

**Просветни преглед, 10/2012.**  
**ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ**

**ЦИЉ ПРЕДМЕТА**

**Општи циљ предмета:**

Циљ физичког васпитања је да се разноврсним и систематским моторичким активностима, у повезаности са осталим васпитно – образовним подручјима, допринесе интегралном развоју личности ученика (когнитивном, афективном, моторичком), развоју моторичких способности, стицању, усавршавању и примени моторичких умења, навика и неопходних теоријских знања у свакодневним и специфичним условима живота и рада.

**Посебни циљеви предмета:**

1. Подстицање раста и развоја и утицање на правилно држање тела (превенција постуралних поремећаја);
2. Развој и усавршавање моторичких способности и теоријских знања неопходних самостални рад на њима;
3. Стицање моторичких умења (вештина) и теоријских знања неопходних за њихово усвајање;
4. Проширење и продубљавање интересовања које су ученици стекли у основној школи и потпуније сагледавање спортске гране, за коју показују посебан интерес;
5. Усвајање знања ради разумевања значаја и суштине физичког васпитања дефинисаних општим циљем овог предмета (васпитно-образовног подручја);
6. Мотивација ученика за бављење физичким активностима и формирање позитивних психо-социјалних образаца понашања;
7. Оспособљавање ученика да стечена умења, знања и навике користе у свакодневним условима живота и рада.

Годишњи фонд часова:		60		
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>Препозна везе између физичке активности и здравља;</li> <li>Објасни карактеристике положаја тела, покрета и кретања у професији за коју се школује и очување 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 трогодишње 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 опоравк 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><b>теоријска настава (4 часа)</b></li> <li><b>мерење и тестирање (4 часа)</b></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, глпкости, 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 60 м и 100 м;</li> <li>Трчање на 800 м ученице и 1000 м ученици;</li> <li>Вежбе растезања (број понављања и издржај у крајњем положају),</li> <li>Полигони спретности и окретности и спортске игре;</li> <li>Аеробик;</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>	<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</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 - поседује вештину, технику и тактику спортске игре као и вежбе из осталих програмом предвиђених садржаја</li> <li>Детаљније опише правила спортске гране</li> </ul>	<p>ПРОГРАМ ПО ИЗБОРУ УЧЕНИКА</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>РИТМИЧКА ГИМНАСТИКА И НАРОДНИ ПЛЕСОВИ</b> - Савладавање основних вежби: докорак, мењајући корак галопом у свим правцима, полкин корак,</li> </ul>	

<p>исхода;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Програм по избору ученика;</li> <li>Ритмичка гимнастика и народни плесови;</li> <li>Спортска игра (по избору);</li> <li>Рукомет;</li> </ul>	<p>физичким активностима;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Формирање позитивног 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; али без стварања крутих моторичких аутоматизама</li> <li>Увођење ученика у организовани систем припрема за школска такмичења, игре, сусрете и манифестације;</li> <li>Развијање елемената ритма</li> </ul>	<p>за коју показује посебан интерес - за коју школа има услове;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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 окружењу у коме живи (да ли си ово намерно избацио?);</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</li> </ul>	<p>далеко високи скок, „маказице“;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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> <p><b>СПОРТСКА ИГРА (по избору)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Понављање и учвршћивање раније обучаваних елемената игре.</li> <li>Даље проширивање и продубљавање техничко-тактичке припремљености ученика у складу са изборним програмом за дату игру.</li> </ul> <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 одбрану и напад. 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>практична настава ( 52 часа)</b></p> <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 остављено да, зависно од потреба, прецизира трајање сваког циклуса, као и редослед њиховог садржаја.</li> </ul> <p><b>Садржај циклуса је:</b></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 –</li> </ul>
---	---	--	--	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Фудбал;</li> <li>• Кошарка;</li> <li>• Одбојка;</li> </ul>	<p>сједињавањем кинетичких и енергетских елемената у цјелине: у препознавању 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 одређења за њихово свакодневно упражњавање;</li> </ul>	<p>пријатељства, буде истрајан је у својим активностима.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Се правилно односи према окружењу у којме вежба, рекреира се и бави се спортом, што преноси у свакодневни живот</li> <li>• Учествује на школском такмишењу и у систему школских спортских такмичења</li> </ul>	<p><b>ФУДБАЛ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Увежбавати основне техничке елементе који су предвиђени програмским сад.жајима 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 такмичељима.</li> </ul> <p><b>КОШАРКА</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Увежбавати основне техничке елементе који су предвиђени програмским сад.жајима за основну школу</li> <li>- Техника кошарке. Шутрање 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.</li> <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 сад.жајима за основну школу</li> <li>- Техника одбојке. Игра са повученим и истуреним центром. Смечирање и његова блокада. Уигравање кроз тренажни процес.</li> </ul>	<p>два;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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 <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><u>Праћење, вредновање и оцењивање</u></b></p>
---	---	--	--	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Пливање;</li> <li>• Борилачке вештине;</li> <li>• Клизање, смучање;</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <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>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>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><b><u>Оквирни број часова по темама</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Тестирање и провера савладаности стандарда из основне школе (5 часова)</li> <li>• Теоријских часова (2 у првом и 2 у другом полугодишту).</li> <li>• Атлетика (10 часова)</li> <li>• Гимнастика: вежбе на справама и тлу (10) часова.</li> <li>• Спортска игра: по избору школе(10 часова)</li> <li>• Физичка активност, односно спортска активност:у складу са могућностима школе а по избору ученика (8 часова).</li> <li>• Пливање (9 часова).</li> <li>• Провера знања и вештина (4 ч).</li> </ul> <p>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 оквиру календара које одреди Савез за школски спорт и олимпијско васпитање Србије које је уједно и организатор ових такмичења.</p>
---	--	--	--	--

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;
- Исхрана.