

GYMNÁZIUM OSTRAVA – ZÁBŘEH, VOLGOGRADSKÁ 6A

Mgr. Jiří Surma

Tematické plány pro školní rok 2022/2023

Tělesná výchova – kvarta chlapci (ŠVP)

ŠVP (kvarta - chlapci)

hodinová dotace: 66 hodin (2 hodiny týdně)

Výchova ke zdraví: průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení, kondiční programy, hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech - v nestandardním prostředí, první pomoc při TV a sportu, obvazová technika (průběžně)

Rozvoj pohybových schopností a dovedností: rozepsáno níže

Sportovní teorie: organizace a bezpečnost, biorytmy, vhodné oblečení a obutí, hygiena, dopomoc a záchrana, sportovní názvosloví, sportovní pravidla, komunikace a spolupráce, fair play jednání, měření výkonu a posuzování pohybových dovedností a schopností, historie a současnost sportu (průběžně)

ZÁŘÍ	6 hodin
Úvodní hodina, poučení o bezpečnosti	1 hod.
Diagnostika	2 hod.
Lehká atletika	3 hod.

Diagnostika: leh - sed, výdrž ve shybu, hluboký předklon, člunkový běh 4x10 m, skok daleký z místa, běh na 12 min

Lehká atletika: běh (60 m, 100 m, štafetový, vytrvalostní, fartlek, speciální běžecká cvičení, technika startů)
skok daleký - odrazová průprava
hod míčkem - hod s rozběhem, opakování učiva z nižších ročníků

ŘÍJEN	6 hodin
Atletika	3 hod.
Sportovní hry	2 hod.
Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti	1 hod.

Lehká atletika: běh 400 m (rozvoj pohybových schopností a procvičování techniky)
skok daleký (procvičování techniky)

Sportovní hry: basketbal (pravidla, utkání, herní činnosti jednotlivce- dribling, přihrávky, střelba)
florbal (pravidla, utkání, herní činnosti jednotlivce - přihrávka, střelba, vedení míče)
softbal (pravidla, utkání, herní činnosti jednotlivce – nahazování, chytání)

Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti: štafetové, honící, zaháněné, s využitím netradičního náčiní

ŘÍJEN	6 -7 hodin
Sportovní hry	5 - 7 hodin
Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti	1 hodina

Sportovní hry: basketbal: pokračování v učivu

volejbal – herní činnosti jednotlivce - odbítí obouruč vrchem a spodem, podání spodem a nácvik
podání vrchem

florbal: pokračování v učivu

Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti: variabilní provoz, překážková dráha

PROSINEC	6 hodin
Sportovní hry	3 hod.
Sportovní gymnastika	2 hod.
Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti	1 hod.

Sportovní hry: basketbal (prohlubování učiva, opakování HČJ)

volejbal (herní činnosti jednotlivce - odbití obouruč vrchem a spodem, podání spodem a nácvik podání vrchem)

Sportovní gymnastika: akrobacie (kotouly - opakování, rovnovážné polohy, přemet stranou)

šplh - tyč

Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti: variabilní provoz, drobné a doplňující hry

LEDEN	6 - 7 hodin
Sportovní hry	2-3 hod.
Sportovní gymnastika	3-4 hod.

Sportovní hry: volejbal (opakování a prohlubování učiva: odbití obouruč vrchem, spodem, lobový úder)

basketbal (opakování a prohlubování učiva: krytí útočníka s míčem i bez míče, další způsoby přihrávek, dvojtakt – opakování)

florbal (opakování a prohlubování učiva)

Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti: drobné a doplňující hry

Sportovní gymnastika: procvičování a prohlubování učiva

akrobacie - stoje na rukou, na hlavě, názvosloví, záchrana a dopomoc

přeskoky - roznožka a skrčka, dopomoc a záchrana

hrazda – náskok do vzporu, výmyk, přešvih únožmo

kruhy – komíhání ve svisu, obraty, svis vznesmo, u záhupu seskok

ÚNOR	6 hodin
Sportovní hry	2-3 hod.
Sportovní gymnastika	2 hod.
Aerobik	1 hod.

Sportovní hry: volejbal (procvičování a prohlubování)

florbal a basketbal (procvičování a prohlubování)

Sportovní gymnastika: (procvičování a prohlubování), šplh - lano

Aerobik: cvičení s hudbou, kondiční posilování

BŘEZEN	6-7 hodin
Sportovní hry	2 hod.
Sportovní gymnastika	3-4 hod.
Úpoly	1 hod.

Sportovní hry: basketbal (procvičování a prohlubování)

ringo

Sportovní gymnastika: (procvičování a prohlubování)

Úpoly: přetlaky, přetahy, úpolové hry, zásady bezpečnosti

DUBEN	6 -7 hodin
Sportovní hry	4 -6 hod.
Sportovní gymnastika	1 -2 hod.
Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti	1 hod.

Sportovní hry: basketbal - prohlubování učiva, dvojtakt, utkání
volejbal - podání spodní, utkání, opakování učiva
ringo

Sportovní gymnastika: krátká sestava, opakování učiva

Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti: kruhový provoz – rozvoj síly a vytrvalosti

KVĚTEN	6 -7 hodin
Sportovní hry	2 -3 hod.
Atletika	2 -3 hod..
Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti	1 hod.

Sportovní hry: volejbal (procvičování, herní systémy a kombinace)

florbal (utkání)

foťbal (pravidla, herní činnost jednotlivce – zpracování míče, přihrávky, střelba)

Atletika: štafetový běh, běh na 400 m, vrh koulí, atletická abeceda

Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti: štafetové soutěže

ČERVEN	6 -7 hodin
Atletika	3 hod.
Sportovní hry	3 hod.
Výstupní testování	1 hod.

Atletika: atletický čtyřboj (běh vytrvalostní – 1000 m, rychlostní – 60 m, hody – kriketový míček, skoky - skok daleký), procvičování učiva

běžecá abeceda (průběžně)

Sportovní hry: ringo (utkání)

softbal (utkání)

Výstupní testování: leh – sed, běh 60 m, člunkový běh, výdrž ve shybu

Průběžné učivo

Průpravná cvičení, kondiční, koordinační, koordinační, kompenzační, relaxační, vyrovnávací, tvořivá a jiná cvičení: cviky na správné držení těla, vedení rozcvičky + pojmy a názvosloví, vedení nástupu, strečink, dechová cvičení, doplňková cvičení, posilovací cvičení - kruhový provoz, variabilní provoz, cvičení na rozvoj

kondičních a obratnostních schopností aj.

Pohybové hry: zařazovány ke každému sportu do průpravné části hodiny

Přesahy, průřezová témata

VÝCHOVA KE ZDRAVÍ

Přesahy: přesah z předmětu Biologie člověka, Fy – Mechanické kmitání a vlnění, Optika (průběžně)

ROZVOJ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ A DOVEDNOSTÍ

Průřezová témata: Osobnostní a sociální výchova - komunikace, Environmentální výchova – životní prostředí (průběžně)

Přesahy: přesah z předmětu Biologie člověka (průběžně)

SPORTOVNÍ TEORIE

Průřezová témata: Mediální výchova - FVM (průběžně)