**ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ**

**Циљ и задаци**

**Циљ** физичког васпитања је да се разноврсним и систематским моторичким активностима, у повезаности са осталим васпитно – образовним подручјима, допринесе интегралном развоју личности ученика (когнитивном, афективном, моторичком), развоју моторичких способности, стицању, усавршавању и примени моторичких умења, навика и неопходних теоријских знања у свакодневним и специфичним условима живота и рада.

**Задаци** наставе физичког васпитања су:

– подстицање раста и развоја и утицање на правилно држање тела (превенција постуралних поремећаја);

– развој и усавршавање моторичких способности и теоријских знања неопходних самостални рад на њима;

– подстицање моторичких умења (вештина) и теоријских знања неопходних за њихово усвајање;

– проширење и продубљавање интересовања које су ученици стекли у основној школи и потпуније сагледавање спортске гране, за коју показују посебан интерес;

– усвајање знања ради разумевања значаја и суштине физичког васпитања дефинисаних општим циљем овог предмета (васпитно-образовног подручја);

– мотивација ученика за бављење физичким активностима и формирање позитивних психо-социјалних образаца понашања;

– оспособљавање ученика да стечена умења, знања и навике користе у свакодневним условима живота и рада.

СТРУКТУРА ОБРАЗОВНО ВАСПИТНОГ РАДА

Садржаји програма усмерени су на:

– развијање физичких способности

– спортско-техничко образовање

– везивање физичког васпитања са животом и радом.

РАЗВИЈАЊЕ ФИЗИЧКИХ СПОСОБНОСТИ

На свим часовима наставе физичког васпитања, предвиђа се:

1) развијање основних елемената физичке кондиције карактеристичних за овај узраст и пол; као и других елемената моторне умешности, који служе као основа за повећавање радне способности, учвршћивање здравља и даље напредовање у спортско техничком образовању,

2) превентивно компензацијски рад у смислу спречавања и отклањања телесних деформитета,

3) оспособљавању ученика у самосталном неговању физичких способности, помагању раста, учвршћивању здравља, као и самоконтроли и провери својих физичких и радних способности.

Програмски задаци се одређују индивидуално, према полу, узрасту и физичком развитку и физичким способностима сваког појединца на основу оријентационих вредности које су саставни део упутства за вредновање и оцењивање напретка ученика као и јединственој батерији тестова и методологије за њихову проверу и праћење.

СПОРТСКО ТЕХНИЧКО ОБРАЗОВАЊЕ

Спортско техничко образовање се реализује у I, II и III разреду кроз заједнички програм (атлетика, вежбе на справама и тлу) кроз програм по избору ученика, а у IV разреду кроз програм по избору ученика.

САДРЖАЈИ ПРОГРАМА

А. ЗАЈЕДНИЧКИ ПРОГРАМ

**I РАЗРЕД**(2 часа недељно, 74 годишње)

1. АТЛЕТИКА

У свим атлетским дисциплинама треба радити на развијању основних моторичких особина за дату дисциплину;

1.1. Трчања:

Усавршавање технике трчања на кратке и средње стазе:

100 м ученици и ученице;

800 м ученици и ученице;

штафета 4 x 100 м ученици и ученице.

Вежбање технике трчања на средњим стазама умереним интензитетом и различитим темпом у трајању од 5 до 10 мин.

Крос: јесењи и пролећни

800 м ученице;

1000 м ученици.

1.2. Скокови:

Скок удаљ корачном техником.

Скок увис леђном техником.

1.3. Бацања:

Бацање кугле, једна од рационалних техника (ученице 4 кг, ученици 5 кг).

Спровести такмичења у одељењу, на резултат, у свим реализованим атлетским дисциплинама.

2. СПОРТСКА ГИМНАСТИКА: ВЕЖБЕ НА СПРАВАМА И ТЛУ

Напомене:

Наставник формира групе на основу умења (вештина) ученика стечених после основне школе на најмање две групе: „бољу” и „слабију”. Уколико постоје услови формира групе ученика који задовољавају основни, средњи и напредни ниво.

Наставник олакшава, односно отежава програм на основу моторичких способности и претходно стечених умења ученика.

2.1. Вежбе на тлу

За ученике и ученице:

– вага претклоном и заножењем и спојено, одразом једне ноге колут напред;

– став на шакама, издржај, колут напред;

– два повезана премета странце удесно (улево);

– за напредни ниво премет странце са окретом за 180º и доскомом на обе ноге („рондат”).

2.2. Прескоци

За ученике коњ у ширину висине 120 цм; за ученице 110 цм:

– згрчка;

– разношка

– за напредни ниво: склонка.

2.3. Кругови

За ученике /дохватни кругови/:

– из мирног виса вучењем вис узнето, спуст у вис стражњи, издржај, вучењем вис узнето, спуст у вис предњи.

За ученице /дохватни кругови/:

– уз помоћ суножним одскоком наскок у згиб, њих у згибу /уз помоћ/; спуст у вис стојећи.

2.4. Разбој

За ученике /паралелни разбој/:

– из њиха у упору, предњихом саскок са окретом за 180º – предношка (окрет према притци);

– њих у упору, зањихом склек, предњихом упор, зањих, предњихом склек, зањихом упор

За ученице /двовисински разбој или једна притка вратила/:

– наскок у упор на н/п (или узмак замахом једне ноге), премах одножно десном/левом ногом до упора јашућег, прехват у потхват упорном руком (до предножне) и спојено одножењем заножне премах и саскок са окретом за 90º (одношка), завршити боком према притци.

2.5. Вратило

За ученике /дохватно вратило/:

– суножним одразом узмак; ковртљај назад у упору предњем; саскок зањихом (замахом у заножење).

2.6. Греда

За ученице /висока греда/:

– лицем према десном крају греде: залетом и суножним одскоком наскок у упор, премах одножно десном; окрет за 90º улево, упором рукама испред тела преднос разножно; ослонцем ногу иза тела (напреднији ниво: замахом у заножење) до упора чучећег; усправ, усправ, ходање у успону са докорацима, скок пруженим телом, вага претклоном, усклон, саскок пруженим телом (чеоно или бочно у односу на справу).

2.7. Коњ са хватаљкама

За ученике:

– премах одножно десном напред, замах улево, замах удесно, замах улево и спојено премах левом напред, премах десном назад, замах улево, замах удесно и спојено премахом десне саскок са окретом за 90º улево до става на тлу, леви бок према коњу.

СПОРТСКА ИГРА (ПО ИЗБОРУ)

Понављање и учвршћивање раније обучаваних елемената игре.

Даље проширивање и продубљавање техничко-тактичке припремљености ученика у складу са изборним програмом за дату игру. На основу претходних умења у техници и тактици наставник планира конкретне садржаје из спортске игре. Учествовање на такмичењима на нивоу одељења, школе и међушколских такмичења.

Минимални образовни захтеви (провера)

Атлетика: трчање на 100 м за ученике и ученице, трчање на 800 м за ученике и 500 м за ученице, скок удаљ, скок увис, бацање кугле – на резултат.

Вежбе на справама и тлу:

За ученике: наставни садржаји из програма вежби на тлу, прескока, једне справе у упору и једне справе у вису;

За ученице: наставни садржаји из програма вежби на тлу, прескока, греде и двовисинског разбоја.

Школско такмичење (одељење, школа): актив наставника физичког васпитања бира справе на којима ће се ученици такмичити.

За напредније ученике: састави из програма спортских такмичења и учешће на вишим нивоима школских такмичења.

**II РАЗРЕД**(2 часа недељно, 72 годишње)

1. АТЛЕТИКА

У свим атлетским дисциплинама треба радити на развијању основних моторичких особина за дату дисциплину;

1.1. Трчање:

Усавршавање технике трчања на кратке и средње стазе:

100 м ученици и ученице;

800 м ученици и ученице ;

штафета 4 x 100 м ученици и ученице.

Вежбање технике трчања на средњим стазама умереним интензитетом и различитим темпом у трајању од 5 до 10 мин.

Крос: јесењи и пролећни

800 м ученице;

1000 м ученици.

1.2. Скокови:

Скок удаљ корачном техником.

Скок увис леђном техником.

1.3. Бацања:

Бацање кугле, једна од рационалних техника (ученице 4 кг , ученици 5 кг ).

Спровести такмичења у одељењу, на резултат, у свим реализованим атлетским дисциплинама.

2. СПОРТСКА ГИМНАСТИКА: ВЕЖБЕ НА СПРАВАМА И ТЛУ

Напомена:

– Наставник олакшава, односно отежава програм на основу моторичких способности и претходно стечених умења ученика.

2.1. Вежбе на тлу

За ученике и ученице:

– из упора за рукама, зибом, провлак згрчено напред до упора пред рукама

– колут напред и спојено усправом и искораком леве/десне ноге вага претклоном и заножењем, издржај,

– премет странце упором у „бољу” страну (на пример: улево) и спојено и спојено премет странце у „слабију” страну (удесно)

– за напредни ниво: премет напред упором

2.2. Прескок

За ученике коњ у ширину висине 120 цм; за ученице 110 цм:

– згрчка;

– разношка

– за напредни ниво: склонка и прескоци са заножењем

2.3. Кругови

За ученике /доскочни кругови/:

– њих, зањихом саскок (чување)

2.4. Разбој

За ученике /паралелни разбој/:

– из упора седећег разножно пред рукама, узручењем прехват испред тела, вучењем склоњено став на раменима, издржај, спуст назад у упор седећи разножно, прехват до упора седећег разножно пред рукама, сножити и зањихом саскок.

За ученице /двовисински разбој, једна притка, вратило/:

– вис на в/п лицем према н/п: клим, премах згрчено једном ногом до виса лежећег на н/п, прехват (може разноручно) на н/п до упора јашућег; премах одножно предножном уназад до упора предњег; замахом уназад – зањихом саскок пруженим телом;

– једна притка: наскок у упр предњи, премах одножно једном ногом до упора јашућег; премах одножно заножном до упора стражњег; саскок саседом – замахом ногама унапред).

2.5. Вратило

За ученике

дочелно:

– из упора предњег премаси одножно

доскочно

– успостављање њиха климом, њих у вису (повећавати амплитуду), саскок у зањиху

2.6. Греда

За ученице /висока греда/:

– лицем према десном крају греде, чеоно: залетом и суножним одскоком наскок у упор чучећи; окрет за 90º удесно; усправ у успон, окрет у успону за 180º улево, лагано трчање на прстима, скок са променом ногу, кораци у успону до краја греде; саскок згрчено (бочно у односу на греду).

2.7. Коњ са хватаљкама

За ученике:

– из упора пред рукама (упора стражњег), коло заножно левом, коло заножно десном.

СПОРТСКА ИГРА (по избору)

Понављање и учвршћивање раније обучених елемената. Даље проширивање и продубљавање техничко-тактичке припремљености у складу са изборним програмом. Учествовање на такмичењима на нивоу одељења, школе и међушколских такмичења.

Минимални образовни захтеви:

Атлетика: трчање на 100 м за ученике и ученице, трчање на 800 м за ученике и 500 м за ученице, скок удаљ, скок увис, бацање кугле – на резултат.

Такмичење у у тробоју (трчање, скок увис, бацање кугле на резултат).

Вежбе на справама и тлу:

Школско такмичење (одељење, школа): актив наставника физичког васпитања бира справе на којима ће се ученици такмичити.

За напредније ученике: састави из програма школских спортских такмичења и учешће на вишим нивоима школских такмичења.

Минимални образовни захтеви:

За ученике: наставни садржаји из програма вежби на тлу, прескока, једне справе у упору и једне справе у вису;

За ученице: наставни садржаји из програма вежби на тлу, прескока, греде и двовисинског разбоја.

**III РАЗРЕД**(2 часа недељно, 72 годишње)

1. АТЛЕТИКА

У свим атлетским дисциплинама треба радити на усавршавању технике и развијању водећих моторичких особина за дату дисциплину.

1.1. Трчање

Трчање на 100 м – ученици и ученице,

на 1000 м – ученици,

на 800 м – ученице,

Штафета 4x100 м ученици и ученице.

1.2. Скокови

Скок удаљ – одабраном техником;

Скок увис – одабраном техником.

1.3. Бацање

Бацање кугле рационалном техником (ученици 6 кг и ученице 4 кг.

2. СПОРТСКА ГИМНАСТИКА: ВЕЖБЕ НА СПРАВАМА И ТЛУ

Напомена:

Наставник олакшава, односно отежава програм на основу моторичких способности и претходно стечених умења ученика.

2.1. Вежбе на тлу

За ученике и ученице:

– из упора за рукама, зибом, премах одбочно до упора пред рукама (опружено).

– комбинација вежби која садржи (вежбе се бирају, одузимају или додају у складу са могућностима ученика): плесне кораке; скок са окретом за 180º; окрет на две или једној нози; премет странце; колут напред суножним одразом и малим летом; вагу претклоном и заножењем; став на шакама колут напред и сп. скок са окретом (произвољан број степени);

– за напреднији ниво: колут летећи и прекопит напред, уз помоћ.

2.2. Прескок

За ученике коњ у ширину висине 120 цм; за ученице 110 цм:

– згрчка;

– разношка

– за напредни ниво: склонка; прескоци са заножењем и „прекопит”

2.3. Кругови

За ученике /доскочни кругови/:

– вучењем вис узнето; вис стрмоглаво; вис узнето; спуст у вис стражњи – издржај; вучењем вис узнето; спуст у вис предњи (полако); саскок

2.4. Разбој

За ученике /паралелни разбој/:

– из замаха у упору предњихом спуст у склек, зањих у склеку и спојено упор (у зањиху); предњих и спојено склек, зањихом упор (поновити 2 до 3 пута)

За ученице /двовисински разбој, једна притка, вратило/:

– лицем према н/п, залетом и суножним одскоком наскок упор предњи; премах одножно десном (левом) у упор јашући; прехват на в/п; премах одножно заножном до виса седећег, подметним опружањем или одривом од н/п предњих и спојено саскок у предњиху (уз помоћ) до става на тлу, леђима према в/п;

– једна притка: залетом и суножним одскоком наскок упор предњи; премах одножно десном (левом) до упора јашућег, премах одножно заножном до упора стражњег; сасед са окретом за 900.

2.5. Вратило

За ученике /доскочно и дохватно или дочелно вратило/:

– /доскочно/: подметно успостављање ниха; њихање са повећавањем амплидуде и саскок у предњиху или зањиху уз помоћ;

– /дохватно или дочелно/:ковртљај назад у упору.

2.6. Греда

За ученице /висока греда/:

– залетом и суножним одскоком наскок у упор чучећи одножно; окрет за 90º до упора чучећег; усправ, одручити; кораци у успону докорацима; вага претклоном и заножењем, усклон; суножним одскоком скок са померањем; окрет за 90º у успону; саскок пруженим телом или, за напреднији ниво – са предножним разножењем.

2.7. Коњ са хватаљкама

За ученике:

– из упора предњег коло предожно десном, коло предножно левом;

– из упора стражњег коло одножно десном, коло одножно левом

Школско такмичење (одељење, школа): актив наставника физичког васпитања бира справе на којима ће се ученици такмичити.

За напредније ученике: састави из система школских спортских такмичења и учешће на вишим нивоима школских такмичења.

Минимални образовни захтеви:

За ученике: наставни садржаји из програма вежби на тлу, прескока, једне справе у упору и једне справе у вису;

За ученице: наставни садржаји из програма вежби на тлу, прескока, греде и двовисинског разбоја.

СПОРТСКА ИГРА (по избору)

Понављање и учвршћивање раније обучаваних елемената игре.

Даље проширивање и продубљавање техничко-тактичке припремљености ученика у складу са изборним програмом за дату игру. На основу претходних умења у техници и тактици наставник планира конкретне садржаје из спортске игре.

Актив наставника, према програму који сам доноси (из програма трећег разреда (програм по избору ученика) у складу са могућностима школе, организује наставу за коју ученици покажу посебно интересовање.

Минимални образовни захтеви:

Атлетика: трчање на 100 м за ученике и ученице, трчање на 800 м за ученике и 500 м за ученице, скок удаљ, скок увис, бацање кугле – на резултат.

Такмичење у у тробоју (трчање, скок увис, бацање кугле на резултат.

Вежбе на справама и тлу:

За ученике: наставни садржаји из програма вежби на тлу, прескока, једне справе у упору и једне справе у вису;

За ученице: наставни садржаји из програма вежби на тлу, прескока, греде и двовисинског разбоја.

**IV РАЗРЕД**(2 часа недељно, 66 годишње)

Реализује се програм по избору.

ПРОГРАМ ПО ИЗБОРУ УЧЕНИКА

I–IV

**Циљ и задаци**

Опште поставке

**Циљ** наставе приграма по избору ученика – изабрани спорт јесте да ученици задовоље своја интересовања и потребе за стицањем знања, способности за бављење спортом као интегралним делом физичке културе и настојање да стечена знања примењују у животу (стварање трајне навике за бављење спортом и учешћем на такмичењима);

**Задаци** наставе програма по избору ученика – изабрани спорт јесу:

– стицање теоријских знања у изабраном спорту, пружање неопходних знања из изабраног спорта;

(принципи, технике, начин вежбања – тренирања, стицање основних и продубљених тактичких знања;

– социјализација ученика кроз изабрани спорт и неговање етичких вредности према учесницима у такмичењу;

– откривање даровитих и талентованих ученика за одређени спорт и њихово подстицање да се баве спортом.

Ученици се на основу својих способности и интереса опредељују за један спорт у коме се обучавају, усавршавају и развијају своје стваралаштво током целе школске године. То могу да буду предложене спортске гране и други спортови за које ученици покажу интерес.

Да би се избор остварио, свака школа је дужна да обезбеди просторне и друге услове за реализацију бар четири спорта.

На почетку сваке школске године наставничко веће, на предлог стручног већа наставника физичког васпитања, утврђује спортове за који ученици те школе могу да се определе.

САДРЖАЈИ ПРОГРАМА

РИТМИЧКА ГИМНАСТИКА И НАРОДНИ ПЛЕСОВИ

Савладавање основних вежби: „докорак”, мењајући корак галопом у свим правцима, полкин корак, далеко високи скок, „маказице”.

Систематска обрада естетског покрета тела у месту и у кретању без реквизита и са реквизитима, користећи при томе различиту динамику, ритам и темпо.

Примена савладане технике естетског покрета и кретања у кратким саставима.

Треба савладати најмање пет народних плесова.

Припрема за такмичење и приредбе и учешће на њима.

СПОРТСКА ИГРА (по избору)

Понављање и учвршћивање раније обучаваних елемената игре.

Даље проширивање и продубљавање техничко-тактичке припремљености ученика у складу са изборним програмом за дату игру.

РУКОМЕТ

Увежбавати основне техничке елементе који су предвиђени програмским садржајима за основну школу.

Покривање и откривање играча, одузимање лопте, ометање противника. Општи принципи постављања играча у одбрани и нападу. Напад са једним и два играча и напад против зонске одбране. Зонска одбрана и напад „човек на човека”. Уигравање кроз тренажни процес.

Правила игре.

Учествовање на разредним, школским и међушколским такмичењима.

ФУДБАЛ

Увежбавати основне техничке елементе који су предвиђени програмским садржајима за основну школу.

Покривање и откривање играча, одузимање лопте и ометање противника. Општи принципи постављања играча у нападу и одбрани. Разне варијанте напада и одбране. Уигравање кроз тренажни процес.

Правила малог фудбала.

Учествовање на разним школским и међушколским такмичењима.

КОШАРКА

Увежбавати основне техничке елементе који су предвиђени програмским садржајима за основну школу

Техника кошарке. Шутирање на кош из места и кретања, шут са једном или обема рукама, са разних одстојања од коша. Постављање и кретање играча у нападу и одбрани. Одбрана „зоном” и „човек на човека”. Напад против ових врста одбрана. Контранапад у разним варијантама и принцип блока.

Правила игре и суђење.

Учествовање на разредним и школским такмичењима.

ОДБОЈКА

Увежбавати основне техничке елементе који су предвиђени програмским садржајима за основну школу

Техника одбојке. Игра са повученим и истуреним центром. Смечирање и његова блокада. Уигравање кроз тренажни процес.

Правила игре и суђења.

Учествовање на одељенским, разредним и међушколским такмичењима.

ПЛИВАЊЕ

Упознавање и примена основних сигурносних мера у пливању;

Усвајање две технике пливања (по склоностима и избору ученика). Вежбање ради постизања бољих резултата. Скок на старту и окрети.

Учествовање на одељенским, разредним и међушколским такмичењима.

БОРИЛАЧКЕ ВЕШТИНЕ

Избор борилачке вештине која се изучава на матичним факултетима спорта и физичког васпитања, и која је у програму Школских спортских такмичења. Наставник у складу са могућностима школе и интересовањима ученика предлаже наставни програм.

КЛИЗАЊЕ И СКИЈАЊЕ

Програмски задаци из клизања и скијања обухватају савладавање основне технике и упознавање са правилима такмичења. Наставник предлаже наставни програм, који се заснива на програму клизања и предмета скијање на матичним факултетима.

**Минимални образовни захтеви**

Ниво спортско-техничких достигнућа ученика у изборном спорту се проверава кроз разредна, школска и међушколска такмичења као и друга спортска такмичења. Пожељно је да сваки ученик учествује на најмање три спортска такмичења.