

R Á M C O V É P R O G R A M Y A T L E T I C K É V Ý U K Y
N A Z Á K L A D N Í C H A S T Ř E D N Í C H Š K O L Á C H

ZÁKLADNÍ ŠKOLA

5. ročník

Podzimní cyklus

lekce	Úkol hodiny	Hlavní prostředky
1.	Nácvik TE běhu	1 Běž. pohyb paží, běž. pohyb nohou v lehu, atletická ohůze, poskočný klus
	Nácvik skoku dalekého	1 Výskoky z podřepu, násobené odrazy, skoky z 3 - 5 dvojkroků s doskokem na švihovou nohu a vyběhnutím z pískoviště
	Kondiční cvičení	1 Pohybové úpolové hry "Přetahovaná", "Boj o hranici"
2.	Nácvik skoku vysokého	1 Odraz snožmo přes švihadlo, skok skrčmo, nůžkami z odrazové a neodrazové nohy z čelného i bočního směru přes velmi nízkou překážku, plný míč
	Nácvik hodů míčkem	1 Hody z místa na cíl z čelného postavení (bodovací soutěž)
	Vytrvalostní běh	1 Souvislý běh 10 minut
3.	Nácvik TE běhu	2 Běžecská cvičení, pomalý běh s dvojitým pohybem kotníků
	Kontrola výkonnosti skoku dalekého	2 3 pokusy skoku dalekého z místa
	Koordinační cvičení	1 Přímivá cvičení
4.	Silová vytrvalost	2 Překážková dráha nebo kruhový trénink
	Koordinační cvičení	2 Přímivá cvičení
5.	Nácvik skoku vysokého	2 Skoky skrčmo nůžkami ze tří rozběhových kroků z čelného i bočního směru přes velmi nízkou překážku a prováděné do pískoviště
	Nácvik hodů míčkem	2 Hody z místa z bočního postavení do pásem
6.	Nácvik TE běhu	3 Zášvihy na místě, liftinkové a skipinkové vatřicné štafety
	Nácvik skoku dalekého	3 Skoky z prodlouženého rozběhu, odraz z vyvýšeného místa
	Kondiční cvičení	2 Posilování svalstva paží, trupu a dolních končetin
7.	Vytrvalostní běh terénem	3 Střídavý běh - fartlek 10 min, pohybové hry "Škatulka", "Škatulka se!"

lekce	Úkol hodiny	Hlavní prostředky
8.	Kontrola výkonnosti:	
	běh na 50 m	4 Z vysokého startu
	skok daleký	4 3 pokusy z plného rozběhu - odraz z libovolného místa
	hod míčkem	3 3 hody z místa do pásu
9.	Kontrola výkonnosti:	
	skok vysoký	3 Skoky skrčmo, nůžkami přes lačku do pískoviště
	vytrvalostní běh	4 Souvislý běh 12 minut

ZÁKLADNÍ ŠKOLA

5. ročník

Jarní cyklus

lekce	Úkol hodiny	Hlavní prostředky
1.	Zdokonalování TE běhu Zdokonalování skoku dalekého	5 Přebíhání čar, přeskokování plných míčů označujících různou vzdálenost - člunové štafety 5 Odrazová průprava - kombinace odrazů
2.	Zdokonalování skoku vysokého Zdokonalování hodů míčkem	4 Skok skrčmo, nůžkami ze 4 rozběhových kroků s důrazem na pohyb paží (přes nízkou překážku do pískoviště) 4 Hody z místa z bočního postavení
3.	Vytrvalostní běh terénem	6 Souvislý běh 10 min, běh přes překážky, pohybové hry
4.	Zdokonalování TE běhu Nácvik hodů míčkem Koordinační cvičení	6 Liftinkové a skipinkové úseky (20 m), stupňované rovinky 5 Hody ze 3 kroků (impulsního kroku) 3 Švihová cvičení ve dvojicích
5.	Zdokonalování TE běhu Zdokonalování skoku dalekého	7 Běžecská abeceda, tempové úseky 6 Skoky ze 3 - 5 dvojkroků s doskokem na švihovou nohu
6.	Zdokonalování hodů míčkem Zdokonalování skoku vysokého Vytrvalostní běh	6 Hody ze 3 kroků do pásem 5 Skok skrčmo, nůžkami ze 6 rozběhových kroků přes lačku do pískoviště 7 Opakovaný běh s mezichůzí - TF 130 až 150/min
7.	Zdokonalování TE běhu Zdokonalování skoku dalekého Kondiční cvičení	8 Liftinkové a skipinkové úseky (20 m) s největším počtem kroků, pohybová hra "Kruh proti kruhu" 7 Skoky z plného rozběhu 3 Přenášení plných míčů (vstřícná štafeta)
8.	Kontrola výkonnosti: běh na 60 m skok vysoký	9 Z vysokého startu 6 Skok skrčmo, nůžkami přes lačku do pískoviště
9.	Kontrola výkonnosti: skok daleký hod míčkem vytrvalostní běh	8 3 pokusy z rozběhu - odraz z libovolného místa 7 3 pokusy z rozběhu 8 1500 m (v terénu)

ZÁKLADNÍ ŠKOLA
6. ročník
Podzimní cyklus

lekce	Úkol hodiny	Hlavní prostředky
1.	Nácvik TE běhu Nácvik skoku dalekého Koordinační cvičení	1 Běžecká abeceda, technické rovinky s dvojím pohybem kotníků 1 Násobené odrazy, odraz s jedním mezikrokem s doskokem na švihovou nohu (úseky 30 - 60 m) 1 Přímivá cvičení
2.	Nácvik TE nízkého startu (NS) Nácvik hodů míčkem Kondiční cvičení	1 Akcelerace z pohybu, letmý a polovysoký start 1 Hody z čelného postavení z místa 1 Posilování svalstva paží, trupu, dolních končetin ve dvojicích
3.	Vytrvalostní běh v terénu	1 Souvislý běh 10 - 12 min s překonáváním přírodních překážek, běh do kopce a z kopce
4.	Nácvik TE běhu Nácvik skoku dalekého Koordinační cvičení	2 Letmé úseky s náběhem 20 m, rozložené úseky (20 - 20 - 20) s využitím setrvačnosti 2 Z rozběhu (5 dvojkroků) s doskokem na švihovou nohu s vyběhnutím z doskočiště (let v "kroku") 2 Postizometrické protahování svalů, švihová cvičení ve dvojicích
5.	Nácvik TE NS Nácvik hodů míčkem Vytrvalostní běh	2 Starty z různých poloh, polonízký start 2 Hody z místa z bočního postavení na cíl (přes vysokou překážku) 2 Opakovaný běh - úseky s mezichůzí (TF 130 - 150/min)
6.	Zdokonalování TE běhu Zdokonalování skoku dalekého	3 Skokový běh, stupňované rovinky 3 Z rozběhu 7 dvojkroků s doskokem na obě nohy (se snahou o přednožení)
7.	Zdokonalování TE NS Zdokonalování hodů míčkem Silová vytrvalost	3 Nízký start bez bloků - zkoušení polohy "Připravte se" a "Pozor" na povel 3 Hody z místa z bočního postavení do pásu 3 Kruhový trénink
8.	Kontrola výkonnosti: běh na 60 m skok daleký	4 Z nízkého startu (bez bloků) 4 3 pokusy z plného rozběhu - odraz z pásu 50 cm

lekce	Úkol hodiny	Hlavní prostředky
9.	Kontrola výkonnosti:	
	hod míčkem	4 3 pokusy hoď z místa do tří pásem
	vytrvalostní běh	4 Souvislý běh 1. min

ZÁKLADNÍ ŠKOLA

6. ročník

Jarní cyklus

lekce	Úkol hodiny	Hlavní prostředky
1.	Vytrvalostní běh v terénu	5 Střídavý běh 10 - 12 min - fartlek, pohybové hry "Hvězdicový běh"
2.	Nácvik štafetového běhu	1 Štafetové hry s odevzdáváním různých předmětů a s různými úkoly
	Nácvik skoku vysokého (flop)	1 Rytmus rozběhu, příprava na odraz mimo doskočiště
3.	Nácvik překážkového běhu	1 Přebíhání 4 - 5 čar, překážkových příček ve čtyřdobém rytmu - člunková štafeta
	Nácvik hodů míčkem	5 Hody ze 3 kroků (z chůze, z impulsního kroku)
	Koordináční cvičení	1 Postizometrické protahování svalů
4.	Nácvik štafetového běhu	2 Činnost přebírajícího - běh s paží za tělem; činnost předávajícího - běh s pohybem paže a kolíkem, předávky ve dvojicích ve společném předávacím území bez akustického signálu
	Nácvik skoku vysokého	2 Skoky ze zkráceného rozběhu s důrazem na rozběh po oblouku, "vzpřímený" odraz přes laťku (flop)
5.	Nácvik překážkového běhu	2 Za chůze z ocpitavého běhu zvládnout pohyb švihové a přetahové nohy (4 - 5 přek. vysokých 30 - 50 cm)
	Nácvik hodů míčkem	6 Hody ze tří kroků a z rozběhu
	Vytrvalostní běh	6 Tempové úseky s mezichůzí (intervalově)
6.	Zdokonalování štafetového běhu	3 Předávky ve dvojicích s využitím náběhové vzdálenosti, štafetový běh družstev 4 x 60 m
	Zdokonalování skoku vysokého	3 Skoky z prodlouženého rozběhu se stupňovanou rychlostí rozběhu, skoky z místa odrazem snožmo přes laťku "flop"
7.	Zdokonalování překážkového běhu	3 Přebíhání 4 - 5 překážek ve čtyřdobém rytmu z vysokého startu
	Zdokonalování hodů míčkem	7 Hody z rozběhu na cíl
	Kondiční cvičení	2 Posilování svalstva paží, trupu, dolních končetin
8.	Kontrola výkonnosti:	
	běh na 60 m	5 Z nízkého startu (bez bloků)
	hod míčkem	8 3 pokusy z rozběhu

lekce	Úkol hodiny	Hlavní prostředky
9.	Kontrola výkonnosti:	
	skok vysoký	4 Libovolným způsobem (flopem, stredlem)
	vytrvalostní běh	7 1500 m

Poznámka: skok vysoký - stredl

1. Nácvik švihů a techniky odrazu z jednoho kroku do pískoviště přes gumové lanko.
2. Nácvik rytmu rozběhu a rotace ze tří kroků do pískoviště i doskočiště přes gumové lanko.
3. Skoky přes laťku z pěti rozběhových kroků do doskočiště na postupných výškách.

ZÁKLADNÍ ŠKOLA
7. ročník
Podzimní cyklus

lekce	Úkol hodiny	Hlavní prostředky
1.	Zdokonalování TE NS Nácvik hodů míčkem	1 Pohybové hry Červení a bílí, "Vyvolávaná čísel" 1 Hody z čelného postavení (z mírného stoje rozkročeného a s předkročenou nohou)
2.	Zdokonalování TE běhu Silová vytrvalost	1 Pohyb paží, běžecká abeceda, pohybové hry "O nejlepšího běžce" 1 Kruhový trénink
3.	Zdokonalování TE NS Zdokonalování hodů míčkem Koordinační cvičení	2 Polovysoký a polonízky start 2 Hody z místa na cíl, pohybová hra "zaháněná z místa" (z kleku) 1 Polopasivní a švihová cvičení pohyblivosti
4.	Zdokonalování TE běhu Nácvik skoku dalekého	2 Rozložené úseky 30 - 30 - 30, letmé úseky s náběhem 20 m 1 Odrazy ze 3 - 5 dvojkroků s doskokem na švihovou nohu, let v kroku
5.	Vytrvalostní běh Kondiční cvičení	2 Střídavý běh v terénu - fartlet H - 12 min, D - 10 min 1 Posilování ve dvojicích (nošení cvičenců), úpolové pohybové hry
6.	Zdokonalování TE běhu Nácvik skoku dalekého Koordinační cvičení	3 Stupňované rovinky, skokový běh 2 Pohybová hra "Skok daleký do pásen" ze 7 dvojkroků se snahou o co největší přenožení 2 Přímivá cvičení
7.	Zdokonalování skoku dalekého Zdokonalování hodů míčkem	3 Vyměření rozběhu 3 Hody z místa z bočního postavení do pásen, opakovaně impulsní krok bez odhodu
8.	Kontrola výkonnosti: běh na 60 m hod míčkem	4 Z nízkého startu 4 3 pokusy hodů z místa z bočního postavení na cíl (do pásen)
9.	Kontrola výkonnosti: skok daleký vytrvalostní běh	4 3 pokusy z plného rozběhu (odraz z břežna) 3 Souvislý běh 12 min.

ZÁKLADNÍ ŠKOLA

7. ročník

Jarní cyklus

lekce	Úkol hodiny	Hlavní prostředky
1.	Vytrvalostní běh Kondiční cvičení	4 Střídavý běh - fartlek (H = 15 min, D = 12 min), běh přes přírodní překážky 2 Běh s násobené odrazy do kopce i s kopce, posilování svalstva paží a trupu
2.	Nácvik štafetového běhu Nácvik skoku vysokého (zádový způsob)	1 Štafetové hry spojené s různými úkoly (skokanské štafety), obíhaná štafeta s kolíkem 1 Rytmus zatáčení konce rozběhu, "vzpřímený odraz"
3.	Nácvik překážkového běhu Nácvik hodů míčkem	1 Postizometrické protahování svalů s použitím překážek, čtyřdobý rytmus přes 30 - 50 cm vysoké překážky 5 Opakované impulsní krok bez odhodu, hody ze tří kroků
4.	Nácvik štafetového běhu Nácvik skoku vysokého Vytrvalostní běh	2 Obě činnosti (přebírajícího, předávajícího) ve dvojicích ve společném předávacím území bez akustického signálu, soutěž dvojic 2 x 30 m 2 Příprava na odraz - ve dvojicích mimo doskočiště, skoky ze zkráceného rozběhu přes latku "flop" 5 Tempové úseky (80 - 150 m) s meziklusem (intervalově)
5.	Nácvik překážkového běhu Nácvik hodů míčkem	2 Z cupitavého běhu zvládnout pohyb švihové a přetahové nohy (středem 4 - 5 překážek) 6 Hody z plného rozběhu (ze tří běžecových kroků)
6.	Zdokonalování TE NS Nácvik skoku vysokého Koordinační cvičení	5 Opakované starty z bloků do 15 - 30 m, kontrolně 100 m 3 Skok z místa odrazem snožmo zády do doskočiště a z plného rozběhu přes latku "flop" 3 Postizometrické protahování svalstva ve dvojicích
7.	Nácvik překážkového běhu Zdokonalování hodů míčkem	3 Přebíhání 4 - 5 překážek ve čtyřdobém rytmu z vysokého startu s postupným odhalováním překážek 7 Hody z plného rozběhu do páser (na cíl)

lekce	Úkol hodiny	Hlavní prostředky
8.	Kontrola výkonnosti: skok vysoký vytrvalostní běh	4 Zádovým nebo obkročným způsobem 6 1500 m dívky, 3000 m chlapci
9.	Kontrola výkonnosti: štafetový běh 4 x 60 m hod míčkem	3 Rozestavěný běh - soutěž družstev 8 3 pokusy z rozběhu

Poznámka: výška - stredl

1. Nácvik švihů a techniky odrazu na místě a nácvik rytmu rozběhu ze tří kroků přes snadnou výšku do pískoviště.
2. Nácvik rytmu rozběhu a rotace z 5 rozběhových kroků přes sešikmou látku do pískoviště i doskočiště.
3. Skoky z 5 rozběhových kroků přes látku.
4. Skoky z 5 rozběhových kroků přes látku na vyšších výškách.

ZÁKLADNÍ ŠKOLA
8. ročník
Podzimní cyklus

lekce	Úkol hodiny	Hlavní prostředky
1.	Zdokonalování TE běhu Nácvik skoku dalekého Vytrvalostní běh	1 Liftinkové a skipinkové 30 m úseky. Letmé úseky z náběhu 20 m 1 Násobené odrazy s 3 a 4 mezikroky, od- razy ze 3 dvojkroků s doskokem na švi- hovou nohu s vyběhnutím z doskočiště 1 Souvislý běh 10 min
2.	Nácvik TE NS Zdokonalování hodů granátem Kondiční cvičení	1 Padavý start, nízký start bez bloků - zkoušení přípravné a střehové polohy 1 Hody z místa z bočního postavení 1 Všeestranné odhody s koulí
3.	Zdokonalování TE běhu Nácvik skoku dalekého	2 Běh s odporem (s použitím švihadla), dlouhé rovinky do zatáček 2 Skoky z 5 dvojkroků z vyvýšeného místa s důrazem na pohyb za letu v poloze "kleku"
4.	Silová vytrvalost Koordinační cvičení	2 Kruhový trénink dvojic 1 Přímivá cvičení
5.	Nácvik TE NS Zdokonalení hodů granátem	2 Nízký start z bloků - přípravná a stře- hová poloha na povel 2 Hody ze tří kroků (impulsního kroku)
6.	Zdokonalování TE běhu Nácvik skoku dalekého Koordinační cvičení	3 Skokový běh, technické rovinky 3 Vyměření rozběhu 2 Postizometrické protahování svalů, švi- hová cvičení
7.	Zdokonalování TE NS Zdokonalování hodů granátem	3 Opakované starty z bloků do 15 - 30 m 3 Hody z plného rozběhu
8.	Zdokonalování skoku dale- kého	4 Skoky z plného rozběhu
9.	Kontrola výkonnosti: běh na 60 m skok daleký vytrvalostní běh	4 5 3 pokusy z plného rozběhu 3 1500 m dívky, 3000 m chlapci

ZÁKLADNÍ ŠKOLA

8. ročník

Jarní cyklus

lekce	Úkol hodiny	Hlavní prostředky
1.	Nácvik štafetového běhu	1 Pohyb předávající a přebírající paže na místě a za pohybu
	Nácvik skoku vysokého (zad. způsobem)	1 Rytmus rozběhu, příprava na odraz (i ve dvojicích) mimo i do doskočiště
	Vytrvalostní běh	4 Tempové úseky 80 - 200 m s meziklusem (intervalové)
2.	Nácvik překážkového běhu	1 Z cupitavého běhu přebíhání 4 - 5 překážek vysokých 50 - 60 cm ve čtyřdobém rytmu
	Nácvik vrhu koulí (zádovou technikou)	1 Průpravné cvičení, všeobecné posílení, vrhy z místa z čelného postavení
3.	Nácvik štafetového běhu	2 Štafetové předávky ve dvojicích ve společném předávacím území bez akustického signálu
	Nácvik skoku vysokého	2 Skoky ze 6 rozběhových kroků do doskočiště přes lačku "flop" s důrazem na rozběh po oblouku
	Koordináční cvičení	3 Přímivá cvičení
4.	Nácvik překážkového běhu	2 Postizometrické protahování svalů s využitím překážek, z vysokého startu, přeběhy 4 - 5 překážek ve čtyřdobém rytmu s důrazem na koordinaci paží
	Nácvik vrhu koulí	2 Vrh z místa z bočního postavení, sun bez koule
5.	Vytrvalostní běh v terénu	5 Střídavý běh - fartlek (H = 20 min, D = 15 min)
	Kondiční cvičení	2 Úpolové pohybové hry, výběhy do kopce, schodů
6.	Nácvik štafetového běhu	3 Štafetové předávky dvojic v oddělených drahách (z polonízského startu), pohybová hra "Nekonečná štafeta"
	Zdokonalování skoku vysokého	3 Skoky do doskočiště přes lačku "flop" z prodlouženého rozběhu (osmikrokového) s důrazem na stupňování rychlosti rozběhu
7.	Nácvik překážkového běhu	3 Náběh na první překážku z nízkého startu (z bloků)
	Zdokonalování vrhu koulí	3 Průpravné odhody, vrhy z místa do pásem z bočního postavení - soutěž
	Koordináční cvičení	4 Přímivá cvičení

lekce	Úkol hodiny	Hlavní prostředky
8.	Kontrola výkonnosti:	
	běh na 60 m překážek	4 Přeběh ve čtyřdobém rytmu zkrácenou trať
	vytrvalostní běh	6 Souvislý běh 12 min
9.	Kontrola výkonnosti:	
	běh na 100 m	5
	štafetový běh 4 x 60 m	4 Soutěž družstev
	skok vysoký	4 Libovolným způsobem (zádovým nebo valivým obkročným)

STŘEDNÍ ŠKOLA

1. ročník - chlapci

Jarní cyklus

lekce	Úkol hodiny	Hlavní prostředky
1.	Nácvik skoku vysokého (flop)	1 Rytmus rozběhu a příprava na odraz mimo doskočiště s důrazem na svěšení švihové nohy po odrazu
	Vytrvalostní běh	4 Tempové úseky 100 - 400 m s mezichůzí (intervalově)
	Nácvik TE běhu	4 Letmé úseky s náběhem 20 m
2.	Kontrola výkonnosti: skok vysoký	2 Skok vysoký libovolným způsobem
3.	Vytrvalostní běh	5 Střídavý běh v terénu 2,5 km, běh do kopce a s kopce
4.	Nácvik překážkového běhu	1 Přebíhání 4 - 6 řar, překážkových pří- dek ve čtyřdobém rytmu ze stanovené vý- běhové značky
	Cvičení pohyblivosti	1 Postizometrické protahování svalů
	Nácvik TE běhu	5 Liftinkové a skipinkové úseky s největ- ším počtem kroků
5.	Nácvik skoku vysokého	3 Skoky z prodlouženého rozběhu se stup- ňováním rychlosti rozběhu, skoky z mí- sta odrazem snožmo do doskočiště přes lačku "flop"
6.	Nácvik TE NS	4 Nízký start - polohy z bloků na povel
7.	Nácvik překážkového běhu	2 Pohyb švihové a přetahové nohy za chůze a z cupitavého běhu (4 - 5 překážek 50 - 60 cm vysokých)
	Vytrvalostní běh	6 Tempové úseky 100 - 400 m s meziklusem (intervalově)
8.	Nácvik překážkového běhu	3 Přeběh překážek ve čtyřdobém rytmu z vy- sokého startu
	Cvičení pohyblivosti	2 Pohyblivost páteře - spinální ovičení
9.	Nácvik TE NS	5 Nízký start - zdokonalování startovního výběhu
	Nácvik skoku vysokého	5 Skoky přes lačku z plného rozběhu se stupňováním rychlosti rozběhu
10.	Kontrola výkonnosti: běh na 100 m skok vysoký	6 6 Skok vysoký libovolným způsobem

lekce	Úkol hodiny	Hlavní prostředky
11.	Kontrola výkonnosti: vytrvalostní běh	7 100 m na dráze

Poznámka: Při nácviku skoku vysokého doporučujeme zádový způsob (flop)

STŘEDNÍ ŠKOLA

I. ročník - chlapci

Podzimní cyklus

lekos	Úkol hodiny	Hlavní prostředky
1.	Nácvik hodů granátem Vytrvalostní běh	1 Hody z místa na cíl z čelného postavení 1 Pohybové hry "Lavina", souvislý běh 10 min
2.	Nácvik TE běhu Kondiční cvičení	1 Běžecská abeceda, technické rovinky 1 Posilování svalstva paží, trupu a dolních končetin (kruhovou metodou)
3.	Vytrvalostní běh	2 Střídavý běh v terénu - fartlek (2,5 km)
4.	Nácvik TE běhu Nácvik hodů granátem	2 Pohyb paží na místě, stupňované rovinky 2 Hody z místa z bočního postavení, impulsní krok bez náčinní
5.	Nácvik TE běhu Nácvik hodů granátem	3 Liftinkové a skipinkové úseky (20 - 30 m) 3 Hody ze tří kroků
6.	Nácvik TE NS (nízkého startu) Nácvik hodů granátem	1 Starty z různých poloh, polovysoký start 4 Hody z rozběhu
7.	Nácvik TE NS Kondiční cvičení	2 Polonízký start, nízký start z polohy bez bloků na povel 2 Všeestranné odhody (koulí, plným míčem)
8.	Kontrola výkonnosti: běh na 100 m hod granátem	3 5 3 pokusy z rozběhu
9.	Kontrola výkonnosti: vytrvalostní běh	3 3000 m v terénu

STŘEDNÍ ŠKOLA

II. ročník - ohlapci

Podzimní cyklus

lekce	Úkol hodiny	Hlavní prostředky
1.	Zdokonalování TE běhu Nácvik skoku dalekého	1 Běžecská abeceda, pohybové hry "Stíhací závod o nejlepšího běžce" 1 Odrazová průprava, odraz s jedním mezikrokem s doskokem na švihovou nohu (úseky 50 m)
2.	Nácvik štafetového běhu Kondiční cvičení	1 Činnost přebírající a předávající - pohyb paže s kolíkem a bez kolíku v plné rychlosti 1 Posilování svalstva trupu, paží a dolních končetin
3.	Nácvik skoku dalekého Vytrvalostní běh	2 Násobené odrazv se 3, 5, 7 mezikroky nebo se 4, 6, 8 mezikroky (doskoky na švihovou i odrazovou nohu) 1 Souvislý běh 15 - 20 min
4.	Nácvik štafetového běhu Nácvik skoku dalekého	2 Předávky ve dvojicích ve společném předávacím území z polonízkého startu 3 Odraz ze zvýšeného místa "let v kroku", doskok na švihovou nohu (ze 3 - 5 dvoj- kroků)
5.	Zdokonalování TE běhu Nácvik skoku dalekého	2 Tempové úseky (150 m) 4 Pohybové hry "Skokanské štafety", vymě- nění rozběhu
6.	Kondiční cvičení Kontrola výkonnosti: vytrvalostní běh	2 Všeestranné oahody koulí (plným míčem) 2 Souvislý běh 12 min
7.	Zdokonalování štafetového běhu Zdokonalování skoku dale- kého	3 Štafetový běh dvojic v závodním prove- dení 2 x 40 m 5 Skok daleký z plného rozběhu, kontrolní měření délky z místa
8.	Kontrola výkonnosti: skok daleký štafetový běh	6 Skok daleký libovolným způsobem (3 pokusy) 4 Štafetový běh družstev 4 x 60 m (čas)
9.	Vytrvalostní běh	3 Střídavý běh v terénu s překonáváním překážek - fartlek (2,5 km)

STŘEDNÍ ŠKOLA
II. ročník - chlapeč
Jarní cyklus

lekce	Úkol hodiny	Hlavní prostředky
1.	Zdokonalování TE běhu Nácvik vrhu koulí (zádovou technikou)	3 Liftinkové a skipinkové úseky (30 m) 1 Průpravná cvičení, vrhy z místa z boč- ného postavení
2.	Vytrvalostní běh	4 Střídavý běh - fartlek (do 3 km), pohy- bové hry "Hvězdicový běh"
3.	Zdokonalování TE běhu Kondiční cvičení	4 Letmé úseky s náběhem 20 m 3 Posilování svalstva paží, trupu a dol- ních končetin ve dvojicích (kruhovou metodou)
4.	Zdokonalování TE NS Nácvik vrhu koulí	1 Nízký start - zdokonalení start. výběhu 2 Průpravné odhody, vrhy z místa ze zádo- vého postavení, sun bez koule
5.	Vytrvalostní běh	5 Tempové úseky s mezichůzí 100 - 400 m (intervalově)
6.	Nácvik vrhu koulí Zdokonalování štafetového běhu	3 Vrhy se sunem z vrhačského pásu 5 Štafetový běh družstev 4 x 100 m (čas)
7.	Zdokonalování TE běhu Kondiční cvičení	5 Liftinkové a skipinkové úseky s největ- ším počtem kroků 4 Překážková dráha
8.	Nácvik vrhu koulí Vytrvalostní běh	4 Vrhy se sunem z koulařského kruhu 6 Tempové úseky s meziklusem 100 - 400 m (intervalově)
9.	Zdokonalování TE běhu Zdokonalování vrhu koulí	6 Rozložené úseky (50 - 50 - 50) 5 Vrhy se sunem z koulařského kruhu
10.	Kontrola výkonnosti: běh na 100 m vrh koulí	2 6 3 pokusy zádovou technikou
11.	Kontrola výkonnosti: vytrvalostní běh	7 3000 m v terénu

STŘEDNÍ ŠKOLA

III. ročník - obilapci

Podzimní cyklus

lekcce	Úkol hodiny	Hlavní prostředky
1.	Zdokonalování skoku dale- kého Vytrvalostní běh	1 Odrazová průprava - kombinace odrazů (LLP, PPL, PPLL, LLPP) 1 Tempové úseky s mezichůzí (intervalově)
2.	Zdokonalování TE NS Zdokonalování hodů granátem	1 Nízký start - polohy z bloků na povel 1 Hod z místa z bočního postavení
3.	Vytrvalostní běh	2 Střídavý běh v terénu do 3 km - fartlek
4.	Zdokonalování TE běhu Zdokonalování skoku dale- kého	1 Běžecská abeceda, stupňované rovinky 2 Násobené odrazy, let "v kroku" se 3 - 5 dvojkroky s dopadem na švihovou nohu
5.	Zdokonalování TE NS Zdokonalování hodů granátem	2 Nízký start - startovní výběh (kontrol- ní měření 20 m) 2 Hod ze tří kroků do pásu
6.	Zdokonalování skoku dale- kého Zdokonalování hodů granátem	3 Vyměření rozběhu 3 Hod z rozběhu
7.	Kontrola výkonnosti: hod granátem vytrvalostní běh	4 3 pokusy z rozběhu 3 Tempové úseky s meziklusem (intervalově)
8.	Kontrola výkonnosti: běh na 100 m skok daleký	3 4 3 pokusy ve skoku dalekém libovolným způsobem
9.	Kontrola výkonnosti: vytrvalostní běh	4 3000 m v terénu

STŘEDNÍ ŠKOLA

III. ročník - chlapi

Jarní cyklus

lekce	Úkol hodiny	Hlavní prostředky
1.	Zdokonalování TE běhu Zdokonalování skoku vysokého (flop)	2 Liftinkové a skipinkové úseky (40 m) 1 Rytmus rozběhu, průpravná ovičení pro odraz a švih mimo doskočiště
2.	Zdokonalování vrhu koulí (zádovou technikou) Zdokonalování skoku vysokého	1 Průpravná ovičení, vrh z místa ze zádového postavení 2 Rozběh po oblouku ze zkráceného rozběhu, "vzpřímený odraz" přes lačku "flop"
3.	Vytrvalostní běh v terénu	5 Úseky 300 až 1000 m se střídáním mírné a střední intenzity a mezichůzí
4.	Zdokonalování TE běhu Zdokonalování vrhu koulí	3 Skokový běh, letmé úseky s náběhem 20 m 2 Vrh z místa ze zádového postavení (kontrolní měření z koulařského kruhu), sun bez koule
5.	Zdokonalování TE NS Zdokonalování skoku vysokého	4 Starty z různých poloh 3 Stupňování rychlosti rozběhu z prodlouženého rozběhu přes lačku "flop"
6.	Zdokonalování vrhu koulí Vytrvalostní běh	3 Vrh se sunem z vrhačského pásu 6 Souvislý běh 12 min
7.	Zdokonalování TE NS Zdokonalování skoku vysokého	5 Nízký start - startovní výběh do 30 m 4 Kontrolní měření skoků z místa odrazem srovnáno do doskočiště, skoky z plného rozběhu přes lačku
8.	Zdokonalování TE běhu Zdokonalování vrhu koulí	4 Rozložené úseky (40 - 40 - 40) 4 Průpravné odhody, vrhy se sunem z koulařského kruhu
9.	Kontrola výkonnosti: skok vysoký Zdokonalování vrhu koulí	5 Skok vysoký libovolným způsobem 5 Vrh se sunem z koulařského kruhu
10.	Kontrola výkonnosti: běh na 100 m vrh koulí	6 6 3 pokusy zádovou technikou
11.	Kontrola výkonnosti: vytrvalostní běh	7 1500 m v terénu

STŘEDNÍ ŠKOLA

IV. ročník - chlapci

Jarní cyklus

lekce	Úkol hodiny	Hlavní prostředky
1.	Zdokonalování vrhu koulí (zádovou technikou) Zdokonalování skoku vysokého (flop)	1 Průpravné odhody, sun bez koule 1 Rozběh po oblouku ze zkráceného rozběhu "vzpřímený odraz" přes lačku
2.	Rychlostní běh Zdokonalování vrhu koulí	1 Tempové úseky 2 Vrhby se sunem z koulařského kruhu
3.	Kontrola výkonnosti: vytrvalostní běh	1 3000 m v terénu
4.	Rychlostní běh Zdokonalování skoku vysokého	2 Běžecská abeceda, stopňované rovinky 2 Stupňované rychlosti rozběhu, skoky z plného rozběhu přes lačku
5.	Zdokonalování skoku vysokého Zdokonalování vrhu koulí	3 Skoky na postupných výškách z plného rozběhu 3 Vrhby se sunem z koulařského kruhu
6.	Kontrola výkonnosti: běh na 100 m vrh koulí	3 pokusy vrhu koulí zádovou technikou
7.	Kontrola výkonnosti: skok vysoký vytrvalostní běh	Skok vysoký libovolným způsobem 2 1500 m na dráze

STŘEDNÍ ŠKOLA

IV. ročník - chlapci

Podzimní cyklus

lekce	Úkol hodiny	Hlavní prostředky
1.	Rychlostní běh Zdokonalování skoku dalekého	3 Letmé úseky s náběhem 20 m 1 Odrazová příprava - poskočný klus, násobené odrazy
2.	Zdokonalování překážkového běhu Vytrvalostní běh	1 Kloubní pohyblivost - postizometrické protahování svalů, pohyb švihové a přetahové nohy z chůze, z cupitavého běhu 3
3.	Rychlostní běh Zdokonalování skoku dalekého	4 Běžecká abeceda, stupňované rovinky 2 Násobené odrazy se 3, 5, 7 mezikroky a se 4, 6, 8 mezikroky, vyměření rozběhu
4.	Vytrvalostní běh v terénu	4 Úseky 300 až 1000 m se střídáním mírné a střední intenzity (s meziklusem)
5.	Zdokonalování překážkového běhu Zdokonalování hodů granátem	2 Čtyřdobý rytmus na 4 - 5 překážkách, náběh na překážku z NS 1 Hod z místa z čelného a bočního postavení
6.	Zdokonalování překážkového běhu Vytrvalostní běh	3 Komplexní přeběh překážek ve čtyřdobém rytmu z cupitavého běhu 5
7.	Rychlostní běh Zdokonalování hodů granátem	5 Rozložené úseky 30 - 30 - 30 2 Impulsivní krok bez odhodu, hod ze tří kroků
8.	Zdokonalování skoku dalekého Vytrvalostní běh	3 Let "v kroku" ze 3 - 5 dvojkroků s dopadem na švihovou nohu, vyměření rozběhu 6 Souvislý běh 12 min
9.	Zdokonalování hodů granátem Kondiční cvičení	3 Hody z rozběhu
10.	Kontrola výkonnosti: běh na 100 m skok daleký	6 4 3 pokusy ve skoku dalekém libovolným způsobem
11.	Kontrola výkonnosti: hod granátem vytrvalostní běh	4 3 pokusy z rozběhu 7 1500 m na dráze

STŘEDNÍ ŠKOLA
I. ročník - dívky
Jarní cyklus

lekce	Úkol hodiny	Hlavní prostředky
1.	Vytrvalostní běh	4 Střídavý běh v terénu - fartlek (2,5 km)
2.	Nácvik TE nízkého startu (NS) Nácvik hodů granátem	1 Padavý, polonízský start 1 Hod z místa na cíl z čelného postavení
3.	Nácvik překážkového běhu Kondiční cvičení	1 Přebíhání 4 - 5 překážkových příček (čar) ve čtyřdobém rytmu ze stanovené výběhové značky 2 Posilování svalstva paží, trupu a dol- ních končetin ve dvojicích (kruhovou metodou)
4.	Nácvik TE NS Nácvik hodů granátem	2 Nízký start - polohy z bloků na povel 2 Hod ze tří kroků z bočního postavení
5.	Nácvik překážkového běhu Cvičení pohyblivosti	2 Přeběh 4 - 5 překážek vysokých 20 až 30 cm ve čtyřdobém rytmu, člunková šta- feta 2 Pohyblivost páteře - spinální cvičení
6.	Nácvik hodů granátem Vytrvalostní běh	3 Hod z rozběhu 5 Tempové úseky s meziklusem (60 - 200 m) (intervalové)
7.	Kontrola výkonnosti: běh na 100 m hod granátem	3 4 3 pokusy z rozběhu
8.	Kontrola výkonnosti: vytrvalostní běh	6 1500 m v terénu

STŘEDNÍ ŠKOLA
I. ročník - dívky
Podzimní cyklus

lekce	Úkol hodiny	Hlavní prostředky
1.	Nácvik skoku vysokého (flop)	1 Rytmus rozběhu a příprava na odraz mimo doskočiště s důrazem na svážení švihové nohy po odrazu
	Vytrvalostní běh	1 Pohybové hry "Běhy na odhad času"
2.	Nácvik TE běhu	1 Pohyb paží, běžecká abeceda, technické rovinky
	Kondiční ovičení	1 Všeestranné odhody koulí; plným míčem
3.	Nácvik skoku vysokého	2 Rozběh po oblouku, "vzpřímaný odraz" přes lačku "flop"
	Kontrola výkonnosti: vytrvalostní běh	2 Souvislý běh 12 min
4.	Nácvik skoku vysokého	3 Z prodlouženého rozběhu se stupňováním rychlosti rozběhu, skoky z místa odrazem snožmo do doskočiště přes lačku "flop"
	Cvičení pohyblivosti	1 Postizometrické protahování svalů
5.	Nácvik TE běhu Nácvik skoku vysokého	2 Běžecká abeceda, stupňované rovinky 4 Z plného rozběhu přes lačku "flop"
6.	Zdokonalování skoku vyso- kého	5 Z plného rozběhu přes lačku se stupňo- váním rychlosti rozběhu
	Vytrvalostní běh	3 Tempové úseky s mezíchůzí (60 - 200 m)
7.	Zdokonalování TE běhu.	3 Rozložené úseky (40 - 40 - 40) s pře- stávkou 3 min
	Kontrola výkonnosti: skok vysoký	6 Skok vysoký libovolným způsobem (zad. způsobem, val. obkročným)

STŘEDNÍ ŠKOLA
II. ročník - dívky
Jarní cyklus

lekce	Úkol hodiny	Hlavní prostředky
1.	Zdokonalování TE běhu Nácvik skoku dalekého	3 Rozložené úseky (30 - 30 - 30) s přestávkami 2 min 1 Odrazová průprava, odraz s jedním mezikrokem s doskokem na švihovou nohu (úsek 40 m)
2.	Nácvik skoku dalekého Vytrvalostní běh	2 Odraz ze zvýšeného místa, "let v kroku", doskok na švihovou nohu (ze 3 - 5 dvojkroků) 3 Tempové úseky s mezichůzí (60 - 200 m) intervalově
3.	Nácvik skoku dalekého Zdokonalování vrhu koulí	3 Odraz ze 3 - 5 dvojkroků, doskok na švihovou nohu 6 Průpravné odhody, vrhy se sunem z vrhačského pásu
4.	Kontrola výkonnosti: vytrvalostní běh	4 1500 m v terénu
5.	Zdokonalování TE NS Zdokonalení vrhu koulí	4 Nízký start - zdokonalení start. výběhu 7 Vrhy se sunem z koulařského kruhu
6.	Nácvik skoku dalekého Vytrvalostní běh	4 Vyměření rozběhu, skoky z plného rozběhu 5 Pohybové hry "běh družstev s vodiči"
7.	Kontrola výkonnosti: běh na 100 m skok daleký	5 5 3 pokusy ve skoku dalekém libovolným způsobem
8.	Kontrola výkonnosti: vrh koulí vytrvalostní běh	8 3 pokusy zářadovou technikou 6 Souvislý běh 12 min

STŘEDNÍ ŠKOLA
II. ročník - dívky
Podzimní cyklus

lekce	Úkol hodiny	Hlavní prostředky
1.	Zdokonalování TE běhu Nácvik vrhu koulí (zádovou technikou)	1 Běžecská abeceda, liftinkové a skipinkové úseky (20 - 30 m) 1 Průpravná ovičení - všeobecné posílení. Vrh z místa z bočního postavení
2.	Zdokonalování TE NS Nácvik vrhu koulí	1 Nízký start ~ polohy z bloků na povel (do 30 m) 2 Průpravné odhody, vrhy z místa ze zádového postavení, sun bez koule
3.	Vytrvalostní běh	1 Střídavý běh v terénu - fartlek (3 km)
4.	Zdokonalování TE běhu Nácvik vrhu koulí	2 Letmé úseky s náběhem 20 m 3 Vrh se sunem z vrhačského pásu
5.	Zdokonalování TE NS Nácvik vrhu koulí	2 Zdokonalování startovního běhu - kontrolní měření (20 m) 4 Vrh se sunem z koulařského kruhu
6.	Kontrola výkonnosti: běh na 100 m vrh koulí	3 5 3 pokusy zádovou technikou
7.	Kontrola výkonnosti: vytrvalostní běh	2 1500 m v terénu

STŘEDNÍ ŠKOLA

III. ročník - dívky

Podzimní cyklus

lekce	Úkol hodiny	Hlavní prostředky
1.	Zdokonalování skoku vysokého (flop) Zdokonalování vrhu koulí	1 Průpravná cvičení pro odraz a švih mimo doskočiště 1 Průpravná cvičení, vrhy z místa ze zá- dového postavení
2.	Zdokonalování TE Běhu Zdokonalování skoku vysokého	1 Liftinkové a skipinkové úseky (30 m) 2 Rozběh po oblouku ze zkráceného rozběhu. Skoky z místa odrazem snožmo do dosko- čiště přes lačku
3.	Zdokonalování vrhu koulí Zdokonalování skoku vysokého	2 Vrh se sunem z vrhačského pásu 3 Stupňování rychlosti rozběhu z prodlou- ženého rozběhu přes lačku
4.	Zdokonalování vrhu koulí Vytrvalostní běh	3 Vrh se sunem z koulařského kruhu 1 Tempové úseky s mezíklusem (intervalo- vě)
5.	Kontrola výkonnosti: běh na 100 m Zdokonalování skoku vysokého	2 4 Z plného rozběhu přes lačku
6.	Kontrola výkonnosti: vrh koulí skok vysoký	4 3 pokusy zádoovou technikou 5 Skok vysoký libovolným způsobem
7.	Kontrola výkonnosti: vytrvalostní běh	2 1500 m v terénu

STŘEDNÍ ŠKOLA
III. ročník - dívky
Jarní cyklus

lekcce	Úkol hodiny	Hlavní prostředky
1.	Zdokonalování TE běhu Zdokonalování hodů granátem	3 Liftinkové a skipinkové úseky s největším počtem kroků (30 m) 1 Hody z místa z bočního postavení
2.	Vytrvalostní běh	3 Tempové úseky s mezichůzí
3.	Zdokonalování skoku dalekého Zdokonalování hodů granátem	1 Násobené odrazy s 3, 5, 7 mezikroky 2 Hody z místa z bočního postavení - kontrolní měření; impulsní přeskok bez i s odhodem granátu
4.	Zdokonalování hodů granátem Zdokonalování skoku dalekého	3 Hody ze tří kroků do pásem 2 Odraz ze 3 - 5 dvojkroků s doskokem na švihovou nohu
5.	Kontrola výkonnosti: vytrvalostní běh	4 1500 m v terénu
6.	Zdokonalování skoku dalekého Zdokonalování hodů granátem	3 Skoky z plného rozběhu - vyměření rozběhu 4 Hody z rozběhu
7.	Kontrola výkonnosti: běh na 100 m skok daleký	2 4 3 pokusy skoku dalekého libovolným způsobem
8.	Kontrola výkonnosti: hod granátem vytrvalostní běh	5 3 pokusy z rozběhu 5 Souvislý běh 12 min

STŘEDNÍ ŠKOLA

IV. ročník - dívky

Jarní cyklus

lekce	Úkol hodiny	Hlavní prostředky
1.	Rychlostní běh Zdokonalování skoku vysokého (flopu)	3 Tempové úseky 1 Stupňované rozběhy, svážení odrazové pohyby po odrazu z kratšího rozběhu přes lačku
2.	Zdokonalování vrhu koulí Zdokonalování skoku vysokého Zdokonalování vrhu koulí Vytrvalostní běh	1 Průpravné odhody, vrhy z místa 2 Speciální průpravná ovičení na spolupráci odrazu a švihů mimo doskočiště 2 Vrhy se sunem z koulařského kruhu 3 Střídavý běh v terénu - fartlek (3 km)
4.	Zdokonalování vrhu koulí Zdokonalování skoku vysokého	3 Vrhy se sunem z koulařského kruhu 3 Stupňování rychlosti rozběhu, z plného rozběhu přes lačku
5.	Kontrola výkonnosti: vrh koulí Rychlostní běh	4 4 Pohybové hry "Kruh proti kruhu"
6.	Kontrola výkonnosti: skok vysoký vytrvalostní běh	4 Skok vysoký libovolným způsobem 3 1500 m

STŘEDNÍ ŠKOLA
IV. ročník - dívky
Podzimní cyklus

lekce	Úkol hodiny	Hlavní prostředky
1.	Vytrvalostní běh	1 Střídavý běh v terénu s překonáváním překážek, běh do kopce
2.	Rychlostní běh Zdokonalování skoku dalekého	1 Rozložené úseky (50 - 50 - 50) 1 Odrazová příprava - kombinace odrazů (LLP - PPL, LLPP, PPLL)
3.	Zdokonalování překážkového běhu Zdokonalování hodů granátem	1 Speciální přípravná cvičení na pohyb švihové a přetahové nohy za chůze a z cupitavého běhu 1 Hody ze tří kroků
4.	Zdokonalování skoku dalekého	2 Skoky ze zkráceného rozběhu, dálka z místa - kontrolně
5.	Kontrola výkonnosti: běh na 100 m Zdokonalování hodů granátem	2 2 Hody z rozběhu na oíl
6.	Kontrola výkonnosti: skok daleký Zdokonalování překážkového běhu	3 3 pokusy ve skoku dalekém libovolným způsobem 3 Komplexní přeběhy překážek ve čtyřdobém rytmu na zkrácené trati
7.	Kontrola výkonnosti: hod granátem Silová vytrvalost	3 3 pokusy z rozběhu 2 Kruhový trénink