

Dodatek č. 8

**ke Školnímu vzdělávacímu programu pro
čtyřleté gymnázium se sportovní přípravou**

zpracováno podle RVP SG

Doplnění kapitoly 5.6.2. Sportovní příprava.

Nabídka předmětu Sportovní příprava je rozšířena o sport fotbal.

SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA – FOTBAL

1.–4. ročník

Školní výstupy – žák:	Téma a učivo	Přesahy a vazby:
<ul style="list-style-type: none"> • spoluorganizuje a prakticky naplňuje svůj pohybový režim podle podmínek ročního tréninkového cyklu dané sportovní specializace s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav • sleduje antidopingovou problematiku, objasní účinky podpůrných látek na výkon a zdraví a aktivně se vyhýbá nedovoleným podpůrným prostředkům • využívá pravidelně cíleně různé prostředky tělesné a duševní relaxace a regenerace organismu ve prospěch sportovního výkonu i zdraví • aplikuje zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti v dané sportovní specializaci i zdravotního rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve své sportovní přípravě • chová se podle pravidel BOZ na všech sportovištích v tréninku i v soutěži • zvládá základní postupy rozvoje osvojených pohybových dovedností a pohybových schopností s ohledem na své individuální předpoklady • zvládá a vědomě ovlivňuje technické, taktické, kondiční a psychologické faktory sportovního výkonu v přípravě i v soutěžích • svým výkonem a vystupováním usiluje o zařazení do regionálních výběrů, případně reprezentace ČR 	<ul style="list-style-type: none"> • základní lokomoce • vedení míče • zpracování míče • převzetí míče • uvolňování s míčem na místě, v pohybu • uvolňování bez míče a jeho pokrytí • obranné a útočné činnosti jednotlivce • řešení situace jeden proti jednomu • řešení kombinačních situací • útočné kombinace • technika a taktika hry • nácvik herních systémů, herní trénink, řízená hra, přátelská utkání, mistrovská utkání • modelový trénink • technická příprava, fáze motorického učení s využitím metod seznámení s pohybovou činností • vyhodnocení sledovaných prvků hry, doporučení pro zlepšení výkonu (krátkodobě, dlouhodobě) • rozvoj startovní rychlosti • rozvoj rychlostní vytrvalosti • rozvoj vytrvalosti • kruhové cvičení • kompenzační cvičení • nácvik rychlého protiútku • nácvik postupného protiútku • nácvik kombinovaného protiútku • nácvik střelby z místa, z pohybu • nácvik standardních situací 	<p>Přesahy a vazby:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tělesná výchova • Teorie sportovní přípravy • Člověk a zdraví

	<ul style="list-style-type: none"> • tréninkové plány, jejich praktické užívání a hodnocení • odborné názvosloví se zaměřením na fotbal • pravidla hry, řízení hry • interakce mezi hráči, trenéry • regenerace ve vodním prostředí a vodou • regenerace masáží, strečink • pohybový režim a jeho soulad s tréninkem • regenerační pohybová činnost (jiná sportovní aktivita, kompenzační cvičení, relaxační cvičení) • posilování horních a dolních končetin, trupu • nesespecifická činnost pro silové, rychlostní a vytrvalostní zatížení • základy sportovních her: florbal, nohejbal, basketbal, volejbal atp. • základy gymnastiky: hrazda, kruhy, prostná • základy plavání • cyklistika: pravidla silničního provozu, jízda ve skupině • běžecké lyžování 	
--	--	--

V Novém Městě na Moravě 31. 8. 2023

Mgr. Jiří Maděra

ředitel školy