

GYMNÁZIUM OSTRAVA – ZÁBŘEH, VOLGOGRADSKÁ 6A

Mgr. Zdeněk Pospíšil

Tematické plány pro školní rok 2022/2023

Tělesná výchova – septima Ch (ŠVP)

ŠVP (septima - chlapci)
hodinová dotace: 66 hodin (2 hodiny týdně)

Rozvoj pohybových schopností a dovedností: rozepsáno níže

Sportovní kurz: pětidenní cykloturistický kurz

Sportovní teorie: pravidla a rozhodování sportů, názvosloví v jednotlivých sportech, hygiena a bezpečnost při sportu, dopomoc a záchrana, komunikace a spolupráce, fair play hra, pěstování smyslu pro hru v kolektivu, měření výkonů (průběžně)

ZÁŘÍ	6 hodin
Úvodní hodina, poučení o bezpečnosti	1 hod.
Lehká atletika	5 hod.
Sportovní kurz (viz níže)	pětidenní

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

Lehká atletika: běhy (běžecká abeceda, štafety, běhy od 100 do 3000 m, překážkový a štafetový běh - technika) skok do dálky (zdokonalování), vrhy (koule chlapci - 5 kg)

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

Lehká atletika: běh rychlý a vytrvalostní (rozvoj pohybových schopností a procvičování techniky) skok daleký (procvičování techniky) Sportovní hry: kopaná - hra

basketbal - utkání, zdokonalování útočných a obranných činností jednotlivce

Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti: softbal - hra

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

Sportovní hry: kopaná: pokračování v učivu

basketbal: útočné kombinace s přečíslením, hra

volejbal - opakování učiva, hra

florbal – HČJ (střelba, přihrávky, herní kombinace), hra

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

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

Sportovní hry: florbal (střelba, instruovaná hra)

basketbal (opakování a prohlubování učiva, osobní obrana, instruovaná hra) Sportovní gymnastika (prosinec – únor):

akrobacie - kotoul vzad se zášvihem, přemet stranou, pokus o přemet vpřed, stoj na rukou s dopomocí, stoj, kotoul, rovnovážná cvičení, krátké sestavy z probraných prvků; přeskok: roznožka a skrčka - bedna, koza, kůň;

hrazda: výmyk, toč vzad, vzepření vzklopmo – chlapeci, sešiny, přešvihy, spád, vzepření, podmet, výmyk;
kruhy: houpání, obraty, shyby, seskoky, svisy, komíhání; průpravné
cvičení

Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti: variabilní provoz

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

Sportovní hry: florbal (opakování a prohlubování učiva)
basketbal (opakování a prohlubování učiva, turnaj) Sportovní
gymnastika: pokračování ve výše rozepsaném učivu

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

Sportovní hry: florbal a basketbal (procvičování a prohlubování), basketball – zónový obranný systém
odbíjená: útočný úder, jednoblok, hra dvojic přes dlouhou síť, instruovaná hra Sportovní gymnastika:
sestavy z probraných prvků
Úpoly: úpolové hry

BŘEZEN	6-7 hodin
Sportovní hry	6 hod.
Úpoly	1 hod.

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

DUBEN	6-7 hodin
Sportovní hry	5-6 hod.
Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti	1 hod.

Sportovní hry: volejbal – procvičování a prohlubování, utkání
basketbal – procvičování a prohlubování, utkání kopaná -
utkání, testování ovládání míče, střelba na přesnost Pohybové hry a
netradiční pohybové činnosti: softbal - hra

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

Sportovní hry: kopaná - utkání

basketbal - herní systémy, turnaj

volejbal - turnaj

florbal - utkání

Lehká atletika: běhy (běžecká abeceda, štafety, běhy od 100 m do 3000 m, skok do dálky (zdokonalování)

hody a vrhy (granát, koule)

Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti: softball - hra

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

Atletika: atletický čtyřboj, procvičování učiva

Výstupní testování: člunkový běh, shyby

Průběžné učivo

Průpravná cvičení, kondiční, koordinační, koordinační, kompenzační, relaxační, vyrovnávací, tvořivá a jiná cvičení: štafety s využitím náčiní a náradí, 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

Cykloturistický kurz - pětidenní pro septimy (jižní Morava – oblast Břeclavsko a Mikulovsko);

Bezpečnost a teorie: pravidla silničního provozu, pravidla jízdy ve skupinách, v terénu i na silnici, základní cyklistické názvosloví, první pomoc, údržba kola; cyklistický výcvik: proměnlivý terén – síť turistických tras v okolí zmiňovaných měst (terén i silnice, převážně rovinatý), podle počtu přihlášených budou studenti rozděleni na dvě družstva, absolvování tras v rozpětí 30 –

80 km, rozvoj vytrvalostních schopností (spíše volnější tempo s přihlédnutím ke kondici studentů); turistika: podle podmínek pěší túra;

míčové hry: v odpoledních hodinách volejbal, kopaná (podle podmínek); koupání:

podle podmínek a počasí

Přesahy, průřezová témata

ROZVOJ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ A DOVEDNOSTÍ

Průřezová témata: Osobnostní a sociální výchova – SK (průběžně)

Přesahy: přesah do předmětů: Biologie (biologie člověka)

SPORTOVNÍ TEORIE

Průřezová témata: Mediální výchova – RMMD (průběžně) **Přesahy:**

Prg (grafika a animace)

SPORTOVNÍ KURZ:

Průřezová témata: Environmentální výchova – VČP, ŽPRČR **Přesahy:**

ZeS (kartografie)

