

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

Mgr. Zdeněk Pospíšil

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

**Tělesná výchova – oktáva (ŠVP)**

# ŠVP (oktáva)

hodinová dotace: 56 hodin (2 hodiny týdně)

## Přesahy, průřezová témata

### ROZVOJ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ A DOVEDNOSTÍ

**Rozvoj pohybových schopností a dovedností:** rozepsáno níže

**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)

| <b>ZÁŘÍ</b>                          | <b>6 hodin</b> |
|--------------------------------------|----------------|
| Úvodní hodina, poučení o bezpečnosti | 1 hod.         |
| Lehká atletika                       | 5 hod.         |

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)

| <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: 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

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

|   |                |
|---|----------------|
| <b>PROSINEC</b>                             | <b>6 hodin</b> |
| Sportovní hry                               | 3 hod.         |
| Sportovní gymnastika                        | 1-2 hod.       |
| Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti | 1 hod.         |

Sportovní hry: florbal (střelba, instruovaná hra)  
osobní obrana, instruovaná hra) Sportovní  
gymnastika (prosinec – únor):

basketbal (opakování a prohlubování učiva,

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 – chlapi, sešiny, přešvihy, spád, vzepření, podmet, výmyk; kruhy :  
houpání, obraty, shyby, seskoky, svisy, komíhání; průpravné cvičení

Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti: variabilní provoz

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

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

|               |                |
|---------------|----------------|
| <b>BŘEZEN</b> | <b>6 hodin</b> |
| Sportovní hry | 5 hod.         |
| Úpoly         | 1 hod.         |

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

|   |                |
|---|----------------|
| <b>DUBEN</b>                                | <b>6 hodin</b> |
| Sportovní hry                               | 5 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

#### **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

**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) 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

