

Назив предмета:		Физичко васпитање		
Годишњи фонд часова:		64		
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 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 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 области физичких активности су од
– 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 kg); – 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>– Усвајање знања, умења и вештина из спортских грана и дисциплина као основа за реализовање постављених циљева и исхода;</p> <p>– Програм по избору ученика:</p> <p>– Ритмичка гимнастика и народни плесови;</p> <p>– Спортска игра (по избору);</p> <p>– Рукомет;</p>	<p>– Стицање моторичких умења (вештина) и теоријских знања неопходних за њихово усвајање;</p> <p>– Мотивација ученика за бављењем физичким активностима;</p> <p>– Формирање позитивног психосоцијалних образаца понашања;</p> <p>– Примена стечених умења, знања и навика у свакодневним условима живота и рада;</p> <p>– Естетско изражавање покретом и доживљавање естетских вредности покрета и кретања;</p> <p>– Усвајање етичких вредности и подстицање вољних особина ученика ;</p> <p>– Повезивање моторичких задатака у целине; али без стварања крутих моторичких аутоматизама</p> <p>– Увођење ученика у организовани систем припрема за школска такмичења, игре,</p>	<p>– Кратко опише основне карактеристике и правила атлетике, гимнастике и спортске гране - дисциплина које се уче;</p> <p>– 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</p> <p>– Детаљније опише правила спортске гране за коју показује посебан интерес – за коју школа има услове;</p> <p>– Објасни због којих је карактеристика физичког васпитања важно, да активно учествује у процесу наставе и да самостално спроводи одређен програм физичке и спортске активности;</p> <p>– 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;</p> <p>– Сагледа негативне утицаје савременог начина живота (пушење, дрога, насиље, деликвентно понашање) и буде свестан да је физичким, односно спортским активностима могуће предупредити негативне утицаје;</p> <p>– Комуницира путем физичких односно спортских активности са својим друговима и ужива у дружењу и контактима;</p> <p>– Доводи у везу свакодневни живот и способност за учење и практичан рад са физичким, м односно спортским активностима и правилном исхраном;</p> <p>– самостално бира физичку, односно спортску активност и изводи је у окружењу у коме живи (да ли си ово намерно избацио?.</p> <p>– Објасни да покрет и кретање, без обзира на то којој врсти физичке, односно спортске активности припада, има своју естетску компоненту (лепота извођења, лепота доживљаја);</p>	<p style="text-align: center;">ПРОГРАМ ПО ИЗБОРУ УЧЕНИКА</p> <p>– РИТМИЧКА ГИМНАСТИКА И НАРОДНИ ПЛЕСОВИ</p> <p>– Савладавање основних вежби: докорак, „ мењајући корак галопом у свим правцима, полкин корак, далеко високи скок, „маказице;</p> <p>– Систематска обрада естетског покрета тела у месту и у кретању без реквизита и са реквизитима, користећи при томе различиту динамику, ритам и темпо,</p> <p>– Примена савладане технике естетског покрета и кретања у кратким саставима.</p> <p>– Треба савладати најмање пет народних плесова.</p> <p>– Припрема за такмичење и приредбе и учешће на њима.</p> <p style="text-align: center;">• СПОРТСКА ИГРА (по избору)</p> <p>– Понављање и учвршћивање раније обучаваних елемената игре.</p> <p>– Даље проширивање и продубљавање техничко-тактичке припремљености ученика у складу са изборним програмом за дату игру.</p> <p style="text-align: center;">РУКОМЕТ</p> <p>– Увежбавати основне техничке елементе који су предвиђени програмским садржајима за основну школу.</p> <p>– Покривање и откривање играча, одузимање лопте, ометање противника. Општи принципи постављања играча у</p>	<p>великог значаја за укупним бављењем физичким вежбама.</p> <p>Облици наставе Предмет се реализује кроз следеће облике наставе:</p> <p>– теоријска настава (4 часа)</p> <p>– мерење и тестирање (6 часова)</p> <p>– практична настава (54 часа)</p> <p>Подела одељења на групе Одељење се не дели приликом реализације;</p> <p>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>Место реализације наставе – Теоријска настава се реализује у учионици или у сали, истовремено са практичном наставом;</p> <p>– Практична настава реализује се на спортском вежбалишту (сала, спортски отворени терени, базен, клизалиште, скијалиште).</p> <p>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.</p> <p>Садржај циклуса је:</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>– Фудбал;</p> <p>– Кошарка;</p> <p>– Одбојка;</p> <p>– Пливање;</p>	<p>сусрете и манифестације;</p> <p>– Развијање елемената ритма сједињавањем кинетичких и енергетских елемената у цјелине: у препознавању целина: рад-одмор; напрезање-релаксација; убрзање-успоравање;</p> <p>– Избор спортских грана, спортско-рекреативних или других кретних активности као трајног одређења за њихово свакодневно упражњавање;</p>	<p>– Ужива у извођењу покрета и кретања;</p> <p>– Наводи основне олимпијске принципе и примењује их на школским спортским такмичењима и у слободном времену;</p> <p>– Препозна нетолерантно понашање својих другова и реагује на њега, шири дух пријатељства, буде истрајан је у својим активностима.</p> <p>– Се правилно односи према окружењу у којем вежба, рекреира се и бави се спортом, што преноси у свакодневни живот</p> <p>– Учествује на школском такмичењу и у систему школских спортских такмичења</p>	<p>одбрани и нападу. Напад са једним и два играча и напад против зонске одбране. Зонска одбрана и напад „човек на човека”.</p> <p>Уигравање кроз тренажни процес.</p> <p>– Правила игре.</p> <p>– Учествовање на разредним, школским и међушколским такмичењима.</p> <p>ФУДБАЛ</p> <p>– Увежбавати основне техничке елементе који су предвиђени програмским садржајима за основну школу.</p> <p>– 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.</p> <p>– Правила малог фудбала.</p> <p>– Учествовање на разним школским и међушколским такмичењима.</p> <p>КОШАРКА</p> <p>– Увежбавати основне техничке елементе који су предвиђени програмским садржајима за основну школу</p> <p>– 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 врста одбрана. Контранапад у разним варијантама и принцип блока.</p> <p>– Правила игре и суђење.</p> <p>– Учествовање на разредним и школским такмичењима.</p>	<p>– за проверу нивоа знања на крају школске године – један;</p> <p>– за атлетику – један;</p> <p>– за гимнастику: вежбе на справама и тлу – један</p> <p>– за спорт по избору ученика – два;</p> <p>– за повезивање физичког васпитања са животом и радом – један.</p> <p>Начин остваривања програма</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, 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>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</p>
------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>– Борилачке вештине;</p> <p>– Клизање, смучање;</p>			<p>ОДБОЈКА</p> <p>– Увежбавати основне техничке елементе који су предвиђени програмским садржајима за основну школу</p> <p>– Техника одбојке. Игра са повученим и истуреним центром. Смечирање и његова блокада. Уигравање кроз тренажни процес.</p> <p>– Правила игре и суђења.</p> <p>– Учествовање на одељењским , разредним и међушколским такмичењима.</p> <p>ПЛИВАЊЕ</p> <p>– Упознавање и примена основних сигурносних мера у пливању;</p> <p>– Усвајање две технике пливања (по склоностима и избору ученика). Вежбање ради постизања бољих резултата. Скок на старту и окрети.</p> <p>– Учествовање на одељењским , разредним и међушколским такмичењима.</p> <p>БОРИЛАЧКЕ ВЕШТИНЕ</p> <p>– 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.</p> <p>КЛИЗАЊЕ И СКИЈАЊЕ</p> <p>– 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</p>	<p>васпитање дозвољена је истовремена реализација часа</p> <p><u>Праћење, вредновање и оцењивање</u></p> <p>Праћење напретка ученика у физичком васпитању се обавља сукцесивно у току читаве школске године, на основу методологије праћења, мерења и вредновања ефеката у физичким васпитању – стандарди за оцењивање физичких способности ученика и постигнућа у спортским играма</p> <p><u>Оквирни број часова по темама</u></p> <p>– Тестирање и провера савладаности стандарда из основне школе (5 часова)</p> <p>– Теоријских часова (2 у првом и 2 у другом полугодишту).</p> <p>– Атлетика (10 часова)</p> <p>– Гимнастика: вежбе на справама и тлу (10 часова).</p> <p>– Спортска игра: по избору школе(12 часова)</p> <p>– Физичка активност, односно спортска активност:у складу са могућностима школе а по избору ученика (8 часова).</p> <p>– Пливање (9 часова).</p> <p>– Провера знања и вештина (6 часова).</p> <p>Школа организује и спроводи спортска такмичења, као јединствени део процеса наставе физичког васпитања.</p> <p>спортска такмичења организују се у</p>
--------------------------------------------------------	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

			факултетима	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 обезбеђује превенција.

КОРЕЛАЦИЈА СА ДРУГИМ ПРЕДМЕТИМА

- Екологија и заштита животне средине;
- Хемија;
- Ликовна култура;
- Музичка култура;