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

**Školský rok 2013/ 2014**

**Vyučujúci: Mgr. František Arendáš**

**3. ročník chlapci, 2 hodiny týždenne, spolu 66 hodín ročne**

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

Plán prerokovaný na PK TŠV dňa 12. 9. 2013 ...............

Mgr. F. Arendáš, vedúci PK TŠV

Plán schválený dňa ...............

RNDr. D. Andraško, riaditeľ školy

Názov modulu Počet hodín za rok

Zdravie a jeho poruchy 5

- Ciele 1 hod, Poznatky 2 hod, Diagnostika 2 hod

Zdravý životný štýl 8

- Kondičná príprava 8 hod

Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť 22

-Atletika 12 hod, Gymnastika 10 hod

Športové činnosti pohybového režimu 31

- Basketbal 10 hod, Volejbal 8 hod, Futsal 8 hod, Florbal 5 hod

Kurzová forma výučby

Kurz ochrany človeka a prírody

Poradie hodín v jednotlivých mesiacoch

September - 6 hod

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

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

3. Atletika - beh na 100m, švihový beh

4. Atletika – technika vrhu guľou, bočné postavenie

5. Atletika – kontrola vrhu guľou, technika hodu, pravidlá

6. Atletika – nácvik techniky skoku do výšky, rozbeh, odraz, prechod cez latku

Október – 8 hod

7. Atletika – vytrvalostný beh na 1500 m

- 2 -

8. Poznatky – podiel TŠV na zdravom životnom štýle

9. Futsal – zdokonaľovanie herných činnosti jednotlivca

10.Futsal – spracovanie lopty, prihávky, zápas

11.Futsal – prihrávky v pohybe, streľba, zápas

12.Futsal – nácvik útočných herných kombinácií, zápas

13.Futsal – zahrávanie trestného kopu, zápas

14.Futsal – nácvik útočných systémov, zápas

November – 8 hod

15.Futsal – herné kombinácie založené zašliapnutím lopty

16.Futsal – časované prihrávky, zápas

17.Basketbal – zdokonaľovanie herných činnosti jednotlivca

18.Basketbal – zastavenie po driblingu dvojtaktom, zápas

19.Basketbal – krytie hráča bez lopty a s loptou, zápas

20.Basketbal – zónový obranný systém 2 – 3, zápas

21.Basketbal – útočný systém 3 -2, doskakovanie

22.Kondičné a koordinačné cvičenia

23.Kondičné cvičenia- posilňovanie horných a dolných končatín

December – 6 hod

24.Basketbal – zdokonaľovanie útočného systému 3 – 2, doskakovanie, zápas

25.Basketbal – obrana po streľbe a sťahovanie lôpt, zápas

26.Basketbal – dribling po obrátke vzad, zápas

27.Basketbal – bránenie priestoru pri početnej prevahe, zápas

28.Kondičná príprava – cvičenia na stanovištiach

29.Kondičná príprava – posilňovanie trupu a chrbta

Január – 6 hod

30.Basketbal – obranná kombinácia preklzávanie, doskakovanie

31.Basketbal – hra, hodnotenie výkonu v zápase

32Gymnastika – zdokonaľovanie základných akrobatických cvičení

33.Gymnastika – nácvik kotúľa vzad do stojky na rukách

34.Gymnastika – nácvik krátkej akrobatickej zostavy

35.Gymnastika – kontrola cvičení z akrobacie

Február – 4 hod

36.Kondičná príprava – cvičenia na stanovištiach

37.Kondičná príprava – cvičenia na posilnenie brušného svalstva

38.Gymnastika – roznožka so zášvihom cez koňa

39.Gymnastika – kotúľ vzklopmo, roznožka

Marec – 8 hod

40.Gymnastika – skrčka cez debnu, kotúľ vzklopmo

41.Gymnastika – kontrola preskokov, kotúľ vzklopmo

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

- 3 -

43.Kondičná príprava – cvičenia na stanovištiach

44.Kondičná príprava – prekážková dráha, šplh

45.Gymnastika – výmyk predom a toč vzad na hrazde, cvičenia na trampolíne

46.Gymnastika – vzoprenie jazdmo, prešvih vpred, podmet, skoky na trampolíne

47.Volejbal – zdokonaľovanie herných činnosti jednotlivca, zápas

Apríl – 8 hod

48.Volejbal – priame podanie zhora, spracovanie podania, zápas

49.Volejbal – nácvik techniky smeča zo zóny III.

50.Volejbal – práca paží a zápästia pri smečiarskom švihu, zápas

51.Florbal – zdokonaľovanie herných činností jednotlivca, pravidlá

52.Florbal – uvoľňovanie sa hráča, streľba, zápas

53.Volejbal – hra 6:6 so stredným nahrávačom vpredu, zápas

54.Volejbal – krytie dvojbloku a smeča, zápas

55.Volejbal – zdokonaľovanie blokovania, hra s dvoma nahrávačmi

Máj – 6 hod

56.Volejbal – riadená hra 6:6, hodnotenie výkonu v zápase

57.Florbal – streľba po prihrávke švihom, útočné kombinácie

58.Florbal – zdokonaľovanie útočných kombinácií, zápas

59.Florbal – hra brankára, streľba, zápas

60.Atletika – zdokonaľovanie techniky skoku do diaľky

61.Atletika – skok do diaľky, nácvik trojskoku

Jún – 6 hod

62.Atletika – technika štafetového behu, 4 x 100m

63.Atletika – technika behu cez prekážky, beh na 300m

64.Atletika – vytrvalostný beh na 3000m, vyhodnotenie

65.Plnenie testov všeobecnej pohybovej výkonnosti

66.Testy VPV, vyhodnotenie celoročného učiva

Spracoval: Mgr. František Arendáš

V Gelnici 5. 9. 2013