

GYMNÁZIUM OSTRAVA – ZÁBŘEH, VOLGOGRADSKÁ 6A

Mgr. Zdeněk Pospíšil

Tematické plány pro školní rok 2022/2023

Tělesná výchova – kvinta chlapci (ŠVP)

ŠVP (kvinta - chlapci)

hodinová dotace: 66 hodin (2 hodiny týdně)

Rozvoj pohybových schopností a dovedností: rozepsáno níže

Lyžování: týdenní kurz

Sportovní teorie: historie a současnost vybraných sportovních odvětví, pravidla a rozhodování

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

sportů, názvosloví, hygiena a bezpečnost, komunikace a spolupráce, měření výkonů (průběžně)

Diagnostika: leh - sed, shyby, hluboký předklon, člunkový běh 4x10 m, skok daleký z místa, vytrvalostní běh 12 min

ŘÍJEN	6-7 hodin
Atletika	2-3 hod.
Sportovní hry	3-4 hod.
Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti	1 hod.

Lehká atletika: běhy (běžecká abeceda, štafety, běhy od 60m do 1500m - k.c., překážkový běh - technika)

skok do dálky (zdokonalování)

hody a vrhy (míček, koule chlapci - 5 kg)

Lehká atletika : běh rychlý a vytrvalostní (rozvoj pohybových schopností a procvičování techniky)

skok daleký (procvičování techniky)

Sportovní hry: kopaná - útočné a obranné činnosti jednotlivce (vedení míče, střelba,

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

přihrávka), hra basketbal - utkání, zdokonalování útočných a obranných činností jednotlivce Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti:

dovednosti a drobné hry v přírodě,

softbal - technika házení a chytání, instruovaná hra se zjednodušenými

pravidly

Sportovní hry: kopaná: pokračování v učivu

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

basketbal: útočné kombinace s přečíslením, hra
volejbal - opakování učiva (odbíjení obouruč vrchem a spodem, podání spodní, přihrávka,

nahrávka)

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

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

Sportovní hry: florbal (vedení míčku, přihrávka, zpracování míčku, střelba, instruovaná hra)
basketbal (opakování a prohlubování učiva, osobní obrana, instruovaná hra) Sportovní
gymnastika: akrobacie - kotouly, přemety stranou, stoje hrazda -
vzpor, přešvih, průvlek, výmyk

průpravné cvičení

přeskoky (skrčka, roznožka - koza, kůň, švédská bedna) Pohybové

hry a netradiční pohybové činnosti: variabilní provoz

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

Sportovní hry: florbal (opakování a prohlubování učiva)
basketbal (opakování a prohlubování učiva, turnaj) Sportovní
gymnastika: procvičování a prohlubování učiva

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

akrobacie - změny poloh, rovnovážná cvičení, sestava z osvojených
prvků

přeskoky – opakování učiva)

hrazda - výmyk na doskočné hrazdě, spád a vzepření, toče

kruhy - komíhání, houpání, svisy, shupy z nářadí

DUBEN	6-7 hodin
Sportovní hry	4-6 hod.

Sportovní gymnastika	1-2 hod.
Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti	1 hod.

Sportovní hry: florbal a basketbal (procvičování a prohlubování), basketball – zónový obranný system

odbíjená: útočný úder, jednoblok, hra dvojic přes dlouhou síť, instruovaná hra

Sportovní gymnastika: sestavy z probraných prvků

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

Úpoly: úpolové hry

Sportovní hry: kopaná, florbal, odbíjená a basketbal (procvičování a prohlubování)

Sportovní gymnastika: (procvičování a prohlubování)

Úpoly: přetlaky, přetahy, pády, úpolové hry

Lyžování: kurz pro kvinty (týden)

Sportovní hry: volejbal – procvičování a prohlubování, utkání

ČERVEN	6-7 hodin
Atletika	4-5 hod.
Výstupní testování	2 hod.

basketbal – procvičování a prohlubování, utkání

kopaná - utkání, testování ovládnutí míče, střelba na přesnost

Sportovní gymnastika: sestavy, soutěž na hrazdě a kruzích

Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti: softbal - technika odpalování

Sportovní hry: kopaná - utkání

basketbal - herní systémy, turnaj

volejbal - turnaj

florbal - utkání

Lehká atletika: běhy (běžecká abeceda, štafety, běhy od 60m do 1500m - k.c., překážkový běh - technika)

skok do dálky (zdokonalování)

hody a vrhy (míček, koule chlapci -4 kg)

Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti: softball - instruovaná hra se zjednodušenými pravidly

Atletika: atletický čtyřboj, procvičování učiva

Výstupní testování: 60 m, 1500 m, 3000 m, člunkový běh, shyby

Průběžné učivo

Průpravná cvičení, kondiční, koordinační, koordinační, kompenzační, relaxační, vyrovnávací, tvořivá a jiná cvičení: štafety s využitím náčiní a nářadí, honičky, přeběhy, využití prvků běžecké abecedy, obratnostní, vytrvalostní a silová cvičení, zdokonalování a opakování pořadových cvičení (nástupy, obraty...), kondiční a estetická cvičení (aerobik - dívky), cvičení s náčiním (švihadla, plné míče, tyče, malé činky)

Pohybové hry: zařazovány ke každému sportu do průpravné části hodiny

Lyžařský kurz - týdenní pro kvinty (zdokonalovací kurz navazující na učivo kurzu v sekundě)
bezpečnost: pravidla bezpečného chování na sjezdových tratích, pojmy, první pomoc, péče o výstroj a výzbroj, údržba sjezdový výcvik: sjezdové lyžování (střední a dlouhý carvingový oblouk, souvislá jízda), snowboarding (pro pokročilé)

Přesahy, průřezová témata

ROZVOJ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ A DOVEDNOSTÍ

Průřezová témata: Seberegulace a sebeorganizace, Mezilidské vztahy, Řešení problémů a rozhodovací dovednosti, Morálka všedního dne, Spolupráce a soutěž, Lidské vztahy (průběžně)

Přesahy: přesah do předmětů: ZSV (Člověk a společnost)

SPORTOVNÍ TEORIE

Průřezová témata: interpretace vztahu mediálních sdělení a reality, práce v realizačním týmu (průběžně) **Přesahy:** přesah do předmětů: D (Klasické otrokářské státy), Fy (Fyzikální veličiny a jednotky)

LYŽAŘSKÝ KURZ:

Průřezová témata: Mezilidské vztahy, Objevujeme Evropu a svět, Člověk a životní prostředí

Přesahy: přesah do předmětů Aj, Nj,