Vzdělávací oblast: **Člověk a zdraví – tělesná výchova**
Ročník: **6.**

Kompetence (výstupy)	Učivo – obsah	Mezipředm. vazby	Poznámka	Termín
Žák: - aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem - usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti a z nabídky zvolí vhodný rozvojový program - samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností (zatěžovanými svaly) - odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím - svou aktivitu upraví vzhledem k údajům o znečištění ovzduší.	**6. ročník** **1.** - krátké běhy(60m, 250m), - posilovací cviky nohou - dechová cvičení - skoky, odraz – technika - sportovní hry v přírodě **2.** - kondiční cvičení v terénu - běh do strmého vrchu - hody, míček – technika hodu - překážkové běhy v přírodě - běžecké soutěže – fair play **3**. - vytrvalostní běhy v terénu - rytmická cvičení s hudbou - příprava na halovou kopanou, nácvik techniky a souhry (vztahy mezi hráči) **4.** - nácvik rychlosti a postřehu - tělocvičný víceboj - gymnastika – prostná cvičení - hod míčem na cíl - florbal - nácvik techniky hry **5.** - silová cvičení – shyby,dřepy - bruslení - vybíjená – nácvik souhry - šplh na tyči - posilování paží - člunkový běh **6.** - skok vysoký – nácvik stylu - kondiční cvičení – kruhový trénink, motorika - překážková dráha – orientace v prostoru **7.** - basketbal – pravidla, střelba - úpoly – přetlačovaná, - dechová cvičení - topografie- orientace na mapě - rytmická cvičení s hudbou **8.** - první pomoc - stabilizovaná poloha, ošetření zlomeniny, výronu – bezpečnost silničního provozu - cvičení na zlepšení držení těla - míčové hry, aerobic **9.** - atletika –Pohár rozhlasu - skoky, běhy, hody - sportovní hry v přírodě - pochodové cvičení - střídavý běh – běh, chůze **10.**-soutěživé hry v přírodě - atletický čtyřboj - míčové hry – kopaná, házená - aerobic, kalanetika			Září Říjen Listopad Prosinec Leden Únor Březen Duben Květen červen

Soutěže: okrsková, okresní a případně ještě vyšší kola různých soutěží, soutěž Grand Prix škol okrsku

Vzdělávací oblast: **Člověk a zdraví – tělesná výchova**
Ročník: **7.**

Kompetence (výstupy)	Učivo – obsah	Mezipředm. vazby	Poznámka	Termín
Žák: - uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu, předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost - zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojování pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži či rekreačních činnostech. - posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny - naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu.	**7. ročník** **1.** – sportovní hry (honičky) v přírodě - skok daleký – odraz, závěs - překážková dráha - nácvik motoriky **2.** – běh do strmého kopce - nácvik stolního tenisu - šplh na laně-posilování rukou - kondiční běhy střední délky - rytmická cvičení s hudbou **3.** – florbal – pravidla, taktika - kopaná – orientace s míčem, střelba z otočky - hody míčem na cíl (koš) - aerobic **4.** – gymnastika – přeskoky, kotouly, přemety - přehazovaná – taktika hry - člunkový běh - nápravná cvičení **5.** – silová cvičení – shyby, dřepy - bruslení - gymnastika – kladina, kruhy - nácvik rychlosti a postřehu - tělocvičný víceboj **6.** – motorika, koordinace - basketbal –driblink, střelba - osvojování těloc. názvosloví - skok vysoký – flop, styl - rytmická cvičení s hudbou **7.** – test – váha, výška, měření tuků – vliv na zdraví - kondiční kruhový trénink - aerobic - šplh na tyči **8.** – nácvik techniky kopané chování fair play - pohybové hry - úpoly – přetlačovaná, zápas - topografie- odhad vzdálenosti **9.** – atletika – Pohár rozhlasu (skoky, běhy, vrhy, hody) - rytmická cvičení s hudbou - sportovní hry v přírodě - pochodové cvičení **10.**-vytrvalostní běhy v terénu - atletický čtyřboj (hody, běhy) - soutěžní hry v přírodě - aerobic - nápravná cvičení			Září Říjen Listopad Prosinec Leden Únor Březen Duben Květen Červen

Soutěže: okrsková, okresní a případně ještě vyšší kola různých soutěží, soutěž Grand Prix škol okrsku

Vzdělávací oblast: **Člověk a zdraví – tělesná výchova**
Ročník: **8.**

Kompetence (výstupy)	Učivo – obsah	Mezipředm. vazby	Poznámka	Termín
Žák: - se dohodne na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji - sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí - zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci - zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení. - aktivně se vyhýbá činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení	**8. ročník** **1. –** krátké běhy na dráze - topografie –buzola, zakreslování trasy pochodu - sportovní hry v přírodě - starty z bloků, sprinty **2.** – vrh koulí – technika vrhu - běh do strmého kopce - nácvik hodu oštěpem - rytmická cvičení s hudbou - překážková dráha v přírodě **3. –** florbal – taktika hry - úpoly – zápas, přetlačování - gymnastika – trampolína - nácvik rychlosti a postřehu - sálová kopaná – technika hry **4.** – jógová cvičení - míčové hry- házená, vybíjená - člunkový běh - aerobic - tělocvičný víceboj **5.** – základy volejbalu, podání - rytmická cvičení s hudbou - bruslení - rozvoj síly – kliky,dřepy - sprinty v tělocvičně **6.** – lyžařský výcvik - kalanetika - skok vysoký – správné prov. - gymnastika- přeskoky, kruhy - basketbal – taktika hry **7.** – nácvik štafety – předávky - aerobic - nápravná cvičení - plavání – bazén Trutnov - šplh na laně **8.** – míčové hry- kopaná,vybíjená - sportovní hry v přírodě - kalanetika - vytrvalostní běhy v terénu - test – váha, výška, měř. Tuků **9.** – nácvik hodu diskem – tech. - atletika – Pohár rozhlasu - pochodové cvičení - ochrana přírody při sportu - rytmická cvičení s hudbou **10.**-dechová cvičení - historie a současnost sportu - orientační běh družstev - kondiční cvičení – zátěže - atletický čtyřboj			Září Říjen Listopad Prosinec Leden Únor Březen Duben Květen Červen

Soutěže: okrsková, okresní a případně ještě vyšší kola různých soutěží, soutěž Grand Prix škol okrsku

Vzdělávací oblast: **Člověk a zdraví – tělesná výchova**
Ročník: **9.**

Kompetence (výstupy)	Učivo – obsah	Mezipředm. vazby	Poznámka	Termín
Žák: - uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení - zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody či turistické akce na úrovni školy, spolurozhoduje o osvojování her a soutěží - užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin, časopisů a uživatele internetu - rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka či organizátora	**<u>9. ročník</u>** **1.** – krátké běhy na dráze, sprinty - honičky v přírodě - skok daleký – odraz, závěs - úpoly – základy sebeobrany - vrh koulí – technika vrhu **2.** – běh do strmého kopce - topografie- orientace v terénu - rytmická cvičení s hudbou - kopaná – fotbalový šestiboj - zdokonalování motoriky **3.** – překážková dráha - florbal – taktika, technika hry - sportovní hry v přírodě - stolní tenis – podání, technika - rytmická cvičení s hudbou **4.** – volejbal – obrana, útok - tělocvičný víceboj - gymnastika – hrazda, kruhy - aerobic - míčové hry – souhra **5.** – bruslení - nácvik postřehu a rychlosti - kalanetika - koordinační hry - gymnastika- kladina, prostná **6.** – basketbal – driblink, souhra - rytmická cvičení s hudbou - osvojování tělocv. názvosloví - skok vysoký – flop, technika - úpoly – zápas, rugby, sumo **7.** – test – váha, výška, měř. Tuků - kondiční kruhový trénink - člunkový běh - aerobic - šplh na laně (tyči) **8.** – malá kopaná – fair play - nápravná cvičení držení těla - test zdatnosti - koordinační míčové hry - hod oštěpem – technika hodu **9.** - skok daleký- správná tech. - atletika – Pohár rozhlasu - pochodové cvičení - hod diskem – technika hodu - kondiční běh v terénu **10.**-kalanetika - atletický čtyřboj - soutěžní hry v přírodě - rytmická cvičení s hudbou - závěrečná vycházka přírodou			Září Říjen Listopad Prosinec Leden Únor Březen Duben Květen Červen

Soutěže: okrsková, okresní a případně ještě vyšší kola různých soutěží, soutěž Grand Prix škol okrsku