**Telesná a športová výchova – ročný plán učiva**

**Trieda kvarta chlapci, 3 hodiny týždenne, spolu 99 hodín**

**Školský rok: 2014/2015**

**Trieda: IV. O – Kvarta**

**Vyučujúci: Mgr. František Arendáš**

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

Plán prerokovaný na sekcii TŠV dňa 10. 9. 2014 ....................

Mgr. R. Imrichová, vedúca PK SJL, VP a TŠV

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

RNDr. D. Andraško, riaditeľ školy

Názov modulu Počet hodín za rok

Zdravie a jeho poruchy 4

- Ciele 1 hod, Teória 1 hod, Diagnostika 2 hod

Zdravý životný štýl 15

- Kondičná príprava 10 hod, Korčuľovanie 5 hod

Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť 36

- Atletika 20 hod, Gymnastika 16 hod

Športové činnosti pohybového režimu 44

- Basketbal 18 hod, Volejbal 10hod, Futsal 11 hod, Florbal 5 hod

Spolu 99 hodín

Poradie hodín: September – 9 hod

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

2. Plnenie testov všeobecnej pohybovej výkonnosti

3. Atletika – zdokonaľovanie techniky behu, bežecká abeceda

4. Atletika – nácvik štartov, nízky štart, výbeh na signál

5. Atletika – beh na krátke trate, 60m zo štartovacích blokov

6. Atletika – nácvik techniky skoku do diaľky, vymeriavanie rozbehu, odraz

7. Atletika – skok do diaľky z celého rozbehu, kontrola

8. Atletika – rozvoj všeobecnej vytrvalosti, beh na 800m

9. Atletika – zdokonaľovanie techniky hodu kriketovou loptičkou

- 2 -

Október 11 hod

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

11. Atletika – skok do výšky z celého rozbehu, kontrola

12. Atletika – štafetové atletické súťaže, beh v zákrutách

13. Futsal – zdokonaľovanie herných činnosti jednotlivca, pravidlá

14. Futsal – streľba po vedení lopty, žonglovanie s loptou, hra

15. Futsal – nácvik útočných herných kombinácií narazením lopty

16. Futsal – herné kombinácie založené na odlákavaní, hra

17. Futsal – hodnotenie výkonu v zápase

18. Florbal – zdokonaľovanie herných činnosti jednotlivca, pravidlá

19. Florbal – spracovanie loptičky a streľba, zápas

20. Florbal – streľba po prihrávke švihom, útočné kombinácie

November – 11 hod

21. Florbal – zdokonaľovanie útočných kombinácií

22. Florbal – hodnotenie výkonu v zápase

23. Kondičné a koordinačné cvičenia – cvičenia na stanovištiach v dvojiciach

24. Kondičné a koordinačné cvičenia – posilňovanie brušného svalstva

25. Basketbal – zdokonaľovanie herných činnosti jednotlivca, pravidlá

26. Basketbal – vedenie lopty, únik z miesta driblingom

27. Basketbal – streľba jednou rukou sponad hlavy z miesta, zápas

28. Basketbal – útočná kombinácia 2 – 1, zápas

29. Basketbal – nácvik útočného systému 2 – 1 – 2, zápas

30. Kondičné a koordinačné cvičenia – všestranne rozvíjajúce cvičenia

31. Kondičné a koordinačné cvičenia – cvičenia na posilnenie trupu

December – 8 hod

32. Basketbal – nácvik sreľby po dvojtakte odrazom z jednej nohy

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

34. Basketbal – nácvik trestných hodov, dvojtakt, zápas

35. Basketbal – útočný systém 2 – 1 – 2, dvojtakt zospodu, zápas

36. Basketbal – útočný systém 3 – 2, hodnotenie výkonu v zápase

37. Gymnastika – zdokonaľovanie cvičení z akrobacie, kotúle, stojky

38. Gymnastika – nácvik krátkej zostavy, stojka na rukách, premet bokom

39. Gymnastika – akrobatická zostava, premet vpred

Január- 8 hod

40. Gymnastika – preskoky cez kozu, roznožka a skrčka

41. Gymnastika – zdokonaľovanie preskokov, zväčšovanie vzdialenosti mostíka

42. Gymnastika – nácvik kotúľa vzklopmo cez švédsku debnu

43. Gymnastika – prekážková dráha, šplh na tyči

44 Gymnastika – zdokonaľovanie prebratých gymnastických cvičení

45. Gymnastika – hrazda, výmyk vpred, podmet

46. Gymnastika – nácvik krátkej zostavy na hrazde

47. Kondičné a koordinačné cvičenia – cvičenia na stanovištiach v skupinách

Február – 8 hod

48. Kondičné a koordinačné cvičenia – posilňovanie brušných svalov

49. Korčuľovanie – nácvik základných korčuliarskych zručností

50. Korčuľovanie – jazda priamo vpred a vzad

51. Korčuľovanie – jazda na jednej nohe v oblúkoch

52. Korčuľovanie – zastavenie vpred, bokom, vzad

53. Korčuľovanie – obraty z jazdy vpred do jazdy vzad

- 3 -

54. Korčuľovanie – prekladanie vpred, vzad

55. Kondičné a koordinačné cvičenia – posilňovanie dolných a horných končatín

Marec – 12 hod

56. Kondičné a koordinačné cvičenia – cvičenia na stanovištiach

57. Basketbal – zdokonaľovanie herných činnosti jednotlivca, hra

58. Basketbal – uvoľňovanie sa hráča s loptou zmenou rýchlostí

59. Basketbal – streľba jednou rukou sponad hlavy po dvojtakte, hra

60. Basketbal – nácvik útočných kombinácií s početnou prevahou

61. Basketbal – útočný systém 2 – 1 – 2, doskakovanie, zápas

62. Basketbal – osobná obrana na polovici ihriska, dribling zakončený dvojtaktom

63. Basketbal – zónový obranný systém 1 – 3 – 1, zápas

64. Basketbal –hodnotenie výkonu v zápase

65. Gymnastika – zdokonaľovanie akrobatických cvičení

66. Gymnastika – krátka zostava, stojka na rukách, premet bokom

67. Gymnastika – cvičenia na trampolíne, skoky, kotúle

Apríl – 12 hod

68. Gymnastika – zdokonaľovanie cvičení na trampolíne, nácvik salta vpred

69. Gymnastika – skoky s obratom, roznožmo, skrčmo, salto vpred

70. Gymnastika – cvičenia na správne držanie tela, masáž, relaxačné cvičenia

71. Volejbal – zdokonaľovanie herných činnosti jednotlivca, pravidlá

72. Volejbal – nácvik podania zhora, spracovanie podania

73. Volejbal – základné postavenie hráčov v hre 6 : 6, modelovaný zápas

74. Volejbal – podanie zhora, zdokonaľovanie nahrávok

75. Volejbal – úder do lopty jednou rukou zhora, nácvik blokovania

76. Volejbal – technika smeča mimo siete, blokovanie

77. Volejbal – nácvik techniky smeča na zníženej sieti, modelovaný zápas

78. Volejbal – smeč zo zóny IV. Po nahrávke zo stredu siete

79. Kondičné a koordinačné cvičenia, prekážková dráha

Máj – 11 hod

80. Koordinačné cvičenia zamerané rýchlosť a zmenu smeru, výbehy

81. Volejbal – zdokonaľovanie prebratých prvkov z volejbalu

82. Volejbal – hodnotenie hry v zápase, odbíjania a podania

83. Futsal – zdokonaľovanie herných činností, zápas

84. Futsal – streľba po vedení lopty z rôznych pozícií

85. Futsal – herné kombinácie založené na odlákavaní, hra

86. Futsal – streľba hlavou, žonglovanie, prihrávky

87. Futsal – herné kombinácie založené na predbiehaní, hra

88. Futsal – hodnotenie výkonu v zápase

89. Atletika – bežecká abeceda, štarty, švihový beh

90. Atletika – nácvik nízkeho štartu, šliapavý beh, 60m

Jún - 9 hod

91. Atletika – zdokonaľovanie techniky skoku do diaľky, odraz, doskok

92. Atletika – technika skoku do diaľky z celého rozbehu na výkon

93. Atletika – rozvoj všeobecnej vytrvalosti, beh na 800m, beh v zákrutách

94. Atletika – nácvik techniky vrhu guľou, držanie a odhod gule

95. Atletika – technika vrhu guľou bočným spôsobom, pravidlá atletických vrhov

- 4 -

96. Atletika – štafetový beh družstiev 4 x 60m, beh cez prekážky

97. Atletika – zásady rozcvičenia pred súťažou, 12 min beh

98. Plnenie testov všeobecnej pohybovej výkonnosti, diaľka z miesta, člnkový beh

99. Testy VPV, ľah – sed, výdrž v zhybe, vyhodnotenie celoročného učiva

Poradie hodín sa môže zmeniť v prípade zlého počasia, spájaní skupín, striedaní sa skupín, účastí žiakov na súťažiach, zastupovaní a v ďalších výnimočných prípadoch.

Spracoval: Mgr. František Arendáš

V Gelnici 4. 9. 2014