

**OSNOVY
VE FYZICKÉM VZDĚLÁVÁNÍ A SPORTU PRO XI TŘÍDU
(VŠEOBECNÉ VZDĚLÁVÁNÍ)**

KRÁTKÁ PREZENTACE UČIVA

Vzdělávání v XI ročníku je zaměřeno na úzkou specializaci studenta v závislosti na specifikách příslušného typu sport, sportovní disciplína jako důležitá podmínka stabilního a udržitelného motorického, intelektuálního a emočního rozvoje osobnosti studenta.

Vzdělávací cíle osnov v ročníku XI jsou zaměřeny na:

- zlepšení funkčních schopností těla konkrétnímu sportu, sportu a rozvoj komplexu vedoucích funkcí pro daný sport a zajištění potřebné úrovně shody mezi úrovní speciálního výkonu a obecnými funkčními schopnostmi organismu, což by relativně mělo být v poměru 70% až 30%;
- dosažení optimálního poměru mezi biomechanickými, fyziologickými, psychologickými a estetickými kritérii sportovního vybavení;
- dosažení schopnosti objektivně posoudit technickou taktiku jednotlivce, skupiny nebo týmu akce založené na analýze soutěžních pravidel sportu nebo sportovní disciplíny;
- diskuse o problémech týkajících se poctivého zápasu a užívání dopingu v kontextu ducha a ideálů Olympismu.

Vzdělávací obsah je diferencován podle pohlaví podle studovaného sportu nebo sportovní disciplíny a záruk

Stránka 2

začlenění studentů se speciálními vzdělávacími potřebami do přípravy. Motorické návyky a dovednosti z předchozích roků se nadále procvičují a zdokonalují, přestože nejsou uvedeny v hlavním učivu.

Osvojování teoretických znalostí probíhá souběžně s ovládnutím motoriky. Plánování odpovídající učební činnosti k zajištění toho, aby implementace učiva probíhala v souladu s sled fází výcviku v motoricko-kognitivní činnosti a s přihlédnutím ke specifickým a charakteristickým pro klimatické podmínky regionu.

OČEKÁVANÉ VÝSLEDKY UČENÍ NA KONCI TŘÍDY

Atletika

Aplikuje sportovní techniky a taktiky běhu na střední vzdálenosti.
Aplikuje základy techniky trojskoku.
Má potřebnou úroveň fyzického věku
způsobilost k právním úkonům.

Gymnastika

Aplikuje atletická cvičení s přihlédnutím k parametrům pro
způsobilost k účasti osob se zdravotním postižením podle lékařů
klasifikace.

Skládá a provádí skladbu z gymnastiky nebo akrobacie.
Analyzuje a vytváří kreativní taneční skladby.

Skládá a provádí cvičení a jednotlivé komplexy a
kombinace zohledňující parametry vhodnosti pro účast osob
se zdravotním postižením podle lékařských klasifikací.

Stránka 3

Sportovní hry

Aplikuje sportovní vybavení na sport ze skupiny týmů
sporty (basketbal, házená, volejbal, fotbal), účastní se týmu
taktické akce v útoku a v obraně a rozhodování.

Aplikuje prvky skupinových nebo týmových interakcí s reportováním
parametrů vhodnosti pro účast osob se zdravotním postižením podle
lékařské klasifikace.

Plavání, vodní sporty

Aplikuje sportovní techniku a taktiku na styl plavání popř
sportovní vybavení a taktiky některého z vodních sportů.
Provádí činnosti a opatření pro vodní záchranu, bezpečnost a
resuscitace.

Cestovní ruch, orientační běh, zimní sporty

Aplikuje cvičení a činnosti s přihlédnutím k parametrům kondice
za účast osob se zdravotním postižením podle lékařských klasifikací.

Aplikuje sportovní vybavení a taktiku v alpském lyžování - třída
„B“ a „C“ nebo snowboard. Lezení.

Nabízí aktivity a opatření pro horskou záchranu a přežití.

Raketové sporty

Aplikuje prvky horského vybavení a taktiky s přihlédnutím
parametry způsobilosti pro účast osob se zdravotním postižením podle
lékařské klasifikace.

Aplikuje sportovní vybavení a taktiky v badmintonu.
Ve stolním tenise uplatňuje sportovní vybavení a taktiku.
V tenise uplatňuje sportovní vybavení a taktiku.

Aplikuje prvky sportovního vybavení a taktiky jednoho z nich
raketové sporty s přihlédnutím k parametrům účasti
osob se zdravotním postižením podle lékařských klasifikací.

Fitness, bojová umění

Udržuje harmonii postavy a všestrannost fyzický vývoj.
Aplikuje sportovní vybavení a taktiku na sport ze skupiny bojová umění nebo styl východních bojových umění

Aplikuje prvky sportovního vybavení a taktiky jednoho z nich
Východní bojová umění s přihlédnutím k parametrům pro způsobilost k účasti osob se zdravotním postižením podle lékařů klasifikace

Šachy

Aplikujte v šachu taktické a strategické kombinace s přihlédnutím k parametrům vhodnosti pro účast osob se zdravotním postižením podle lékařských klasifikací.

Je požadováno zvládnutí dvou ze tří povinných oblastí učiva, volitelných oblastí učiva.
zvládnutí obsahu alespoň jednoho sportu nebo jedné motoricko-kognitivní činnosti.

Volbu druhu sportu / motoricko-kognitivní aktivity provádí učitel tělesné výchovy a sportu a vedení školy podle kvalifikace, zájmů studentů, podmínek, možností a tradic školy.

Jako třídy se realizuje výcvik v plavání a vodních sportech a v turistice, orientačním běhu a zimních sportech
plán lze seskupit podle modelových charakteristik sportu nebo sportovní disciplíny.

VZDĚLÁVACÍ OBSAH

Témata	Kompetence jako očekávané výsledky učení	Nové ko
POVINNÉ OBLASTI VÝCVIKU OBSAHU		
Atletika Běh <ul style="list-style-type: none">· Běh na střední vzdálenosti- Sportovní vybavení a taktika- Právní stát	Provádí běh na střední vzdálenosti. Analyzuje a vyhodnocuje sportovní techniku běhu na střední vzdálenosti a předvádí stabilní a specifický sportovní výkon pro daný typ běhu. Zaregistruje výsledky a rozhodčí. Pracuje s dokumenty pro vedení běžeckých soutěží (za samostatnou práci). Diskutuje nebo prezentuje fakta nebo události související s fěrový zápas (za nezávislou práci). Účastní se atletických soutěží podle pohlaví a věku (např práce navíc).	· Specifické zpracovat
Činnosti AFV: Chůze kombinovaná s běháním podle možnosti středních vzdáleností	Provádí motorické akce podle jednotlivce možnosti účasti osob se zdravotním postižením.	
Skoky <ul style="list-style-type: none">· Technika trojskoku- Krátký zisk- Skoč- Krok- Skoč	Analyzuje, komentuje a provádí fáze trojitých pohybů skok. Komentujte vývoj moderních úspěchů a uvádí jména pozoruhodných sportovců.	· Trojitý skok

<p>Fyzická kapacita</p> <ul style="list-style-type: none"> · Funkční stav a motorické schopnosti organismus <p>Gymnastika (typy a odrůdy)</p> <ul style="list-style-type: none"> · Složení - Struktura 	<p>Udrží alespoň průměrnou úroveň fyzické kapacity pro příslušný věk a pohlaví. Zná a používá metody pro měření.</p> <p>Vybírá cvičení různé obtížnosti podle své schopnosti a nasazuje je v předem určených gymnastická struktura (kompozice). Pořádá různá gymnastická cvičení ve složení,</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Dynamome · Načasování · Distantiome · Struktura kombinac · Hodnocení
---	--	--

Stránka 6

<ul style="list-style-type: none"> - Obtížnost <p>Akrobacie</p> <ul style="list-style-type: none"> · Cvičení rovnováhy na páry <p>Činnosti AFV: Kombinace jednoduchého gymnastická cvičení</p> <p>Lidové tance a tance</p> <ul style="list-style-type: none"> · "Daichovo horo" · „Ohridský tanec“ <p>Činnosti AFV: „Ohridský tanec“</p> <p>Sportovní hry</p> <p>Týmové sporty</p> <p>Basketball</p> <ul style="list-style-type: none"> · Individuální technické taktické akce - Sportovní vybavení a taktika · Skupinové a týmové akce - Stiskněte 1/2 a celé pole · Studium pravidel <p>Volejbal</p> <ul style="list-style-type: none"> · Individuální technické taktické akce - Sportovní vybavení a taktika · Skupina a tým technické taktické akce 	<p>s přihlédnutím k jejich obtížnosti. Provádí a vyhodnocuje gymnastická kompozice podle obtížnosti. Rozumí pravidlům rozhodování pro posuzování obtížnosti kombinace. Provádí sebevědomou a přesnou podporu akrobacie.</p> <p>Provádí motorické akce podle jednotlivce možnosti účasti osob se zdravotním postižením. Zkoumá a aplikuje logickou synchronizaci a harmonii hudby s pohybem. Ukazuje schopnost promítat emoce na hudba pomocí nálady a výrazu obličej a interakce s partnery. Provádí taneční kombinace a improvizace typické pro lidé.</p> <p>Provádí motorické akce podle jednotlivce možnosti účasti osob se zdravotním postižením. Aplikuje stabilitu a stabilitu technických taktických akcí. Implementuje přesné a úspěšné skupinové a týmové interakce v útok a obrana. Dosahuje sportovního stylu pro úspěšnou osobnost realizace. Rozhodčí ve školních soutěžích a turnaje. Účastní se studentských her podle sportu pro příslušné věk a pohlaví (pro další práci).</p> <p>Aplikuje stabilitu a stabilitu technických taktických akcí. Implementuje přesné a úspěšné skupinové a týmové interakce v útok a obrana. Dosahuje sportovního stylu pro úspěšnou osobnost realizace. Rozhodčí ve školních soutěžích a turnaje. Účastní se studentských her podle sportu pro příslušné věk a pohlaví (pro další práci).</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Podporuje. · Folklór soubor. · Stiskněte.
---	--	---

Stránka 7

<ul style="list-style-type: none"> · Studium pravidel <p>Činnosti AFV: Technické taktické akce</p> <p>Fotbal</p> <ul style="list-style-type: none"> · Individuální technické taktické akce - Sportovní vybavení a taktika 	<p>Provádí motorické akce podle jednotlivce možnosti účasti osob se zdravotním postižením. Aplikuje stabilitu a stabilitu technických taktických akcí. Implementuje přesné a úspěšné skupinové a týmové interakce v útok a obrana. Dosahuje sportovního stylu pro úspěšnou osobnost realizace. Rozhodčí ve školních soutěžích a</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Stiskněte. · Line line wi čtyři.
--	---	---

<ul style="list-style-type: none"> · Skupinové a týmové akce - Lis - Line line se čtyřmi · Studium pravidel 	turnaje. Účastní se studentských her podle sportu pro příslušné věk a pohlaví (pro další práci).	
<p>Činnosti AFV: Technické taktické akce</p> <p>Házená</p> <ul style="list-style-type: none"> · Individuální technická taktika akce <ul style="list-style-type: none"> - Sportovní vybavení a taktika · Skupinové a týmové akce <ul style="list-style-type: none"> - Herní systémy 	<p>Provádí motorické akce podle jednotlivce možnosti účasti osob se zdravotním postižením.</p> <p>Aplikuje stabilitu a stabilitu technických taktických akcí.</p> <p>Implementuje přesné a úspěšné skupinové a týmové interakce v útok a obrana. Dosahuje sportovního stylu pro úspěšnou osobnost realizace. Rozhodčí ve školních soutěžích a turnaje. Účastní se studentských her podle sportu pro příslušné věk a pohlaví (pro další práci).</p>	
ELEKTRICKÉ OBLASTI VÝCVIKU OBSAHU		
<p>Plavání, vodní sporty</p> <p>Plavání</p> <ul style="list-style-type: none"> · Individuální technická taktika akce <ul style="list-style-type: none"> - Sportovní vybavení a taktika · Aplikované plavání pro vykreslování pomoci 	<p>Uplatňuje stabilitu a odolnost vůči jednotlivcům technické taktické akce. Dosahuje sportovního stylu k úspěchu osobní realizace. Představuje související skutečnosti nebo události se spravedlivým zápasem (za nezávislou práci).</p> <p>Při pomoci s vodou dělá správná rozhodnutí nehody se záchranným vybavením i bez něj.</p>	· Překlopí.
Činnosti AFV:		
<hr style="width: 100px; margin-left: 0;"/>		
Stránka 8		
Individuální akce pro rehabilitace	Provádí motorické akce podle jednotlivce možnosti účasti osob se zdravotním postižením.	
<p>Veslování</p> <ul style="list-style-type: none"> · Individuální technické taktické akce · Sportovní vybavení a taktika 	<p>Předvádí dovednosti ke zvýšení ergometrie zpracovatelnost.</p> <p>Řeší problémy související s přizpůsobením taktického modelu k příslušnému závodu a závodu.</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Taktický m · Ergometrické zpracovat
<p>Poskytování pomoci ve vodním prostředí</p> <ul style="list-style-type: none"> · Pravidla pro vyjmutí z vody a transport obětí · První pomoc při utonutí a topit se 	<p>Používá a používá pravidla pro odstraňování obětí vody</p> <p>Předvádí akce podle schématu pro vykreslení prvního předlékařství Pomoc. Správně provádí poskytování volného dýchání dráha, obnovení dýchání a zotavení krevní oběh.</p>	· Přenosné ru
<p>Turistika, orientační běh, zima sportovní</p> <p>Cestovní ruch</p> <ul style="list-style-type: none"> · Sportovní vybavení a taktika výstup · Horská záchrana a přežití · Poskytování pomoci v případě zranění končetiny 	<p>Využívá stabilitu a odolnost dovedností cestovního ruchu a návyky pro výstup na bulharské štíty a pro lezení umělá zeď. Vytvoří plán a organizuje práci pro horská záchrana.</p> <p>Nabízí řešení pro přežití při ztrátě mlhy a zachránit.</p> <p>Posoudit okolnosti související s traumatickým zraněním končetiny a pomáhá.</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Pracovní pl: hornatý zachránit.
<p>Lezení</p> <ul style="list-style-type: none"> · Sportovní vybavení a taktika lezení · Umělé lezení nástěnné a balvanité moduly 		
<p>Činnosti AFV: Přežití na horách</p> <p>Lyže</p> <ul style="list-style-type: none"> · Třída alpského lyžování „A“ a „B“ 	<p>Provádí motorické akce podle jednotlivce možnosti účasti osob se zdravotním postižením.</p> <p>Analyzuje a provádí sportovní vybavení a taktiky.</p> <p>Dosahuje sportovního stylu pro úspěšnou osobní realizaci. Rozhodčí v soutěžích a turnajích. Diskutujte nebo prezentujte</p>	

Snowboard

- Sportovní vybavení a taktika - pokročilá úroveň

Raketové sporty

Badminton

- Individuální technické taktické akce
- Sportovní vybavení a taktika
- Skupinové a týmové akce
- Zapnuto sportovní vybavení a taktika páry

Činnosti AFV:

Individuální technická taktika akce

Tenis

- Individuální technické taktické akce
- Sportovní vybavení a taktika
- Skupinové a týmové akce
- Zapnuto sportovní vybavení a taktika páry
- Pravidlo vědy pro hru páry

Stolní tenis

- Individuální technické taktické akce
- Sportovní vybavení a taktika
- Skupinové a týmové akce
- Zapnuto sportovní vybavení a taktika páry

fakta nebo události související s férovým zápasem (např samostatná práce).

Účastní se soutěží příslušného věku a pohlaví (např práce navíc).

Aplikuje stabilitu a stabilitu na technické taktiky akce v útoku a obraně. Dosahuje sportovního stylu k úspěchu osobní realizace. Provádí se úspěšně předem nastavit taktické úkoly párové interakce v útoku a obrana. Soudci ve škole soutěže a turnaje. Účastní se školních her sportem pro odpovídající věk a pohlaví (pro další práci).

Provádí motorické akce podle jednotlivce možnosti účasti osob se zdravotním postižením.

Aplikuje stabilitu a stabilitu na technické taktiky akce v útoku a obraně. Dosahuje sportovního stylu k úspěchu osobní realizace. Provádí se úspěšně předem nastavit taktické úkoly párové interakce v útoku a obrana. Soudci ve škole soutěže a turnaje. Účastní se školních her sportem pro odpovídající věk a pohlaví (pro další práci).

Aplikuje stabilitu a stabilitu na technické taktiky akce v útoku a obraně. Dosahuje sportovního stylu k úspěchu osobní realizace. Provádí se úspěšně předem nastavit taktické úkoly párové interakce v útoku a obrana. Soudci ve škole soutěže a turnaje. Účastní se školních her sportem pro odpovídající věk a pohlaví (pro další práci).

- Pravidlo vědy pro hru páry

Činnosti AFV:

Individuální vybavení a taktiky podle možností

Fitness, bojová umění

Zdatnost

- Zdraví a fitness
- Formování postavy
- Výživa a dieta
- Doping

Činnosti AFV:

Formování těla

Provádí motorické akce podle jednotlivce možnosti účasti osob se zdravotním postižením.

Provádí silová cvičení k získání svalové hmoty a platnost. Zná tréninkové zásady ve fitness příprava.

Zná princip podmínění potenciace fyzického vlastnosti.

Představuje fakta nebo události související s férovým sportem boj v rámci dopingů (pro nezávislé použití) práce).

· Princip podmíněn potenciací
· Imunostimu

Provádí motorické akce podle jednotlivce možnosti účasti osob se zdravotním postižením.

Aplikuje stabilitu a stabilitu na technické taktiky

· Vosí stanice

Wrestling / Judo

- Sportovní vybavení a taktiky od stojaň, v přízemí
 - Varianty a kombinace
 - Tréninkový boj
 - Studium pravidel
- akce v útoku a obraně. Dosahuje sportovního stylu k úspěchu osobní realizace. Provádí se úspěšně předem nastavit varianty a kombinace taktických úkolů. Rozhodčí ve školních soutěžích a turnajích.
- Naučte se n

Činnosti AFV:

Individuální technika a taktika podle možnosti

Provádí motorické akce podle jednotlivce možnosti účasti osob se zdravotním postižením.

Stránka 11

Karate do

- Kihon - technika pro kumite jednotlivé tahy s horním a dolním končetina
- Ochrana před jednotlivými údery
- Protiútoky proti singlům útoky

Aplikuje stabilitu a stabilitu na technické taktiky akce v útoku a obraně. Dosahuje sportovního stylu k úspěchu osobní realizace. Úspěšně implementuje varianty a kombinace předem stanovených taktických úkolů. Rozhodčí ve školních soutěžích a turnajích. Používá a aplikuje bloky s rukama na střední úrovni proti imaginární partner.

- Bakat palmomton /
- Chiguri.
- Chagi.
- Ap chagi.
- Pumse.
- Teguk a Zhi

Taekwondo

- Individuální technické taktické akce
- Sportovní vybavení a taktika
- Ochrana před jednotlivými údery
- Protiútoky proti jednotlivcům útoky

Provádí motorické akce podle jednotlivce možnosti účasti osob se zdravotním postižením.

Činnosti AFV:

Individuální technika a taktika podle možnosti

Šachy

Psychologie zápasu v šachu - útok, obrana, manévrování

Provádí motorické akce podle jednotlivce možnosti účasti osob se zdravotním postižením.

DOPORUČENÉ ROZDĚLENÍ PERCENTÁŽE POVINNÝCH LEKCÍ NA ROK

Roční počet hodin studia předmětu v XI ročníku - 72 hodin

- pro studium povinných oblastí vzdělávacího obsahu - 75%;
- pro studium volitelných oblastí obsahu studia - 25%.

Osvojit si nové znalosti a motoriku

20%

Aplikovat studovaný obsah učení v herní aktivitě

54%

Stránka 12

Rozvíjet motorické dovednosti

20%

Pro kontrolu a hodnocení fyzické kapacity

6%

ZVLÁŠTNÍ METODY A FORMY PRO HODNOCENÍ ÚSPĚCHŮ STUDENTŮ

Nejméně tři průběžné hodnocení z praktických testů pro každý akademický termín v souladu s sled fází výcviku v motoricko-kognitivní činnosti, které zahrnují a teoretické znalosti a právní stát	50%
Pro kontrolu a hodnocení fyzické kapacity hodnocení na začátku a na konci školního roku s přihlédnutím k individuálnímu růstu úspěchů	25%
Hodnocení z jiných účastí (práce ve třídě, poskytování pomoci, samostatná práce, účast ve sportovních soutěžích)	25%

Očekávané výsledky učení pro získávání znalostí, motoriky a aktivit v příslušné oblasti učivo je hodnoceno podle kritérií definovaných na začátku školního roku učitelem tělesné výchovy a sport.

Praktické testy mohou být organizovány jako individuální nebo skupinové testy. Ústní testy jsou jednotlivé - student dává ústní rozhodnutí a odpovědi na individuálně kladené otázky nebo úkoly.

Hodnocení technické implementace pohybových akcí a jejich aplikace v herní činnosti, z kvantitativní výsledky měřitelných tělesných cvičení a teoretických znalostí stimuluje kreativitu a motoriku studentská aktivita, iniciativa a podnikatelské dovednosti.

Stav fyzické kapacity se posuzuje prostřednictvím systému pro kontrolu a hodnocení fyzické kapacity studentů. Systém neobsahuje testy a standardy pro studenty se speciálními vzdělávacími potřebami hodnoceny v souladu s jejich individuálním růstem při zvládnutí příslušné motorické aktivity.

Stránka 13

Studenti uvolnili ze zdravotních důvodů v období studia motorických znalostí, dovedností a návyky a po dobu, která neumožňuje umístění minimálního počtu aktuálních hodnocení.

Studenti, kteří jsou ze zdravotních důvodů dlouhodobě osvobozeni od cvičení, nejsou hodnoceni, sport, turistika nebo fitness.

ČINNOSTI A PŘÍČINY - UČEBNÍ VZTAHY

Klíčové kompetence

- 1. Kompetence v oblasti bulharského jazyka**
- 2. Komunikační dovednosti v cizích jazycích**
- 3. Matematické kompetence a základy kompetence v oblasti přírodních věd a technologie**
- 4. Digitální kompetence**
- 5. Učební dovednosti**
- 6. Sociální a občanské kompetence**

Činnosti a interdisciplinární vazby

- ✓ Orientace v zařízení a funkce moderního společenství.
- ✓ Znalost sportovních pojmů a pojmů v cizím jazyce související s pravidly sportu.
- ✓ Použití pravděpodobnosti složené (komplexní) události n. řešení konkrétních problémů.
- ✓ Používání informací z internetu.
- ✓ Dosažení schopnosti hodnotit přímo pozorování, analýzy a zpětná vazba ohledně implement rozhodčích schopností.
- ✓ Konstruktivní komunikace v různých prostředích a situac soudě.
- ✓ Diskuse a navrhování řešení problémů a případů, související s judikaturou.

7. Iniciativa a podnikání

8. Kulturní kompetence a dovednosti vyjadřování prostřednictvím tvořivost

9. Dovednosti na podporu udržitelného rozvoje a pro zdravý životní styl a sport

násilí a projevuje touhu vyřešit
konfliktní situace konstruktivně, jako soudci.

- ✓ Presentace a diskuse o férovém zápase a doping.
- ✓ Vytvoření plánu a samostatná organizace práce a v týmu.
- ✓ Rozvoj řečnických dovedností.
- ✓ Nabídka osobního tlumočení.
- ✓ Posílení zdraví a psycho-fyzické kondice a prevence zranění a traumat v důsledku cvičení.
- ✓ Specializace motorických znalostí a dovedností v závislosti na specifikách příslušného sportu, sportovní disciplína jako důležitá podmínka pro stabilní udržitelný motor, intelektuální a emocionální rozvoj osobnosti studenta.
- ✓ Diskuse o problémech souvisejících se spravedlivým sportem a doping v kontextu ducha a ideálů olympismu.
- ✓ Stimulace motivace k účasti na sportovních soutěžích.
- ✓ Používání pravidel pro zdravé a racionální výživa a dieta.
- ✓ Formování počáteční občanské gramotnosti v duchu a principy olympismu.
- ✓ Vedení školních soutěží.
- ✓ Začlenění studentů se speciálním vzděláním potřeby.
- ✓ Organizování a provádění sportovních aktivit.

