

**ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ****Општи циљ предмета:**

Циљ учења 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 учења предмета:**

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

Годишњи фонд часова:

**66**

Разред:

**Први**

ТЕМА	ЦИЉ	ИСХОДИ По завршетку теме ученик ће бити у стању да:	ПРЕПОРУЧЕНИ САДРЖАЈИ ПО ТЕМАМА	УПУТСТВО ЗА ДИДАКТИЧКО- МЕТОДИЧКО ОСТВАРИВАЊЕ 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 уочи 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 четворогодишње стручне</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развој моторичких и функционалних</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развој и усавршавање моторичких</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> </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</li> </ul>	

<p>способности човека, као основа за реализовање постављених циљева и исхода</p>	<p>способности и теоријских знања неопходних за самостални рад на њима;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <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, гipкости, спретности и окретности;</li> </ul>	<p>ученици ;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>	<p>школе далеко су више оптерећени у редовном образовању практичном и теоријском наставом од осталих ученика. Физичко васпитање, у овим школама је 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 бављење физичким вежбањем.</p>
<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> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Стицање моторичких умења, вештина и теоријских знања неопходних за њихово усвајање;</li> <li>• Мотивација ученика за бављењем физичким активностима;</li> <li>• Формирање позитивних 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</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 поседују вештину, технику и тактику спортске игре као и вежбе из осталих програмом предвиђених садржаја</li> <li>• детаљније опише правила спортске гране за коју показује посебан интерес - за коју школа има услове;</li> <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>• сагледа позитивне карактеристике физичке и спортске активности и њихов утицај на здравље, дружење и добро расположење;</li> <li>• сагледа негативне утицаје савременог начина живота (пушење, алкохол, дрога, насиље, деликвентно понашање);</li> <li>• комуницира путем физичких односно спортских активности са својим друговима;</li> </ul>	<p><b>АТЛЕТИКА</b></p> <p>У свим атлетским дисциплинама треба радити на развијању основних моторичких особина за дату дисциплину;</p> <p><b>Трчања:</b>  <b>Усавршавање технике трчања на кратке и средње стазе:</b>  -100 м ученици и ученице;  -800 м ученици и ученице  -штафета 4 x 100 м ученици и ученице</p> <p>Вежбање технике трчања на средњим стазама умереним интензитетом и различитим темпом у трајању од 5 до 10 мин.  Крос: јесењи и пролећни  -800 м ученице,  -1000 м ученици.</p> <p><b>Скокови:</b>  Скок удаљ корачном техником.  Скок увис леђном техником</p> <p><b>Бацања:</b>  Бацање кугле, једна од рационалних техника (ученице 4 kg, ученици 5 kg). Спровести такмичења у одељењу, на резултат, у свим реализованим атлетским дисциплинама.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>СПОРТСКА ГИМНАСТИКА: ВЕЖБЕ НА СПРАВАМА И ТЛУ</b></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 (6 часова);</b></li> <li>• <b>практична настава (56 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</li> </ul>

<p>справама и тлу)</p>	<p>и подстицање вољних особина ученика ;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Повезивање моторичких задатака у целине; Увођење ученика у организовани систем припрема за школска такмичења, игре, сусрете и манифестације;</li> <li>• Развијање елементарна 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>• 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</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>• анализира и вреднује извођење покрета и кретања у вежбању;</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 пријатељства, буде истрајан у својим активностима;</li> <li>• правилно се односи према окружењу у коме вежба, рекреира се и бави се спортом, што преноси у свакодневни живот;</li> <li>• учествује на школском такмичењу и у систему школских спортских такмичења.</li> </ul>	<p>Напомене:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Наставник формира групе на основу умења (вештина) ученика стечених после основне школе: основни, средњи и напредни ниво</li> <li>- Наставник олакшава, односно отежава програм на основу моторичких способности и претходно стечених умења ученика.</li> </ul> <p><b>1. Вежбе на тлу</b></p> <p><b>За ученике и ученице:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вага претклоном и заножњем и спојено, одразом једне ноге колут напред;</li> <li>- став на шакама, издржај, колут напред;</li> <li>- два повезана предмета странце удесно и улево;</li> <li>- за <b>напредни ниво</b> предмет странце са окретом за 180<sup>0</sup> и доскоком на обе ноге („рондаг“)</li> </ul> <p><b>2. Прескок</b></p> <p><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</li> </ul> <p><b>3. Кругови</b></p> <p><b>За ученике</b> /дохватни кругови/:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- из мирног вуса вучењем вис узнето, спуст у вис стражњи, издржај, вучењем вис узнето, спуст у вис предњи.</li> </ul> <p><b>За ученице</b> /дохватни кругови/:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уз помоћ суножним одскоком наскок у згиб, њих у згибу /уз помоћ/; спуст у вис стојећи</li> </ul> <p><b>4. Разбој</b></p> <p><b>За ученике</b> /паралелни разбој/:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- из њиха у упору, предњом саскок са окретом за 180<sup>0</sup> (окрет према притци);</li> <li>- њих у упору, у зањиху склек, предњом упор, зањих у упору, у</li> </ul>	<p>сали, истовремено са практичном наставом;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Практична настава реализује се на спортском вежбалишту (сала, спортски отворени терени, базен, клизалиште, скијалиште).</li> </ul> <p><b>Планирање наставе и учења</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:</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 – два;</li> <li>- за повезивање физичког васпитања са животом и радом – један.</li> </ul> <p>Садржаји програма усмерени су на: развијање физичких способности; спортско-техничко образовање; повезивање физичког васпитања са животом и радом.</p>
------------------------	---	--	---	---

		<p>предњиху склек;  <b>За ученице</b> /двовисински разбој или једна притка вратила/:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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<sup>0</sup> (одношка), завршити боком према притци.</li> </ul> <p><b>5. Вратило</b>  <b>За ученике</b> /дохватно вратило/:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- суножним одривом узмак; ковртљај назад у упору предњем; саскок замахом у заножње (зањихом).</li> </ul> <p><b>6. Греда</b>  <b>За ученице</b> /висока греда/:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- залетом и суножним одскоком наскок у упор, премах одножно десном; окрет за 90<sup>0</sup>, упором рукама испред тела преднос разножно, ослонцем ногу иза тела (<b>напреднији ниво</b>: замахом у заножње), до упора чучећег; усправ, ходање у успону са докорацима, вага претклоном, усклон, саскок пруженим телом (чеоно или бочно у односу на справу)</li> </ul> <p><b>7. Коњ са хватаљкама</b>  <b>За ученике</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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 окретом за 90<sup>0</sup> улево до става на тлу, леви бок према коњу.</li> </ul> <p><b>Школско такмичење (одељење, школа):</b>  актив наставника физичког васпитања бира справе на којима ће се ученици такмичити.  <b>За напредније ученике:</b> састави из</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> <p>Праћење напретка ученика у физичком васпитању се обавља сукцесивно у току читаве школске године, на основу методологије праћења, мерења и вредновања ефеката у физичком васпитању –</p>
--	--	--	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Спортска игра (по избору)</li> <li>• Физичка, односно спортска активност у складу са</li> </ul>			<p>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 style="text-align: center;"><b>ПРОГРАМ ПО ИЗБОРУ УЧЕНИКА</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>РИТМИЧКА ГИМНАСТИКА И НАРОДНИ ПЛЕСОВИ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Савладавање основних вежби: „докорак“, мењајући корак галопом у свим правцима, полкин корак, далеко високи скок, „маказице;</li> <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> </li> <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 продубљивање 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> </ul>	<p>стандарди за оцењивање физичких способности ученика и постигнућа у спортским играма.</p> <p><b>Минимални образовни захтеви</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Атлетика :</b> трчање на 100 м за ученике и ученице, трчање на 800 м за ученике и 500 м за ученице, скок удаљ, увис, бацање кугле – на резултат.</li> <li>• <b>Вежбе на справама и тлу:</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.</li> </ul> <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 полугодшту).</li> <li>• Атлетика (12 часова)</li> <li>• Гимнастика: вежбе на справама и тлу (10 часова).</li> <li>• Спортска игра: по избору школе(10 часова)</li> <li>• Физичка активност,</li> </ul>
--	--	--	--	--

<p>могућностима школе.</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Стручно веће наставника физичког васпитања, 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</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 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;</li> <li>- Правила игре;</li> <li>- Учествовање на разредним, школским и међушколским такмичењима.</li> </ul> <p><b>ФУДБАЛ</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 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 такмичењима.</li> </ul>	<p>односно спортска активност:у складу са могућностима школе а по избору ученика (10 часова).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Пливање (10 часова).</li> <li>• Провера знања и вештина (4 часа).</li> </ul> <p><b>ПОСЕБНЕ АКТИВНОСТИ</b></p> <p>- Из фонда радних дана и за извођење редовне наставе школа у току школске године организује:</p> <p>Два целодневна излета са пешачењем:</p> <p>- I разред до 12 км (укупно у оба правца);</p> <p>Два кроса : јесењи и пролећни.</p> <p>- Стручно веће наставника физичког васпитања утврђује програм и садржај излета и дужину стазе за кросеве, према узрасту ученика.</p> <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 који доноси Министарство просвете науке и</p>
----------------------------	--	--	--	--

			<p><b>КОШАРКА</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Увежбавати основне техничке елементе који су предвиђени програмским садржајима за основну школу</li> <li>- 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;</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 садржајима за основну школу;</li> <li>- Техника одбојке. Игра са повученим и истуреним центром. Смечирање и његова блокада. Уигравање кроз тренажни процес;</li> <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</li> </ul>	<p>технолошког развоја.</p> <p>На предлог стручног већа школа организује зимовање и летовање ученика:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Зимовање се организује у току зимског периода у трајању од 7 дана</li> <li>- Летовање ученика организује се у току летњег распуста у рајању од 7-10 дана у виду логоровања, камповања и других активности</li> </ul>
--	--	--	---	---

			<p>такмичењима.</p> <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><b>ДРУГЕ АКТИВНОСТИ ПО ИЗБОРУ УЧЕНИКА</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Оријентиринг</li> <li>- Бадминтон и друге активности у складу са могућностима школе и интересовањима ученика.</li> </ul>	
--	--	--	---	--

Кључни појмови садржаја: вежбање, рекреација, плес и здравље