**Tematický plán - Tělesná výchova - 9. ročník**

**Počet tematických celků: 5**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ŠVP výstup** | **Učivo** | **Počet hodin** | **Časové vymezení** |
| **1. Bezpečnost výuky** | |  |  |
| uplatňuje vhodné a bezpečné chování, uplatňuje základní olympijské myšlenky | hygiena a bezpečnost |  |  |
| rozlišuje práva a povinnosti, připraví a uklidí potřebné náčiní a nářadí pro činnost, průběžně se podílí na vyhodnocování měření výkonů | organizace výuky |  |  |
| užívá osvojené názvosloví, uplatňuje zásady slušného chování a vyjadřování ke spolužákům i dospělým | pořadová cvičení |  |  |
| **2. Atletika** | |  |  |
| dokáže samostatně použít běžeckou abecedu jako základní techniku rozcvičení v atletice | běžecká abeceda, průpravná běžecká cvičení, hry a soutěže |  |  |
| podle svých předpokladů zlepšuje úroveň výkonů v běžecké rychlosti a běžecké vytrvalosti, společně s ostatními členy štafety stanoví vhodnou taktiku pro soutěž štafet | rychlostní, vytrvalostní a štafetový běh, starty a startovní povely |  |  |
| zlepšuje techniku rozběhu, odrazu, letu a doskoku v disciplínách skok daleký a skok vysoký, podle svých předpokladů zlepšuje výkon ve skocích | skok daleký, skok vysoký |  |  |
| zvládá techniku sunu ve vrhu koulí a odhodovou techniku hodu granátem | hod granátem, vrh koulí |  |  |
| podílí se na organizaci při měření atletických disciplín, osvojené dovednosti využívá při soutěži, popř. ve svém pohybovém režimu | atletický čtyřboj |  |  |
| **3. Sportovní hry** | |  |  |
| zlepšuje úroveň dovedností z předchozích ročníků, použije vhodný způsob přihrávky s ohledem na situaci ve hře, zvládá podle svých předpokladů a předvede v souladu s pravidly jednotlivé herní činnosti jednotlivce | přehazovaná, volejbal, florbal, fotbal, basketbal, házená |  |  |
| uplatňuje osvojené dovednosti v jednotlivých hrách v hodinách TV, při soutěžích, rekreaci či při využití volného času s ohledem na místní podmínky | drobné, netradiční a průpravné hry |  |  |
| **4. Gymnastika** | |  |  |
| procvičuje zvládnuté akrobatické cviky (kotouly, stoje) z předchozích ročníků, z vybraných osvojených akrobatických cviků předvede vyučujícím určenou sestavu | obratnostní a akrobatická cvičení |  |  |
| předvede roznožku a skrčku přes kozu s oddáleným odrazem z můstku, vzdálenost můstku si stanoví s ohledem na své schopnosti | přeskok |  |  |
| předvede výmyk na hrazdě | cvičení na hrazdě |  |  |
| na kladině předvede různé druhy chůze s doprovodnými pohyby paží, obraty a náskoky | kladina (dívky) |  |  |
| procvičuje cviky na kruzích v klidu (svis vznesmo, svis střemhlav, shyb), na kruzích v pohybu procvičuje obraty | cvičení na kruzích |  |  |
| **5. Kondiční cvičení** | |  |  |
| v hodinách TV usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti | kruhový trénink, cvičení na stanovištích |  |  |
| při posilování dodržuje správnou techniku provádění cviku, používá správnou techniku dýchání, zvolí zátěž samostatně s vědomím svého zlepšování | posilovací, kompenzační, relaxační a vyrovnávací cvičení |  |  |
| používá jednoduché náčiní a nářadí (švihadlo, plný míč, malé činky, bosu, lavičky, žebřiny) a zlepšuje techniku při tomto cvičení | cvičení na nářadí a s náčiním |  |  |
| dodržuje zásady bezpečnosti při úpolových cvičeních | úpolová cvičení |  |  |