

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:

- подстицање раста и развоја и утицање на правилно држање тела (превенција постуралних поремећаја);
- развој и усавршавање моторичких способности и теоријских знања неопходних за самостални рад на њима;
- стицање моторичких умења (вештина) и теоријских знања неопходних за њихово усвајање;
- проширивање 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:

72

Разред:

први

ТЕМА	ЦИЉ	ИСХОДИ По завршетку теме ученик ће бити у стању да:	ПРЕПОРУЧЕНИ САДРЖАЈИ ПО ТЕМАМА	НАЧИН ОСТВАРИВАЊА ПРОГРАМА
<ul style="list-style-type: none">• Здравствена култура и физичка активност, као основа за реализација постављених циљева и исхода;• Развој моторичких и функционалних способности	<ul style="list-style-type: none">• Унапређивање и очување здравља;• Утицај на правилно држање тела (превенција постуралних поремећаја);• Развој и усавршавање моторичких способности и теоријских знања неопходних за самостални рад	<ul style="list-style-type: none">• 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;• Именује моторичке способности које треба развијати, као и	<ul style="list-style-type: none">• Вежбе обликовања (јачање, лабављење и растезање);• Вежбе из корективне гимнастике;• Провера стања моторичких и функционалних способности;• Вежбе снаге без и са малим теговима (до 4 кг);• Трчање на 60 м и 100 м;• Трчање на 800 м ученице и 1000 м ученици;• Вежбе растезања (брз понављања и издржак у крајњем положају),• Полигони спретности и	<ul style="list-style-type: none">• 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;• Ученици који похађају трогодишње стручне школе далеко су више оптерећени у

човека, као основа за реализацивање постављених циљева и исхода;	на њима;	<ul style="list-style-type: none"> • основна средства и методе за њихов развој; • Примени адекватна средства (изводи вежбе) за развој и усавршување моторичких способности из: вежби обликовања, атлетике, гимнастике, пливања и спортских игара за развој: снаге, брзине, издржливости, гипкости, спретности и окретности; 	<ul style="list-style-type: none"> • окретности и спортске игре; • Аеробик; 	<p>редовном образовању практичном и теоријском наставом од осталих ученика ;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Физичко васпитање, у овим школама, значајно је за активан опоравак ученика, компензацију и релаксацију с обзиром на њихова честа статичка и једнострана оптерећења. <p>Теоријска знања из области физичких активности су од великог значаја за укупним бављењем физичким вежбама.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Усвајање знања, умења и вештина из спортских грана и дисциплина као основа за реализацивање постављених циљева и исхода; • Атлетика; 	<ul style="list-style-type: none"> • Стицање моторичких умења (вештина) и теоријских знања неопходних за за њихово усвајање; • Мотивација ученика за бављењем физичким активностима; • Формирање позитивног психосociјалних образаца понашања; • Примена стечених умења, знања и навика у свакодневним условима живота и рада; • Естетско изражавање покретом и доживљавање естетских вредности 	<ul style="list-style-type: none"> • Кратко описе 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), поседује вештину, технику и тактику спортске игре као и вежбе из осталих програмом предвиђених садржаја • Детаљније описе 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, 	<p>АТЛЕТИКА</p> <p>У свим атлетским дисциплинама треба радити на развијању основних моторичких особина за дату дисциплину;</p> <p>Трчања:</p> <p>Усавршување технике трчања на кратке и средње стазе:</p> <ul style="list-style-type: none"> -100 m ученици и ученице; -800 m ученици и ученице ; -штафета 4 x 100 m ученици и ученице <p>Вежбање технике трчања на средњим стазама умереним интезитетом и различитим темпом у трајању од 5 до 10 min.</p> <p>Крос: јесењи и пролећни</p> <ul style="list-style-type: none"> -800 m ученице, -1000 m ученици. <p>Скокови:</p> <p>Скок удаљ техником увинућа</p> <p>Скок увис леђном техником</p> <p>Бацања:</p> <p>Бацање кугле, једна од рационалних техника (ученице 4 кг, ученици 5 кг).</p> <p>Спровести такмичења у одељењу, на резултат, у свим реализованим атлетским дисциплинама.</p>	<p>Облици наставе</p> <p>Предмет се реализује кроз следеће облике наставе:</p> <ul style="list-style-type: none"> • теоријска настава (2 часа); • мерење и тестирање (6 часова); • практична настава (64 часа); <p>Подела одељења на групе</p> <p>Одељење се не дели приликом реализације;</p> <p>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>Место реализације наставе</p> <ul style="list-style-type: none"> • Теоријска настава се реализује у учоници или у сали, истовремено са практичном наставом; • Практична настава реализује

<ul style="list-style-type: none"> Спортска гимнастика: (Вежбе на справама и тлу); 	<ul style="list-style-type: none"> покрета и кретања; Усвајање етичких вредности и подстичање вольних 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. 	<ul style="list-style-type: none"> дружење и добро расположење; Сагледа негативне утицаје савременог начина живота (пушење, алкохол, дрога, насиље, деликатентно понашање) и буде свестан да је физичким, односно спортским активностима могуће предупредити негативне утицаје; 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, односно спортским активностима и 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 нетolerантно понашање својих другова и реагује на њега, шири дух пријатељства, буде истрајан у својим активностима; 	<p>СПОРТСКА ГИМНАСТИКА: ВЕЖБЕ НА СПРАВАМА И ТЛУ</p> <p>Напомене:</p> <ul style="list-style-type: none"> Наставник формира групе на основу умеша (вештина) ученика стечених после основне школе: основни, средњи и напредни ниво; Наставник олакшава, односно отежава програм на основу моторичких способности и претходно стечених умеша ученика. <p>1. Вежбе на тлу</p> <p>За ученике и ученице:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вага претклоном и заножењем и спојено, одразом једне ноге колут напред; - став на шакама, издржај, колут напред; - два повезана премета странце удесно и улево; - за напредни ниво премет странце са окретом за 180° и доскомом на обе ноге („рондат“) <p>2. Прескок</p> <p>За ученике коњ у ширину висине 120 цм; за ученице 110 цм:</p> <ul style="list-style-type: none"> - згрчка; - разношка - за напредни ниво: склонка <p>3. Кругови</p> <p>За ученике /дохватни кругови/:</p> <ul style="list-style-type: none"> - из мирног виса вучењем вис узнето, спуст у вис стражњи, издржај, вучењем вис узнето, спуст у вис предњи. <p>За ученице /дохватни кругови/:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уз помоћ суножним одскоком 	<p>се на спортском вежбалишту (сала, спортски отворени терени, базен, клизалиште, скијалиште).</p> <p>Препоруке за реализацију наставе</p> <ul style="list-style-type: none"> 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: <ul style="list-style-type: none"> 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. <p>Начин остваривања програма</p> <ul style="list-style-type: none"> 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,
---	---	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> • Правилно се односи према окружењу у којме вежба, рекреира се и бави спортом, што преноси у свакодневни живот; • Учествује на школском такмичењу и у систему школских спортских такмичења. 	<p>наскок у зграб, њих у згибу /уз помоћ/; спуст у вис стојећи</p> <p>4. Разбој</p> <p>За ученике /паралелни разбој/:</p> <ul style="list-style-type: none"> - из њиха у упору, предњим саском са окретом за 180^0 (окрет према притци); - њих у упору, у зањиху склек, предњим упором, зањих у упору, у предњих склек; <p>За ученице /двојисински разбој или једна притка вратила/:</p> <ul style="list-style-type: none"> - из њиха у упор на н/п, премах једном ногом до упора јашућег, прехват у потхват упорном руком (до предњожне) и спојено одножењем заножне премах и саском са окретом за 90^0 (одношка), завршити боком према притци. <p>5. Вратило</p> <p>За ученике /дохватно вратило/:</p> <ul style="list-style-type: none"> - суножним одривом узмак; ковртљај назад у упору предњем; саском замахом у заножење (зањихом). <p>6. Греда</p> <p>За ученице /висока греда/:</p> <ul style="list-style-type: none"> - залетом и суножним одсоком наскок у упор, премах одножно десном; окрет за 90^0, упором рукама испред тела преднос разножно; ослонцем ногу иза тела (напреднији ниво: замахом у заножење) до упора чучећег; усправ, ходање у успону са докорацима, вага претклоном, усклон, саском пруженим 	<p>зимовања и других облика рада утврђује се на почетку школске године на наставничком већу, на предлог стручног већа наставника физичког васпитања;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Стручно веће наставника физичког васпитања, самостално, одређује редослед обраде појединих садржаја 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 фискултурној сали; • У свим разредима настава физичког васпитања се реализује одвојено за ученике и одвојено за ученице, а само у школама које имају по два паралелна објекта за физичко васпитање дозвољена је истовремена реализација часа. <p><u>Праћење, вредновање и оцењивање</u></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 – стандарди за оцењивање физичких способности ученика и постигнућа у спортским играма</p>
--	--	--	--	---

<ul style="list-style-type: none"> Спортска игра (по избору); 		<p>телом (ченоно или бочно у односу на справу).</p> <p>7. Коњ са хваталјкама</p> <p>За ученике:</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 одножењем десне, саскок са окретом за 90^0 улево до става на тлу, леви бок према коњу.</p> <p>Школско такмичење (одељење, школа): стручно веће наставника физичког васпитања бира справе на којима ће се ученици такмичити.</p> <p>За напредније ученике: састави из система школских спортских такмичења и учешће на вишим нивоима школских такмичења.</p> <p>Минимални образовни захтеви:</p> <p>За ученике: наставни садржаји из програма вежби на тлу, прескока, једне справе у упору и једне справе у вису;</p> <p>За ученице: наставни садржаји из програма вежби на тлу, прескока, греде и двовисинског разбоја.</p> <p>СПОРТСКА ИГРА (по избору)</p> <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. На основу претходних умења у 	<p>Минимални образовни захтеви</p> <ul style="list-style-type: none"> Атлетика : 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. Вежбе на справама и тлу: <p>За ученике: наставни садржаји из програма вежби на тлу, прескока, једне справе у упору и једне справе у вису;</p> <p>За ученице: наставни садржаји из програма вежби на тлу, прескока, греде и двовисинског разбоја.</p> <p>Оквирни број часова по темама</p> <ul style="list-style-type: none"> Тестирање и провера савладаности стандарда из основне школе (4 часа); Теоријских часова (1 у првом и 1 у другом полуодишишту); Атлетика (14 часова); Гимнастика: вежбе на справама и тлу (14 часова); Спортска игра: по избору школе (14 часова); Физичка активност, односно спортска активност:у складу са могућностима школе а по избору ученика (10 часова); Пливање (10 часова); Провера знања и вештина (4 часа).
--	--	--	--

<ul style="list-style-type: none"> Физичка, односно спортска активност: у складу са могућностима школе. 		<p>техници и тактици наставник планира конкретне садржаје из спортске игре;</p> <ul style="list-style-type: none"> Стручно веће 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). 		<p>• ПОСЕБНЕ АКТИВНОСТИ</p> <ul style="list-style-type: none"> - Из фонда радних дана и за извођење редовне наставе школа у току школске године организује: <p>Два целодневна излета са пешачењем</p> <ul style="list-style-type: none"> - I разред до 12 км (укупно у оба правца); - II разред до 14 км (укупно у оба правца); - III разред до 16 км (укупно у оба правца); <p>Два кроса : јесењи и пролећни</p> <ul style="list-style-type: none"> - Стручно веће наставника физичког васпитања утврђује програм и садржај излета, и дужину стазе за кросеве, према узрасту ученика. <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 технолошког развоја.</p>
--	--	---	--	---

ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ

Годишњи фонд часова:

66

Разред:

други

ТЕМА	ЦИЉ	ИСХОДИ По завршетку теме ученик ће бити у стању да:	ПРЕПОРУЧЕНИ САДРЖАЈИ ПО ТЕМАМА	НАЧИН ОСТВАРИВАЊА ПРОГРАМА
<ul style="list-style-type: none"> • Здравствена култура и физичка активност, као основа за реализацивање постављених циљева и исхода; 	<ul style="list-style-type: none"> • Унапређивање и очување здравља; • Утицај на правилно држање тела (превенција постуралних поремећаја); 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 и развој; • Одабере и изведе вежбе обликовања и вежбе из корективне гимнастике, које ће превентивно утицати на могуће негативне утицаје услед рада у одабраној професији; 	<ul style="list-style-type: none"> • Вежбе обликовања (јачање, лабављење и растезање); • Вежбе из корективне гимнастике; • Провера стања моторичких и функционалних способности; 	<ul style="list-style-type: none"> • 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; • Ученици који похађају трогодишње стручне школе далеко су више оптерећени у редовном образовању практичном и теоријском наставом од осталих ученика
<ul style="list-style-type: none"> • Развој моторичких и функционалних способности човека, као основа за реализацивање постављених циљева и исхода; 	<ul style="list-style-type: none"> • Развој и усавршавање моторичких способности и теоријских знања неопходних за самостални рад на њима; 	<ul style="list-style-type: none"> • 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; 	<ul style="list-style-type: none"> • Вежбе снаге без и са малим теговима (до 4 кг); • Трчање на 60 м и 100 м; • Трчање на 800 м ученице и 1000 м ученици; • Вежбе растезања (број понављања и издржак у крајњем положају), • Полигони спретности и окретности и спортске игре; • Аеробик; 	<ul style="list-style-type: none"> • Физичко васпитање, у овим школама, значајно је 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.

<ul style="list-style-type: none"> Усвајање знања, умења и вештина из спортских грана и дисциплина као основа за реализација постављених циљева и исхода; Атлетика; 	<ul style="list-style-type: none"> Стицање моторичких умјетности (вештина) и теоријских знања неопходних за за њихово усвајање; Мотивација ученика за бављењем физичким активностима; Формирање позитивног психосоцијалних образаца понашања; Примена стечених умјетности, знања и навика у свакодневним условима живота и рада; Естетско изражавање покретом и доживљавање естетских вредности покрета и кретања; Усвајање етичких вредности и подстицање вольних особина ученика ; Повезивање моторичких 	<ul style="list-style-type: none"> Описе основне карактеристике и правила спортивске гране атлетике, гимнастике и спортивске гране дисциплина које се уче; Демонстрира – вежбе и технике атлетских дисциплина и вежби на справама и тлу које се уче (поседовати вештину) Детаљније описаши правила спортивске 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 спортивске активности; Ученик ће желети да се бави физичким, односно спортивским активностима пошто ће сагледати (детектовати) позитивне карактеристике физичке и спортивске активности и њихове позитивне утицаје на здравље, дружење и добро расположење; Сагледа негативне утицаје савременог начина живота (пушење, алкохол, дрога, насиље, деликатентно понашање) и свестан је да физичким, односно спортивским активностима могуће је предупредити негативне утицаје Путем физичких односно спортивских активности 	<p>АТЛЕТИКА</p> <p>У свим атлетским дисциплинама треба радити на развијању основних моторичких особина за дату дисциплину;</p> <p>Трчања: Усавршавање технике трчања на кратке и средње стазе:</p> <ul style="list-style-type: none"> -100 m ученици и ученице; -800 m ученици и ученице -штафета 4 x 100 m ученици и ученице <p>Вежбање технике трчања на средњим стазама умереним интензитетом и различитим темпом у трајању од 5 до 10 min.</p> <p>Крос: јесењи и пролећни</p> <ul style="list-style-type: none"> -800 m ученице, -1000 m ученици. <p>Скокови: Скок удаљ корачном техником. Скок увис леђном техником.</p> <p>Бацања: Бацање кугле, једна од рационалних техника (ученице 4 kg, ученици 5 kg). Справести такмичења у одељењу, на резултат, у свим реализованим атлетским дисциплинама.</p> <p>СПОРТСКА ГИМНАСТИКА: ВЕЖБЕ НА СПРАВАМА И ТЛУ</p> <p>Напомена:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Наставник олакшава, односно отежава програм на основу 	<p>Облици наставе</p> <p>Предмет се реализује кроз следеће облике наставе:</p> <ul style="list-style-type: none"> • теоријска настава (2 часа); • мерење и тестирање (6 часова); • практична настава (58 часова); <p>Подела одељења на групе</p> <p>Одељење се не дели приликом реализације;</p> <p>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>Место реализације наставе</p> <ul style="list-style-type: none"> • Теоријска настава се реализује у учоници или у сали, истовремено са практичном наставом; • Практична настава реализује се на спортивском вежалишту (сала, спортивски отворени терени, базен, клизалиште, скијалиште). <p>Препоруке за реализацију наставе</p> <ul style="list-style-type: none"> • Настава се реализује у циклусима који трају приближно 10-12 часова (узајамно). Наставнику физичког васпитања је остављено да, зависно од
---	---	---	---	---

	<p>задатака у целине;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<p>комуницира са својим друговима и ужива у дружењу и контактима;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Доводи у везу свакодневни живот, способност за учење и практичан рад са физичким, односно спортским активностима и правилном исхраном; • Објасни да покрет и кретање, без обзира на то којој врсти физичке, односно спортске активности припадају, имају своју естетску компоненту(лепота извођења, лепота доживљаја); • Ученик ужива у извођењу покрета и кретања; • Ученик наводи основне олимпијске принципе и примењује их на школским спортским такмичењима и у слободном времену; • Препознаје нетолерантно понашање својих другова и реагује на њега, шири дух пријатељства, истрајан је у својим активностима. • Има правилан однос према окружењу у којем вежба, рекреира се и бави спортом. 	<p>моторичких способности и претходно стечених умеша ученика.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <p>1. Вежбе на тлу</p> <p>За ученике и ученице:</p> <ul style="list-style-type: none"> - из упора за рукама, зибом, провлак згрчено напред до упора пред рукама (опружено); - колут напред и спојено усправом до ваге претклоном и заножењем, издржа; - премет странце упором у „бољу“ страну и спојено, премет странце у „слабију“ страну - за напредни ниво премет напред упором <p>2. Прескок</p> <p>За ученике коњ у ширину висине 120 цм; за ученице 110 цм:</p> <ul style="list-style-type: none"> - згрчка; - разношка - за напредни ниво: склонка и прескоци са заножењем <p>3. Кругови</p> <p>За ученике /доскочни кругови/:</p> <ul style="list-style-type: none"> - њих, зањихом саскок, уз помоћ. <p>4. Разбој</p> <p>За ученике /паралелни разбој/:</p> <ul style="list-style-type: none"> - из упора седећег разножно пред рукама, прехватом напред и дизањем склоњено став на раменима, спуст назад у упор 	<p>потреба, прецизира трајање сваког циклуса, као и редослед њиховог садржаја.</p> <p>Садржај циклуса је:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Начин остваривања програма</p> <p>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 поједињих садржаја програма и циклуса. Часови у току недеље треба да буду распоређени у једнаким интервалима, не могу се</p>
--	---	--	---	--

		<p>седећи разножно, прехват рукама иза бутина, снојкити и зањихом саскок.</p> <p>За ученице /дловисински разбој, једна притка, вратило:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вис на в/п лицем према н/п: клим, премах згрчено једном ногом до виса лежећег на н/п, прехват (може разноручно) на н/п до упора јашућег; премах одножно предњом (уназад) до упора предњег; замахом уназад (зањихом) саскок пруженим телом; - једна притка: насок у упор предњи, премах одножно једном ногом до упора јашућег; премах одножно заножном до упора стражњег; саскок саседом (замахом ногама унапред). <p>5. Вратило</p> <p>За ученике /доскочно вратило/</p> <ul style="list-style-type: none"> - из мирног виса узмак до упора, замахом ногама уназад (зањихом) саскок увито <p>6. Греда</p> <p>За ученице /висока греда/:</p> <ul style="list-style-type: none"> - залетом и суножним одскоком насок у упор чучећи; окрет за 90^0 усправ у успон, окрет за 180^0, лагано трчање на прстима, скок са променом ногу, кораци у успону до краја греде; саскок згрчено (бочно у односу на греду). <p>7. Коњ са хваталкама</p>	<p>одржавати као блок часови.</p> <p>Настава се не може одржавати истовремено са два одељења, 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>Праћење, вредновање и оцењивање</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 – стандарди за оцењивање физичких способности ученика и постигнућа у спортским играма</p> <p>Минимални образовни захтеви</p> <ul style="list-style-type: none"> • Атлетика : 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. • Вежбе на спровадама и тлу: <p>За ученике: наставни садржаји из програма вежби на тлу, прескока, једне спрave у упору и</p>
		<p>седећи разножно, прехват рукама иза бутина, снојкити и зањихом саскок.</p> <p>За ученице /дловисински разбој, једна притка, вратило:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вис на в/п лицем према н/п: клим, премах згрчено једном ногом до виса лежећег на н/п, прехват (може разноручно) на н/п до упора јашућег; премах одножно предњом (уназад) до упора предњег; замахом уназад (зањихом) саскок пруженим телом; - једна притка: насок у упор предњи, премах одножно једном ногом до упора јашућег; премах одножно заножном до упора стражњег; саскок саседом (замахом ногама унапред). <p>5. Вратило</p> <p>За ученике /доскочно вратило/</p> <ul style="list-style-type: none"> - из мирног виса узмак до упора, замахом ногама уназад (зањихом) саскок увито <p>6. Греда</p> <p>За ученице /висока греда/:</p> <ul style="list-style-type: none"> - залетом и суножним одскоком насок у упор чучећи; окрет за 90^0 усправ у успон, окрет за 180^0, лагано трчање на прстима, скок са променом ногу, кораци у успону до краја греде; саскок згрчено (бочно у односу на греду). <p>7. Коњ са хваталкама</p>	<p>одржавати као блок часови.</p> <p>Настава се не може одржавати истовремено са два одељења, 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>Праћење, вредновање и оцењивање</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 – стандарди за оцењивање физичких способности ученика и постигнућа у спортским играма</p> <p>Минимални образовни захтеви</p> <ul style="list-style-type: none"> • Атлетика : 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. • Вежбе на спровадама и тлу: <p>За ученике: наставни садржаји из програма вежби на тлу, прескока, једне спрave у упору и</p>

<ul style="list-style-type: none"> Спортска игра (по избору); 		<p>За ученике: - из упора пред рукама, коло заножно левом, коло заножно десном.</p> <p>Школско такмичење (одељење, школа): актив наставника физичког васпитања бира спрave на којима ће се ученици такмичити.</p> <p>За напредније ученике: састави из система школских спортских такмичења и учешће на вишим нивоима школских такмичења.</p> <p>Минимални образовни захтеви:</p> <p>За ученике: наставни садржаји из програма вежби на тлу, прескока, једне спрave у упору и једне спрave у вису;</p> <p>За ученице: наставни садржаји из програма вежби на тлу, прескока, греде и двовисинског разбоја.</p> <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. На основу претходних умења у технички и тактици наставник планира конкретне садржаје из спортске игре. 	<p>једне спрave у вису;</p> <p>За ученице: наставни садржаји из програма вежби на тлу, прескока, греде и двовисинског разбоја.</p> <p>Оквирни број часова по темама</p> <ul style="list-style-type: none"> • Тестирање и провера савладаности исхода из претходног разреда (4 часа) • Теоријских часова (1 у првом и 1 у другом полуодишту); • Атлетика (14 часова); • Гимнастика: вежбе на спрavама и тлу (12 часова); • Спортска игра: по избору школе (14 часова); • Физичка активност, односно спортска активност: у складу са могућностима школе а по избору ученика (8 часова); • Пливање (8 часова); • Провера знања и вештина (4 часа). <p>ПОСЕБНЕ АКТИВНОСТИ</p> <ul style="list-style-type: none"> - Из фонда радних дана и за извођење редовне наставе школа у току школске године организује: Два целодневна излета са пешачењем
--	--	---	---

<ul style="list-style-type: none"> Физичка, односно спортска активност: у складу са могућностима школе. 		<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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); <p>Два кроса : јесењи и пролећни</p> <ul style="list-style-type: none"> Стручно веће наставника физичког васпитања утврђује програм и садржај излета, и дужину стазе за кросеве, према узрасту ученика. <p>Школа организује и спроводи спортска такмичења, као единствени 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 технолошког развоја.</p>
--	--	---	---

ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ

Годишњи фонд часова:

56

трени

Разред:

ТЕМА	ЦИЉ	ИСХОДИ По завршетку теме ученик ће бити у стању да:	ПРЕПОРУЧЕНИ САДРЖАЈИ ПО ТЕМАМА	НАЧИН ОСТВАРИВАЊА ПРОГРАМА
<ul style="list-style-type: none"> • Здравствена култура и физичка активност, као основа за реализацивање постављених циљева и исхода; 	<ul style="list-style-type: none"> • Унапређивање и очување здравља; • Утицај на правилно држање тела (превенција постуралних поремећаја); 	<ul style="list-style-type: none"> • 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; 	<ul style="list-style-type: none"> • Вежбе обликовања (јачање, лабављење и растезање); • Вежбе из корективне гимнастике; • Провера стања моторичких и функционалних способности; 	<ul style="list-style-type: none"> • 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; • Ученици који похађају трогодишње стручне школе далеко су више оптерећени у редовном образовању практичном и теоријском наставом од осталих ученика ; • Физичко васпитање, у овим школама, значајно је 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 вежбама.

<ul style="list-style-type: none"> Развој моторичких и функционалних способности човека, као основа за реализацивање постављених циљева и исхода; 	<ul style="list-style-type: none"> Развој и усавршување моторичких способности и теоријских знања неопходних за самостални рад на њима; 	<ul style="list-style-type: none"> Именује моторичке способности које треба развијати, као и основна средства и методе за њихов развој; Примени адекватна средства (изводи вежбе) за развој и усавршување моторичких способности из: вежби обликовања, атлетике, гимнастике, пливања и спортских игара за развој: снаге, брзине, издржљивости, гипкости, спретности и окретности; 	<ul style="list-style-type: none"> Вежбе снаге без и са малим теговима (до 4 кг); Трчање на 60 м и 100 м; Трчање на 800 м ученице и 1000 м ученици; Вежбе растезања (број понављања и издржак у крајњем положају), Полигони спретности и окретности и спортске игре; Аеробик; Обука техника пливања; 	<p>Облици наставе</p> <p>Предмет се реализује кроз следеће облике наставе:</p> <ul style="list-style-type: none"> теоријска настава (2 часа); мерење и тестирање (4 часа); практична настава (50 часова). <p>Подела одељења на групе</p> <p>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>Место реализације наставе</p> <ul style="list-style-type: none"> Теоријска настава се реализује у учоници или у сали, истовремено са практичном наставом; Практична настава реализује се на спортском вежбалишту (сала, спортски отворени терени, базен, клизалиште, скијалиште). <p>Препоруке за реализацију наставе</p> <ul style="list-style-type: none"> Настава се реализује у циклусима који трају приближно 10-12 часова (узајомних). Наставнику
<ul style="list-style-type: none"> Усвајање знања, умеша и вештина из спортских грана и дисциплина као основа за реализацивање постављених циљева и исхода; Програм по избору ученика: Ритмичка гимнастика и народни плесови; 	<ul style="list-style-type: none"> Стицање моторичких умеша (вештина) и теоријских знања неопходних за за њихово усвајање; Мотивација ученика за бављењем физичким активностима; Формирање позитивног психосоцијалних образаца понашања; Примена стечених умеша, знања и навика у свакодневним условима живота и рада; Естетско изражавање покретом и 	<ul style="list-style-type: none"> Кратко описе 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) , 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 	<p>ПРОГРАМ ПО ИЗБОРУ УЧЕНИКА</p> <p>• РИТМИЧКА ГИМНАСТИКА И НАРОДНИ ПЛЕСОВИ</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	

<ul style="list-style-type: none"> • Спортска игра (по избору); • Рукомет; • Фудбал; 	<p>доживљавање естетских вредности покрета и кретања;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Усвајање етичких вредности и подстицање вольних особина ученика ; • Повезивање моторичких задатака у целине; али без стварања крутих моторичких аутоматизама • Увођење ученика у организовани систем припрема за школска такмичења, игре, сусрете и манифестације; • Развијање елемената ритма сједињавањем кинетичких и енергетских елемената у целине: у препознавању целина: рад-одмор; напрезање-релаксација; убрзање-упоравање; • Избор спортских грана, спортско-рекреативних или других кретних активности као трајног определења за њихово свакодневно упражњавање; 	<p>услове;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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, деликатвентно понашање) и буде свестан да је физичким, односно спортским активностима могуће предупредити негативне утицаје; • Комуницира путем физичких односно спортских активности са својим друговима и ужива у дружењу и 	<p>и учешће на њима.</p> <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 садржајима 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 међусколским такмичењима. <p>ФУДБАЛ</p> <ul style="list-style-type: none"> - Увежбавати 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 	<p>физичког васпитања је остављено да, зависно од потреба, прецизира трајање сваког циклуса, као и редослед њиховог садржаја.</p> <p>Садржај циклуса је:</p> <ul style="list-style-type: none"> - за проверу нивоа знања на крају школске године – један; - за атлетику – један; - за гимнастику: вежбе на спровама и тлу – један; - за спорт по избору ученика – два; - за повезивање физичког васпитања са животом и радом – један. <p>Начин остваривања програма</p> <p>Садржаји програма усмерени су на: развијање физичких способности; спортско-техничко образовање; повезивање физичког васпитања са животом и радом.</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>

		<ul style="list-style-type: none"> • Кошарка; • Одбојка; 	<ul style="list-style-type: none"> • контактима; • Доводи у везу свакодневни живот и способност за учење и практичан рад са физичким, односно спортским активностима правилном исхраном; • самостално бира физичку, односно спортску активност и изводи је у окружењу у коме живи (да ли си ово намерно избацио?). • 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 нетolerантно понашање својих другова и реагује на њега, шири дух пријатељства, буде истрајан је у својим активностима. 	<p>одбрани. Разне варијанте напада и одбране. Уигравање кроз тренажни процес.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Правила малог фудбала. - Учествовање на разним школским и међушколским такмичењима. <p>КОШАРКА</p> <ul style="list-style-type: none"> - Увежбавати 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 различитих одстојања од коша. Постављање и кретање играча у нападу и одбрани. Одбрана „зоном“ и „човек на човека“. Напад против ових врста одбрана. Контранапад у различитим варијантама и принцип блока. - 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 садржајима 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>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, не могу се одржавати као блок часови. Настава се не може одржавати истовремено са два одељења, ни на спортском терену, ни у фискултурној 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><u>Праћење, вредновање и оцењивање</u></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 – стандарди за оцењивање физичких способности ученика и постигнућа у спортским играма.</p>
--	--	--	---	--	--

<ul style="list-style-type: none"> • Пливање; • Борилачке вештине; • Клизanje, скијање; 	<ul style="list-style-type: none"> • Се правилно односи према окружењу у које вежба, рекреира се и бави се спортом, што преноси у свакодневни живот • Учествује на школском такмичењу и у систему школских спортских такмичења 	<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 болих 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 се заснива на програму клизања и предмета скијање на матичним факултетима. <p>Оквирни број часова по темама</p> <ul style="list-style-type: none"> • Тестирање и провера савладаности исхода из претходног разреда (4 часа); • Теоријских часова (1 у првом и 1 у другом полугодишту); • Атлетика (8 часова); • Гимнастика: вежбе на спроварама и тлу (8 часова); • Спортска игра: по избору школе (14 часова); • Физичка активност, односно спортска активност: у складу са могућностима школе а по избору ученика (8 часова); • Пливање (8 часова); • Провера знања и вештина (4 часа). <p>ПОСЕБЕНЕ АКТИВНОСТИ</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</p>
--	--	---

				календара који доноси Министарство просвете науке и технолошког развоја.
--	--	--	--	--

Сваки од образовних профилла има карактеристике везане за обављање конкретних стручних послова, који захтевају одређене положаје тела, покрете и кретања, који могу негативно утицати на правилно држање (статус кичменог стуба и статус стопала). Како би се избегли ови негативни утицаји, наставници стручних предмета и професори физичког васпитања дефинишу могуће професионалне поремећаје, на основу чега се програмирају посебни садржаји, којима се обезбеђује превенција.

КОРЕЛАЦИЈА СА ДРУГИМ ПРЕДМЕТИМА

- Физика
- Хемија
- Ликовна култура
- Музичка култура