanie rúk, vetranie	Individuálny prístup Vysvetlenie, Motivácia, Aktivizácia, Tréning, Hodnotenie
Rozvíjať schopnosť relaxovať pravidelným cvičením a pohybom	Kolektívne športové hry	Individuálny prístup, Motivácia, Povzbudenie Aktivizácia, Tréning
Pochopiť škodlivosť fajčenia, alkoholu a iných drog	Nikotín, fajčenie, alkohol a zdravie, civilizačné choroby	Individuálny prístup Vysvetlenie, Film, Beseda s odborníkom
Pochopiť význam dodržiavania základných zásad zdravej výživy	Podstata zdravia, zodpovednosť za svoje zdravie, príčiny ochorenia, racionálna strava,	Individuálny prístup Vysvetlenie
Poznať základné princípy zdravého životného štýlu	Stravovacie návyky, pitný režim, striedanie práce s odpočinkom, prvá pomoc	Individuálny prístup Vysvetlenie
Rozvíjať športový talent a schopnosti	Záujmový útvar	Individuálny prístup Motivácia Povzbudenie Aktivizácia Súťaž Tréning

5. Výchovné plány

VŠEOBECNÝ CIEĽ ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY- FUTBAL

Cieľom prípravy je optimálny rozvoj individuálneho herného výkonu (IHV) podľa veku pre očakávaný budúci vrcholový herný výkon (IHV) tak, aby tento mohol byť bez problémov integrovaný do vrcholového herného výkonu družstva (HVD). ŠSZČ majú preto ako základné etapy dlhodobého procesu zásadný význam. Iba kvalitná príprava talentov vytvorí základné predpoklady pre úspešnú prácu v ďalších útvaroch talentovanej mládeže.

5. Herná príprava

5.1 Ciel hernej prípravy

- Osvojiť si technickú stránku herných činností jednotlivca, klásť dôraz na ich optimálne využitie v hre, osvojiť si adekvátne herné kombinácie a herné systémy.
- Hráči postupne prechádzajú viacerými hráčskymi funkciami (snaha zabrániť predčasnej špecializácii a redukcii parametrov herných činností).
- Dosiahnuť takú úroveň osvojenia herných činností, aby hráči mohli hrať v súťaži.
- Výberom pestrých prostriedkov adekvátnych veku rozvíjať u hráčov schopnosti tvorivo konať.

5.2 Obsah hernej prípravy

Herné činnosti, herné systémy:

- systém postupného útoku,
- založenie útoku brankárom,
- vedenie útoku,
- zakončenie útoku i s využitím hernej kombinácie narážacky,
- systém priestorovej obrany,
- narábanie s priestorom z pohľadu obrannej fázy hry.

Herné kombinácie:

- útočné kombinácie založené na prihrávke na krátku a strednú vzdialenosť a na pomocnej prihrávke,
- útočná kombinácia – narážacka,
- obranná kombinácia - vzájomné zabezpečovanie, skupine hráčov 3-6 členných (3-3, 4-4, 5-5, 6-6) i so súperom,
- prihrávanie + nabíhanie + prebratie lopty + ďalšia činnosť,
- obsadzovanie hráča bez lopty + odobratie lopty + prihranie lopty a iné loptové činnosti.

5.3. Herné činnosti jednotlivca

- prihrávanie vnútornou stranou nohy, priamym priehlavkom, vnútorným priehlavkom po zemi – na krátku a strednú vzdialenosť, stojacemu, nabíhajúcemu i uvoľňujúcemu sa hráčovi aj prvým dotykom,
- nabíhanie do voľného priestoru,
- uvoľňovanie sa od protihráča,
- preberanie lopty na mieste a v pohybe, aj so súperom,
- tlmenie, sťahovanie lopty nadhadzovanej rukou,
- vedenie lopty priamym smerom, so zmenou smeru, zastavenie zašliapnutím, zasekávanie lopty, obchádzanie súpera obhodením, dlhou a krátkou kľučkou,
- streľba z miesta, po vedení lopty, po spracovaní, po prvom dotyku po prízemnej prihrávke, hlavne v stoji, vo výskoku, v páde z miesta v stoji,
- obsadzovanie hráča s loptou, bez lopty, obsadzovanie priestoru,
- odoberanie lopty zachytením prihrávky, vypichnutím i v páde,
- obranné činnosti brankára (všetci hráči) chytanie,
- sociálno-interakčné (a senzomotorické) zručnosti, teoretické poznatky.

Štandardné situácie

- pokutový kop, kop z rohu, kop od bránky, autové vhadzovanie,
- špecializovaný tréning brankára (vybraní hráči).

5.4 Proces

- Viesť hráčov k tomu (výberom prostriedkov aj vysvetľovaním), aby vedeli zaujať, ale aj zaujali také postavenie v hre, ktoré im zabráni v útočnej fáze zhlukovať sa okolo lopty a v obrannej fáze im umožní získať loptu čo najskôr.
- Klást' dôraz na uplatňovanie tvorivého konania hráčov.
- Dbat' na to, aby si hráči osvojili tie herné a pohybové činnosti, ktoré sú obsahom hry v tých hráčskych funkciách, v ktorých hrávajú.
- Klást' dôraz na pestrý výber cvičení, obmieňať ich podľa potreby, preferovať rôzne cvičenia.
- Začínajúc 5. ročníkom okrem senzomotorických zručností stále viac rozvíjame sociálno – interakčné zručnosti a zručnosti intelektuálne.

f) Do 14 rokov by mali hráči prejsť cieľnou diferenciáciou viacerými hráčskymi funkciami a rolami.

5.5 Požiadavky na hráčov – výkonový štandard

Hráč vie v zápase prejavovať takú kvalitu herných činností, aby bol schopný hrať podľa pravidiel.

Hráči musia vedieť zaujať základné rozostavenie uvedené nižšie.

Herné systémy (rozloženie síl v priestore)

-základné rozostavenie 4-3-3, príp. 1-3-3-3

Hráči musia vedieť využívať priestor a zachovávať hráčske funkcie v uvedenom útočnom systéme.

Útočný systém

Postupný útok (využívanie priestoru, zachovávanie hráčskych funkcií), hráči sa musia vedieť koncentrovať na hru po strate lopty v nižšie uvedenom hráčskom systéme.

Obranný systém

Osobná obrana na celom ihrisku, na vlastnej polovici ihriska (aktivita, koncentrácia na hru po strate lopty v obrane).

Herné kombinácie (základy spolupráce).

Hráči sa musia snažiť o kombinačnú hru a musia vedieť využiť nižšie uvedené herné kombinácie (útočné, obranné).

Útočné:

-založené na prihrávaní a vedení lopty, narážacka, výmenou miesta (presnosť, snaha o kombinačnú hru).

Obranné:

-založené na vzájomnom zabezpečovaní a preberaní hráčov (jednostranné a obojstranné zabezpečovanie, stavenie sa obrany pri útoku stredom, po krídlach).

Hráči by mali vedieť spájať jednotlivé uvedené herné činnosti do reťazcov.

Reťazce herných činností jednotlivca (presná technická stránka)

-jednoduché krátke reťazce (preberanie – prihrávka, preberanie – strelba, preberanie – vedenie lopty – strelba a pod.).

Herné činnosti jednotlivca (na mieste, v pohybe a do pohybu).

Hráči vedia ukázať nasledujúce herné činnosti jednotlivca.

Útočné:

-prihrávanie vnútorným prihlavkom, priamym prihlavkom po odraze lopty (na krátku, strednú vzdialenosť),

-preberanie lopty podošvou, sťahovanie lopty s prihlavkom a stehnom (v jednoduchých podmienkach),

-vedenie lopty (vnútornou stranou nohy, vonkajším priamym prihlavkom), obmeňovanie,

-strelba nohou, hlavou (vnútorný prihlavok, celom, z miesta a v pohybe), po vedení a prebratí lopty (dorážanie lopty),

-výber miesta, stavenie sa (pohyb bez lopty v trojuholníku, po prihrávke, stavenie sa),

-vhadzovanie lopty (presná technická stránka).

Obranné:

-obsadzovanie hráča s loptou a bez lopty, odoberanie lopty „zablokovaním“ a odkopnutím lopty (ohľaduplnosť).

Brankára

-základné spôsoby chytania lopty strieľané po zemi a vysoké (presné technické vykonanie).

Kontrola lopty, pocit lopty – rýchle nohy“ (pocit'ovanie)

-kontrola lopty po zemi aj vo vzduchu (obojnohosť), žongľovanie nohou, hlavou, jednoožne, striedavo (lopty rôznych rozmerov a hmotnosti, tenisová, gumená, volejbalová atd.),

-kontrola ovládania lopty na zemi (malý priestor, posúvanie lopty rôznymi časťami nohy, zašliapnutie, s'ahovačka, zasekávačka, posúvanie podošvou, klamlivé pohyby – „maznanie“ sa s loptou, tanec nad loptou),

-striedanie frekvencie krokov pri kontrole lopty (krátky, stredný, dlhý krok, zmeny pohybového rytmu, prenášanie ťažiska ľavá – pravá noha).

6 . Kondičná príprava

6.1 Ciele kondičnej prípravy:

- Zachováваме všestranný charakter kondičnej prípravy.
- Kondičná príprava vytvára všestrannú pohybovú a energetickú základňu pre budúcu špeciálnu hernú výkonnosť.
- Zameriavame sa na budovanie základov bioenergetického oxidatívneho systému.
- Zameriavame sa na rozvoj všetkých prejavov koordinačných a rýchlostných schopností.

2.2 Obsah kondičnej prípravy:

Rozvoj kondičných a koordinačných schopností.

Špecifické a nešpecifické prostriedky.

Všeobecné cvičenia: rôzne obmeny behu vpred, vzad, stranou, dozadu so zmenami rýchlosti, s neočakávanými zmenami smeru, s rôznymi úlohami (obraty, preskoky, výskoky, pády, obiehajúce, preliezanie, kotúle ...) aj v spojení so senzomotorickými a sociálno-interakčnými formami.

Špeciálne cvičenia:

-rôzne druhy pohybových hier,

-všetky formy basketbalu, hádzanej a hlavne futbalu (3-3, 4-4 a pod.) s vhodne upravenými pravidlami.

Rozvoj vytrvalosti (oxidatívna kapacita):

-rôzne formy vytrvalostného behu (neprešovaný, prešovaný, striedavý) na ihrisku, v teréne, v telocvični (hlavne prekážkové dráhy),

-jazda na bicykli, plávanie – v letných táboroch,

-riadená hra 3-3, 4-4 na štvrtine ihriska, 5-5 alebo 6-6 na polovici ihriska, alebo 7-7 až 10-10 na celom ihrisku, ďalej 5-2, je potrebné upraviť pravidlá – dĺžka trvania 10-15 minút, 2-3 x v jednej tréningovej jednotke vždy s intervalom odpočinku 10-15 minút.

Rozvoj rýchlosti (neoxidatívna kapacita):

-zaťaženie maximálnej intenzity 5-6 sekúnd, najlepšie beh bez lopty, prípadneopakované výskoky vždy so zodpovedajúcim intervalom odpočinku, -rýchlosť vykonávania herných činností, reťazcov herných činností, -rýchlosť vykonania vždy taká, aby bolo dodržané správne vykonanie, resp.vykonávanie činností. Dĺžka zaťaženia do 4-6 sekúnd, výnimočne do 8 sekúnd.

Rozvoj relatívnej a odrazovej sily dolných končatín:

-posilňovanie chrbtových a brušných svalov,
-úpolové hry, prietahy, pretlaky,
-opakované skoky, výskoky, preskoky, zoskoky + výskoky v rôznych obmenách a v spojení so senzomotorickými zručnosťami (prihrávky, strelba hlavou vo výskoku a pod.).

Rozvoj koordinačných schopností:

-všeobecné cvičenia spájať s hernými zručnosťami (jednotlivými hernými činnosťami a ich reťazcami),
-špeciálne cvičenia: všetky formy basketbalu, hádzanej, futbalu s upravenými pravidlami.

7 TEORETICKÁ PRÍPRAVA

7.1 Ciel teoretickej prípravy

Cieľom teoretickej prípravy je osvojenie si základných všeobecných a špecifických vedomostí, ktoré im pomôžu pochopiť zmysel športovania, osvojiť si základné pravidlá futbalu.

7.2 Obsah teoretickej prípravy

Obsah teoretickej prípravy tvoria poznatky, ktoré sa týkajú obsahu hry (herné činnosti), pravidiel hry, životosprávy, hygieny, pitného režimu, výživy a podobne.

Špecifické poznatky:

-význam pohybových schopností – rýchlosti, sily, koordinácie, pohyblivosti a vytrvalosti pre futbal. Zacielenie na individuálny herný výkon.
-technická stránka herných činností a ich využitie v hre,
-základy individuálnej taktiky pri realizácii herných činností,
-zásady spolupráce skupiny hráčov a súčinnosti družstva (zásady pohybu bez lopty, ponuková činnosť hráčov, „desatoro“ útočnej a obrannej fázy),
-úlohy vyplývajúce z hráčskej funkcie v danom hernom systéme,
-rozširovanie poznatkov o pravidlách hry (uplatnenie v hre),
-analýza hry družstva a vlastného herného výkonu (sebahodnotenie),
-sledovanie zápasu vyspelých hráčov (ME, MS, medzinárodné zápasy).

7.3 Proces

Obsah teoretickej prípravy si hráči osvojujú v rôznych organizačných formách. Základnou formou, najmä pri osvojovaní špecifických poznatkov, je tréningová jednotka. Tréner na výučbu teoretických poznatkov využíva všetky časti tréningovej jednotky.

Na osvojovanie poznatkov môže tréner zvoliť aj teoretickú tréningovú jednotku (sprednáškou rozhodcu, alebo bývalého resp. súčasného reprezentanta, ligového hráča). Ďalej môžeme spoločne sledovať zápas družstva hrajúceho významné stretnutie (videozáznam) resp. starších spoluhráčov.

7.4 Požiadavky na žiakov – výkonový štandard

Hráč vie, je schopný :

- vysvetliť význam športu pre zdravie,
- vysvetliť požiadavky na správny denný režim hráča (spánok, odpočinok, stravovanie, pitný režim ...),
- vymenovať a v praxi uplatňovať zásady bezpečného správania,
- vymenovať a v praxi uplatňovať zásady korektného súťaženia v rámci fair-play,- správne pomenovať osvojené herné činnosti jednotlivca,
- vysvetliť základné pravidlá futbalu.

8. PSYCHOLOGICKÁ PRÍPRAVA

8.1 Ciele psychologickkej prípravy:

- a) vybudovať kladný vzťah k futbalu,
- b) naučiť režimu dňa a systematickej práci v tréningu,
- c) vzbudiť a udržiavať potrebu zlepšovať sa,
- d) rozvíjať kognitívne schopnosti,
- e) rozvíjať vôľové vlastnosti,
- f) podporovať prekonávanie citovej nestability,
- g) podporovať rozvoj kladných charakterových vlastností,
- h) zvyšovať psychickú odolnosť hráča,
- i) tréner – ako vzor.

8.2 Obsah psychologickkej prípravy:

- pôsobenie na rozvoj zamerania osobnosti (potreby, záujmy, ciele) cez motivačné stimuly až po vytváranie postojov,
- rozvoj poznávacích schopností s dôrazom na pozornosť a predstavivosť,
- pôsobenie na rozvoj kladných črt osobnosti, rozvoj morálno – vôľových vlastností, usmerňovanie emocionálneho prežívania a podporu začlenenia hráča – žiaka do kolektívu,
- rozvíjať psychickú odolnosť voči negatívnym vplyvom.

8.3 Proces

Každodenná komunikácia – podpora pre budovanie a upevňovanie kladného vzťahu k športu – futbalu, systematická práca, disciplína pri plnení povinností, podpora naplnenia potrieb, záujmov a podpory neustáleho zlepšovania sa.

- a) Pravidelne vplývať na rozvoj poznávacích schopností na základe informácií, ukážky, opakovania a opravy. Tiež na základe vhodných algoritmov, ktoré rešpektujú stupeň rozvinutia zmyslového vnímania, schopnosti koncentrovať pozornosť na činnosť len krátku dobu (10 min.). Využiť schopnosť detskej predstavivosti a pamäťovej kapacity (motorickej docility – učenie sa pohybu).
- b) Využívať motivačného činiteľa (odobrenie, uznanie, pochvala, odmena) pre rozvoj špecifickej a nešpecifickej činnosti (HCJ, resp. rozvoj pohybových schopností), ako aj pre rozvoj vôľových a morálnych vlastností.
- c) Vytvárať podmienky pre rozvoj sebadôvery, ctižiadosti a sebapoznania. Ide najmä o rôzne súťaže, primerané limitovanie zvládnutia HCJ, ale aj občasné zdokonaľovanie ťažších úloh.
- d) Prijateľným spôsobom podporovať priebeh emotívneho prežívania (tlmenie extrémnych prejavov) ak ide o radosť, ale rovnako prijateľným spôsobom usmerniť,

prípadne inou činnosťou kompenzovať negatívne prežívanie nezdaru, neúspechu.
e) Podporovať úlohu začleneného hráča – žiaka do kolektívu na základe univerzálnych a neskôr špeciálnych povinností. Ide hlavne o spolupatričnosť a pomoc jeden druhému v hre aj mimo nej. f) Podporovať odolnosť voči rôznym záťažiam ako základ psychického zvládnutia najmähernej činnosti (často v tréningu opakovať mini súboje 1 – 1 a rôzne malé hry).

9. Volejbal -mladší žiaci

Všeobecný cieľ športovej prípravy

Zabezpečiť všestranný harmonický rozvoj osobnosti žiakov. Dôraz sa kladie na všestrannosť prípravy a formovanie pozitívneho vzťahu k športovej príprave vo volejbale.

9.1. Herná príprava

Cieľ hernej prípravy

1. Osvojiť si techniku základných herných činností jednotlivca, základné kombinácie v útoku a v obrane a vedieť ich využiť v hernom systéme bez špecializovaných žiakov.
2. Rozvíjať tvorivosť žiakov
3. Naučiť žiakov rešpektovať základné taktické pravidlá hry v šiestkách.

Obsah hernej prípravy

- Základné spôsoby odbíjania lopty, herné činnosti jednotlivca:
 - priame odbíjanie obojručne zhora pred seba a nad seba na mieste,
 - priame odbíjanie obojručne zhora pred seba a nad seba po pohybe,
 - odbíjanie obojručne zhora do iného smeru na mieste,
 - odbíjanie obojručne zhora do iného smeru po pohybe,

 - odbíjanie obojručne zhora za hlavu,
 - odbíjanie obojručne zdola pred seba na mieste,
 - odbíjanie obojručne zdola pred seba po pohybe,
 - odbíjanie obojručne zdola do iného smeru v osi a mimo osi tela na mieste,
 - odbíjanie obojručne zdola do iného smeru v osi a mimo osi tela po pohybe,
 - nahrávka obojručne zhora pred seba zo zóny 3 do zóny 4 a 2,
 - nahrávka pred seba zo zóny 2 do zóny 3 a 4,
 - nahrávka za seba zo zóny 3 do zóny 4 a 2,
 - nahrávka nad seba ("meter"),
 - prihrávka obojručne zdola v osi tela a mimo osi tela,
 - podanie zhora čelné (rotované),
 - útočný úder - útočné odbitie obojručne zhora, ulievka, smeč (analyticky jednotlivé fázy pohybovej štruktúry, t.j. rozbeh a odraz, úder do lopty, časovanie odrazu a úderu do lopty),

- smeč z vysokej nahrávky po ruke a cez ruku,
- blokové presuny úkrokom a krížnym krokom,
- pádová technika (preval, resp. skok letmo bez lopty).

- Herné kombinácie:
 - útočné kombinácie s vysokými nahrávkami pred nahrávačom, resp. aj za nahrávačom (podľa herného systému),
 - príjem podania s piatimi hráčmi,
 - postavenie hráčov pri útoku súpera bez bloku,
- Hra a herné systémy:
 - Minivolejbal (3 : 3), midivolejbal (4:4) bez špecializovaných hráčov,
 - hra v šestkách: herný systém bez špecializovaných hráčov s nahrávačom v zóne III, resp. II.

9.1.2. Proces

1. V každom cvičení dôsledne dbať na správne technické vykonanie akejkoľvek HČJ alebo pohybu. V maximálnom množstve poskytovať spätnú informáciu o kvalite vykonania HČJ, resp. pohybu.
2. Postupne redukovať množstvo použitých cvičení v tréningovej jednotke a dbať na ich dôsledné vykonávanie.
3. Jednoznačne preferovať prípravné cvičenia, najmä v nepremennivých podmienkach.
4. Najmä v 1. roku uprednostňovať prípravné hry pred hrou v šestkách
5. Využívať systémy bez špecializovaných hráčov.

9.1.3. Požiadavky na žiakov – výkonový štandard

1. Žiak je schopný na úrovni hrubej motoriky:
 - technicky správne odbíjať prstami a bagrom vo forme základnej nahrávky a prihrávky,
 - technicky správne podávať zhora,
 - technicky správne vykonať jednotlivé fázy smeča a blokových presunov,
 - technicky správne smečovať z vysokej nahrávky,
2. Žiak používa uvedené HČJ v hre.
3. Žiak dodržiava základnú taktiku útoku a obrany v hre.

9.2. Kondičná príprava

Ciele kondičnej prípravy:

1. Podporiť prirodzený biologický rozvoj, t. j. využiť senzitívne obdobia rozvoja pohybových schopností.
2. Zabezpečiť všestranný rozvoj pohybových schopností s hlavným akcentom na rýchlostné, rýchlostno-silové a koordinačné schopnosti.
3. Pokračovať v osvojovaní techník z iných športových odvetví, ktoré budú slúžiť ako prostriedky prípravy.

4. Upevniť väzivový, svalový a šľachový aparát predovšetkým zabezpečujúci správne držanie tela. Vyrovnávať prípadnú svalovú nerovnováhu.
5. Položiť základy pre postupné zvyšovanie tréningového zaťaženia.

9.2.1. Obsah kondičnej prípravy:

- rýchlostné schopnosti (lokomočná rýchlosť, frekvenčná rýchlosť, rýchlosť jednorazového pohybu, akceleračná rýchlosť),

- pohybové hry na rozvoj rýchlosti,
- bežecké štafety,
- bežecká abeceda,
- atletické šprinty,
- rýchle prebehy, krokové variácie resp. preskoky ponad švihadlá, gymnastické kruhy a pod.
- nízke, rýchle preskoky švihadiel,
- jednoduché formy športových hier - rugby, hádzaná, basketbal, futbal, fresbee.

Rýchlostno-silové schopnosti (rýchlostná zložka výbušnej sily dolných končatín a švihovej sily paží):

- pohybové hry so skákaním, hádzaním a chytním,
- preskoky rôznych prekážok a lavičiek,
- preskoky švihadla,
- variácie poskokov a skokov na mieste a v pohybe,
- výbehy do kopca, do schodov na vzdialenosť do a 5 m,
- atletické skokanské disciplíny a hody,
- odhody rôznych lôpt a predmetov (max 1 - 2 kg),
- gymnastické preskoky,
- Step-aerobik.

Silové schopnosti (sila svalstva zabezpečujúceho správne držanie tela, všestranné posilňovanie):

- úpolové hry a cvičenia,
- štafetové súťaže s prenášaním a ťahaním,
- cvičenia vo vise a podpore na gymnastickom náradí,
- plávanie,
- cvičenia s využitím hmotnosti vlastného tela (šplh, kľuky, sklápačky, prednožovanie, ľah-sed a pod.)

Pohyblivosť a ohybnosť (ohybnosť chrbtice, pohyblivosť v jednotlivých kĺboch, elasticita svalstva):

- základná gymnastika,
- strečing,
- plávanie.

Koordináčne schopnosti (kinesteticko-diferenciačná, reakčná, orientačná, rytmická, rovnováhová):

- pohybové hry,
- štafetové súťaže,
- cvičenia na náradí,
- prekážkové dráhy,
- akrobatika,
- športové hry s upravenými pravidlami,
- cvičenia na rozvoj reakcie na rôzne druhy podnetov,
- aerobik.

Vytrvalostné schopnosti (všeobecná - aeróbna - vytrvalosť):

- behy v prírodnom prostredí,
- plávanie,
- pohybové hry,
- aerobik,
- športové hry so zjednodušenými pravidlami (všetko v trvaní minimálne 30 minút)
- turistika,
- bicyklovanie.

9.2.2 Proces

1. Kondičná príprava prevažuje nad hernou (viď tab. 2).
2. Kondičná príprava má všestranný, všeobecný charakter.
3. Kondičná príprava sa robí pestrou formou, musí byť hravá a emocionálna.
4. Objem prevažuje nad intenzitou.
5. Súčasťou kondičnej prípravy sú kompenzačné a relaxačné cvičenia.

9.2.3. Požiadavky na žiakov – výkonový štandard

Výkonové štandardy z kondičnej pripravenosti pre chlapcov
Všeobecné motorické ukazovatele

12,0 – 12,4	8,0 – 8,2	187 - 196	37 - 41	4 až 6	6,7 – 7,2	2500 - 2600
-------------	-----------	-----------	---------	--------	-----------	-------------

Špeciálne motorické ukazovatele

Blokársky dosah z miesta (cm)	Výskok z miesta (cm)	Smečiarsky dosah z rozbehu (cm)	Výskok z rozbehu (cm)	E-test (s)	Hod Vejárjednoručne 1 kg loptou (m)
	38 – 42	-	42 – 46	17,0 – 17,6	8,3 – 8,9

9.3. Teoretická príprava

Cieľ teoretickej prípravy

Cieľom teoretickej prípravy je dosiahnuť upevnenie a zvnútornenie poznatkov z prípravky a rozšíriť poznatky všeobecného a špecifického charakteru, ktoré deťom umožnia hlbšie pochopiť podstatu hry, rastu, trénovanosti a výkonnosti v hre.

Obsah teoretickej prípravy

Všeobecné poznatky:

1. Požiadavky na hygienu a bezpečnosť pri cvičení.
2. Význam dodržiavania správneho režimu dňa, správneho stravovania a pitného režimu pre rast výkonnosti.
3. Zásady fair -play pri súťažení a v hrách.

Špeciálne poznatky

1. Základné pojmy z obsahu hernej a kondičnej prípravy.
2. Význam rozcvičenia.
3. Význam a zmysel rozvíjania pohybových schopností. v tréningu volejbalistov.
4. Základné pravidlá šesťkového volejbalu.
5. Základy taktiky hry v útoku a obrane v šesťkovom volejbale.

9.3.1. Proces

1. Prehĺbujú a upevňujú sa poznatky z prípravky a rozširujú o nové okruhy (viď. 1.4.2).
2. Teoretická príprava je súčasťou iných zložiek prípravy (kondičnej a hernej) a celej výchovnej práce učiteľa.
3. Uplatňuje sa vo všetkých častiach tréningovej jednotky.
4. Vyjadrovanie učiteľa musí zodpovedať veku detí.
5. Učiteľ priebežne formou otázok kontroluje, či deti chápu obsah jeho pokynov alebo výkladu.
6. Učiteľ organizuje hrácke schôdze, na ktorých sprostredkováva podľa potreby poznatky z uvedených oblastí.

9.3.2. Požiadavky na žiakov – výkonový štandard

- Žiak je schopný:
 - vysvetliť, prípadne ukázať, čo znamenajú jednotlivé telovýchovné, športové a volejbalové pojmy,
 - vysvetliť, prečo je dôležité rozcvičenie,
 - vysvetliť, prečo je dôležitý rozvoj pohybových schopností,
 - vysvetliť význam dodržiavania správneho režimu dňa, pitného režimu a zdravého stravovania,
 - v hre uplatňovať základné pravidlá šesťkového volejbalu a základné taktické pravidlá v útoku a v obrane.

9.3. 3. Psychologická príprava

Ciele psychologickej prípravy Vytvoriť pozitívny vzťah k volejbalu, súťaženiu, tréningu.

1. Osvojiť si správanie v zmysle fair - play.
2. Vypestovať alebo ďalej rozvíjať prirodzenú potrebu zvyšovania výkonu, aspirácie, sebazlepšovania.
3. Budovať dobrý sebaobraz a sebavedomie žiaka.
4. Skvalitňovať sociálnu emocionalitu žiaka.

Obsah psychologické prípravy

1. Utváranie postojov a motivácie žiaka.
2. Rozvoj vôľových a všeobecných mravných vlastností.
3. Rozvoj vlastností, ktoré charakterizujú pozitívny postoj k ľuďom.
4. Rozvoj senzorických a senzomotorických schopností.
5. Pravidlá fair-play.

9.3.4 Proces

Psychologická príprava je súčasťou celého tréningového procesu. Významnú úlohu zohráva osobný príklad učiteľa.

9.3.4. Požiadavky na žiakov – výkonový štandard:

- žiak prejavuje záujem o šport a volejbal osobitne,
- žiak rešpektuje základné mravné a etické normy,
- žiak vychádza s ostatnými spolužiakmi a rešpektuje skupinové pravidlá,
- žiak má pravidelnú dochádzku na tréning a zápasy a dobrú tréningovú morálku.

10. Staršie žiačky

Všeobecný cieľ športovej prípravy

Položiť základy budúcej vysokej športovej výkonnosti dosiahnutím vysokej úrovne všestrannej kondičnej pripravenosti a optimálnym zvládnutím techniky základných herných činností jednotlivca. Vytvoriť pozitívny a trvalý vzťah k volejbalu.

10.1. Herná príprava

Cieľ hernej prípravy

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

Obsah hernej prípravy

Herné činnosti jednotlivca

- Nahrávka:
 - na normál pred seba obojručne zhora do zóny 4,
 - "meter" pred seba,
 - strelená nahrávka pred seba a za seba do zóny 4, resp. 2 (doplňkovo),
 - nahrávka na rýchlik (doplňkovo).
- Prihrávka obojručne zdola:
 - v osi tela na mieste a po pohybe,
 - mimo osi tela na mieste a po pohybe.

- Podanie:
 - čelné rotované,
 - plachtiace podanie,
 - podanie vo výskoku (doplnkovo).
- Útočný úder:
 - ulievka,
 - smeč z vysokej nahrávky,
 - smeč z metrovej nahrávky,
 - smeč zo strelenej nahrávky pred nahrávačom a za nahrávačom (doplnkovo),
 - rýchlik pred nahrávačom (doplnkovo).
- Pádová technika s loptou.
- Jednoblok
- Blokované presuny
- Herné kombinácie:
 - útočné kombinácie s vysokými a zrýchlenými nahrávkami v súlade s odporúčaným druhom útočného úderu a nahrávky,
 - postavenie na príjme podania so 4 hráčmi,
 - obranné kombinácie na sieti - dvojblok na okrajoch a v strede siete,
 - vykryvanie dvojbloku jedným zadným hráčom za blokom, resp. obranná línia,
 - vykrytie vlastného útočníka.

- Hra, herný systém
 - herný systém 4 : 2 (s dvoma nahrávačmi, dvoma smečiarimi a blokármi) so zbiehaním zadného nahrávača pri príjme podania v protiútok.

10.1.2. Proces

1. V každom cvičení dôsledne dbať na správne technické vykonanie akejkoľvek HČJ.
2. Používať menší počet cvičení v tréningovej jednotke a dbať na ich dôsledné a presné vykonávanie s minimom chýb.
3. Odstraňovať nedostatky v technike a rozvíjať u hráčov vnútornú spätnú väzbu.
4. Okrem prípravných cvičení používať herné cvičenia s nepremenlivými a čiastočne premenlivými podmienkami.
5. Rozvíjať tvorivosť žiakov, ich taktické myslenie a konanie.
6. Postupne začať špecializovať hráčov na útočníkov a nahrávačov.
7. Náročnejšie HČJ (podanie vo výskoku, rýchlik) nacvičovať len pri dostatočnej technickej úrovni základných HČJ.

10.1.3. Požiadavky na žiakov – výkonový štandard

1. Žiak bez väčších nedostatkov pomerne stabilne ovláda techniku:
 - odbitia obojručne zhora vo forme základnej nahrávky,
 - odbitia obojručne zdola v osi tela a mimo osi tela vo forme prihrávky (príjmu podania a vyberania ľahkých a ťažkých lôpt v stoji),
 - útočného úderu - smeča z vysokej a metrovej nahrávky a ulievky,
 - jednobloku a blokových presunov.
2. Žiak je schopný tieto HČJ uplatňovať účelne v zápasoch v herných kombináciách v rámci používaného herného systému.

10.2.Kondičná príprava

Ciele kondičnej prípravy:

1. Podporiť prirodzený biologický rozvoj, t. j. využiť senzitívne obdobia rozvoja pohybových schopností osobitne u chlapcov.
2. Zabezpečiť všestranný rozvoj pohybových schopností s hlavným akcentom na rýchlostné, rýchlostno-silové a koordinačné schopnosti.
3. Upevniť väzivový, svalový a šľachový aparát predovšetkým zabezpečujúci správne držanie tela. Vyrovnávať prípadnú svalovú nerovnováhu.
4. Položiť základy pre tréningové zaťaženie v kadetskej kategórii.

10.2.1. Obsah kondičnej prípravy

Rýchlostné schopnosti (lokomočná rýchlosť, frekvenčná rýchlosť, rýchlosť jednorazového pohybu, akceleračná rýchlosť):

- pohybové hry na rozvoj rýchlosti,
- bežecké štafety,
- bežecká abeceda,
- šprintérske cvičenia,
- rýchle prebehy, krokové variácie, resp. preskoky cez švihadlá, gymnastické kruhy, tyče,
- nízke, rýchle preskoky švihadiel,
- športové hry - rugby, hádzaná, basketbal, futbal, fresbee,
- HČJ - vyberanie lôpt.

Rýchlostno-silové schopnosti (rýchlostná zložka výbušnej sily dolných končatín a švihovej sily paží):

- pohybové hry s hádzaním a skákaním,
- štafetové súťaže s prvkami skákania a hádzania,
- ľahká atletika - skoky, hody, prekážkové behy,
- gymnastika – preskoky,
- švihadlá,
- opakované skoky, preskoky, výskoky,
- plné lopty (1 a 2 kg),
- HČJ - smeč, blok.

Silové schopnosti (sila svalstva zabezpečujúceho správne držanie tela, všestranné posilňovanie):

- pohybové hry s úpolovými prvkami, resp. prenášaním predmetov, spolupvičencov,
- úpoly, úpolové cvičenia,
- cvičenia s odporom spolužiaka,
- cvičenia s využitím hmotnosti vlastného tela (kľuky, zhyby, šplh, prednožovanie, záklony trupu a pod.)
- trenažéry, činky primeranej hmotnosti.

Pohyblivosť a ohybnosť (ohybnosť chrbtice, pohyblivosť v jednotlivých kĺboch, elasticita

svalstva):

- švihové cvičenia,
- strečing
- joga.

Koordináčne schopnosti (kinesteticko-diferenciačná, reakčná, orientačná, rytmická, rovnováhová):

- pohybové hry,
- športové hry,
- gymnastika,
- akrobatika,
- manipulácia s rôznymi loptami,
- štafetové súťaže s častým obmieňaním úloh a podmienok, signálov, náčinia a pod.
- HČJ v nezvyčajných podmienkach a polohách,
- HČJ s akcentom na presné umiestnenie,
- prípravné hry na rôznych ihriskách a pod.

Vytrvalostné schopnosti (všeobecná - aeróbna - vytrvalosť):

- behy (na dráhe a v prírodnom prostredí) metódou súvislého, neprerušovaného zaťaženia,
- fartlek,
- plávanie,
- pohybové hry,
- aerobik,
- športové hry,

10.2.2. Proces:

1. Vyrovnáva sa pomer kondičnej a hernej prípravy (tab.2).
2. Kondičná príprava má stále všestranný charakter.
3. Objem zaťaženia prevažuje nad jeho intenzitou.
4. V závere etapy sa pri rozvoji pohybových schopností môžu používať špeciálne pohybové činnosti, t. j. HČJ.
5. Stále prevažuje hravá a pestrá forma, narastá však význam opakovacej metódy (dávkové opakovanie určitého cvičenia v súlade so zásadami rozvoja tej ktorej pohybovej schopnosti).

10.2.3. Požiadavky na žiakov – výkonový štandard:

Objem prípravy a proporcionálnosť jednotlivých zložiek v jednotlivých ročníkoch:

Ročník	Športová príprava v	Pomer kondično-	Zápasy
--------	---------------------	-----------------	--------

	týždni počet hod (45 min)	herná príprava	
		%	počet
8. roč.	9 hod*	50:50	60-80
9. roč.	10 hod*	50:50	90-100

Poznámka:

V 5. ročníku v prípade zápasov ide o mini volejbalové zápasy.

V 6. ročníku je treba uvedený počet doplniť minimálne 20 mini volejbalovými zápasmi

* hodiny športovej prípravy treba doplniť tréningovou jednotkou, prípadne využiť možnosť voľby výberového programu v povinnej TV v rozsahu 40 %

Proporcionalita prostriedkov rozvoja pohybových schopností (%)

Ročník	Vytrvalosť	Rýchlosť	Sila	Koordinácia	Pohyblivosť
8. roč..	20	15	35	25	5
9. roč..	20	15	35	20	5

Vysvetlivky:

Vytrvalosť: rozvoj aeróbnej vytrvalosti.

Rýchlosť: rozvoj lokomočnej rýchlosti, frekvenčnej rýchlosti, rýchlosti jednorázového pohybu, komplexného pohybového prejavu.

Sila: všestranné posilňovanie, rozvoj výbušnej sily horných a dolných končatín, dynamickej sily svalstva trupu.

Koordinácia: rozvoj koordinačných schopností.

Pohyblivosť: rozvoj rozsahu pohybu v kĺboch, ohybnosti chrbtice, kompenzačné a relaxačné cvičenia.

Proporcionalita ukazovateľov hernej prípravy (%)

Ročník	HČJ	HK	Prípravné hry	Tréningová hra
8. roč.	40	25	5	35
9. roč.	30	30	-	40

10.3. Teoretická príprava

Cieľ teoretickej prípravy

Dosiahnuť, aby si žiaci osvojili také množstvo všeobecných a špecifických poznatkov, aby sa mohli stať aktívnymi účastníkmi športovej prípravy.

10.3.1. Obsah teoretickej prípravy

1. Všeobecné poznatky z anatómie, hygieny, zdravotvedy (viď kategória mladších žiakov).

2. Špeciálne poznatky z oblasti volejbalového hnutia:
 - základné poznatky o volejbalovom dianí vo svete a v SR,
 - základné poznatky o volejbalovom dianí v mieste bydliska.
3. Špeciálne poznatky zo športového tréningu a volejbalu ako hry:
 - základné poznatky z tréningového procesu a súťaženía,
 - základné poznatky o rozvoji pohybových schopností,
 - základné poznatky o technike a taktike základných herných činností jednotlivca,
 - základné poznatky herných kombinácií a systémov,
 - pravidlá a ich aplikácia v hre a pri rozhodovaní.

10.3.2. Proces

Teoretická príprava tvorí nielen súčasť iných zložiek prípravy, ale realizuje sa aj formou hráčskych schôdzí, taktických porád, besied, spoločných návštev volejbalových zápasov a pod. Používanie slovných metód je bezproblémové. Žiaci majú dostatočne rozvinuté abstraktné myslenie, zväčšený okruh chápania, disponujú lepším logickým a abstraktným chápaním, sú prístupnejší k racionálnemu zdôvodňovaniu.

Požiadavky na žiakov – výkonový štandard

- Žiak je schopný:
 - informovať o najvýznamnejších podujatiach vo svetovom i našom vrcholovom volejbale a ich výsledkoch, poznať víťazov súťaží a najlepších hráčov,
 - vymenovať najlepšie družstvá v mieste bydliska a najlepších hráčov,
 - vymenovať niektoré prostriedky rozvoja jednotlivých pohybových schopností,
 - vymenovať a popísať testy, ktoré sa používajú na kontrolu tréningu vo volejbale v jeho kategórii,
 - identifikovať najzákladnejšie chyby v technike, a to tak vlastné, ako aj u spoluhráčov,
 - vymenovať hráčske funkcie, ich miesto na ihrisku a hlavné úlohy v útoku a v obrane,
 - nakresliť, resp. na magnetickej tabuli znázorniť rozostavenie hráčov. v jednoduchých kombináciách a v hernom systéme, ich prípadné presuny a výmeny,
 - rozhodovať tréningový zápas a viesť jednoduchý zápis.

10.4. Psychologická príprava

Ciele psychologickej prípravy

1. Vytvoriť pozitívny vzťah k volejbalu, súťaženiu, tréningu.
2. Osvojiť si správanie v zmysle fair-play.
3. Vypestovať alebo ďalej rozvíjať prirodzenú potrebu zvyšovania výkonu, aspirácie, sebazlepšovania.
4. Budovať dobrý sebaobraz a sebavedomie žiaka.
5. Skvalitňovať sociálnu emocionalitu žiaka.

Obsah psychologickej prípravy

1. Utváranie postojov a motivácie žiaka.
2. Rozvoj vôľových a všeobecných mravných vlastností.
3. Rozvoj vlastností, ktoré charakterizujú pozitívny postoj k ľuďom.
4. Rozvoj sensorických a senzomotorických schopností.
5. Rozvoj intelektuálnych schopností a zručností.
6. Pravidlá fair-play.

10.4.1. Proces

Psychologická príprava je súčasťou celého tréningového procesu. Významnú úlohu zohráva osobný príklad učiteľa/trénera.

Požiadavky na žiakov – výkonový štandard:

- Žiak je schopný, dokáže:
 - prejavovať záujem o šport a volejbal osobitne,
 - rešpektovať základné mravné a etické normy,
 - vychádzať s ostatnými spolužiakmi a rešpektovať skupinové pravidlá.
- Žiak má pravidelnú dochádzku na tréning do ŠSZČ, na zápasy a má dobrú tréningovú morálku.

11. Personálne podmienky

Záujmovo vzdelávací program ŠSZČ je riadený kvalifikovanými pedagógmi, externými zamestnancami a plnoletými dobrovoľníkmi .

12. Materiálno – technické a priestorové podmienky

Sú zodpovedajúce: zrekonštruovaná telocvičňa, antukové ihrisko, multifunkčné ihrisko. Výchovno-vzdelávací proces v ŠSZČ prebieha v telocvični, na antukovom ihrisku a na multifunkčnom ihrisku základnej školy. Telocvičňa a ihrisko sú z hľadiska priestorovej kapacity vyhovujúce.

Priestory sú vybavené potrebným náčiním a náradím.

Na vyučovanie telesnej výchovy sú aj zodpovedajúce učebné pomôcky – pinpongové stoly, moderný skokanský sektor, rôzne lopty, žinenky a iné štandardné pomôcky. Zakúpili sme aj pomôcky na nový šport – florbal, ktorý žiakov I. aj II. stupňa oslovil.

Kabinet telesnej výchovy ako aj priestory telocvične prechádzajú každý rok revíziou, aby bola zabezpečená bezpečnosť žiakov a učiteľov počas vyučovania.

Telesná a športová výchova sa realizuje jednak ako súčasť učebného plánu, ale aj formou záujmovej činnosti – volejbalový krúžok, futbalový krúžok, pohybové krúžky na I. stupni.

K pravidelnej pohybovej aktivite priviedol niektoré dievčatá školy aj krúžok tanca „Zumba“.

Športová aktivita je neoddeliteľnou súčasťou výchovného programu ŠKD. Priestor pre pohyb poskytuje celý areál školy – lesopark.

13. Podmienky na zaistenie bezpečnosti a ochrany zdravia pri výchove

Žiak sa do ŠSZČ môže prihlásiť na začiatku školského roka súhlasom vyučujúceho, ktorý urobí výber žiakov na základe kritérií. Za bezpečnosť žiakov počas výchovnej činnosti zodpovedá vyučujúci. Poučenie o bezpečnosti a ochrane zdravia pri práci a o vnútornom poriadku sa vykonáva na začiatku školského roka. Prechod žiakov do telocvične a na školské ihrisko zabezpečuje vyučujúci. Pri činnostiach organizovaných mimo objektu školy nemožno zveriť vyučujúcemu viac ako 22 žiakov. Ak si to vyžaduje náročnosť prostredia alebo výkon činnosti, určí riaditeľ školy vyšší počet pedagogických pracovníkov alebo nižší počet žiakov. Pri súťažiach a iných podujatiach zodpovedá za žiakov vyučujúci až do ich rozchodu pred budovou ZŠ. Z miesta konania môže byť žiak uvoľnený len na základe písomného súhlasu rodičov.

V prípade úrazu poskytne vyučujúci prvú pomoc, oznámi ho vedeniu školy a spíše záznam o úraze. Ak zistí vyučujúci u žiaka nevoľnosť, teplotu, zhoršený zdravotný stav, upovedomí ihneď rodičov.

Vyučujúci je povinný priebežne monitorovať zmeny v správaní žiakov a v prípade oprávneného podozrenia zo zanedbávania, fyzického alebo psychického týrania, šikanovania alebo v prípade účasti žiaka oznámiť riaditeľovi školy.

Bezpečné a zdravie vyhovujúce podmienky v priestoroch na vyučovanie, poučenie žiakov o bezpečnosti a ochrane zdravia pri práci, pravidelné školenia zamestnancov školy o bezpečnosti a ochrane zdravia pri práci a proti požiaru, pravidelné kontroly bezpečnosti a ochrany zdravia a odstraňovanie nedostatkov podľa výsledkov revízií sú nevyhnutným predpokladom na zaistenie bezpečnosti a ochrany zdravia pri výchove a vzdelávaní v priestoroch školy i mimo nej.

Stredisko je v prevádzke počas pracovných dní v popoludňajších hodinách. Môže byť v prevádzke aj počas dní pracovného voľna podľa formy uskutočňovanej výchovno – vzdelávacej činnosti.

Žiak sa do strediska prijíma na činnosť uvedenú v § 4 ods. 2 písm. a), b) a d) na základe písomnej žiadosti zákonného zástupcu alebo zástupcu zariadenia.

Do útvaru strediska sa spolu s ostatnými deťmi zaraďujú najviac dvaja žiaci so špeciálnymi výchovnovzdelávacími potrebami, pričom sa za každého žiaka so špeciálnymi výchovnovzdelávacími potrebami počet detí v útvaru znižuje o dvoch.

Školské stredisko záujmovej činnosti je súčasťou ZŠ v Lovinobani a nachádza sa v budove školy.

Poučenie žiakov o BOZP sa uskutočňuje preukázateľným spôsobom:

- na začiatku školského roka,
- na prvej vyučovacej hodine predmetu telesná výchova,
- pred každou hodinou TEV,
- pred uskutočnením hromadnej školskej akcie.

14. Vnútorný systém kontroly a hodnotenia detí a žiakov

V práci sa zameriavame na evidenciu dochádzky, športovú výkonnosť, výsledky stretnutí, ako aj na vývoj celého družstva.

Ciele hodnotenia:

1. Poskytnúť žiakovi spätnú väzbu pri získavaní požadovaných zručností a vedomostí o tom, ako ich dokáže využiť.
2. Motivácia žiakov k ďalšiemu sebazdokonaľovaniu.
3. Pravidelná informovanosť rodičov žiaka o práci a správaní žiaka.

14.1 Vnútorý systém kontroly a hodnotenia zamestnancov školského zariadenia

Vnútro-školská kontrola pomáha pri zabezpečovaní priaznivých materiálnych a sociálnych podmienok pre učiteľov a žiakov, pomáha zabezpečiť chod školského zariadenia, poskytuje obraz, pohľad na prácu vyučujúceho vo vývoji a perspektíve, formuje osobnosť vyučujúceho spätnou väzbou a motiváciou.

Kritériá na hodnotenie zamestnancov:

- hospitácie,
- pozorovania,
- rozhovor,
- hodnotenie výsledkov vyučujúceho v súťažiach a pri organizovaní podujatí,
- hodnotenie výsledkov vyučujúceho v oblasti ďalšieho vzdelávania, tvorby učebných pomôcok, mimoškolskej činnosti a pod.,
- hodnotenie vyučujúceho manažmentom školy.

15. Požiadavky na kontinuálne vzdelávanie pedagogických zamestnancov

Vyučujúci ŠSZČ si priebežne dopĺňa vzdelanie formou školení v oblasti informačno-komunikačných technológií a trénerských kvalifikácií. Prioritou kontinuálneho vzdelávania je, aby každý pedagogický a odborný zamestnanec mal záujem sa neustále vzdelávať a zdokonaľovať svoje majstrovstvo.

