

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

СЕДМИЧНИ БРОЈ ЧАСОВА: 4

ГОДИШЊИ БРОЈ ЧАСОВА: 144

- 1.** Теоријски часови (40)
- 2.** Практична настава и компензаторно-корективни рад (104)

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.	МЕТОДЕ ЗА РАЗВОЈ МОТОРИЧКИХ СПОСОБНОСТИ	36
2.	УТИЦАЈ СПОРТА НА ЗДРАВЉЕ	10
3.	СТРУКТУРА МОТОРИЧКИХ СПОСОБНОСТИ	42
4.	ПРОЦЈЕНА И УТИЦАЈ НА РАЗВОЈ МОТОРИЧКИХ И ФУНКЦИОНАЛНИХ СПОСОБНОСТИ И МОРФОЛОШКИХ КАРАКТЕРИСТИКА	18
5.	ТРАНСФОРМАЦИЈА МОТОРИЧКИХ И ФУНКЦИОНАЛНИХ СПОСОБНОСТИ И МОРФОЛОШКИХ КАРАКТЕРИСТИКА	10
6.	РАЗВОЈ МОТОРИЧКИХ СПОСОБНОСТИ КРОЗ ОДРЕЂЕНЕ СПОРТСКЕ ДИСЦИПЛИНЕ	18
7.	ДОПИНГ У СПОРТУ	10

САДРЖАЈ ПРОГРАМА

1. Тема: МЕТОДЕ ЗА РАЗВОЈ МОТОРИЧКИХ СПОСОБНОСТИ	Оквирни број часова 36 10 часова теоријске наставе 26 часова практичне наставе
---	--

Оперативни циљеви / Исходи	Садржај програма / појмови	Корелација са другим наставним предметима
Ученик је способан да: <ul style="list-style-type: none"> • наброји врсте моторичких способности; • наброји методе развоја моторичких способности и врсте тестова за њихову процјену; • примјењује стечена теоријска знања о развоју моторичких способности; • познаје и примјењује методе и вјежбе за развој моторичких способности у пракси и различитим спортским дисциплинама; • дозира оптерећења током самосталног вјежбања-тренирања и примјене метода за развој моторичких способности; • одабере и примјени физичке активности ради опоравка и компензаторног вјежбања у складу са својим потребама у спорту и очувања здравља; • доприноси остваривању заједничких циљева у спорту и друштву; • упореди и анализира резултате тестирања 	<ul style="list-style-type: none"> • Појам и врсте моторичких способности; • Методе развоја и врсте тестова за процјену моторичких способности; • Методе развоја репетитивне, експлозивне и изометријске снаге – силе; • Методе развоја и одржавања флексибилности; • Методе развоја аеробне и анаеробне издржљивости; • Методе и вјежбе развоја опште координације; • Методе усавршавања техника атлетских дисциплина - трчања, скокови, бацања; • Методе и вјежбе за усавршавање брзине и издржљивости у различитим спортским дисциплинама. 	Биологија Физика ВРОЗ

<p>моторичких способности њихов допринос резултатима у спорту којим се бави;</p> <ul style="list-style-type: none"> • примјени усвојене моторичке вјештине; • се одговорно се односи према објектима, справама и реквизитима; • примјени и поштује етичка правила у спорту; • избјегава активности, које имају негативан утицај на здравље и остварења у спорту. 		
--	--	--

2. Тема: УТИЦАЈ СПОРТА НА ЗДРАВЉЕ	<p>Оквирни број часова 10</p> <p>8 часова теоријске наставе 2 часа 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"> • опише позитивне и негативне аспекте спорта; • објасни утицај спорта на здравље; • препознаје вриједности физичког вјежбања и тренинга; • објасни енергетске потребе у спорту за одређени узраст ученика; • објасни утицај психоактивних супстанци на тренинг; • препознаје повреде у спорту; • опише поступак пружања прве помоћи код најчешћих повреда; • примјењује принципе здраве исхране; 	<ul style="list-style-type: none"> • Позитивни и негативни аспекти, утицаји спорта; • Утицај спорта на здравље; • Добробити, вриједности физичког вјежбања и тренинга; • Енергетске потребе у спорту и узрасту ученика; • Психоактивне супстанце и тренинг; • Повреде у спорту, прва помоћ и збрињавање повријеђеног. 	<p>Биологија</p> <p>Хемија</p> <p>ВРОЗ</p>

<ul style="list-style-type: none"> • храни се у складу са потребама тренажног процеса; • поштује здравствено-хигијенска и еколошка правила у вјежбању; • препознаје штетан утицај недозвољених супстанци у спорту; • 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 унапређење својих способности у спорту којим се бави; • примијењује прву помоћ приликом најчешћих повреда у спорту и вјежбању. 		
---	--	--

3. Тема: СТРУКТУРА МОТОРИЧКИХ СПОСОБНОСТИ	Оквирни број часова 42 6 часова теоријске наставе 36 часова практичне наставе
--	---

Оперативни циљеви / Исходи	Садржај програма / појмови	Корелација са другим наставним предметима
Ученик је способан да: <ul style="list-style-type: none"> • дефинише структуру базичних моторичких способности; • објасни анатомско-физиолошке основе моторичких способности (снаге, флексибилности, издржљивости, брзине и координације); 	<ul style="list-style-type: none"> • Врсте снаге (примјери вјежби снаге); • Врсте флексибилности (примјери вјежби флексибилности/покретљивости); • Врсте издржљивости (примјери вјежби издржљивости); • Различити видови испољавања брзине (примјери вјежби за усавршавање брзине); • Комбинација облика испољавања брзине; 	Физика Биологија ВРОЗ

<ul style="list-style-type: none"> • објасни биомеханичке основе трчања спринта, трчања на средњим и дугим стазама (осцилаторни карактер трчања); • објасни заједничке 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"> • Заједничке карактеристике трчања и биомеханичке основе трчања спринта, трчања на средњим и дугим стазама (осцилаторни карактер трчања); • Врсте координације (вјежбе координације); • Врсте равнотеже (вјежбе равнотеже). 	
---	---	--

4. Тема: ПРОЦЈЕНА И УТИЦАЈ НА РАЗВОЈ МОТОРИЧКИХ И ФУНКЦИОНАЛНИХ СПОСОБНОСТИ И МОРФОЛОШКИХ КАРАКТЕРИСТИКА	Оквирни број часова: 18 4 часа теоријске наставе 14 часова практичне наставе
---	--

Оперативни циљеви / Исходи	Садржај програма / појмови	Корелација са другим наставним предметима
Ученик је способан да: <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; 	<ul style="list-style-type: none"> • Тестирања у спорту и физичком васпитању; • Полигони као показатељи моторичке образованости и физичке способности. 	Физика Математика Биологија ВРОЗ

<ul style="list-style-type: none"> • објасни и дискутује о резултатима мјерења; • препознаје предности и слабости у развоју; • прати сопствене физичке, функционалне и психичке особине, врлине, мане; • прати сопствени напредак; • процјењује свој максимум; • усавршава основне моторичке способности, морално-вољне особине; • упореди и анализира резултате тестирања моторичких способности и њихов допринос резултатима у спорту којим се бави; • примјењује усвојене моторичке вјештине; • коригује грешке у извођењу покрета и кретања; • примјењује правила безбједности у различитим физичким активностима и спорту; • прикаже правилно извођење тестова. 		
---	--	--

5. Тема : ТРАНСФОРМАЦИЈА МОТОРИЧКИХ И ФУНКЦИОНАЛНИХ СПОСОБНОСТИ И МОРФОЛОШКИХ КАРАКТЕРИСТИКА	Оквирни број часова 10 2 часа 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"> • препознаје нарушену постуру; • опише лоше држање тијела; • објасни значај превентивног вјежбања и јачања леђне и трбушне мускулатуре; • објасни узроке смањене гибкости, • објасни значај оптимално развијене гибкости са квалитетом живота; • препозна и опише методу стандардно-понављајућег вјежбања (серијско понављање); • опише самосталну организацију физичке активности у функцији подизања здравља, радних способности и што квалитетнијег провођења слободног времена; • анализира узроке лошег држања; • покаже правилно држање тијела; • унапређује своје способности; • прати сопствени напредак; • прати сопствене физичке, функционалне и психичке особине, врлине, мане; • повеже јакост трбушне и леђне мускулатуре са држањем тијела; • изведе и примијени вјежбе за јачање трбушне и леђне мускулатуре; • изведе и примијени вјежбе за побољшање гибкости (врата, грудног дијела кичме, раменог појаса, руку, 	<ul style="list-style-type: none"> • Правилно држање тијела (постура); • Вјежбе превенције и вјежбе корекције неправилног држања тијела (вјежбе за јачање леђне мускулатуре, вјежбе за јачање трбушне мускулатуре); • Гибкост (еластичност мишића и зглобно- коштаних веза те покретљивост зглобова); • Статичке и динамичке вјежбе за побољшање гибкости (врата, грудног дијела кичме, раменог појаса, руку, карличног појаса, скочног зглоба); • Метода стандардно-понављајућег вјежбања (серијско понављање). 	<p>Биологија</p> <p>ВРОЗ</p>
---	---	------------------------------

карличног појаса, скочног зглоба); <ul style="list-style-type: none"> изведе усклађене покрете појединих дијелова тијела; успостави контролу тијела и покрета. 		
---	--	--

6. Тема: РАЗВОЈ МОТОРИЧКИХ СПОСОБНОСТИ КРОЗ ОДРЕЂЕНЕ СПОРТСКЕ ДИСЦИПЛИНЕ	Оквирни број часова: 18 18 часова практичне наставе
---	--

Оперативни циљеви / Исходи	Садржај програма / појмови	Корелација са другим наставним предметима
Ученик је способан да: <ul style="list-style-type: none"> објасни улогу спорта у развоју моторичких способности; препознаје спортове који имају активан утицај на развој моторичких способности; бира физичке активности и вјежбе у складу са потребама тренинга; планира и дозира оптерећења током самосталног вежбања-тренирања; коригује грешке у извођењу покрета и кретања у усвојеним елементима неспецифичним за спорт којим се бави; анализира утицај спорта којим се бави на сопствено здравље; одабере и примјени различита вјежбања за опоравак и унапређивање својих могућности у спорту којим се бави; организује школске спортске 	<ul style="list-style-type: none"> Примјена елемената спортске гимнастике у развоју релативне и експлозивне снаге; Примјена елемената акробатике у тренингу спортиста; Спортске игре и њихов утицај на унапређење моторичких способности; Спортске игре као допунски и компензаторни садржаји тренинга; Примјена елемената борилачких вјештина у тренингу спортиста (падови у цудоу и самоодбрани, основни елементи рвања); Спортски плес, друштвени плес и народна кола; Значај плеса као допунског вјежбања у усавршавању координације спортиста. 	Биологија Физика Математика ВРОЗ

<p>манифестације у сарадњи са наставницима и ученицима;</p> <ul style="list-style-type: none"> • разумије систем организације спорта у Републици Српској; • објасни значај и улогу плесова у моторичком и културном развоју спортиста; • у складу са потребама тренинга препозна и изабере плесове као допунске или додатне физичке активности за унапређење моторичких способности. 		
---	--	--

7. Тема: ДОПИНГ У СПОРТУ	<p>Оквирни број часова: 10</p> <p>10 часова теоријске 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 шта је допинг и шта су недозвољена стимулативна средства у спорту; • објасни утицај психоактивних супстанци на тренинг; • наведе називе недозвољених стимулативних средстава у спорту; • препознаје штетан утицај допинга и других недозвољених супстанци у спорту; • наведе примјере физичких последица допинга; 	<ul style="list-style-type: none"> • Појам и историјат допинга у спорту; • Допинг и недозвољена стимулативна средства у спорту; • Негативне последице допинга у спорту; • Физичке последице допинга; • Психичке последице допинга; • Остали видови негативних последица допинга; • Психоактивне супстанце и тренинг; • Појам, смисао и значај антидопинга. 	<p>Биологија</p> <p>Хемија</p> <p>ВРОЗ</p>

<ul style="list-style-type: none"> • наведе примјере психичких последица допинга; • наведе примјере осталих видова негативних посљедица допинга; • препознаје и објасни значај антидопинга у спорту. 		
---	--	--

ДИДАКТИЧКА УПУТСТВА И ПРЕПОРУКЕ:

УПУТСТВО ЗА ДИДАКТИЧКО-МЕТОДИЧКО ОСТВАРИВАЊЕ ПРОГРАМА

Концепција предмета Спорт и тренинг заснива се на јединству часова и тренажног процеса ученика талентованих за спорт. Специфичност наставе у 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 трећег 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 (40 часова)
- II. практична настава и компензаторно – корективни рад (104 часа)
- III. активности у природи

I. Теоријски часови

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

- систему физичке културе (физичко васпитање, спорт и рекреација);
- моторичким и функционалним способностима и морфолошким карактеристикама;
- методама за развој моторичких способности;
- развоју моторичких способности кроз одређене спортске дисциплине (посебно кроз базичне спортове);
- утицају спорта на здравље;
- допингу и антидопингу, те штетним последицама допинга у спорту.

II. Практична настава и компензаторно-корективни рад

Практична настава базира се на примјени теоријских знања, умијења и вјештина 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 принципе 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 рекреативним 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 ремете 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 наставног предмета *Спорт и тренинг*, 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 ниво 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, који треба да 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.