

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

KRÁTKÁ PREZENTACE UČIVA

Nácvik tělesné výchovy a sportu v páté třídě je zaměřen na zvládnutí různých pohybových cvičení a motorické činnosti, které jsou realizovány s dalším využitím přírodních sil přírody (vzduch, slunce a voda) a s dodržování zdravotních a hygienických faktorů pro provádění motorické činnosti. V motoricko-kognitivní činnosti musí studenti:

- znát a rozlišovat základní požadavky, koncepty a pravidla v motorické aktivitě a aplikovat je, aby se přizpůsobily měnící se podmínky přírodního a sociálního prostředí;
- zlepšit jejich fyzickou kapacitu a obohatit jejich motorické zkušenosti;
- formovat postoj a zájem o tělesná cvičení a sport a související výchovné, zdravotní a sociální aspekty a účastnit se sportovních a turistických soutěží;
- pomáhají budování empatie a používají je pro sociální integraci a komunikaci.

Učební obsah je diferencován podle pohlaví podle motoricko-kognitivní aktivity a zaručuje zařazení do tréninku a studentů se speciálními vzdělávacími potřebami. Získávání teoretických znalostí probíhá souběžně s ovládáním motorické úkoly.

Stránka 2

OČEKÁVANÉ VÝSLEDKY UČENÍ NA KONCI TŘÍDY

OBLASTI KOMPETENCE

ZNALOSTI, DOVEDNOSTI, POSTOJI

POVINNÉ OBLASTI VZDĚLÁVACÍHO OBSAHU

Atletika

Provádí základy techniky běhu na krátké vzdálenosti, skoku do dálky a technika házení malé pevné koule.
Má požadovanou úroveň fyzické kapacity pro věk.

Podle toho provádí chůzi a běh nebo motorické aktivity s pohybem individuální možnosti účasti osob se zdravotním postižením.

Gymnastika

Účinkuje samostatně i ve skupině, individuálně i v kombinované gymn

Sportovní hry	<p>cvičení ze základní a gymnastiky. Provádí přímý thrácký tanec a thrácký kapesník.</p> <p>-----</p> <p>Podle toho provádí cvičení, jednotlivé komplexy a kombinace individuální možnosti účasti osob se zdravotním postižením. Provádí základní technické prvky týmových sportů: basketbal, házená, fotbal.</p> <p>Nářadí individuální technické a taktické a interakce v útoku a obraně.</p> <p>-----</p> <p>Provádí prvky techniky hry s míčem podle jednotlivce možnosti účasti osob se zdravotním postižením.</p>
ELEKTRICKÉ OBLASTI VÝCVIKU OBSAHU	
Plavání, vodní sporty	<p>Provádí plavecký styl procházení. Provádí veslovací techniku. Je schopen pomoci ve vodním prostředí - minimální úspora vody.</p> <p>-----</p> <p>Provádí cvičení ve vodním prostředí podle individuálních schopností</p>
Stránka 3	
Cestovní ruch, orientační běh a zimní sporty	<p>za účast osob se zdravotním postižením.</p> <p>Provádí vybavení pro alpské lyžování - třída „A1“. Provádí základní techniky lezení a pohybu v horských podmínkách. Umí pracovat s kompasem, používá topografickou mapu a určuje azimut</p> <p>-----</p> <p>Provádí prvky pohybu v horském vybavení podle individuální možnosti účasti osob se zdravotním postižením. Provádí prvky badmintonové techniky. Provádí prvky techniky stolního tenisu. Provádí prvky tenisové techniky.</p> <p>-----</p> <p>Provádí prvky techniky raketových sportů podle individuální možnosti účasti osob se zdravotním postižením.</p>
Raketové sporty	<p>Provádí prvky badmintonové techniky. Provádí prvky techniky stolního tenisu. Provádí prvky tenisové techniky.</p> <p>-----</p> <p>Provádí prvky techniky raketových sportů podle individuální možnosti účasti osob se zdravotním postižením.</p>
Fitness, bojová umění	<p>Provádí kondiční cvičení a komplexy. Provádí prvky techniky zápasu a karate-do.</p> <p>-----</p> <p>Provádí kondiční cvičení a prvky techniky bojových umění podle individuálních možností účasti osob se zdravotním postižením.</p>
Šachy	<p>Má základní znalosti o uspořádání figur a jejich postupech šachovnici.</p>

Ze sportovních her je nutné zvládnout učivo atletiky, gymnastiky a dvou týmových sportů. Z volitelné oblasti vzdělávacího obsahu - jednoho sportu nebo jedné motoricko -kognitivní činnosti.

Volbu druhu sportu / motoricko-kognitivní činnosti provádí vedení školy v souladu s podmínkami příležitostí a tradice školy, zájmy studentů a kvalifikace učitele v tělesné výchově a sportu.

VZDĚLÁVACÍ OBSAH

Témata POVINNÉ OBLASTI VZDĚLÁVACÍHO OBSAHU

Atletika

- Běh na krátké vzdálenosti
 - Nízký start
 - Zahájení akcelerace
 - Běh sprintem
 - Dokončování
- Skok do dálky - „ohnutý“ způsob
 - Posílení
 - Odskočit
 - Fáze letu
 - Přistání
- Házení malé koule s výztuží
 - Chytit míč
 - Posílení
 - Křížový krok
 - Konečné úsilí

Činnosti AFV:

- Běh nebo chůze na krátké vzdálenosti
- skok do dálky
- Házení malé koule

Fyzická kapacita

Gymnastika

- Základní gymnastika
 - obecná vývojová cvičení od základů

Kompetence jako očekávané výsledky učení

Provádí jednoduchý nízký start, běhá na krátké vzdálenosti a končí prsy.
Účastní se běhu na krátké vzdálenosti v soutěžních podmínkách.
Zná základní požadavky pravidel atletiky.
Zná fakta, události a ukázky umění ze starověku, související s atletikou.
Definuje a provádí fáze pohybu ve skoku dalekém.
Určuje počet kroků a délku zisku.
Chápe význam odrazu pro délku letové fáze.
Provede úspěšné přistání bez porušení požadavků atletické předpisy.

Popisuje a provádí techniku házení.

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

Dosahuje komplexního rozvoje motoriky.

Provádí samostatně a ve skupině cvičení z hlavní gymnastika.
Skládá a provádí soubor obecných vývojových cvičení

Stránka 5

- gymnastika
- komplex 8taktních generálních vývojářů cvičení
- komplexy obecného vývoje cvičení bez vybavení
- Gymnastika
 - Cvičení na zemi:
 - Skoč na kouli
 - stojící most (g)
 - zadní koule v tempu
 - stojatá váha
 - Závěsná cvičení:
 - složená výška
 - převrácená výška
 - Cviky na paprskové / gymnastické lavici:
 - pohyb po paprsku. Typy kroků
 - stojatá váha
 - otáčení po pohybu o 180 °
 - Kozí skok:
 - skočte na krok kozí cesty
 - podpora skoků

Činnosti AFV:

- Obecná vývojová cvičení bez vybavení
- Cvičení na zemi (stupnice ve stoje, koule, nožní můstek)

(samostatná práce).

Provádí základní technické prvky gymnastického náčiní.
Propojuje individuální gymnastická cvičení s amplitudou (rozsah) hnutí.
Ukazuje odpovědnost a pomáhá při implementaci gymnastická cvičení.
Pojmenovává fakta, události a ukázky umění ze starověku, související s tělesnou výchovou a sportem.

Provádí cvičení ze základní gymnastiky. Vystupuje sám nebo pomocí cvičení na zemi z gymnastiky.
Vybere způsoby, jak si navzájem pomáhat při provádění gymnastiky cvičení podle individuálních možností účasti

- Cvičení bez zvláštního (druhého) poku,

Lidové tance a tance

- Právý thrácký tanec
- Thrácký kapesník

lidé s postižením.

Provádí thrácké vpřed -vpravo, thrácké vzadu - vpravo. Mrtvice pravá přední strana s kladivem, slupka doprava, slupka doleva, otočte se a násled tempo a rytmus skutečného thráckého tance.

Provádí ruku bokem, dopředu, dozadu diagonálně a v kruhu.

Provádí pohyby rukou vpřed, vzad, do stran a pozoruje dynamika thráckého kapesníku.

Rozvíjí smysl pro tempo a rytmus a sdílí taneční zážitek.

Stránka 6

Činnosti AFV:

- Thrácký tanec
- Thrácký kapesník

Sportovní hry

Týmové sporty

Basketball

- Základní technické techniky
- Chytání a přihrávání míče
 - Vedení (driblování) míče
 - Jednotlivé akce v obraně: ochranné akce proti útočníkovi s míčem i bez míče
- Skupinové interakce v obraně a útoku

Házená

- Základní technické techniky
- Chytání a přihrávání míče
 - Vedení (driblování) míče
 - Jednotlivé akce v obraně: ochranné akce proti útočníkovi s míčem i bez míče
- Skupinové interakce v obraně a útoku

Fotbal

- Základní technické techniky
- Přihrávání a zvládání míče různými částmi chodidla
 - Driblování míče různými částmi na noze
 - Jednotlivé akce v obraně: ochranné akce proti útočníkovi s míčem i bez míče
- Skupinové interakce v obraně a útoku

Činnosti AFV:

- Základní technické prvky (basketbal, fotbal, házená)

Provádí jednotlivé kroky studovanými lidmi. Rozvíjí smysl pro tempo a rytmus a podle toho sdílí taneční zážitek individuální možnosti účasti osob se zdravotním postižením.

Provádí přihrávky (přihrávky) a chytání (zvládnutí), vedení míče a střelba (zásah) zblízka.

Provádí individuální a skupinové taktické akce v útok a obrana.

Účastní se sportovních soutěží.

Zná historická fakta a události o tomto sportu.

Provádí základní technické prvky v jednotlivých sportech a účastní se soutěží podle individuálních možností pro účast osob se zdravotním postižením.

Stránka 7

ELEKTRICKÉ OBLASTI VÝCVIKU OBSAHU

Plavání, vodní sporty

Plavání

- Plavání na dálku
 - Koordinované plavání (pohyb ruce, nohy)
- Uvedení do provozu
 - Začnete odrazem od startovního bloku

Provádí techniku stylu Crowl.

Zná a používá kalící postupy.

Činnosti AFV:

- Adaptace na vodní prostředí
- Dýchání a vydechování ve vodním prostředí

Veslování

- Typy veslování
- Uspořádání lodí a vesel
- Bezpečnostní opatření při veslování
- Základy veslovací techniky
 - Export a vybavení lodí
 - „Nastupování a vystupování z lodí.“
 - Počáteční studium veslovací techniky

Činnosti AFV:

- Uspořádání lodí a vesel
- Bezpečnostní opatření při veslování

Pomoc ve vodním prostředí -

Úspora vody minimum

- Nebezpečí při koupání a plavání
 - Na otevřených vodních plochách
 - V bazénech a aquaparcích
- Základní pravidla pro pomoc s vodní nehody, kvůli kterým není možné plavat přímý kontakt

Provádí motorické aktivity ve vodním prostředí a plavání podle individuálních příležitostí pro účast osob s postižením.

Získá představu o typech veslování.

Ví o struktuře veslice - skluzavka, nožní zařízení, nos, záď, levá a pravá deska, outrager, klíč, manžetový náramek; coamings, step, „squat“, volant, sedadlo.

Předvádí dovednosti pro skladování a uchování materiální části.

Rozlišuje příkazy při veslování a provádí je. Použijte zůstatek na tělo při vstupu a výstupu z veslice.

Ukazuje základní prvky správy a boxu loď se dvěma vesly.

Očekávané výsledky: Pojmenuje veslice. Popisuje zařízení na lodi. Používá lana podle jednotlivce možnosti účastí osob se zdravotním postižením.

Pojmenuje nebezpečí v různých vodních oblastech.

Učí se a uznává základní pravidla pro pomoc a svépomoc.

Rozpozná hlídanou a nestřeženou pláž - vlajkový alarm a informační tabule.

Stránka 8

Činnosti AFV:

- Zvláštní rizika při koupání a plavání ve vodních oblastech
- Psychologické podmínky při koupání a plavání ve vodních oblastech

Cestovní ruch, orientační běh, zimní sporty

Cestovní ruch

- Pěší turistika
- Přečhod
 - Pohybová technika
 - Lezení
- Nebezpečí v přírodě
- První pomoc

Očekávané výsledky: Určuje nebezpečí plavání různých vodních ploch a poskytuje pomoc na blízko podle jejich schopností.

Aplikuje pohyb na předem určeného turistu trasa s průvodcem, seznámení s turistickým značením a turistické značení na něm.

Provádí elementární alpské uzly pro připojení lan a vztah.

Překonává terénní formy lezením a hromadným zajišťováním.

Popisuje stav dýchacího systému a těla v turistika a horolezectví.

Použití pravidla pro zpřísnění postupů a etické chování a jíst při turistice v horách.

Zná a používá průvodce „100 národních turistická místa“.

Činnosti AFV:

- Přečhod

Očekávané výsledky:

Aplikuje pohyb s / bez pomoci ve skupině. Aplikuje pravidla na pomoc a správná výživa při přechodu na cestovní ruch trasa podle individuálních příležitostí k účasti lidé s postižením.

Orientační běh

- Mini-orientace
- Orientační běh v azimutu s kompas / kompas
- Orientace blízkého terénu
- Lineární orientace podél několika křivek
- Volná orientace na několika trasách

Definuje hlavní geografické směry. Použití orientaci na místní značky - třída, tělocvična, školní dvůr.

Rozlišuje konvenční topografické znaky a používá topografické mapy.

Popisuje zařízení kompasu. Určuje azimut. Účastní se her venku a v přírodě.

Činnosti AFV:

- Orientace blízkého terénu

Očekávané výsledky: Aplikuje orientaci na místní úrovni -

třída, tělocvična, školní dvůr, dle

individuální možnosti účasti osob se zdravotním postižením.

Ski - alpské

Třída techniky A1

Zná pravidla chování a hygienické normy na webu pro úschovna lyžařského vybavení.

- Chůze, otáčení, lezení
- Přímý sestup
- Sněžný pluh
- Oblouk s pluhem
- Hry v zasněžených podmínkách

Činnosti AFV:

Lyžování

Raketové sporty**Badminton, tenis, stolní tenis**

- Základní technické prvky
 - Pohyby
 - Základní úchyty
 - Univerzální úchop
 - Stávky
 - Palm Attack (forhend) - stolní tenis, tenis
 - Zahájení (služba)
 - Přímý výkop
 - Hry a relé pro zvládnutí techniky
- Prvky

Činnosti AFV:

- Druhy pohybů
- Základní úchyty
- Stávky

Fitness, bojová umění

- Fitness bez a s vybavením, podle věku pro různé svalové skupiny

Provádí techniku chůze, otáčení a lezení.

Ukazuje základní lyžařské dovednosti pro držení těla, držení těla a Zústatek.

Předvádí přímý sestup podél svahové linie a opravuje váš lyžařský postoj v závislosti na vašem osobním profilu. Provádí sjeďte a zastavte sněžným pluhem a ovládejte rychlost klesání.

Provádí a aplikuje hry, cvičení a otužovací postupy pro podpora zdraví.

Očekávané výsledky: Aplikuje jednotlivé prvky techniky alpské lyže třídy A1 dle individuálních možností pro účast osob se zdravotním postižením.

Ukazuje schopnost svobodně zvládnout přilnavost střeby, pohyb a náraz.

Formuje schopnost ovládat svalové úsilí

ruku pro směr, rychlost a sílu pod vlivem rakety.

Provádí jednotlivé akce ve sportovních tréninkových hrách.

Popisuje a aplikuje základní požadavky předpisů.

Účastní se „Studentských her“ podle druhu sportu v příslušných věková skupina a pohlaví.

Očekávané výsledky: Hlavní aplikujte podle svých schopností prvky badmintonové techniky, stolní tenis, tenis podle individuálních příležitostí pro účast osob s postižení.

Používá různá v přírodě obecná vývojová cvičení pro tvorbu svalové hmoty a pro posílení dýchání Systém.

Chápe důležitost malé, ale systémové fyzické zatížení pro udržení svalového tonusu (pro sebe

Bojová umění - zápas

- ve stoje
 - Stojany a pohyby, polohy
- Gripy
 - Demoliční a přízemní techniky
 - Vnitřní Nelson

Činnosti AFV:

- Pohyb na koberci - druhy pohybu

Východní bojová umění (karate-do)

- Vybavení
- Pozice
 - Hlavní polohy (tachi waza)
- Stávky.
 - Ruční údery (Tsuki Vaza)
 - Pravý kop (choku zuki)

Činnosti AFV:

- Hlavní polohy (tachi waza)

práce).

Předvádí typy pohybů na koberci a hlavních stojanech - vpravo, levý přírodní stojan, pravý, levý ochranný stojan, hlavní přirozené držení těla.

Provádí úchopy / techniky ve dvojicích - „Vnitřní Nelson“.

Aplikuje hmatovou koordinaci manipulace se zařízeními (podobizna, partner).

Zná pravidla prevence úrazů.

Očekávané výsledky: Ukazuje typy pohybů na koberec podle individuálních možností účasti osob s postižením.

Předvádí základní druhy pohybu na tatami.

Ukazuje základní techniky a pozice.

Používá pravidla prevence úrazů a osobní odpovědnost za jejich aplikace ve volném čase (pro samostatnou práci).

Očekávané výsledky: Ukazuje samostatně základní technické prvky . Provádí základní polohy podle jednotlivých možností účasti osob se zdravotním postižením.

DOPORUČENÉ PERCENTAČNÍ ROZDĚLENÍ POVINNÝCH LEKCÍ NA ROK

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

Osvojit si nové znalosti

Aplikovat studovaný obsah učení v herní aktivitě

Rozvíjet motorické dovednosti

Pro kontrolu a hodnocení fyzické kapacity

Stránka 11

ZVLÁŠTNÍ METODY A FORMY PRO HODNOCENÍ ÚSPĚCHŮ STUDENTŮ

**Nejméně tři průběžná hodnocení z praktických testů sledujících postupnost kroků
výcvik v motoricko-kognitivní činnosti pro každý akademický termín, který zahrnuje teoretické znalosti
Pro kontrolu a hodnocení tělesné kapacity je třeba vzít v úvahu hodnocení na začátku a na konci školního roku
individuální růst v dosažení
Hodnocení z jiných účastí (práce ve třídě, asistence, samostatná práce, účast ve sportovních soutěžích), v
na konci každého akademického období**

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

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

Hodnocení technické implementace pohybových akcí a jejich aplikace v herní činnosti, kvantitativní výsledek v měřitelných tělesných cvičeních a teoretických znalostech stimuluje tvůrčí aktivitu a iniciativu studentů.

Stav fyzické kapacity je hodnocen prostřednictvím systému pro kontrolu a hodnocení fyzické kapacity studentů. Studenti pátého ročníku musí dosáhnout průměrné úrovně fyzické zdatnosti měřené pro příslušný věk a pohlaví.

Systém neobsahuje testy a standardy pro studenty se speciálními vzdělávacími potřebami, které jsou hodnoceny v soulad s jejich individuálním růstem při dosahování příslušné motorické aktivity.

Studenti propuštěni ze zdravotních důvodů během studia motorických znalostí, dovedností a návyků a pro čas, který neumožňuje umístění minimálního počtu aktuálních hodnocení.

Studenti, kteří byli dlouhodobě propuštěni ze zdravotních důvodů ze cvičení, sportu, turistiky, nejsou hodnoceni nebo fitness.

Stránka 12

ČINNOSTI A PŘÍČINY - UČEBNÍ VZTAHY

Klíčové kompetence

- 1. Kompetence v oblasti bulharského jazyka**
- 2. Komunikační dovednosti v cizích jazycích**

Činnosti a interdisciplinární vazby

Zná a používá průvodce po „100 národních turistických lokalitách“.
Popisuje a aplikuje základní požadavky mezinárodních předpisů podle sport.

3. Matematické kompetence a základy kompetence v oblasti přírodních věd a technologie

4. Digitální kompetence

5. Učební dovednosti

6. Sociální a občanské kompetence

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

Popisuje zařízení kompasu. Určuje azimut. Popisuje stavy dýchací systém a tělo při přechodu a lezení

Rozlišuje konvenční topografické znaky a používá topografickou mapu. Definuje hlavní geografické směry. Účastní se sportu a turistiky soutěže. Pojmenovává fakta, události a ukázky umění ze starověku, související s tělesnou výchovou a sportem.

Provádí bulharské lidové tance a lidi.

Provádí postupy kalení. Formuje schopnost ovládat svalové úsilí. Definuje a rozlišuje fáze pohybu při skákání délka a výška .. Vynakládá svalové úsilí, aby hodil malou pevná délka míče. Provádí samostatně i ve skupině cvičení od základní gymnastika a nápravná cvičení. Předvádí odpovědnost a pomáhá při provádění gymnastických cvičení. Aplikuje rovnováhu na vaše tělo při vstupu a výstupu z veslice. Ukáže pomoc v případě vodních nehod bez přímého kontaktu. Aplikuje prav Zdravé stravování. Používá pravidla pro ochranu před úrazem a zraně odpovědnost za jejich implementaci ve volném čase. Aplikujte základ technika podle druhu sportu. Účastní se skupinových a týmových inte