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

**Školský rok 2015/ 2016**

**Vyučujúci: Mgr. František Arendáš**

**2. 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 sekcii TŠV dňa 27. 8. 2O15 ...............**

**Mgr. K. Blahovská, vedúca PK SJL, VP a 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 20

- Atletika 10 hod, Gymnastika 10 hod

Športové činnosti pohybového režimu 33

- Volejbal 12 hod, Basketbal 8 hod, Futsal 8 hod,

Florbal 5 hod

Kurzová forma výučby

Plavecký kurz – zdokonaľujúci plavecký výcvik

Spolu 66 hodín

Poradie hodín v jednotlivých mesiacoch

September – 6 hod

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

2. Atletika – zdokonaľovanie techniky behu, bežecká abeceda,

3. nízky štart, šliapavý a švihový beh, výbeh na signál

4. kontrola behu na 100m, štafety družstiev

- 2 -

5. Atletika – vrh guľou, bočné postavenie, prekážkový beh

6. hodnotenie techniky a výkonu vrhu guľou, pravidla vrhov

Október – 8 hod

7. vytrvalostný beh na 1500 m

8. Futsal – zdokonaľovanie herných činnosti jednotlivca

9. spracovanie lopty, prihrávky, zápas

10. spracovanie lopty v behu, streľba, zápas

11. zahrávanie trestného kopu, zápas

12. nácvik útočných herných kombinácií narazením lopty

13. streľba po vedení lopty z rôznych pozícií, zápas

14. herné kombinácie založené na odlakávaní, zápas

November – 8 hod

15. Futsal – herné kombinácie , hodnotenie výkonu v zápase

16. Volejbal – zdokonaľovanie herných činnosti jednotlivca

17. nácvik podania zhora, zápas, pravidlá

18. priame podanie zhora, spracovanie podania

19. nácvik smeča na zníženej sieti, podanie

20. útočný úder zo zóny IV., hra

21. prípravné cvičenia na osvojenie bloku, smeč

22. Poznatky – štruktúra cvičebnej jednotky, význam rozcvičenia

December – 6 hod

23. Volejbal – zdokonaľovanie herných činnosti, zápas

24. nahrávka zo zóny III., útočný úder, zápas

25. útočný úder, blokovanie, hra

26. blokovanie smeča v zóne IV., nahrávky

27. nácvik dvojbloku, smeč zo zóny III., zápas

28. riadená hra 6 : 6, vyhodnotenie tematického bloku

Január – 6 hod

29. Kondičná príprava, cvičenia na stanovištiach

30. Kondičná príprava s plnými loptami

31. Gymnastika – zdokonaľovanie základných akrobatických cvičení

32. nácvik kotúľa vzad do stojky na rukách

33. nácvik krátkej akrobatickej zostavy

34. kontrola akrobatickej zostavy

Február – 4 hod

35. Gymnastika – zdokonaľovanie preskokov, roznožka a skrčka

36. preskoky s oddiaľovaním mostíka, šplh

37. Kondičné cvičenia na posilňovanie horných a dolných končatín

38. Kondičné cvičenia na posilnenie svalov trupu

- 3 -

Marec – 8 hod

39. Gymnastika – nácvik kotúľa vzklopmo ponad debnu

40. cvičenia na hrazde, výmyk predom, podmet

41. vzoprenie jazdmo , prešvihy, podmet

42. nácvik krátkej akrobatickej zostavy na hrazde

43. Kondičné všestranne rozvíjajúce cvičenia

44. kondičné cvičenia na posilnenie brušného svalstva

45. Basketbal – zdokonaľovanie herných činnosti jednotlivca, zápas

46. krytie hráča bez lopty a s loptou

Apríl – 8 hod

47. Basketbal – zónový obranný systém 2 – 3, doskakovanie

48. útočný systém 3 – 2, streľba trestných hodov

49. Kondičné cvičenia na rebrinách, švihadlá

50. Kondičné cvičenia na stanovištiach

51. Basketbal – útočné kombinácie pri systéme 3 -2, zápas

52. dribling po obratke vzad, zápas

53. obranná kombinácia preklzávanie, zápas

54. zápas, hodnotenie výkonu v zápase

Máj – 6 hod

55. Poznatky – rozvoj pohybových schopností, diagnostika VPV, meranie, vyhodnocovanie

56. Florbal – zdokonaľovanie herných činnosti jednotlivca, zápas

57. spracovanie loptičky, streľba, zápas

58. nácvik útočných kombinácií, prihrávky, zápas

59. hra brankára, útočné kombinácie, zápas

60. zápas, hodnotenie výkonu

Jún – 6 hod

61. Atletika – zdokonaľovanie techniky štartov, beh na 100m

62. skok do diaľky na výkon, kontrola

63. beh cez prekážky, beh na 300m

64. vytrvalostný beh na 1500m, vyhodnotenie celku

65. Plnenie testov všeobecnej pohybovej výkonnosti

66. Testy VPV, vyhodnotenie celoročného učiva

Spracoval: Mgr. František Arendáš

V Gelnici dňa 4. 9. 2015