

Назив предмета:

**ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ**

Годишњи фонд часова:

**70**

Разред:

**трећи**

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>Препознати везе између физичке активности и здравља.</li> <li>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;</li> <li>Одабрати и извести 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> <li>Ученици који похађају четворогодишње стручне школе далеко су више оптерећени у редовном образовању практичном и теоријском наставом од осталих ученика.</li> <li>Због тога је физичко васпитање, у овим школама, значајно за активан опоравак ученика,</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>Именовати моторичке способности које треба развијати и која су средства и методе за њихов развој;</li> <li>Применити (изводити) адекватна средства за развој и усавршавање моторичких способности из: вежби обликовања, атлетике, гимнастике, пливања и спортских игара за развој: снаге, брзине, 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>	<p>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.</p> <p><b>Облици наставе</b> Предмет се реализује кроз следеће облике наставе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>теоријска настава (4 часа)</b></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Усвајање знања, умења и вештина из спортских грана и дисциплина као основа за реализовање постављених циљева и исхода</li> <li>Атлетика;</li> <li>Спортска гимнастика: (Вежбе на справама и тлу);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>СТИЦАЊЕ моторичких умења (вештина) и теоријских знања неопходних за за њихово усвајање;</li> <li>Мотивација ученика за бављењем физичким активностима;</li> <li>Формирање позитивних психосоц. образаца понашања;</li> <li>Примена стечених умења, знања и навика у свакодневним условима живота и рада;</li> <li>Естетско изражавање покретом и доживљавање естетских</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Кратко описати основне карактеристике и правила спортске гране атлетике, гимнастике и спортске гране- дисциплина које се уче.</li> <li>Демонстрирати – вежбе и технике атлетских дисциплина и вежби на справама и тлу које се уче (поседовати вештину)</li> <li>Детаљније описати правила спортске гране за коју показује посебан интерес, за коју школа има услове.</li> <li>Објаснити 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>Ученици 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.</li> <li>Сагледати негативне утицаје савременог начина живота (пушење, дрога, насиље, деликвентно понашање) и свестан је да физичким, односно спортским</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>АТЛЕТИКА</b> У свим атлетским дисциплинама треба радити на усавршавању технике и развијању водећих моторичких особина за дату дисциплину. <i>Трчање</i> Трчање на 100 м – ученици и ученице, на 1000 м – ученици, на 800 м – ученице, Штафета 4x100 м ученици и ученице. <i>Скокови</i> Скок удаљ – одабраном техником; Скок увис- одабраном техником. <i>Бацање</i> Бацање кугле рационалном техником (ученици 6 кг и ученице 4 кг.</li> <li><b>СПОРТСКА ГИМНАСТИКА: ВЕЖБЕ НА СПРАВАМА И ТЛУ</b> Напомена: - Наставник олакшава, односно отежава програм на основу моторичких способности и претходно стечених умења ученика. <i>1. Вежбе на тлу</i> За ученике и ученице: - из упора за рукама, зибом, премах одбочно до упора пред рукама (опружено).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>мерење и тестирање (8 часова)</b></li> <li><b>практична настава ( 58 часова)</b></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>вредности покрета и кретања;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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 елементарног ритма у препознавању целина: рад-одмор; напрезање-релаксација; убрзање-успоравање;</li> <li>Избор спортских грана, спортско-рекреативних или других кретних активности као трајног опредељења за њихово свакодневно упражњавање;</li> </ul>	<p>активностима могуће је предупредити негативне утицаје</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Путем физичких односно спортских активности комуницирати са својим друговима и уживати у дружењу и контактима.</li> <li>Довести у везу свакодневни живот и способност за учење и практичан рад са физичким односно спортским активностима и правилном исхраном.</li> <li>Објаснити да покрет и кретање, без обзира на то којој врсти физичке, односно спортске активности припадају, имају своју естетску компоненту (лепота извођења, лепота доживљаја).</li> <li>Ученик ужива у извођењу покрета и кретања.</li> <li>Ученик наводи основне олимпијске принципе и примењује их на школским спортским такмичењима и у слободном времену.</li> <li>Препознаје нетолерантно понашање својих другова и реагује на њега, шири дух пријатељства, истрајан је у својим активностима.</li> <li>Има правилан однос према окружењу у којем вежба, рекреира се и бави се спортом.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>комбинација вежби која садржи (вежбе се бирају, одузимају или додају у складу са могућностима ученика): плесне кораке; скок са окретом за 180°; окрет на две или једној ноzi; прамет 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);</li> <li><b>за напреднији ниво:</b> колут летећи и прекопит напред, уз помоћ.</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> <li><b>за напредни ниво:</b> склонка; прескоци са заножењем и „прекопит“</li> </ul> <p><b>3. Кругови</b>  <b>За ученике</b> /доскочни кругови/:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>вучењем вис узнето; вис стрмоглаво; вис узнето; спуст у вис стражњи –издржај; вучењем вис узнето; спуст у вис предњи (полако); саскок</li> </ul> <p><b>4. Разбој</b>  <b>За ученике</b> /паралелни разбој/:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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)  <b>За ученице</b> /двовисински разбој, једна притка, вратило/:</li> <li>лицем према н/п, залетом и суножним одскоком наскок упор предњи; премах одножно десном (левом) у упора 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;</li> <li><b>једна притка:</b> залетом и суножним одскоком</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 остављено да, зависно од потреба, прецизира трајање сваког циклуса, као и редослед њиховог садржаја.</li> </ul> <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</p>
--	---	--	---	---

			<p>наскок упор предњи; премах одножно десном (левом) до упора јашућег, премах одножно заножном до упора стражњег; сасед са окретом за 90°.</p> <p><b>5. Вратило</b>  <b>За ученике</b> /доскочно и дохватно или дочелно вратило/:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- /доскочно/: подметно успостављање ниха; њихање са повећавањем амплитуде и саскок у предњиху или зањиху уз помоћ;</li> <li>- /дохватно или дочелно/:ковртљај назад у упору.</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 упор чучећи одножно; окрет за 90° до упора чучећег; усправ, одручити; кораци у успону докорацима; вага претклоном и заножењем, усклон; суножним одскоком скок са померањем; окрет за 90° у успону; саскок пруженим телом или, за <b>напреднији ниво</b> – са предножним разножењем</li> </ul> <p><b>7. Коњ са хваталкама</b>  <b>За ученике:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- из упора предњег коло предложно десном, коло предложно левом;</li> <li>- из упора стражњег коло одножно десном, коло одножно левом</li> </ul> <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.</p> <p><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;</p>	<p>појединих садржаја програма и циклуса.</p> <p>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 <b>истовремено са два одељења</b> ни на спортском терену ни у физкултурној сали.</p> <p>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>Праћење, вредновање и оцењивање</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>Оквирни број часова по темама</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Тестирање и провера савладаности исхода из претходног разреда (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 (12) часова.</li> <li>• Спортска игра: по избору</li> </ul>
--	--	--	--	---

<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><b>За ученице:</b> наставни садржаји из програма вежби на тлу, прескока, греде и двовисинског разбоја.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>СПОРТСКА ИГРА (по избору)</b></li> </ul> <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 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 трећег разреда (програм по избору ученика) у складу са могућностима школе, организује наставу за коју ученици покажу посебно интересовање</li> </ul>	<p>школе(12 часова)</p> <ul style="list-style-type: none"> <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 јединствени део процеса наставе физичког васпитања.</p> <p>Спортска такмичења организују се у оквиру радне суботе и у друго време које одреди школа.</p>
---	--	--	--	--

				Међушколска спортска такмичења организују се у оквиру календара који доноси Министарство просвете науке и технолошког развоја.
--	--	--	--	--