

**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
<ul style="list-style-type: none"> <li>Здравствена култура и физичка активност, као основа за реализовање постављених циљева и исхода</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Унапређивање и очување здравља;</li> <li>Утицај на правилно држање тела (превенција постуралних поремећаја);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Препозна везе између физичке активности и здравља;</li> <li>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;</li> <li>Одабере и изведе вежбе обликовања и вежбе из корективне гимнастике, које ће превентивно утицати на могуће негативне утицаје услед рада у одабраној професији;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Вежбе обликовања (јачања, лабављење и растезање);</li> <li>Вежбе из корективне гимнастике;</li> <li>Провера стања моторичких и функционалних способности;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>На почетку теме ученике упознати са циљевима и исходима наставе / учења, планом рада и начинима оцењивања;</li> <li>Током реализације часова физичког васпитања давати информације о томе које вежбе позитивно утичу на статус њиховог организма, с обзиром на карактеристике њихове професије, а које негативно утичу на здравље;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Развој моторичких и функционалних способности човека, као основа за реализовање постављених циљева и исхода</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Развој и усавршавање моторичких способности и теоријских знања неопходних за самостални рад на њима;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Именује моторичке способности које треба развијати, као и основна средства и методе за њихов развој;</li> <li>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;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Вежбе снаге без и са малим теговима (до 4 кг.);</li> <li>Трчање на 800 м ученице и 1000 м ученици ;</li> <li>Трчање на 60 м и 100 м;</li> <li>Вежбе растезања (број понављања и издржај у крајњем положају).</li> <li>Полигони спретности и окретности и спортске игре;</li> <li>Аеробик</li> <li>Обука техника пливања</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ученици који похађају четворогодишње стручне школе далеко су више оптерећени у редовном образовању практичном и теоријском наставом од осталих ученика. Због тога је физичко васпитање, у овим школама, значајно за активан опоравак ученика, компензацију 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.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Усвајање знања, умења и вештина из</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Стицање моторичких умења (вештина) и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Кратко опише основне карактеристике и правила атлетике, гимнастике и спортске</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>АТЛЕТИКА</b> У свим атлетским дисциплинама треба радити</li> </ul>	

<p>спортских грана и дисциплина као основа за реализовање постављених циљева и исхода</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Атлетика</li> <li>Спориска гимнастика: (Вежбе на справама и тлу)</li> </ul>	<p>теоријских знања неопходних за њихово усвајање;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Мотивација ученика за бављењем физичким активностима;</li> <li>Формирање позитивних психосоцијалних образаца понашања;</li> <li>Примена стечених умења, знања и навика у свакодневним условима живота и рада;</li> <li>Естетско изражавање покретом и доживљавање естетских вредности покрета и кретања;</li> <li>Усвајање етичких вредности и подстицање вољних особина ученика ;</li> <li>Повезивање моторичких задатака у целине; Увођење ученика у организовани систем припрема за школска такмичења, игре, сусрете и манифестације;</li> <li>Развијање елемената ритма у препознавању</li> </ul>	<p>гране - дисциплина које се уче;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Демонстрира технику дисциплина из атлетике и гимнастике (вежби на справама и тлу) које поседују вештину, технику и тактику спортске игре као и вежбе из осталих програмом предвиђених садржаја</li> <li>Детаљније опише правила спортске гране за коју показује посебан интерес - за коју школа има услове;</li> <li>Објасни због којих је карактеристика физичког васпитања важно да активно учествује у процесу наставе и да самостално спроводи одређен програм физичке и спортске активности;</li> <li>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;</li> <li>Сагледа негативне утицаје савременог начина живота (пушење, дрога, насиље, деликвентно понашање) и буде свестан да је физичким, односно спортским активностима могуће предупредити негативне утицаје;</li> <li>Комуницира путем физичких односно спортских активности са својим друговима и ужива у дружењу и контактима;</li> <li>Доводи у везу свакодневни живот и способност за учење и практичан рад са физичким односно спортским активностима и правилном исхраном;</li> <li>самостално бира физичку, односно спортску активност и изводи је у</li> </ul>	<p>на развијању основних моторичких особина за дату дисциплину;</p> <p><b>Трчања:</b>  <b>Усавршавање технике трчања на кратке и средње стазе:</b>  -100 m ученици и ученице;  -800 m ученици и ученице  -штафета 4 x 100 m ученици и ученице</p> <p>Вежбање технике трчања на средњим стазама умереним интензитетом и различитим темпом у трајању од 5 до 10 min.  Крос: јесењи и пролећни  -800 m ученице,  -1000 m ученици.</p> <p><b>Скокови:</b>  Скок удаљ корачном техником.  Скок увис леђном техником</p> <p><b>Бацања:</b>  Бацање кугле, једна од рационалних техника (ученице 4 kg , ученици 5 kg ).  Спровести такмичења у одељењу, на резултат, у свим реализованим атлетским дисциплинама.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>СПОРТСКА ГИМНАСТИКА: ВЕЖБЕ НА СПРАВАМА И ТЛУ</b>  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.</li> </ul> <p><b>1. Вежбе на тлу</b>  <b>За ученике и ученице:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вага претклоном и заножњем и спојено, одразом једне ноге колут напред;</li> <li>- став на шакама, издржај, колут напред;</li> <li>- два повезана предмета странце удесно и улево;</li> </ul>	<p><b>Облици наставе</b>  Предмет се реализује кроз следеће облике наставе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>теоријска настава (4 часа)</li> <li>мерење и тестирање (8 часова)</li> <li>практична настава (62 часа)</li> </ul> <p><b>Подела одељења на групе</b>  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, приступ је индивидуалан.</p> <p><b>Место реализације наставе</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Теоријска настава се реализује у учионици или у сали, истовремено са практичном наставом;</li> <li>Практична настава реализује се на спортском вежбалишту (сала, спортски отворени терени, базен, клизалиште, скијалиште).</li> </ul> <p><b>Препоруке за реализацију наставе</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Настава се реализује у циклусима који трају приближно 10-12 часова (узастопних). Наставнику физичког васпитања је</li> </ul>
--	---	--	---	--

	<p>целина: рад-одмор; напрезање-релаксација; убрзање-успоравање;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Избор спортских грана, спортско-рекреативних или других кретних активности као трајног опредељења за њихово свакодневно упражњавање;</li> </ul>	<p>окужењу у коме живи</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Објасни да покрет и кретање, без обзира на то којој врсти физичке, односно спортске активности припада, има своју естетску компоненту (лепота извођења, лепота доживљаја);</li> <li>Ужива у извођењу покрета и кретања;</li> <li>Наводи основне олимпијске принципе и примењује их на школским спортским такмичењима и у слободном времену;</li> <li>Препозна нетолерантно понашање својих другова и реагује на њега, шири дух пријатељства, буде истрајан је у својим активностима.</li> <li>Се правилно односи према окужењу у коме вежба, рекреира се и бави се спортом, што преноси у свакодневни живот</li> <li>Учествује на школском такмичењу и у систему школских спортских такмичења</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>за <b>напредни ниво</b> прамет странце са окретом за 180<sup>0</sup> и доскоком на обе ноге („рондат“)</li> </ul> <p><b>2. Прескок</b>  <b>За ученике</b> коњ у ширину висине 120 цм; <b>за ученице</b> 110 цм:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>згрчка;</li> <li>разношка</li> </ul> <p>за <b>напредни ниво</b>: склонка</p> <p><b>3. Кругови</b>  <b>За ученике</b> /дохватни кругови/:  из мирног виса вучењем вис узнето, спуст у вис стражњи, издржај, вучењем вис узнето, спуст у вис предњи.  <b>За ученице</b> /дохватни кругови/:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>уз помоћ суножним одскоком наскок у згиб, њих у згибу /уз помоћ/; спуст у вис стојећи</li> </ul> <p><b>4. Разбој</b>  <b>За ученике</b> /паралелни разбој/:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>из њиха у упору, предњихом саскок са окретом за 180<sup>0</sup> (окрет према притци);</li> <li>њих у упору, у зањиху склек, предњихом упор, зањих у упору, у предњиху склек  <b>За ученице</b> /двовисински разбој или једна притка вратила/:</li> <li>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 90<sup>0</sup> (одношка), завршити боком према притци.</li> </ul> <p><b>5. Вратило</b>  <b>За ученике</b> /дохватно вратило/:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>суножним одривом узмак; коврглај назад у упору предњем; саскок замахом у заножње (зањихом).</li> </ul> <p><b>6. Греда</b>  <b>За ученице</b> /висока греда/:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>залетом и суножним одскоком наскок у</li> </ul>	<p>остављено да, зависно од потреба, прецизира трајање сваког циклуса, као и редослед њиховог садржаја.</p> <p>Садржај циклуса је:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>за проверу нивоа знања на крају школске године – један;</li> <li>за атлетику – један;</li> <li>за гимнастику: вежбе на справама и тлу - један</li> <li>за спорт по избору ученика – два;</li> <li>за повезивање физичког васпитања са животом и радом – један.</li> </ul> <p><b>Начин остваривања програма</b>  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 појединих садржаја програма и циклуса. Часови у току недеље треба да буду распоређени у једнаким интервалима, <b>не могу се одржавати као блок часови.</b> Настава се не може одржавати</p>
--	---	--	--	---

			<p>упор, премах одножно десном; окрет за 90<sup>0</sup>, упором рукама испред тела преднос разножно; ослоном ногу иза тела (<b>напреднији ниво:</b> замахом у заножње) до упора чучећег; усправ, усправ, ходање у успону са докорацима, вага претклоном, усклон, саскок пруженим телом (чеоно или бочно у односу на справу)</p> <p><b>7. Коњ са хватаљкама</b>  <b>За ученике:</b>  - 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 90<sup>0</sup> улево до става на тлу, леви бок према коњу.</p> <p><b>Школско такмичење (одељење, школа):</b> актив наставника физичког васпитања бира справе на којима ће се ученици такмичити.  <b>За напредније ученике:</b> састави из система школских спортских такмичења и учешће на вишим нивоима школских такмичења.  <b>Минимални образовни захтеви:</b>  <b>За ученике:</b> наставни садржаји из програма вежби на тлу, прескока, једне справе у упору и једне справе у вису;  <b>За ученице:</b> наставни садржаји из програма вежби на тлу, прескока, греде и двовисинског разбоја.</p> <p>• <b>СПОРТСКА ИГРА (по избору)</b></p> <p>- Понављање и учвршћивање раније обучаваних елемената игре.</p> <p>- Даље проширивање и продубљивање техничко-тактичке припремљености ученика у складу са изборним програмом за дату игру. На основу претходних умења у техници и</p>	<p><b>истовремено са два одељења</b> ни на спортском терену ни у физкултурној 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 васпитање дозвољена је истовремена реализација часа</p> <p><b><u>Праћење, вредновање и оцењивање</u></b>  Праћење напретка ученика у физичком васпитању се обавља sukcesивно у току читаве школске године, на основу методологије праћења, мерења и вредновања ефеката у физичком васпитању – стандарди за оцењивање физичких способности ученика и постигнућа у спортским играма</p> <p><b><u>Минимални образовни захтеви</u></b></p> <p>• <b>Атлетика :</b> 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.</p> <p>• <b>Вежбе на справама и тлу:</b>  <b>За ученике:</b> наставни садржаји из програма вежби на тлу, прескока, једне справе у упору и једне справе у вису;  <b>За ученице:</b> наставни садржаји из програма вежби на тлу, прескока, греде и двовисинског разбоја.</p> <p><b><u>Оквирни број часова по темама</u></b></p>
--	--	--	--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Спортска игра (по избору)</li> <li>• физичка, односно спортска активност у складу са могућностима школе.</li> </ul>			<p>тактици наставник планира конкретне садржаје из спортске игре.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Стручно веће наставника физичког васпитања, према програму који сам доноси из програма четвртог разреда (програм по избору ученика) у складу са могућностима школе, организује наставу за коју ученици покажу посебно интересовање.</li> <li>• Препорука: уколико је могуће, организовати наставу пливања (посебно обуку за непливаче)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Тестирање и провера савладаности стандарда из основне школе (6 часова)</li> <li>• Теоријских часова (2 у првом и 2 у другом полугодишту).</li> <li>• Атлетика (12 часова)</li> <li>• Гимнастика: вежбе на справама и тлу (14) часова.</li> <li>• Спортска игра: по избору школе(14 часова)</li> <li>• Физичка активност, односно спортска активност:у складу са могућностима школе а по избору ученика (10 часова).</li> <li>• Пливање (10 часова).</li> <li>• Провера знања и вештина (4 часа).</li> </ul> <p><b>ПОСЕБНЕ АКТИВНОСТИ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Из фонда радних дана и за извођење редовне наставе школа у току школске године организује:</li> <li>- Два целодневна излета са пешачењем:</li> <li>- I разред до 12км (укупно у оба правца);</li> <li>- II разред до 14 км (укупно у оба правца);</li> <li>- III разред до 16 км (укупно у оба правца);</li> <li>- Два кроса : јесењи и пролећни</li> <li>- Стручно веће наставника физичког васпитања утврђује програм и садржај излета и дужину стазе за кросеве, према узрасту ученика.</li> </ul> <p>Школа организује и спроводи спортска такмичења, као</p>
--	--	--	--	---

				<p>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 који доноси Министарство просвете науке и технолошког развоја.</p>
--	--	--	--	---