

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. Сстицање 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:		Први		
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;

– 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 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;	– 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 великог значаја за укупним бављењем физичким вежбама.
– Усвајање знања, умења и вештина из спортских грана и дисциплина као основа за реализовање постављених циљева и исхода; – Атлетика;	– Стицање моторичких умења (вештина) и теоријских знања неопходних за њихово усвајање; – Мотивација ученика за бављењем физичким активностима; – Формирање позитивног психосоцијалних образаца понашања; – Примена стечених умења, знања и навика у свакодневним условима живота и рада; – Естетско изражавање покретом и доживљавање естетских вредности покрета и кретања;	– Кратко опише основне карактеристике и правила атлетике, гимнастике и спортске гране - дисциплина које се уче; – 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 – Детаљније опише правила спортске гране за коју показује посебан интерес - за коју школа има услове; – Објасни због којих је карактеристика физичког васпитања важно, да активно учествује у процесу наставе и да самостално спроводи одређен програм физичке и спортске активности; – 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; – Сагледа негативне утицаје савременог начина живота (пушење, дрога, насиље, деликвентно понашање) и буде свестан да је физичким, односно спортским активностима могуће предупредити негативне утицаје;	– АТЛЕТИКА У свим атлетским дисциплинама треба радити на развијању основних моторичких особина за дату дисциплину; Трчања: Усавршавање технике трчања на кратке и средње стазе: – 100 m ученици и ученице; – 800 m ученици и ученице ; – штафета 4 x 100 m ученици и ученице Вежбање технике трчања на средњим стазама умереним интензитетом и различитим темпом у трајању од 5 до 10 min. Крос: јесењи и пролећни – 800 m ученице, – 1000 m ученици. Скокови: Скок удаљтехником увинућа Скок увис леђном Бацања: Бацање кугле, једна од рационалних техника (ученице 4 kg , ученици 5 kg).	Облици наставе Предмет се реализује кроз следеће облике наставе: – теоријска настава (4 часа) – мерење и тестирање (8 часова) – практична настава (58часова) Подела одељења на групе 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. Место реализације наставе – Теоријска настава се реализује у учионици или у сали, истовремено са практичном наставом; – Практична настава реализује се на спортском вежбалишту (сала,

– Спортска гимнастика: (Вежбе на справама и тлу);	– Усвајање етичких вредности и подстицање вољних особина ученика ; – Повезивање моторичких задатака у целине; – Увођење ученика у организовани систем припрема за школска такмичења, игре, сусрете и манифестације; – Развијање елемената ритма у препознавању целина: рад-одмор; напрезање-релаксација; убрзање-успоравање; – Избор спортских грана, спортско-рекреативних или других кретних активности као трајног опредељења за њихово свакодневно упражњавање;	– Комуницира путем физичких односно спортских активности са својим друговима и ужива у дружењу и контактима; – Доводи у везу свакодневни живот и способност за учење и практичан рад са физичким,м односно спортским активностимаи правилном исхраном; – самостално бира физичку, односно спортску активност и изводи је у окружењу у коме живи; – Објасни да покрет и кретање, без обзира на то којој врсти физичке,односно спортске активности припада, има своју естетску компоненту (лепота извођења, лепота доживљаја); – Ужива у извођењу покрета и кретања; – Наводи основне олимпијске принципе и примењује их на школским спортским такмичењима и у слободном времену; – Препозна нетолерантно понашање својих другова и реагује на њега, шири дух пријатељства, буде истрајан је у својим активностима. – Се правилно односи према окружењу у којме вежба, рекреира се и бави се спортом, што преноси у свакодневни живот; – Учествује на школском такмишењу и у систему школских спортских такмичења.	Спровести такмичења у одељењу, на резултат, у свим реализованим атлетским дисциплинама. – СПОРТСКА ГИМНАСТИКА: ВЕЖБЕ НА СПРАВАМА И ТЛУ Напомене: – Наставник формира групе на основу умења (вештина) ученика стечених после основне школе: основни, средњи и напредни ниво – Наставник олакшава, односно отежава програм на основу моторичких способности и претходно стечених умења ученика. 1. Вежбе на тлу За ученике и ученице: – вага претклоном и заноженом и спојено, одразом једне ноге колут напред; – став на шакама, издржај, колут напред; – два повезана предмета странце удесно и улево; – за напредни ниво предмет странце са окретом за 180° и доскоком на обе ноге („рондат“) 2. Прескок За ученике коњ у ширину висине 120 cm; за ученице 110 cm: – згрчка; – разношка – за напредни ниво: склонка 3. Кругови За ученике /дохватни кругови/: – из мирног виси вучењем вис узнето, спуст у вис стражњи, издржај, вучењем вис узнето, спуст у вис предњи. За ученице /дохватни кругови/: – уз помоћ суножним одскоком наскок у згиб, њих у згибу /уз помоћ/; спуст у вис стојећи	спортски отворени терени, базен, клизалиште, скијалиште). 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. – Садржај циклуса је: – 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. 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; – Стручно веће наставника физичког васпитања, самостално, одређује редослед обраде појединих садржаја
--	--	---	--	---

			4. Разбој За ученике /паралелни разбој/: – из њиха у упору, предњихом саскок са окретом за 180^0 (окрет према притци); – њих у упору, у зањиху склек, предњихом упор, зањих у упору, у предњиху склек За ученице /двовисински разбој или једна притка вратила/: – наскок у упор на н/п, премах једном ногом до упора јашућег, прехват у потхват упорном руком (до предножне) и спојено одножењем заножне премах и саскок са окретом за 90^0 (одношка), завршити боком према притци. 5. Вратило За ученике /дохватно вратило/: – суножним одривом узмак; коврљај назад у упору предњем; саскок замахом у заножње (зањихом). 6. Греда За ученице /висока греда/: – залетом и суножним одскоком наскок у упор, премах одножно десном; окрет за 90^0, упором рукама испред тела преднос разножно; ослонцем ногу иза тела (напреднији ниво: замахом у заножње) до упора чучећег; усправ, усправ, ходање у успону са докорацима, вага претклоном, уклон, саскок пруженим телом (чеоно или бочно у односу на справу) 7. Коњ са хватаљкама За ученике: – премах одножно десном напред замах улево, замах удесно, замах улево и спојено премах левом напред; премах десном назад, замах улево, замах удесно и спојено одножењем десне, саскок са	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; – 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; <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 физичким васпитању – стандарди за оцењивање физичких способности ученика и постигнућа у спортским играма <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 spravама и тлу: За ученике: наставни садржаји из програма вежби на тлу, прескока, једне справе у упору и једне справе у вису;
--	--	--	---	---

– Спортска игра (по избору); – Физичка, односно спортска активног: у складу са могућностима школе.			окретом за 90⁰ улево до става на тлу, леви бок према коњу. Школско такмичење (одељење, школа): актив наставника физичког васпитања бира справе на којима ће се ученици такмичити. За напредније ученике: састави из система школских спортских такмичења и учешће на вишим нивоима школских такмичења. 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. – СПОРТСКА ИГРА (по избору) – Понављање и учвршћивање раније обучаваних елемената игре; – 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; – 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; – Препорука: уколико је могуће, организовати наставу пливања (посебно обуку за непливаче).	За ученице: наставни садржаји из програма вежби на тлу, прескока, греде и двовисинског разбоја. Оквирни број часова по темама – Тестирање и провера савладаности стандарда из основне школе (6 часова); – Теоријских часова (2 у првом и 2 у другом полугодишту); – Атлетика (11 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 (11 часова). – Пливање (10 часова); – Провера знања и вештина (4 часа). – ПОСЕБНЕ АКТИВНОСТИ – Из фонда радних дана и за извођење редовне наставе школа у току школске године организује: – Два целодневна излета са пешачењем – 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);
--	--	--	---	--

				– Два кроса: јесењи и пролећни – Стручно веће наставника физичког васпитања утврђује програм и садржајизлета, и дужину стазе за кросеве, према узрасту ученика. – 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.
--	--	--	--	--