**Telesná a športová výchova – Tematický výchovný – vzdelávací plán**

**Školský rok 2013/ 2014**

**Vyučujúci: Mgr. František Arendáš**

**VII. O – Septima chlapci, 3 hodiny týždenne, spolu 99 hodín ročne**

**Plán realizovaný podľa Školského vzdelávacieho programu Gymnázia Gelnica „ Kľúč k vzdelaniu, brána k výchove, cesta k úspechu“ pre osemročné štúdium.**

**Plán prerokovaný na PK TSP dňa 12. 9. 2013 ...............**

**Mgr. F. Arendáš, vedúci PK TSP**

**Plán schválený dňa ...............**

**RNDr. D. Andraško, riaditeľ školy**

Názov modulu Počet hodín za rok

Zdravie a jeho poruchy 7

- Ciele 1 hod, Poznatky 3 hod, Diagnostika 3 hod

Zdravý životný štýl 10

- Kondičná príprava 12 hod

Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť 34

- Atletika 22 hod, Gymnastika 12 hod

Športové činnosti pohybového režimu 48

- Basketbal 16 hod, Volejbal 12 hod, Futsal 10 hod, Florbal 10 hod

Kurzová forma výučby

Kurz ochrany človeka a prírody

Spolu 99 hodín

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

September – 9 hod

1. Organizácia TŠV na škole, bezpečnosť a klasifikácia, meranie, ciele a úlohy

2. Plnenie testov všeobecnej pohybovej výkonnosti, behy a skoky

3. Atletika – zdokonaľovanie techniky behu, nízky štart, šliapavý beh

4. nízky štart, výbeh na signál, švihový beh

5. kontrola behu na 100m zo štartovacích blokov

6. technika vrhu guľou, bočné postavenie

7. vrh guľou na výkon, bočné postavenie

8. štafetový beh, beh v zákrutách, 4 x 100m

- 2 -

9. Atletika – technika skoku do výšky, flop

Október - 11 hod

10. skok do výšky na výkon, kontrola

11. zdokonaľovanie prebratých cvičení

12. vytrvalostný beh na 3000m

13. Poznatky – podiel telesnej výchovy a športu na zdravom životnom štýle

14. Futsal – zdokonaľovanie herných činnosti jednotlivca, hra

15. spracovanie lopty, prihrávky, zápas

16. prihrávky v pohybe, streľba, zápas

17. nácvik útočných herných kombinácií

18. zahrávanie trestného kopu, zápas

19. Kondičné cvičenia s plnými loptami

20. Kondičné a koordinačné cvičenia

November – 10 hod

21. Florbal – zdokonaľovanie herných činnosti jednotlivca, zápas

22. spracovanie loptičky v pohybe, streľba

23. uvoľňovanie sa hráča, streľba

24. streľba po prihrávke švihom, zápas

25. nácvik útočných kombinácií, zápas

26. Kondičné cvičenia na stanovištiach

27. Kondičné cvičenia, posilňovanie brušného svalstva

28. Basketbal – zdokonaľovanie herných činnosti jednotlivca, zápas

29. krytie hráča bez lopty a s loptou

30. zónový obranný systém 2 – 3, zápas

December 8 hod

31. Basketbal – útočný systém 3 – 2, streľba trestných hodov

32. zdokonaľovanie útočného systému, doskakovanie

33. obrana po streľbe a sťahovanie lôpt, zápas

34. Koordinačné cvičenia

35. Kondičné cvičenia na posilňovanie horných a dolných končatín

36. Basketbal – útočné kombinácie pri systéme 3 – 2, zápas

37. hodnotenie výkonností v zápase

38. Poznatky – základy športovej prípravy, etapy, zložky, hlavné obdobia

Január – 8 hod

39. Gymnastika – zdokonaľovanie základných akrobatických cvičení

40. nácvik kotúľa vzad do stojky na rukách

41. nácvik krátkej akrobatickej zostavy, premet bokom

42. Kondičné a koordinačné cvičenia – cvičenia na stanovištiach

43. Kondičné cvičenia na posilnenie trupu

44. Gymnastika – kontrola akrobatickej zostavy

- 3 -

45. Gymnastika – zdokonaľovanie preskokov, roznožka na dĺžku cez koňa

46. preskoky s oddiaľovaním mostíka, šplh

Február – 8 hod

47.Gymnastika – nácvik kotúľa vzklopmo ponad debnu

48. kotúľ vzklopmo, cvičenia na rebrinách

49. zdokonaľovanie prebratého učiva, zhyby na hrazde

50. Kondičné a koordinačné cvičenia, cvičenia na stanovištiach

51. Kondičné cvičenia s plnými loptami, prekážková dráha

52. Gymnastika – hrazda, výmyk predom, podmet

53. vzoprenie jazdmo, prešvihy, podmet

54. nácvik krátkej akrobatickej zostavy na hrazde

Marec – 12 hod

55. Basketbal – zdokonaľovanie herných činnosti jednotlivca, hra

56. krytie hráča bez lopty aj s loptou

57. dribling po obratke vzad, zápas

58. bránenie priestoru pri početnej prevahe,hra

59. obranná kombinácia preklzávanie, doskakovanie

60. streľba z výskoku po odraze obojnožne, zápas

61. systém osobného presingu na celom ihrisku, zápas

62. hodnotenie výkonu v zápase

63. Florbal – zdokonaľovanie herných činnosti jednotlivca

64. spracovanie loptičky za pohybu, streľba, zápas

65. nácvik útočných kombinácií, zápas

66. herné systémy, hra brankára, zápas

Apríl – 12 hod

67. Florbal – záverečný turnaj družstiev, vyhodnotenie

68. Volejbal – zdokonaľovanie herných činnosti jednotlivca, zápas

69. priame podanie zhora, spracovanie podania

70. postavenie a úlohy hráčov v riadenej hre 6 : 6

71. nácvik techniky smeča zo zóny IV., zápas

72. nahrávka zo zóny III., smeč, zápas

73. zdokonaľovanie jednotlivých fáz smeča, jednoblok

74. blokovanie , hrá s dvoma nahrávačmi, zápas

75. správne postavenie bloku, zápas

76. nácvik smeča zo zóny III., blokovanie

77. systém s jedným nahrávačom, zápas

78. systém krytia bloku zadným stredným hráčom

Máj – 10 hod

79. Volejbal – zápas, hodnotenie výkonu

80. Poznatky – diagnostika VPV, ciele, vyhodnotenie údajov, sebahodnotenie

- 4 -

81. Futsal –jednoduché útočné kombinácie, zápas

82. streľba, obsadzovanie hráča, zápas

83. herné kombinácie založené na prihrávke a nabiehaní

84. herné kombinácie založené na odlákavaní a nabiehaní, zápas

85. zápas, hodnotenie výkonu

86. Atletika – zdokonaľovanie techniky behu, štarty

87. nízky štart, beh na 100m v tretrách

88. zdokonaľovanie techniky skoku do diaľky, odraz

Jún – 11 hod

89. technika skoku do diaľky z celého rozbehu na výkon

90. beh cez prekážky, hod oštepom

91. beh cez prekážky, 300m, hod oštepom

92. zdokonaľovanie techniky vrhu guľou, chrbtové postavenie

93. vrh guľou na výkon, pravidlá hodov

94. štafetové súťaže družstiev 4 x 150 m

95. vytrvalostný beh neprerušovaným tempom, nácvik trojskoku

96. atletický trojboj podľa výberu

97. vytrvalostný beh 1500m, vyhodnotenie celku

98. Plnenie testov všeobecnej pohybovej výkonnosti

99. Testy VPV, vyhodnotenie celoročného učiva

Spracoval: Mgr. František Arendáš

V Gelnici dňa 5. 9. 2013