



Schulinternes Fachcurriculum Sport für die Unter- und Mittelstufe des Sophie-Scholl-Gymnasiums Itzehoe

G9 – Beschluss vom 04.03.2019

Unter- und Mittelstufe

Die folgende Jahresübersicht verdeutlicht die Entstehung des schulinternen Fachcurriculums der Fachschaft Sport des SSG. Ausgangspunkt waren die sportlichen Wettkämpfe, die über viele Jahre zu festem Bestandteil des Schullebens am SSG geworden sind. In ihnen können die Schülerinnen und Schüler individuell und in Mannschaften ihr sportliches Können miteinander messen und unter Beweis stellen. Das schulinterne Fachcurriculum Sport leistet Gewähr für eine gezielte Vorbereitung auf die Wettkämpfe.

Des Weiteren stellt das vorliegende Curriculum einen den Fachanforderungen Sport des Landes Schleswig-Holstein (2015) entsprechenden Sportunterricht am SSG sicher, da die verbindlichen Themenbereiche aufgenommen wurden. Dabei wurde allen verbindlichen Themenbereichen gleicher Stellenwert zugesprochen. Die in der Übersicht dargestellte Verteilung der Themenbereiche ist als Empfehlung zu verstehen und soll Orientierung bieten. Die Zeiträume, die für die einzelnen Themenbereiche veranschlagt werden, können dementsprechend variieren.

Die in der Darstellung der einzelnen Schuljahre angegebenen Zielperspektiven sind ausschließlich als Schwerpunkte der jeweiligen Unterrichtseinheiten anzusehen. Es liegt in der Natur des Sports, dass sportliche Fertigkeiten und Fähigkeiten nicht isoliert trainiert, sondern insbesondere im praktischen Sporttreiben thematisiert werden können.



Schulinternes Fachcurriculum der Klassen 5 bis 10 (G9)

Schuljahr			Turnier								
5	Kleine Spiele	Herbstferien	Handball	Handball-turnier	Weihnachtsferien	Turnen	Raufen, Ringen und Verteidigen	Osterferien	Leichtathletik	Sommerportfest	Sommerferien
6	Schwimmen/ große Sportspiele		Schwimmen/ große Sportspiele			Schwimmen/ Tanz, Turnen	Schwimmen/ Sportspiele Schwimmfest		Schwimmen/ Leichtathletik		
7	Fitness (Kraft)		Fußball	Fußball-turnier		Turnen	Floorball		Leichtathletik		
8	Fitness/ Sich rhythmisch bewegen		Volleyball	Volleyball-turnier		Raufen, Ringen und Verteidigen	Rückschlagspiele		Leichtathletik		
9	Fitness (Ausdauer)		Basketball	Basketball-turnier		Turnen	Handball/ Fußball		Leichtathletik		
10	Fitness (Kraft)		Alternative Sportspiele			Sich rhythmisch bewegen	Rückschlag-spiele		Leichtathletik		

5. Schuljahr (G9)

Themenbereich	Themen	Inhalte	Zielperspektive
Kleine Spiele	<ul style="list-style-type: none"> • Spiele zum Kennenlernen • Kooperative Spiele 		<ul style="list-style-type: none"> • Bildung einer Klassengemeinschaft • Vertrauensbildung
Mit dem Partner und in Mannschaften spielen	<ul style="list-style-type: none"> • Handball 	<ul style="list-style-type: none"> • Dem Zielspiel ähnliche Spiel- und Übungsformen 	<ul style="list-style-type: none"> • Passen und Fangen im Stand und in der Bewegung • Torwurf (Schlagwurf, Sprungwurf) • Verhalten zum Gegner • Freilaufen und Anbieten • Regelwissen erwerben
An Geräten turnen	<ul style="list-style-type: none"> • Freies Turnen • Spielformen 	<ul style="list-style-type: none"> • Erlebnisturnen • Hindernisse überwinden • „Parcours“ 	<ul style="list-style-type: none"> • Vertrauen gewinnen • Angst überwinden • Rumpfkraft entwickeln • Koordination fördern • Gemeinsam handeln
Raufen, Ringen und Verteidigen	<ul style="list-style-type: none"> • Elementare Formen des Kräftemessens • Spielformen 	<ul style="list-style-type: none"> • Bodenkämpfe • Gruppenkämpfe • Direktes und indirektes Kräftemessen 	<ul style="list-style-type: none"> • Erfolg und Misserfolg erfahren • Fair handeln, Fairness erleben • Körperkontakt zulassen • Selbstvertrauen entwickeln • Regeln akzeptieren • Achtung gegenüber Gegnern entwickeln
Laufen, Springen, Werfen (Leichtathletik)	<ul style="list-style-type: none"> • Vielfältiges Laufen • Vielfältiges Springen • Vielfältiges Werfen 	<ul style="list-style-type: none"> • Ausdauerläufe • Sprints mit Hochstart • Pendelstaffeln • Weitsprung: Schrittsprung • Schlagballwurf aus dem Anlauf mit Impuls- und Stemmschritt • Anbahnung Hürdenlauf 	<ul style="list-style-type: none"> • Rhythmusschulung • Verbesserung der leichtathletischen Leistungsfähigkeit • Koordination fördern

6. Schuljahr (G9)

Schwimmen wird ganzjährig als Doppelstunde unterrichtet. Die weiteren Themenbereiche werden in der 3. Sportstunde behandelt.

Themenbereich	Themen	Inhalte	Zielperspektive
Schwimmen 1. Halbjahr	<ul style="list-style-type: none"> Wassergewöhnung Schwimmtechniken Wasserspringen 	<ul style="list-style-type: none"> Spielformen Brustschwimmen Brustkrauln Fußsprünge Kopfsprünge 	<ul style="list-style-type: none"> Orientierung im und unter Wasser Tragfähigkeit des Wassers erfahren Mindestens 20 Minuten ohne Pause schwimmen Mindestens 25m in einer zweiten Technik grobkoordiniert schwimmen können Startsprung vom Startblock Nach vorgegebenen Kriterien mindestens zwei Sprünge vom 1-m-Brett präsentieren
Schwimmen 2. Halbjahr	<ul style="list-style-type: none"> Schwimmtechniken Schwimmen auf Zeit 	<ul style="list-style-type: none"> Streckentauchen Rückenkraul Startsprung Vertiefung Brustschwimmen und Brustkrauln Individuelle Inhalte entsprechend Schwimmabzeichen 	<ul style="list-style-type: none"> Erlangung der Schwimmabzeichen Gold, Silber, Bronze je nach individueller Voraussetzung Verbesserung von Ausdauer und Beweglichkeit
Große Sportspiele	<ul style="list-style-type: none"> Handball 	<ul style="list-style-type: none"> Dem Zielspiel ähnliche Spiel- und Übungsformen, z.B. Überzahlspiele auf zwei Tore Passen und Fangen im Stand und in der Bewegung . 	<ul style="list-style-type: none"> Grundidee des Spiels erkennen Torwurf (Schlagwurf, Sprungwurf) Verhalten zum Gegner Freilaufen und Anbieten Regelwissen erwerben Mit Sieg und Niederlage umgehen
	<ul style="list-style-type: none"> Fußball 	<ul style="list-style-type: none"> Dem Zielspiel ähnliche Spiel- und Übungsformen Abspiel, Ballannahme und Ballmitnahme im Stand und in der Bewegung Dribbeln Tor-/Zielschuss 	<ul style="list-style-type: none"> Grundidee des Spiels erkennen Spielgeschehen aktiv gestalten Verschiedene Spielerrollen erfüllen Wesentliche Regeln kennen, akzeptieren und für regelgerechte Spielabläufe sorgen Schiedsrichtertätigkeit übernehmen



		<ul style="list-style-type: none"> • Individualtaktisches Verhalten (Anbieten) 	<ul style="list-style-type: none"> • Mit Sieg und Niederlage umgehen
	<ul style="list-style-type: none"> • Basketball 	<ul style="list-style-type: none"> • Spielformen zum Dribbling, Passen, Fangen, Korbwurf 	<ul style="list-style-type: none"> • Vertrautheit zum Spielgerät Basketball herstellen. • Orientierung zum Ball, zum Mitspieler, zum Korb verbessern • Grundidee des Spiels erkennen. • Wesentliche Regeln kennen lernen
	<ul style="list-style-type: none"> • Volleyball 	<ul style="list-style-type: none"> • Spielformen zum „Hochhalten des Balles“ ausgehend vom Grundspiel „Ball über die Schnur“ 	<ul style="list-style-type: none"> • Vertrautheit zum Spielgerät Volleyball herstellen. • Orientierung zum Ball, zu Mitspielern und zur gegenüber liegenden Spielfeldhälfte verbessern. • Grundidee des Spiels erkennen. • Wesentliche Regeln kennen lernen
Laufen, Springen, Werfen (Leichtathletik)	<ul style="list-style-type: none"> • Vielfältiges Laufen • Vielfältiges Springen • Vielfältiges Werfen 	<ul style="list-style-type: none"> • Ausdauerläufe • Sprints mit Hochstart • Pendelstaffeln • Weitsprung: Schrittsprung • Schlagballwurf aus dem Anlauf mit Impuls- und Stemmschritt • Anbahnung Hürdenlauf 	<ul style="list-style-type: none"> • Rhythmusschulung • Verbesserung der leichtathletischen Leistungsfähigkeit • Koordination fördern
Tanz/ Turnen	Ballkorobics		

7. Schuljahr (G9)

Themenbereich	Themen	Inhalte	Zielperspektive
Sportspiele	<ul style="list-style-type: none"> Fußball 	<ul style="list-style-type: none"> Dem Zielspiel ähnliche Spiel- und Übungsformen Ballannahme und Ballmitnahme im Stand und in der Bewegung Dribbeln Tor-/ Zielschuss Individualtaktisches Verhalten (Anbieten) Gruppen- und Mannschaftstaktisches Verhalten 	<ul style="list-style-type: none"> Grundidee des Spiels erkennen Spielgeschehen aktiv gestalten Verschiedene Spielerrollen erfüllen Wesentliche Regeln kennen, akzeptieren und für regelgerechte Spielabläufe sorgen Schiedsrichtertätigkeit übernehmen Mit Sieg und Niederlage umgehen
Sich Fit Halten	<ul style="list-style-type: none"> Kraft 	<ul style="list-style-type: none"> Statisches und dynamisches Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht Krafttraining im Sinne einer Haltungsprophylaxe Verschiedene Methoden des Krafttrainings (z.B. Zirkeltraining) 	<ul style="list-style-type: none"> Verbesserung der Kraftausdauer, vornehmlich im Bereich des Rumpfes
Turnen	<ul style="list-style-type: none"> Übungen des Gerätturnens Turnen gemeinsam gestalten 	<ul style="list-style-type: none"> Rollbewegungen Stände Überschlagbewegungen Umschwungbewegungen Beinschwungbewegungen Sprungbewegungen In Gruppen „Turnkuren“ entwickeln „Pyramiden“ bauen 	<ul style="list-style-type: none"> Fertigkeiten üben Grobformen entwickeln Kreativität fördern Selbstständigkeit fördern
Sportspiele	<ul style="list-style-type: none"> Floorball 	<ul style="list-style-type: none"> Torschuss Dribbling Abspiel und Ballannahme Spieltaktik 	<ul style="list-style-type: none"> Grundidee des Spiels erkennen Spielgeschehen aktiv gestalten Verschiedene Spielerrollen erfüllen Wesentliche Regeln kennen, akzeptieren und für regelgerechte Spielabläufe sorgen Schiedsrichtertätigkeit übernehmen Mit Sieg und Niederlage umgehen
Laufen, Springen, Werfen (Leichtathletik)	<ul style="list-style-type: none"> Vielfältiges Laufen, Springen, Werfen 	<ul style="list-style-type: none"> Hochsprung: Schersprung, Einführung Flop Kugelstoßen Sprint mit Tiefstart Pendelstaffeln Ausdauerläufe 	<ul style="list-style-type: none"> Rhythmusschulung Verbesserung der leichtathletischen Leistungsfähigkeit Koordination fördern

8. Schuljahr (G9)

Themenbereich	Themen	Inhalte	Zielperspektive
Sich Fit Halten/ Bewegungsgestaltung, Tanz	<ul style="list-style-type: none"> • Ausdauer trainieren • Kraft trainieren • Beweglichkeit trainieren • Koordination trainieren 	<ul style="list-style-type: none"> • Aerobic • Thai-Bo • Step-Aerobic • ... 	<ul style="list-style-type: none"> • Konditionelle Fähigkeiten verbessern • Formen des Fitnesstrainings mit Musik kennen lernen und erleben
Sportspiele	<ul style="list-style-type: none"> • Volleyball 	<ul style="list-style-type: none"> • Reduzierte Spielformen zur Erlangung der Spielfähigkeit • Oberes Zuspiel • Annahmehaggar • Unteres Zuspiel • Angabe von unten 	<ul style="list-style-type: none"> • Grundidee des Spiels erkennen • Spielgeschehen aktiv gestalten • Verschiedene Spielerrollen erfüllen • Wesentliche Regeln kennen, akzeptieren und für regelgerechte Spielabläufe sorgen • Schiedsrichtertätigkeit übernehmen • Mit Sieg und Niederlage umgehen
Raufen, Ringen und Verteidigen	<ul style="list-style-type: none"> • Eine Kampfsportart stellt sich vor • Übungswettkampf 	<ul style="list-style-type: none"> • Inszenierte Kämpfe • Ritualisierte Kämpfe • Kampftechniken einer Kampfsportart • Nach Regeln kämpfen 	<ul style="list-style-type: none"> • Den Gegner achten • Regeln akzeptieren • Fertigkeiten entwickeln • Um Gefährdungen wissen und sie vermeiden • Kampftechniken einer Kampfsportart erlernen und anwenden
Rückschlagspiele	<ul style="list-style-type: none"> • Badminton • Tischtennis (bei Möglichkeit) 	<ul style="list-style-type: none"> • Spielformen zur Erlangung der Spielfähigkeit • Kennenlernen und Festigen der verschiedenen Schläge: • Aufschlag, Clear, Drop, Smash • Angabe, Kontern, Schupfen, Topspin, Schmetterten Einzel, Doppel, Vorhand, Rückhand 	<ul style="list-style-type: none"> • Grundidee des Spiels erkennen • Spielgeschehen aktiv gestalten • Regelkenntnisse in den beiden Rückschlagspielen • Schiedsrichtertätigkeiten leisten
Laufen, Springen, Werfen (Leichtathletik)	<ul style="list-style-type: none"> • Vielfältiges Laufen • Vielfältiges Springen • Vielfältiges Werfen 	<ul style="list-style-type: none"> • Sprints mit Tiefstart • Kugelstoßen (O' Brien) • Rotationswürfe (Schleuderball) • Hochsprung 	<ul style="list-style-type: none"> • Rhythmusschulung • Verbesserung der leichtathletischen Leistungsfähigkeit • Koordination fördern

9. Schuljahr (G9)

Themenbereich	Themen	Inhalte	Zielperspektive
Sich Fit Halten	Ausdauer-schulung	<ul style="list-style-type: none"> • Waldläufe • Laufspiele • Intervallmethode 	<ul style="list-style-type: none"> • Ausdauerleistung verbessern • Reaktion des Körpers auf Ausdauerreize kennen lernen
Sportspiele	Basketball	<ul style="list-style-type: none"> • Spielformen zur Erlangung der Spielfähigkeit • Korbleger • Standwurf • Positionsspiel • Schrittstopp 	<ul style="list-style-type: none"> • Grundidee des Spiels erkennen • Spielgeschehen aktiv gestalten • Verschiedene Spielerrollen erfüllen • Wesentliche Regeln kennen, akzeptieren und für regelgerechte Spielabläufe sorgen • Schiedsrichtertätigkeit übernehmen • Mit Sieg und Niederlage umgehen
	Handball	<ul style="list-style-type: none"> • Spielformen zur Erlangung der Spielfähigkeit • Schlagwurf, Sprungwurf, • Grundlegendes Verhalten in Abwehr und Angriff 	<ul style="list-style-type: none"> • Grundidee des Spiels erkennen • Spielgeschehen aktiv gestalten • Verschiedene Spielerrollen erfüllen • Wesentliche Regeln kennen, akzeptieren und für regelgerechte Spielabläufe sorgen • Schiedsrichtertätigkeit übernehmen • Mit Sieg und Niederlage umgehen
	Fußball	<ul style="list-style-type: none"> • Spielformen zur Erlangung der Spielfähigkeit, z.B. Überzahlspiele • Grundlegendes individuelles Angriffs- und Verteidigungsverhalten (z.B. Freilaufen, Manddeckung) • Gruppen- und Mannschaftstaktisches Verhalten 	<ul style="list-style-type: none"> • Spielgeschehen aktiv gestalten • Verschiedene Spielerrollen erfüllen • Wesentliche Regeln kennen, akzeptieren und für regelgerechte Spielabläufe sorgen • Schiedsrichtertätigkeit übernehmen • Mit Sieg und Niederlage umgehen



Laufen, Springen, Werfen (Leichtathletik)	Verbesserung der leichtathletischen Grundfähigkeiten	<ul style="list-style-type: none"> • Sprints mit Tiefstart • Kugelstoßen (O' Brien) • Rotationswürfe (Schleuderball) • Hochsprung • Weitsprung 	<ul style="list-style-type: none"> • Ausführung der Disziplinen unter Wettkampfbedingungen • Verbesserung der leichtathletischen Leistungsfähigkeit • Koordination fördern
Turnen	Verbesserung der turnerischen Grundfähigkeiten	<ul style="list-style-type: none"> • Bodenturnen (Rotations, Stütz-, Gleichgewichts-, und Sprungelemente) • Optional: Barren (Schwingen, Abgänge), Stufenbarren (Aufschwung, Abgänge), Reck (Unterschwung, Aufschwung, Umschwung), Schwebebalken (Balancieren, Drehungen) und Sprung (Kasten oder Minitrampolin) 	<ul style="list-style-type: none"> • Präsentation einer Einzel- oder Gruppenkür • Bewertung seitens der SuS von Turnküren

10. Schuljahr (G9)

Themenbereich	Themen	Inhalte	Zielperspektive
Fitness (Kraft)	- Kraft	- statisches und dynamisches funktionelles Krafttraining - Krafttraining als Vorbereitung auf die Anforderungen in der Oberstufe - Verschiedene Methoden des Krafttrainings	- Verbesserung der Kraft und Kraftausdauer
Alternative Sportspiele	- Ultimate Frisbee - Flagfootball - Tchoukball - Rugbyvarianten	- Spielformen zur Erlangung der Spielfähigkeit - Grundlegende individuelles grundlegendes Angriffs- und Verteidigungsverhalten - Mannschaftstaktisches Verhalten	- Grundidee des Spiels erkennen - Spielgeschehen aktiv gestalten - Wesentliche Regel kennen, akzeptieren und für regelgerechte Spielabläufe sorgen - Schiedsrichtertätigkeiten übernehmen - Mit Sieg und Niederlage umgehen
Sich rhythmisch bewegen	- Verbesserung der Koordination und Ausdauerleistungsfähigkeit	- Eigene Gestaltung verschiedener Tanz- und Fitnessformen (Jumpstyle, Hip-Hop, Ropeskipping, Folklore...) - Einstudieren einer Choreographie	- Koordinative und konditionelle Fähigkeiten verbessern - Formen des Trainings mit Musik kennen lernen und erleben
Rückschlagspiele	- Tischtennis - Badminton - Tennis (wenn Platz verfügbar) - Indiaca	- Spielformen zur Erlangung der Spielfähigkeit - Kennenlernen und Festigung der Grundfertigkeiten	- Grundidee des Spiels erkennen - Spielgeschehen aktiv gestalten - Schiedsrichtertätigkeiten übernehmen - Mit Sieg und Niederlage umgehen
Leichtathletik	- Laufen, Springen, Werfen,	- 100m Sprint (Tiefstart) - Hoch- Weitsprung - Verschiedene Techniken des Kugelstoßens	- Verbesserung der konditionellen- und koordinativen Fähigkeiten