

Назив предмета:		Физичко васпитање		
Годишњи фонд часова:		70		
Разред:		други		
ТЕМА	ЦИЉ	ИСХОДИ	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);	– Преозна 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 позитивно утичу на статус њиховог организма, с обзиром на карактеристике њихове професије, а које негативно утичу на здравље; – Ученици који похађају трогодишње 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
– 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, гipкости, спретности и окретности;	– Вежбе снаге без и са малим теговима (до 4 кг.); – Трчање на 60 m и 100 m; – Трчање на 800 m ученице и 1000 m ученици; – Вежбе растезања (број понављања и издржај у крајњем положају), – Полигони спретности и окретности и спортске игре; – Аеробик;	

<p>– Спортска игра (по избору);</p> <p>– Физичка, односно спортска активност: у складу са могућностима школе.</p>	<p>– Развијање елемената ритма у препознавању целина: рад-одмор; напрезање-релаксација; убрзање-успоравање;</p> <p>– Избор спортских грана, спортско-рекреативних или других кретних активности као трајног опредељења за њихово свакодневно упражњавање.</p>	<p>и примењује их на школским спортским такмичењима и у слободном времену;</p> <p>– Препознаје нетолерантно понашање својих другова и реагује на њега, шири дух пријатељства, истрајан је у својим активностима.</p> <p>– Има правилан однос према окружењу у којем вежба, рекреира се и бави се спортом.</p>	<p>(опружено);</p> <ul style="list-style-type: none"> – колут напред и спојено усправом до ваге претклоном и заножњем, издржај – претмет странце упором у „бољу” страну и спојено, претмет странце у „слабију” страну – за напредни ниво претмет напред упором <p>2. Прескок За ученике коњ у ширину висине 120 цм; за ученице 110 цм:</p> <ul style="list-style-type: none"> – згрчка; – разношка – за напредни ниво: склонка и прескоци са заножњем <p>3. Кругови За ученике /доскочни кругови/: – њих, зањихом саскок, уз помоћ.</p> <p>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.</p> <p>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;</p> <ul style="list-style-type: none"> – једна притка: наскок у упр предњи, премах одножно једном ногом до упора јашућег; премах одножно заножном до упора стражњег; саскок саседом (замахом ногама унапред). <p>5. Вратило За ученике /доскочно вратило/</p>	<p>сваког циклуса, као и редослед њиховог садржаја.</p> <p>Садржај циклуса је:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. <p>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.</p> <p>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 физкултурној сали.</p>
---	---	---	--	--

			<p>– из мирног виси узмак до упора, замахом ногама уназад (зањихом) саскок увито</p> <p>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).</p> <p>7. Коњ са хватаљкама За ученике: – из упора пред рукама, коло заножно левом, коло заножно десном.</p> <p>Школско такмичење (одељење, школа): актив наставника физичког васпитања бира справе на којима ће се ученици такмичити.</p> <p>За напредније ученике: састави из система школских спортских такмичења и учешће на вишим нивоима школских такмичења.</p> <p>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.</p> <p>– СПОРТСКА ИГРА (по избору) Да ли треба рећи да се игра разликује од оне у првом разреду? – Понављање и учвршћивање раније обучаваних елемената игре. – Даље проширивање и продубљавање</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><u>Праћење, вредновање и оцењивање</u> 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><u>Минимални образовни захтеви</u> – Атлетика : трчање на 100 m за ученике и ученице, трчање на 800 m за ученике и 500 m 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.</p> <p><u>Оквирни број часова по темама</u></p>
--	--	--	---	--

			<p>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> <p>– 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</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Тестирање и провера савладаности стандарда из основне школе (5 часова) – Теоријских часова (2 у првом и 2 у другом полугодишту). – Атлетика (13 часова) – Гимнастика: вежбе на справама и тлу (12 часова). – 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). <p>ПОСЕБНЕ АКТИВНОСТИ</p> <ul style="list-style-type: none"> – Из фонда радних дана и за извођење редовне наставе школа у току школске године организује: – Два целодневна излета са пешачењем <ul style="list-style-type: none"> – I разред до 12 km (укупно у оба правца); – II разред до 14 km (укупно у оба правца); – III разред до 16 km (укупно у оба правца); <ul style="list-style-type: none"> - Два кроса : јесењи и пролећни - Стручно веће наставника физичког васпитања утврђује програм и садржај излета, и дужину стазе за кросеве, према узрасту ученика. <p>Школа организује и спроводи</p>
--	--	--	--	---

				<p>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. 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.</p>
--	--	--	--	---