

---

# Stoffverteilungsplan für das Fach Sport

---

Realschule Essen-Überruhr

---

Stand: November 2014

---

# Klassen 5/6

## Schuleigener Lehrplan Sport der Realschule Essen-Überruhr – Doppeljahrgangsstufe 5/6

Inhaltsbereiche des Schulsports	Unterrichtsvorhaben	Umfang	Pädagogische Perspektiven
1. Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gleichgewichtsschulung: Balancieren können</li> <li>- Anspannung und Entspannung: Körperkontrolle, Körperbereiche und -regionen bewusst wahrnehmen, Arm- und Beincoordination</li> <li>- Laufen und Abstoppen, Schrittfolgen beobachten und umsetzen, Spiegelbewegungen in Partnerarbeit</li> </ul>	5 Std. 5 Std. 5. Std.	Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A), Etwas wagen und verantworten (C) Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (F), Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E)
2. Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kleine und kooperative Spiele</li> <li>- Gewinnen und verlieren, Fair Play</li> <li>- <i>Spielen auf dem Schulhof</i></li> </ul>	5 Std. 5 Std. 5 Std.	Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E) Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D)
3. Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grunddisziplinen Leichtathletik kennen lernen: 50m Sprint, 800m Ausdauerlauf, 80 gr. Schlagballwurf, Weitsprung</li> <li>- Schulung der Laufausdauer: schrittweise bis hin zum 15 min Lauf (erste Pulsmessungen)</li> <li>- Vom Springen auf und über etwas zum Hochsprung der Leichtathletik</li> </ul>	10 Std. 5 Std. 5 Std.	Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A), Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (F), Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D)
4. Bewegen im Wasser – Schwimmen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wasser als anderes Bewegungsmedium entdecken, Tragfähigkeit des Wassers erleben</li> <li>- Spielen im Wasser</li> <li>- verschiedene Schwimmstile (Brust-, Kraul- und Rückenkraultschwimmen) kennen und erlernen</li> <li>- verschiedene Sprünge (Startsprung, Kopfsprung, Strecksprung vom 1m- und 3m-Brett)</li> </ul>	Ausbildung erfolgt während des gesamten 6. Schuljahres (2 Std/Wo.)	Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A), Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E) Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D) Etwas wagen und verantworten (C) Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tauchen: Tief- und Streckentauchen (Atemkontrolle)</li> <li>- Erwerb der Jugendschwimmabzeichen des DLRG (Bronze, Silber, Gold)</li> <li>- Sicherheit in und um das Wasser (Kenntnis der Badregeln des DLRG)</li> <li>- Hinführung an die Rettungsfähigkeit (Abschleppgriffe und Abschleppen)</li> </ul>		entwickeln (F),
5. Bewegen an Geräten – Turnen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gerätebahnen spielerisch aber sicher überwinden</li> <li>- Klettern an Tauen und Geräte (Koordination, Kraft), im Sommer: Boulderwand</li> <li>- Bodenturnen (Rolle vw., Hinführung Handstand, Rad, erste Übungsverbindungen)</li> <li>- Gerätezirkel: Kennen lernen der verschiedenen Turngeräte</li> <li>- Springen (Bock, Hockwende)</li> </ul>	5 Std. 5. Std. 10 Std.	Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A) Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten (B) Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D) Etwas wagen und verantworten (C)
6. Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewegen zur Musik, Rhythmusgefühl entwickeln</li> <li>- Bewegungsgestaltungen erarbeiten, Akrobatik,</li> <li>- Gruppentänze</li> </ul>	10 Std. 5-10 Std.	Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A) Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten (B) Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E)
7. Spielen in und mit Regelnstrukturen – Sportspiele	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grundkenntnisse und Grundfertigkeiten der Großen Sportspiele erwerben und gemeinsam Anwenden, Fair Play-Gedanke:</li> <li>- Fußball (Dribbling, Passen und Stoppen, Torschuss)</li> <li>- Basketball ((Dribbling, Passen und Stoppen, Korbwurf(Hinführung zur Technik Korbleger))</li> <li>- Badminton (Auge-Hand/Schlägerkoordination)</li> </ul>	10 Std. 5 Std. 5 Std.	Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A), Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E) Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D)

8. Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/Bootsport/W-Sport	- Gleiten auf Rollbrettern, - Eislaufen,	2 Std.  <b>Projekt</b> <i>ca.3 Std.</i>	Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A) Etwas wagen und verantworten (C)
9. Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport	- Unterscheidung Kämpfen und Raufen /regelgerechtes Kämpfen - Entwicklung eigener Regeln für das Kämpfen - Zweikämpfe am Boden, im Stehen - <i>erste Haltegriffe und Befreiungstechniken</i>	10 Std.	Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A), Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E) Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D) Etwas wagen und verantworten (C)
	Stunden insgesamt:	125 Std + Schwimm- aus- bildung!	

# Klassen 7/8

## Schuleigener Lehrplan Sport der Realschule Essen-Überruhr – Doppeljahrgangsstufe 7/8

Inhaltsbereiche des Schulsports	Unterrichtsvorhaben	Umfang	Pädagogische Perspektiven
1. Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gleichgewichtsschulung: Balancieren können</li> <li>- Anspannung und Entspannung: Körperkontrolle, Körperbereiche und -regionen bewusst wahrnehmen, Arm- und Beincoordination</li> <li>- Pulsmessung beim Laufen</li> </ul>	5 Std. 5 Std. 5. Std.	Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A), Etwas wagen und verantworten (C) Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (F), Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D)
2. Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kleine und kooperative Spiele</li> <li>- Gewinnen und verlieren, Fair Play, Regeln selbst entwickeln</li> <li>- Hallenfrisbee</li> </ul>	5 Std. 5 Std. 5 Std.	Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E) Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D)
3. Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grunddisziplinen Leichtathletik kennen lernen: 75m Sprint, 800m Ausdauerlauf, 200 gr. Schlagballwurf, Weitsprung aus der Zone</li> <li>- Schulung der Laufausdauer: schrittweise bis hin zum 15 min Lauf Pulsmessung s.o.</li> <li>- Hochsprung(Straddle) der Leichtathletik</li> </ul>	10 Std. 5 Std.	Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A), Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (F), Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D)
4. Bewegen im Wasser – Schwimmen	Besuch eines Schwimmbades	Unterrichtsgang	Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A),
5. Bewegen an Geräten – Turnen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Circuittraining: Kraft und Kraftausdauer</li> <li>- Bodenturnen (Rolle vw./rw., Handstand, Rad, Übungsverbindungen)</li> <li>- Gerätezirkel: Kennen lernen der Turngeräte:</li> <li>- Reck: Auf-, Umschwung vw./rw., Unterschwing</li> <li>- Springen (Bock, Kasten quer: Grätsche, ggf. Hocke)</li> </ul>	5 Std. 5. Std. 5.Std. 5.Std.	Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A) Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten (B) Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D) Etwas wagen und verantworten (C)

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Barren: Schwingen, Grätschsitz, Kehren</li> <li>- Stufenbarren: Unterschwing, Felgaufschwung mit Hilfe, Felgabschwung,</li> </ul>	5.Std. 5.Std.	
6. Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewegen zur Musik, Rhythmusgefühl weiterentwickeln</li> <li>- Bewegungsgestaltungen mit Handgeräten erarbeiten,</li> <li>- Akrobatik,</li> </ul>	5 Std. 5.Std. 10 Std.	Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A) Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten (B) Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E)
7. Spielen in und mit Regelnstrukturen – Sportspiele	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grundkenntnisse und Grundfertigkeiten der Großen Sportspiele erwerben und gemeinsam Anwenden, Fair Play-Gedanke:</li> <li>- Fußball (Dribbling, Passen und Stoppen, Torschuss Innenseite/Spannstoß)</li> <li>- Basketball ((Dribbling, Passen und Stoppen, Sternschritt, Korbleger)</li> <li>- Badminton (Grundschläge: Clear, Aufschlag von unten)</li> <li>- Volleyball: Pritschen, Baggern, Aufschlag von unten</li> </ul>	10 Std. 10 Std. 10 Std. 10 Std.	Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A), Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E) Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D)
8. Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/Bootssport/W-Sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eislaufen, ggf. <i>Skihalle</i></li> <li>- Inlineskaten</li> </ul>	2 Std.  <b>Projekt</b> <i>ca.3 Std.</i> 5 Std.	Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A) Etwas wagen und verantworten (C)





# Klassen 9/10

## Schuleigener Lehrplan Sport der Realschule Essen-Überruhr – Doppeljahrgangsstufe 9/10

Inhaltsbereiche des Schulsports	Unterrichtsvorhaben	Umfang	Pädagogische Perspektiven
1. Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	- Zirkeltraining zur Verbesserung der allgemeinen Ausdauer	10 Std.	Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D) Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (F)
	- spezifischer Zirkel zur Verbesserung sportartenspezifischer Anforderungen	10 Std.	Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)
	- Aufwärmen bzw. Doppelstunde leiten	10 Std.	Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E)
2. Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen	- Ultimate-Frisbee – Ein Spiel für die Halle, den Garten und den Strand	5 Std.	Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E)
3. Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	- Vorbereitung und Durchführung des Sportfestes mit allen Grunddisziplinen	10 Std.	Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A) Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E)
	- Begleitung des Sportfestes durch SuS des 10. Jahrgangs	5 Std.	Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E)
4. Bewegen im Wasser – Schwimmen		-	
5. Bewegen an Geräten – Turnen	- Parcour – Turnen mit und ohne Geräte	10 Std.	Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A) Etwas wagen und verantworten (C)
	- Slackline – Stehen, Gehen und Tricks auf der Line	10 Std.	Etwas wagen und verantworten (C) Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)
	- Turnen an Ringen und Tauen	5 Std.	Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D)

6. Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	- Gruppentanz („Videoclipdancing“ oder „Dance for Fans“) - Partnertänze (Standardtänze: Walzer und Discofox)	10 Std. 10 Std.	Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten (B) Etwas wagen und verantworten (C)
7. Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	- Volleyball: komplexe Spielsituationen in Angriff und Abwehr; Angriffsschlag und Block - Hockey: Passen, Stoppen und die Spielidee - Badminton: Drop, Smash und Drive; Das komplexe Spiel im Doppel - Handball: Passen, Fangen, Torwurf; Angriff- und Abwehrsituation und die Spielidee - 1 weiteres gr. Sportspiel	10 Std. 10 Std. 10 Std. 10 Std.	Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A) Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E) Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D)
8. Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/Bootssport/W-Sport	- Eislaufen, ggf. Skihalle  - Inlineskaten	2 Std.  <b>Projekt</b> ca.3 Std. 5 Std.	Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A) Etwas wagen und verantworten (C)
9. Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport	- Mit- und Gegeneinander: Kraftübungen mit dem Partner  - Fitness-Kickboxen	5 Std.  5 Std.	Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E) Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D) Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A) Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D) Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E)
	Stunden insgesamt:	160 Std	

**Außerunterrichtliche Angebote des Schulsports (Arbeitsgemeinschaften)**

s. Homepage (da das Angebot von Jahr zu Jahr wechselt)

**Sport im Ergänzungsunterricht**

s. Homepage (da das Angebot von Jahr zu Jahr wechselt)