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

**Školský rok 2016/ 2017**

**Vyučujúci: Mgr. František Arendáš**

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

**Plán realizovaný podľa Školského vzdelávacieho programu Gymnázia Gelnica „ Kľúčové kompetencie pre život“ pre štvorročné štúdium.**

**Plán prerokovaný na sekcii TŠV dňa 6. 9. 2016 ...............**

**Mgr. R. Burčák, vedúci PK SJL, VP a TŠV**

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

**RNDr. D. Andraško, riaditeľ školy**

Názov modulu Počet hodín

Zdravie a jeho poruchy 7

- Ciele 1 hod, Poznatky 2 hod, Diagnostika 4 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 31

- Volejbal 12 hod, Basketbal 6 hod, Futsal 8 hod,

Forbal – 5 hod

Kurzová forma výučby

Lyžiarsky kurz – päťdňový

Spolu 66 hodín

Poradie hodín v jednotlivých mesiacoch

September – 6 hod

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

2. Plnenie testov všeobecnej pohybovej výkonnosti, diaľka z miesta, ľah – sed

3. Testy – člnkový beh, 12 min beh

- 2 -

4. Atletika – nácvik techniky behu, bežecká abeceda

5. výcvik polôh polovysokého a nízkeho štartu

6. štarty, výbeh na signál, beh na 60 m

Október – 8 hod

7. nácvik techniky skoku do diaľky, vymeriavanie rozbehu

8. skok do diaľky z celého rozbehu, technika skoku

9. rozvoj všeobecnej vytrvalosti, beh na 1500 m

10. Futsal – charakteristika hry, pravidlá

11. nácvik herných činnosti jednotlivca

12. vedenie lopty, prihrávky na mieste a za pohybu, hra

13. žonglovanie s loptou, nácvik streľby

14. streľba po vedení lopty, zápas

November – 8 hod

15. Futsal – nácvik základných útočných kombinácií, zápas

16. útočné kombinácie narazením lopty, zápas

17. zápas, hodnotenie výkonu

18. Volejbal – ciele a úlohy, charakteristika hry, pravidlá

19. volejbalový streh, odbíjanie lopty obojručne zhora

20. nácvik podania zdola, odbíjanie, hra 3 : 3

21. odbíjanie prstami zhora, podanie zdola, hra

22. nácvik odbíjania obojručne zdola, podanie, hra

December – 6 hod

23. Volejbal – nácvik podania zhora, zdokonaľovanie odbíjania prstami

24. Kondičné a koordinačné cvičenia, všestranne rozvíjajúce cvičenia

25. Kondičné cvičenia s plnými loptami, švihadlá

26. Volejbal – zdokonaľovanie prebratých herných činností, hra 4 : 4

27. úder do lopty jednou rukou zhora, prebitie lopty cez sieť

28. podanie zhora, spracovanie podania, hra 4 : 4

Január – 6 hod

29. nácvik nahrávky pod uhlom, podanie

30. nácvik smeča na zníženej sieti, nahrávka zo zóny III.

31. hra 4 : 4, pravidla volejbalu

32. Poznatky – význam telesnej výchovy, základné ciele, hygiena a bezpečnosť

33. Kondičné cvičenia na stanovištiach

34. Kondičné cvičenia na rebrinách a s lavičkami

Február – 4 hod

35. Gymnastika – cvičebné tvary z akrobacie a preskokov

36. kontrola stojky na hlave a preskokov

37. kontrola premetu bokom, výmyk predom

38. nácvik kotúľov vpred a vzad, stojka na lopatkách

- 3 -

Marec – 8 hod

39. Gymnastika – nácvik stojky na hlave, kotúľ letmo

40. Kondičné cvičenia na posilnenie dolných a horných končatín

41. Kondičné cvičenia na posilnenie trupu

42. Gymnastika – nácvik roznožky cez kozu na dĺžku

43. zdokonaľovanie roznožky, skrčka cez švédsku debnu

44. cvičenia na hrazde, výmyk predom, podmet

45. vzoprenie jazdmo, prešvihy únožmo

46. cvičenia na hrazde, šplh

Apríl – 8 hod

47. Kondičné cvičenia na stanovištiach

48. Kondičné a koordinačné cvičenia, prekážková dráha

49. Basketbal – charakteristika hry, pravidlá

50. nácvik herných činnosti jednotlivca

51. vedenie lopty, prihrávky dvoma rukami trčením od pŕs

52. uvoľňovanie sa bez lopty a s loptou, zápas, pravidlá

53. vedenie lopty, nácvik dvojtaktu, zápas

54. streľba jednou rukou, dvojtakt, zápas

Máj – 6 hod

55. Florbal – charakteristika hry, pravidlá

56. nácvik herných činnosti jednotlivca

57. spracovanie loptičky za pohybu, zápas

58. vedenie loptičky a streľba, zápas

59. Florbal – nácvik základných útočných kombinácií, zápas

60. Poznatky – základné poznatky o pohybových schopnostiach, štruktúra

Jún – 6 hod

61. Atletika – technika behu, štarty, beh na 100m

62. skok do diaľky, kontrola

63. štafetový beh 4 x 100m, pravidlá behov

64. vytrvalostný beh na 12 min, vyhodnotenie celku

65. Plnenie testov VPV, diaľka z miesta, člnkový beh

66. Testy VPV, ľah – sed, zhyby, vyhodnotenie celoročného učiva

Spracoval: Mgr. F. Arendáš

V Gelnici dňa 5. 9. 2016