# 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 и  једнострана оптерећења. Теоријска знања из области физичких активности су од |
| * Развој   моторичких и функционалних способности  човека, 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 за  реализовање | способности из: вежби обликовања,  атлетике, гимнастике, пливања и спортских | |
| постављених  циљева 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 из  спортских грана и дисциплина као основа за реализовање постављених циљева и исхода  Атлетика;  Спортска гимнастоика: (Вежбе на справама и тлу); | (вештина) и теоријских знања неопходних за за њихово усвајање; Мотивација ученика за бављењем физичким активностима; Формирање позитивног  психосоцијалних образаца понашања; Примена стечених умења, знања и навика 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 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 коме  живи (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 ученице  Вежбаање 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 ниво  Наставник 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 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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; | 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 живот  Учествује 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 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, 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 тела  преднос 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 такмичења  учешће 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 м  за ученике и ученице, трчање  на 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 постављених  циљева 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 исхода  Атлетика;  Спортска | Мотивација ученика за бављењем физичким активностима; Формирање позитивног психосоцијалних образаца понашања Примена стечених умења, знања и навика које се користе у свакодневним условима живота  рада Естетско истраживање покретом и доживљавање естетских вредности;  Усвајање етичких вредности и подстицање вољних особина ученика  Стицање и усавршавање моторичких знања, умећа, вештина, техника  навика 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 утицаје  Путем 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 ученице  Вежбаање 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); | Повезивање  моторичких 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“ страну  за **напредни ниво** премет напред упором  **2*. Прескок***  **За ученике** коњ у ширину висине 120 цм; **за ученице** 110 цм:  згрчка; разношка  за **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 - 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  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 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | (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 на  прстима, 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 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 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 постављених  циљева 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 исхода  Атлетика;  Спортска гимнастоика: (Вежбе на справама и тлу); | Стицање моторичких  умења (вештина) и теоријских знања неопходних за за њихово усвајање;  Мотивација ученика за бављењем физичким активностима; Формирање позитивног психосоцијалних образаца понашања; Примена стечених умења, знања и  навика 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 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 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 на  две или једној нози; премет странце; колут напред суножним одразом и малим летом; вагу претклоном и заножењем; став на шакама колут напред и сп. скок са окретом (произвољан број степени);  **за напреднији ниво:** колут летећи и | 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). |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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; | 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; разношка  за **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 за  900.  ***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 - 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. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 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; кораци  успону 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 такмичења  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; | 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 из  програма 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 наставе  физичког васпитања.  спортска такмичења организују се 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: **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 моторичких  умења (вештина) и теоријских знања неопходних за за њихово усвајање;  Мотивација ученика за бављењем физичким активностима; Формирање позитивног психосоцијалних образаца понашања; Примена стечених умења, знања и  навика 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 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 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 спортском  вежбалишту (сала, спортски  отворени 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 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Фудбал  Кошарка | 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 живот  Учествује 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 школу  Техника одбојке. Игра са повученим и истуреним центром. Смечирање и његова блокада. Уигравање кроз тренажни процес.  Правила игре и суђења. Учествовање на одељенским  , разредним и међушколским такмичењима. |
| Пливање | **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 и  предмета 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 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. |

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