

НАСТАВНИ ПРОГРАМ ЗА ПРЕДМЕТ: СПОРТ И ТРЕНИНГ
СМЈЕР: СПОРТСКИ
РАЗРЕД: ПРВИ

СЕДМИЧНИ БРОЈ ЧАСОВА: 3

ГОДИШЊИ БРОЈ ЧАСОВА: 108

1. Теоријски часови (36)
2. Практична настава и компензаторно-корективни рад (72)

ОПШТИ И ПОСЕБИ ЦИЉЕВИ ПРОГРАМА:

Циљ учења предмета *Спорт и тренинг* је да ученик континуирано развија знања из области физичке културе са посебним акцентом на спорт, у складу са вриједностима физичког вјежбања и спорта којим се бави, ради очувања и унапређивања способности, здравља и даљег професионалног развоја.

ПРЕГЛЕД ТЕМАТСКИХ ЦЈЕЛИНА:

Ред. број	Наставна тема	Оквирни број часова
1.	СТРУКТУРА ФИЗИЧКЕ КУЛТУРЕ И ОСНОВЕ СПОРТА	
2.	УТИЦАЈ СПОРТА НА ЗДРАВЉЕ	
3.	ПРОЦЈЕНА И УТИЦАЈ НА РАЗВОЈ МОТОРИЧКИХ И ФУНКЦИОНАЛНИХ СПОСОБНОСТИ И МОРФОЛОШКИХ КАРАКТЕРИСТИКА	
4.	ОПШТЕ (БАЗИЧНЕ) МОТОРИЧКЕ И ФУНКЦИОНАЛНЕ СПОСОБНОСТИ	
5.	УТИЦАЈ БАЗИЧНИХ СПОРТОВА НА РАЗВОЈ МОТОРИЧКИХ СПОСОБНОСТИ И ЊИХОВ ЗНАЧАЈ У ДРУГИМ СПОРТОВИМА	
6.	УТИЦАЈ ПОЈЕДИНИХ СПОРТОВА НА РАЗВОЈ МОТОРИЧКИХ СПОСОБНОСТИ	
7.	ЗНАЧАЈ И УЛОГА ПЛЕСОВА У РАЗВОЈУ СПОРТИСТА	

САДРЖАЈ ПРОГРАМА

1. тема: СТРУКТУРА ФИЗИЧКЕ КУЛТУРЕ И ОСНОВЕ СПОРТА	Оквирни број часова: 14 часова 6 часова теоријске наставе 8 часова практичне наставе
---	--

Оперативни циљеви / Исходи	Садржај програма / појмови	Корелација са другим наставним предметима
<p>Ученик је способан да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • дефинише структуру физичке културе; • објасни основе спорта • објасни шта је физичка вјежба; • дефинише структуру тренинга; • објасни улогу физичког вјежбања у превенцији повреда и деформитета; • Сврсисходно примјењује вјежбе, разноврсна природна и изведена кретања у складу са потребама и спортом којим се бави; • примјењује усвојене функционалне способности и моторичке вјештине; • примијењује стечена знања у спорту којим се бави; • поштује и примјењује основне принципе процеса вјежбања у самосталном вјежбању – тренирању; • одговорно се односи према објектима, справама и реквизитима у просторима за вјежбање; • примјењује правила безбједности у различитим физичким активностима - тренингу у школи и ван ње; • у групним активностима доприноси остваривању заједничких циљева; 	<ul style="list-style-type: none"> • Структура физичке културе и основе спорта • Физичка вјежба као основно средство и метод у физичкој култури • Појам и врсте тренинга • Основна структура тренинга, правила и принципи вјежбања • Антрополошке карактеристике спорта • Безбједност у вјежбању • Физичко вјежбање као превенција повреда и деформитета. 	<ul style="list-style-type: none"> • Биологија • ВРОЗ

<ul style="list-style-type: none"> • рјешава конфликте на социјално прихватљив начин; • примјењује етичка правила у спорту; 		
---	--	--

2. тема: УТИЦАЈ СПОРТА НА ЗДРАВЉЕ	Оквирни број часова: 10 часова 8 часова теоријске наставе 2 часа практичне наставе
-----------------------------------	--

Оперативни циљеви / Исходи	Садржај програма / појмови	Корелација са другим наставним предметима
Ученик је способан да: <ul style="list-style-type: none"> • опише позитивне и негативне аспекте спорта; • објасни утицај спорта на здравље; • препознаје вриједности физичког вјежбања и тренинга; • објасни повезаност избалансиране исхране и здравља; • објасни енергетске потребе у спорту за одређени узраст ученика; • објасни шта је допинг и шта су недозвољена стимулативна средства у спорту; • објасни утицај психоактивне супстанце на тренинг; • препознаје повреде у спорту; • опише поступак пружања прве помоћи код најчешћих повреда • примјењује принципе здраве исхране; • храни се у складу са потребама тренажног процеса; • поштује здравствено-хигијенска и еколошка правила у вјежбању; • препознаје штетан утицај допинга и других недозвољених 	<ul style="list-style-type: none"> • Позитивни и негативни аспекти, утицаји спорта • Утицај спорта на здравље • Добробити, вриједности физичког вјежбања и тренинга • Избалансирана исхрана и здравље • Енергетске потребе у спорту и узрасту ученика • Допинг и недозвољена стимулативна средства у спорту • Психоактивне супстанце и тренинг • Повреде у спорту, прва помоћ и збрињавање повријеђеног 	<ul style="list-style-type: none"> • Биологија • ВРОЗ • Хемија

<p>супстанци у спорту;</p> <ul style="list-style-type: none"> • избјегава активности, које имају негативан утицај на здравље и остварења у спорту; • анализира позитиван и евентуално штетан утицај спорта којим се бави на сопствено здравље; • примјењује друге видове физичког вјежбања за опоравак и унапређивање својих способности у спорту којим се бави; • примијењује прву помоћ приликом најчешћих повреда у спорту и вјежбању; 		
---	--	--

<p>3. тема: ПРОЦЈЕНА И УТИЦАЈ НА РАЗВОЈ МОТОРИЧКИХ И ФУНКЦИОНАЛНИХ СПОСОБНОСТИ И МОРФОЛОШКИХ КАРАКТЕРИСТИКА</p>	<p>Оквирни број часова: 18 часова 4 часа теоријске наставе 14 часова практичне наставе</p>
--	---

Оперативни циљеви / Исходи	Садржај програма / појмови	Корелација са другим наставним предметима
<p>Ученик је способан да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • објасни значај тестирања у спорту и физичком васпитању; • упоређује и анализира резултате тестирања моторичких способности и њихов допринос резултатима у спорту којим се бави; • објасни важност раста и развоја, функцију органа; • објасни методологију процјене; • објасни и дискутује резултате мјерења; • препознаје предности и слабости у развоју; • прати сопствене физичке, функционалне и психичке особине, врлине, мане • прати сопствени 	<ul style="list-style-type: none"> • Тестирања у спорту и физичком васпитању • Полигони као показатељи моторичке образованости и физичке способности 	<ul style="list-style-type: none"> • Физика • Математика • Биологија • ВРОЗ

напредак • процјењује свој максимум; • усавршава основне моторичкеспособности, морално-вољне особине; • прикаже правилно извођење тестова;		
---	--	--

4. тема: ОПШТЕ (БАЗИЧНЕ) МОТОРИЧКЕ И ФУНКЦИОНАЛНЕ СПОСОБНОСТИ	Оквирни број часова: 20 часова 6 часова теоријске наставе 14 часова практичне наставе
---	---

Оперативни циљеви / Исходи	Садржај програма / појмови	Корелација са другим наставним предметима
<ul style="list-style-type: none"> • дефинише структуру базичних моторичке способности; • објасни анатомско физиолошке основе моторичких способности (снаге, флексибилности, издржљивости, брзине и координације); • објасни карактеристике трчања (разлике између ходања и трчања); • објасни биомеханичке основе трчања спринта, трчања на средњим и дугим стазама; • примјењује стечена знања на спорт којим се бави; • прати и унапређује моторичке и функционалне способности којима се посвећује мање пажње у тренажном процесу; 	<ul style="list-style-type: none"> • Анатомско-физиолошке основе вјежби снаге • Анатомско-физиолошке основе флексибилности • Физиолошке, биохемијске и психолошке основе издржљивости • Антропомоторичке основе брзине • Основе координације • Заједничке карактеристике трчања *Биомеханичке основе трчања спринта, трчања на средњим и дугим стазама (осцилаторни карактер трчања) • Облици испољавања брзине у спринту (латентно вријеме моторне реакције, фреквенција покрета, брзина трчања на дистанци) • Комбинација облика испољавања брзине 	<ul style="list-style-type: none"> • Физика • Биологија • ВРОЗ

5. тема: УТИЦАЈ БАЗИЧНИХ СПОРТОВА НА РАЗВОЈ МОТОРИЧКИХ СПОСОБНОСТИ И ЊИХОВ ЗНАЧАЈ У ДРУГИМ СПОРТОВИМА	Оквирни број часова: 20 часова 6 часова теоријске наставе 14 часова практичне наставе
--	---

Оперативни циљеви / Исходи	Садржај програма / појмови	Корелација са другим наставним предметима
<ul style="list-style-type: none"> • објасни утицај базичних спортова на развој моторичких способности; • објасни утицај базичних спортова на друге спортове; • опише карактеристике појединих елемената из базичних спортова и њихов значај у тренингу спортиста различитих спортова; • Сврхосходно примјењује вјежбе, разноврсна природна и изведена кретања у складу са потребама и спортом којим се бави; • примјењује усвојене моторичке вјештине; • примјењује стечена знања у спорту којим се бави; • поштује и примјењује основне принципе процеса вјежбања у самосталном вјежбању – тренирању; • коригује грешке у извођењу покрета и кретања; • користи физичке активности у циљу опоравка и компензаторног вјежбања у складу са својим потребама у тренингу и очувању здравља; 	<ul style="list-style-type: none"> • Заједничке карактеристике скокова • Структура атлетских бацања • Значај акробатике у тренингу спортиста • Значај вјежбања на справама у тренингу спортиста • Елементи спортске гимнастике као допунски тренинг спортиста • Елементи атлетике у тренингу различитих спортова 	<ul style="list-style-type: none"> • Физика

6. тема : УТИЦАЈ ПОЈЕДИНИХ СПОРТОВА НА РАЗВОЈ МОТОРИЧКИХ СПОСОБНОСТИ

Оквирни број часова:
18 часова
 4 часа теоријске наставе
 14 часова практичне наставе

Оперативни циљеви / Исходи	Садржај програма / појмови	Корелација са другим наставним предметима
<ul style="list-style-type: none"> опише утицај појединих спортова на развој моторичких способности; објасни који је значај спортских игара и какав је њихов утицај на развој способности; објасни примјену спортских игара као допунски и компензаторни садржај тренинга; Сврхисходно примјењује вјежбе, разноврсна природна и изведена кретања у складу са потребама и спортом којим се бави; *примјењује усвојене моторичке вјештине; примјењује стечена знања у спорту којим се бави; изабере различите допунске или додатне физичке активности у складу са потребама тренинга; користи физичке активности у циљу опоравка и компензаторног вјежбања у складу са својим потребама у тренингу и очувању здравља; 	<ul style="list-style-type: none"> Основе обучавања кретања у спорту Значај спортских игара и њихов утицај на развој способности Спортске игре као допунски и компензаторни садржаји тренинга Примјена елементарних игара у спорту 	<ul style="list-style-type: none"> Биологија

7. тема: ЗНАЧАЈ И УЛОГА ПЛЕСОВА У РАЗВОЈУ СПОРТИСТА	Оквирни број часова: 8 часова 2 часа теоријске наставе 4 часа практичне наставе
---	---

Оперативни циљеви / Исходи	Садржај програма / појмови	Корелација са другим наставним предметима
<p>Ученик је способан да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • објасни значај и улогу плесова у моторичком и културном развоју спортиста; • препознаје спортски плес, народна кола и друштвени плес; • изражава естетске вриједности; • игра један народни и један друштвени плес; • при вјежбању и кретању уочава и његује естетске вриједности; • изабере плес као допунске или додатне физичке активности у складу са потребама тренинга; 	<ul style="list-style-type: none"> • Значај и улога плесова у културном развоју спортиста • Спортски плес • Народна кола • Друштвени плесови • Значај плеса као допунског вјежбања у усавршавању спортиста 	<ul style="list-style-type: none"> • Биологија • ВРОЗ

ДИДАКТИЧКА УПУТСТВА И ПРЕПОРУКЕ:

УПУТСТВО ЗА ДИДАКТИЧКО-МЕТОДИЧКО ОСТВАРИВАЊЕ ПРОГРАМА

Концепција предмета *теорија спорта и тренинга* заснива се на јединству часова и тренажног процеса ученика талентованих за спорт. Специфичност наставе у спортској гимназији и спортским одјељењима у гимназијама огледа се у флексибилности наставног процеса и његовом прилагођавању тренажном процесу. Тежиште програма усмјерено је на когнитивну компоненту развоја уз практичан рад и развој спортске (физичке) и здравствене културе ученика.

Програм првог разреда базиран је на континуитету усвојених знања, вјештина, ставова и вриједности из основног образовања и васпитања и претпоставкама да ученици спортисти имају виши ниво физичког образовања (виши ниво моторичких способности; виши степен усвојености моторичких умијења и знања из спорта којим се баве).

ОРГАНИЗАЦИОНИ ОБЛИЦИ РАДА

- I. теоријски часови (36 часова)
- II. практична настава и компензаторно – корективни рад (72 часа)
- III. активности у природи

I. Теоријски часови

На часовима као и на другим оргназационим облицима рада посебан акценат се ставља на развијање знања о:

- систему физичке културе (физичко васпитање, спорт и рекреација);
- моторичким и функционалним способностима;
- тренингу и системима тренинга;
- утицају појединих спортова на развој моторичких способности;
- утицају спорта на здравље;
- утицају базичних спортова на развој моторичких способности и њихов значај у другим спортовима.

II. Практична настава и компензаторно-корективни рад

Практична настава базира се на примјени теоријских знања, умијења и вештина у пракси. Она обухвата:

- развој моторичких способности
- спортско – техничко образовање
- компензаторно-корективни рад

Улога практичне наставе:

- проширивање моторичких знања у односу на спорт којим се ученик бави примјеном вјежбовних активности које ученик не упражњава током тренажног процеса;
- унапређивање моторичких и функционалних способности којима се посвећује мање (или недовољно) пажње у тренажном процесу;
- превенција и корекција наглашене латерализације, лошег држања тијела и других могућих негативних ефеката „уске специјализације” у спорту;
- релаксација од свакодневних тренинга и дуготрајног сједења на часовима;
- развој спортске културе (физичке културе).

а) Програм развоја моторичких способности је саставни дио годишњег плана рада наставника у

складу са тренажним процесом ученика.

б) Спортско-техничко образовање остварује се кроз примјену програмских садржаја примјењујући основне дидактичко-методичке приципе и методе рада неопходне за достизање постављених исхода. Садржаје бира наставник у складу са потребама ученика спортиста. При избору моторичких садржаја наставник се руководи:

- усвојеним моторичким садржајима којима су ученици овладали у основном образовању и тренажном процесу;
- садржајима ове наставне области бирајући кретања и спортске дисциплине из базичних спортова (атлетике и гимнастике), спортских игара и плеса;
- захтјевима спорта којим се ученик бави;
- захтјевима тренажног процеса ученика.

с) Компензаторно-корективни рад обухвата вјежбања ради:

- превенције и корекције наглашене латерализације у спорту којим се баве;
- корекције лошег држања тијела које може утицати на постигнућа у спорту;
- рад на развоју оних моторичких и функционалних способности на које није стављен акценат у тренажном процесу спорта којим се ученик бави;
- санирања лакших спортских повреда путем терапеутских вјежби.

III. Активности у природи

Школа може да организује активности у природи у складу са рекреативном потребама ученика спортиста:

- излет са пјешачењем;
- зимовање – у складу са тренажним обавезама;
- љетовање – у складу са тренажним обавезама (камповање итд.).

Планирање васпитно-образовног рада

Дефинисани исходи су основа за планирање наставе и учења. Дефинисани су као резултати учења на крају сваког разреда. Током планирања рада потребно је одредити временску динамику у односу на бављење појединим исходима током школске године.

Број часова планира се на основу процјене сложености и тежине одабраних садржаја од стране наставника, у складу са тренажним потребама ученика. Поједини садржаји могу се планирати и реализовати по групама у зависности од спорта којим се ученик бави. При избору садржаја вјежбања неопходно је избјегавати оне активности које ремеће тренажни процес ученика.

Изабрани садржаји не смију бити контраиндиковани (уколико их има за неки спорт) тренажном процесу ученика.

Пожељно је да се садржаји на практичној настави реализују по групама у складу са спортом којим се ученици баве.

Дидактичко-методички елементи

Основне карактеристике реализације наставе:

- јасноћа наставног процеса;
- оптимално кориштење расположивог простора, справа и реквизита;
- избор рационалних облика и метода рада;
- избор вјежби усклађен са програмским садржајима и исходима;
- функционална повезаност дијелова часа – унутар једног и више узастопних часова одређене наставне теме.

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

Праћење, вредновање и оцјењивање

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

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

- I. Активност, однос и рад на часовима;
- II. Достигнути ниво теоријских знања из програма;
- III. Достигнути ниво постигнућа у области спортско-техничког образовања;
- IV. Ниво достигнутог нивоа културе понашања у спорту и осталим областима физичке културе.

Педагошка документација

- Дневник рада наставника;
- Планови рада, годишњи план (по темама са бројем часова), мјесечни 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 реализују, конзистентну дидактичку структуру часова, запажања након часа;
- Радни картон. Радни картон садржи: податке о стању физичких способности, оспособљености у вјештинама, напомене о специфичностима ученика и остале податке неопходне наставнику.

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