

## Schulinterner Rahmenplan

Für das Fach **Sport**

Jahrgangsstufe 10

Bildungsstandards/Rahmenplan	Inhalte	Wochenstunden	Die Schülerinnen und Schüler können bis zu den Winterferien	Die Schülerinnen und Schüler können bis zum Schuljahresende
<b>Spiele</b>				
<p><b>Methodenkompetenz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spiele und deren Leitung im und außerhalb des Unterrichts eigenständig organisieren</li> <li>• Spielfähigkeit in zwei Sportspielen, d.h. erlernte Spielhandlungen individuell und kooperativ anwenden</li> <li>• mit Hilfe von Beobachtungsbögen oder Technikleitbildern Bewegungsabläufe verfolgen,</li> <li>• Fehler erkennen, auswerten, korrigieren</li> <li>• mit kommerziellen Sportangeboten auseinandersetzen und kritisch bewerten</li> </ul> <p><b>Selbst- und Sozialkompetenz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• einzelne Übungsfolgen oder Stundenteile mit Souveränität/Autorität selbständig gestalten</li> <li>• zu Mit- und Gegenspieler kooperativ verhalten</li> <li>• Konflikte fair lösen, Regeln</li> </ul>	<p><b>Basketball</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ballabgabe, -annahme</li> <li>- Balldribbling</li> <li>- Korbwurf</li> <li>- Finten</li> <li>- Abwehr</li> <li>- Einfache Spielregeln</li> </ul> <p><b>Volleyball</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Oberes Zuspiel</li> <li>- Aufgabe</li> <li>- Annahme</li> <li>- Feldabwehr</li> <li>- Regeln (Aufstellung, Aufschlagreihenfolge, Aufschlag, Abspiel)</li> </ul> <p><b>Fußball</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ballabgabe, -annahme</li> <li>- Torschuss</li> <li>- Dribbling</li> <li>- Finten</li> <li>- Taktische Fähigkeiten</li> <li>- Regelkenntnisse</li> </ul> <p><b>Handball</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ballannahme, -abgabe</li> </ul>	ca.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spiele zur Erwärmung eigenständig auswählen, organisieren und durchführen</li> <li>- Ihre Spielfähigkeit in den ausgewählten Ballspielen weiterentwickeln</li> <li>- Kenntnisse über die Spielregeln der einzelnen Mannschaftsspiele erweitern und im Spiel anwenden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spiele und deren Leitung im und außerhalb des Unterrichts eigenständig organisieren</li> <li>- ihre Spielfähigkeit <b>in zwei Sportspielen</b>, d.h. erlernte Spielhandlungen individuell und kooperativ anwenden</li> <li>- Fehler erkennen, auswerten, korrigieren</li> <li>- Mannschaftstaktik bewusst einhalten und Verantwortung übernehmen</li> <li>- Spielregeln bewusst einhalten</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• anerkennen</li> <li>• eigenes Spielverhalten und das der Mitspieler einschätzen und bewerten</li> <li>• Mannschaftstaktik bewusst einhalten und Verantwortung übernehmen</li> <li>• kämpferisch einsetzen</li> </ul> <p><b>Sachkompetenz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• konditionelle und koordinative Grundlagen für die Spiele nachweisen</li> <li>• vielseitige spielspezifische physische Grundeigenschaften ( z. B.: Schnelligkeitsausdauer, Schnellkraft...) besitzen</li> <li>• koordinative und antizipative Fähigkeiten zur Entwicklung der Situationswahrnehmung nachweisen</li> <li>• Spiel- und Übungsformen mit rollenden und fliegenden Spielgeräten beherrschen</li> <li>• Technikübungen mit ungewohnten, erschwerten Bewegungen beherrschen</li> <li>• taktische Lösungen von Spielhandlungen in den Zielspielen kennen</li> <li>• Kenntnisse zum motorischen Lernen nachweisen</li> <li>• Regeln kennen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Torwurf</li> <li>- Abfangen von Zuspielen</li> <li>- Blockieren von Torwürfen</li> <li>- Herausspielen des Balles</li> <li>- Vereinfachte Handballregeln</li> </ul> <p><b>Ergänzende Sportspiele:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Abwurfball</li> <li>- Ball über die Schnur</li> <li>- Jägerball</li> <li>- Zweifelderball/Speedball</li> <li>- Federball/ Badminton</li> <li>- Unihoc</li> </ul>			
---	--	--	--	--

Leichtathletik				
<p><b>Methodenkompetenz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kenntnisse über Belastungsgestaltung und individuelle Leistungsentwicklung anwenden</li> <li>• angemessene Reaktion auf körperliche Belastung einleiten</li> <li>• altersspezifische Technikmerkmale anwenden</li> <li>• Sicherheitsbestimmungen einhalten</li> </ul> <p><b>Selbst- und Sozialkompetenz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• positive soziale Erfahrungen in einer Individualsportart sammeln</li> <li>• selbstständiges Üben in Gruppen mit wechselseitiger Übernahme von Aufgaben praktizieren</li> </ul> <p><b>Sachkompetenz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• verbesserte konditionelle Fähigkeiten, vor allem Laufausdauer, Schnelligkeit, Sprung und Wurfkraft nachweisen</li> <li>• grundlegende Techniken leichtathletischer Disziplinen beherrschen</li> <li>• Kenntnisse über Bewegungsstrukturen und Trainingsprinzipien leichtathletischer Übungen und</li> </ul>	<p>Lauf:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 75 m Tiefstart</li> <li>- 100 m Tiefstart</li> <li>- 800m/ 1000m</li> </ul> <p>Sprung:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Weitsprung</li> <li>- Hochsprung</li> </ul> <p>Wurf/Stoß:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 4 kg/ 5 kg Kugel</li> </ul>	<p>ca. 30</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ihre speziellen sportmotorische Fähigkeiten in der Leichtathletik weiterentwickeln</li> <li>- konditionelle Fähigkeiten, vor allem Laufausdauer, Schnelligkeit, Sprung und Wurfkraft verbessern</li> <li>- grundlegende Techniken leichtathletischer Disziplinen beherrschen</li> <li>- Kenntnisse über Bewegungsstrukturen und Trainingsprinzipien leichtathletischer Übungen erweitern</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Selbständig in Gruppen üben und dabei Sicherheitsbestimmungen einhalten</li> <li>- Körperliche Belastung richtig einschätzen</li> <li>- Techniken leichtathletischer Disziplinen weiter verbessern</li> <li>- konditionelle Fähigkeiten weiter ausbauen</li> </ul>

Disziplinen nachweisen <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kenntnisse von Wirkungen leichtathletischer Übungen auf Körper Gesundheit und Wohlbefinden nachweisen</li> </ul>				
<b>Allgemeine sportmotorische Leistungsfähigkeit</b>				
Indikatoren sportmotorischer Leistungsfähigkeit für den Schulsport von M-V: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausdauer</li> <li>• Schnelligkeit</li> <li>• Kraftausdauer</li> <li>• Schnelligkeitsausdauer</li> <li>• Schnellkraft</li> <li>• Beweglichkeit</li> </ul> Die Fähigkeitsbereiche beinhalten Übungen folgende Körperbereiche <ul style="list-style-type: none"> <li>• Obere Extremitäten</li> <li>• Rumpf</li> <li>• Untere Extremitäten</li> <li>• Ganzkörper</li> </ul>	<b>Fähigkeitsbereich:</b>  Ausdauer <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rundenlauf (6 min)</li> </ul> Schnelligkeit <ul style="list-style-type: none"> <li>- Armtippen (20 s)</li> <li>- Drehbeugen (20 s)</li> <li>- Beintippen (20 s)</li> <li>- Pendellauf (4 x 9 m)</li> </ul> Kraftausdauer <ul style="list-style-type: none"> <li>- Liegestützbeugen (40 s)</li> <li>- Rumpfbeugen (40 s)</li> <li>- Kniebeugen (40 s)</li> <li>- Stand-Hockstütz Liegestütz (40 s)</li> </ul> Schnelligkeitsausdauer <ul style="list-style-type: none"> <li>- Armtippen (40 s)</li> <li>- Drehbeugen (40 s)</li> <li>- Beintippen (40 s)</li> <li>- Pendellauf (6 x 18 m)</li> </ul> Schnellkraft <ul style="list-style-type: none"> <li>- Medizinballstoß (1 kg)</li> <li>- Standweitsprung</li> <li>- Sprungstoß (1 kg)</li> </ul>	ca. 40	- allgemeine sportmotorischen Fähigkeiten entwickeln und verbessern in den Bereichen: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ausdauer</li> <li>- Schnelligkeit</li> <li>- Kraftausdauer</li> <li>- Schnelligkeitsausdauer</li> <li>- Schnellkraft</li> <li>- Beweglichkeit</li> </ul>	

	Beweglichkeit - Arm-S-Halte - Rumpfvorbeugen - Beinvorspreizen - Seilsteigen (30 s)			
<b>Geräteturnen</b>				
<b>Methodenkompetenz</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kenntnisse beim Auf-und Abbau von Geräten anwenden</li> <li>• Kenntnisse zum Helfen und Sichern anwenden</li> <li>• einfache Bewegungsfolgen an Geräten und Gerätekombinationen auch im Partner- und Gruppenbezug entwickeln</li> <li>• einfache biomechanische Kenntnisse auf die Korrektur von Techniken anwenden</li> </ul> <b>Selbst- und Sozialkompetenz</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• bereit und fähig sein, mit Leistungsunterschieden umzugehen</li> <li>• verantwortungsbewusstes Helfen und Sichern im kooperativen Lernprozess praktizieren</li> <li>• Entschlossenheit, Mut und Selbstvertrauen beweisen</li> <li>• zum partnerschaftlichen Verhalten und zum Miteinander beim Lernen bereit unfähig sein</li> </ul>	Kastensprung <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hockwende</li> <li>- Aufhocken / Überhocken</li> </ul> Bock: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grätsche</li> <li>- Hocke</li> </ul> Hindernisbahnen  Parallelbarren: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stützel in der Holmgasse</li> <li>- Schwingen</li> <li>- Außenquersitz</li> <li>- Grätschsitz</li> <li>- Wendeübungen</li> <li>- Hockwende/ Abgang</li> </ul> Boden: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rolle vorwärts</li> <li>- Rolle rückwärts</li> <li>- Sprungrolle</li> <li>- Kniewaage</li> <li>- Standwaage</li> <li>- halbe Drehung</li> <li>- Kopfstand</li> <li>- Radschläge</li> <li>- Schritte/ Sprünge</li> </ul>	ca.20	- in einfachen Bewegungsfolgen an den Geräten Körperspannung, Koordination und Beweglichkeit nachweisen und ihre Koordination verbessern <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kasten</li> <li>- Parallelbarren</li> <li>- Bock</li> <li>- Boden</li> <li>- Schwebebalken</li> </ul>	

<p><b>Sachkompetenz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• den eigenen Körper in typischen turnerischen Bewegungen erfahren</li> <li>• ein erweitertes Bewegungsrepertoire beherrschen</li> <li>• Körperspannung, Koordination und Beweglichkeit nachweisen</li> <li>• Möglichkeiten zur Verbesserung der Koordination kennen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Übungsverbindung aufbauen</li> </ul> <p>Schwebebalken:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufgang/ Abgang</li> <li>- Kniewaage</li> <li>- Standwaage</li> <li>- halbe Drehung/ viertel Drehung</li> <li>- Schritte</li> <li>- Wechselsprünge</li> </ul> <p>Stufenbarren:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hüftaufschwung</li> <li>- Knieab-/ Knieaufschwung</li> <li>- Griffwechsel zum oberen Holm</li> <li>- Hüftaufschwung zum oberen Holm</li> <li>- Unterschwingung/ Abgang</li> <li>- Hockwende/ Abgang</li> </ul>			
--	---	--	--	--

**Methodencurriculum:**

Unter Beachtung des Wechselverhältnisses von zunehmender Schülerselbstständigkeit und angemessener pädagogischer Führung des Lehrers sollen nachfolgende Grundsätze im Sportunterricht beachtet werden:

- Verbindung von körperlichen Fähigkeiten und sportlichen Fertigkeiten
- Durchdringung von motorischem Handeln, Kognition und sozialem Verhalten
- Verknüpfung von sportlicher Aktivität mit kognitivem Handeln
- Berücksichtigung des biotischen, kalendarischen und sozialen Alters im Sinne der individuellen Förderung der Schüler.
- Beachtung des Wechselverhältnisses von Freudbetontheit und Leistungsorientierung

Im **berufsvorbereitenden** Bildungsgang besteht die Zielsetzung in der Durchdringung von motorischem Handeln und sozialem Verhalten:

- Um eine umfassende *motorische Grundbildung* nachhaltig zu sichern, müssen den Schülern Gelegenheiten gegeben werden, das Können so zu stabilisieren, dass neue Bewegungschancen erschlossen werden. Dabei sollen die Schüler lernen, konzentriert zu arbeiten und nicht vorschnell aufzugeben.
- Binnendifferenzierende Maßnahmen, wie zum Beispiel die individuelle Förderung, sind fester Bestandteil des Unterrichts.

- Spiel- und Wettkampfsituationen, Präsentationen, Vorfürhungen oder der Erwerb verschiedener Nachweise des sportlichen Könnens unterstützen die Einsicht in die Notwendigkeit des Trainierens.
- Mit Blick auf die Vorerfahrungen der Schüler, sollen jene *Unterrichtsinhalte* ausgewählt werden, die auch *lebens- und praxisrelevant* sind. Dies bedeutet, dass vielfältige und differenzierte Bewegungsangebote und Lerngelegenheiten geschaffen werden müssen. Den Schülern sollen damit Möglichkeiten der aktiven Freizeitgestaltung und Mittel zur Steigerung der persönlichen Lebensqualität aufgezeigt werden. Gleichzeitig lernen sie auf diese Weise Übungen kennen, mit denen in der späteren Berufstätigkeit einseitige körperliche Beanspruchungen ausgeglichen werden können.
- *Theoretische Inhalte* werden unterrichtsbegleitend vermittelt, um für eine Teilnahme am Sport außerhalb der Schule und im späteren Berufsleben gewappnet zu sein
- Berücksichtigung der Lernvoraussetzungen und -möglichkeiten der Schüler
- Es sind Unterrichtsformen auszuwählen, die Schüler motivieren und ihnen eine aktivere Rolle nicht nur ermöglichen, sondern abverlangen.
- Ein solides Repertoire motorischer Fertigkeiten stellt die Grundlage für selbstständiges Handeln dar.
- Es wird in der Regel in geschlossenen Unterrichtsarrangements vermittelt.
- Um die Selbstverantwortung der Schüler zu fördern, ist es notwendig den Unterricht zu öffnen. Die Aufgaben sind so zu stellen, dass die Schüler zunehmend selbstständig in Paar- und Gruppenarbeit an Problemen und deren Lösung mitwirken, eine solche erproben und weiterentwickeln.
- Fördern der Entwicklung der Teamfähigkeit der Schüler
- Sporterfahrene Kinder und Jugendliche können dazu beitragen, weniger erfahrene zu unterstützen und sie in Spiel- und Bewegungshandlungen zu integrieren.

Fächerverbindende und fachübergreifende Projekte:	Bis zu den Winterferien	Bis zum Schuljahresende
Schulfahrten, Klassenfahrten und Wandertage - Planung und Durchführung erlebnispädagogischer Angebote - Eishalle		x
Evaluation (Klassenarbeiten):	Bis zu den Winterferien	Bis zum Schuljahresende
Leistungskontrollen:		
- Leichtathletik (normiert)	x	x
- Allgemeine sportmotorische Fähigkeiten (normiert)	x	
- Geräteturnen (nicht normiert)	x	
- Spiele (nicht normiert)		x
Anstrengungsbereitschaft in den Sportstunden (nicht normiert)	x	x

## Bemerkungen (schulinterne Spezifika):

Regelmäßige Teilnahme an schulinternen- und externen Sportangeboten und Wettkämpfen:

- Schulsportfest
- Herbstspiel- und –sportfest
- Eispokal der Rostocker Grund- und Förderschulen
- Fußballturniere
- Spielefeste
- Schwimmfeste / Flussbadfest
- Bereichssportfeste der Rostocker Förderschulen / Leichtathletik-Landesauscheid
- Hallensportfest der Rostocker Schulen
- Likedeeler-Pokal (Kutterrudern)
- Stundenlauf / Spendenlauf
- Sportabzeichen
- Powerpausen
- Erlebnispädagogische Tage
- Fahrradausbildung
- Sportvormittag Eishalle
- Projekte z.B. „Trainieren mit dem F.C. Hansa“
- Zusammenarbeit mit dem IT und anderen externen Partnern - Unihoc, Schwimmen

Ganztagschule: zusätzliche Sportangebote

### **Leistungsbewertung im Sportunterricht an unserer Schule:**

- Verbindliche Grundlage für die Leistungsbewertung im Sportunterricht ist der § 62 Schulgesetz.
- Die Zeugnisnote setzt sich zusammen aus der Bewertung der Sportbereiche:
  - allgemeine sportmotorische Leistungsfähigkeit (Grundübungen),
  - spezielle sportmotorische Leistungsfähigkeit in der Leichtathletik,
  - Mannschaftssportarten,
  - Geräteturnen und
  - dem Lernverhalten (Lernbereitschaft, Leistungswillen, Mitarbeit sowie soziale Verhaltensweisen und Lernfortschritt).
  - In Klasse 3 fließt der Schwimmunterricht ebenfalls in die Endjahreszensur ein.
  
- Die Leistungsbewertung der allgemeinen sportmotorischen Leistungsfähigkeit und der speziellen sportmotorischen Leistungsfähigkeit in der Leichtathletik erfolgt anhand alters- und geschlechtsspezifischer Tabellen



- Die **allgemeine sportmotorische Leistungsfähigkeit** gliedert sich in die Teilbereiche
  - Ausdauer (1 Übung),
  - Schnelligkeit (4 Übungen),
  - Kraftausdauer (4 Übungen),
  - Schnelligkeitsausdauer (4 Übungen),
  - Schnellkraft (3 Übungen) und
  - Beweglichkeit (4 Übungen)
- Aus den Noten der einzelnen Übungen ist jeweils eine Gesamtnote für den entsprechenden Teilbereich zu bilden.
- Die Bewertung der **Sportbereiche Mannschaftssportarten, Geräteturnen und Lernverhalten** erfolgt durch die pädagogisch-fachliche Einschätzung der Lehrkräfte.
- Die Einzelnoten sowie die Gesamtbewertung **aller Teilbereiche** muss nachvollziehbar im Notenbuch für das Fach Sport dokumentiert werden.
- Die Leistungsbewertung der Schüler erfolgt nach Jahrgangsstufen, eine altersspezifisch gesonderte Bewertung sollte vermieden werden.
- Um die Schüler zu motivieren, sie individuell zu fordern und zu fördern, ihren physischen und psychischen Entwicklungsstand zu berücksichtigen sowie sie zu außerschulischem Sporttreiben anzuregen, sollte der Teilbereich „Lernverhalten“ bei der Zeugnisnotenbildung mit 50 % einfließen.