

Předmět: tělesná výchova
Ročník: 1.

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky (metody, formy, přesahy)</i>
			Pohybové hry		
Rozvíjení pohybové fantazie, chápání pohybu jako součást každodenního života.	Spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti, uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy.	Žák dbá na správné držení těla v různých polohách (chůze, sezení) spontánně i uvědoměle se zapojuje do pohybových her /rozvíjí svoji obratnost.	Pohybové aktivity s různým netradičním náčiním, hračkami apod., rozvoj motoriky, představivosti a tvořivosti, kontaktní hry.		Čj – lidová říkadla Hry, tělovýchovné chvílky.
			Základy gymnastiky		
Rozvíjení pohybových dovedností, koordinace pohybů, obratnosti.	Zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině, usiluje o jejich zlepšení.	Předvede kotoul vpřed v základním provedení, pokusí se o kotoul vzad, překoná lavičku různými způsoby, chůze s obměnami, přeskoky, výskoky /s oporou/ překoná opačnou lavičku vzpřímenou chůzí s dopomocí pokusí se o plynulé přeskoky švihadla jedním způsobem zvládá základní pohyb při šplhu na tyči.	Průprava kotoulu vpřed, kotoul vpřed průprava kotoulu vzad, kotoul vzad, cvičení s lavičkami, obratnost, rovnováha, chůze po opačné lavičce-akrobacie, přeskoky švihadla (1 způsob), technika šplhu-cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti.		Čj, Prv – pojmenování částí lidského těla Nápodoba.
			Rytmické a kondiční formy cvičení		
		Cvičí podle rytmu	Kondiční cvičení s hudbou		

Předmět: tělesná výchova**Ročník: 1.**

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky (metody, formy, přesahy)</i>
Vyjádření hudby – rytmu, melodie, pohybem.	Zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině, usiluje o jejich zlepšení.	Vyjádří jednoduchou chůzí, pohybem, poskoky rytmus, dynamiku melodie předvede jednoduchý taneční krok.	Vyjádření melodie, rytmu hudby pohybem jednoduchý tanec.		<i>Hv – melodie, zeslabování, zesilování, rytmus, taneční krok, lidové písně</i> Metoda prožitku.
			Průpravné úpoly		
Rozvoj týmové spolupráce.	Spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích.	Dokáže vyvinout fyzické i psychické úsilí v zájmu dosažení nejlepšího výsledku družstva.	Přetahování, přetlačování.		<i>M – porovnávání</i> Cvičení ve skupinách.
			Základy atletiky		
Zdokonalování základních atletických disciplín.	Zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině, usiluje o jejich zlepšení	Zvládá techniku běhu rychlého a vytrvalého, zpomalování, zrychlování, kombinace chůze a běhu, skočí do dálky z místa, zvládá techniku skoku do dálky z krátkého rozběhu, zvládá techniku hodů míčkem z místa.	Rychlý běh na 30m, polovysoký start, motivovaný vytrvalý běh (10min), skok do dálky z místa, z krátkého rozběhu hod míčkem z místa .		<i>M – měření délky, času</i> Sebehodnocení a sebekontrola.
			Základy sportovních her		
Respektování jednoduchých herních pravidel, chápání jednotlivce jako součást týmu.	Spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci.	Přihrává míč obouruč i jednoruč, zpracuje přihrávku, pokouší se o správný T-ballový odpal míčku, plní jednoduché herní činnosti v týmu podle přiměřených pravidel.	Přihrávky a chytání míče, manipulace s pálkou, jednoduché činnosti jednotlivce a kolektivu.		<i>Prv – bezpečnost, ochrana zdraví, zdravý životní styl</i> <i>M – jednoduché početní operace</i> Hra, cvičení ve skupinách.
			Turistika a pobyt		

Předmět: tělesná výchova
Ročník: 1.

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky (metody, formy, přesahy)</i>
			v přírodě		
Vytváření kladného vztahu ke společnosti, k přírodě, chápání člověka jako jejich nedílné součásti.	Spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti. Reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci.	Chápe dodržování zásad bezpečnosti a správného chování k lidem i k přírodě, ujde přiměřenou rychlostí úsek cesty stanovený vzhledem k věku letní ŠVP.	Přesun do terénu, chování v dopravních prostředcích, chůze v terénu, ochrana přírody.	EV – vztah člověka k prostředí.	Čj – lidová říkadla Sportovní akce (školní a městské turnaje, ŠvP), vycházka.
			Plavání, lyžování, bruslení		
Chápe sport jako rekreaci, péči o zdraví, součást života.	Spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti.	Zúčastní se ŠVP s lyžováním, navštíví příležitostně plavecký bazén, kluziště.	Bude zařazeno podle podmínek školy a zájmu žáků.		Prv – bezpečnost, ochrana zdraví, zdravý životní styl Sportovní akce (školní a městské turnaje, ŠvP).

Předmět: tělesná výchova
Ročník: 2.

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky (metody, formy, přesahy)</i>
			Pohybové hry		
Rozvíjení pohybové fantazie, chápání pohybu jako součást každodenního života.	Spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti. Uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy.	Dbá na správné držení těla v různých polohách (chůze, sezení), spontánně i uvědoměle se zapojuje do pohybových her, rozvíjí svoji obratnost, uvědoměle zlepšuje svoji kondici.	Pohybové aktivity s různým netradičním náčiním, hračkami apod. rozvoj motoriky, představivosti a tvořivosti, kontaktní hry zdokonalování kondice a pohybových dovedností.		Čj, Prv – pojmenování částí lidského těla Tělovýchovné chvílky.
			Základy gymnastiky		
Rozvíjení pohybových dovedností, koordinace pohybů, obratnosti.	Zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině, usiluje o jejich zlepšení.	Předvede kotoul vpřed a vzad do dřepu, opakovaně, pokusí se o stoj na lopatkách, překoná lavičku různými způsoby, chůze s obměnami, přeskoky, výskoky, s oporou/ překoná opačnou lavičku vzpřímenou chůzí bez dopomoci, opory. Dokáže podle možností předvést opakovaně 2 způsoby přeskoků přes švihadlo, zdokonaluje techniku, snaží se zlepšit svůj výkon.	Kotoul vpřed do dřepu opakovaně, kotoul vzad, stoj na lopatkách, cvičení s lavičkami bez opory cvičení na opačné lavičce bez opory. Přeskoky švihadla vpřed střídmonož, přeskoky švihadla vpřed snožmo, odraz z můstku, trampolínky šplh - podle svých možností žebřiny – lezení.		Hv – melodie, zeslabování, zesilování, rytmus, taneční krok, lidové písně Metoda prožitku metoda názornosti.

Předmět: tělesná výchova
Ročník: 2.

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky (metody, formy, přesahy)</i>
			Rytmické a kondiční formy cvičení		
Vyjádření hudby – rytmu, melodie, pohybem.	Zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině, usiluje o jejich zlepšení.	Cvičí podle rytmu, vyjádří jednoduchou chůzi, pohybem, poskoky rytmus, dynamiku melodie, předvede jednoduchý taneční krok.	Kondiční cvičení s hudbou, vyjádření melodie, rytmu hudby pohybem jednoduchý tanec.		<i>M – porovnávání</i> Metoda prožitku.
			Průpravné úpoly		
Rozvoj týmové spolupráce.	Spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích.	Dokáže vyvinout fyzické i psychické úsilí v zájmu dosažení nejlepšího výsledku družstva.	Přetahování, přetlačování.		<i>M – měření délky, času</i> Cvičení ve skupinách.
			Základy atletiky		
Zdokonalování základních atletických disciplín.	Zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině, usiluje o jejich zlepšení.	Zvládá techniku běhu rychlého a vytrvalého, zpomalování, zrychlování, kombinace chůze a běhu, skočí do dálky z rozběhu, zvládá techniku skoku do dálky z delšího rozběhu, zvládá techniku hodů míčkem z chůze.	Rychlý běh na 60m, vytrvalý běh 10min, skok do dálky z delšího rozběhu, hod míčkem z chůze.		<i>Prv – bezpečnost, ochrana zdraví, zdravý životní styl</i> <i>M – jednoduché početní operace</i> Metoda srovnávání a třídění dat.
			Základy sportovních her		
Respektování jednoduchých herních pravidel, chápání jednotlivce jako součást týmu.	Spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích Reaguje na základní pokyny	Přihrává míč obouruč i jednoruč, zpracuje přihrávku v pohybu, seznámí se s technikou driblování, pokouší se o	Přihrávky v pohybu, dribling, manipulace s pálkou, základní pravidla vybíjené, přehazované.		<i>Prv – mezilidské vztahy, chování v dopravních prostředcích, vztah k přírodě</i> <i>M – jednoduché početní operace</i>

Předmět: tělesná výchova
Ročník: 2.

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky (metody, formy, přesahy)</i>
	a povely k osvojované činnosti a její organizaci.	správný T-ballový odpal míčku, seznámí se s technikou a základními pravidly vybíjené a přehazované.			Cvičení ve skupinách metoda instruktáže.
			Turistika a pobyt v přírodě		
Vytváření kladného vztahu ke společnosti, k přírodě, chápání člověka jako jejich nedílné součásti.	Spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti Reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci.	Chápe dodržování zásad bezpečnosti a správného chování k lidem i k přírodě, ujde přiměřenou rychlostí úsek cesty stanovený vzhledem k věku, zúčastní se letní ŠVP dle možností.	Přesun do terénu, chování v dopravních prostředcích, chůze v terénu, ochrana přírody.		Prv – mezilidské vztahy, chování v dopravních prostředcích, vztah k přírodě Vycházka.
			Plavání, lyžování, bruslení		
Chápání sportu jako rekreace, péče o zdraví a součást života.	Spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti.	Zúčastní se ŠVP s lyžováním, navštíví příležitostně kluziště, zvládá základní plavecké dovednosti.	Bude zařazeno podle podmínek školy a zájmu žáků.		Prv – bezpečnost, ochrana zdraví, zdravý životní styl Sportovní akce (školní a městské turnaje, ŠvP).

Předmět: tělesná výchova
Ročník: 3.

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky (metody, formy, přesahy)</i>
			Pohybové hry		
Rozvíjení pohybové fantazie, chápání pohybu jako součást každodenního života.	Spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti. Uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy.	Rozvíjí motoriku, koordinaci, kondici.	Vytváření pohybu motivovaného různými podněty, koordinace, zdokonalování pohybových prvků.		Čj – lidová říkadla Metoda prožitku, hra, tělovýchovné chvíle.
			Základy gymnastiky		
Rozvíjení pohybových dovedností, koordinace pohybů, obratnosti zkvalitňování a rozvíjení pohybových činností.	Zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině, usiluje o jejich zlepšení. Zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením.	Zpřesňuje a zkvalitňuje výkon.	Kotoul v různých obměnách, stoj na lopatkách, odraz z můstku, trampolínky, překonávání překážek – koza, bedna, cvičení na žebřinách - lezení, visy, přeskoky švihadla s meziskokem, šplh – zdokonalování techniky, zkvalitňování výkonu. Komunikace v Tv		Čj, Prv – pojmenování částí lidského těla Názornost, vzájemné vyučování.
			Rytmické a kondiční formy cvičení		
Vyjádření hudby (rytmu, melodie, pohybem).	Zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině, usiluje o jejich zlepšení.	Cvičí podle rytmu.	Kondiční cvičení s hudbou.		Hv – melodie, zeslabování, zesilování, rytmus, taneční krok, lidové písně

Předmět: tělesná výchova
Ročník: 3.

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky (metody, formy, přesahy)</i>
	Uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech, zaujímá správné základní cvičební polohy.				
		Vnímá soulad rytmu a pohybu, předvede základní krok polky, pochod.	Vyjádření melodie, rytmu hudby pohybem základní krok polky, pochod.		Metoda prožitku.
			Průpravné úpoly		
Rozvoj týmové spolupráce.	Spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích.	Dokáže vyvinout fyzické i psychické úsilí v zájmu dosažení nejlepšího výsledku družstva, pokusí se zorganizovat pohybové činnosti a soutěže.	Přetahování, přetlačování, organizace třídních soutěží.		<i>M – porovnávání výsledků, orientace v tabulkách výsledků</i> Dialog, rozhovor, hra.
			Základy atletiky		
Zdokonalování základních atletických disciplín.	Zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činn. jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině, usiluje o jejich zlepšení.	Zvládá techniku běhu rychlého a vytrvalého, zpomalování, zrychlování, kombinace chůze a běhu, zvyšování výkonu.	Rychlý běh na 60m, vytrvalý běh 10min.		<i>M – měření délky, času</i> Srovnávání a třídění dat.
			Základy sportovních her		
Respektování jednoduchých herních pravidel, chápání jednotlivce jako součásti týmu.	Spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích.	Přihrává míč obouruč i jednoruč, zpracuje přihrávku v pohybu, seznámí se s technikou driblování.	Přihrávky v pohybu, dribling.		<i>Prv – bezpečnost, ochrana zdraví, zdravý životní styl</i> <i>M – jednoduché početní operace</i> Metoda instruktáže.

Předmět: tělesná výchova
Ročník: 3.

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky (metody, formy, přesahy)</i>
		Pokouší se o správný T-ballový odpal míčku seznámení s technikou a základními pravidly T-balu, Florbalu.	Manipulace s pálkou seznámení se základními pravidly T-balu, Florbalu		
			Turistika a pobyt v přírodě		
Vytváření kladného vztahu ke společnosti, k přírodě, chápání člověka jako její nedílné součásti.	Spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti. Reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci.	Chápe dodržování zásad bezpečnosti a správného chování k lidem i k přírodě, ujde přiměřenou rychlostí úsek cesty stanovený vzhledem k věku zúčastní se letní ŠVP dle možností.	Přesun do terénu, chování v dopravních prostředcích, chůze v terénu, ochrana přírody.		Prv – mezilidské vztahy, chování v dopravních prostředcích, vztah k přírodě Vycházka.
			Plavání, lyžování, bruslení		
Chápání sportu jako rekreace, péče o zdraví, součásti života.	Spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti.	Zúčastní se ŠVP s lyžováním, navštíví příležitostně kluziště zvládá základní plavecké dovednosti.	Bude zařazeno podle podmínek školy a zájmu žáků.		Prv – bezpečnost, ochrana zdraví, zdravý životní styl Sportovní akce (školní a městské turnaje, ŠVP).

Předmět: tělesná výchova
Ročník: 4.

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky (metody, formy, přesahy)</i>
			Pohybové hry		
Vytváření variant pohybových her.	Podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu, uplatňuje kondičně zaměřené činnosti, projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti. Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her. Zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením.	Rozvíjení motoriky, koordinace, kondice vytváření varianty pohybových her s vlastními pravidly.	Vytváří pohyb motivovaný různými podněty, koordinace, zdokonalování pohybových prvků, tvorba vlastních pravidel k hrám.		Čj – lidová říkadla, hry dle vlastní fantazie dialog, rozhovor Vzájemné vyučování, tělovýchovné chvílky, metoda výkladu.
			Základy gymnastiky		
Zkvalitňování a rozvíjení pohybových činností.	Jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti. Užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví, cvičí	Zpřesňování a zkvalitňování výkonu, pokusí se o stoj na rukou podle svých možností, předvede odraz z můstku, skrčku, zvyšuje podle svých možností obratnost a zdatnost, zkvalitňuje techniku přeskočení švihadla	Kotoul v různých obměnách, stoj na rukou, odraz z můstku – skrčka. Cvičení na žebřinách – lezení, visy přeskoky švihadla vpřed, vzad, šplh – zdokonalování techniky, zkvalitňování výkonu, rychlost.		Čj, Čp – pojmenování částí lidského těla práce s odbornou literaturou Pozorování, sebehodnocení a sebekontrola.

Předmět: tělesná výchova
Ročník: 4.

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky (metody, formy, přesahy)</i>
	podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení.	vpřed, vzad, zvyšuje rychlost šplhu.			
			Rytmické a kondiční formy cvičení		
Vnímání souladu rytmu a pohybu.	Jednoduše zhodnotí pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti.	Cvičí podle rytmu, předvede základní krok v 2/4 a 3/4 rytmu.	Kondiční cvičení s hudbou, vyjádření melodie, rytmu hudby pohybem, základní krok v 2/4 a 3/4 rytmu.		
			Průpravné úpoly		
Měření a porovnávání výsledků skupin a jednotlivců, zásady "fair play".	Zorganizuje nenáročné pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy. Orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště, samostatně získá potřebné informace.	Zúčastní se mezitřídních soutěží, respektuje stanovená pravidla.	Přetahování, přetlačování různými způsoby ve skupinách i ve dvojicích organizace mezitřídních soutěží.		<i>M – porovnávání výsledků, orientace v tabulkách výsledků</i>
			Základy atletiky		
Měření a porovnávání vlastních výkonů orientovaných na zlepšování kvality.	Změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky. Jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti.	Zvládá techniku běhu rychlého a vytrvalého, zpomalování, zrychlování, kombinace chůze a běhu, zvyšování výkonu, skočí do dálky z rozběhu, zná způsoby měření atletických výkonů, pomůcky, povely.	Rychlý běh 60m, vytrvalý běh 1000m, běh až 15min, nízký start z bloků, polovysoký start, hod z rozběhu, skok do dálky z rozběhu, startovní povely, měření času, měření délky apod.		<i>M – měření délky, času Metoda srovnávání a třídění dat.</i>

Předmět: tělesná výchova
Ročník: 4.

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky (metody, formy, přesahy)</i>
			Základy sportovních her		
Respektování pravidel herních činností.	Jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti. Jedná v duchu fair play, dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje, respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví.	Přihrává míč obouruč i jednoruč, zpracuje přihrávku v pohybu, zvládá techniku driblování pokouší se využít herních činností v různých situacích. Zdokonaluje obratnost a rychlost, snaží se o spolupráci s více hráči chápe pravidla házené.	Přihrávky v pohybu, dribling, zdokonalování herních činností s obměnami, pravidla házené.		Čp– bezpečnost, ochrana zdraví, zdravý životní styl M – jednoduché početní operace Metoda instruktáže, výkladu.
			Turistika a pobyt v přírodě		
Uplatňování pravidel bezpečného a správného chování k lidem a přírodě.	Uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí, adekvátně	Chápe dodržování zásad bezpečnosti a správného chování k lidem i k přírodě, ujde přiměřenou rychlostí úsek cesty	Přesun do terénu, chování v dopr. prostředcích, chůze v terénu, ochrana přírody.		ČP – mezilidské vztahy, chování v dopravních
k sobě samému, zdravý životní styl.	reaguje v případě úrazu spolužáka.	stanovený vzhledem k věku, zúčastní se letní ŠvP dle možností.			prostředcích, vztah k přírodě Vycházka.
			Plavání, lyžování, bruslení		
Zaměření na bezpečnou organizaci a pravidla bezpečného pohybu na bruslích.	Zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením.	Zúčastní se ŠVP s lyžováním, zvládá základní plavecké dovednosti podle možností zvládá základní prvky pohybu na bruslích.	Podle podmínek školy a zájmu žáků bruslení.		Čp – bezpečnost, ochrana zdraví, zdravý životní styl Sportovní akce (školní a městské turnaje, ŠvP).

Předmět: tělesná výchova
Ročník: 5.

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky (metody, formy, přesahy)</i>
			Pohybové hry		
Vytváření variant pohybových her.	Podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu, uplatňuje kondičně zaměřené činnosti, projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti, zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti. Vytváří varianty osvojených pohybových her, zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením.	Rozvíjí motoriku, koordinaci, kondici vytváří varianty pohybových her s vlastními pravidly.	Pohyb motivovaný různými podněty, koordinace, zdokonalování pohybových prvků, hry doplněné různými předměty denní potřeby i TV, tvorba vlastních pravidel k hrám. Bezpečnost při pohybových činnostech. Zásady jednání a chování- fair play.		Čj – lidová říkadla, hry dle vlastní fantazie Vzájemné vyučování, tělovýchovné chvílky, cvičení ve skupinách, problémové učení.
			Základy gymnastiky		
Zkvalitňování a rozvíjení pohybových činností.	Jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti. Užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví, cvičí podle	Zpřesňuje a zkvalitňuje výkon, předvede stoj na rukou podle svých možností, předvede odraz z můstku, skrčku, roznožku zvyšuje podle svých možností obratnost a zdatnost. Zkvalitňuje techniku	Kotoul v různých obměnách, stoj na rukou, odraz z můstku - skrčka, roznožka, cvičení na žebřinách – lezení, visy přeskoky švihadla vpřed, vzad, po jedné noze. Šplh – zdokonalování		Čj, Čp – pojmenování částí lidského těla Instruktáž, práce s odbornou literaturou.

Předmět: tělesná výchova
Ročník: 5.

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky (metody, formy, přesahy)</i>
	jednoduchého nákresu, popisu cvičení.	přeskoku švihadla vpřed, vzad, po jedné noze, zvyšuje rychlost šplhu.	techniky, zkvalitňování výkonu, rychlost. Organizace při Tv.		
			Rytmické a kondiční formy cvičení		
Vnímání souladu rytmu a pohybu.	Jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti. Zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením v optimálním počtu opakování.	Cvičí podle rytmu, vnímá soulad rytmu a pohybu, předvede základní krok v 2/4 a 3/4 rytmu.	Kondiční cvičení s hudbou, vyjádření melodie, rytmu hudby pohybem, základní krok v 2/4 a 3/4 rytmu. Zdravotně zaměřené činnosti. Zdravotní oslabení. Komunikace v Tv.		<i>Hv – melodie, zeslabování, zesilování, rytmus, taneční krok, lidové písně</i> Metoda prožitku.
			Průpravné úpoly		
Měření a porovnávání výsledků skupin a jednotlivců, zásady "fair play".	Zorganizuje nenáročné pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy, orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště, samostatně získá potřebné informace. Zvládá základní techniku speciálních cvičení, koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynů učitele	Zúčastní se mezitřídních soutěží, respektuje stanovená pravidla.	Přetahování, přetlačování různými způsoby ve skupinách i ve dvojicích organizace mezitřídních soutěží -příprava organismu- příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cviky. Základní speciální cvičení		<i>M – porovnávání výsledků, orientace v tabulkách výsledků</i> Srovnávání a třídění dat, dialog, rozhovor.

Předmět: tělesná výchova
Ročník: 5.

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky (metody, formy, přesahy)</i>
			Základy atletiky		
Měření a porovnávání vlastních výkonů orientovaných na zlepšování kvality.	Změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky. Upozornění samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu jeho oslabením.	Zvládá techniku běhu rychlého a vytrvalého, zpomalování, zrychlování, kombinace chůze a běhu, zvyšování výkonu skočí do dálky z rozběhu zná způsoby měření atletických výkonů, pomůcky, povely.	Rychlý běh 60m, vytrvalý běh 1000m, běh až 15min, nízký start z bloků, polovysoký start, hod z rozběhu, skok do dálky z rozběhu, startovní povely, měření času, měření délky apod. Hygiena při TV. Měření a posuzování pohybových dovedností. Pohybové činnosti v návaznosti na vzdělávací obsah TV- s přihlédnutím ke konkrétnímu druhu a stupni oslabení.		<i>M – měření délky, času</i> <i>Prv – fyzická zdatnost a její rozvoj</i> Srovnávání a třídění dat sebehodnocení a sebekontrola.

Předmět: tělesná výchova
Ročník: 6.

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky (metody, formy, přesahy)</i>
			Bezpečnost a hygiena		
Samostatnost ve vystupování Vypěstování návyků koordinace pohybů těla. Umět se chovat v kolektivu. Pečovat o rozvoj svalových skupin za účelem získání pěkné pružné postavy. Umět si stanovit vyšší cíle. Umět pomáhat druhým. Podřizovat se příkazům, učit se organizovat, řídit kolektiv, být tolerantní k druhým.	Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu, předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobuje jim svou činnost. Aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem.	Poskytne pomoc i záchranu, zvládá ošetření drobných poranění. Uplatňuje vhodné a bezpečné chování.	Bezpečnost a hygiena v tělesné výchově, pomoc a záchrana při cvičení. Poskytnutí první pomoci při úrazu. Správné držení těla, správné zapojení dechu.		<i>Pr – první pomoc (8. roč.), svalové skupiny, stavba těla</i> Ukázka, výklad, pokus – omyl, frontální, skupinová a individuální výuka.
			Rozcvičení		
Využívání osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu. Úsilí o zlepšení tělesné zdatnosti.	Samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zátěžovými svaly. Zvládá v souladu i s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech.	Zvládá individuální rozcvičení, strečink celého těla před a po ukončení hodiny.	Koordinace, posilování a protažení svalového aparátu. Rozvoj vytrvalosti, rychlosti a síly. Průpravná, kompenzační, vyrovnávací a relaxační cvičení. Význam pohybu pro zdraví – rekreační a výkonnostní sport, sport dívek a chlapců.		Ukázka, výklad, pokus – omyl, frontální, skupinová a individuální výuka.
			Gymnastika		

Předmět: tělesná výchova
Ročník: 6.

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky (metody, formy, přesahy)</i>
	Užívá osvojené názvosloví cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu.	Zvládá gymnastické názvosloví. Cvičí na nářadí i s náčiním.	Základní gymnastické pojmy – názvosloví, zdravotní a kondiční cvičení, cvičení na nářadí a náčiním.		Ukázka, výklad, pokus – omyl, frontální, skupinová a individuální výuka.
	Posoudí provedené osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny.	Zvládá naučené akrobatické dovednosti.	Akrobacie – kotouly vpřed a vzad (z různých poloh), kotoul letmo, stoj na rukou se záchranou, svíčka s oporou a bez opory, stoj na hlavě se záchranou , přemet, nácvik záchrany na přemet stranou. Gymnastická sestava.		
		Užívá správný rozběh, odraz, doskok při přeskoku nářadí.	Přeskoky – přes nářadí (lavička), koza, roznožka, bedna, výskok do dřepu, trampolína nácvik odrazu, skoku; výskok na švédskou bednu z trampolíny.		Ukázka, výklad, pokus – omyl, frontální, skupinová a individuální výuka.
		Zvládá správné držení těla při cvičení na kruzích.	Kruhy – komíhání, houpání, rotace kolem své osy, kotoul vpřed a vzad, seskok zákmihem.		Ukázka, výklad, pokus – omyl, frontální, skupinová a individuální výuka.
		Správnou technikou vyšplhá na tyči. Při šplhu na laně zvládá techniku nohou.	Šplh – tyč, zdokonalování techniky. Šplh na laně – nácvik techniky nohou.		
	Zvládá v souladu s	Sladí pohyb s hudbou,	Moderní gymnastika –		

Předmět: tělesná výchova**Ročník: 6.**

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky (metody, formy, přesahy)</i>
	individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech.	správná koordinace při cvičení s náčiním.	cvičení se švihadlem, s míčem, cvičení při hudbě. Estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem – základy rytmické gymnastiky, cvičení s náčiním; kondiční formy cvičení pro daný věk žáků; tance.		
			Atletika		
	Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, z nabídky zvolí vhodný rozvojový program.	Užívá osvojené názvosloví. Dbá na koordinaci pohybu. Dbá na samostatnou přípravu svalového aparátu před daným cvikem. Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti. Zvládá techniku startu a běhu, správně využívá dech.	Běh, atletická abeceda (liftink, skipping, zakopávání, předkopávání, odpichy, cval stranou, cval skřížmo). Návčik rychlých startů ze stoje, sedu, lehu. Běh a technika startu . Běh na 60 m, běh na 300m a na 1500m. Návčik předávání štafetového kolíku a štafety.		
	Posoudí provedené osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny.	Zvládá správnou techniku skoku dalekého. Zvládá přeskočit laťku ve výšce 80cm, správnou technikou.	Skoky – skok z místa snožmo, trojskok z místa, skok daleký, správná technika odrazu , letu a dopadu, skok vysoký – správná technika odrazu , letu a dopadu.		

Předmět: tělesná výchova
Ročník: 6.

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky (metody, formy, přesahy)</i>
	Posoudí provedené osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny.	Hází kriketovým míčkem, granátem.	Hody – hod kriketovým míčkem a granátem z místa a z rozběhu , hod na cíl.		
			Sportovní hry		
	Dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji.	Zvládá pohybové dovednosti a aplikuje je při hře, soutěži a relaxaci.	Vybíjená – (zdokonalování, dodržování pravidel), přehazovaná – rychlé a přesné přihrávky, prudké odehrání míče do soupeřova pole jednoruč i obouruč, chytání, přehazování, přihrávky, pravidla hry, rozhodování.		
			Košiková – driblink na místě a v pohybu, levou, pravou, nácvik přihrávek, střelba na koš.		
			Doplňkové míčové hry		
	Jedná v duchu fair- play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje. Respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví.	Zvládá rekreačním způsobem doplňkové míčové hry, probrané v daném ročníku.	Sálová kopaná, florbal, softbal, šimbal, házená, rugby – pohyb po hřišti, seznámení s míčem a držení míče, sbírání, přijímání a tlumení míče, přihrávky, střelba, vedení míče, brankářský výcvik, klamání, finty, taktika, ringo, ringet.		
			Úpoly		
	Zvládá techniku speciálních cvičení, koriguje techniku	Dovede vlastními slovy vysvětlit význam úpolů v	Přetlaky, přetahy, úpolové odpory, základní úpolová		

Předmět: tělesná výchova**Ročník: 6.**

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky (metody, formy, přesahy)</i>
	cvičení podle pokynů učitele.	TV a sportu i jako součástí pohybového vývoje člověka. Používá svou sílu přiměřeně k situaci, cíleně vnímat sílu a pohyb partnera a na ně reagovat. Aplikuje pravidla a taktiku boje na zemi v různých odporových cvičeních. Zamezí zranění pomocí pádové techniky, vysvětlí rozdíl mezi kontrolovanou pádovou technikou a nekontrolovaným pádem.	technika (polohy, přechody, pohyby paží a nohou, obraty těla přemísťování, způsoby navazování kontaktu, zvedání nošení a spouštění živého břemene, pádová technika).		
			Pobyt v přírodě		
	Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu. Předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost	Získané znalosti uplatňuje v praxi.	Orientace na mapě, měřítko mapy, práce s buzolou a kompasem ,příprava turistické akce, přesun do terénu a uplatňování pravidel bezpečnosti silničního provozu v roli chodce a cyklisty, chůze se zátěží i v mírně náročném terénu, táboření, ochrana přírody, základy orientačního běhu, dokumentace z turistické akce; přežití v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy, tepla		<i>Z – práce s mapou, buzolou měřítko, značky a azimut</i> Formy výuky – frontální , skupinová, (paralelní, střídavá), individuální, (na stanovištích, manéž), ukázka.

Předmět: tělesná výchova**Ročník: 6.**

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky (metody, formy, přesahy)</i>
			Sebehodnocení		
	Posoudí provedení osvojované pohybové činnosti u sebe i spolužáka, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny. Sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí.	Snaží se vlastními silami zlepšovat si kondici a odstraňovat nedostatky.	Hodnotí dané cviky své i spolužáků.		
			Pravidla her		
	Rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka a organizátora. Zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy, spolurozhoduje osvojované hry a soutěže.	Zvládá pravidla probraných míčových her, zvládá organizovat, řídit a rozhodovat zápas. Dodržuje pravidla her. Hraje a jedná fair – play. Pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje.	Pravidla míčových her, sportovní chování.		
			OH a sporty		
	Naplní ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky - čestné soupeření, pomoc handicapovaným , respekt opačnému pohlaví, ochrana přírody při sportu.	Naplní ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky .	Orientace ve sportovním dění a historii sportu Historie a současnost sportu – významné soutěže a sportovci, olympismus – olympijská charta .		

Předmět: tělesná výchova
Ročník: 6.

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky (metody, formy, přesahy)</i>
			Statistická měření		
	Zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci.	Ovládá práci se stopkami a pásmem.	Měření délky, rychlosti, práce se stopkami, pásmem.		
			Drogová prevence		
	Odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím. Upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištěném ovzduší.	Odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím.	Drogy a jiné škodliviny (anabolika, látky zvyšující fyzickou kondici a podporující růst svalové hmoty).		
			Zdravotní TV		
	Uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při zdravotní korekci zdravotních oslabení. Zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cviky související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení. Aktivně se vyhýbá činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení. Upozorní samostatně na činnost, které jsou v rozporu s jeho oslabením.	Zvládá cviky na posílení, protažení a uvolnění svalových partií těla.	Základní druhy oslabení jejich příčiny a možné důsledky – základní pojmy osvojovaných činností, prevence a korekce oslabení, denní režim z pohledu zdravotního oslabení, soustředění na cvičení, vědomá kontrola cvičení, nevhodná cvičení a činnosti (kontraindikace zdravotních oslabení). Vyrovnávací a posilovací cviky na jednotlivé svalové skupiny jsou zařazovány během celého školního roku do jednotlivých hodin s přihlédnutím ke konkrétnímu druhu a stupni oslabení.		

Předmět: tělesná výchova – sportovní skupina
Ročník: 6.

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky (metody, formy, přesahy)</i>
			Bezpečnost a hygiena		
Samostatnost ve vystupování Vypěstování návyků koordinace pohybů těla. Umět se chovat v kolektivu. Pečovat o rozvoj svalových skupin za účelem získání pěkné pružné postavy. Umět si stanovit vyšší cíle. Umět pomáhat druhým. Podřizovat se příkazům, učit se organizovat, řídit kolektiv, být tolerantní k druhým.	Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu, předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobuje jim svou činnost. Aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem.	Poskytne pomoc i záchranu, zvládá ošetření drobných poranění. Uplatňuje vhodné a bezpečné chování.	Bezpečnost a hygiena v tělesné výchově, pomoc a záchrana při cvičení. Poskytnutí první pomoci při úrazu. Správné držení těla, správné zapojení dechu.		<i>Př – první pomoc (8. roč.), svalové skupiny, stavba těla</i> Ukázka, výklad, pokus – omyl, frontální, skupinová a individuální výuka.
			Rozcvičení		
Využívání osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu. Úsilí o zlepšení tělesné zdatnosti.	Samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zátěžovými svaly. Zvládá v souladu i s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech.	Zvládá individuální rozcvičení, strečink celého těla před a po ukončení hodiny.	Koordinace, posilování a protažení svalového aparátu. Rozvoj vytrvalosti, rychlosti a síly. Průpravná, kompenzační, vyrovnávací a relaxační cvičení. Význam pohybu pro zdraví – rekreační a výkonnostní sport, sport dívek a chlapců.		Ukázka, výklad, pokus – omyl, frontální, skupinová a individuální výuka.

Předmět: tělesná výchova – sportovní skupina
Ročník: 6.

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky (metody, formy, přesahy)</i>
			Gymnastika		
	Užívá osvojené názvosloví cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu.	Zvládá gymnastické názvosloví. Cvičí na nářadí i s náčiním.	Základní gymnastické pojmy – názvosloví, zdravotní a kondiční cvičení, cvičení na nářadí a náčiním.		Ukázka, výklad, pokus – omyl, frontální, skupinová a individuální výuka.
	Posoudí provedené osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny.	Zvládá naučené akrobatické dovednosti.	Akrobacie – kotouly vpřed a vzad (z různých poloh), kotoul letmo, stoj na rukou se záchranou, svíčka s oporou a bez opory, stoj na hlavě se záchranou , přemet, nácvik záchrany na přemet stranou. Gymnastická sestava.		
		Užívá správný rozběh, odraz, doskok při přeskoku nářadí.	Přeskoky – přes nářadí (lavička), koza, roznožka, bedna, výskok do dřepu, trampolína nácvik odrazu, skoku; výskok na švédskou bednu z trampolíny. Skoky z trampolíny do dopadové žíněnky do kotoulu.		Ukázka, výklad, pokus – omyl, frontální, skupinová a individuální výuka.

Předmět: tělesná výchova – sportovní skupina
Ročník: 6.

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky (metody, formy, přesahy)</i>
	Užívá osvojené názvosloví cvičence.	Zvládá správné držení těla při cvičení na kruzích.	Kruhy – komíhání, houpání, rotace kolem své osy, kotoul vpřed a vzad, seskok zákmihem.		Ukázka, výklad, pokus – omyl, frontální, skupinová a individuální výuka.
		Správnou technikou vyšplhá na tyči. Při šplhu na laně zvládá techniku nohou.	Šplh – tyč, zdokonalování techniky. Šplh na laně – nácvik techniky nohou.		
	Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech.	Sladí pohyb s hudbou, správná koordinace při cvičení s náčiním.	Moderní gymnastika – cvičení se švihadlem, s míčem, cvičení při hudbě. Estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem – základy rytmické gymnastiky, cvičení s náčiním; kondiční formy cvičení pro daný věk žáků; tance.		
			Atletika		
	Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, z nabídky zvolí vhodný rozvojový program.	Užívá osvojené názvosloví. Dbá na koordinaci pohybu. Dbá na samostatnou přípravu svalového aparátu před daným cvikem. Zvládá v souladu s individuálními.	Běh, atletická abeceda (liftink, skipping, zakopávání, předkopávání, odpichy, cval stranou, cval skřížmo). Nácvik rychlých startů ze stoje, sedu, lehu.		

Předmět: tělesná výchova – sportovní skupina
Ročník: 6.

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky (metody, formy, přesahy)</i>
		předpoklady osvojované pohybové dovednosti. Zvládá techniku startu a běhu, správně využívá dech.	Běh a technika startu . Běh na 60 m, běh na 300m a na 1500m. Návuk předávání štafetového kolíku a štafety.		
	Posoudí provedené osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny.	Zvládá správnou techniku skoku dalekého. Zvládá přeskočit latku ve výšce 80cm, správnou technikou.	Skoky – skok z místa snožmo, trojskok z místa, skok daleký, správná technika odrazu , letu a dopadu, skok vysoký – správná technika odrazu , letu a dopadu.		
	Posoudí provedené osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny.	Hází kriketovým míčkem, granátem.	Hody – hod kriketovým míčkem a granátem z místa a z rozběhu , hod na cíl.		
			Sportovní hry		
	Dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji.	Zvládá pohybové dovednosti a aplikuje je při hře, soutěži a relaxaci.	Vybíjená – (zdokonalování, dodržování pravidel), přehazovaná – rychlé a přesné přihrávky, prudké odehrání míče do soupeřova pole jednoruč i obouruč, chytání, přehazování, přihrávky, pravidla hry, rozhodování.		

Předmět: tělesná výchova – sportovní skupina
Ročník: 6.

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky (metody, formy, přesahy)</i>
			Košiková – driblink na místě a v pohybu, levou, pravou, nácvik přihrávek, střelba na koš.		
			Doplňkové míčové hry		
	Jedná v duchu fair- play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje. Respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví.	Zvládá rekreačním způsobem doplňkové míčové hry, probrané v daném ročníku.	Sálová kopaná, florbal, softbal, šimbal, házená, rugby – pohyb po hřišti, seznámení s míčem a držení míče, sbírání, přijímání a tlumení míče, přihrávky, střelba, vedení míče, brankářský výcvik, klamání, finty, taktika, ringo, ringet.		
			Úpoly		
	Zvládá techniku speciálních cvičení, koriguje techniku cvičení podle pokynů učitele.	Dovede vlastními slovy vysvětlit význam úpolů v TV a sportu i jako součástí pohybového vývoje člověka. Používá svou sílu přiměřeně k situaci, cíleně vnímat sílu a pohyb partnera a na ně reagovat. Aplikuje pravidla a taktiku boje na zemi v různých odporových cvičeních. Zamezí zranění pomocí pádové techniky, vysvětlí rozdíl mezi kontrolovanou pádovou technikou a nekontrolovaným pádem.	Přetlaky, přetahy, úpolové odpory, základní úpolová technika (polohy, přechody, pohyby paží a nohou, obraty těla přemísťování, způsoby navazování kontaktu, zvedání nošení a spouštění živého břemene, pádová technika). Úpolová gymnastika. Parter – školák + obrana, klíč – rychlost záběru, dokončení ..Roláda + obrana, klapačka, němec + obrana. Krstačka. Postoj – poraz na jednu nohu + obě nohy. Přítrh – strh se		

Předmět: tělesná výchova – sportovní skupina
Ročník: 6.

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky (metody, formy, přesahy)</i>
			záběrem nohy. Záhlavák z kleku + kontr. Brovkin. Záruč do kleku, porazu. Kombinace, tréninkový zápas, UTB – 80%,TB 20%, turnaje s upravenými pravidly.		
			Pobyt v přírodě		
	Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu. Předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost	Získané znalosti uplatňuje v praxi.	Orientace na mapě, měřítko mapy, práce s buzolou a kompasem ,příprava turistické akce, přesun do terénu a uplatňování pravidel bezpečnosti silničního provozu v roli chodce a cyklisty, chůze se zátěží i v mírně náročném terénu, táboření, ochrana přírody, základy orientačního běhu, dokumentace z turistické akce; přežití v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy, tepla		Z – práce s mapou, buzolou měřítko, značky a azimut Formy výuky – frontální , skupinová, (paralelní, střídavá), individuální, (na stanovištích, manéž), ukázka.
			Sebehodnocení		
	Posoudí provedení osvojované pohybové činnosti u sebe i spolužáka, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny. Sleduje určené prvky pohybové činnosti a	Snaží se vlastními silami zlepšovat si kondici a odstraňovat nedostatky.	Hodnotí dané cviky své i spolužáků.	OSV –psychohygiena.	

Předmět: tělesná výchova – sportovní skupina
Ročník: 6.

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky (metody, formy, přesahy)</i>
	výkony, eviduje je a vyhodnotí.				
			Pravidla her		
	Rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka a organizátora. Zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy, spolurozhoduje osvojované hry a soutěže.	Zvládá pravidla probraných míčových her, zvládá organizovat, řídit a rozhodovat zápas. Dodržuje pravidla her. Hraje a jedná fair – play. Pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje.	Pravidla míčových her, sportovní chování.		
			OH a sporty		
	Naplnuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky - čestné soupeření, pomoc handicapovaným , respekt opačnému pohlaví, ochrana přírody při sportu.	Naplnuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky .	Orientace ve sportovním dění a historii sportu Naplnuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt opačnému pohlaví, ochrana přírody při sportu. Taxonomie úpolů. Historie a současnost sportu – významné soutěže a sportovci, olympismus – olympijská charta.		

Předmět: tělesná výchova – sportovní skupina
Ročník: 6.

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky (metody, formy, přesahy)</i>
			Statistická měření		
	Zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci.	Ovládá práci se stopkami a pásmem.	Měření délky, rychlosti, práce se stopkami, pásmem.		
			Drogová prevence		
	Odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím. Upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištěném ovzduší.	Odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím.	Drogy a jiné škodliviny (anabolika, látky zvyšující fyzickou kondici a podporující růst svalové hmoty).		
			Zdravotní TV		
	Uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při zdravotní korekci zdravotních oslabení. Zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cviky související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení. Aktivně se vyhýbá činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení. Upozorní samostatně na činnost, které jsou v rozporu s jeho	Zvládá cviky na posílení, protažení a uvolnění svalových partií těla.	Základní druhy oslabení jejich příčiny a možné důsledky – základní pojmy osvojovaných činností, prevence a korekce oslabení, denní režim z pohledu zdravotního oslabení, soustředění na cvičení, vědomá kontrola cvičení, nevhodná cvičení a činnosti (kontraindikace zdravotních oslabení). Vyrovnávací a posilovací cviky na jednotlivé svalové skupiny jsou zařazovány během celého školního roku do		

Předmět: tělesná výchova – sportovní skupina
Ročník: 6.

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky (metody, formy, přesahy)</i>
	oslabením.		jednotlivých hodin s přihlédnutím ke konkrétnímu druhu a stupni oslabení.		
			Plavání		
			TAK Hellas Brno		
			Lyžování		
Osvojení základních lyžařských dovedností a jejich využití při dalším výcviku.	Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu. Předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost.	Manipuluje správně s lyžařskou výzbrojí. Zvládá všeobecnou lyžařskou průpravu, základní oblouk.	Všeobecná lyžařská průprava, manipulace s výzbrojí, chůze, obraty, výstupy. Specializovaná sjezdová průprava – jízda přímo, šikmo svahem, sesouvání, odšlapování, bruslení, přímá jízda v pluhu, vlnovka. Jízda na vleku, oblouk v pluhu (dynamický, statický), z přivrátu vyšší lyže, z rozšířené stopy. Základní oblouk, základní carvingový oblouk. Jízda na snowboardu a snowblades. Bezpečnost pohybu v zimní horské krajině.		
			Bruslení		
	Uplatňuje vhodné a bezp. chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu. Předvídá možná nebezpečí	Na základě znalostí zdokonaluje jednotlivé styly.	Vpřed, vzad, přešlapování.		

Předmět: tělesná výchova – sportovní skupina
Ročník: 6.

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky (metody, formy, přesahy)</i>
	úrazu a přizpůsobí jim svou činnost.				
			Jízda na koni		
	Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu. Předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost.	Za dozoru zvládá jízdu na koni	Seznámení s bezpečnostními předpisy, základy jízdy za dozoru instruktora .		

Předmět: tělesná výchova
Ročník: 7.

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky (metody, formy, přesahy)</i>
			Bezpečnost a hygiena		
Samostatnost ve vystupování Vypěstování návyků koordinace pohybů těla. Umět se chovat v kolektivu. Pečovat o rozvoj svalových skupin za účelem získání pěkné pružné postavy. Umět si stanovit vyšší cíle. Umět pomáhat druhým. Podřizovat se příkazům, učit se organizovat, řídit kolektiv, být tolerantní k druhým.	Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu, předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobuje jim svou činnost. Aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem.	Poskytne pomoc i záchranu, zvládá ošetření drobných poranění. Uplatňuje vhodné a bezpečné chování.	Bezpečnost a hygiena v tělesné výchově, pomoc a záchrana při cvičení. Poskytnutí první pomoci při úrazu. Správné držení těla, správné zapojení dechu.		<i>Př – první pomoc (8. roč.), svalové skupiny, stavba těla</i> Ukázka, výklad, pokus – omyl, frontální, skupinová a individuální výuka.
			Rozcvičení		
Využívání osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu. Úsilí o zlepšení tělesné zdatnosti.	Samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zátěžovými svaly. Zvládá v souladu i s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech. Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, z nabídky zvolí vhodný rozvojový program.	Zvládá individuální rozcvičení, strečink celého těla před a po ukončení hodiny.	Koordinace, posilování a protažení svalového aparátu. Rozvoj vytrvalosti, rychlosti a síly. Průpravná, kompenzační, vyrovnávací a relaxační cvičení. Význam pohybu pro zdraví – rekreační a výkonnostní sport, sport dívek a chlapců. Zdravotně orientovaná zdatnost – rozvoj ZOZ, kondiční programy, manipulace se zatížením.		Ukázka, výklad, pokus – omyl, frontální, skupinová a individuální výuka.

Předmět: tělesná výchova**Ročník: 7.**

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky (metody, formy, přesahy)</i>
			Gymnastika		
	Užívá osvojené názvosloví cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu.	Zvládá gymnastické názvosloví. Cvičí na náradí i s náčiním.	Základní gymnastické pojmy – názvosloví, zdravotní a kondiční cvičení, cvičení na náradí a náčiním.		Ukázka, výklad, pokus – omyl, frontální, skupinová a individuální výuka.
	Posoudí provedené osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny.	Zvládá naučené akrobatické dovednosti.	Akrobacie – kotouly vpřed, vzad v sestavách, kotouly vpřed, vzad roznožmo, kotoul vzad do stoje spojného, kotoul vzad do zanožení. Kotoul letmo přes překážku (lavičku), kotoul letmo z trampolíny přes lavičku, nízkou švédskou bednu do duchen. Stoj na rukou, svíčka s oporou a bez opory, stoj na hlavě, přemet stranou. Gymnastická sestava.		
		Užívá správný rozběh, odraz, doskok při přeskoku náradí.	Přeskoky – přes náradí (lavička), koza, roznožka, bedna, výskok do dřepu, trampolína nácvik odrazu, skoku; výskok na švédskou bednu z trampolíny.		Ukázka, výklad, pokus – omyl, frontální, skupinová a individuální výuka.
		Zvládá správné držení těla při cvičení na kruzích.	Kruhy – komihání, houpání, rotace kolem své osy, kotoul vpřed a vzad, seskok zákmihem. Správný odraz pod kruhy, v předkmihu obrat, seskok u záhupu.		Ukázka, výklad, pokus – omyl, frontální, skupinová a individuální výuka.

Předmět: tělesná výchova**Ročník: 7.**

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky (metody, formy, přesahy)</i>
		Správnou technikou vyšplhá na tyči a na laně, uplatňuje správnou techniku nohou při šplhu.	Šplh na tyči a laně – zdokonalování techniky, šplh na čas, šplh na dvou tyčích, nácvik správné techniky nohou při šplhu.		
	Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech.	Sladí pohyb s hudbou, správná koordinace při cvičení s náčiním.	Moderní gymnastika – cvičení se švihadlem, s míčem, cvičení při hudbě. Estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem – základy rytmické gymnastiky, cvičení s náčiním; kondiční formy cvičení pro daný věk žáků; tance.		
			Atletika		
	Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, z nabídky zvolí vhodný rozvojový program.	Užívá osvojené názvosloví. Dbá na koordinaci pohybu. Dbá na samostatnou přípravu svalového aparátu před daným cvikem. Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti. Zvládá techniku startu a běhu, správně využívá dech.	Zdokonalování techniky běhu. Atletická abeceda (liftink, skipping, zakopávání, předkopávání, odpichy, cval stranou, cval skřižmo). Rychlé starty ze stoje, sedu, lehu, nácvik startů z bloku, běh na 60m, běh na 1500m, běh na 300 m, zlepšování techniky předávání štafetového kolíku a štafety, štafety 4x 60m.		
	Posoudí provedené osvojované pohybové	Zvládá správnou techniku skoku dalekého.	Skoky – skok z místa, skok z místa, trojskok z místa,		

Předmět: tělesná výchova**Ročník: 7.**

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky (metody, formy, přesahy)</i>
	činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny.	Zvládá správnou techniku skoku vysokého, přeskočí laťku ve výšce 1 m.	skok daleký. Zdokonalování správné techniky odrazu, letu a dopadu, vyměření rozběhu. Skok vysoký – správná technika odrazu , letu a dopadu.		
	Posoudí provedené osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny.	Hází kriketovým míčkem, granátem.	Hody – hod kriketovým míčkem a granátem z místa a z rozběhu , hod na cíl.		
			Sportovní hry		
	Dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji.	Zvládnuté pohybové dovednosti a aplikuje je při hře, soutěži a relaxaci. Zvládá pravidla vybíjené, přehazované v teorii a praxi.	Vybíjená/ přehazovaná – zdokonalování hry, dodržování pravidel. Rychlé a přesné přihrávky, prudké odehrání míče do soupeřova pole jednoruč i obouruč, chytání, přehazování, přihrávky, rozhodování.		
		Zvládá pravidla košíkové v teorii a praxi.	Košíková – pohyb po hřišti, seznámení s míčem, přihrávky na místě a v pohybu, správný postoj při přihrávce, dribling a abeceda (kroužení míče okolo těla, osmička , atd.), dribling na místě a v pohybu levou a pravou rukou, nácvik dvojtaktu, zdokonalování přihrávek, střelba na koš.		

Předmět: tělesná výchova
Ročník: 7.

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky (metody, formy, přesahy)</i>
			Doplňkové míčové hry		
	Jedná v duchu fair- play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje. Respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví.	Zvládá rekreačním způsobem doplňkové míčové hry, probrané v daném ročníku.	Sálová kopaná, florbal, softbal, volejbal, šimbal, házená, rugby – pohyb po hřišti, seznámení s míčem a držení míče, sbírání, přijímání a tlumení míče, přihrávky, střelba, vedení míče, brankářský výcvik, klamání, finty, taktika (jednotlivců, skupin, celku), ringo, ringet.		
			Úpoly		
	Zvládá techniku speciálních cvičení, koriguje techniku cvičení podle pokynů učitele.	Dovede vlastními slovy vysvětlit význam úpolů v TV a sportu i jako součástí pohybového vývoje člověka. Používá svou sílu přiměřeně k situaci, cíleně vnímat sílu a pohyb partnera a na ně reagovat. Aplikuje pravidla a taktiku boje na zemi v různých odporových cvičeních. Zamezí zranění pomocí pádové techniky, zvládá a vysvětlí rozdíl mezi kontrolovanou pádovou technikou a nekontrolovaným pádem.	Přetlaky, přetahy, úpolové odpory, základní úpolová technika (polohy, přechody, pohyby paží a nohou, obraty těla, přemísťování, způsoby navazování kontaktu, zvedání nošení a spouštění živého břemene, pádová technika).		

Předmět: tělesná výchova
Ročník: 7.

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky (metody, formy, přesahy)</i>
			Pobyt v přírodě		
	Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu. Předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost.	Získané znalosti uplatňuje v praxi.	Orientace na mapě, měřítko mapy, práce s buzolou a kompasem, příprava turistické akce, přesun do terénu a uplatňování pravidel bezpečnosti silničního provozu v roli chodce a cyklisty, chůze se zátěží i v mírně náročném terénu, táboření, ochrana přírody, základy orientačního běhu, dokumentace z turistické akce; přežití v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy, tepla		Z – práce s mapou, buzolou měřítko, značky a azimut Formy výuky – frontální , skupinová, (paralelní, střídavá), individuální, (na stanovištích, manéž), ukázka.
			Sebehodnocení		
	Posoudí provedení osvojované pohybové činnosti u sebe i spolužáka, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny. Sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí.	Snaží se vlastními silami zlepšovat si kondici a odstraňovat nedostatky.	Hodnotí dané cviky své i spolužáků.		
			Pravidla her		
	Rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího,	Zvládá pravidla probraných míčových her, zvládá organizovat, řídit a	Pravidla míčových her, sportovní chování.		

Předmět: tělesná výchova**Ročník: 7.**

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky (metody, formy, přesahy)</i>
	diváka a organizátora. Zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy, spolurozhoduje osvojované hry a soutěže.	rozhodovat zápas. Dodržuje pravidla her. Hraje a jedná fair – play. Pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje.			
			OH a sporty		
	Naplnuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky - čestné soupeření, pomoc handicapovaným , respekt opačného pohlaví, ochrana přírody při sportu.	Naplnuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky.	Orientace ve sportovním dění a historii sportu Historie a současnost sportu – významné soutěže a sportovci, olympismus – olympijská charta .		
			Statistická měření		
	Zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci.	Ovládá práci se stopkami a pásmem.	Měření délky, rychlosti, práce se stopkami, pásmem.		
			Drogová prevence		
	Odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím. Upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištěném ovzduší.	Odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím.	Drogy a jiné škodliviny (anabolika, látky zvyšující fyzickou kondici a podporující růst svalové hmoty).		
			Zdravotní TV		

Předmět: tělesná výchova
Ročník: 7.

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky (metody, formy, přesahy)</i>
	Uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při zdravotní korekci zdravotních oslabení. Zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cviky související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení. Aktivně se vyhýbá činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení. Upozorní samostatně na činnost, které jsou v rozporu s jeho oslabením.	Zvládá cviky na posílení, protažení a uvolnění svalových partií těla.	Vyrovnávací a posilovací cviky na jednotlivé svalové skupiny jsou zařazovány během celého školního roku do jednotlivých hodin s přihlédnutím ke konkrétnímu druhu a stupni oslabení. Oslabení podpůrně pohybového systému (A) – poruchy funkce svalových skupin (A1); poruchy páteře – odchylky předozadního zakřivení (A2) a vybočení páteře do stran (A3); poruchy stavby dolních končetin (A4): lokální a celková relaxace; správné držení hlavy, pletence ramenního, pánve, kolen; protažení prsních a bederních svalů, zadní strany stehů a ohybačů kyčle; posilování šíjového, mezilopatkového, břišního, hýžděového, stehenního a lýtkového svalstva, vzpřimovačů trupu; zvýšení kloubní pohyblivosti a rozsahu pohybu; uvolňování páteře; rotační cvičení; správný dýchací stereotyp.		

Předmět: tělesná výchova**Ročník: 7.**

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky (metody, formy, přesahy)</i>
			Lyžování a snowboarding		
	Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu. Předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost.	Manipuluje správně s lyžařskou výzbrojí. Zvládá všeobecnou lyžařskou průpravu, základní oblouk. Na základě znalostí zdokonaluje jednotlivé styly.	Všeobecná lyžařská průprava, manipulace s výzbrojí, chůze, obraty, výstupy, specializovaná sjezdová průprava, jízda přímo, jízda šikmo svahem, sesouvání, odšlapování, bruslení, přímá jízda v pluhu, vlnovka, jízda na vleku, oblouk v pluhu (dynamický, statický), z přivrátu vyšší lyže, z rozšířené stopy základní oblouk, základní carvingový oblouk. Základy jízdy na snowboardu a snowblades. Bezpečnost pohybu v zimní horské krajině.		

Předmět: tělesná výchova – sportovní skupina
Ročník: 7.

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky (metody, formy, přesahy)</i>
			Bezpečnost a hygiena		
Samostatnost ve vystupování Vypěstování návyků koordinace pohybů těla. Umět se chovat v kolektivu. Pečovat o rozvoj svalových skupin za účelem získání pěkné pružné postavy. Umět si stanovit vyšší cíle. Umět pomáhat druhým. Podřizovat se příkazům, učit se organizovat, řídit kolektiv, být tolerantní k druhým.	Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu, předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobuje jim svou činnost. Aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem.	Poskytne pomoc i záchranu, zvládá ošetření drobných poranění. Uplatňuje vhodné a bezpečné chování.	Bezpečnost a hygiena v tělesné výchově, pomoc a záchrana při cvičení. Poskytnutí první pomoci při úrazu. Správné držení těla, správné zapojení dechu.		<i>Pr – první pomoc (8. roč.), svalové skupiny, stavba těla</i> Ukázka, výklad, pokus – omyl, frontální, skupinová a individuální výuka.
			Rozvíčení		
Využívání osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu. Úsilí o zlepšení tělesné zdatnosti.	Samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zátěžovými svaly. Zvládá v souladu i s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech. Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, z nabídky zvolí vhodný rozvojový program.	Zvládá individuální rozvíčení, strečink celého těla před a po ukončení hodiny.	Koordinace, posilování a protažení svalového aparátu. Rozvoj vytrvalosti, rychlosti a síly. Průpravná, kompenzační, vyrovnávací a relaxační cvičení. Význam pohybu pro zdraví – rekreační a výkonnostní sport, sport dívek a chlapců. Zdravotně orientovaná zdatnost – rozvoj ZOZ, kondiční programy, manipulace se zatížením.		Ukázka, výklad, pokus – omyl, frontální, skupinová a individuální výuka.
			Gymnastika		

Předmět: tělesná výchova – sportovní skupina
Ročník: 7.

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky (metody, formy, přesahy)</i>
	Užívá osvojené názvosloví cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu.	Zvládá gymnastické názvosloví. Cvičí na nářadí i s náčiním.	Základní gymnastické pojmy – názvosloví, zdravotní a kondiční cvičení, cvičení na nářadí a náčiním.		Ukázka, výklad, pokus – omyl, frontální, skupinová a individuální výuka.
	Posoudí provedené osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny.	Zvládá naučené akrobatické dovednosti.	Akrobacie – kotouly vpřed, vzad v sestavách, kotouly vpřed, vzad roznožmo, kotoul vzad do stoje spojného, kotoul vzad do zanožení. Stoj na rukou – kotoul + kombinace. Kotoul letmo přes překážku (lavičku), kotoul letmo z trampolíny přes lavičku, nízkou švédskou bednu do dopadových žíněnek. Stoj na rukou, svíčka s oporou a bez opory, stoj na hlavě, přemet stranou. Pád do mostu, přechody mostem, obíhání v mostě. Gymnastická sestava.		
		Užívá správný rozběh, odraz, doskok při přeskoku nářadí.	Přeskoky přes nářadí (lavička), koza – roznožka, nácvik skrčky, bedna – výskok do dřepu, trampolína – nácvik odrazu, skoku, výskok a přeskok švédské bedny z trampolíny, salto vpřed, salto přes překážku, nácvik odbočky přes bednu.		Ukázka, výklad, pokus – omyl, frontální, skupinová a individuální výuka.
		Zvládá správné držení těla při cvičení na kruzích.	Kruhy – komíhání, houpání, rotace kolem své		Ukázka, výklad, pokus – omyl, frontální, skupinová a

Předmět: tělesná výchova – sportovní skupina
Ročník: 7.

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky (metody, formy, přesahy)</i>
			osy, kotoul vpřed a vzad, seskok zákmihem. Správný odraz pod kruhy, v předkmihu obrat, seskok u záhupu.		individuální výuka.
		Správnou technikou vyšplhá na tyči a na laně, uplatňuje správnou techniku nohou při šplhu.	Šplh na tyči a laně – zdokonalování techniky, šplh na čas, šplh na dvou tyčích, nácvik správné techniky nohou při šplhu.		
	Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech.	Sladí pohyb s hudbou, správná koordinace při cvičení s náčiním.	Moderní gymnastika – cvičení se švihadlem, s míčem, cvičení při hudbě. Estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem – základy rytmické gymnastiky, cvičení s náčiním; kondiční formy cvičení pro daný věk žáků; tance.		
			Atletika		
	Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, z nabídky zvolí vhodný rozvojový program.	Užívá osvojené názvosloví. Dbá na koordinaci pohybu. Dbá na samostatnou přípravu svalového aparátu před daným cvikem. Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti. Zvládá techniku startu a běhu, správně využívá	Zdokonalování techniky běhu. Atletická abeceda (liftink, skipping, zakopávání, předkopávání, odpichy, cval stranou, cval skřižmo). Rychlé starty ze stoje , sedu, lehu, nácvik startů z bloku, běh na 60m, běh na 1500m, běh na 300 m,		

Předmět: tělesná výchova – sportovní skupina
Ročník: 7.

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky (metody, formy, přesahy)</i>
		dech.	zlepšování techniky předávání štafetového kolíku a štafety, štafety 4x 60m.		
	Posoudí provedené osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny.	Zvládá správnou techniku skoku dalekého. Zvládá správnou techniku skoku vysokého, přeskočí laťku ve výšce 1 m.	Skoky – skok z místa snožmo, trojskok z místa, skok daleký. Zdokonalování správné techniky odrazu, letu a dopadu, vyměření rozběhu. Skok vysoký – správná technika odrazu , letu a dopadu.		
	Posoudí provedené osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny.	Hází kriketovým míčkem, granátem.	Hody – hod kriketovým míčkem a granátem z místa a z rozběhu , hod na cíl.		
			Sportovní hry		
	Dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji.	Zvládnuté pohybové dovednosti a aplikuje je při hře, soutěži a relaxaci. Zvládá pravidla vybíjené, přehazované v teorii a praxi.	Vybíjená/ přehazovaná – zdokonalování hry, dodržování pravidel. Rychlé a přesné přihrávky, prudké odehrání míče do soupeřova pole jednoruč i obouruč, chytání, přehazování, přihrávky, rozhodování.		
		Zvládá pravidla košíkové v teorii a praxi.	Košíková – pohyb po hřišti, seznámení s míčem, přihrávky na místě a v pohybu, správný postoj při přihrávce, dribling a abeceda (kroužení míče okolo těla, osmička , atd.),		

Předmět: tělesná výchova – sportovní skupina
Ročník: 7.

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky (metody, formy, přesahy)</i>
			dribling na místě a v pohybu levou a pravou rukou, návčik dvojaktu, zdokonalování přihrávek, střelba na koš.		
			Doplňkové míčové hry		
	Jedná v duchu fair- play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje. Respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví.	Zvládá rekreačním způsobem doplňkové míčové hry, probrané v daném ročníku.	Sálová kopaná, florbal, softbal, volejbal, šimbal, házená, rugby – pohyb po hřišti, seznámení s míčem a držení míče, sbírání, přijímání a tlumení míče, přihrávky, střelba, vedení míče, brankářský výcvik, klamání, finty, taktika (jednotlivců, skupin, celku), ringo, ringet.		
			Úpoly		
	Zvládá techniku speciálních cvičení, koriguje techniku cvičení podle pokynů učitele.	Dovede vlastními slovy vysvětlit význam úpolů v TV a sportu i jako součástí pohybového vývoje člověka. Používá svou sílu přiměřeně k situaci, cíleně vnímat sílu a pohyb partnera a na ně reagovat. Aplikuje pravidla a taktiku boje na zemi v různých odporových cvičeních. Zamezí zranění pomocí pádové techniky, zvládá a vysvětlí rozdíl mezi kontrolovanou pádovou	Přetlaky, přetahy, úpolové odpory, základní úpolová technika (polohy, přechody, pohyby paží a nohou, obraty těla přemístování, způsoby navazování kontaktu, zvedání nošení a spouštění živého břemene, pádová technika). Úpolová gymnastika. Opakování technik a zdokonalování ze 6. ročníku. Parter – koršun + obrana, podbřišák + obrana, fin + obrana. Záběr hlava – noha. Postoj –		

Předmět: tělesná výchova – sportovní skupina
Ročník: 7.

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky (metody, formy, přesahy)</i>
		technikou a nekontrolovaným pádem.	záhlavák + obrana + kontr. obrana proti záběrům nohou, havaj + kombinace, porazy. Tréninkový zápas – 65% UTB, 35% TB. Turnaje s upravenými pravidly.		
			Pobyt v přírodě		
	Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu. Předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost.	Získané znalosti uplatňuje v praxi.	Orientace na mapě, měřítko mapy, práce s buzolou a kompasem, příprava turistické akce, přesun do terénu a uplatňování pravidel bezpečnosti silničního provozu v roli chodce a cyklisty, chůze se zátěží i v mírně náročném terénu, táboření, ochrana přírody, základy orientačního běhu, dokumentace z turistické akce; přežití v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy, tepla.		Z – práce s mapou, buzolou měřítko, značky a azimut Formy výuky – frontální , skupinová, (paralelní, střídavá), individuální, (na stanovištích, manéž), ukázka.
			Sebehodnocení		

Předmět: tělesná výchova – sportovní skupina
Ročník: 7.

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky (metody, formy, přesahy)</i>
	Posoudí provedení osvojované pohybové činnosti u sebe i spolužáka, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny. Sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí.	Snaží se vlastními silami zlepšovat si kondici a odstraňovat nedostatky.	Hodnotí dané cviky své i spolužáků.		
			Pravidla her		
	Rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka a organizátora. Zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy, spolurozhoduje osvojované hry a soutěže.	Zvládá pravidla probraných míčových her, zvládá organizovat, řídit a rozhodovat zápas. Dodržuje pravidla her. Hraje a jedná fair – play. Pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje.	Pravidla míčových her, sportovní chování.		
			OH a sporty		
	Naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky - čestné soupeření, pomoc handicapovaným , respekt opačnému pohlaví, ochrana přírody při sportu.	Naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky.	Orientace ve sportovním dění a historii sportu. Základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt opačnému pohlaví, ochrana přírody při sportu. Taxonomie úpolů. Historie a současnost sportu –		

Předmět: tělesná výchova – sportovní skupina
Ročník: 7.

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky (metody, formy, přesahy)</i>
			významné soutěže a sportovci, olympismus – olympijská charta.		
			Statistická měření		
	Zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci.	Ovládá práci se stopkami a pásmem.	Měření délky, rychlosti, práce se stopkami, pásmem.		
			Drogová prevence		
	Odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím. Upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištěném ovzduší.	Odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím.	Drogy a jiné škodliviny (anabolika, látky zvyšující fyzickou kondici a podporující růst svalové hmoty).		Čz – drogy
			Zdravotní TV		
	Uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při zdravotní korekci zdravotních oslabení. Zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cviky související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení. Aktivně se vyhýbá činnostem, které jsou	Zvládá cviky na posílení, protažení a uvolnění svalových partií těla.	Vyrovnávací a posilovací cviky na jednotlivé svalové skupiny jsou zařazovány během celého školního roku do jednotlivých hodin s přihlédnutím ke konkrétnímu druhu a stupni oslabení. Oslabení podpůrně pohybového systému (A) – poruchy funkce svalových skupin (A1); poruchy páteře – odchylky předozadního		

Předmět: tělesná výchova – sportovní skupina
Ročník: 7.

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky (metody, formy, přesahy)</i>
	kontraindikací zdravotního oslabení. Upozorní samostatně na činnost, které jsou v rozporu s jeho oslabením.		zakřivení (A2) a vybočení páteře do stran (A3); poruchy stavby dolních končetin (A4): lokální a celková relaxace; správné držení hlavy, pletence ramenního, pánve, kolen; protažení prsních a bederních svalů, zadní strany stehů a ohybačů kyčle; posilování šíjového, mezilopatkového, břišního, hýžděového, stehenního a lýtkového svalstva, vzpřimovačů trupu; zvýšení kloubní pohyblivosti a rozsahu pohybu; uvolňování páteře; rotační cvičení; správný dýchací stereotyp.		
			Lyžování a snowboarding		
		Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu. Předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost.	Manipuluje správně s lyžařskou výzbrojí. Zvládá všeobecnou lyžařskou průpravu, základní oblouk. Na základě znalostí zdokonaluje jednotlivé styly.	Všeobecná lyžařská průprava, manipulace s výzbrojí, chůze, obraty, výstupy, specializovaná sjezdová průprava, jízda přímo, jízda šikmo svahelem, sesouvání, odšlapování, bruslení, přímá jízda v pluhu, vlnovka, jízda na vleku, oblouk v pluhu (dynamický, statický), z přívratu vyšší lyže, z rozšířené stopy	

Předmět: tělesná výchova – sportovní skupina
Ročník: 7.

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky (metody, formy, přesahy)</i>
				základní oblouk, základní carvingový oblouk. Základy jízdy na snowboardu a snowblades. Bezpečnost pohybu v zimní horské krajině.	
			Jízda na koni		
	Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu. Předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost.	Za dozoru zvládá jízdu na koni.	Seznámení s bezpečnostními předpisy, zdokonalování techniky za dozoru instruktora.		
			Plavání (Hellas)		
			Bruslení		
	Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu. Předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost	Na základě znalostí zdokonaluje jednotlivé styly.	Bruslení vpřed, vzad, přešlapování vpřed, vzad.		

Předmět: tělesná výchova
Ročník: 8.

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky (metody, formy, přesahy)</i>
			Bezpečnost a hygiena		
Samostatnost ve vystupování Vypěstování návyků koordinace pohybů těla. Umět se chovat v kolektivu. Pečovat o rozvoj svalových skupin za účelem získání pěkné pružné postavy. Umět si stanovit vyšší cíle. Umět pomáhat druhým. Podřizovat se příkazům, učit se organizovat, řídit kolektiv, být tolerantní k druhým.	Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu, předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobuje jim svou činnost. Aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem.	Poskytne dopomoc i záchranu, zvládá ošetření drobných poranění. Uplatňuje vhodné a bezpečné chování. Zná bezpečnost při jednotlivých pohybových činnostech, bezpečně používá sportovní potřeby a náradí.	Bezpečnost a hygiena v tělesné výchově, dopomoc a záchrana při cvičení. Poskytnutí první pomoci při úrazu. Správné držení těla, správné zapojení dechu. Seznámení žáků s vhodným a bezpečným chováním na sportovních akcích konaných ve škole i mimo ni. Zásady bezpečného používání sport. potřeb a náradí.		<i>Př – první pomoc (8. roč.), svalové skupiny, stavba těla</i> Ukázka, výklad, pokus – omyl, frontální, skupinová a individuální výuka.
			Rozcvičení		
Samostatné využívání osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu. Úsilí o zlepšení tělesné zdatnosti.	Samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zátěžovými svaly. Zvládá v souladu i s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech. Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, z nabídky zvolí vhodný rozvojový program.	Zvládá individuální rozcvičení, strečink celého těla před a po ukončení hodiny. Správně drží své tělo, zapojuje do pohybu správné dýchání. Samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonání únavy a předcházení stresovým situacím. Žák je schopen individuálního rozcvičení, strečink celého těla před a	Koordinace, posilování a protažení svalového aparátu. Rozvoj vytrvalosti, rychlosti a síly. Průpravná, kompenzační, vyrovnávací a relaxační cvičení. Správné držení těla, zvyšování kloubních pohybů, správné zapojení dechu. Význam pohybu pro zdraví – rekreační a výkonnostní sport, sport dívek a chlapců. Zdravotně orientovaná zdatnost – rozvoj ZOZ, kondiční programy,	Osobnostní a sociální výchova – seberegulace a sebeorganizace	Ukázka, výklad, pokus – omyl, frontální, skupinová a individuální výuka.

Předmět: tělesná výchova
Ročník: 8.

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky (metody, formy, přesahy)</i>
		po ukončení hodiny, na závěr hodiny uvolnění nejzatíženějších partií těla.	manipulace se zatížením. Pohybové hry družstev, jednotlivců s různým zaměřením, netradiční pohybové hry a aktivity.		
			Gymnastika		
	Užívá osvojené názvosloví cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu.	Zvládá gymnastické názvosloví. Cvičí na nářadí i s náčiním.	Základní gymnastické pojmy – názvosloví, zdravotní a kondiční cvičení, cvičení na nářadí a náčiním.		Ukázka, výklad, pokus – omyl, frontální, skupinová a individuální výuka.
	Posoudí provedené osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny.	Zvládá naučené akrobatické dovednosti.	Akrobacie – kotouly vpřed, vzad v sestavách, kotouly vpřed, vzad roznožmo, kotoul vzad do stoje spojného, kotoul vzad do zanožení. Kotoul letmo přes překážku (lavičku), kotoul letmo z trampolíny přes lavičku, nízkou švédskou bednu do duchen. Stoj na rukou do kotoulu (s dopomocí), svíčka s oporou a bez opory, stoj na hlavě, přemet stranou na obě strany. Gymnastická sestava.		
		Užívá správný rozběh, odraz, doskok při přeskoku nářadí.	Přeskoky – přes nářadí (lavička), koza ve zvýšené výšce, roznožka, skrčka, výskok na bednu do dřepu, přeskok přes bednu skrčkou,		Ukázka, výklad, pokus – omyl, frontální, skupinová a individuální výuka.

Předmět: tělesná výchova
Ročník: 8.

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky (metody, formy, přesahy)</i>
			odbočka přes bednu, trampolína nácvik odrazu, skoku; výskok na švédskou bednu z trampolíny.		
		Zvládá správné držení těla při cvičení na kruzích.	Kruhy – zdokonalování probraných cviků, komihání, houpání, rotace kolem své osy, kotoul vpřed a vzad, seskok zákmihem. Správný odraz pod kruhy, v předkmihu obrat, seskok u záhupu, vis střemhlav.		Ukázka, výklad, pokus – omyl, frontální, skupinová a individuální výuka.
		Správnou technikou vyšplhá na tyči a na laně, uplatňuje správnou techniku nohou při šplhu.	Šplh na tyči a laně – zdokonalování techniky, šplh na čas, šplh na dvou tyčích, nácvik správné techniky nohou při šplhu.		
	Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech.	Sladí pohyb s hudbou, správná koordinace při cvičení s náčiním. Zvládá základy aerobiku.	Moderní gymnastika – cvičení se švihadlem, s míčem, cvičení při hudbě. Estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmičtým doprovodem – základy rytmičké gymnastiky, cvičení s náčiním; kondiční formy cvičení pro daný věk žáků; tance. Základy aerobiku.		
			Atletika		
	Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, z nabídky zvolí vhodný rozvojový	Užívá osvojené názvosloví. Dbá na koordinaci pohybu. Dbá na samostatnou	Zdokonalování techniky běhu. Atletická abeceda (liftink, skipping,		

Předmět: tělesná výchova
Ročník: 8.

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky (metody, formy, přesahy)</i>
	program.	přípravu svalového aparátu před daným cvikem. Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti. Zvládá techniku startu a běhu, správně využívá dech.	zakopávání, předkopávání, odpichy, cval stranou, cval skřížmo). Rychlé starty ze stoje , sedu, lehu, nácvik startů z bloku, běh na 60m, běh na 1500m, běh na 300 m, Cooperův test. Zlepšování techniky předávání štafetového kolíku a štafety, štafety 4x 100m.		
	Posoudí provedené osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny.	Zvládá správnou techniku skoku dalekého. Zvládá správnou techniku skoku vysokého, přeskochí laťku ve výšce 1,10 m.	Skoky – skok z místa snožmo, trojskok z místa, skok daleký. Zdokonalování správné techniky odrazu, letu a dopadu, vyměření rozběhu. Skok vysoký – správná technika odrazu, letu a dopadu.		
	Posoudí provedené osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny.	Hází kriketovým míčkem, granátem.	Hody – hod kriketovým míčkem a granátem z místa a z rozběhu , hod na cíl.		
			Sportovní hry		
	Dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji.	Zvládnuté pohybové dovednosti a aplikuje je při hře, soutěži a relaxaci. Zvládá pravidla vybíjené, přehazované v teorii a praxi.	Vybíjená/ přehazovaná – zdokonalování hry, dodržování pravidel. Rychlé a přesné přihrávky, prudké odehrání míče do soupeřova pole jednoruč i obouruč, chytání, přehazování, přihrávky, rozhodování.		

Předmět: tělesná výchova
Ročník: 8.

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky (metody, formy, přesahy)</i>
		Zvládá pravidla košíkové v teorii a praxi.	Košíková – pohyb po hřišti, seznámení s míčem, přihrávky na místě a v pohybu, správný postoj při přihrávce, driblink pravou, levou rukou bez očního kontaktu s balónem; driblinková abeceda (kroužení míče okolo těla, osmička , atd.), driblink na místě a v pohybu, levou pravou rukou , nácvik dvojtaktu, zdokonalování přihrávek , střelba na koš, střelba na koš z různých míst.		
			Doplňkové míčové hry		
	Jedná v duchu fair- play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje. Respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví.	Zvládá rekreačním způsobem doplňkové míčové hry, probrané v daném ročníku. Zvládá přihrávky vrchem, spodem, podání, základy hry.	Volejbal - přihrávky vrchem i spodem, přes síť, podání vrchem i spodem, nácvik útoku. Sállová kopaná, florbal, softbal, volejbal, šimbal, házená, rugby – pohyb po hřišti, seznámení s míčem a držení míče, sbírání, přijímání a tlumení míče, přihrávky, střelba, vedení míče, brankářský výcvik, klamání, finty, taktika (jednotlivců, skupin, celku), ringo, ringet.		

Předmět: tělesná výchova
Ročník: 8.

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky (metody, formy, přesahy)</i>
			Úpoly		
	Zvládá techniku speciálních cvičení, koriguje techniku cvičení podle pokynů učitele.	Dovedou vlastními slovy vysvětlit význam úpolů v TV a sportu i jako součástí pohybového vývoje člověka. Zvládá používat svou sílu přiměřeně k situaci, cíleně vnímat sílu a pohyb partnera a na ně reagovat. Aplikují pravidla a taktiku boje na zemi v různých odporových cvičeních. Dovedou zamezit zranění pomocí pádové techniky, zvládají a dovedou vysvětlit rozdíl mezi kontrolovanou pádovou technikou a nekontrolovaným pádem. Rozeznají a dovedou popsat základní rozdíly mezi jednotlivými úpolovými sporty. Uvědomují si důležitá bezpečnostní opatření v prevenci násilí a základní problematiku řešení.	Přetlaky, přetahy, úpolové odpory, základní úpolová technika (polohy, přechody, pohyby paží a nohou, obraty těla, přemísťování, způsoby navazování kontaktu, zvedání nošení a spouštění živého břemene, pádová technika). Taxonomie úpolů. Úpolové sporty.		
			Pobyt v přírodě		
	Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu.	Získané znalosti uplatňuje v praxi.	Orientace na mapě, měřítko mapy, práce s buzolou a kompasem, příprava turistické akce, přesun do terénu a uplatňování		Z – orientace v mapě, topografické značky

Předmět: tělesná výchova
Ročník: 8.

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky (metody, formy, přesahy)</i>
	Předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost.		pravidel bezpečnosti silničního provozu v roli chodce a cyklisty, chůze se zátěží i v mírně náročném terénu, táboření, ochrana přírody, základy orientačního běhu, dokumentace z turistické akce; přežití v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy, tepla		
			Sebehodnocení		
	Posoudí provedení osvojované pohybové činnosti u sebe i spolužáka, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny. Sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí.	Snaží se vlastními silami zlepšovat si kondici a odstraňovat nedostatky.	Hodnotí dané cviky své i spolužáků.		
			Pravidla her		
	Rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka a organizátora. Zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy, spolurozhoduje osvojované hry a soutěže.	Zvládá pravidla probraných míčových her, zvládá organizovat, řídit a rozhodovat zápas. Dodržuje pravidla her. Hraje a jedná fair – play. Poznává a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje.	Pravidla míčových her, sportovní chování.		

Předmět: tělesná výchova
Ročník: 8.

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky (metody, formy, přesahy)</i>
			OH a sporty		
	Naplnjuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky - čestné soupeření, pomoc handicapovaným , respekt opačnému pohlaví, ochrana přírody při sportu.	Naplnjuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky. Orientuje se ve sportovním dění a historii sportu. Poznává a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje.	Orientace ve sportovním dění a historii sportu Historie a současnost sportu – významné soutěže a sportovci, olympismus – olympijská charta .		
			Statistická měření		
	Zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci.	Ovládá práci se stopkami a pásmem.	Měření délky, rychlosti, práce se stopkami, pásmem.		
			Drogová prevence		
	Odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím. Upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištěném ovzduší.	Odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím.	Drogy a jiné škodliviny (anabolika, látky zvyšující fyzickou kondici a podporující růst svalové hmoty).		Čz – drogy
			Zdravotní TV		
	Uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při zdravotní korekci zdravotních oslabení. Zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cviky	Zvládá cviky na posílení, protažení a uvolnění svalových partií těla.	Vyrovnávací a posilovací cviky na jednotlivé svalové skupiny jsou zařazovány během celého školního roku do jednotlivých hodin s přihlédnutím ke konkrétnímu druhu a stupni oslabení.		

Předmět: tělesná výchova**Ročník: 8.**

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky (metody, formy, přesahy)</i>
	související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení. Aktivně se vyhýbá činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení. Upozorní samostatně na činnost, které jsou v rozporu s jeho oslabením.		Oslabení vnitřních orgánů (B) – oslabení oběhového a dýchacího systému (B1); oslabení endokrinního systému (B2); obezita (B3); ostatní oslabení vnitřních orgánů (B4): (kromě cvičení ze skupiny A) rozvoj hlavních a pomocných dýchacích svalů; hrudní a brániční dýchání při zvýšené zátěži; adaptace na zvýšenou zátěž; cvičení koordinace a rovnováhy.		

Předmět: tělesná výchova – sportovní skupina
Ročník: 8.

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky (metody, formy, přesahy)</i>
			Bezpečnost a hygiena		
Samostatnost ve vystupování Vypěstování návyků koordinace pohybů těla. Umět se chovat v kolektivu. Pečovat o rozvoj svalových skupin za účelem získání pěkné pružné postavy. Umět si stanovit vyšší cíle. Umět pomáhat druhým. Podřizovat se příkazům, učit se organizovat, řídit kolektiv, být tolerantní k druhým.	Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu, předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobuje jim svou činnost. Aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem.	Poskytne pomoc i záchranu, zvládá ošetření drobných poranění. Uplatňuje vhodné a bezpečné chování. Zná bezpečnost při jednotlivých pohybových činnostech, bezpečně používá sportovní potřeby a nářadí.	Bezpečnost a hygiena v tělesné výchově, pomoc a záchrana při cvičení. Poskytnutí první pomoci při úrazu. Správné držení těla, správné zapojení dechu. Seznámení žáků s vhodným a bezpečným chováním na sportovních akcích konaných ve škole i mimo ni. Zásady bezpečného používání sport. potřeb a nářadí.		<i>Př – první pomoc (8. roč.), svalové skupiny, stavba těla</i> Ukázka, výklad, pokus – omyl, frontální, skupinová a individuální výuka.
			Rozcvičení		
Samostatné využívání osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu. Úsilí o zlepšení tělesné zdatnosti.	Samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zátěžovými svaly. Zvládá v souladu i s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech. Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, z nabídky zvolí vhodný rozvojový program.	Zvládá individuální rozcvičení, strečink celého těla před a po ukončení hodiny. Správně drží své tělo, zapojuje do pohybu správné dýchání. Samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonání únavy a předcházení stresovým situacím. Žák je schopen individuálního rozcvičení, strečink celého těla před a	Koordinace, posilování a protažení svalového aparátu. Rozvoj vytrvalosti, rychlosti a síly. Průpravná, kompenzační, vyrovnávací a relaxační cvičení. Správné držení těla, zvyšování kloubních pohybů, správné zapojení dechu. Význam pohybu pro zdraví – rekreační a výkonnostní sport, sport dívek a chlapců. Zdravotně orientovaná zdatnost – rozvoj ZOZ, kondiční programy,	Osobnostní a sociální výchova – seberegulace a sebeorganizace	Ukázka, výklad, pokus – omyl, frontální, skupinová a individuální výuka.

Předmět: tělesná výchova – sportovní skupina
Ročník: 8.

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky (metody, formy, přesahy)</i>
		po ukončení hodiny, na závěr hodiny uvolnění nejzatíženějších partií těla.	manipulace se zatížením. Pohybové hry družstev, jednotlivců s různým zaměřením, netradiční pohybové hry a aktivity.		
			Gymnastika		
	Užívá osvojené názvosloví cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu.	Zvládá gymnastické názvosloví. Cvičí na náradí i s náčiním.	Základní gymnastické pojmy – názvosloví, zdravotní a kondiční cvičení, cvičení na náradí a náčiním.		Ukázka, výklad, pokus – omyl, frontální, skupinová a individuální výuka.
	Posoudí provedené osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny.	Zvládá naučené akrobatické dovednosti.	Akrobacie – kotouly vpřed, vzad v sestavách, kotouly vpřed, vzad roznožmo, kotoul vzad do stoje spojného, kotoul vzad do zanožení. Kotoul letmo přes překážku (lavičku), kotoul letmo z trampolíny přes lavičku, nízkou švédskou bednu do duchen. Zvládnutí salta do stoje. Salto na žíněnce. Stoj na rukou – kombinace. Pád do mostu, přechody mostem, obíhání v mostě, svíčka s oporou a bez opory, stoj na hlavě, přemet vpřed, přemet stranou na obě strany. Gymnastická sestava.		
		Užívá správný rozběh,	Přeskoky – přes náradí		Ukázka, výklad, pokus –

Předmět: tělesná výchova – sportovní skupina
Ročník: 8.

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky (metody, formy, přesahy)</i>
		odraz, doskok při přeskoku náradí.	(lavička), koza ve zvýšené výšce, roznožka, skrčka, výskok na bednu do dřepu, přeskok přes bednu skrčkou, odbočka přes bednu, trampolína nácvik odrazu, skoku; výskok na švédskou bednu z trampolíny.		omyl, frontální, skupinová a individuální výuka.
		Zvládá správné držení těla při cvičení na kruzích.	Kruhy – zdokonalování probraných cviků, komíhání, houpání, rotace kolem své osy, kotoul vpřed a vzad, seskok zákmihem. Správný odraz pod kruhy, v předkmihu obrat, seskok u záhupu, vis střežhlav.		Ukázka, výklad, pokus – omyl, frontální, skupinová a individuální výuka.
		Správnou technikou vyšplhá na tyči a na laně, uplatňuje správnou techniku nohou při šplhu.	Šplh na tyči a laně – zdokonalování techniky, šplh na čas, šplh na dvou tyčích, nácvik správné techniky nohou při šplhu.		
	Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech.	Sladí pohyb s hudbou, správná koordinace při cvičení s náčiním. Zvládá základy aerobiku.	Moderní gymnastika – cvičení se švihadlem, s míčem, cvičení při hudbě. Estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmičtým doprovodem – základy rytmičké gymnastiky, cvičení s náčiním; kondiční formy cvičení pro daný věk žáků; tance. Základy aerobiku.		

Předmět: tělesná výchova – sportovní skupina
Ročník: 8.

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky (metody, formy, přesahy)</i>
			Atletika		
	Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, z nabídky zvolí vhodný rozvojový program.	Užívá osvojené názvosloví. Dbá na koordinaci pohybu. Dbá na samostatnou přípravu svalového aparátu před daným cvikem. Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti. Zvládá techniku startu a běhu, správně využívá dech.	Zdokonalování techniky běhu. Atletická abeceda (liftink, skipping, zakopávání, předkopávání, odpichy, cval stranou, cval skřižmo). Rychlé starty ze stoje , sedu, lehu, nácvik startů z bloku, běh na 60m, běh na 1500m, běh na 300 m, Cooperův test. Zlepšování techniky předávání štafetového kolíku a štafety, štafety 4x 100m.		
	Posoudí provedené osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny.	Zvládá správnou techniku skoku dalekého. Zvládá správnou techniku skoku vysokého, přeskochí laťku ve výšce 1,10 m.	Skoky – skok z místa snožmo, trojskok z místa, skok daleký. Zdokonalování správné techniky odrazu, letu a dopadu, vyměření rozběhu. Skok vysoký – správná technika odrazu, letu a dopadu.		
	Posoudí provedené osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny.	Hází kriketovým míčkem, granátem.	Hody – hod kriketovým míčkem a granátem z místa a z rozběhu , hod na cíl.		
			Sportovní hry		
	Dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a	Zvládnuté pohybové dovednosti a aplikuje je při hře, soutěži a relaxaci.	Vybíjená/ přehazovaná – zdokonalování hry, dodržování pravidel. Rychlé		

Předmět: tělesná výchova – sportovní skupina
Ročník: 8.

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky (metody, formy, přesahy)</i>
	dodržuje ji.	Zvládá pravidla vybíjené, přehazované v teorii a praxi.	a přesné přihrávky, prudké odehrání míče do soupeřova pole jednoruč i obouruč, chytání, přehazování, přihrávky, rozhodování.		
		Zvládá pravidla košíkové v teorii a praxi.	Košíková – pohyb po hřišti, seznámení s míčem, přihrávky na místě a v pohybu, správný postoj při přihrávce, driblink pravou, levou rukou bez očního kontaktu s balónem; driblinková abeceda (kroužení míče okolo těla, osmička , atd.), driblink na místě a v pohybu, levou pravou rukou , nácvik dvojtaktu, zdokonalování přihrávek , střelba na koš, střelba na koš z různých míst.		
			Doplňkové míčové hry		
	Jedná v duchu fair- play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje. Respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví.	Zvládá rekreačním způsobem doplňkové míčové hry, probrané v daném ročníku. Zvládá přihrávky vrchem, spodem, podání, základy hry.	Volejbal - přihrávky vrchem i spodem, přes síť, podání vrchem i spodem, nácvik útoku. Sállová kopaná, florbal, softbal, volejbal, šimbal, házená, rugbyball – pohyb po hřišti, seznámení s míčem a držení míče, sbírání, přijímání a tlumení míče, přihrávky, střelba, vedení míče, brankářský výcvik, klamání, finty,		

Předmět: tělesná výchova – sportovní skupina
Ročník: 8.

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky (metody, formy, přesahy)</i>
			taktika (jednotlivců, skupin, celku), ringo, ringet.		
			Úpoly		
	Zvládá techniku speciálních cvičení, koriguje techniku cvičení podle pokynů učitele.	Dovedou vlastními slovy vysvětlit význam úpolů v TV a sportu i jako součástí pohybového vývoje člověka. Zvládá používat svou sílu přiměřeně k situaci, cíleně vnímat sílu a pohyb partnera a na ně reagovat. Aplikují pravidla a taktiku boje na zemi v různých odporových cvičeních. Dovedou zamezit zranění pomocí pádové techniky, zvládají a dovedou vysvětlit rozdíl mezi kontrolovanou a pádovou technikou a nekontrolovaným pádem. Rozeznají a dovedou popsat základní rozdíly mezi jednotlivými úpolovými sporty. Zvládají a používají obecná pravidla sloužící k čestnému a bezpečnému zápasení. Zvládají použít technickou a taktickou převahu nad soupeřem bez působení bolesti jeden druhému. Využívají vhodné strategie k dosažení vyrovnanosti sil v boji.	Přetlaky, přetahy, úpolové odpory, základní úpolová technika (polohy, přechody, pohyby paží a nohou, obraty těla přemísťování, způsoby navazování kontaktu, zvedání nošení a spouštění živého břemene, pádová technika). Úpolová gymnastika. Opakování učiva a zdokonalování 6 a 7 . ročníku. Parter – kolíbka. Páky na ruku. Postoj – šnajdr, přehoz vzad, fin z postoje. Zvratná záruč + kombinace. Tréninkový zápas 40% UTB, 40% TB, 20% KB. Turnaje.		

Předmět: tělesná výchova – sportovní skupina
Ročník: 8.

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky (metody, formy, přesahy)</i>
		Uvědomují si důležitá bezpečnostní opatření v prevenci násilí a základní problematiku řešení.			
			Pobyt v přírodě		
	Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu. Předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost.	Získané znalosti uplatňuje v praxi.	Orientace na mapě, měřítko mapy, práce s buzolou a kompasem, příprava turistické akce, přesun do terénu a uplatňování pravidel bezpečnosti silničního provozu v roli chodce a cyklisty, chůze se zátěží i v mírně náročném terénu, táboření, ochrana přírody, základy orientačního běhu, dokumentace z turistické akce; přežití v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy, tepla		Z – orientace v mapě, topografické značky
			Sebehodnocení		
	Posoudí provedení osvojované pohybové činnosti u sebe i spolužáka, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny. Sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí.	Snaží se vlastními silami zlepšovat si kondici a odstraňovat nedostatky.	Hodnotí dané cviky své i spolužáků.		

Předmět: tělesná výchova – sportovní skupina
Ročník: 8.

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky (metody, formy, přesahy)</i>
			Pravidla her		
	Rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka a organizátora. Zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy, spolurozhoduje osvojované hry a soutěže.	Zvládá pravidla probraných míčových her, zvládá organizovat, řídit a rozhodovat zápas. Dodržuje pravidla her. Hraje a jedná fair – play. Poznává a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje.	Pravidla míčových her, sportovní chování.		
			OH a sporty		
	Naplní ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky - čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt opačnému pohlaví, ochrana přírody při sportu.	Naplní ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky. Orientuje se ve sportovním dění a historii sportu. Poznává a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje.	Orientace ve sportovním dění a historii sportu Historie a současnost sportu – významné soutěže a sportovci, olympismus – olympijská charta.		
			Statistická měření		
	Zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci.	Ovládá práci se stopkami a pásmem.	Měření délky, rychlosti, práce se stopkami, pásmem.		
			Drogová prevence		
	Odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím. Upraví	Odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím.	Drogy a jiné škodliviny (anabolika, látky zvyšující fyzickou kondici a podporující růst svalové		Čz – drogy

Předmět: tělesná výchova – sportovní skupina
Ročník: 8.

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky (metody, formy, přesahy)</i>
	pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištěném ovzduší.		hmoty).		
			Zdravotní TV		
	Uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při zdravotní korekci zdravotních oslabení. Zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cviky související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení. Aktivně se vyhýbá činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení. Upozorní samostatně na činnost, které jsou v rozporu s jeho oslabením.	Zvládá cviky na posílení, protažení a uvolnění svalových partií těla.	Vyrovnávací a posilovací cviky na jednotlivé svalové skupiny jsou zařazovány během celého školního roku do jednotlivých hodin s přihlédnutím ke konkrétnímu druhu a stupni oslabení. Oslabení vnitřních orgánů (B) – oslabení oběhového a dýchacího systému (B1); oslabení endokrinního systému (B2); obezita (B3); ostatní oslabení vnitřních orgánů (B4): (kromě cvičení ze skupiny A) rozvoj hlavních a pomocných dýchacích svalů; hrudní a brániční dýchání při zvýšené zátěži; adaptace na zvýšenou zátěž; cvičení koordinace a rovnováhy.		
			Jízda na koni		

Předmět: tělesná výchova – sportovní skupina
Ročník: 8.

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky (metody, formy, přesahy)</i>
	Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu. Předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost	Za dozoru zvládá jízdu na koni.	Seznámení s bezpečnostními předpisy a zdokonalování techniky jízdy za dozoru instruktora.		
			Plavání		
			TAK Hellas Brno		
			Lyžování a snowboarding		
	Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu. Předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost	Manipuluje správně s lyžařskou výzbrojí. Zvládá všeobecnou lyžařskou průpravu, základní oblouk. Na základě znalostí zdokonaluje jednotlivé styly.	Všeobecná lyžařská průprava , manipulace s výzbrojí, chůze, obraty, výstupy. Specializovaná sjezdová průprava – jízda přímo, jízda šikmo svahe, sesouvání, odšlapování, bruslení, přímá jízda v pluhu, vlnovka, jízda na vleku, oblouk v pluhu (dynamický, statický), z přivrátu vyšší lyže, z rozšířené stopy, základní oblouk, základní carvingový oblouk. Jízda na snowboardu a snowblades. Bezpečnost pohybu v zimní horské krajině.		
			Bruslení		
	Uplatňuje vhodné a	Na základě znalostí	Bruslení vpřed, vzad,		

Předmět: tělesná výchova – sportovní skupina
Ročník: 8.

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky (metody, formy, přesahy)</i>
	bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu. Předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost.	zdokonaluje jednotlivé styly.	přešlapování vpřed, vzad.		

Předmět: tělesná výchova
Ročník: 9.

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky (metody, formy, přesahy)</i>
			Bezpečnost a hygiena		
Samostatnost ve vystupování Vypěstování návyků koordinace pohybů těla. Umět se chovat v kolektivu. Pečovat o rozvoj svalových skupin za účelem získání pěkné pružné postavy. Umět si stanovit vyšší cíle. Umět pomáhat druhým. Podřizovat se příkazům, učit se organizovat, řídit kolektiv, být tolerantní k druhým.	Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu, předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobuje jim svou činnost. Aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem.	Poskytne pomoc i záchranu, zvládá ošetření drobných poranění. Uplatňuje vhodné a bezpečné chování. Zná bezpečnost při jednotlivých pohybových činnostech, bezpečně používá sportovní potřeby a náradí.	Bezpečnost a hygiena v tělesné výchově, pomoc a záchrana při cvičení. Poskytnutí první pomoci při úrazu. Správné držení těla, správné zapojení dechu. Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech – v nestandardním prostředí, první pomoc při TV a sportu v různém prostředí a klimatických podmínkách, improvizované ošetření poranění a odsun raněného.		Ukázka, výklad, pokus – omyl, frontální, skupinová a individuální výuka.
			Rozcvičení		
	Samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonání únavy a předcházení stresovým situacím. Samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zátěžovými svaly. Zvládá v souladu i s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře,	Zvládá individuální rozcvičení, strečink celého těla před a po ukončení hodiny. Správně drží své tělo, zapojuje do pohybu správné dýchání. Samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonání únavy a předcházení stresovým situacím. Žák je schopen individuálního rozcvičení, strečink celého těla před a	Koordinace, posilování a protažení svalového aparátu. Rozvoj vytrvalosti, rychlosti a síly. Průpravná, kompenzační, vyrovnávací a relaxační cvičení. Správné držení těla, zvyšování kloubních pohybů, správné zapojení dechu. Význam pohybu pro zdraví – rekreační a výkonnostní sport, sport dívek a chlapců. Zdravotně orientovaná zdatnost – rozvoj ZOZ, kondiční programy,	Osobnostní a sociální výchova – seberegulace a sebeorganizace	Ukázka, výklad, pokus – omyl, frontální, skupinová a individuální výuka.

Předmět: tělesná výchova
Ročník: 9.

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky (metody, formy, přesahy)</i>
	soutěži, při rekreačních činnostech. Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, z nabídky zvolí vhodný rozvojový program.	po ukončení hodiny, na závěr hodiny uvolnění nejzatíženějších partií těla.	manipulace se zatížením. Pohybové hry družstev, jednotlivců s různým zaměřením, netradiční pohybové hry a aktivity.		
			Gymnastika		
	Užívá osvojené názvosloví cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu.	Zvládá gymnastické názvosloví. Cvičí na náradí i s náčiním.	Základní gymnastické pojmy – názvosloví, zdravotní a kondiční cvičení, cvičení na náradí a náčiním.		Ukázka, výklad, pokus – omyl, frontální, skupinová a individuální výuka.
	Posoudí provedené osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny.	Zvládá naučené akrobatické dovednosti.	Akrobacie – kotouly vpřed, vzad v sestavách, kotouly vpřed, vzad roznožmo, kotoul vzad do stoje spojného, kotoul vzad do zanožení. Kotoul letmo přes překážku (lavičku), kotoul letmo z trampolíny přes lavičku, nízkou švédskou bednu do duchen. Stoj na rukou do kotoulu (s dopomocí), svíčka s oporou a bez opory, stoj na hlavě, přemet stranou na obě strany. přemet vpřed s dopomocí. Gymnastická sestava.		
		Užívá správný rozběh, odraz, doskok při přeskoku náradí.	Přeskoky – přes náradí (lavička), koza ve zvýšené výšce, roznožka, skrčka, výskok na bednu do dřepu,		Ukázka, výklad, pokus – omyl, frontální, skupinová a individuální výuka.

Předmět: tělesná výchova
Ročník: 9.

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky (metody, formy, přesahy)</i>
			přeskok přes bednu skrčkou, odbočka přes bednu, trampolína nácvik odrazu, skoku; výskok na švédskou bednu z trampolíny.		
		Zvládá správné držení těla při cvičení na kruzích.	Kruhy – zdokonalování probraných cviků, komihání, houpání, rotace kolem své osy, kotoul vpřed a vzad, seskok zákmihem. Správný odraz pod kruhy, v předkmihu obrat, seskok u záhupu, vis střemhlav.		Ukázka, výklad, pokus – omyl, frontální, skupinová a individuální výuka.
		Správnou technikou vyšplhá na tyči a na laně, uplatňuje správnou techniku nohou při šplhu.	Šplh na tyči a laně – zdokonalování techniky, šplh na čas, šplh na dvou tyčích, nácvik správné techniky nohou při šplhu.		
	Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech.	Sladí pohyb s hudbou, správná koordinace při cvičení s náčiním. Zvládá základy aerobiku.	Moderní gymnastika – cvičení se švihadlem, s míčem, cvičení při hudbě. Estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmičtým doprovodem – základy rytmičké gymnastiky, cvičení s náčiním; kondiční formy cvičení pro daný věk žáků; tance. Základy aerobiku.		
			Atletika		
	Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, z nabídky	Užívá osvojené názvosloví. Dbá na koordinaci pohybu.	Zdokonalování techniky běhu. Atletická abeceda		

Předmět: tělesná výchova
Ročník: 9.

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky (metody, formy, přesahy)</i>
	zvolí vhodný rozvojový program.	Dbá na samostatnou přípravu svalového aparátu před daným cvikem. Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti. Zvládá techniku startu a běhu, správně využívá dech.	(liftink, skipping, zakopávání, předkopávání, odpichy, cval stranou, cval skřižmo). Rychlé starty ze stoje , sedu, lehu, nácvik startů z bloku, běh na 60m, běh na 1500m, běh na 300 m, Cooperův test. Zlepšování techniky předávání štafetového kolíku a štafety, štafety 4x 100m.		
	Posoudí provedené osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny.	Zvládá správnou techniku skoku dalekého. Zvládá správnou techniku skoku vysokého, přeskochí laťku ve výšce 1,20 m.	Skoky – skok z místa snožmo, trojskok z místa, skok daleký. Zdokonalování správné techniky odrazu, letu a dopadu, vyměření rozběhu. Skok vysoký – zdokonaluje techniku odrazu, letu a dopadu.		
	Posoudí provedené osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny.	Hází kriketovým míčkem, granátem.	Hody – hod kriketovým míčkem a granátem z místa a z rozběhu , hod na cíl.		
			Sportovní hry		
	Dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji.	Zvládnuté pohybové dovednosti a aplikuje je při hře, soutěži a relaxaci. Zvládá pravidla vybíjené, přehazované v teorii a praxi.	Vybíjená/ přehazovaná – zdokonalování hry, dodržování pravidel. Rychlé a přesné přihrávky, prudké odehrání míče do soupeřova pole jednoruč i obouruč, chytání, přehazování,	Osobnostní a sociální výchova – řešení problému a rozhodovací dovednosti	

Předmět: tělesná výchova
Ročník: 9.

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky (metody, formy, přesahy)</i>
			přihrávky, rozhodování.		
		Zvládá pravidla košíkové v teorii a praxi.	Košíková – správný postoj při přihrávce, driblíng pravou, levou rukou bez očního kontaktu s balónem; driblíngová abeceda (kroužení míče okolo těla, osmička , atd.), driblíng na místě a v pohybu, levou pravou rukou , nácvik dvojtaktu, zdokonalování přihrávek , střelba na koš, střelba na koš z různých míst. Útok, obrana osobní /zónová, poziční střelba, střelba zdálky, clony, uvolňování hráče s míčem a bez míče.	Osobnostní a sociální výchova – komunikace	
			Doplňkové míčové hry		
	Jedná v duchu fair- play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje. Respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví.	Zvládá rekreačním způsobem doplňkové míčové hry, probrané v daném ročníku. Zvládá přihrávky vrchem, spodem, podání, základy hry.	Volejbal - přihrávky vrchem i spodem, přes síť, podání vrchem i spodem, nácvik útoku. Sálková kopaná, florbal, softbal, volejbal, šimbal, házená, rugby – pohyb po hřišti, seznámení s míčem a držení míče, sbírání, přijímání a tlumení míče, přihrávky, střelba, vedení míče, brankářský výcvik, klamání, finty, taktika (jednotlivců, skupin, celku), ringo, ringet.		

Předmět: tělesná výchova
Ročník: 9.

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky (metody, formy, přesahy)</i>
			Úpoly		
	Zvládá techniku speciálních cvičení, koriguje techniku cvičení podle pokynů učitele.	Dovedou vlastními slovy vysvětlit význam úpolů v TV a sportu i jako součástí pohybového vývoje člověka. Zvládá používat svou sílu přiměřeně k situaci, cíleně vnímat sílu a pohyb partnera a na ně reagovat. Aplikují pravidla a taktiku boje na zemi v různých odporových cvičeních. Dovedou zamezit zranění pomocí pádové techniky, zvládají a dovedou vysvětlit rozdíl mezi kontrolovanou pádovou technikou a nekontrolovaným pádem. Rozeznají a dovedou popsat základní rozdíly mezi jednotlivými úpolovými sporty. Zvládají a používají obecná pravidla sloužící k čestnému a bezpečnému boji. Zvládají použít technickou a taktickou převahu nad soupeřem bez působení bolesti jeden druhému. Využívají vhodné strategie k dosažení vyrovnanosti sil v boji. Uvědomují si důležitá bezpečnostní opatření v	Přetlaky, přetahy, úpolové odpory, základní úpolová technika (polohy, přechody, pohyby paží a nohou, obraty těla, přemísťování, způsoby navazování kontaktu, zvedání nošení a spouštění živého břemene, pádová technika). Taxonomie úpolů. Úpolové sporty.		

Předmět: tělesná výchova
Ročník: 9.

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky (metody, formy, přesahy)</i>
		prevenci násilí a základní problematiku řešení.			
			Pobyt v přírodě		
	Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu. Předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost.	Získané znalosti uplatňuje v praxi.	Orientace na mapě, měřítko mapy, práce s buzolou a kompasem, příprava turistické akce, přesun do terénu a uplatňování pravidel bezpečnosti silničního provozu v roli chodce a cyklisty, chůze se zátěží i v mírně náročném terénu, táboření, ochrana přírody, základy orientačního běhu, dokumentace z turistické akce; přežití v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy, tepla		Z – orientace v mapě, topografické značky
			Sebehodnocení		
	Posoudí provedení osvojované pohybové činnosti u sebe i spolužáka, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny. Sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí.	Snaží se vlastními silami zlepšovat si kondici a odstraňovat nedostatky.	Hodnotí dané cviky své i spolužáků.	OSV –psychohygiena.	
			Pravidla her		

Předmět: tělesná výchova
Ročník: 9.

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky (metody, formy, přesahy)</i>
	Rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka a organizátora. Zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy, spolurozhoduje osvojované hry a soutěže.	Zvládá pravidla probraných míčových her, zvládá organizovat, řídit a rozhodovat zápas. Dodržuje pravidla her. Hraje a jedná fair – play. Pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje.	Pravidla míčových her, sportovní chování.		
			OH a sporty		
	Naplnuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky - čestné soupeření, pomoc handicapovaným , respekt opačného pohlaví, ochrana přírody při sportu.	Naplnuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky. Orientuje se ve sportovním dění a historii sportu. Pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje.	Orientace ve sportovním dění a historii sportu Historie a současnost sportu – významné soutěže a sportovci, olympismus – olympijská charta .		
			Statistická měření		
	Zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci.	Ovládá práci se stopkami a pásmem.	Měření délky, rychlosti, práce se stopkami, pásmem.		
			Drogová prevence		
	Odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím. Upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o	Odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím.	Drogy a jiné škodliviny (anabolika, látky zvyšující fyzickou kondici a podporující růst svalové hmoty).		Čz – drogy

Předmět: tělesná výchova
Ročník: 9.

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky (metody, formy, přesahy)</i>
	znečištěném ovzduší.				
			Zdravotní TV		
	Uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při zdravotní korekci zdravotních oslabení. Zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cviky související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení. Aktivně se vyhýbá činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení. Upozorní samostatně na činnost, které jsou v rozporu s jeho oslabením.	Zvládá cviky na posílení, protažení a uvolnění svalových partií těla.	Vyrovnávací a posilovací cviky na jednotlivé svalové skupiny jsou zařazovány během celého školního roku do jednotlivých hodin s přihlédnutím ke konkrétnímu druhu a stupni oslabení. Oslabení smyslových a nervových funkcí (C) – oslabení zraku (C1); oslabení sluchu (C2); neuropsychická oslabení (C3): (kromě cvičení ze skupiny A) adaptace srdečně-cévního a dýchacího systému; koordinace pohybu; rovnovážné polohy; rozvoj sluchového, zrakového a taktilního vnímání rytmu; cvičení s hudebním doprovodem; orientace v prostoru; zraková lokalizace, rychlost zrakového vnímání.		

Předmět: tělesná výchova – sportovní skupina
Ročník: 9.

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky (metody, formy, přesahy)</i>
			Bezpečnost a hygiena		
Samostatnost ve vystupování Vypěstování návyků koordinace pohybů těla. Umět se chovat v kolektivu. Pečovat o rozvoj svalových skupin za účelem získání pěkné pružné postavy. Umět si stanovit vyšší cíle. Umět pomáhat druhým. Podřizovat se příkazům, učit se organizovat, řídit kolektiv, být tolerantní k druhým.	Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu, předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobuje jim svou činnost. Aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem.	Poskytne pomoc i záchranu, zvládá ošetření drobných poranění. Uplatňuje vhodné a bezpečné chování. Zná bezpečnost při jednotlivých pohybových činnostech, bezpečně používá sportovní potřeby a náradí.	Bezpečnost a hygiena v tělesné výchově, pomoc a záchrana při cvičení. Poskytnutí první pomoci při úrazu. Správné držení těla, správné zapojení dechu. Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech – v nestandardním prostředí, první pomoc při TV a sportu v různém prostředí a klimatických podmínkách, improvizované ošetření poranění a odsun raněného.		Ukázka, výklad, pokus – omyl, frontální, skupinová a individuální výuka.
			Rozcvičení		
	Samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonání únavy a předcházení stresovým situacím. Samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zátěžovými svaly. Zvládá v souladu i s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře,	Zvládá individuální rozcvičení, strečink celého těla před a po ukončení hodiny. Správně drží své tělo, zapojuje do pohybu správné dýchání. Samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonání únavy a předcházení stresovým situacím. Žák je schopen individuálního rozcvičení, strečink celého těla před a	Koordinace, posilování a protažení svalového aparátu. Rozvoj vytrvalosti, rychlosti a síly. Průpravná, kompenzační, vyrovnávací a relaxační cvičení. Správné držení těla, zvyšování kloubních pohybů, správné zapojení dechu. Význam pohybu pro zdraví – rekreační a výkonnostní sport, sport dívek a chlapců. Zdravotně orientovaná zdatnost – rozvoj ZOZ, kondiční programy,	Osobnostní a sociální výchova – seberegulace a sebeorganizace	Ukázka, výklad, pokus – omyl, frontální, skupinová a individuální výuka.

Předmět: tělesná výchova – sportovní skupina
Ročník: 9.

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky (metody, formy, přesahy)</i>
	soutěži, při rekreačních činnostech. Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, z nabídky zvolí vhodný rozvojový program.	po ukončení hodiny, na závěr hodiny uvolnění nejzatíženějších partií těla.	manipulace se zatížením. Pohybové hry družstev, jednotlivců s různým zaměřením, netradiční pohybové hry a aktivity.		
			Gymnastika		
	Užívá osvojené názvosloví cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu.	Zvládá gymnastické názvosloví. Cvičí na náradí i s náčiním.	Základní gymnastické pojmy – názvosloví, zdravotní a kondiční cvičení, cvičení na náradí a náčiním.		Ukázka, výklad, pokus – omyl, frontální, skupinová a individuální výuka.
	Posoudí provedené osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny.	Zvládá naučené akrobatické dovednosti.	Akrobacie – kotouly vpřed, vzad v sestavách, kotouly vpřed, vzad roznožmo, kotoul vzad do stoje spojného, kotoul vzad do zanožení. Kotoul letmo přes překážku (lavičku), kotoul letmo z trampolíny přes lavičku, nízkou švédskou bednu do duchen. Stoj na rukou do kotoulu, svíčka s oporou a bez opory, stoj na hlavě, přemet stranou na obě strany. přemet vpřed, salto. Gymnastická sestava.		
		Užívá správný rozběh, odraz, doskok při přeskoku náradí.	Přeskoky – přes náradí (lavička), koza ve zvýšené výšce, roznožka, skrčka, výskok na bednu do dřepu,		Ukázka, výklad, pokus – omyl, frontální, skupinová a individuální výuka.

Předmět: tělesná výchova – sportovní skupina
Ročník: 9.

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky (metody, formy, přesahy)</i>
			přeskok přes bednu skrčkou, odbočka přes bednu, trampolína nácvik odrazu, skoku; výskok na švédskou bednu z trampolíny. Zdokonalování prvků.		
		Zvládá správné držení těla při cvičení na kruzích.	Kruhy – zdokonalování probraných cviků, komihání, houpání, rotace kolem své osy, kotoul vpřed a vzad, seskok zákmihem. Správný odraz pod kruhy, v předkmihu obrat, seskok u záhupu, vis střemhlav.		Ukázka, výklad, pokus – omyl, frontální, skupinová a individuální výuka.
		Správnou technikou vyšplhá na tyči a na laně, uplatňuje správnou techniku nohou při šplhu.	Šplh na tyči a laně – zdokonalování techniky, šplh na čas, šplh na dvou tyčích, nácvik správné techniky nohou při šplhu.		
	Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech.	Sladí pohyb s hudbou, správná koordinace při cvičení s náčiním. Zvládá základy aerobiku.	Moderní gymnastika – cvičení se švihadlem, s míčem, cvičení při hudbě. Estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem – základy rytmické gymnastiky, cvičení s náčiním; kondiční formy cvičení pro daný věk žáků; tance. Základy aerobiku.		
			Atletika		
	Usiluje o zlepšení své	Užívá osvojené názvosloví.	Zdokonalování techniky		

Předmět: tělesná výchova – sportovní skupina
Ročník: 9.

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky (metody, formy, přesahy)</i>
	tělesné zdatnosti, z nabídky zvolí vhodný rozvojový program.	Dbá na koordinaci pohybu. Dbá na samostatnou přípravu svalového aparátu před daným cvikem. Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti. Zvládá techniku startu a běhu, správně využívá dech.	běhu. Atletická abeceda (liftink, skipping, zakopávání, předkopávání, odpichy, cval stranou, cval skřižmo). Rychlé starty ze stoje , sedu, lehu, nácvik startů z bloku, běh na 60m, běh na 1500m, běh na 300 m, Cooperův test. Zlepšování techniky předávání štafetového kolíku a štafety, štafety 4x 100m.		
	Posoudí provedené osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny.	Zvládá správnou techniku skoku dalekého. Zvládá správnou techniku skoku vysokého, přeskochí laťku ve výšce 1,25 m.	Skoky – skok z místa snožmo, trojskok z místa, skok daleký. Zdokonalování správné techniky odrazu, letu a dopadu, vyměření rozběhu. Skok vysoký – zdokonaluje techniku odrazu, letu a dopadu.		
	Posoudí provedené osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny.	Hází kriketovým míčkem, granátem.	Hody – hod kriketovým míčkem a granátem z místa a z rozběhu , hod na cíl.		
			Sportovní hry		
	Dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji.	Zvládnuté pohybové dovednosti a aplikuje je při hře, soutěži a relaxaci. Zvládá pravidla vybíjené, přehazované v teorii a praxi.	Vybíjená/ přehazovaná – zdokonalování hry, dodržování pravidel. Rychlé a přesné přihrávky, prudké odehrání míče do soupeřova pole jednoruč i obouruč,	Osobnostní a sociální výchova – řešení problému a rozhodovací dovednosti	

Předmět: tělesná výchova – sportovní skupina
Ročník: 9.

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky (metody, formy, přesahy)</i>
			chytání, přehazování, přihrávky, rozhodování.		
		Zvládá pravidla košíkové v teorii a praxi.	Košíková – správný postoj při přihrávce, driblink pravou, levou rukou bez očního kontaktu s balónem; driblinková abeceda (kroužení míče okolo těla, osmička , atd.), driblink na místě a v pohybu, levou pravou rukou , nácvik dvojťaktu, zdokonalování přihrávek , střelba na koš, střelba na koš z různých míst. Útok, obrana osobní /zónová, poziční střelba, střelba zdálky, clony, uvolňování hráče s míčem a bez míče. Zdokonalování.	Osobnostní a sociální výchova – komunikace	
			Doplňkové míčové hry		
	Jedná v duchu fair- play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje. Respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví.	Zvládá rekreačním způsobem doplňkové míčové hry, probrané v daném ročníku. Zvládá přihrávky vrchem, spodem, podání, základy hry.	Volejbal - přihrávky vrchem i spodem, přes síť, podání vrchem i spodem, nácvik útoku. Sálková kopaná, florbal, softbal, volejbal, šimbal, házená, rugby – pohyb po hřišti, seznámení s míčem a držení míče, sbírání, přijímání a tlumení míče, přihrávky, střelba, vedení míče, brankářský výcvik, klamání, finty, taktika (jednotlivců, skupin,		

Předmět: tělesná výchova – sportovní skupina
Ročník: 9.

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky (metody, formy, přesahy)</i>
			celku), ringo, ringet.		
			Úpoly		
	Zvládá techniku speciálních cvičení, koriguje techniku cvičení podle pokynů učitele.	Dovedou vlastními slovy vysvětlit význam úpolů v TV a sportu i jako součástí pohybového vývoje člověka. Zvládá používat svou sílu přiměřeně k situaci, cíleně vnímat sílu a pohyb partnera a na ně reagovat. Aplikují pravidla a taktiku boje na zemi v různých odporových cvičeních. Dovedou zamezit zranění pomocí pádové techniky, zvládají a dovedou vysvětlit rozdíl mezi kontrolovanou a nekontrolovaným pádem. Rozeznají a dovedou popsat základní rozdíly mezi jednotlivými úpolovými sporty. Zvládají a používají obecná pravidla sloužící k čestnému a bezpečnému boji. Zvládají použít technickou a taktickou převahu nad soupeřem bez působení bolesti jeden druhému. Využívají vhodné strategie k dosažení vyrovnanosti sil v boji. Uvědomují si důležitá	Přetlaky, přetahy, úpolové odpory, základní úpolová technika (polohy, přechody, pohyby paží a nohou, obraty těla přemisťování, způsoby navazování kontaktu, zvedání nošení a spouštění živého břemene, pádová technika). Opakování a zdokonalování učiva 6 až 8 ročník. Úpolová gymnastika. Parter – kombinace záběru, reakce na záběry. Postoj – přední suple, balavadze. Tréninkový zápas 30% UTB, 40%TB, 30% KB. Turnaje		

Předmět: tělesná výchova – sportovní skupina
Ročník: 9.

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky (metody, formy, přesahy)</i>
		bezpečnostní opatření v prevenci násilí a základní problematiku řešení.			
			Pobyt v přírodě		
	Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu. Předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost.	Získané znalosti uplatňuje v praxi.	Orientace na mapě, měřítko mapy, práce s buzolou a kompasem, příprava turistické akce, přesun do terénu a uplatňování pravidel bezpečnosti silničního provozu v roli chodce a cyklisty, chůze se zátěží i v mírně náročném terénu, táboření, ochrana přírody, základy orientačního běhu, dokumentace z turistické akce; přežití v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy, tepla		Z – orientace v mapě, topografické značky
			Sebehodnocení		
	Posoudí provedení osvojované pohybové činnosti u sebe i spolužáka, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny. Sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí.	Snaží se vlastními silami zlepšovat si kondici a odstraňovat nedostatky.	Hodnotí dané cviky své i spolužáků.	Osobnostní a sociální výchova – komunikace	
			Pravidla her		

Předmět: tělesná výchova – sportovní skupina
Ročník: 9.

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky (metody, formy, přesahy)</i>
	Rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka a organizátora. Zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy, spolurozhoduje osvojované hry a soutěže.	Zvládá pravidla probraných míčových her, zvládá organizovat, řídit a rozhodovat zápas. Dodržuje pravidla her. Hraje a jedná fair – play. Pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje.	Pravidla míčových her, sportovní chování.	Osobnostní a sociální výchova – řešení problému a rozhodovací dovednosti	
			OH a sporty		
	Naplní ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky - čestné soupeření, pomoc handicapovaným , respekt opačnému pohlaví, ochrana přírody při sportu.	Naplní ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky. Orientuje se ve sportovním dění a historii sportu. Pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje.	Orientace ve sportovním dění a historii sportu Historie a současnost sportu – významné soutěže a sportovci, olympismus – olympijská charta. Taxonomie úpolů.		
			Statistická měření		
	Zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci.	Ovládá práci se stopkami a pásmem.	Měření délky, rychlosti, práce se stopkami, pásmem.		
			Drogová prevence		
	Odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím. Upraví	Odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím.	Drogy a jiné škodliviny (anabolika, látky zvyšující fyzickou kondici a podporující růst svalové		Čz – drogy

Předmět: tělesná výchova – sportovní skupina
Ročník: 9.

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky (metody, formy, přesahy)</i>
	pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištěném ovzduší.		hmoty).		
			Zdravotní TV		
	Uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při zdravotní korekci zdravotních oslabení. Zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cviky související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení. Aktivně se vyhýbá činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení. Upozorní samostatně na činnost, které jsou v rozporu s jeho oslabením.	Zvládá cviky na posílení, protažení a uvolnění svalových partií těla.	Vyrovnávací a posilovací cviky na jednotlivé svalové skupiny jsou zařazovány během celého školního roku do jednotlivých hodin s přihlédnutím ke konkrétnímu druhu a stupni oslabení. Oslabení smyslových a nervových funkcí (C) – oslabení zraku (C1); oslabení sluchu (C2); neuropsychická oslabení (C3): (kromě cvičení ze skupiny A) adaptace srdečně-cévního a dýchacího systému; koordinace pohybu; rovnovážné polohy; rozvoj sluchového, zrakového a taktilního vnímání rytmu; cvičení s hudebním doprovodem; orientace v prostoru; zraková lokalizace, rychlost zrakového vnímání.		
			Jízda na koni		

Předmět: tělesná výchova – sportovní skupina
Ročník: 9.

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky (metody, formy, přesahy)</i>
	Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu. Předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost.	Za dozoru zvládá jízdu na koni.	Seznámení s bezpečnostními předpisy a zdokonalování techniky jízdy za dozoru instruktora.		
			Plavání		
			TAK Hellas Brno		
			Lyžování a snowboarding		
	Uplatňuje vhodné a bezp. chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, siln. provozu. Předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost.	Manipuluje správně s lyžařskou výzbrojí. Zvládá všeobecnou lyžařskou průpravu, zákl. oblouk. Na základě znalostí zdokonaluje jednotlivé styly.	Všeobecná lyžařská průprava , manipulace s výzbrojí, chůze, obraty, výstupy. Specializovaná sjezdová průprava – jízda přímo, jízda šikmo svahem, sesouvání, odšlapování, bruslení, přímá jízda v pluhu, vlnovka, jízda na vleku, oblouk v pluhu (dynamický, statický), z přívratu vyšší lyže, z rozšířené stopy, základní oblouk, základní carvingový oblouk. Jízda na snowboardu a snowblades. Bezpečnost pohybu v zimní horské krajině.		
			Bruslení		
	Uplatňuje vhodné a bezp. chování i v méně známém	Na základě znalostí zdokonaluje jednotlivé	Bruslení vpřed, vzad, přešlapování vpřed, vzad.		

Předmět: tělesná výchova – sportovní skupina
Ročník: 9.

<i>Cíl</i>	<i>Výstup z RVP</i>	<i>Školní výstup</i>	<i>Učivo</i>	<i>Průřezová témata</i>	<i>Poznámky (metody, formy, přesahy)</i>
	prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu. Předvídá možná nebezp. úrazu a přizpůsobí jim svou činnost.	style.	Zdokonalování prvků.		