

ИЗАБРАНИ СПОРТ

Годишњи фонд: **35 или 31**
Разред : **трећи или четврти**

- Циљеви предмета:
1. Циљ наставе предмета – избрани спорт јесте да ученици задовоље своја интересовања и потребе за стицањем знања, способности за бављење спортом као интегралним делом физичке културе и настојање да стечена знања примењују у животу (стварање трајне навике за бављење спортом и учешћем на такмичењима);
 2. стицање теоријских знања у избраном спорту, пружање неопходних знања из избраног спорта (принципи, технике, начин вежбања – тренирања, стицање основних и продубљених тактичких знања;
 3. социјализација ученика кроз избрани спорт и неговање етичких вредности према учесницима у такмичењу;
 4. откривање даровитих и талентованих ученика за одређени спорт и њихово подстицање да се баве спортом.

ТЕМА	ЦИЉ	ИСХОДИ	ОБАВЕЗНИ И ПРЕПОРУЧЕНИ САДРЖАЈИ ПО ТЕМАМА	НАЧИН ОСТВАРИВАЊА ПРОГРАМА
Предлог спортова који се понуде ученицима као избор: У првом реду, спортови који се у одређеном обиму обрађују кроз наставу физичког васпитања: - атлетика гимнастика -ритмичка гимнастика - рукомет кошарка	<ul style="list-style-type: none"> • Упознавање ученика са вредностима спорта • усмерени развој и одржавање моторичких способности ученика; • учење и усавршавање моторичких форми избраног спорта; • стицање теоријских знања у избраном спорту; • познавање 	<p>По завршетку теме ученик ће бити у стању да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • теоријски објасни вредности физичких активности при учествовању у спортској игри; • прикаже техничке вештине индивидуалне технике; • прикаже , објасни и демонстрира колективну тактику спортске гране са којом се упознао и учио ; • игра уз примену правила игре; • учествује у организацији школских спортских такмичења • примењује правила фер плеја 	<ul style="list-style-type: none"> • Програмски садржаји физичког васпитања-избраног спорта чини следећа структура: • развијање моторичких способности ученика; • спортско-техничко образовање ученика (обучавање и усавршавање технике); • индивидуална и колективна тактика избраног спорта; • теоријско образовање; • правила избраног спорта; • организовање унутар одељенских и међуодељенских такмичења. <p style="text-align: center;">ТЕОРИЈСКО ОБРАЗОВАЊЕ</p> <ul style="list-style-type: none"> • упознавање ученика вредностима избраног спорта; • упознавање ученика са основним принципима вежбања у складу са његовим узрастом; • упознавање ученика са штетним последицама неправилног вежбања и предозирања у избраном спорту; 	<p>Настава физичко васпитање - избрани спорт је изборни предмет и реализује се у оквиру редовне наставе са једним или два часа недељно који се уноси у распоред часова школе. Часови се уписују према редовном распореду часова у рубрику дневника под називом - избрани спорт (нпр.атлетика) и посебно се нумеришу;</p> <p>сваки ученик је обавезан да се определи за један спорт које му се понуди почетком школске године, а још боље на крају претходног разреда; школа ученицима треба да понуди такав избор да њиме буду понуђени најмање два индивидуална и два колективна спорта. Уколико школа има оптималне услове</p>

<p>одбојка</p> <p>мали фудбал</p> <p>плес</p> <p>1. спортови</p>	<p>правила такмичења у изабраном спорту;</p> <ul style="list-style-type: none"> • формирање навика за бављење изабраним спортом; • социјализација ученика кроз изабрани спорт и неговање етичких вредности према учесницима у такмичења; • откривање даровитих и талентованих ученика за одређени спорт и њихово подстицање да се баве спортом. • учење и усавршавање основних и сложених елемената технике изабраног спорта; • пружање неопходних знања из 		<ul style="list-style-type: none"> • упознавање ученика са етичким вредностима и слабостима спорта; • упознавање ученика са естетским вредностима спорта. <p>Минимални образовни захтеви :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Предметни наставници утврђују минималне образовне захтеве, у складу са усвојеним програмом за сваки изабрани спорт. Под тим се подразумева: • савладаност основне технике и њена примена; • познавање и примена елементарне тактике; • познавање и примена правила; • ангажованост и учешће ученика на такмичењима у изабраном спорту. <p style="text-align: center;">ПРОГРАМ ПО ИЗБОРУ УЧЕНИКА</p> <ul style="list-style-type: none"> • РИТМИЧКА ГИМНАСТИКА И НАРОДНИ ПЛЕСОВИ - Савладавање основних вежби: докорак, „мењајући корак галопом у свим правцима, полкин корак, далеко високи скок, „маказице; - Систематска обрада естетског покрета тела у месту и у кретању без реквизита и са реквизитима, користећи при томе различиту динамику, ритам и темпо, - Примена савладане технике естетског покрета и кретања у кратким саставима. - Треба савладати најмање пет народних плесова. - Припрема за такмичење и приредбе и учешће на њима. 	<p>за рад, ученицима се може понудити и више спортова; прихватају се они спортови за које се определило највише ученика у једном одељењу (цело одељење реализује програм изабраног спорта целе школске године). Избор спорта врши се на нивоу одељења; предлог за изабрани спорт даје актив наставника физичког васпитања, у складу са условима рада школе. предлог мора бити реалан; предлажу се спортови за које постоје адекватни услови; ученици једног одељења могу изабрати исти спорт који су упражњавали у предходним разредима или могу изабрати нови спорт који до тада нису упражњавали.</p> <p style="text-align: center;">ОСНОВНЕ КАРАКТЕРИСТИКЕ ПРОГРАМА</p> <p>Основне карактеристике програму су: изборност; да служе потребама ученика; омогућавање наставницима не само да планирају већ и да програмирају рад у настави у складу са сопственим знањима, искуствима; програм у великој мери омогућава креативност наставника; програм је у функцији целокупне наставе физичког васпитања ученика.</p>
--	--	--	--	--

	<p>изабраног спорта (принципи технике, начин вежбања-тренирања, стицање основних и продубљених тактичких знања, правила такмичења у спорту итд.) и њихова примена у пракси;</p> <ul style="list-style-type: none"> • учење и усавршавање основне тактике изабраног спорта и њена примене у пракси; • обавезна реализација такмичења на одељењском и разредном нивоу; • задовољавање социјалних потреба за потврђивањем и групним поистовећењем и др; • стварање објективних представа ученика о сопственим 		<ul style="list-style-type: none"> • СПОРТСКА ИГРА (по избору) <ul style="list-style-type: none"> - Понављање и учвршћивање раније обучаваних елемената игре. - Даље проширивање и продубљавање техничко-тактичке припремљености ученика у складу са изборним програмом за дату игру. <p>РУКОМЕТ</p> <ul style="list-style-type: none"> - Увежбавати основне техничке елементе који су предвиђени програмским саджајима за основну школу. - Покривање и откривање играча, одузимање лопте, ометање противника. Општи принципи постављања играчау 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. - Правила игре. - Учествовање на разредним, школским и међушколским такмичењима. <p>ФУДБАЛ</p> <ul style="list-style-type: none"> - Увежбавати основне техничке елементе који су предвиђени програмским саджајима за основну школу. - 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. - Правила малог фудбала. - Учествовање на разним школским и међушколским такмичељима. <p>КОШАРКА</p> <ul style="list-style-type: none"> - Увежбавати основне техничке елементе који су предвиђени програмским саджајима за основну школу - Техника кошарке. Шутирање на кош из места и кретања, шут са једном или обема рукама, са разних одстојања од коша. Постављање и 	<p>Предлог спортова који се понуде ученицима као избор.</p> <p>У првом реду, спортови који се у одређеном обиму обрађују кроз наставу физичког васпитања:</p> <ul style="list-style-type: none"> • атлетика; • гимнастика; • ритмичка • гимнастика: • рукомет; • кошарка; • одбојка; • мали фудбал; • плес. <p>Спортови који се налазе у програмима такмичења "Савеза за школски спорт и олимпијско васпитање Србије":</p> <p>Спортови за које је заинтересована локална средина, односно локална самоуправа.</p> <p>Спортови за које постоје одговарајући природни и материјални ресурси:</p> <ul style="list-style-type: none"> - скијање; - веслање. <p>Спортови са којима су се ученици упознали кроз курсне облике рада.</p> <p><i>Дидактичко-методичко упутство за реализацију часова изабране спортске гране (изборног спорта)</i></p> <p>часове изабране спортске</p>
--	--	--	--	--

	<p>могућностима за учешће у изабраном спорту;</p> <ul style="list-style-type: none"> • подстицање стваралаштва ученика у спорту (у домену технике, тактике и такмичења). • упознавање ученика са основним принципима вежбања у складу са његовим узрастом; • упознавање ученика са штетним последицама неправилног вежбања и предозирања у изабраном спорту; • упознавање ученика са етичким вредностима и слабостима спорта; • упознавање ученика са естетским вредностима спорта. 		<p>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"> - Правила игре и суђење. - Учествовање на разредним и школским такмичењима. <p>ОДБОЈКА</p> <ul style="list-style-type: none"> - Увежбавати основне техничке елементе који су предвиђени програмским саджајима за основну школу - Техника одбојке. Игра са повученим и истуреним центром. Смечирање и његова блокада. Уигравање кроз тренажни процес. - Правила игре и суђења. - Учествовање на одељенским , разредним и међушколским такмичењима. <p>ПЛИВАЊЕ</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упознавање и примена основних сигурносних мера у пливању; - Усвајање две технике пливања (по склоностима и избору ученика). Вежбање ради постизања бољих резултата. Скок на старту и окрети. - Учествовање на одељенским , разредним и међушколским такмичењима. <p>БОРИЛАЧКЕ ВЕШТИНЕ</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>КЛИЗАЊЕ И СКИЈАЊЕ</p> <ul style="list-style-type: none"> - Програмски задаци из клизања и скијања обухватају савладавање основне технике и упознавање са правилима такмичења. Наставник предлаже наставни програм, који 	<p>гране потребно је са методичког становишта у што већој мери прилагодити моделу часа физичког васпитања;</p> <p>у складу са моторичким формама које карактеришу изабрани спорт и које се примењују у основној фази часа, неопходно је бирати вежбања, како за уводно-припремну тако и завршну фазу часа;</p> <p>тежиште рада у свим изабраним спортовима да је на техници и њеној примени у ситуационим условима;</p> <p>код индивидуалних спортова инсистирати на примени кретања у такмичарским условима;Настојати да се трчи или плива што брже, скаче што више или баца што даље, постиже што више кругова итд.;</p> <p>код колективних спортова (спортских игара) форсирати уважбавање технике и тактике највише кроз игру и ситуационе услове приближне условима игре;</p> <p>на сваком часу у одређеним временским интервалима спроводити такмичење између екипа.</p> <p>у раду на овим часовима неопходно је правити тимове-екипе према способностима;</p> <p>на часовима изабраног спорта обавезно је примењивати диференциране облике рада у складу са знањима и</p>
--	--	--	--	--

			<p>се заснива на програму клизања и предмета скијање на матичним факултетима</p>	<p>способностима ученика. Овакав приступ је обавезан уважавајући структуру ученика који су се определили за одређени спорт (има оних који су се тим спортом већ бавили или се њиме баве и ученика почетника); садржаје рада на часовима програмирају наставници задужени за реализацију предмета физичко васпитање – изабрани спорт у складу са знањима о спортској грани и сагледавањем способности и знања ученика; програмирани садржаји планирају се као и сви остали часови наставе физичког васпитања; оцењивање ученика је у складу са обимом и квалитетом оног наученог садржаја који је за ученике одређен (програм за почетнике и програм за напредније); реализацијом часова физичког васпитања – изабрани спорт пратити и запажати ученике који су посебно талентовани за спорт и упућивати их да се њиме баве и изван школе у клубовима и спортским школама ако то желе или имају интересовања.; током рада са ученицима учавати оне чије се интересовање за одређени спорт не поклапа са њиховим могућностима и истим на крају школске године саветовати за који спорт да се определе у</p>
--	--	--	--	---

				<p>наредној школској години.</p> <p>II ОРГАНИЗАЦИЈА ВАСПИТНО-ОБРАЗОВНОГ РАДА</p> <p>садржаји наставе физичко васпитање - изабрани спорт могу се реализовати у објектима школе, на одговарајућим вежбаљима - објектима ван школе, под условом да се налазе у близини школе или да је за ученике организован наменски превоз (спортска хала, базен, отворени терени, клизалиште, скијалиште итд.); часови се могу организовати у истој смени у оквиру распореда часова са другим предметима или у супротној смени, ако за тим постоји потреба и адекватни услови.</p> <p>III ПЛАНИРАЊЕ ВАСПИТНО-ОБРАЗОВНОГ РАДА</p> <p>планирање образовно-васпитног рада спроводе наставници у складу са основним принципима планирања наставе физичког васпитања. Годишњи план рада је обавезни облик наставног планирања из кога проистичу месечни и недељни планови рада; сходно уобичајеној пракси, наставници обавезно израђују и припрему за појединачан час. Припрема за час базира се на прихваћеној четвороделној</p>
--	--	--	--	---

			<p>структури часа примереног потребама наставе физичког васпитања.</p> <p style="text-align: center;">IV ПРАЋЕЊЕ И ОЦЕЊИВАЊЕ</p> <p><i>Праћење и вредновање постигнућа ученика</i></p> <p>праћење напретка ученика обавља се sukcesивно током целе школске године, а на основу јединствене методологије која предвиђа следеће тематске целине. У осмом разреду оцењивање се врши бројчано, на основу остваривања оперативних задатака и минималних образовних захтева: стање моторичких способности; усвојене здравствено-хигијенске навике; достигнути ниво савладаности моторних знања, умења и навика у складу са индивидуалним могућностима; однос према раду.</p> <p>1. Праћење и вредновање моторичких способности врши се на основу савладаности програмског садржаја којим се подстиче развој оних физичких способности за које је овај узраст критичан период због њихове трансформације под утицајем физичких активности – координација, гипкост, равнотежа, брзина,</p>
--	--	--	--

				<p>снага и издржљивост.</p> <p>2. Усвојеност здравствено-хигијенских навика прати се на основу утврђивања нивоа правилног држања тела и одржавања личне и колективне хигијене, а, такође, и на основу усвојености и примене знања из области здравља.</p> <p>3. Степен савладаности моторних знања и умења спроводи се на основу минималних програмских захтева, који је утврђен на крају навођења програмских садржаја.</p> <p>4. Однос према раду вреднује се на основу редовног и активног учествовања у наставном процесу, такмичењима и ваншколским активностима.</p> <p>Оцењивање ученика у оквиру праћења и вредновања наставног процеса, врши се на основу правилника о оцењивању ученика основне школе и на основу савремених дидактичко методичких знања.</p> <p>Педагошка документација и дидактички материјал</p> <p>Обавезна педагошка документација је:</p> <p><i>Дневникарада,структура</i> адржај утврђује се на републичком нивоу и</p>
--	--	--	--	---

				<p>одобрава га министар, а наставнику се оставља могућност да га допуни оним материјалом за које има још потребе.</p> <p><i>Плановирада:</i> годишњ и, по разредима и циклусима, план стручног актива, план ванчасовних и ваншколских активности и праћење њихове реализације.</p> <p><i>Писане припеме</i> наставник сачињава за поједине наставне временску артикулацију остваривања наставне теме (укупан и редни број часова, време реализације), конзистентну дидактичку структуру часова (облике рада, методичке поступке обучавања и увежбавања).</p> <p><i>Радни картон:</i> има сваки ученик са програмом садржаја који се вежба, а који сачињава учитељ или предметни наставник и који је прилагођен конкретним условима рада.</p> <p><i>Формулари за обраду података за:</i> стање физичких способности,</p>
--	--	--	--	---

				<p>реализацију програмских садржаја у часовној и ванчасовној организацији рада. <i>Очигледна средства:</i> цртежи, контурограми, видео-траке аранжиране, таблице оријентационих вредности моторичких способности, разноврсна обележавања радних места и други писани материјали који упућују ученике на лакше разумевање и остваривање радних циљева и задатака.</p>
--	--	--	--	--