

ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ – ПРОГРАМ ЗА ГИМНАЗИЈЕ

Циљ учења *физичког и здравственог васпитања* је да ученик континуирано развија знања, физичке способности и моторичке вештине у складу са вредностима физичког вежбања, потребама за очување и унапређивање здравља и даљег професионалног развоја.

ОПШТА ПРЕДМЕТНА КОМПТЕНЦИЈА

Учењем наставног предмета Физичко васпитање ученик стиче вештине и овладава знањима о културним вредностима телесног вежбања. Стучена знања примењује у свакодневном животу, специфично-професионалним и ванредним животним ситуацијама. Разуме потребу редовног бављења физичком активношћу и континуираног развоја физичких способности и активно ради на њиховом унапређивању. Вежбајући унапређује здравље, здравље окoline и квалитет живота. Путем различитих видова физичке активности исказује лични идентитет, креативност, емоције, комуницира, неутралише или смањује на најмању меру негативне утицаје савременог живота. Кроз предмет физичко васпитање развијају се: толеранција, хумани односи одговорност, поштовање правила, квалитетна међусобна комуникација, еколошки однос према природном окружењу, и способност за учешће у спортско-рекреативним и спортским активностима током целог живота.

Основни ниво

Достиже и одржава оптималан ниво физичких способности. Ученик је оспособљен да води бригу о властитом здрављу и здрављу окoline. Препознаје и разуме законитости утицаја физичког вежбања на антрополошки статус. Спроводи физичко вежбање уз безбедносне, здравствено-хигијенске и организационо-техничке мере. Супротставља се свим облицима насиља у физичком васпитању, спорту и рекреативним активностима.

Средњи ниво

Бира спортско-рекреативну активност у циљу одржавања и унапређивања физичких способности и здравља, у складу са сопственим потребама и интересовањима. У вежбању сарађује и помаже другима поштујући индивидуалне разлике. Редовно вежба у слободно време.

Напредни ниво

Самоиницијативно примењује разноврсне програме и облике индивидуалног и колективног вежбања, уз поштовање индивидуалних разлика учесника у телесном вежбању. Преузима одговорност за сопствене изборе када је реч о животном стилу (физичка активност, исхрана, ризична понашања и др) и процењује дугорочне позитивне, односно негативне последице по здравље и квалитет живота појединца, породице и окружења.

СПЕЦИФИЧНЕ ПРЕДМЕТНЕ КОМПТЕНЦИЈЕ

На основу стечених знања ученик користи разноврсне програме вежбања и користи изворе информација ради унапређивања здравља, моторичких способности и вештина. Испољава позитиван став према физичком васпитању и спорту. Поштује правила и негује здраве међуљудске односе приликом реализација физичке/спортивске активности. Промовише улогу физичког васпитања и спорта у унапређивању здравља и превентивно деловање на настањање болести и социо-патолошких појава. Ученик је стекао знања о могућности коришћења превентивног вежбања ради отклањања негативних утицаја будуће професије.

Основни ниво

Ученик зна функцију једноставних вежби и програма развоја моторичких способности; зна основну технику и тактику спортских грана; понаша се дисциплиновано поштујући мере безбедности у вежбању; зна да упореди вредности почетних и финалних резултата мерења моторичких способности у односу на референтне вредности за свој узраст и пол. У процесу вежбања сарађује са другима и помаже им у поштовању индивидуалних разлика.

Средњи ниво

Ученик је у стању да самостално састави и примени програме вежбања препознавајући везу са здрављем и психо-физичким развојем; зна сложеније техничко-тактичке елементе спортске гране; примењује правилне поступке у случају незгоде током вежбања; вреднује и цени допринос физичке активности здрављу и квалитету живота. Учествује у различитим спортским такмичењима и спортско-рекреативним активностима у школи и, у складу са интересовањима помаже у њиховом планирању и реализацији.

Напредни ниво

Ученик је способан да самостално састави и изведе сложеније програме вежбања; самостално и у сарадњи са другима решава сложене тактичке задатке; препознаје основне законитости оптерећења у физичким и спортским активностима, промовише њихову улогу у унапређивању здравља и превентивно деловање на настанак хроничних незаразних оболења и социо-патолошких појава; редовно се бави спортским и спортско-рекреативним активностима у слободно време, и у складу са интересовањима учествује и помаже на школским такмичењима и другим манифестацијама. Користи физичку активност ради веће ефикасности учења и елиминисања штетних професионалних утицаја.

Разред
Годишни фонд
часова

Први (за све смерове)
74 часа

ИСХОДИ	ОБЛАСТ/ТЕМА	САДРЖАЈИ
<p>По завршетку првог разреда ученик ће бити у стању да:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сврсисходнопримењује вежбе, разноврсна природна и изведена кретања; - упореди и анализира резултате тестирања са вредностима за свој узраст и сагледа сопствени моторички напредак; - планира и примењује усвојене моторичке вештине у свакодневном животу; - игра један народни и један друштвени плес; - примењује и поштује основе принципе вежбаоног процеса и правила тимских и спортских игара; - одговорно се односи према објектима, справама и реквизитима у просторима за 	ФИЗИЧКЕ СПОСОБНОСТИ	<p>Тестирање ученика.</p> <p>Кондициона припрема ученика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вежбе за развој снаге; - вежбе за развојпокретљивости; - вежбе за развој издржљивости; - вежбе за развој брзине; - вежбе за развој координације.
	МОТОРИЧКЕ ВЕШТИНЕ, СПОРТ И СПОРТСКЕ ДИЦИПЛИНЕ	<p>Усавршавање технике трчања на кратким стазама.</p> <p>Усавршавање технике трчања на средњим стазама.</p> <p>Усавршавање технике скок удаљ.</p> <p>Усавршавање технике скок увис.</p> <p>Бацање кугле.</p>
	Атлетика	
	Спортска гимнастика	<p>Вежбе на тлу</p> <p>Основни садржаји</p> <p>Провера савладаности елемената гимнастике из основне школе.</p> <p>Вага претклоном и заножењем и спојено, одразом једне ноге колут</p>

<p>вежбање;</p> <ul style="list-style-type: none"> - навија фер; - разликује различите типове физичке активности; - примењује одговарајуће вежбе у складу са сопственим могућностима и потребама; - препозна ниво оптерећења током вежбања; - уочи грешаке у извођењу покрета и кретања; - учествује на одељењском, разредном и другим такмичењима и/или спортско-рекреативним манифестацијама за које се школа определи; - помаже организацији школских спортских манифестација; - користи могућности за свакодневну физичку активност у окружењу и редовно вежба у складу са својим потребама; - примени принципе здраве исхране; - примењује правила безбедности у различитим физичким активностима у школи и ван школе; - у групним активностима ради на остваривању заједничких циљева; - решава конфликте на социјално прихватљив начин; - при вежбању и кретању уочи и негује естетске вредности; - коригује последице дуготрајне седентарне активности, положаје, покрете и кретања који имају негативан утицај на здравље применом физичког вежбања; 		<p>напред.</p> <p>Став на шакама, издржај, колут напред.</p> <p>Два повезана премета странце удесно (улево).</p> <p>Проширенi садржаји</p> <p>Премет странце са окретом за 180° „рондат“.</p> <p>Колут назад до става о шакама.</p> <p>Премет напред.</p> <p style="text-align: center;">Прескок</p> <p>Згрчка.</p> <p>Разношка.</p> <p style="text-align: center;">Кругови(дохватни)</p> <p>За ученике :</p> <ul style="list-style-type: none"> - вучењем вис узнето; - вис стражњи, издржај; - вучењем вис узнето; - спуст у вис предњи. <p>За ученице:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уз помоћ суножним одскоком наскок у згиб; - њих у згибу/уз помоћ; - спуст у вис стојећи. <p style="text-align: center;">Разбој</p> <p>За ученике:</p> <p>Основни садржаји</p> <p>Паралелни разбој.</p> <p>Њих у упору.</p> <p>Саскоци.</p> <p>Састав.</p> <p>Проширенi садржаји</p> <p>Њих у упору, њих и зањихом склек; њих и предњихом упор, зањих, предњихом склек, зањихом упор, саскок са окретом за 180°.</p> <p>Предношка (окрет према притки).</p> <p>За ученице двовисински разбој или једна притка вратила :</p> <ul style="list-style-type: none"> - наскок у упор на н/п (или узмак замахом једне ноге); - премах одножно десном/левом ногом до упора јашућег; - прехват у потхват упорном руком (до предњожне) и спојено одножењем заножне премах, саскок са окретом за
---	--	--

<ul style="list-style-type: none"> - поштује здравствено-хигијенска и еколошка правилау вежбању; - редовно контролише своје здравље; - повезује штетан утицај које психоактивне супстанце имају на здравље. 		<p>90°(одношка), завршити боком према притки.</p> <p>Вратило – дохватно</p> <p>За ученике:</p> <p>Основни садржаји</p> <p>Суножним одразом узмак.</p> <p>Саскок замахом у назад.</p> <p>Проширени садржај</p> <p>Ковртљај назад из упора.</p> <p>Греда</p> <p>За ученице:</p> <p>Основни садржаји</p> <p>Вежба на ниској греди од елемената предвиђених у основној школи.</p> <p>Висока греда ходање са различитим гимнастичким елементима.</p> <p>Проширени садржаји</p> <p>Састав на греди.</p> <p>Коњ са хваталькама</p> <p>За ученике:</p> <p>Проширени садржај</p> <p>Премах одножно десном напред, замах улево, замах удесно, замах улево и спојено премах левом напред, премах десном назад, замах улево, замах удесно и спојено премахом десне; саскок са окретом за 90°улево до става на тлу, леви бок према коњу.</p>
	<p>Физичка активност по избору</p>	<p>Понављање и утврђивање раније обучаваних елемената технике.</p> <p>Проширивање и продубљавање техничко-тактичких способности ученика.</p> <p>Учествовање на такмичењима на нивоу одељења.</p>

		Плес и ритмика	Основни садржаји Народно коло „Моравац”. Енглески валцер. Проширени садржаји Народна кола и плесови по избору. Ритмички елементи и вежбе по избору.
		Полигони	Кобиновани полигон у складу са реализованим моторичким садржајима.
ФИЗИЧКА И ЗДРАВСТВЕНА КУЛТУРА		Физичко образовање	Основна правила и принципи вежбања: - загревање, - разгибавање, - дисање, - дозирање вежбања, - смиривање организма. Основне моторичке способности. Правила спортских игара и дисциплина. Безбедност у вежбању.
		Здравствена култура	Појам здравља. Физичко вежбање у функцији унапређивања здравља и превенције болести. Болести које настају услед неправилног одржавања личне хигијене и нередовне физичке активности. Значај редовних лекарских прегледа. Уравнотежена и здрава исхрана. Психоактивне супстанце и недозвољена средства.

Кључне речи садржаја: вежбање, образовање, здравље, превенција.

УПУТСТВО ЗА ДИДАКТИЧКО-МЕТОДИЧКО ОСТВАРИВАЊЕ ПРОГРАМА

Достицање циља и исхода наставе и учења *физичког и здравственог васпитања* заснива се на јединству наставних и ваннаставних организационих облика рада које се састоје из три предметне области:

- физичке способности;
- моторичке вештине спорт и спортске дисциплине;
- физичка и здравствена култура.

Програм првог разреда базиран је на континуитету усвојених знања, вештина, ставова и вредности из основношколског образовања и васпитања.

ОРГАНИЗАЦИОНИ ОБЛИЦИ РАДА

- А. Часови физичког и здравственог образовања;
- Б. Слободне активности – секције;
- В. Недеља школског спорта;
- Г. Активности у природи (крос, спортски дан, излети, зимовање, летовање...);
- Д. Школска такмичења;
- Ђ. Корективно-педагошки рад и допунска настава.

A. Часови физичког и здравственог васпитања

Наставне области:

I. Физичке способности

На свим часовима и на другим организационим облицима рада, посебан акценат се ставља на:

- развијање физичких способности;
- подстицање ученика на самостално вежбање;
- учвршћивање правилног држања тела.

Развијање физичких способности континуирано се реализује у припремном делу часа. Део главне фазе користи се за унапређивање физичких способности узимајући у обзир утицај који наставна тема има на њихов развој. На основу процене могућности и потреба ученика наставник може већи део часа искористити за рад на развоју физичких способности ученика. Методе и облици рада бирају се у складу са потребама и могућностима ученика и материјално-техничким условима. Програм развоја физичких способности је саставни део годишњег плана рада наставника.

За праћење, вредновање и евидентирање физичких способности ученика користи се батерија тестова из *Приручника за праћење физичког развоја и развоја моторичких способности ученика у настави физичког васпитања* (Завод за вредновање квалитета образовања и васпитања, 2016).

II. Моторичке вештине, спорт и спортске дисциплине

Усвајање моторичких вештина остварује се применом основних дидактичко-методичких принципа и метода рада неопходних за достизање постављених исхода реализацијем одговарајућих програмских садржаја.

Основни и проширенi садржаји дати су у наставним темама *Спортска гимнастика и Плес и ритмика*, уз уважавање индивидуалних способности ученика, материјално-техничке опремљености школа, као и улоге и значаја народних игара и друштвених плесова у очувању културе, традиције и мултикултуралности.

Усвојене моторичке вештине треба да омогуће ученицима њихову примену у свакодневним, специфичним, ванредним животним ситуацијама, спорту и рекреацији.

Ученицима који нису у стању да усвоје неке од садржаја, задају се вежбања слична или лакша од предвиђених или предвежбе.

Уколико ученик не достигне предвиђени исход, оставља се могућност да исти достигне у наредном периоду.

Усавршавање неких моторичких задатака је континуирани процес без обзира на садржаје програма (техника ходања, трчања, примена научене игре и др.).

У раду са напреднијим ученицима реализују се проширенi садржаји и други додатни садржаји које креира наставник.

Кроз процес реализације програма неопходно је пратити способности ученика и упућивати их на самостално вежбање у слободно време.

III. Физичко образовање и здравствена култура

Ова наставна област реализује се кроз све организационе облике рада, наставне области и теме уз практичан рад.

Достицањем исхода ове наставне области, ученици развијају знања, вештине, ставове и вредности о вежбању, физичком образовању (основним правилима и принципима вежбања, моторичким и функционалним способностима, безбедности при вежбању, значају вежбања у превенцији постуралних поремећаја, незаразних болести, насиља и др.), спорту, рекреацији и здрављу.

Садржаји ове наставне области реализују се непосредно пре, током и након вежбања на часу, као и другим пригодим ситуацијама.

Развијање знања из ове области реализује се на основама интерактивне наставе.

Ова област обухвата: формирање правилног односа према физичком вежбању и здрављу, различитостима, чувању личне и школске имовине, неговању друштвених и патриотских вредности, мултикултуралности; развијање толерантности, фер плеја; препознавање негативних облика понашања у вежбању, спорту и рекреацији; утицај суплемената у исхрани младих; последице конзумирања психоактивних супстанци, допинга.

Ваннаставне активности

План и програм ових активности предлаже Стручно веће и саставни је део годишњег плана рада школе и школског програма.

Б. Секције

Реализују се према интересовању ученика. Стручно веће сачињава посебан програм при чему се узимају у обзир материјални и просторни услови рада, потребе и способности ученика.

В. Недеља школског спорта

Ради развоја и практиковања здравог начина живота, развоја свести о важности сопственог здравља и безбедности, о потреби неговања и развоја физичких способности, као и превенције насиља, наркоманије, малолетничке делинквенције, школа у оквиру Школског програма може да реализује недељу школског спорта.

Недеља школског спорта обухвата:

- физичке активности прилагођене узрасту и могућностима ученика;
- културне манифестације са циљем промоције физичког вежбања, спорта и здравља, (ликовне и друге изложбе, фолклор, плес, музичко-спортске радионице...);
- радионицео здрављу, физичком вежбању, спорту и др...

План и програм Недеље школског спорта сачињава Стручно веће у сарадњи са другим Стручним већима (ликовне културе, музичке културе, историје, рачунарства и информатике...) и стручним сарадницима у школи, водећи рачуна да и ученици који су ослобођени од практичног дела наставе, буду укључени у организацију овх активности.

Г. Активности у природи (излет, крос, зимовање, летовање...)

Из фонда радних дана, предвиђених заједничким планом, школа организује активности у природи:

- излет са пешачењем (до 12 km у оба правца);
- крос се организује најмање једном у току школске године;
- зимовање;
- летовање – организује се за време летњег распуста (камповање итд.).

Д. Школска тамичења

Школа организује и спроводи школска такмичења, као интегрални део процеса физичког и здравственог образовања на основу плана Стучног већа. Ученици могу да учествују на такмичењима у систему школских спортских такмичења Републике Србије, која су у складу са планом и програмом, као и на такмичењима од интереса за локалну заједницу. Како би што већи број ученика био обухваћен системом такмичења, на ваншколским такмичењима један ученик може представљати школу само у једном спорту и једној спортској дисциплини.

В. Корективно-педагошки рад и допунска настава

Ове активности могу се организовати са ученицима који имају:

- потешкоће у савладавању градива;
- смањене физичке и функционалне способности;
- лоше држање тела;
- здравствене потешкоће које онемогућавају редовно похађање наставе.

За ученике који имају потешкоће у савладавању градива и ученике са смањеним физичким способностима може да се организује допунска настава која подразумева савладавање оних основних програмских садржаја, које ученици нису успели да савладају на редовној настави, као и развијање њихових физичких способности са циљем достизања предвиђених исхода.

Рад са ученицима који имају лоше држање тела подразумева:

- уочавање постуралних поремећаја и евентуалних деформитета код ученика и саветовање ученика и родитеља о даљем поступању;
- организовање додатног превентивног вежбања у трајању од једног школског часа недељно;
- организовање корективног вежбања у сарадњи са одговарајућом здравственом установом.

Рад са ученицима са здравственим потешкоћама организује се искључиво у сарадњи са лекаром специјалистом.

Ослобађање ученика наставе физичког и здравственог васпитања

Ученик може бити ослобођен само практичног дела програма наставе за одређени период, полутораште или целу школску годину на основу препоруке изабраног лекара.

Ученик ослобођен практичног дела у обавези је да присуствује часовима. За рад са ослобођеним ученицима наставник сачињава посебан програм рада базиран на усвајању теоријских и васпитних садржаја у складу са програмом и корелацији са програмима других предмета.

Ослобођеним ученицима треба пружити могућност да:

- прате активности на часу и усвајају правила игре и основе индивидуалне и колективне тактике;
- направе презентацију са спортског догађаја, о историји спорта или некој другој спортској активности;
- на други начин помажу у настави (воде записник, суде и сл.).

Пример исхода за ученике ослобођене практичног дела наставе.

По завршетку разреда ученик ће бити у стању да:

- наведе правила игара и основе тактике које се најчешће примењује у настави, правила атлетике и спортске гимнастике;
- примени основна здравствено-хигијенска правила;
- примени знања о повезаности здраве исхране и физичке активности;
- наведе последице недовољне физичке активности;
- помогне у организацији ванчасовних актиности предвиђених програмом.

Ученицима са инвалидитетом настава се прилагођава у складу са њиховим могућностима и врстом инвалидитета.

ПЛАНИРАЊЕ НАСТАВЕ

Исходи су важан део и незаобилазан елемент процеса планирања наставе и учења. Дефинисани као резултати учења на крају сваког разреда, током планирања рада потребно је одредити временску динамику у односу на бављење појединим исходима током школске године. Неопходно је посебну пажњу обратити на исходе које није могуће достићи током једног или више часова, већ је у ту сврху потребно реализовати различите активности током године.

Предмет се реализује кроз следеће облике наставе:

- теоријска настава (до 4 часа);
- практична настава (70 часова).

Теоријска настава

Посебни теоријски часови могу се организовати само у оним ситуацијама када не постоје услови за реализацију наставе у просторима за вежбање или алтернативним објектима, и као први час у полуодишуству. На тим часовима детаљније се обрађују садржаји предвиђени темама *Физичко образовање и Здравствена култура* уз могући практичан рад у складу са условима.

Максималан број часова без практичног рада не би требало да буде већи од четири (4) у току школске године.

При планирању теоријских садржаја неопходно је узети у обзир: садржај програма, претходна искуства ученика, садржаје других предмета (корелацију – међупредметне компетенције).

Практична настава

Број часова по темама планира се на основу, процене наставника, могућности ученика, материјално-техничких и просторних услова. Наставне теме или поједини садржаји за које не постоје услови за реализацију могу бити замењени одговарајућим темама или садржајима програма за које постоје одговарајући услови. Оквирни број часова по темама одређује Стручно веће:

1. Тестирање и мерење;
2. Кондициона припрема;
3. Атлетика;
4. Спортска гимнастика;
5. Спорт или физичка активност по избору;
6. Плес и ритмика;
7. Полигони.

Наставне теме *Спортска гимнастика* и *Плес и ритмика* остварују се реализацијом основних и проширених садржаја.

Основни садржаји су они које је неопходно спровести у раду са ученицима узимајући у обзир способности ученика, материјално-техничке и просторне услове.

Проширенi садржаји су они које наставник бира и реализује у раду са ученицима (групама или појединцима), који су савладали основне садржаје, узимајући у обзир ниво достигнутости исхода, могућности, потребе ученика и услове за рад.

Физичке способности

Тестирање ученика тј. праћење физичког развоја и моторичких способности спроводи се на почетку и крају школске године, из простора кардиореспираторне издржљивости (процена аеробног капацитета), телесног састава (посебно телесне масноће), мишићне снаге, издржљивости у мишићној снази, гипкости и агилности. За ове активности планирати до 6 часова у току школске године.

При планирању вежбања у припремној фази часа, треба узети у обзир утицај наставне теме на физичке способности ученика и применити вежбе чији делови биомеханичке структуре

одговарају основном задатку главне фазе часа и служе за обучавање и увежбавањеконкретног задатка.У раду са ученицима применјивати диференциране облике рада, дозирати вежбања у складу са њиховим могућностима и примњивати одговарајућу терминологију вежби. Време извођења вежби и број понављања, задају се групама ученика или поједицма у складу са њиховим способностима, водећи рачуна о постизању што веће радне ефикасности и оптимализације интензитета рада.

Препоручени начини рада за развој физичких способности ученика:

1. Развој снаге
 - без и са реквизитима,
 - на справама и уз помоћ справа.
2. Развој покретљивости
 - без реквизита и са реквизитима,
 - уз коришћење справа.
3. Развој издржљивости
 - трчања,
 - спортске игре,
 - прескакање вијаче,
 - плес.
4. Развој координације
 - извођење координационих вежби у различитом ритму и променљивим условима.
5. Развој брзине
 - једноставне и сложене кретне структуре изводити максималним интензитетом из различитих почетних положаја, изазване различитим чулним надражајима (старт из различитих положаја итд.);
 - штафетне игре;
 - извођење вежби максималном брзином.

Методе вежбања које се примењују у настави су тренажне методе, прилагођене индивидуалним способностима и карактеристикама ученика.

За сваки час планира се развој моторичких способности ученика (Кондициона припрема), у складу са наставном темом која се реализује у главном делу часа. Одређени број часова наставник може планирати искључиво за рад на кондиционој припреми ученика на основу процене њихових, потреба и могућности.

За ученике који из здравствених разлога изводе посебно одабране вежбе, потребно је обезбедити посебно место за вежбање и дозирати вежбање у складу са њиховим могућностима.

Моторичке вештине, спорт и спортске дисциплине

1. Атлетика

Трчања:

Усавршавање технике трчања на кратке стазе.

Трчање на време на кратке стазесходно условима (30 – 100 m).

Усавршавање технике трчања на средњим и дугим стазама:

Трчање умереним интезитетом и различитим темпом у трајању до 12 min.

Скокови:

- скок удаљ:згрчном техником;техника увинућем.
- скок увис:леђна техника.

Бацања: бацање кугле, једна од рационалних техника (ученице 4 kg , ученици 5 kg).

Спровести такмичења у одељењу, на резултат, у свим реализованим атлетским дисциплинама у складу са могућностима школе.

Крос се организује једном у току школске године (ученице 800m, ученици 1200m).

2. Спортска гимнастика

Наставник формира групе на основу умења (вештина) ученика стечених након завршеног основног образовања, на најмање две групе: „бољу“ и „слабију“. Уколико постоје услови формира групе ученика који задовољавају основни, средњи и напредни ниво стандарда.

Неопходно је олакшавати, односно отежавати програм вежби на основу моторичких способности и претходно развијених знања и умења ученика.

А) Вежбе на тлу (за ученике и ученице)

Основни садржаји

Савладане елементе (из табеле) повезати у састав.

Проширени садржаји

Са напреднијим ученицима увежбати:

- премет странце са окретом за 180° и доскошком на обе ноге („рондат“);
- колут назад до става о шакама;
- премет напред.

б) Прескок

За ученике: коњ у ширину висине 120 cm; за ученице 110 cm:

- згрчка;
- разношка.

в) Кругови

За ученике – дохватни кругови:

Основни садржаји

Савладане елементе (из табеле) повезати у састав:

из мирног виса вучењем вис узнето, спуст у вис стражњи, издржај, вучењем вис узнето, спуст у вис предњи.

За ученице – дохватникругови:

- уз помоћ суножним одскоком наскок у згиб, њих у згибу /уз помоћ/; спуст у вис стојећи.

г) Разбој

За ученике – паралелни разбој:

Основни садржаји

Савладане елементе укомупоновати у састав:

- из њиха у упору, предњихом и зањихом саскок.

Проширени садржаји

Са напреднијим ученицима и оним ученицима који су лако савладали основне садржаје реализовати следећи састав:

- њих у упору, зањихом склек, предњихом упор, зањих, предњихом склек, зањихом упор, саскок са окретом за 180° предношка (окрет према притки).

За ученице – двовисински разбој или једна притка вратила.

Савладане елементе укомупоновати у састав:

- наскок у упор на н/п (или узмак замахом једне ноге), премах одножно десном/левом ногом до упора јашућег, прехват у потхват упорном руком (до предношне) и спојено

одножењем заножне премах и саскок са окретом за 90°(одношка), завршити боком према притки.

д) Вратило

За ученике – дохватно вратило:

Основни садржаји

- замахом једне, одразом друге ноге, узмаком до упора, саскок у назад;
- наупор завесом о потколено.

Проширени садржаји

- ковртљај назад из упора јашућег;
- ковртљај напред из упора јашућег подхватом;
- ковртљај назад из упора јашућег;
- ковртљај напред подхватом из упора јашућег.

ђ) Греда

За ученице – ниска греда:

Основни садржаји

- Састав од елемената савладаних у основној школи.

За ученице – висока греда:

- ходање са различитим гимнастичким елементима.

Проширени садржаји

- Састав на греди реализовати са напредним ученицама:

лицем према десном крају греде: залетом и суножним одскоком наскок у упор, премах одножно десном; окрет за 90° улево, упором рукама испред тела преднос разножно; ослонцем ногу иза тела; замахом у заножење до упора чучећег; усправ, ходање у успону са докорацима, скок пруженим телом, вага претклоном, усклон, саскок пруженим телом (чеоно или бочно у односу на справу).

е) Коњ са хваталькама

За ученике:

Проширени садржаји

Поновити елементе из основне школе и укомпоновати их у састав:

премах одножно десном напред, замах улево, замах удесно, замах улево и спојено премах левом напред, премах десном назад, замах улево, замах удесно и спојено премахом десне саскок са окретом за 90°улево до става на тлу, леви бок према коњу.

Садржаје спортске гимнастике (елементе и саставе) наставник прилагођава могућностима и способностима ученика. Претходно је неопходно проверити ниво савладаности елемената који су реализовани у основној школи.

3. Спорт или физичка активност поизбору

У складу са својим могућностима школа нуди ученицима спортске игре и спорт за које има могућности да их рализује.

Ученици се на основу својих способности, жеља, интересовања или препоруке наставника опредељују за један спорт у коме се обучавају, усавршавају и развијају своје стваралаштво. То могу да буду предложене спортске гране и други спортови за које ученици покажу интерес.

При реализацији спортске дисциплине или спортске гране по избору ученика нопходно је:

- поновити и утврдити раније обучаване елементе;

- проширити и продубити техничко-тактичку припремљеност ученика у складу са изборним програмом за дату игру или спортску грану.

Предложене спортске игре и активности:

Рукомет

- Увежбавати и усавршити основне техничке елементе који су предвиђени програмским садржајима за основну школу.
- 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 у ситуационим условима.
- Правила игре.
- Учествовање на разредним, школским и међушколским такмичењима.

Мали фудбал

- Увежбавати и усавршити основне техничке елементе који су предвиђени програмским садржајима 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 у ситуационим условима.
- Правила малог фудбала.
- Учествовање на разним школским и међушколским такмичењима.

Кошарка

- Увежбавати и усавршити основне техничке елементе који су предвиђени програмским садржајима 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 кретање играча у нападу и одбрани. Одбрана „зоном“ и „човек на човека“. Напад против ових врста одбрана. Контранапад у разним варијантама и принцип блока.
- Уигравање у ситуационим условима.
- Правила игре и суђење.
- Учествовање на разредним и школским такмичењима.

Одбојка

- Увежбавати и усавршити основне техничке елементе који су предвиђени програмским садржајима за основну школу.
- Техника одбојке. Игра са повученим и истуреним центром. Смечирање и његова блокада.
- Уигравање у ситуационим условима.
- Правила игре и суђење.
- Учествовање на одељенским, разредним и међушколским такмичењима.

Пливање

Наставну тему Пливање, реализују школе које за то имају услове у школи или објектима у њеној близини.

Програм наставе пливања садржи:

- Упознавање и примена основних сигурносних мера у пливању.
- Усвајање и усавршавање две технике пливања.
- Вежбање ради постизања бољих резултата. Стартови у складу са техником пливања.
- Учествовање на одељенским, разредним и међушколским такмичењима.

Стони тенис

- Објаснити ученицима правила стоног тениса. Основни став, кретање и техника држања ракета. Основне технике удараца бекхенд и форхенд. Сервис.

Клизање и скијање

- Програмски задаци из клизања и скијања обухватају савладавање основне технике и упознавање са правилима. Стручно веће предлаже програм, клизања и скијања. Клизање и скијање у оквиру редовне наставе реализује се у школама које за то имају одговарајуће услове.

У складу са својим могућностима и условима школа, на предлог Стручног већа може понудити:

- Оријентиринг;
- Веслање;
- Планинарење;
- Борилачке вештине;
- Бадминтон;
- Аеробик;
- Фитнес;
- друге активности у складу са просторним могућностима школе и локалне заједнице.

4. Плес и ритмика

Основни садржаји

Увежбати народно коло „Моравац“ и друштвени плес „Енглески валцер“.

Проширени садржаји

Народна кола и плесови по избору.

Ритмички елементи и ритмичке вежбе по избору.

5. Полигони

Наставник осмишљава полигон у складу са реализованим моторичким садржајима.

Физичка и здравствена култура

Ова наставна област реализује се кроз све друге наставне области и теме уз практичан рад и састоји се од две наставне теме *Физичко образовање* и *Здравствена култура*.

Физичко образовање

Објаснити ученицима правила и принципе вежбања и основне начине рада на развијању моторичких и функционалних способности. Указати на правила безбедности приликом вежбања као и на превентивни утицај које физичко вежбање има на здравље. Подстицати ученике на самостално вежбање.

Здравствена култура

Ученицима објаснити општу формулатију здравља, значај који физичко вежбање има за његово очување и могуће последице недовољне физичке активности и неправилног одржавање личне и колективне хигијене. Значај редовних лекарских прегледа, уравнотежене и правилне исхране.

Посебну пажњу посветити анализирању последица које различите психоативне супстанце имају на њихов организам (штетност дувана, алкохола, дроге, прекомерне употребе фармаколошких суплемената, лекова и др.).

Дидактичко-методички елементи

Основне карактеристике реализације наставе:

- јасноћа наставног процеса;
- оптимално коришћење расположивог простора, справа и реквизита;
- избор рационалних облика и метода рада;
- избор вежби усклађен са програмским садржајима и достизањем исхода;
- функционална повезаност делова часа – унутар једног и више узастопних часова одређене наставне теме.

При избору облика рада узимају се у обзир просторни услови, број ученика на часу, опремљеност справама и реквизитима и планирана динамика рада.

Избор дидактичих облика рада треба да буде у функцији ефикасне организације и интензификације часа у циљу достизања постављених исхода.

ПРАЋЕЊЕ, ВРЕДНОВАЊЕ И ОЦЕЊИВАЊЕ

Исходи представљају добру основу за праћење и процену постигнућа ученика, односно креирање захтева којима се може утврдити да ли су ученици достигли оно што је описано одређеним исходом.

У процесу праћења, вредновања и оцењивања неопходно је користити лични картон ученика (евиденција о процесу и продуктима рада ученика, уз коментаре и препоруке) као извор података и показатеља о напредовању ученика. На основу доступних података наставник сачињава радни (лични) картон ученика.

На почетку школске године сваки ученик предаје наставнику лични картон који је добио након завршеног основног образовања и васпитања ради даљег праћења његовог развоја.

Предности коришћења личног картона ученика су вишеструке: омогућава континуирано и систематично праћење напредовања, представља увид у праћење различитих аспеката учења и развоја, представља, подршку у оспособљавању ученика за самопроцену, пружа прецизнији увид у различите области постигнућа ученика.

У циљу сагледавања и анализирања ефеката наставе *физичког и здравственог образовања*, наставник подједнако, континуирано прати и вреднује:

- I. Активност и однос ученика према физичком и здравственом образовању који обухвата:
 - вежбање у адекватној спортској опреми;
 - редовно присуство и рад на часовима;
 - учествовање у ванчасовним и ваншколским активностима и др.
- II. Примену два комплекса вежби за равој снаге и покретљивости.
- III. Достигнут ниво постигнућа моторичких знања, умења и навика (напредак у усавршавању технике и основних тактичких елемената):

Атлетика:

Приказ технике спринтерског трчања:

спринтерско трчање 30-100 м на време.

Приказ технике истрајног трчања:

истрајно трчање у трајању од 12 минута,
трчање школског кроса.

Приказ технике скока удаљ.

Приказ технике скока увис.

Техника бацања куге.

Спортска гимнастика:

Вежбе на тлу: састав на тлу од усвојених елемената.

Прескок: згрчка и разношка.

Вежбе у упору:

- паралелни разбој (ученици): састав на разбоју;

- двовисински разбој или једна притка вратила (ученице):наскок у упор на н/п (или узмак замахом једне ноге), премах одножно десном/левом ногом до упора јашућег, прехват у потхват упорном руком (до предњог) и спојено одножењем заножне премах и саскок са окретом за 90°(одношка), завршити боком према притки.

Вежбе у вису (вратило/кругови):

Вратило (дохватно): суножним одразом узмак и саскок замахом у назад.

Кругови (дохватни) за ученике: из мирног виса вучењем вис узнесто, спуст у вис стражњи, издржај, вучењем вис узнесто, спуст у вис предњи.

Кругови (дохватни) за ученике: уз помоћ суножним одсеком наскок у згиб, њих у згибу /уз помоћ; спуст у вис стојећи.

Пењања:

Пењање уз шипку и конопац.

Рукомет:

Примена елемената технике у игри (додавање, хатање, вођење, шутирања на гол, трокорак); кретање у одбаци и нападу; примена правила у игри.

Мали фудбал:

Примена елемената технике у игри (пријем и додавање лопте на разне начине, шутирање ногом); кретање у одбаци и нападу; примена правила у игри.

Кошарка:

Примена елемената технике у игри; (додавање, хатање, вођење, шут на кош, двокорак); кретање у одбаци и нападу; примена правила у игри.

Одбојка:

Примена елемената технике у игри (прстима, чекићем, сервис, смеч, блок); постављање у одбаци и нападу; примена правила у игри.

Пливање:

Приказ једне од техника пливања по избору ученика у дужини од 50 м.

Плес и ритмика:

Народно коло „Моравац“.

Енглески валцер.

Стони тенис:

Упознавање ученика са правилима стоног тениса. Основни став, кретање и техника држања ракете. Основне технике удараца бекхенд и форхенд. Сервис.

Клизanje и скијање:

Приказ усвојеног нивоа технике клизања или скијања.

Друге активности у складу са могућностима школе

Начин праћења, вредновања и оцењивања одређује наставник на основу активности за коју се ученик определи (оријентиринг, веслање, планинарење, борилачке вештине и др.)

IV. Индивидуални напредак у развоју моторичких способности

Индивидуални напредак сваког ученика процењује се у односу на претходно проверено стање. Приликом оцењивања неопходно је узети у обзир способности ученика, степен спретности и умешности. Уколико ученик нема развијене посебне способности, приликом оцењивања узима се у обзир његов идни индивидуални напредак у односу на претходна доступнућа и могућности као и ангажовање ученика у наставном процесу.

Код ученика ослобођених од практичног дела наставе, наставник прати и вреднује:

- ниво остварености исхода из области Физичко образовање и здравствена култура;
- учешће у настави и организацији ваннаставних активности.

Праћење, вредновање и оцењивање ученика ослобођених од практичног дела наставе, наставник може извршити усменим или писменим путем.

Праћење вредновање и оцењивање ученика са инвалидитетом врши се на основу његовог индивидуалног напретка и активности на часовима.

Педагошка документација

Педагошку документацију наставника чине:

- дневник рада за физичко и здравствено образовање;
- планови рада физичког и здравственог образовања: план рада стручног већа, годишњи план (по темама са бројем часова), месечни оперативни план, план ваннаставних активности и праћење њихове реализације;
- писане припреме: форму и изглед припреме сачињава сам наставник уважавајући временску артикулацију остваривања, циљ часа, исходе који се рализују, конзистентну дидактичку структуру часова, запажања након часа;
- радни картон: наставник води за сваког ученика. Он садржи: податке о стању физичких способности ученика са тестирања, осспособљености у вештинама, напомене о специфичностима ученика и остале податке неопходне наставнику.

Педагошку документацију наставник сачињава у писаној, а по могућности и електронској форми.