

**GYMNÁZIUM OSTRAVA – ZÁBŘEH, VOLGOGRADSKÁ 6A**

Mgr. Zdeněk Pospíšil

**Tematické plány pro školní rok 2021/2022**

**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

| <b>ZÁŘÍ</b>                          | <b>6 hodin</b> |
|--------------------------------------|----------------|
| 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

| <b>ŘÍJEN</b>                                | <b>6-7 hodin</b> |
|---|------------------|
| 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,

| <b>LISTOPAD</b>                             | <b>6-7 hodin</b> |
|---|------------------|
| 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

|   |                |
|---|----------------|
| <b>PROSINEC</b>                             | <b>6 hodin</b> |
| 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

|                      |                  |
|----------------------|------------------|
| <b>LEDEN</b>         | <b>6-7 hodin</b> |
| 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

|                      |                |
|----------------------|----------------|
| <b>ÚNOR</b>          | <b>6 hodin</b> |
| 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

|                      |                  |
|----------------------|------------------|
| <b>BŘEZEN</b>        | <b>6-7 hodin</b> |
| 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

|               |                  |
|---------------|------------------|
| <b>DUBEN</b>  | <b>6-7 hodin</b> |
| 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

|   |                  |
|---|------------------|
| <b>KVĚTEN</b>                               | <b>6-7 hodin</b> |
| 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

|                    |                  |
|--------------------|------------------|
| <b>ČERVEN</b>      | <b>6-7 hodin</b> |
| Atletika           | 4-5 hod.         |
| Výstupní testování | 2 hod.           |

basketbal – procvičování a prohlubování, utkání

kopaná - utkání, testování ovládní 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,