

**ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ**

Годишњи фонд часова:

**64**

Разред:

**четврти**

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> <li>Ученици који похађају четворогодишње стручне школе далеко су више оптерећени у редовном образовању практичном и теоријском наставом од осталих 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>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>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>

				<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 (6 часова)</li> <li>• практична настава ( 54 часа)</li> </ul> <p><b>Подела одељења на групе</b> 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 остављено да, зависно од потреба, прецизира трајање</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> </ul> <p>Програм по избору ученика:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ритмичка гимнастика и народни плесови</li> <li>• Спортска игра (по избору)</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 вредности покрета и кретања;</li> <li>• Усвајање етичких вредности и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Кратко опише основне карактеристике и правила атлетике, гимнастике и спортске гране - дисциплина које се уче;</li> <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> </ul>	<p><b>ПРОГРАМ ПО ИЗБОРУ УЧЕНИКА</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>РИТМИЧКА ГИМНАСТИКА И НАРОДНИ ПЛЕСОВИ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Савладавање основних вежби: „докорак“, мењајући корак галопом у свим правцима, полкин корак, далеко високи скок, „маказице“;</li> <li>- Систематска обрада естетског покрета тела у месту и у кретању без реквизита и са реквизитима, користећи при томе различиту динамику, ритам и темпо,</li> <li>- Примена савладане технике естетског покрета и кретања у кратким саставима.</li> <li>- Треба савладати најмање пет народних плесова.</li> <li>- Припрема за такмичење и приредбе и учешће на њима.</li> </ul> </li> <li>• <b>СПОРТСКА ИГРА (по избору)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Понављање и учвршћивање раније обучаваних елемената игре.</li> <li>- Даље проширивање и продубљивање</li> </ul> </li> </ul>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Рукомет</li> <li>• Фудбал</li> <li>• Кошарка</li> </ul>	<p>подстицање вољних особина ученика ;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Повезивање моторичких задатака у целине;</li> <li>• Увођење ученика у организовани систем припрема за школска такмичења, игре, сусрете и манифестације;</li> <li>• Развијање елемената 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>	<ul style="list-style-type: none"> <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 окружењу у коме живи.</li> <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 окружењу у којме вежба, рекреира се и бави се спортом, што преноси у свакодневни живот</li> <li>• Учествоује на школском такмичењу и у систему школских спортских такмичења</li> </ul>	<p>техничко-тактичке припремљености ученика у складу са изборним програмом за дату игру.</p> <p><b>РУКОМЕТ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Увежбавати основне техничке елементе који су предвиђени програмским садржајима за основну школу.</li> <li>- Покривање и откривање играча, одузимање лопте, ометање противника. Општи принципи постављања играча у 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.</li> <li>- Правила игре.</li> <li>- Учествовање на разредним, школским и међушколским такмичењима.</li> </ul> <p><b>ФУДБАЛ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Увежбавати основне техничке елементе који су предвиђени програмским садржајима за основну школу.</li> <li>- 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.</li> <li>- Правила малог фудбала.</li> <li>- Учествовање на разним школским и међушколским такмичењима.</li> </ul> <p><b>КОШАРКА</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Увежбавати основне техничке елементе који су предвиђени програмским садржајима за основну школу</li> <li>- Техника кошарке. Шутирање на кош из места и кретања, шут са једном или обема рукама,</li> </ul>	<p>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></p> <p>Садржаји програма усмерени су на: развијање физичких способности; спортско-техничко образовање; повезивање физичког васпитања са животом и радом.</p> <p>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.</p> <p>Стручно веће наставника физичког васпитања, самостално, одређује редослед обраде 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</p>
--	--	---	---	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Одбојка</li> <li>• Пливање</li> <li>• Борилачке вештине</li> </ul>			<p>са разних одстојања од коша. Постављање и кретање играча у нападу и одбрани. Одбрана „зоном“ и „човек на човека“. Напад против ових врста одбрана. Контранапад у разним варијантама и принцип блока.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Правила игре и суђење.</li> <li>- Учествовање на разредним и школским такмичењима.</li> </ul> <p><b>ОДБОЈКА</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Увежбавати основне техничке елементе који су предвиђени програмским садржајима за основну школу</li> <li>- Техника одбојке. Игра са повученим и истуреним центром. Смечирање и његова блокада. Уигравање кроз тренажни процес.</li> <li>- Правила игре и суђења.</li> <li>- Учествовање на одељенским , разредним и међушколским такмичењима.</li> </ul> <p><b>ПЛИВАЊЕ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Упознавање и примена основних сигурносних мера у пливању;</li> <li>- Усвајање две технике пливања (по склоностима и избору ученика). Вежбање ради постизања бољих резултата. Скок на старту и окрети.</li> <li>- Учествовање на одељенским , разредним и међушколским такмичењима.</li> </ul> <p><b>БОРИЛАЧКЕ ВЕШТИНЕ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> </ul>	<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>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 ихода 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 (10) часова.</li> <li>• Спортска игра: по избору школе(12 часова)</li> <li>• Физичка активност, односно спортска активност:у складу</li> </ul>
---	--	--	---	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Клизање, скијање</li> </ul>			<p><b>КЛИЗАЊЕ И СКИЈАЊЕ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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</li> </ul>	<p>са могућностима школе а по избору ученика (10 часова).</p> <ul style="list-style-type: none"> <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> <li>- 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</li> </ul>
--	--	--	--	--

				оквиру календара који доноси Министрство просвете науке и технолошког развоја
--	--	--	--	---

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 обезбеђује превенција.

#### **КОРЕЛАЦИЈА СА ДРУГИМ ПРЕДМЕТИМА**

- Биологија
- Физика
- Хемија
- Ликовна култура
- Музичка култура