FIZIČKO VASPITANJE

CILJEVI PREDMETA

Opšti cilj predmeta:

Cilj fizičkog vaspitanja je da se raznovrsnim i sistematskim motoričkim aktivnostima, u povezanosti sa ostalim vaspitno - obrazovnim područjima, doprinese integralnom razvoju ličnosti učenika (kognitivnom, afektivnom, motoričkom), razvoju motoričkih sposobnosti, sticanju, usavršavanju i primeni motoričkih umenja, navika i neophodnih teorijskih znanja u svakodnevnim i specifičnim uslovima života i rada.

Posebni ciljevi predmeta:

1. Podsticanje rasta i razvoja i uticanje na pravilno držanje tela (prevencija posturalnih poremećaja);  
2. Razvoj i usavršavanje motoričkih sposobnosti i teorijskih znanja neophodnih samostalni rad na njima;  
3. Sticanje motoričkih umenja (veština) i teorijskih znanja neophodnih za njihovo usvajanje;  
4. Proširenje i produbljavanje interesovanja koje su učenici stekli u osnovnoj školi i potpunije sagledavanje sportske grane, za koju pokazuju poseban interes;  
5. Usvajanje znanja radi razumevanja značaja i suštine fizičkog vaspitanja definisanih opštim ciljem ovog predmeta (vaspitno-obrazovnog područja);  
6. Motivacija učenika za bavljenje fizičkim aktivnostima i formiranje pozitivnih psiho-socijalnih obrazaca ponašanja;  
7. Osposobljavanje učenika da stečena umenja, znanja i navike koriste u svakodnevnim uslovima života i rada.

Prvi razred

|  |  |
| --- | --- |
| Naziv predmeta: | Fizičko vaspitanje |
| Godišnji fond časova: | 74 |
| Razred: | prvi |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| TEMA | CILJ | **ISHODI** Po završetku teme učenik će biti u stanju da: | PREPORUČENI SADRŽAJI PO TEMAMA | NAČIN OSTVARIVANJA PROGRAMA |
| • Zdravstvena kultura i fizička aktivnost, kao osnova za realizovanje postavljenih ciljeva i ishoda | • Unapređivanje i očuvanje zdravlja; • Uticaj na pravilno držanje tela (prevencija posturalnih poremećaja); | • Prepozna veze između fizičke aktivnosti i zdravlja; • Objasni karakteristike položaja tela, pokreta i kretanja u profesiji za koju se školuje i uoči one, koje mogu imati negativan uticaj na njegov rast, razvoj; • Odabere i izvede vežbe oblikovanja i vežbe iz korektivne gimnastike, koje će preventivno uticati na moguće negativne uticaje usled rada u odabranoj profesiji; | • Vežbe oblikovanja (jačanja, labavljenje i rastezanje); • Vežbe iz korektivne gimnastike; • Provera stanja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti; | • Na početku teme učenike upoznati sa ciljevima i ishodima nastave / učenja, planom rada i načinima ocenjivanja; • Tokom realizacije časova fizičkog vaspitanja davati informacije o tome koje vežbe pozitivno utiču na status njihovog organizma, s obzirom na karakteristike njihove profesije, a koje negativno utiču na zdravlje; • Učenici koji pohađaju četvorogodišnje stručne škole daleko su više opterećeni u redovnom obrazovanju praktičnom i teorijskom nastavom od ostalih učenika. Zbog toga je fizičko vaspitanje, u ovim školama, značajno za aktivan oporavak učenika, kompenzaciju i relaksaciju s obzirom na njihova česta statička i jednostrana opterećenja. Teorijska znanja iz oblasti fizičkih aktivnosti su od velikog značaja za ukupnim bavljenjem fizičkim vežbama.  **Oblici nastave** Predmet se realizuje kroz sledeće oblike nastave: • **teorijska nastava (5 časa)** • **merenje i testiranje (9 časova)** • **praktična nastava (60 časova)**  **Podela odeljenja na grupe** Odeljenje se ne deli prilikom realizacije; Nastava se izvodi frontalno i po grupama, u zavisnosti od karaktera metodske jedinice koja se realizuje. Ukoliko je potrebno, naročito za vežbe iz korektivne gimnastike, pristup je individualan.  **Mesto realizacije nastave** • Teorijska nastava se realizuje u učionici ili u sali, istovremeno sa praktičnom nastavom; • Praktična nastava realizuje se na sportskom vežbalištu (sala, sportski otvoreni tereni, bazen, klizalište, skijalište).  **Preporuke za realizaciju nastave** • Nastava se realizuje u ciklusima koji traju približno 10-12 časova (uzastopnih). Nastavniku fizičkog vaspitanja je ostavljeno da, zavisno od potreba, precizira trajanje svakog ciklusa, kao i redosled njihovog sadržaja.  Sadržaj ciklusa je: - za proveru nivoa znanja na kraju školske godine - jedan; - za atletiku - jedan; - za gimnastiku: vežbe na spravama i tlu - jedan - za sport po izboru učenika - dva; - za povezivanje fizičkog vaspitanja sa životom i radom - jedan.  **Način ostvarivanja programa** Sadržaji programa usmereni su na: razvijanje fizičkih sposobnosti; sportsko-tehničko obrazovanje; povezivanje fizičkog vaspitanja sa životom i radom. Godišnji plan, program i raspored kroseva, takmičenja, zimovanja i drugih oblika rada utvrđuje se na početku školske godine na nastavničkom veću, na predlog stručnog veća nastavnika fizičkog vaspitanja. Stručno veće nastavnika fizičkog vaspitanja, samostalno, određuje redosled obrade pojedinih sadržaja programa i ciklusa. Časovi u toku nedelje treba da budu raspoređeni u jednakim intervalima**, ne mogu se održavati kao blok časovi.** Nastava se ne može održavati **istovremeno sa dva odeljenja** ni na sportskom terenu ni u fiskulturnoj sali. U svim razredima nastava fizičkog vaspitanja se realizuje odvojeno za učenike i odvojeno za učenice, a samo u školama koje imaju po dva paralelna objekta za fizičko vaspitanje dozvoljena je istovremena realizacija časa  **Praćenje, vrednovanje i ocenjivanje** Praćenje napretka učenika u fizičkom vaspitanju se obavlja sukcesivno u toku čitave školske godine, na osnovu metodologije praćenja, merenja i vrednovanja efekata u fizičkom vaspitanju - standardi za ocenjivanje fizičkih sposobnosti učenika i postignuća u sportskim igrama  **Minimalni obrazovni zahtevi** • **Atletika:** trčanje na 100 m za učenike i učenice, trčanje na 800 m za učenike i 500 m za učenice, skok udalj, uvis, bacanje kugle - na rezultat.• **Vežbe na spravama i tlu:  Za učenike:** nastavni sadržaji iz programa vežbi na tlu, preskoka, jedne sprave u uporu i jedne sprave u visu;  **Za učenice**: nastavni sadržaji iz programa vežbi na tlu, preskoka, grede i dvovisinskog razboja.  **Okvirni broj časova po temama** • Testiranje i provera savladanosti standarda iz osnovne škole (6 časova) • Teorijskih časova (2 u prvom i 2 u drugom polugodištu).• Atletika (13 časova)• Gimnastika: vežbe na spravama i tlu (13) časova.• Sportska igra: po izboru škole(13 časova)• Fizička aktivnost, odnosno sportska aktivnost:u skladu sa mogućnostima škole a po izboru učenika (11 časova).• Plivanje (10 časova).• Provera znanja i veština (4 časa). |
| • Razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti čoveka, kao osnova za realizovanje postavljenih ciljeva i ishoda | • Razvoj i usavršavanje motoričkih sposobnosti i teorijskih znanja neophodnih za samostalni rad na njima; | • Imenuje motoričke sposobnosti koje treba razvijati, kao i osnovna sredstva i metode za njihov razvoj; • Primeni adekvatna sredstva (izvodi vežbe) za razvoj i usavršavanje motoričkih sposobnosti iz: vežbi oblikovanja, atletike, gimnastike, plivanja i sportskih igara za razvoj: snage, brzine, izdržljivosti, gipkosti, spretnosti i okretnosti; | • Vežbe snage bez i sa malim tegovima (do 4 kg.); • Trčanje na 60 m i 100 m; • Trčanje na 800 m učenice i 1000 m učenici; • Vežbe rastezanja (broj ponavljanja i izdržaj u krajnjem položaju), • Poligoni spretnosti i okretnosti i sportske igre; • Aerobik; |
| • Usvajanje znanja, umenja i veština iz sportskih grana i disciplina kao osnova za realizovanje postavljenih ciljeva i ishoda  • Atletika;  • Sportska gimnastika: (Vežbe na spravama i tlu);  • Sportska igra (po izboru)  • fizička, odnosno sportska aktivnost: u skladu sa mogućnostima škole. | • Sticanje motoričkih umenja (veština) i teorijskih znanja neophodnih za za njihovo usvajanje; • Motivacija učenika za bavljenjem fizičkim aktivnostima; • Formiranje pozitivnog psihosocijalnih obrazaca ponašanja; • Primena stečenih umenja, znanja i navika u svakodnevnim uslovima života i rada; • Estetsko izražavanje pokretom i doživljavanje estetskih vrednosti pokreta i kretanja; • Usvajanje etičkih vrednosti i podsticanje voljnih osobina učenika; • Povezivanje motoričkih zadataka u celine;  • Uvođenje učenika u organizovani sistem priprema za školska takmičenja, igre, susrete i manifestacije; • Razvijanje elemenata ritma u prepoznavanju celina: rad-odmor; naprezanje-relaksacija; ubrzanje-usporavanje; • Izbor sportskih grana, sportsko-rekreativnih ili drugih kretnih aktivnosti kao trajnog opredeljenja za njihovo svakodnevno upražnjavanje; | • Kratko opiše osnovne karakteristike i pravila atletike, gimnastike i sportske grane - disciplina koje se uče; • Demonstrira tehniku disciplina iz atletike i gimnastike (vežbi na spravama i tlu) koje - poseduje veštinu, tehniku i taktiku sportske igre kao i vežbe iz ostalih programom predviđenih sadržaja • Detaljnije opiše pravila sportske grane za koju pokazuje poseban interes - za koju škola ima uslove; • Objasni zbog kojih je karakteristika fizičkog vaspitanja važno, da aktivno učestvuje u procesu nastave i da samostalno sprovodi određen program fizičke i sportske aktivnosti; • Želi da se bavi fizičkim, odnosno sportskim aktivnostima, pošto sagledava (detektuje) pozitivne karakteristike fizičke i sportske aktivnosti - njihove pozitivne uticaje na zdravlje, druženje i dobro raspoloženje; • Sagleda negativne uticaje savremenog načina života (pušenje, droga, nasilje, delikventno ponašanje) i bude svestan da je fizičkim, odnosno sportskim aktivnostima moguće preduprediti negativne uticaje; • Komunicira putem fizičkih odnosno sportskih aktivnosti sa svojim drugovima i uživa u druženju i kontaktima; • Dovodi u vezu svakodnevni život i sposobnost za učenje i praktičan rad sa fizičkim, odnosno sportskim aktivnostima i pravilnom ishranom; • samostalno bira fizičku, odnosno sportsku aktivnost i izvodi je u okruženju u kome živi (da li si ovo namerno izbacio?. • Objasni da pokret i kretanje, bez obzira na to kojoj vrsti fizičke, odnosno sportske aktivnosti pripada, ima svoju estetsku komponentu (lepota izvođenja, lepota doživljaja); • Uživa u izvođenju pokreta i kretanja; • Navodi osnovne olimpijske principe i primenjuje ih na školskim sportskim takmičenjima i u slobodnom vremenu; • Prepozna netolerantno ponašanje svojih drugova i reaguje na njega, širi duh prijateljstva, bude istrajan je u svojim aktivnostima. • Se pravilno odnosi prema okruženju u kome vežba, rekreira se i bavi se sportom, što prenosi u svakodnevni život • Učestvuje na školskom takmičenju i u sistemu školskih sportskih takmičenja | • **ATLETIKA** U svim atletskim disciplinama treba raditi na razvijanju osnovnih motoričkih osobina za datu disciplinu; ***Trčanja:*** **Usavršavanje tehnike trčanja na kratke i srednje staze:** - 100 m učenici i učenice; - 800 m učenici i učenice - štafeta 4 x 100 m učenici i učenice  Vežbanje tehnike trčanja na srednjim stazama umerenim intezitetom i različitim tempom u trajanju od 5 do 10 min.  Kros: jesenji i prolećni  - 800 m učenice,  - 1000 m učenici. ***Skokovi:*** Skok udalj koračnom tehnikom. Skok uvis leđnom tehnikom ***Bacanja:*** Bacanje kugle, jedna od racionalnih tehnika (učenice 4 kg, učenici 5 kg). Sprovesti takmičenja u odeljenju, na rezultat, u svim realizovanim atletskim disciplinama.  • **SPORTSKA GIMNASTIKA: VEŽBE NA SPRAVAMA I TLU** Napomene: - Nastavnik formira grupe na osnovu umenja (veština) učenika stečenih posle osnovne škole: osnovni, srednji i napredni nivo - Nastavnik olakšava, odnosno otežava program na osnovu motoričkih sposobnosti i prethodno stečenih umenja učenika. ***1. Vežbe na tlu*** **Za učenike i učenice:** - vaga pretklonom i zanoženjem i spojeno, odrazom jedne noge kolut napred; - stav na šakama, izdržaj, kolut napred; - dva povezana premeta strance udesno i ulevo; - za **napredni nivo** premet strance sa okretom za 180° i doskokom na obe noge ("rondat") ***2. Preskok*** **Za učenike** konj u širinu visine 120 cm; **za učenice** 110 cm: - zgrčka; - raznoška - za **napredni nivo**: sklopka ***3. Krugovi*** **Za učenike** /dohvatni krugovi/: - iz mirnog visa vučenjem vis uzneto, spust u vis stražnji, izdržaj, vučenjem vis uzneto, spust u vis prednji. **Za učenice** /dohvatni krugovi/: - uz pomoć sunožnim odskokom naskok u zgib, njih u zgibu /uz pomoć/; spust u vis stojeći ***4. Razboj*** **Za učenike /**paralelni razboj/: - iz njiha u uporu, prednjihom saskok sa okretom za 180° (okret prema pritci); - njih u uporu, u zanjihu sklek, prednjihom upor, zanjih u uporu, u prednjihu sklek **Za učenice /**dvovisinski razboj ili jedna pritka vratila/: - naskok u upor na n/p, premah jednom nogom do upora jašućeg, prehvat u pothvat upornom rukom (do prednožne) i spojeno odnoženjem zanožne premah i saskok sa okretom za 90° (odnoška), završiti bokom prema pritci. ***5. Vratilo*** **Za učenike** /dohvatno vratilo/: - sunožnim odrivom uzmak; kovrtljaj nazad u uporu prednjem; saskok zamahom u zanoženje (zanjihom). ***6. Greda*** **Za učenice /**visoka greda/: - zaletom i sunožnim odskokom naskok u upor, premah odnožno desnom; okret za 90°, uporom rukama ispred tela prednos raznožno; osloncem nogu iza tela (**napredniji nivo**: zamahom u zanoženje) do upora čučećeg; usprav, usprav, hodanje u usponu sa dokoracima, vaga pretklonom, usklon, saskok pruženim telom (čeono ili bočno u odnosu na spravu) **7. Konj sa hvataljkama  Za učenike:**  - premah odnožno desnom napred zamah ulevo, zamah udesno, zamah ulevo i spojeno premah levom napred; premah desnom nazad, zamah ulevo, zamah udesno i spojeno odnoženjem desne, saskok sa okretom za 90° ulevo do stava na tlu, levi bok prema konju.  **Školsko takmičenje (odeljenje, škola)**: aktiv nastavnika fizičkog vaspitanja bira sprave na kojima će se učenici takmičiti. **Za naprednije učenike:** sastavi iz sistema školskih sportskih takmičenja i učešće na višim nivoima školskih takmičenja. **Minimalni obrazovni zahtevi:** **Za učenike:** nastavni sadržaji iz programa vežbi na tlu, preskoka, jedne sprave u uporu i jedne sprave u visu;  **Za učenice**: nastavni sadržaji iz programa vežbi na tlu, preskoka, grede i dvovisinskog razboja.  • **SPORTSKA IGRA (po izboru)** - Ponavljanje i učvršćivanje ranije obučavanih elemenata igre.  - Dalje proširivanje i produbljavanje tehničko-taktičke pripremljenosti učenika u skladu sa izbornim programom za datu igru. Na osnovu prethodnih umenja u tehnici i taktici nastavnik planira konkretne sadržaje iz sportske igre.  • Aktiv nastavnika, prema programu koji sam donosi (iz programa trećeg razreda (program po izboru učenika) u skladu sa mogućnostima škole, organizuje nastavu za koju učenici pokažu posebno interesovanje. • Preporuka: ukoliko je moguće, organizovati nastavu plivanja (posebno obuku za neplivače) |

Drugi razred

|  |  |
| --- | --- |
| Naziv predmeta: | Fizičko vaspitanje |
| Godišnji fond časova: | 72 |
| Razred: | drugi |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| TEMA | CILJ | **ISHODI** Po završetku teme učenik će biti u stanju da: | PREPORUČENI SADRŽAJI PO TEMAMA | NAČIN OSTVARIVANJA PROGRAMA |
| • Zdravstvena kultura i fizička aktivnost, kao osnova za realizovanje postavljenih ciljeva i ishoda | • Unapređivanje i očuvanje zdravlja; • Uticaj na pravilno držanje tela (prevencija posturalnih poremećaja); | • Prepozna veze između fizičke aktivnosti i zdravlja; • Objasni karakteristike položaja tela, pokreta i kretanja u profesiji za koju se školuje i uoči one, koje mogu imati negativan uticaj na njegov rast, razvoj; • Odabere i izvede vežbe oblikovanja i vežbe iz korektivne gimnastike, koje će preventivno uticati na moguće negativne uticaje usled rada u odabranoj profesiji; | • Vežbe oblikovanja (jačanja, labavljenje i rastezanje); • Vežbe iz korektivne gimnastike; • Provera stanja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti; | • Na početku teme učenike upoznati sa ciljevima i ishodima nastave / učenja, planom rada i načinima ocenjivanja; • Tokom realizacije časova fizičkog vaspitanja davati informacije o tome koje vežbe pozitivno utiču na status njihovog organizma, s obzirom na karakteristike njihove profesije, a koje negativno utiču na zdravlje; • Učenici koji pohađaju četvorogodišnje stručne škole daleko su više opterećeni u redovnom obrazovanju praktičnom i teorijskom nastavom od ostalih učenika. • Zbog toga je fizičko vaspitanje, u ovim školama, značajno za aktivan oporavak učenika, kompenzaciju i relaksaciju s obzirom na njihova česta statička i jednostrana opterećenja. Teorijska znanja iz oblasti fizičkih aktivnosti su od velikog značaja za ukupnim bavljenjem fizičkim vežbama.  **Oblici nastave** Predmet se realizuje kroz sledeće oblike nastave: • **teorijska nastava (4 časa)** • **merenje i testiranje (8 časova)** • **praktična nastava (60 časova)**  **Podela odeljenja na grupe** Odeljenje se ne deli prilikom realizacije;Nastava se izvodi frontalno i po grupama, u zavisnosti od karaktera metodske jedinice koja se realizuje. Ukoliko je potrebno, naročito za vežbe iz korektivne gimnastike, pristup je individualan.  **Mesto realizacije nastave** • Teorijska nastava se realizuje u učionici ili u sali, istovremeno sa praktičnom nastavom; • Praktična nastava realizuje se na sportskom vežbalištu (sala, sportski otvoreni tereni, bazen, klizalište, skijalište).  **Preporuke za realizaciju nastave** • Nastava se realizuje u ciklusima koji traju približno 10-12 časova (uzastopnih). Nastavniku fizičkog vaspitanja je ostavljeno da, zavisno od potreba, precizira trajanje svakog ciklusa, kao i redosled njihovog sadržaja.  **Sadržaj ciklusa je:** - za proveru nivoa znanja na kraju školske godine - jedan; - za atletiku - jedan; - za gimnastiku: vežbe na spravama i tlu - jedan - za sport po izboru učenika - dva; - za povezivanje fizičkog vaspitanja sa životom i radom - jedan.  **Način ostvarivanja programa** Sadržaji programa usmereni su na: razvijanje fizičkih sposobnosti; sportsko-tehničko obrazovanje; povezivanje fizičkog vaspitanja sa životom i radom. Godišnji plan, program i raspored kroseva, takmičenja, zimovanja i drugih oblika rada utvrđuje se na početku školske godine na nastavničkom veću, na predlog stručnog veća nastavnika fizičkog vaspitanja. Stručno veće nastavnika fizičkog vaspitanja, samostalno, određuje redosled obrade pojedinih sadržaja programa i ciklusa. Časovi u toku nedelje treba da budu raspoređeni u jednakim intervalima**, ne mogu se održavati kao blok časovi.** Nastava se ne može održavati **istovremeno sa dva odeljenja** ni na sportskom terenu ni u fiskulturnoj sali. U svim razredima nastava fizičkog vaspitanja se realizuje odvojeno za učenike i odvojeno za učenice, a samo u školama koje imaju po dva paralelna objekta za fizičko vaspitanje dozvoljena je istovremena realizacija časa  **Praćenje, vrednovanje i ocenjivanje** Praćenje napretka učenika u fizičkom vaspitanju se obavlja sukcesivno u toku čitave školske godine, na osnovu metodologije praćenja, merenja i vrednovanja efekata u fizičkom vaspitanju - standardi za ocenjivanje fizičkih sposobnosti učenika i postignuća u sportskim igrama  **Minimalni obrazovni zahtevi** • **Atletika:** trčanje na 100 m za učenike i učenice, trčanje na 800 m za učenike i 500 m za učenice, skok udalj, uvis, bacanje kugle - na rezultat. • **Vežbe na spravama i tlu:** **Za učenike:** nastavni sadržaji iz programa vežbi na tlu, preskoka, jedne sprave u uporu i jedne sprave u visu;  **Za učenice**: nastavni sadržaji iz programa vežbi na tlu, preskoka, grede i dvovisinskog razboja.  **Okvirni broj časova po temama** • Testiranje i provera savladanosti standarda iz osnovne škole (6 časova)  • Teorijskih časova (2 u prvom i 2 u drugom polugodištu). • Atletika (13 časova) • Gimnastika: vežbe na spravama i tlu (13 časova). • Sportska igra: po izboru škole(12 časova) • Fizička aktivnost, odnosno sportska aktivnost:u skladu sa mogućnostima škole a po izboru učenika (10 časova). • Plivanje (10 časova). • Provera znanja i veština (4 časa).  **POSEBNE AKTIVNOSTI** - Iz fonda radnih dana i za izvođenje redovne nastave škola u toku školske godine organizuje:- Dva celodnevna izleta sa pešačenjem  - I razred do 12km (ukupno u oba pravca); - II razred do 14 km (ukupno u oba pravca); - III razred do 16 km(ukupno u oba pravca);  - Dva krosa: jesenji i prolećni - Stručno veće nastavnika fizičkog vaspitanja utvrđuje program i sadržaj izleta, i dužinu staze za kroseve, prema uzrastu učenika.  Škola organizuje i sprovodi sportska takmičenja, kao jedinstveni deo procesa nastave fizičkog vaspitanja. sportska takmičenja organizuju se u okviru radne subote i u drugo vreme koje odredi škola. Međuškolska sportska takmičenja organizuju se u okviru kalendara koje odredi Savez za školski sport i olimpijsko vaspitanje Srbije koje je ujedno i organizator ovih takmičenja. |
| • Razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti čoveka, kao osnova za realizovanje postavljenih ciljeva i ishoda | • Razvoj i usavršavanje motoričkih sposobnosti i teorijskih znanja neophodnih za samostalni rad na njima; | • Imenuje motoričke sposobnosti koje treba razvijati, kao i osnovna sredstva i metode za njihov razvoj; • Primeni adekvatna sredstva (izvodi vežbe) za razvoj i usavršavanje motoričkih sposobnosti iz: vežbi oblikovanja, atletike, gimnastike, plivanja i sportskih igara za razvoj: snage, brzine, izdržljivosti, gipkosti, spretnosti i okretnosti; | • Vežbe snage bez i sa malim tegovima (do 4 kg.); • Trčanje na 60 m i 100 m; • Trčanje na 800 m učenice i 1000 m učenici; • Vežbe rastezanja (broj ponavljanja i izdržaj u krajnjem položaju), • Poligoni spretnosti i okretnosti i sportske igre; • Aerobik; |
| • Usvajanje znanja, umenja i veština iz sportskih grana i disciplina kao osnova za realizovanje postavljenih ciljeva i ishoda  • Atletika;  • Sportska gimnastika: (Vežbe na spravama i tlu);  • Sportska igra (po izboru)  • Fizička, odnosno sportska aktivnost: u skladu sa mogućnostima škole | • Motivacija učenika za bavljenjem fizičkim aktivnostima; • Formiranje pozitivnog psihosocijalnih obrazaca ponašanja • Primena stečenih umenja, znanja i navika koje se koriste u svakodnevnim uslovima života i rada • Estetsko istraživanje pokretom i doživljavanje estetskih vrednosti; • Usvajanje etičkih vrednosti i podsticanje voljnih osobina učenika  • Sticanje i usavršavanje motoričkih znanja, umeća, veština, tehnika i navika predviđenih programom za bazične sportske grane. • Povezivanje motoričkih zadataka u celine, ali bez stvaranja krutih motoričkih automatizama; • Uvođenje učenika u organizovani sistem priprema za igre, susrete i manifestacije; • Razvijanje elemenata ritma sjedinjavanjem kinetičkih i energetskih elemenata u cjeline: rad-odmor; naprezanje-relaksacija; ubrzanje-usporavanje; • Izbor sportova, odnosno sportsko-rekreativnih ili drugih kretnih aktivnosti kao trajnog opredeljenja za njihovo svakodnevno upražnjavanje. | • Kratko opisati osnovne karakteristike i pravila sportske grane atletike, gimnastike i sportske grane - disciplina koje se uče. • Demonstrirati - vežbe i tehnike atletskih disciplina i vežbi na spravama i tlu koje se uče (posedovati veštinu) • Detaljnije opisati pravila sportske grane za koju pokazuje poseban interes, za koju škola ima uslove. • Objasniti zbog kojih je karakteristika fizičkog vaspitanja važno da aktivno učestvuje u procesu nastave i da samostalno sprovodi određen program fizičke i sportske aktivnosti. • Učenici će želeti da se bavi fizičkim, odnosno sportskim aktivnostima pošto će sagledati (detektovati) pozitivne karakteristike fizičke i sportske aktivnosti i njihove pozitivne uticaje na zdravlje, druženje i dobro raspoloženje. • Sagledati negativne uticaje savremenog načina života (pušenje, droga, nasilje, delikventno ponašanje) i svestan je da fizičkim, odnosno sportskim aktivnostima moguće je preduprediti negativne uticaje • Putem fizičkih odnosno sportskih aktivnosti komunicirati sa svojim drugovima i uživati u druženju i kontaktima. • Dovesti u vezu svakodnevni život i sposobnost za učenje i praktičan rad sa fizičkim, odnosno sportskim aktivnostima i pravilnom ishranom. • Objasniti da pokret i kretanje, bez obzira na to kojoj vrsti fizičke, odnosno sportske aktivnosti pripadaju, imaju svoju estetsku komponentu(lepota izvođenja, lepota doživljaja). • Učenik uživa u izvođenju pokreta i kretanja. • Učenik navodi osnovne olimpijske principe i primenjuje ih na školskim sportskim takmičenjima i u slobodnom vremenu. • Prepoznaje netolerantno ponašanje svojih drugova i reaguje na njega, širi duh prijateljstva, istrajan je u svojim aktivnostima. • Ima pravilan odnos prema okruženju u kojem vežba, rekreira se i bavi se sportom. | • **ATLETIKA** U svim atletskim disciplinama treba raditi na razvijanju osnovnih motoričkih osobina za datu disciplinu;  ***Trčanja:*** **Usavršavanje tehnike trčanja na kratke i srednje staze:** - 100 m učenici i učenice;  - 800 m učenici i učenice; - štafeta 4 x 100 m učenici i učenice  Vežbanje tehnike trčanja na srednjim stazama umerenim intezitetom i različitim tempom u trajanju od 5 do 10 min.  Kros: jesenji i prolećni  - 800 m učenice,  - 1000 m učenici. ***Skokovi:*** Skok udalj koračnom tehnikom. Skok uvis leđnom tehnikom. ***Bacanja:*** Bacanje kugle, jedna od racionalnih tehnika (učenice 4 kg, učenici 5 kg). Sprovesti takmičenja u odeljenju, na rezultat, u svim realizovanim atletskim disciplinama.  • **SPORTSKA GIMNASTIKA: VEŽBE NA SPRAVAMA I TLU** Napomena: - Nastavnik olakšava, odnosno otežava program na osnovu motoričkih sposobnosti i prethodno stečenih umenja učenika. ***1. Vežbe na tlu*** **Za učenike i učenice:** - iz upora za rukama, zibom, provlak zgrčeno napred do upora pred rukama (opruženo); - kolut napred i spojeno uspravom do vage pretklonom i zanoženjem, izdržaj - premet strance uporom u "bolju" stranu i spojeno, premet strance u "slabiju" stranu - za **napredni nivo** premet napred uporom  ***2. Preskok* Za učenike** konj u širinu visine 120 cm; **za učenice** 110 cm: - zgrčka; - raznoška - za **napredni nivo**: sklopka i preskoci sa zanoženjem ***3. Krugovi* Za učenike** /doskočni krugovi/: - njih, zanjihom saskok, uz pomoć. ***4. Razboj*** **Za učenike /**paralelni razboj/: - iz upora sedećeg raznožno pred rukama, prehvatom napred i dizanjem sklonjeno stav na ramenima, spust nazad u upor sedeći raznožno, prehvat rukama iza butina, snožiti i zanjihom saskok. **Za učenice /**dvovisinski razboj, jedna pritka, vratilo/: - vis na v/p licem prema n/p: klim, premah zgrčeno jednom nogom do visa ležećeg na n/p, prehvat (može raznoručno) na n/p do upora jašućeg; premah odnožno prednožnom (unazad) do upora prednjeg; zamahom unazad (zanjihom) saskok pruženim telom; - jedna pritka: naskok u upr prednji, premah odnožno jednom nogom do upora jašućeg; premah odnožno zanožnom do upora stražnjeg; saskok sasedom (zamahom nogama unapred). ***5. Vratilo*** **Za učenike** /doskočno vratilo/ - iz mirnog visa uzmak do upora, zamahom nogama unazad (zanjihom) saskok uvito ***6. Greda*** **Za učenice /**visoka greda/: - zaletom i sunožnim odskokom naskok u upor čučeći; okret za 90° usprav u uspon, okret za 180°, lagano trčanje na prstima, skok sa promenom nogu, koraci u usponu do kraja grede; saskok zgrčeno (bočno u odnosu na gredu). ***7. Konj sa hvataljkama*** **Za učenike:** - iz upora pred rukama, kolo zanožno levom, kolo zanožno desnom. **Školsko takmičenje (odeljenje, škola)**: aktiv nastavnika fizičkog vaspitanja bira sprave na kojima će se učenici takmičiti. **Za naprednije učenike:** sastavi iz sistema školskih sportskih takmičenja i učešće na višim nivoima školskih takmičenja.  **Minimalni obrazovni zahtevi:  Za učenike:** nastavni sadržaji iz programa vežbi na tlu, preskoka, jedne sprave u uporu i jedne sprave u visu;  **Za učenice**: nastavni sadržaji iz programa vežbi na tlu, preskoka, grede i dvovisinskog razboja.  • **SPORTSKA IGRA (po izboru)** - Ponavljanje i učvršćivanje ranije obučavanih elemenata igre.  - Dalje proširivanje i produbljavanje tehničko-taktičke pripremljenosti učenika u skladu sa izbornim programom za datu igru. Na osnovu prethodnih umenja u tehnici i taktici nastavnik planira konkretne sadržaje iz sportske igre.  • Aktiv nastavnika, prema programu koji sam donosi (iz programa trećeg razreda (program po izboru učenika) u skladu sa mogućnostima škole, organizuje nastavu za koju učenici pokažu posebno interesovanje |

Treći razred

|  |  |
| --- | --- |
| Naziv predmeta: | Fizičko vaspitanje |
| Godišnji fond časova: | 70 |
| Razred: | treći |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| TEMA | CILJ | **ISHODI** Po završetku teme učenik će biti u stanju da: | PREPORUČENI SADRŽAJI PO TEMAMA | NAČIN OSTVARIVANJA PROGRAMA |
| • Zdravstvena kultura i fizička aktivnost, kao osnova za realizovanje postavljenih ciljeva i ishoda | • Unapređivanje i očuvanje zdravlja; • Uticaj na pravilno držanje tela (prevencija posturalnih poremećaja); | • Prepoznati veze između fizičke aktivnosti i zdravlja. • Objasniti karakteristike položaja tela, pokreta i kretanja u profesiji za koju se školuje i uočiti one, koje mogu imati negativan uticaj na njegov rast, razvoj; • Odabrati i izvesti vežbe oblikovanja i vežbe iz korektivne gimnastike, koje će preventivno uticati na moguće negativne uticaje usled rada u odabranoj profesiji. | • Vežbe oblikovanja (jačanja, labavljenje i rastezanje). • Vežbe iz korektivne gimnastike • Provera stanja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti | • Na početku teme učenike upoznati sa ciljevima i ishodima nastave / učenja, planom rada i načinima ocenjivanja; • Tokom realizacije časova fizičkog vaspitanja davati informacije o tome koje vežbe pozitivno utiču na status njihovog organizma, s obzirom na karakteristike njihove profesije, a koje negativno utiču na zdravlje; • Učenici koji pohađaju četvorogodišnje stručne škole daleko su više opterećeni u redovnom obrazovanju praktičnom i teorijskom nastavom od ostalih učenika. • Zbog toga je fizičko vaspitanje, u ovim školama, značajno za aktivan oporavak učenika, kompenzaciju i relaksaciju s obzirom na njihova česta statička i jednostrana opterećenja. Teorijska znanja iz oblasti fizičkih aktivnosti su od velikog značaja za ukupnim bavljenjem fizičkim vežbama.  **Oblici nastave** Predmet se realizuje kroz sledeće oblike nastave: • **teorijska nastava (4 časa)** • **merenje i testiranje (8 časova)** • **praktična nastava (58 časova)**  **Podela odeljenja na grupe** Odeljenje se ne deli prilikom realizacije; Nastava se izvodi frontalno i po grupama, u zavisnosti od karaktera metodske jedinice koja se realizuje. Ukoliko je potrebno, naročito za vežbe iz korektivne gimnastike, pristup je individualan.  **Mesto realizacije nastave** • Teorijska nastava se realizuje u učionici ili u sali, istovremeno sa praktičnom nastavom; • Praktična nastava realizuje se na sportskom vežbalištu (sala, sportski otvoreni tereni, bazen, klizalište, skijalište).  **Preporuke za realizaciju nastave** • Nastava se realizuje u ciklusima koji traju približno 10-12 časova (uzastopnih). Nastavniku fizičkog vaspitanja je ostavljeno da, zavisno od potreba, precizira trajanje svakog ciklusa, kao i redosled njihovog sadržaja.  Sadržaj ciklusa je: - za proveru nivoa znanja na kraju školske godine - jedan; - za atletiku - jedan; - za gimnastiku: vežbe na spravama i tlu - jedan - za sport po izboru učenika - dva; - za povezivanje fizičkog vaspitanja sa životom i radom - jedan.  **Način ostvarivanja programa** Sadržaji programa usmereni su na: razvijanje fizičkih sposobnosti; sportsko-tehničko obrazovanje; povezivanje fizičkog vaspitanja sa životom i radom. Godišnji plan, program i raspored kroseva, takmičenja, zimovanja i drugih oblika rada utvrđuje se na početku školske godine na nastavničkom veću, na predlog stručnog veća nastavnika fizičkog vaspitanja. Stručno veće nastavnika fizičkog vaspitanja, samostalno, određuje redosled obrade pojedinih sadržaja programa i ciklusa. Časovi u toku nedelje treba da budu raspoređeni u jednakim intervalima**, ne mogu se održavati kao blok časovi.** Nastava se ne može održavati **istovremeno sa dva odeljenja** ni na sportskom terenu ni u fiskulturnoj sali. U svim razredima nastava fizičkog vaspitanja se realizuje odvojeno za učenike i odvojeno za učenice, a samo u školama koje imaju po dva paralelna objekta za fizičko vaspitanje dozvoljena je istovremena realizacija časa.  **Praćenje, vrednovanje i ocenjivanje** Praćenje napretka učenika u fizičkom vaspitanju se obavlja sukcesivno u toku čitave školske godine, na osnovu metodologije praćenja, merenja i vrednovanja efekata u fizičkom vaspitanju - standardi za ocenjivanje fizičkih sposobnosti učenika i postignuća u sportskim igrama  **Okvirni broj časova po temama** • Testiranje i provera savladanosti standarda iz osnovne škole (6 časova)  • Teorijskih časova (2 u prvom i 2 u drugom polugodištu). • Atletika (12 časova) • Gimnastika: vežbe na spravama i tlu (12) časova. • Sportska igra: po izboru škole(12 časova) • Fizička aktivnost, odnosno sportska aktivnost:u skladu sa mogućnostima škole a po izboru učenika (10 časova). • Plivanje (10 časova). • Provera znanja i veština (4 časa).  **POSEBNE AKTIVNOSTI -** Iz fonda radnih dana i za izvođenje redovne nastave škola u toku školske godine organizuje: **-** Dva celodnevna izleta sa pešačenjem  - I razred do 12km (ukupno u oba pravca); - II razred do 14 km (ukupno u oba pravca); - III razred do 16 km(ukupno u oba pravca);  • Dva krosa: jesenji i prolećni - Stručno veće nastavnika fizičkog vaspitanja utvrđuje program i sadržaj izleta, i dužinu staze za kroseve, prema uzrastu učenika.  Škola organizuje i sprovodi sportska takmičenja, kao jedinstveni deo procesa nastave fizičkog vaspitanja. sportska takmičenja organizuju se u okviru radne subote i u drugo vreme koje odredi škola. Međuškolska sportska takmičenja organizuju se u okviru kalendara koje odredi Savez za školski sport i olimpijsko vaspitanje Srbije koje je ujedno i organizator ovih takmičenja. |
| • Razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti čoveka, kao osnova za realizovanje postavljenih ciljeva i ishoda | • Razvoj i usavršavanje motoričkih sposobnosti i teorijskih znanja neophodnih za samostalni rad na njima; | • Imenovati motoričke sposobnosti koje treba razvijati i koja su sredstva i metode za njihov razvoj; • Primeniti (izvoditi) adekvatna sredstva za razvoj i usavršavanje motoričkih sposobnosti iz: vežbi oblikovanja, atletike, gimnastike, plivanja i sportskih igara za razvoj: snage, brzine, gipkosti, spretnosti i okretnosti. | • Vežbe snage bez i sa malim tegovima (do 4 kg.); • Trčanje na 800 m učenice i 1000 m učenici; • Trčanje na 60 m i 100 m; • Vežbe rastezanja (broj ponavljanja i izdržaj u krajnjem položaju), • Poligoni spretnosti i okretnosti i sportske igre; • Aerobik  • Obuka tehnika plivanja |
| • Usvajanje znanja, umenja i veština iz sportskih grana i disciplina kao osnova za realizovanje postavljenih ciljeva i ishoda  • Atletika;  • Sportska gimnastika: (Vežbe na spravama i tlu);  • Sportska igra (po izboru)  • Fizička, odnosno sportska aktivnost: u skladu sa mogućnostima škole | • Sticanje motoričkih umenja (veština) i teorijskih znanja neophodnih za za njihovo usvajanje; • Motivacija učenika za bavljenjem fizičkim aktivnostima; • Formiranje pozitivnog psihosocijalnih obrazaca ponašanja; • Primena stečenih umenja, znanja i navika u svakodnevnim uslovima života i rada; • Estetsko izražavanje pokretom i doživljavanje estetskih vrednosti pokreta i kretanja; • Usvajanje etičkih vrednosti i podsticanje voljnih osobina učenika; • Povezivanje motoričkih zadataka u celine; Uvođenje učenika u organizovani sistem priprema za školska takmičenja, igre, susrete i manifestacije; • Razvijanje elemenata ritma u prepoznavanju celina: rad-odmor; naprezanje-relaksacija; ubrzanje-usporavanje; • Izbor sportskih grana, sportsko-rekreativnih ili drugih kretnih aktivnosti kao trajnog opredeljenja za njihovo svakodnevno upražnjavanje; | • Kratko opisati osnovne karakteristike i pravila sportske grane atletike, gimnastike i sportske grane - disciplina koje se uče. • Demonstrirati - vežbe i tehnike atletskih disciplina i vežbi na spravama i tlu koje se uče (posedovati veštinu) • Detaljnije opisati pravila sportske grane za koju pokazuje poseban interes, za koju škola ima uslove. • Objasniti zbog kojih je karakteristika fizičkog vaspitanja važno da aktivno učestvuje u procesu nastave i da samostalno sprovodi određen program fizičke i sportske aktivnosti. • Učenici će želeti da se bavi fizičkim, odnosno sportskim aktivnostima pošto će sagledati (detektovati) pozitivne karakteristike fizičke i sportske aktivnosti i njihove pozitivne uticaje na zdravlje, druženje i dobro raspoloženje. • Sagledati negativne uticaje savremenog načina života (pušenje, droga, nasilje, delikventno ponašanje) i svestan je da fizičkim, odnosno sportskim aktivnostima moguće je preduprediti negativne uticaje • Putem fizičkih odnosno sportskih aktivnosti komunicirati sa svojim drugovima i uživati u druženju i kontaktima. • Dovesti u vezu svakodnevni život i sposobnost za učenje i praktičan rad sa fizičkim, odnosno sportskim aktivnostima i pravilnom ishranom. • Objasniti da pokret i kretanje, bez obzira na to kojoj vrsti fizičke, odnosno sportske aktivnosti pripadaju, imaju svoju estetsku komponentu(lepota izvođenja, lepota doživljaja). • Učenik uživa u izvođenju pokreta i kretanja. • Učenik navodi osnovne olimpijske principe i primenjuje ih na školskim sportskim takmičenjima i u slobodnom vremenu. • Prepoznaje netolerantno ponašanje svojih drugova i reaguje na njega, širi duh prijateljstva, istrajan je u svojim aktivnostima. • Ima pravilan odnos prema okruženju u kojem vežba, rekreira se i bavi se sportom. | • **ATLETIKA** U svim atletskim disciplinama treba raditi na usavršavanju tehnike i razvijanju vodećih motoričkih osobina za datu disciplinu. ***Trčanje*** Trčanje na 100 m - učenici i učenice, na 1000 m - učenici, na 800 m - učenice, Štafeta 4x100 m učenici i učenice. ***Skokovi*** Skok udalj - odabranom tehnikom; Skok uvis - odabranom tehnikom. ***Bacanje*** Bacanje kugle racionalnom tehnikom (učenici 6 kg i učenice 4 kg).  • **SPORTSKA GIMNASTIKA: VEŽBE NA SPRAVAMA I TLU** Napomena: - Nastavnik olakšava, odnosno otežava program na osnovu motoričkih sposobnosti i prethodno stečenih umenja učenika.  ***1. Vežbe na tlu*** **Za učenike i učenice:** - iz upora za rukama, zibom, premah odbočno do upora pred rukama (opruženo). - kombinacija vežbi koja sadrži (vežbe se biraju, oduzimaju ili dodaju u skladu sa mogućnostima učenika): plesne korake; skok sa okretom za 180°; okret na dve ili jednoj nozi; premet strance; kolut napred sunožnim odrazom i malim letom; vagu pretklonom i zanoženjem; stav na šakama kolut napred i sp. skok sa okretom (proizvoljan broj stepeni);  - **za napredniji nivo:** kolut leteći i prekopit napred, uz pomoć.  ***2. Preskok*** **Za učenike** konj u širinu visine 120 cm; **za učenice** 110 cm: - zgrčka; - raznoška - za **napredni nivo**: sklopka; preskoci sa zanoženjem i "prekopit"  ***3. Krugovi*** **Za učenike** /doskočni krugovi/: - vučenjem vis uzneto; vis strmoglavo; vis uzneto; spust u vis stražnji - izdržaj; vučenjem vis uzneto; spust u vis prednji (polako); saskok ***4. Razboj*** **Za učenike /**paralelni razboj/: - iz zamaha u uporu prednjihom spust u sklek, zanjih u skleku i spojeno upor (u zanjihu); prednjih i spojeno sklek, zanjihom upor (ponoviti 2 do 3 puta) **Za učenice /**dvovisinski razboj, jedna pritka, vratilo/: - licem prema n/p, zaletom i sunožnim odskokom naskok upor prednji; premah odnožno desnom (levom) u upor jašući; prehvat na v/p; premah odnožno zanožnom do visa sedećeg, podmetnim opružanjem ili odrivom od n/p prednjih i spojeno saskok u prednjihu (uz pomoć) do stava na tlu, leđima prema v/p; - *jedna pritka*: zaletom i sunožnim odskokom naskok upor prednji; premah odnožno desnom (levom) do upora jašućeg, premah odnožno zanožnom do upora stražnjeg; sased sa okretom za 90°.  ***5. Vratilo*** **Za učenike** /doskočno i dohvatno ili dočelno vratilo/: - /doskočno/: podmetno uspostavljanje niha; njihanje sa povećavanjem amplitude i saskok u prednjihu ili zanjihu uz pomoć; - /dohvatno ili dočelno/: kovrtljaj nazad u uporu.  ***6. Greda*** **Za učenice /**visoka greda/: - zaletom i sunožnim odskokom naskok u upor čučeći odnožno; okret za 90° do upora čučećeg; usprav, odručiti; koraci u usponu dokoracima; vaga pretklonom i zanoženjem, usklon; sunožnim odskokom skok sa pomeranjem; okret za 90° u usponu; saskok pruženim telom ili, za **napredniji nivo** - sa prednožnim raznoženjem  **7. Konj sa hvataljkama  Za učenike:** - iz upora prednjeg kolo predožno desnom, kolo prednožno levom; - iz upora stražnjeg kolo odnožno desnom, kolo odnožno levom  **Školsko takmičenje (odeljenje, škola)**: aktiv nastavnika fizičkog vaspitanja bira sprave na kojima će se učenici takmičiti. **Za naprednije učenike:** sastavi iz sistema školskih sportskih takmičenja i učešće na višim nivoima školskih takmičenja.  **Minimalni obrazovni zahtevi:  Za učenike:** nastavni sadržaji iz programa vežbi na tlu, preskoka, jedne sprave u uporu i jedne sprave u visu;  **Za učenice**: nastavni sadržaji iz programa vežbi na tlu, preskoka, grede i dvovisinskog razboja.  • **SPORTSKA IGRA (po izboru)** - Ponavljanje i učvršćivanje ranije obučavanih elemenata igre.  - Dalje proširivanje i produbljavanje tehničko-taktičke pripremljenosti učenika u skladu sa izbornim programom za datu igru. Na osnovu prethodnih umenja u tehnici i taktici nastavnik planira konkretne sadržaje iz sportske igre.  • **Aktiv nastavnika, prema programu koji sam donosi (iz programa trećeg razreda (program po izboru učenika) u skladu sa mogućnostima škole, organizuje nastavu za koju učenici pokažu posebno interesovanje** |

Četvrti razred

|  |  |
| --- | --- |
| Naziv predmeta: | Fizičko vaspitanje |
| Godišnji fond časova: | 62 |
| Razred: | četvrti |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| TEMA | CILJ | **ISHODI** Po završetku teme učenik će biti u stanju da: | PREPORUČENI SADRŽAJI PO TEMAMA | NAČIN OSTVARIVANJA PROGRAMA |
| • Zdravstvena kultura i fizička aktivnost, kao osnova za realizovanje postavljenih ciljeva i ishoda | • Unapređivanje i očuvanje zdravlja; • Uticaj na pravilno držanje tela (prevencija posturalnih poremećaja); | • Prepozna veze između fizičke aktivnosti i zdravlja; • Objasni karakteristike položaja tela, pokreta i kretanja u profesiji za koju se školuje i uoči one, koje mogu imati negativan uticaj na njegov rast, razvoj; • Odabere i izvede vežbe oblikovanja i vežbe iz korektivne gimnastike, koje će preventivno uticati na moguće negativne uticaje usled rada u odabranoj profesiji; | • Vežbe oblikovanja (jačanja, labavljenje i rastezanje); • Vežbe iz korektivne gimnastike; • Provera stanja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti; | • Na početku teme učenike upoznati sa ciljevima i ishodima nastave / učenja, planom rada i načinima ocenjivanja; • Tokom realizacije časova fizičkog vaspitanja davati informacije o tome koje vežbe pozitivno utiču na status njihovog organizma, s obzirom na karakteristike njihove profesije, a koje negativno utiču na zdravlje; • Učenici koji pohađaju četvorogodišnje stručne škole daleko su više opterećeni u redovnom obrazovanju praktičnom i teorijskom nastavom od ostalih učenika. • Zbog toga je fizičko vaspitanje, u ovim školama, značajno za aktivan oporavak učenika, kompenzaciju i relaksaciju s obzirom na njihova česta statička i jednostrana opterećenja. Teorijska znanja iz oblasti fizičkih aktivnosti su od velikog značaja za ukupnim bavljenjem fizičkim vežbama.  **Oblici nastave** Predmet se realizuje kroz sledeće oblike nastave:• **teorijska nastava (4 časa)** • **merenje i testiranje (6 časova)** • **praktična nastava (52 časa)**  **Podela odeljenja na grupe** Nastava se izvodi frontalno i po grupama, u zavisnosti od karaktera metodske jedinice koja se realizuje. Ukoliko je potrebno, naročito za vežbe iz korektivne gimnastike, pristup je individualan.  **Mesto realizacije nastave** • Teorijska nastava se realizuje u učionici ili u sali, istovremeno sa praktičnom nastavom;• Praktična nastava realizuje se na sportskom vežbalištu (sala, sportski otvoreni tereni, bazen, klizalište, skijalište).  **Preporuke za realizaciju nastave** • Nastava se realizuje u ciklusima koji traju približno 10-12 časova (uzastopnih). Nastavniku fizičkog vaspitanja je ostavljeno da, zavisno od potreba, precizira trajanje svakog ciklusa, kao i redosled njihovog sadržaja.  Sadržaj ciklusa je: - za proveru nivoa znanja na kraju školske godine - jedan; - za atletiku - jedan; - za gimnastiku: vežbe na spravama i tlu - jedan - za sport po izboru učenika - dva; - za povezivanje fizičkog vaspitanja sa životom i radom - jedan.  **Način ostvarivanja programa** Sadržaji programa usmereni su na: razvijanje fizičkih sposobnosti; sportsko-tehničko obrazovanje; povezivanje fizičkog vaspitanja sa životom i radom. Godišnji plan, program i raspored kroseva, takmičenja, zimovanja i drugih oblika rada utvrđuje se na početku školske godine na nastavničkom veću, na predlog stručnog veća nastavnika fizičkog vaspitanja. Stručno veće nastavnika fizičkog vaspitanja, samostalno, određuje redosled obrade pojedinih sadržaja programa i ciklusa. Časovi u toku nedelje treba da budu raspoređeni u jednakim intervalima**, ne mogu se održavati kao blok časovi.** Nastava se ne može održavati **istovremeno sa dva odeljenja** ni na sportskom terenu ni u fiskulturnoj sali. U svim razredima nastava fizičkog vaspitanja se realizuje odvojeno za učenike i odvojeno za učenice, a samo u školama koje imaju po dva paralelna objekta za fizičko vaspitanje dozvoljena je istovremena realizacija časa  **Praćenje, vrednovanje i ocenjivanje** Praćenje napretka učenika u fizičkom vaspitanju se obavlja sukcesivno u toku čitave školske godine, na osnovu metodologije praćenja, merenja i vrednovanja efekata u fizičkom vaspitanju - standardi za ocenjivanje fizičkih sposobnosti učenika i postignuća u sportskim igrama  **Okvirni broj časova po temama** • Testiranje i provera savladanosti standarda iz osnovne škole (5 časova)  • Teorijskih časova (2 u prvom i 2 u drugom polugodištu). • Atletika (10 časova) • Gimnastika: vežbe na spravama i tlu (10) časova. • Sportska igra: po izboru škole(11 časova) • Fizička aktivnost, odnosno sportska aktivnost:u skladu sa mogućnostima škole a po izboru učenika (9 časova). • Plivanje (9 časova). • Provera znanja i veština (4 časa).  **POSEBNE AKTIVNOSTI** - Iz fonda radnih dana i za izvođenje redovne nastave škola u toku školske godine organizuje:- Dva celodnevna izleta sa pešačenjem  - I razred do 12km (ukupno u oba pravca); - II razred do 14 km (ukupno u oba pravca); - III razred do 16 km(ukupno u oba pravca);  - Dva krosa: jesenji i prolećni - Stručno veće nastavnika fizičkog vaspitanja utvrđuje program i sadržaj izleta, i dužinu staze za kroseve, prema uzrastu učenika.  - Škola organizuje i sprovodi sportska takmičenja, kao jedinstveni deo procesa nastave fizičkog vaspitanja. sportska takmičenja organizuju se u okviru radne subote i u drugo vreme koje odredi škola. Međuškolska sportska takmičenja organizuju se u okviru kalendara koje odredi Savez za školski sport i olimpijsko vaspitanje Srbije koje je ujedno i organizator ovih takmičenja. |
| • Razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti čoveka, kao osnova za realizovanje postavljenih ciljeva i ishoda | • Razvoj i usavršavanje motoričkih sposobnosti i teorijskih znanja neophodnih za samostalni rad na njima; | • Imenuje motoričke sposobnosti koje treba razvijati, kao i osnovna sredstva i metode za njihov razvoj; • Primeni adekvatna sredstva (izvodi vežbe) za razvoj i usavršavanje motoričkih sposobnosti iz: vežbi oblikovanja, atletike, gimnastike, plivanja i sportskih igara za razvoj: snage, brzine, izdržljivosti, gipkosti, spretnosti i okretnosti; | • Vežbe snage bez i sa malim tegovima (do 4 kg.); • Trčanje na 60 m i 100 m; • Trčanje na 800 m učenice i 1000 m učenici; • Vežbe rastezanja (broj ponavljanja i izdržaj u krajnjem položaju), • Poligoni spretnosti i okretnosti i sportske igre; • Aerobik; |
| • Usvajanje znanja, umenja i veština iz sportskih grana i disciplina kao osnova za realizovanje postavljenih ciljeva i ishoda  Program po izboru učenika:  • Ritmička gimnastika i narodni plesovi  • Sportska igra (po izboru)  • Rukomet  • Fudbal  • Košarka  • Odbojka  • Plivanje  • Borilačke veštine  • Klizanje, skijanje | • Sticanje motoričkih umenja (veština) i teorijskih znanja neophodnih za za njihovo usvajanje; • Motivacija učenika za bavljenjem fizičkim aktivnostima; • Formiranje pozitivnog psihosocijalnih obrazaca ponašanja; • Primena stečenih umenja, znanja i navika u svakodnevnim uslovima života i rada; • Estetsko izražavanje pokretom i doživljavanje estetskih vrednosti pokreta i kretanja; • Usvajanje etičkih vrednosti i podsticanje voljnih osobina učenika; • Povezivanje motoričkih zadataka u celine;  • Uvođenje učenika u organizovani sistem priprema za školska takmičenja, igre, susrete i manifestacije; • Razvijanje elemenata ritma u prepoznavanju celina: rad-odmor; naprezanje-relaksacija; ubrzanje-usporavanje; • Izbor sportskih grana, sportsko-rekreativnih ili drugih kretnih aktivnosti kao trajnog opredeljenja za njihovo svakodnevno upražnjavanje; | • Kratko opiše osnovne karakteristike i pravila atletike, gimnastike i sportske grane - disciplina koje se uče; • Demonstrira tehniku disciplina iz atletike i gimnastike (vežbi na spravama i tlu) koje - poseduje veštinu, tehniku i taktiku sportske igre kao i vežbe iz ostalih programom predviđenih sadržaja • Detaljnije opiše pravila sportske grane za koju pokazuje poseban interes - za koju škola ima uslove; • Objasni zbog kojih je karakteristika fizičkog vaspitanja važno, da aktivno učestvuje u procesu nastave i da samostalno sprovodi određen program fizičke i sportske aktivnosti; • Želi da se bavi fizičkim, odnosno sportskim aktivnostima, pošto sagledava (detektuje) pozitivne karakteristike fizičke i sportske aktivnosti - njihove pozitivne uticaje na zdravlje, druženje i dobro raspoloženje; • Sagleda negativne uticaje savremenog načina života (pušenje, droga, nasilje, delikventno ponašanje) i bude svestan da je fizičkim, odnosno sportskim aktivnostima moguće preduprediti negativne uticaje; • Komunicira putem fizičkih odnosno sportskih aktivnosti sa svojim drugovima i uživa u druženju i kontaktima; • Dovodi u vezu svakodnevni život i sposobnost za učenje i praktičan rad sa fizičkim, odnosno sportskim aktivnostima i pravilnom ishranom; • samostalno bira fizičku, odnosno sportsku aktivnost i izvodi je u okruženju u kome živi (da li si ovo namerno izbacio?). • Objasni da pokret i kretanje, bez obzira na to kojoj vrsti fizičke, odnosno sportske aktivnosti pripada, ima svoju estetsku komponentu (lepota izvođenja, lepota doživljaja); • Uživa u izvođenju pokreta i kretanja; • Navodi osnovne olimpijske principe i primenjuje ih na školskim sportskim takmičenjima i u slobodnom vremenu; • Prepozna netolerantno ponašanje svojih drugova i reaguje na njega, širi duh prijateljstva, bude istrajan je u svojim aktivnostima. • Se pravilno odnosi prema okruženju u kome vežba, rekreira se i bavi se sportom, što prenosi u svakodnevni život • Učestvuje na školskom takmičenju i u sistemu školskih sportskih takmičenja | PROGRAM PO IZBORU UČENIKA  • **RITMIČKA GIMNASTIKA I NARODNI PLESOVI** - Savladavanje osnovnih vežbi: dokorak,", menjajući korak galopom u svim pravcima, polkin korak, daleko visoki skok, "makazice; - Sistematska obrada estetskog pokreta tela u mestu i u kretanju bez rekvizita i sa rekvizitima, koristeći pri tome različitu dinamiku, ritam i tempo, - Primena savladane tehnike estetskog pokreta i kretanja u kratkim sastavima.  - Treba savladati najmanje pet narodnih plesova. - Priprema za takmičenje i priredbe i učešće na njima.  • **SPORTSKA IGRA (po izboru)**  - Ponavljanje i učvršćivanje ranije obučavanih elemenata igre.  - Dalje proširivanje i produbljavanje tehničko-taktičke pripremljenosti učenika u skladu sa izbornim programom za datu igru.  **RUKOMET** - Uvežbavati osnovne tehničke elemente koji su predviđeni programskim sadržajima za osnovnu školu.- Pokrivanje i otkrivanje igrača, oduzimanje lopte, ometanje protivnika. Opšti principi postavljanja igrača u odbrani i napadu. Napad sa jednim i dva igrača i napad protiv zonske odbrane. Zonska odbrana i napad "čovek na čoveka". Uigravanje kroz trenažni proces.- Pravila igre. - Učestvovanje na razrednim, školskim i međuškolskim takmičenjima.  **FUDBAL** - Uvežbavati osnovne tehničke elemente koji su predviđeni programskim sadržajima za osnovnu školu.- Pokrivanje i otkrivanje igrača, oduzimanje lopte i ometanje protivnika. Opšti principi postavljanja igrača u napadu i odbrani. Razne varijante napada i odbrane. Uigravanje kroz trenažni proces. - Pravila malog fudbala. - Učestvovanje na raznim školskim i međuškolskim takmičenjima.  **KOŠARKA** - Uvežbavati osnovne tehničke elemente koji su predviđeni programskim sadržajima za osnovnu školu - Tehnika košarke. Šutiranje na koš iz mesta i kretanja, šut sa jednom ili obema rukama, sa raznih odstojanja od koša. Postavljanje i kretanje igrača u napadu i odbrani. Odbrana "zonom" i "čovek na čoveka". Napad protiv ovih vrsta odbrana. Kontranapad u raznim varijantama i princip bloka. - Pravila igre i suđenje.  - Učestvovanje na razrednim i školskim takmičenjima.  **ODBOJKA** - Uvežbavati osnovne tehničke elemente koji su predviđeni programskim sadržajima za osnovnu školu - Tehnika odbojke. Igra sa povučenim i isturenim centrom. Smečiranje i njegova blokada. Uigravanje kroz trenažni proces. - Pravila igre i suđenja.  - Učestvovanje na odeljenskim, razrednim i međuškolskim takmičenjima.  **PLIVANJE** - Upoznavanje i primena osnovnih sigurnosnih mera u plivanju;- Usvajanje dve tehnike plivanja (po sklonostima i izboru učenika). Vežbanje radi postizanja boljih rezultata. Skok na startu i okreti. - Učestvovanje na odeljenskim, razrednim i međuškolskim takmičenjima.  **BORILAČKE VEŠTINE** - Izbor borilačke veštine koja se izučava na matičnim fakultetima sporta i fizičkog vaspitanja, i koja je u programu Školskih sportskih takmičenja. Nastavnik u skladu sa mogućnostima škole i interesovanjima učenika predlaže nastavni program.  **KLIZANJE I SKIJANJE** - Programski zadaci iz klizanja i skijanja obuhvataju savladavanje osnovne tehnike i upoznavanje sa pravilima takmičenja. Nastavnik predlaže nastavni program, koji se zasniva na programu klizanja i predmeta skijanje na matičnim fakultetima |

Svaki od obrazovnih profila ima karakteristike vezane za obavljanje konkretnih stručnih poslova, koji zahtevaju određene položaje tela, pokrete i kretanja, koji mogu negativno uticati na pravilno držanje (status kičmenog stuba i status stopala). Kako bi se izbegli ovi negativni uticaji, nastavnici stručnih predmeta i profesori fizičkog vaspitanja definišu moguće profesionalne poremećaje, na osnovu čega se programiraju se posebni sadržaji, kojima se obezbeđuje prevencija.

KORELACIJA SA DRUGIM PREDMETIMA

• Biologija  
• Ekologija i zaštita životne sredine  
• Likovna kultura  
• Muzička kultura