# ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ

ЦИЉЕВИ ПРЕДМЕТА

# Општи циљ предмета:

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.

# Посебни циљеви предмета:

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; Стицање 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.

Назив предмета: **Физичко васпитање**

Годишњи фонд часова: **74**

Разред: **први**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ТЕМА** | **ЦИЉ** |  | **ИСХОДИ**По завршетку теме ученик ће бити у стању да: | **ПРЕПОРУЧЕНИ САДРЖАЈИ ПО ТЕМАМА** | **НАЧИН ОСТВАРИВАЊА ПРОГРАМА** |
| * Здравствена култура и физичка активност, као основа за реализовање постављених циљева и исхода
 | * Унапређивање и

очување здравља;* Утицај на правилно држање тела (превенција постуралних поремећаја);
 | * Препозна везе између физичке активности и

здравља;* Објасни карактеристике положаја тела, покрета и кретања у професији за коју се школује и уочи оне, које могу имати негативан утицај на његов раст, развој;
* Одабере и изведе вежбе обликовања и вежбе из корективне гимнастике, које ће превентивно утицати на могуће негативне утицаје услед рада у одабраној професији;
 | * Вежбе обликовања (јачања,

лабављење и растезање);* Вежбе из корективне гимнастике;
* Провера стања моторичких и функционалних способности;
 | * На почетку теме ученике упознати са циљевима и

исходима наставе / учења, планом рада и начинима оцењивања;* Током реализације часова физичког васпитања давати информације о томе које вежбе позитиво утичу на статус њиховог организма, с обзиром на карактеристике њихове професије, а које негативно утичу на здравље;
* Ученици који похађају

четворогодишње стручне школе далеко су више оптерећени у редовном образовању практичном и теоријском наставом од осталих ученика.Због тога је физичко васпиатање, у овим школама, значајно за активнан опоравк ученика, компензацију и релаксацију с обзиром на њихова честа статичка иједнострана оптерећења. Теоријска знања из области физичких активности су од |
| * Развој

моторичких и функционалних способностичовека, као | * Развој и

усавршавање моторичких способности и теоријских знања неопходних за самостални рад на њима; | * Именује моторичке способности које треба

развијати, као и основна средства и методе за њихов развој;* Примени адекватна средства (изводи вежбе) за развој и усавршавање моторичких
 | * Вежбе снаге без и са малим

теговима (до 4 кг.);* Трчање на 60 м и 100 м;
* Трчање на 800 м ученице и 1000 м ученици;
* Вежбе растезања (број понављања и издржај у крајњем положају),
* Полигони спретности и окретности и спортске игре;
* Аеробик;
 |
| основа зареализовање | способности из: вежби обликовања,атлетике, гимнастике, пливања и спортских |
| постављенихциљева и | игара за развој: снаге, брзине,издржљивости, гипкости, спретности и |
| исхода | окретности; |
| * Усвајање
 | * Стицање

моторичких умења | * Кратко опише основне карактеристике и

правила атлетике, гимнастике и спортске | * **АТЛЕТИКА**
 |
| знања, умења и | У свим атлетским дисциплинама треба |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| вештина изспортских грана и дисциплина као основа за реализовање постављених циљева и исходаАтлетика;Спортска гимнастоика: (Вежбе на справама и тлу); | (вештина) и теоријских знања неопходних за за њихово усвајање; Мотивација ученика за бављењем физичким активностима; Формирање позитивногпсихосоцијалних образаца понашања; Примена стечених умења, знања и навика усвакодневним условима живота и рада;Естетско изражавање покретом и доживљавање естетских вредности покрета и кретања; Усвајање етичких вредности и подстицање вољних особина ученика ; Повезивање моторичких задатака у целине; Увођење ученика у организовани систем припрема за | гране - дисциплина које се уче;Демонстрира технику дисциплина из атлетике и гимнастике (вежби на справама и тлу) које - поседује вештину, технику и тактику спортске игре као и вежбе из осталих програмом предвиђених садржаја Детаљније опише правила спортске гране за коју показује посебан интерес - за коју школа има услове;Објасни због којих је карактеристика физичког васпитања важно, да активно учествује у процесу наставе и да самостално спроводи одређен програм физичке и спортске активности;Жели да се бави физичким, односно спортским активностима, пошто сагледава (детектује) позитивне карактеристике физичке и спортске активности - њихове позитивне утицаје на здравље, дружење и добро расположење;Сагледа негативне утицаје савременог начина живота (пушење, дрога, насиље, деликвентно понашање) и буде свестан да је физичким, односно спортским активностима могуће предупредити негативне утицаје;Комуницира путем физичких односно спортских активности са својим друговима и ужива у дружењу и контактима;Доводи у везу свакодневни живот и способност за учење и практичан рад са физичким,м односно спортским активностимаи правилном исхраном; самостално бира физичку, односно спортску активност и изводи је у окружењу у комеживи (да ли си ово намерно избацио?. Објасни да покрет и кретање, без обзира на то којој врсти физичке,односно спортске активности припада, има своју естетску | радити на развијању основних моторичких особина за дату дисциплину;***Трчања:*****Усавршавање технике трчања на кратке и средње стазе:**-100 m ученици и ученице; - 800 m ученици и ученице-штафета 4 x 100 m ученици и ученицеВежбаање технике трчања на средњим стазама умереним интезитетом и различитим темпом у трајању од 5 до 10 min.Крос: јесењи и пролећни-800 m ученице, -1000 m ученици.***Скокови:***Скок удаљ корачном тхником. Скок увис леђном техникаом ***Бацања:***Бацање кугле, једна од рационалних техника (ученице 4 kg , ученици 5 kg ). Спровести такмичења у одељењу, на резултат, у свим реализованим атлетским дисциплинама.**СПОРТСКА ГИМНАСТИКА: ВЕЖБЕ НА СПРАВАМА И****ТЛУ** Напомене:Наставник формира групе на основу умења (вештина) ученика стечених после основне школе: основни, средњи и напредни нивоНаставник олакшава, односно отежава програм на основу моторичких способности и претходно стечених умења ученика. ***Вежбе на тлу*** | великог значаја за укупним бављењем физичким вежбама.**Облици наставе** Предмет се реализује кроз следеће облике наставе:**теоријска настава (5 часа) мерење и тестирање (9 часова)****практична настава (60часова)****Подела одељења на групе** Одељење се не дели приликом реализације;Настава се изводи фронтално и по групама, у зависности од карактера методске јединице која се реализује. Уколико је потребно, нарочито за вежбе из корективне гимнастике, пориступ је индивидуалан.**Место реализације наставе** Теоријска настава се реализује у учионици или у сали, истовремено са практичном наставом; Практична настава реализује се на спортском вежбалишту (сала, спортски отворени терени, базен, клизалиште, скијалиште).**Препоруке за реализацију наставе**Настава се реализује у |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | школскатакмичења, игре, сусрете и манифестације;Развијање елемената ритма у препознавању целина: рад-одмор; напрезање- релаксација; убрзање- успоравање;Избор спортских грана, спортско- рекреативних или других кретних активности као трајног опредељења за њихово свакодневно упражњавање; | компоненту (лепота извођења, лепота доживљаја);Ужива у извођењу покрета и кретања; Наводи основне олимпијске принципе и примењује их на школским спортским такмичењима и у слободном времену; Препозна нетолерантно понашање својихдругова и реагује на њега, шири дух пријатељства, буде истрајан је у својим активностима.Се правилно односи према окружењу у којме вежба, рекреира се и бави се спортом, што преноси у свакодневни животУчествује на школском такмишењу и у систему школских спортских такмичења | **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 и улево;
* за **напредни ниво** премет странце са окретом за 1800 и доскомом на обе ноге („рондат“)

***2. Прескок*****За ученике** коњ у ширину висине 120 цм; **за ученице** 110 цм:* згрчка;
* разношка
* за **напредни ниво**: склонка

***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***4. Разбој*****За ученике /**паралелни разбој/:* из њиха у упору, предњихом саскок са окретом за 1800 (окрет према притци);
* њих у упору, у зањиху склек, предњихом упор, зањих у упору, у предњиху склек

**За ученице /**двовисински разбој или једна притка вратила/:* наскок у упор на н/п, премах једном ногом до упора јашућег, прехват у потхват упорном руком (до предножне) и спојено одножењем заножне премах и саскок са

окретом за 900 (одношка), завршити | циклусима који трају приближно 10-12 часова (узастопних). Наставнику физичког васпитања је остављено да, зависно од потреба, прецизира трајање сваког циклуса, као и редослед њиховог садржаја.Садржај циклуса је:-за проверу нивоа знања на крају школске године – један;-за атлетику – један;* за гимнастику: вежбе на справама и тлу - један

-за спорт по избору ученика – два;* за повезивање физичког васпитања са животом и радом – један.

**Начин остваривања програма** |
|  |  | Садржаји програма усмерени су на:развијање физичкихспособности; спортско-техничко образовање; повезивање |
|  |  | физичког васпитања са животом и радом.Годишњи план, програм и распоред кросева, такмичења, зимовања и других облика рада утврђује се на почетку школске године на наставничком већу, на предлог стручног већа наставника физичког васпитања. Стручно веће наставника физичког васпитања, самостално, |
|  |  | одређује редослед обраде |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | боком према притци.***Вратило*****За ученике** /дохватно вратило/: суножним одривом узмак; ковртљај назад у упору предњем; саскок замахом у заножење (зањихом).***Греда*****За ученице /**висока греда/:залетом и суножним одскоком наскок у упор, премах одножно десном; окрет за 900, упором рукама испред телапреднос разножно; ослонцем ногу иза тела(**напреднији ниво**: замахом у заножење) до упора чучећег; усправ, усправ, ходање у успону са докорацима, вага претклоном, усклон, саскок пруженим телом (чеоно или бочно у односу на справу)**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 одножењем десне, саскок са окретом за 900 улево до става на тлу, леви бок према коњу.**Школско такмичење (одељење, школа)**: актив наставника физичког васпитања бира справе на којима ће се ученици такмичити.**За напредније ученике:** састави из система школских спортских такмичењаучешће на вишим нивоима школских такмичења.**Минимални образовни захтеви:** | појединих садржаја програма и циклуса.Часови у току недеље треба да буду распоређени у једнаким интервалима**, не могу се одржавати као блок часови.** Настава се не може одржавати **истовремено са два одељења** ни на спортском терену ни у фискултурној сали.свим разредима настава физичког васпитања се реализује одвојено за ученике и одвојено за ученице, а само у школама које имају по два паралелна објекта за физичко фаспитање дозвољена је истовремена реализација часа**Праћење, вредновање и оцењивање**Праћење напретка ученика у физичком васпитању се обавља сукцесивно у току читаве школске године, на основу методологије праћења, мерења и вредновања ефеката у физичкимом васпитању – стандарди за оцењивање физичких способности ученика и постигнућа у спортскимиграма**Минимални образовни захтеви Атлетика :** трчање на 100 мза ученике и ученице, трчањена 800 м за ученике и 500 м за ученице, скок удаљ, увис, бацање кугле – на резултат.**Вежбе на справама и тлу: Заученике:**наставни |

* Спортска игра (по избору)
* физичка, односно спортска активнот: у складу са могућностима школе.

**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.
* Препорука: уколико је могуће, организовати наставу пливања (посебно обуку за непливаче)

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.

**Оквирни број часова по темама** Тестирање и провера савладаности стандарда из основне школе (6 часова)

Теоријских часова (2 у првом и 2 у другом полугодишту). Атлетика (13 часова) Гимнастика: вежбе на справама и тлу (13) часова.

Спортска игра: по избору школе(13 часова)

Физичка активност, односно спортска активност:у складу са могућностима школе а по избору ученика (11 часова). Пливање (10 часова).

Провера знања и вештина (4 часа).

Назив предмета: **Физичко васпитање**

Годишњи фонд часова: **74**

Разред: **други**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ТЕМА** | **ЦИЉ** | **ИСХОДИ**По завршетку теме ученик ће бити у стању да: | **ПРЕПОРУЧЕНИ САДРЖАЈИ****ПО ТЕМАМА** | **НАЧИН** |
|  | **ОСТВАРИВАЊА ПРОГРАМА** |  |
|  |
| * Здравствена култура и физичка активност, као основа за реализовање постављених циљева и исхода
 | * Унапређивање и

очување здравља;* Утицај на правилно држање тела (превенција постуралних поремећаја);
 | * Препозна везе између физичке активности и

здравља;* Објасни карактеристике положаја тела, покрета и кретања у професији за коју се школује и уочи оне, које могу имати негативан утицај на његов раст, развој;
* Одабере и изведе вежбе обликовања и вежбе из корективне гимнастике, које ће превентивно утицати на могуће негативне утицаје услед рада у одабраној професији;
 | * Вежбе обликовања (јачања,

лабављење и растезање);* Вежбе из корективне гимнастике;
* Провера стања моторичких и функционалних способности;
 | * На почетку теме ученике упознати са циљевима и

исходима наставе / учења, планом рада и начинима оцењивања;* Током реализације часова физичког васпитања давати информације о томе које вежбе позитиво утичу на статус њиховог организма, с обзиром на карактеристике њихове професије, а које негативно утичу на здравље;
* Ученици који похађају четворогодишње стручне школе далеко су више оптерећени у редовном образовању практичном и теоријском наставом од осталих ученика.
* Због тога је физичко васпиатање, у овим школама, значајно за активнан опоравк ученика, компензацију и релаксацију с обзиром на
 |
| * Развој
 | * Развој и
 | * Именује моторичке способности које треба
 | * Вежбе снаге без и са малим
 |
| моторичких и функционалних способности човека, као основа за реализовање постављенихциљева и исхода | усавршавање моторичких способности и теоријских знања неопходних за самостални рад на њима; | развијати, као и основна средства и методе за њихов развој;* Примени адекватна средства (изводи вежбе) за развој и усавршавање моторичких способности из: вежби обликовања, атлетике, гимнастике, пливања и спортских игара за развој: снаге, брзине,

издржљивости, гипкости, спретности и | теговима (до 4 кг.);* Трчање на 60 м и 100 м;
* Трчање на 800 м ученице и 1000 м ученици;
* Вежбе растезања (број понављања и издржај у крајњем положају),
* Полигони спретности и окретности и спортске игре;
 |
|  |  | окретности; | * Аеробик;
 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Усвајање знања, умења и вештина из спортских грана и дисциплина као основа за реализовање постављених циљева и исходаАтлетика;Спортска | Мотивација ученика за бављењем физичким активностима; Формирање позитивног психосоцијалних образаца понашања Примена стечених умења, знања и навика које се користе у свакодневним условима животарада Естетско истраживање покретом и доживљавање естетских вредности;Усвајање етичких вредности и подстицање вољних особина ученикаСтицање и усавршавање моторичких знања, умећа, вештина, техниканавика предвиђених програмом за базичне спортске гране. | Кратко описати основне карактеристике и правила спортске гране атлетике, гимнастике и спортске гране- дисциплина које се уче.Демонстрирати – вежбе и технике атлетских дисциплина и вежби на справама и тлу које се уче (поседовати вештину)Детаљније описати правила спортске гране за коју показује посебан интерес, за коју школа има услове.Објаснити због којих је карактеристика физичког васпитања важно да активно учествује у процесу наставе и да самостално спроводи одређен програм физичке и спортске активности.Ученики ће желети да се бави физичким, односно спортским активностима пошто ће сагледати (детектовати) позитивне карактеристике физичке и спортске активности и њихове позитивне утицаје на здравље, дружење и добро расположење.Сагледати негативне утицаје савременог начина живота (пушење, дрога, насиље, деликвентно понашање) и свестан је да физичким, односно спортским активностима могуће је предупредити негативне утицајеПутем физичких односно спортских активности комуницирати са својим друговима и уживати у дружењу и контактима.Довести у везу свакодневни живот и способност за учење и практичан рад са физичким,м односно спортским активностимаи правилном исхраном.Објаснити да покрет и кретање, без обзира на то којој врсти физичке,односно спортске активности припадају, имају своју естетску | **АТЛЕТИКА** У свим атлетским дисциплинама треба радити на развијању основних моторичких особина за дату дисциплину;***Трчања:*****Усавршавање технике трчања на кратке и средње стазе:**-100 m ученици и ученице;-800 m ученици и ученице ;-штафета 4 x 100 m ученици и ученицеВежбаање технике трчања на средњим стазама умереним интезитетом и различитим темпом у трајању од 5 до 10 min.Крос: јесењи и пролећни-800 m ученице, -1000 m ученици.***Скокови:***Скок удаљ корачном техником. Скок увис леђном техником.***Бацања:***Бацање кугле, једна од рационалних техника (ученице 4 kg , ученици 5 kg ). Спровести такмичења у одељењу, на резултат, у свим реализованим атлетским дисциплинама.**СПОРТСКА ГИМНАСТИКА: ВЕЖБЕ НА СПРАВАМА И****ТЛУ** Напомена:Наставник олакшава, односно отежава програм на основу моторичких способности и претходно стечених умења ученика. ***Вежбе на тлу*****За ученике и ученице:**из упора за рукама, зибом, провлак | њихова честа статичка и једнострана оптерећења. Теоријска знања из области физичких активности су од великог значаја за укупним бављењем физичким вежбама.**Облици наставе** Предмет се реализује кроз следеће облике наставе:**теоријска настава (4 часа) мерење и тестирање (8 часова)****практична настава (62часа)****Подела одељења на групе** Одељење се не дели приликом реализације;Настава се изводи фронтално и по групама, у зависности од карактера методске јединице која се реализује. Уколико је потребно, нарочито за вежбе из корективне гимнастике, пориступ је индивидуалан.**Место реализације наставе** Теоријска настава се реализује у учионици или у сали, истовремено са практичном наставом; Практична настава реализује се на спортском вежбалишту (сала, спортски отворени терени, базен, клизалиште, скијалиште). |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| гимнастоика: (Вежбе на справама и тлу); | Повезивањемоторичких задатака у целине, али без стварања крутих моторичких аутоматизама;Увођење ученика у организовани систем припрема за игре, сусрете и манифестације;Развијање елемената ритма сједињавањем кинетичких и енергетских елемената у цјелине: рад- одмор; на- презање- релаксација; убрзање-успо- равање;Избор спортова, односно спортско- рекреативних или других кретних активности као трајног опредељења за њихово свакодневно упражњавање.. | компоненту(лепота извођења, лепота доживљаја).Ученик ужива у извођењу покрета и кретања.Ученик наводи основне олимпијске принципе и примењује их на школским спортским такмичењима и у слободном времену.Препознаје нетолерантно понашање својих друговаи реагује на њега, шири дух пријатељства, истрајан је у својим активностима.Има правилан однос према окружењу у којем вежба, рекреира се и бави се спортом. | згрчено напред до упора пред рукама (опружено);колут напред и спојено усправом до ваге претклоном и заножењем, издржај премет странце упором у „бољу“ страну и спојено, премет странце у„слабију“ странуза **напредни ниво** премет напред упором**2*. Прескок*****За ученике** коњ у ширину висине 120 цм; **за ученице** 110 цм:згрчка; разношказа **напредни ниво**: склонка и прескоци са заножењем***Кругови*****За ученике** /доскочни кругови/: њих, зањихом саскок, уз помоћ.***4. Разбој* За ученике /**паралелни разбој/:из упора седећег разножно пред рукама, прехватом напред и дизањем склоњено став на раменима, спуст назад у упор седећи разножно, прехват рукама иза бутина, 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 | **Препоруке за реализацију наставе**Настава се реализује у циклусима који трају приближно 10-12 часова (узастопних). Наставнику физичког васпитања је остављено да, зависно од потреба, прецизира трајање сваког циклуса, као и редослед њиховог садржаја.**Садржај циклуса је:**за проверу нивоа знања на крају школске године– један;за атлетику – један;за гимнастику: вежбе на справама и тлу - једанза спорт по избору ученика– два;за повезивање физичког васпитања са животом и радом – један.**Начин остваривања програма**Садржаји програма усмерени су на:развијање физичких способности; спортско-техничко образовање; повезивање физичког васпитања са животомрадом.Годишњи план, програм и распоред кросева, такмичења, зимовања и других облика рада утврђује се на почетку школске године на наставничком већу, на предлог стручног већа |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | (замахом ногама унапред).***5. Вратило*****За ученике** /доскочно вратило/- из мирног виса узмак до упора, замахом ногама уназад (зањихом) саскок увито***6. Греда*****За ученице /**висока греда/:- залетом и суножним одскоком наскок у упор чучећи; окрет за 900 усправ у успон, окрет за 1800, лагано трчање напрстима, скок са променом ногу,кораци у успону до краја греде; саскок згрчено (бочно у односу на греду).***7. Коњ са хватаљкама*****За ученике:**- из упора пред рукама, коло заножно левом, коло заножно десном.**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
 | наставника физичког васпитања. Стручно веће наставника физичког васпитања, самостално, одређује редослед обраде појединих садржаја програма и циклуса.Часови у току недеље треба да буду распоређени у једнаким интервалима**, не могу се****одржавати као блок часови.** Настава се не може одржавати **истовремено са два одељења** ни на спортском терену ни у фискултурној сали.У свим разредима настава физичког васпитања се реализује одвојено за ученике и одвојено за ученице, а само у школама које имају по два паралелна објекта за физичко фаспитање дозвољена је истовремена реализација часа**Праћење, вредновање и оцењивање**Праћење напретка ученика у физичком васпитању се обавља сукцесивно у току читаве школске године, на основу методологије праћења, мерења и вредновања ефеката у физичкимом васпитању – стандарди за оцењивање физичких способности ученика и постигнућа у спортскимиграма**Минимални образовни захтеви*** **Атлетика :** трчање на 100 м за ученике и ученице, трчање на
 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| * Спортска игра (по избору)
 |  |  | 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
 | 800 м за ученике и 500 м за ученице, скок удаљ, 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. |
| * Физичка, односно спортска активнот: у складу са могућностима школе
 |  | **Оквирни број часова по темама*** Тестирање и провера савладаности стандарда из основне школе (6 часова)
* Теоријских часова (2 у првом и 2 у другом полугодишту).
* Атлетика (13 часова)
* Гимнастика: вежбе на справама и тлу (13часова).
* Спортска игра: по избору школе(12 часова)
* Физичка активност, односно спортска активност:у складу са могућностима школе а по избору ученика (10 часова).
* Пливање (10 часова).
* Провера знања и вештина (4 часа).
 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | **ПОСЕБНЕ АКТИВНОСТИ**Из фонда радних дана и за извођење редопвне наставе школа у току школске године организује:Два целодневна излета са пешачењем1. разред до 12км (укупно у оба правца);
2. разред до 14 км (укупно у оба правца);
3. разред do 16 km(укупно у оба правца);

Два кроса : јесењи и пролећни Стручно веће наставника физичког васпитања утврђује програм и садржајизлета, и дужину стазе за кросеве, према узрасту ученика.Школа организује и спроводи спортска такмичења, као јединствени део процеса наставе физичког васпитања.спортска такмичења организују се у оквиру радне суботе и у друго време које одреди школа. Међушколска спортска такмичења организују се у оквиру календара које одреди Савез за школски спорт и олимпијско васпитање Србије које је уједно и организатор ових такмичења. |

Назив предмета: **Физичко васпитање**

Годишњи фонд часова: **72**

Разред: **трећи**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ТЕМА** | **ЦИЉ** |  | **ИСХОДИ**По завршетку теме ученик ће бити у стању да: | **ПРЕПОРУЧЕНИ САДРЖАЈИ****ПО ТЕМАМА** | **НАЧИН** |
|  | **ОСТВАРИВАЊА ПРОГРАМА** |  |
|  |
| * Здравствена култура и физичка активност, као основа за реализовање

постављених циљева и | * Унапређивање и очување здравља;
* Утицај на правилно држање тела (превенција постуралних поремећаја);
 | * Препознати везе између физичке активности и здравља.
* Објаснити карактеристике положаја тела, покрета и кретања у професији за коју се школује и уочити оне, које могу имати негативан утицај на његов раст, развој;
* Одабрати и извести вежбе обликовања и

вежбе из корективне гимнастике, које ће превентивно утицати на могуће негативне | * Вежбе обликовања(јачања, лабављење и растезање).
* Вежбе из корективне гимнастике
* Провера стања моторичких и функционалних способности-
 | * На почетку теме ученике упознати са циљевима и

исходима наставе / учења, планом рада и начинима оцењивања;* Током реализације часова физичког васпитања давати информације о томе које вежбе позитиво утичу на

статус њиховог организма, с обзиром на карактеристике њихове професије, а које негативно утичу на здравље;* Ученици који похађају четворогодишње стручне школе далеко су више оптерећени у редовном образовању практичном и теоријском наставом од осталих ученика.
* Због тога је физичко васпиатање, у овим школама, значајно за активнан опоравк ученика, компензацију и
 |
| исхода | утицаје услед рада у одабраној професији. |
| * Развој моторичких и функционалних

способности човека, као основа за реализовање постављенихциљева и | * Развој и

усавршавање моторичких способности и теоријских знања неопходних за самостални рад на њима; | * Именовати моторичке способности које треба развијати и која су средства и методе за њихов развој;
* Применити (изводити) адекватна средства за развој и усавршавање моторичких способностииз: вежби обликовања, атлетике, гимнастике, пливања и спортских игара за развој: снаге, брзине, гипкости, спретности и

окретности. | * Вежбе снаге без и са малим теговима (до 4 кг.);
* Трчање на 800 м ученице и 1000 м ученици ;
* Трчање на 60 м и 100 м;
* Вежбе растезања (број понављања и издржај у крајњем положају),
* Полигони спретности и окретности и спортске игре;
* Аеробик
* Обука техника пливања
 |
| исхода |  |
|  | . |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Усвајање знања, умења и вештина из спортских грана и дисциплина као основа за реализовање постављених циљева и исходаАтлетика;Спортска гимнастоика: (Вежбе на справама и тлу); | Стицање моторичкихумења (вештина) и теоријских знања неопходних за за њихово усвајање;Мотивација ученика за бављењем физичким активностима; Формирање позитивног психосоцијалних образаца понашања; Примена стечених умења, знања инавика у свакодневним условима живота и рада;Естетско изражавање покретом и доживљавање естетских вредности покрета и кретања;Усвајање етичких вредности и подстицање вољних особина ученика ; Повезивање моторичких задатака у целине; Увођење ученика у | Кратко описати основне карактеристике и правила спортске гране атлетике, гимнастике и спортске гране- дисциплина које се уче.Демонстрирати – вежбе и технике атлетских дисциплина и вежби на справама и тлу које се уче (поседовати вештину)Детаљније описати правила спортске гране за коју показује посебан интерес, за коју школа има услове.Објаснити због којих је карактеристика физичког васпитања важно да активно учествује у процесу наставе и да самостално спроводи одређен програм физичке и спортске активности.Ученики ће желети да се бави физичким, односно спортским активностима пошто ће сагледати (детектовати) позитивне карактеристике физичке и спортске активности и њихове позитивне утицаје на здравље, дружење и добро расположење.Сагледати негативне утицаје савременог начина живота (пушење, дрога, насиље, деликвентно понашање) и свестан је да физичким, односно спортским активностима могуће је предупредити негативне утицаје Путем физичких односно спортских активности комуницирати са својим друговима и уживати у дружењу иконтактима.Довести у везу свакодневни живот и способност за учење и практичан рад са физичким,м односно спортским активностимаи правилном исхраном.Објаснити да покрет и кретање, без обзира на то којој врсти физичке,односно спортске активности припадају, имају своју естетску компоненту(лепота извођења, лепота доживљаја). | **АТЛЕТИКА**свим атлетским дисциплинаматреба радити на усавршавању технике и развијању водећих моторичких особина за дату дисциплину.***Трчање***Трчање на 100 м – ученици и ученице, на 1000 м – ученици, на 800 м – ученице,Штафета 4x100 м ученици и ученице.***Скокови***Скок удаљ –одабраном техником; Скок увис- одабраном техником. ***Бацање***Бацање кугле рационалном техником(ученици 6 кг и ученице 4 кг.**СПОРТСКА ГИМНАСТИКА: ВЕЖБЕ НА СПРАВАМА И****ТЛУ** Напомена:Наставник олакшава, односно отежава програм на основу моторичких способности и претходно стечених умења ученика. ***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 1800; окрет надве 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 | релаксацију с обзиром на њихова честа статичка и једнострана оптерећења. Теоријска знања из области физичких активности су од великог значаја за укупним бављењем физичким вежбама.**Облици наставе** Предмет се реализује кроз следеће облике наставе:**теоријска настава (4 часа) мерење и тестирање (8 часова)****практична настава (60 часова)****Подела одељења на групе** Одељење се не дели приликом реализације;Настава се изводи фронтално и по групама, у зависности од карактера методске јединице која се реализује. Уколико је потребно, нарочито за вежбе из корективне гимнастике, пориступ је индивидуалан.**Место реализације наставе** Теоријска настава се реализује у учионици или у сали, истовремено са практичном наставом; Практична настава реализује се на спортском вежбалишту (сала, спортски отворени терени, базен, клизалиште, скијалиште). |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | организованисистем припрема за школска такмичења, игре, сусрете и манифестације;Развијање елемената ритма у препознавању целина: рад-одмор; напрезање- релаксација; убрзање- успоравање;Избор спортских грана, спортско- рекреативних или других кретних активности као трајног опредељења за њихово свакодневно упражњавање; | Ученик ужива у извођењу покрета и кретања.Ученик наводи основне олимпијске принципе и примењује их на школским спортским такмичењима и у слободном времену.Препознаје нетолерантно понашање својих друговаи реагује на њега, шири дух пријатељства, истрајан је у својим активностима.Има правилан однос према окружењу у којем вежба, рекреира се и бави се спортом. | прекопит напред, уз помоћ.***Прескок*****За ученике** коњ у ширину висине 120 цм; **за ученице** 110 цм:згрчка; разношказа **напредни ниво**: склонка; прескоци са заножењем и „прекопит“***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 **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 за900.***Вратило*****За ученике** /доскочно и дохватно или | **Препоруке за реализацију наставе**Настава се реализује у циклусима који трају приближно 10-12 часова (узастопних). Наставнику физичког васпитања је остављено да, зависно од потреба, прецизира трајање сваког циклуса, као и редослед њиховог садржаја.Садржај циклуса је:за проверу нивоа знања на крају школске године – један;за атлетику – један;за гимнастику: вежбе на справама и тлу - једанза спорт по избору ученика – два;за повезивање физичког васпитања са животом и радом – један.**Начин остваривања програма**Садржаји програма усмеренису на:развијање физичких способности; спортско-техничко образовање; повезивање физичког васпитања са животом и радом.Годишњи план, програм и распоред кросева, такмичења, зимовања и других облика рада утврђује се на почетку школске године на наставничком већу, на предлог стручног већа наставникафизичког васпитања. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | дочелно вратило/:/доскочно/: подметно успоставлјање ниха; њихање са повећавањем амплидуде и саскок у предњиху или зањиху уз помоћ;/дохватно или дочелно/:ковртљај назад у упору.***Греда*****За ученице /**висока греда/:залетом и суножним одскоком наскок у упор чучећи одножно; окрет за 900 до упора чучећег; усправ, одручити; корациуспону докорацима; вага претклоном и заножењем, усклон; суножним одскоком скок са померањем; окрет за 900 у успону; саскок пруженим телом или, за **напреднији ниво** – са предножним разножењем**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 такмичењаучешће 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; | Стручно веће наставника физичког васпитања, самостално, одређује редослед обраде појединих садржаја програма и циклуса.Часови у току недеље треба да буду распоређени у једнаким интервалима**, не могу се одржавати као блок часови.**Настава се не може одржавати **истовремено са два одељења** ни на спортском терену ни у фискултурној сали.свим разредима настава физичког васпитања се реализује одвојено за ученике и одвојено за ученице, а само у школама које имају по два паралелна објекта за физичко фаспитање дозвољена је истовремена реализација часа.**Праћење, вредновање и оцењивање**Праћење напретка ученика у физичком васпитању се обавља сукцесивно у току читаве школске године, на основу методологије праћења, мерења и вредновања ефеката у физичкимом васпитању – стандарди за оцењивање физичких способности ученика и постигнућа у спортскимиграма**Оквирни број часова по темама** Тестирање и провера савладаности стандарда из основне школе (6 часова) Теоријских часова (2 у првом |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **За ученице**: наставни садржаји изпрограма вежби на тлу, прескока, греде двовисинског разбоја. | и 2 у другом полугодишту).Атлетика (12 часова)Гимнастика: вежбе на справама и тлу (12) часова. |
| Спортска игра (по избору) | **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** | Спортска игра: по избору школе(12 часова)Физичка активност, односно спортска активност:у складу са могућностима школе а по избору ученика (10 часова). Пливање (10 часова).Провера знања и вештина (4 часа).**ПОСЕБНЕ АКТИВНОСТИ**Из фонда радних дана и за извођење редопвне наставе школа у току школске године организује:Два целодневна излета са пешачењем |
| Физичка, односно спортска активнот: у складу са могућностима школе |  | 1. разред до 12км (укупно у оба

правца);1. разред до 14 км (укупно у оба правца);
2. разред do 16 km(укупно у оба правца);

Два кроса : јесењи и пролећни Стручно веће наставника физичког васпитања утврђује програм и садржајизлета, и дужину стазе за кросеве, према узрасту ученика. |
|  |  | Школа организује и спроводи спортска такмичења, као |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | јединствени део процеса наставефизичког васпитања.спортска такмичења организују се оквиру радне суботе и у друговреме које одреди школа. Међушколска спортска такмичења организују се у оквиру календара које одреди Савез за школски спорт и олимпијско васпитање Србије које је уједно и организатор овихтакмичења. |

Назив предмета: **Физичко васпитање**

Годишњи фонд часова: **64**

Разред: **четврти**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ТЕМА** | **ЦИЉ** |  | **ИСХОДИ** |  | **ПРЕПОРУЧЕНИ САДРЖАЈИ****ПО ТЕМАМА** | **НАЧИН** |
| По завршетку теме ученик ће бити у стању да: |  | **ОСТВАРИВАЊА ПРОГРАМА** |  |
|  |
| * Здравствена култура и физичка активност, као основа за реализовање постављених циљева и исхода
 | * Унапређивање и очување здравља;
* Утицај на правилно држање тела (превенција постуралних поремећаја);
 | * Препозна везе између физичке активности и здравља;
* Објасни карактеристике положаја тела, покрета и кретања у професији за коју се школује и уочи оне, које могу имати негативан утицај на његов раст, развој;
* Одабере и изведе вежбе обликовања и вежбе из корективне гимнастике, које ће превентивно утицати на могуће негативне утицаје услед рада у одабраној професији;
 | * Вежбе обликовања (јачања, лабављење и растезање);
* Вежбе из корективне гимнастике;
* Провера стања моторичких и функционалних способности;
 | * На почетку теме ученике упознати са циљевима и исходима наставе / учења,

планом рада и начинима оцењивања;* Током реализације часова физичког васпитања давати информације о томе које

вежбе позитиво утичу на статус њиховог организма, с обзиром на карактеристике њихове професије, а које негативно утичу на здравље;* Ученици који похађају четворогодишње стручне школе далеко су више оптерећени у редовном образовању практичном и теоријском наставом од осталих ученика.
* Због тога је физичко васпиатање, у овим школама, значајно за активнан опоравк ученика, компензацију и релаксацију с обзиром на
 |
| * Развој моторичких и

функционалних способности човека, као основа за реализовање постављених циљева и исхода | * Развој и усавршавање

моторичких способности и теоријских знања неопходних за самостални рад на њима; | * Именује моторичке способности које треба развијати, као и основна средства и методе за

њихов развој;* Примени адекватна средства (изводи вежбе) за развој и усавршавање моторичких способности из: вежби обликовања, атлетике, гимнастике, пливања и спортских игара за развој: снаге, брзине, издржљивости, гипкости, спретности и окретности;
 | * Вежбе снаге без и са малим теговима (до 4 кг.);
* Трчање на 60 м и 100 м;
* Трчање на 800 м ученице и 1000 м ученици;
* Вежбе растезања (број понављања и издржај у крајњем положају),
* Полигони спретности и окретности и спортске игре;
* Аеробик;
 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Усвајање знања, умења и вештина из спортских грана и дисциплина као основа за реализовање постављених циљева и исхода | Стицање моторичкихумења (вештина) и теоријских знања неопходних за за њихово усвајање;Мотивација ученика за бављењем физичким активностима; Формирање позитивног психосоцијалних образаца понашања; Примена стечених умења, знања инавика у свакодневним условима живота и рада;Естетско изражавање покретом и доживљавање естетских вредности покрета и кретања;Усвајање етичких вредности и подстицање вољних особина ученика ; Повезивање моторичких задатака у целине; Увођење ученика | Кратко опише основне карактеристике и правила атлетике, гимнастике и спортске гране - дисциплина које се уче; Демонстрира технику дисциплина из атлетике и гимнастике (вежби на справама и тлу) које - поседује вештину, технику итактику спортске игре као и вежбе из осталих програмом предвиђених садржаја Детаљније опише правила спортске гране за коју показује посебан интерес - за коју школа има услове;Објасни због којих је карактеристика физичког васпитања важно, да активно учествује у процесу наставе и да самостално спроводи одређен програм физичке и спортске активности;Жели да се бави физичким, односно спортским активностима, пошто сагледава (детектује) позитивне карактеристике физичке и спортске активности - њихове позитивне утицаје на здравље, дружење и добро расположење;Сагледа негативне утицаје савременог начина живота (пушење, дрога, насиље, деликвентно понашање) и буде свестан да је физичким, односно спортским активностима могуће предупредити негативне утицаје;Комуницира путем физичких односно спортских активности са својим друговима и ужива у дружењу и контактима;Доводи у везу свакодневни живот и способност за учење и практичан рад са физичким,м односно спортским активностимаи правилном исхраном; самостално бира физичку, односно спортскуактивност и изводи је у окружењу у коме живи (да ли си ово намерно избацио?.Објасни да покрет и кретање, без обзира на | ПРОГРАМ ПО ИЗБОРУ УЧЕНИКА**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 сад.жајима за основну школу.Покривање и откривање играча, | њихова честа статичка и једнострана оптерећења. Теоријска знања из области физичких активности су од великог значаја за укупним бављењем физичким вежбама.**Облици наставе** Предмет се реализује кроз следеће облике наставе:**теоријска настава (4 часа) мерење и тестирање (6 часова)****практична настава ( 54часа)****Подела одељења на групе** Настава се изводи фронтално и по групама, у зависности од карактера методске јединице која се реализује. Уколико је потребно, нарочито за вежбе из корективне гимнастике, пориступ је индивидуалан.**Место реализације наставе** Теоријска настава се реализује у учионици или у сали, истовремено са практичном наставом; Практична настава реализује се на спортскомвежбалишту (сала, спортскиотворени терени, базен, клизалиште, скијалиште).**Препоруке за реализацију наставе**Настава се реализује у |
| Програм по |
| избору ученика: |
| Ритмичка |
| гимнастика и |
| народни |
| плесови |
| Спортска игра |
| (по избору) |
| Рукомет |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ФудбалКошарка | у организовани систем припрема за школска такмичења, игре, сусрете и манифестације;Развијање елемената ритма у препознавању целина: рад-одмор; напрезање- релаксација; убрзање- успоравање;Избор спортских грана, спортско- рекреативних или других кретних активности као трајног опредељења за њихово свакодневно упражњавање; | то којој врсти физичке,односно спортске активности припада, има своју естетску компоненту (лепота извођења, лепота доживљаја);Ужива у извођењу покрета и кретања; Наводи основне олимпијске принципе и примењује их на школским спортским такмичењима и у слободном времену; Препозна нетолерантно понашање својих другова и реагује на њега, шири дух пријатељства, буде истрајан је у својим активностима.Се правилно односи према окружењу у којме вежба, рекреира се и бави се спортом, што преноси у свакодневни животУчествује на школском такмишењу и у систему школских спортских такмичења | одузимање лопте, ометање противника. Општи принципи постављања играчау 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 међусколским такмичењима.

**ФУДБАЛ*** Увежбавати основне техничке елементе који су предвиђени програмским сад.жајима 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 такмичељима.

**КОШАРКА*** Увежбавати основне техничке елементе који су предвиђени програмским сад.жајима 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 | циклусима који трају приближно 10-12 часова (узастопних). Наставнику физичког васпитања је остављено да, зависно од потреба, прецизира трајање сваког циклуса, као и редослед њиховог садржаја.Садржај циклуса је:-за проверу нивоа знања на крају школске године – један;-за атлетику – један;* за гимнастику: вежбе на справама и тлу - један

-за спорт по избору ученика – два;* за повезивање физичког васпитања са животом и радом – један.

**Начин остваривања програма**Садржаји програма усмерени су на:развијање физичких способности; спортско-техничко образовање; повезивање физичког васпитања са животом и радом.Годишњи план, програм и распоред кросева, такмичења, зимовања и других облика рада утврђује се на почетку школске године на наставничком већу, на предлог стручног већа наставника физичког васпитања.Стручно веће наставника физичког васпитања, |
|  |  |  | врста одбрана. Контранапад у разним | самостално, одређује редослед |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | варијантама и принцип блока. | обраде појединих садржаја програма и циклуса.Часови у току недеље треба да буду распоређени у једнаким интервалима**, не могу се одржавати као блок часови.** Настава се не може одржавати **истовремено са два одељења** ни на спортском терену ни у фискултурној сали.свим разредима настава физичког васпитања се реализује одвојено за ученике и одвојено за ученице, а само у школама које имају по два паралелна објекта за физичко фаспитање дозвољена је истовремена реализација часа**Праћење, вредновање и оцењивање**Праћење напретка ученика у физичком васпитању се обавља сукцесивно у току читаве школске године, на основу методологије праћења, мерења и вредновања ефеката у физичкимом васпитању – стандарди за оцењивање физичких способности ученика и постигнућа у спортскимиграма**Оквирни број часова по темама**Тестирање и провера савладаности стандарда из основне школе (5 часова) Теоријских часова (2 у првом и 2 у другом полугодишту). |
|  | Правила игре и суђење. Учествовање на разредним и школским такмичењима. |
| Одбојка | **ОДБОЈКА**Увежбавати основне техничке елементе који су предвиђени програмским сад.жајима за основну школуТехника 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 | **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 | **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. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Атлетика (10 часова) |
| Клизање, скијање | **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 ипредмета скијање на матичним факултетима | Гимнастика: вежбе на справама и тлу (10) часова. Спортска игра: по избору школе(11 часова)Физичка активност, односно спортска активност:у складу са могућностима школе а по избору ученика (9 часова).Пливање (9 часова). |
|  |  | Провера знања и вештина (4 часа). |
|  |  | **ПОСЕБНЕ АКТИВНОСТИ**Из фонда радних дана и за извођење редопвне наставе школа у току школске године организује:Два целодневна излета са пешачењем |
|  |  | 1. разред до 12км (укупно у оба правца);
2. разред до 14 км (укупно у оба правца);
3. разред do 16 km(укупно у оба правца);
 |
|  |  | Два кроса : јесењи и пролећни Стручно веће наставника физичког васпитања утврђује програм и садржајизлета, и дужину стазе за кросеве, према узрасту ученика. |
|  |  | Школа организује и спроводи спортска такмичења, као |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | јединствени део процесанаставе физичког васпитања. спортска такмичења организују се у оквиру радне суботе и у друго време које одреди школа. Међушколска спортска такмичења организују се у оквиру календара које одреди Савез за школски спорт и олимпијско васпитање Србијекоје је уједно и организатор ових такмичења. |

Сваки од образовних профила има карактеристике везане за обављање конкретних стручних послова, који захтевају одређене положаје тела, покрете и кретања, који могу негативно утицати на правилно држање (статус кичменог стуба и статус стопала). Како би се избегли ови негативни утицаји, наставници стручних предмета и професори физичког васпитања дефинишу могуће професионалне поремећаје, на основу чега се програмирају се посебни садржаји, којима се обезбеђујен превенција.

# КОРЕЛАЦИЈА СА ДРУГИМ ПРЕДМЕТИМА

Биологија Физика

Екологија и заштита животне средине Ликовна култура

Музичка култура