

**ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ**

**ЦИЉЕВИ 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.

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 опоравк ученика, компензацију и релаксацију с обзиром на њихова честа</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, гибкости, 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>• 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 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; Увођење ученика у организовани</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 активностима могуће је предупредити негативне утицаје</li> <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> </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. <b>Трчање</b> Трчање на 100 м – ученици и ученице, на 1000 м – ученици, на 800 м – ученице, Штафета 4x100 м ученици и ученице. <b>Скокови</b> Скок удаљ – одабраном техником; Скок увис – одабраном техником. <b>Бацање</b> 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. <b>1. Вежбе на тлу</b> <b>За ученике и ученице:</b> - из упора за рукама, зибом, према одбочно до упора пред рукама (опружено). - 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 заножњем; став на шакама колут напред и сп. скок са окретом (произвољан број степени); - <b>за напреднији ниво:</b> колут летећи и прекопит напред, уз помоћ.</li> </ul>	<p>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> <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><b>Препоруке за реализацију наставе</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Настава се реализује у циклусима који трају</li> </ul>
---	--	---	---	--

	<p>систем припрема за школска такмичења, игре, сусрете и манифестације;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>• 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>	<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>- за <b>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)</li> </ul> <p><b>За ученице</b> /двовисински разбој, једна притка, вратило/:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лицем према н/п, залетом и суножним одскоком наскок упор предњи; премах одножно десном (левом) у упор 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>- <i>једна притка</i>: залетом и суножним одскоком наскок упор предњи; премах одножно десном (левом) до упора јашућег, премах одножно заножном до упора стражњег; сасед са окретом за 90°.</li> </ul> <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</li> </ul>	<p>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> <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 појединих садржаја програма и циклуса. Часови у току недеље треба</p>
--	--	--	---	---

			<p>успостављање ниха; њихање са повећавањем амплитуде и саскок у предњиху или зањиху уз помоћ;</p> <p>- /дохватно или дочелно/:ковртљај назад у упору.</p> <p><b>6. Греда</b>  <b>За ученице /висока греда/:</b>  - залетом и суножним одскоком наскок у упор чучећи одножно; окрет за 90<sup>0</sup> до упора чучећег; усправ, одручити; кораци у успону докорацима; вага претклоном и заножњем, усклон; суножним одскоком скок са померањем; окрет за 90<sup>0</sup> у успону; саскок пруженим телом или, за <b>напреднији ниво</b> – са предножним разножењем</p> <p><b>7. Коњ са хватаљкама</b>  <b>За ученике:</b>  - из упора предњег кола предножно десном, кола предножно левом;  - из упора стражњег кола одножно десном, кола одножно левом</p> <p><b>Школско такмичење (одељење, школа):</b> актив наставника физичког васпитања бира справе на којима ће се ученици такмичити.</p> <p><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;  <b>За ученице:</b> наставни садржаји из програма вежби на тлу, прескока, греде и двовисинског разбоја.</p>	<p>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. 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 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>Оквирни број часова по темама</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Тестирање и провера савладаности стандарда из основне школе (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>			<ul style="list-style-type: none"> <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 продубљавање 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.</li> </ul> </li> <li>• <b>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</b></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 садржајизлета, и дужину стазе за кросеве, према узрасту ученика.</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</p>
--	--	--	--	---

				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**

- Биологија
- Екологија и заштита животне средине
- Ликовна култура
- Музичка култура