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

**Školský rok 2015/ 2016**

**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 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 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, základy športovej prípravy

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 – anatomické a fyziologické základy TŠV, starostlivosť o zdravie

- 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 4. 9. 2015