1. **évfolyam félév:**

Rendgyakorlatok:

* térbeli alakzatok, nyitódás, záródás, fejlődés, szakadozás
* 4 ütemű szabadgyakorlat bemutatása

Atlétika:

* futó-és ugróiskola alapvető gyakorlatai
* térdelőrajt
* távolugrás elugrósávból
* 60m-es síkfutás
* 400m–es síkfutás
* Cooper futás
* kislabda hajítás helyből

Kosárlabda:

* megindulás-megállás
* sarkazás
* kétkezes mellső, felső átadás
* fektetett dobás egy leütésből
* ritmusos labdavezetés
* védekezés kar-és lábmunkája

Röplabda:

* alapállás, alapmozgás
* kosárérintés technikája
* igazodás a labdához

Torna:

* talajon: gurulóátfordulás előre guggolásból guggolásba, gurulóátfordulás hátra, mérlegállás, tarkóállás, összefüggő talajgyakorlat 3-4 elemből
* szekrényen: 3 részes szekrényen, felguggolás, függőleges repülés

1. **évfolyam év vége:**

Rendgyakorlatok:

* 8 ütemű szabadgyakorlat bemutatása

Atlétika:

* tartós futás egyéni tempóban
* térdelőrajt végrehajtása
* távolugrás végrehajtása elugrósávból guggoló technikával.
* 60m-es síkfutás
* 400m–es síkfutás
* Cooper futás
* kislabdahajítás hármas lépésritmussal

Kosárlabda:

* megindulás-megállás egy leütéssel két ütemben
* sarkazás, passz
* kétkezes mellső, felső, alsó átadás
* fektetett dobás egy leütésből
* folyamatos, ritmusos labdavezetés
* védekezés kar-és lábmunkája
* a lépés és kétszerindulás szabályainak ismerete

Röplabda:

* alapállás, alapmozgás
* alkarérintés és kosárérintés technikája
* igazodás a labdához
* forgás szabályai

Torna:

* gerendán: érintőjárás, hintalépés
* gyűrűn: alaplendület

1. **évfolyam félév:**

Rendgyakorlatok:

–   térbeli alakzatok kialakítása

–   igazodás társhoz és szerekhez

–  határozott formájú 32 ütemű gimnasztika gyakorlatsor bemutatása

Atlétika:

* futó-és ugróiskola alapvető gyakorlatainak ismerete
* térdelőrajt végrehajtása
* távolugrás végrehajtása, elugrósávból guggoló technikával
* kislabdahajítás öt lépésből
* 60m-es síkfutás
* 400m–es síkfutás
* Cooper futás

Kosárlabda:

* megindulás-megállás egy leütéssel két ütemben
* sarkazás, passz
* kétkezes mellső, felső,alsó átadás, pattintott átadások
* fektetett dobás labdavezetésből
* folyamatos labdavezetés, szlalon

Röplabda:

* alkarérintés és kosárérintés helyben és mozgásban, igazodás a labdához
* forgás szabályai
* alsó nyitás

Torna:

* talajon: gurulóátfordulás előre guggolásból guggolásba, gurulóátfordulás hátra, mérlegállás, tarkóállás, zsugorfejállás, fellendülés falnál kézállásba
* szekrényen: 3 részes hosszában felállított szekrényen, felguggolás, függőleges repülés; keresztben felállított szekrényen zsugorkanyarlati átugrás

1. **évfolyam év vége:**

Rendgyakorlatok:

–   igazodás tárhoz és szerekhez

–   határozott formájú 32 ütemű gimnasztika gyakorlatsor bemutatása

Atlétika:

* térdelőrajt végrehajtása
* távolugrás végrehajtása guggoló technikával
* kislabdahajítás öt lépésből
* magasugrás átlépő technikával kis magasságon
* 60m-es síkfutás
* 800m–es síkfutás
* Cooper futás

Kosárlabda:

* megindulás-megállás, kapott labdával
* sarkazás
* kétkezes és egykezes átadások
* fektetett dobás szlalon labdavezetésből
* lerohanás
* visszajátszás szabálya

Röplabda:

* alkarérintés és kosárérintés , igazodás a labdához
* felső nyitás
* nyitásfogadás szabályai

Torna:

* gerendán: érintőjárás, hintalépés, keringőjárás, mérlegállás
* gyűrűn: alaplendület, fellendülés lefüggésbe, hátsó függés

1. **évfolyam félév:**

Atlétika:

* térdelőrajt
* távolugrás guggoló technikával
* kétkezes váltás
* 60m-es síkfutás
* 800m-es síkfutás
* Cooper futás

Kosárlabda:

* megindulás-megállás, sarkazás, dobócsel, passz
* védőmunka technikája
* átadások mozgás közben
* magas és mély labdavezetés

Röplabda:

* alkarérintés, kosárérintés
* egykezes érintések
* nyitás fogadás
* egyes sánc

Torna:

* talajon: gurulóátfordulások előre különböző kiinduló helyzetekből, gurulóátfordulás hátra, gurulóátfordulás hátra terpeszállásból terpeszállásba, repülő gurulóátfordulás, mérlegállás, tarkónállás, zsugorfejenállás
* kézenállás bordásfalnál
* 10 elemből önállóan összeállított gimnasztikai gyakorlatsor bemutatása
* szekrényen: kismacska

1. **évfolyam év vége:**

Atlétika*:*

* térdelőrajt
* távolugrás guggoló technikával
* magasugrás lépő technikával
* kétkezes váltás
* 60m-es síkfutás
* 800m-es síkfutás
* Cooper futás

Kosárlabda:

* megindulás-megállás, sarkazás, dobócsel, passz
* védőmunka technikája
* átadások mozgás közbe
* magas és mély labdavezetés

Röplabda:

* alkarérintés, kosárérintés
* egykezes érintések
* nyitás fogadás
* egyes sánc

Torna:

* gerenda: összefüggő gyakorlatsor bemutatása a tanult elemekből
* gyűrű: alaplendület, lefüggés, hátsó függés, lebegőfüggés, leugrás végrehajtás segítséggel

1. **évfolyam félév:**

Atlétika:

* térdelőrajt
* távolugrás guggoló technikával
* magasugrás lépő technikával
* kétkezes váltás
* súlylökés
* 60m-es síkfutás
* 800m-es síkfutás
* Cooper futás

Kosárlabda:

* megindulás-megállás, sarkazás, dobócsel, passz
* védőmunka technikája
* védekezési módok: emberfogás, terület védekezés
* átadások mozgás közben
* magas és mély labdavezetés

Röplabda:

* alkarérintés, kosárérintés
* egykezes érintések
* nyitás fogadás
* kettes sánc

Torna:

* talajon: gurulóátfordulások előre különböző kiinduló helyzetekből, gurulóátfordulás hátra, gurulóátfordulás hátra terpeszállásból terpeszállásba, repülő gurulóátfordulás, mérlegállás, tarkónállás, fejenállás
* kézenállás bordásfalnál
* 10 elemből önállóan összeállított gimnasztikai gyakorlatsor bemutatása
* szekrényen: szabadon választott ugrás bemutatása

1. **évfolyam év vége:**

Atlétika:

* térdelőrajt
* távolugrás guggoló technikával
* magasugrás lépő technikával
* kétkezes váltás
* súlylökés
* 60m-es síkfutás
* 800m-es síkfutás
* Cooper futás

Kosárlabda:

* megindulás-megállás, sarkazás, dobócsel, passz
* védőmunka technikája
* védekezési módok: emberfogás, terület védekezés
* támadás taktikája
* átadások mozgás közben

Röplabda:

* alkarérintés, kosárérintés
* egykezes érintések
* nyitás fogadás
* kettes sánc
* támadó játék

Torna:

* gerenda: összefüggő gyakorlatsor bemutatása a tanult elemekből
* gyűrű: alaplendület, lefüggés, hátsó függés, lebegőfüggés, leugrás