

НАСТАВНИ ПРОГРАМ ЗА ПРЕДМЕТ: ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ

СТРУКА: СВЕ СТРУКЕ

ЗАНИМАЊЕ: СВА ЗАНИМАЊА

РАЗРЕД: ПРВИ

СЕДМИЧНИ БРОЈ ЧАСОВА: 2

ГОДИШЊИ БРОЈ ЧАСОВА: 68

ДАТУМ: јун 2024. године

ОПШТИ ЦИЉЕВИ

- **подстицати даљи правилан** физички раст и развој младих;
- **испуњавање** примарног биотичког мотива израженог потребом за кретањем, играм, сарадњом и надметањем;
- **усавршавање (васпитање)** моторичких способности, посебно: координације, експлозивне и опште снаге, издржљивости, гipкости, прецизности, равнотеже, спретности, брзине и осталих.

ПОСЕБНИ ЦИЉЕВИ

- **развити** зглобно-мишићну (кинестетичку) осјетљивост која се исказује самосталним управљањем кретања у општим и специфичним условима
- **повезати** моторичке задатке у цјелину, без крутих моторних стереотипа;
- **задовољити** потребе за афирмацијом, и подстицање тенденције процјењивања психосоматског статуса и властитих способности уз васпитање (само)критичности, самосталности и одговорности код ђака;
- **испуњавати** потребе за групном и личном идентификацијом, индивидуализацијом и персонализацијом и сарадњом које у знатној мјери убрзавају процес социјализације ученика у организованом систему припрема за: игре, надметања, сусрете и дружења;
- **развијати, и побољшати** способности посматрања, доживљавања, (само)критике и стварања естетских вриједности (љепота покрета и обликовања кретања, кретно-игровне и спортске активности у свим просторима и у природи);
- **осмишљавати и указивати** на потребу за стваралаштвом у два основна смјера: спортско-техничких достигнућа (индивидуални и колективни учинак) и естетском и ритмичком обликовању и доживљавању моторичких активности.

ТЕМЕ

- АТЛЕТИКА
- ОДБОЈКА
- ВЈЕЖБЕ НА СПРАВАМА И ТЛУ,
- КОШАРКА,
- ПРОЦЈЕНА ФИЗИЧКОГ РАСТА И РАЗВОЈА И УСАВРШАВАЊЕ МОТОРИЧКИХ СПОСОБНОСТИ

Оквирни број часова за реализацију тема није дефинисан. Наставник ће приликом планирања и програмирања наставних садржаја, узимајући у обзир факторе попут нивоа постигнућа ученика, нивоа сложености наставне теме, потреба струке и занимања, и сл, одредити број часова потребан за њихову реализацију у оквиру теме. Теме чине обавезни дио Наставног програма, али немају обавезујући карактер што се тиче редослиједа њихове реализације.

ИСХОДИ

- **1. Тема АТЛЕТИКА (Техника трчања до 100м, 'грабећом' техником и истрајног трчања (до 800, 1000 м); Скок удаљ згрчно, увинуће; Скок увис опкорачно, маказице, (леђно); Усавршавање моторичких способности примјеном атлетских дисциплина (с отпором); Трчање у континуитету до 10 минута (или различитим темпом); Бацање кугле (О' Брајан) или бочном техником (из мјеста)**

Знања	Вјештине	Ставови/вриједности
Ученик ће бити способан да: • препознаје, кључне захтјеве усмјеравајући се на задатак, а не резултат учења, • изражава, тумачи природу скока, начина савлађивања препрека, • разумије и тумачи неопходност исхране, енергије, кисеоника, штетних продуката у организму, • разликује унутраш-ње/вањске знакове оптерећења, <i>мјери, вреднује пулс,</i> • разликује а(на)еробно трчање, и вјежбање, • наводи и развија мотиве дјеловања, • одабира, разумије важност и потребе одласка у природу, • посматра и утврђује природу скока, акценте у	Ученик ће бити способан да: • се прилагоди напорима, мјери и вреднује пулс, • овлада и усклађује техником и тактиком трчања, с обзиром на своје и могућности др., • унаприједи своје кретне способности у савладавању технике: залет, одраз, лет, доскок, • прикаже технику бацања кугле, камена и сл. • развије навику како се правилно подиже, носи терет, торба • унапреди и овлада техником, тактиком трчања, с обзиром на своје и могућности др., • унаприједи (усаврши) моторичко кретне способности у савладавању технике,	Ученик ће бити способан да: • по(ис)каже идентитет, самосталност, одговорност вољу, издржљивост, • показује и процјењује способности за посмат-рање, доживљавање и ствара естетске вриједности, • унапређује и очува здравље, физичку кондицију и ментално здравље, • усавршава, умијећа и навике, позитивне социјалне интеракције, сарадњу кроз облике (не)вербалне комуникације • показује способност за самопосматрање, доживљава, ствара и развија етичке, ствара естетске

начине савлађивања препрека, • разумије и аргументује коју храну, пиће, радње, користи за учење, • развија интелигенцију (свесно изазива, контролише и усмјерава), • упозна и разликује унутрашње/ вањске знакове оптерећења, • анализује своје "ја" и у интеракцији са другим, • препознаје симптоме вањске и унутрашње знакове оптерећења.	• повезује фазе у скоку: <i>залет, одраз, лет, доскок, посебно у бацању</i>, • прикаже технику бацања кугле, камена и сл., • научи како се правилно подиже, носи терет, торба.	вриједности, • унапређује и очува здравље, физичку кондицију и ментално здравље, • вреднује пулс, • примјењује и унапређује здравствене мјере и навике.
---	---	---

2. Тема ОДБОЈКА (Одбојкашки став и горње одбијање (прстима); Доње одбијање – "чекићем" (горњи чекић); Тенис (школски) сервис, бочни (евентуално, "лелујавац"); Горње и доње одбијање - игра парова, тројки, надметање, Лијева и десна "поваљка" (вршно, чекићем); "Ко дуже", у игри с три додира, једном и усвојеним техникама и примјена у разним комбинацијама; Системи игре у одбрани и нападу углом напријед-назад; Смеч и блок појединачни и двојни - осигурање блока)

Знања	Вјештине	Ставови/вриједности
Ученик ће бити способан да: • препознаје и усмјерава се на задатак, а не резултат учења, • провјери како да напредује у усваању технике одбојке, • поставља питања и осмишљава игру, • барата сабраним информацијама, • утиче на: <i>сензорне, практичне, изража-јне, интелектуалне</i>, способности • анализује своје "ја" у интеракцији са другим. • памти и прати уз помоћ знакова, • проналази и преводи исказано у проц-	Ученик ће бити способан да: • примијени и одржава ставове, реакције, • примијени горње и доње одбијање, мијењање мјеста, • примијени 1 од сервиса (тенис сервис, школски), • користи праву технику и у сарадњи с другима поштује правила игре, • разликује осјећај за мекоћу одигравања, популарише предности, љубав према одбојци и анимира вјежбање у школи, кући, • прилагођавање радњи лопти, тзв.	Ученик ће бити способан да: • развија интересовање и примјењује одбојку ван школе, и у будуће, • поштује истину, правила судију, супарника, вођу, • стиче културу навијања, развија тимску игру, контролу, иницијативу, самосталност и одговорност, • продукује, исправља грешке, потврђује фер игру, производи емоције, • анализује и указује поуке процјењује (не)успјех,

едурално знање, • развија интелигенцију (свесно изазива, контролише и усмјерава) • наводи и изумијева замисли, обзнањује, кретње, • барата сабраним чињеницама, и правилима, • препознаје 'чита-ње' гестова, намјера противника, • памти и прати уз помоћ знакова, • анализује своје "ја", • поставља питања у интеракцији са другима, • развија интелигенцију (свесно изазива, контролише и усмјерава), • препознаје вањске/унутрашње знакове оптерећења.	<i>асимиловањем,</i> • усавршава технику јача моторичке способности • испробава, прим-ијени примање и додавање, поваљку смеч, блок, • примијени мијењање мјеста, • примијени 1 од сервиса (тенис сервис, школски), • користи праву технику и у сарадњи с др. поштује правило "3 додира", • разликује осјећај за мекоћу одигравања, мијења начине одигравања и комбинација, • развој опште и специфичне физичке припреме примјеном основа одбојке, • показује владање основама одбојке, (тестом) поентира.	• побољшава самоконтролу и вољу, одговорност и самосталност • развија интересовање и осмишљава одбојку ван школе, и у спортско рекреативне сврхе, • поштује различитости истину, правила игре, критикује вођу, предвиђа супарника, • стиче културу навијања, развија контролу игре, тимски рад, али и самосталност, иницијативу и одговорност, • мјери и вреднује постигнућа у одбојци, разумије и унапређује емпатију, фер игру, признаје и указује на грешку, • анализује грешке, извучи поуке успеха, • ствара и потврђује самопоуздање и одговорност, самосталност и иницијативу, користи и (пр)оцењује игровне прилике.
--	---	--

- **3. Тема ВЈЕЖБЕ НА СПРАВАМА И ТЛУ (Колут напријед, назад, варијанте; Премет странце ("звјезда"); Став о шакама (премет, ваге, склопка); Прескок:** згрчка, разношка, висина 110 цм; Грета (ж) (вратило-М); **Вјежба повезаним елементима; Ритмика (Ж);** с реквизитима, неколико повезаних елемената; **Вјежбање:** вијачом, лоптом, обручем (Ж); **Народно коло и(ли) плес)**

Знања	Вјештине	Ставови/вриједности
Ученик ће бити способан да: • потврђује захтјеве хигијене и опреме, • тумачи основне законе физике, кретања • користи праву технику и у сарадњи с другима поштује правила игре, • комуницира, размјењује искуства, вјежбе • показује способност посматрања, пажње концентрације, • анализује ланац покрета: <i>замислити, извршити, процјенити,</i> • показује моћ процјене, извршења, обуставе извршења, • анализује своје "ја" у интеракцији са др. • примијени основне законе физике, • одабира праву технику, у сарадњи с другим. • поштује правила вјежби, • измишља, ствара мотиве акције, • поставља питања • тумачи и описује разне садржаје, • анализује своје "ја" и у интеракцији са другима, • развија интелигенцију (свесно изазива, контролише и усмјерава), • показује, наводи и лоцира правовремено знање, • класификује вјежбе, ритмике и гимнастике.	Ученик ће бити способан да: • изводи, усавршава праву технику и у сарадњи с другим, • модификује страх и ослобађа се напетости и изводи технику вјежби или плеса, • (о)влада обрасцем игре, основних кретања без, на и са справама, • примјењује ствара, повезује и измишља вјежбе у састав, • прилагођавање радњи, предмету. • изводи, примјењује, усавршава праву технику и у сарадњи с другим, • ослобађа напетости, опушта се (путем плеса), • влада обрасцем основних кретања у игри, акробатици без, на и са справама, • преобликује мишићне покрете, моћ обустављања вјежбе, • испробава позе, кретања, ставове, повезује два и више елемената у састав, • реализује кретну, и вербалну експресију.	Ученик ће бити способан да: • вјежбе на справама, изводи упорно уз појачану пажњу, дисциплину, чување, асистирање и одговорност, • асистира другим ученицима, појединачно или у пару, • развија дух сарадње, љубави и фер такмичења, • побољшава вољу и самосталност и процјењује своју одговорност, • показује кретну експресију (изражајност) испољава и мијења стил вјежбања. • вјежбе на справама изводи упорно уз појачану пажњу, дисциплину чување, асистирање и одговорност, • унапређује самопоуздање, чување и асистенцију појединачно или у пару, • развија и подржава сарадњу, поштује различитости, производи емпатију, • показује способност за посматрање, доживљавање и ствара и памти естетске вриједности, • тестира, мјери и процјењује своје способности и постигнућа осталих, • побољшава самоконтролу и вољу, одговорност и самосталност, • анализује, уочава и потврђује грешке,

		консултује и извучи поуке успјеха.
--	--	------------------------------------

- **4. Тема КОШАРКА (Вођење Л и Д руком; Основни став, додавање и хватање лопте; Додавање и хватање без и са ометањем у пару и тројкама); Вођење лопте и кошаркашки двокорак Л и Д без и са противника; Слободна бацања; Хватања, додавања, финта шут-скок; Дриблинзи: варком тијела, ролингом, протурањем између ногу, иза леђа; Игру укључити када се могу примјенити усвојени основни елементи; Игра "Баскет" 2:2; 3:3; (5:5) са утврђеним задатим и једноставним комбинацијама)**

Знања	Вјештине	Ставови/вриједности
Ученик ће бити способан да: • уознаје значај и врсте ставова и правилно заузме основне ставове, • барата сабраним информацијама, • преобликовање мишићног покрета, • баратање сабраним информацијама, • утицај на способности: сензорне, практичне, изражајне и интелектуалне, • памти и прати уз помоћ знакова, • анализовање свога " ја" и у интеракцији са другим, • развија интелигенцију (свесно изазива, контролише и усмјерава) • показује искуство и моћ обуставе извршења • поставља питања • дискутује, карактерише, разликује појмове, • препознаје радње комбинације, • преводи, мијења исказано знање у процедурално, • барата сабраним информацијама,	Ученик ће бити способан да: • води лопту без гледања у лопту; с ометањем пара, • заузима кошаркашки став, развија додавање и хватање, • додаје и хвата лопту без и са ометањем; • развија опште и специфичне физичке особине основним техникама кошарке, • прилагођавање радњи, лопти, асимилацијом, • поентира у право вријеме. • побољшава, вођење без гледања лопте (с ометањем), • примјењује основне ставове, • развија и примјењује финте додавања и шута, • заузима и контролише кошаркашки став, скок, финте додавања, шут, • додаје и хвата лопту без, са ометањем, изводи скок шут из трчања,	Ученик ће бити способан да: • сарађује, надметање користи, не као циљ већ као средство, • унапређује етичке вриједности, позитивну социјалну интеракцију, позитивну слику о себи, непосредан контакт с др. • предвиђа, критикује и процјењује супарника, препознаје правила и културу навијања, • изражава, побољшава, осмишљава и потврђује емпатију, • примјењује и унапређује хигијенске и здравствене мјере и навике за побољшање здравља. • унапређење позитивних социјалних интеракција, и етичких вриједности, са позитивном сликом о себи, непосредност с другим. • развија и користи над-метање као

• утицај на способности: сензорне, практичне, изражајне и интелектуалне, • памти и прати уз помоћ знакова, • анализовање свога "ја" и у интеракцији са другим. • показује искуство и моћ обуставе извршења, • барата расположивим сазнањем.	• развија опште, специфичне физичке способности основним техникама, • успјешно мијења, начине продора, уз поентирање.	средство, не као циљ, • унапређује сарадњу, уважава вољу, супарника, правила, модификује и побољшава културу понашања и навијања, • побољшава емпатију и помаже другом, изражава осјећања, развија кретну експресију, • процјењује и побољшава самоконтролу, вољу, • вреднује кошаркашка постигнућа своја и других, • процјењује различитости.
--	---	--

- **5. Тема ПРОЦЈЕНА ФИЗИЧКОГ РАСТА И РАЗВОЈА И УСАВРШАВАЊЕ МОТОРИЧКИХ СПОСОБНОСТИ** (Тест држања тијела; Мјерење висине и масе тијела; Експлозивна снага ногу (скок удаљ из мјеста, уназад); Општа снага: бацање медицинке; Трчање: 800м (Ж) и 1000м (М); Стартна и основна брзина (трчања од 30-60м); Снага руку и раменог појаса: (издржај у згибу до 120с) и мјешовити згиб; Гипкост-дубоки претклон; Општа координација - одбијање лопте од зид)

Знања	Вјештине	Ставови/вриједности
Ученик ће бити способан да: • мјери и вреднује висину, масу тијела; • процијени, поједине моторичке способности; • разумије важност раста и развоја организма; • приказује, консултује методологију процијене, • мјери и уписује резултат за сопствено вођење дневника физичких способности и сл, • препознаје своје предности, слабости у развоју и способностима и ради на побољшању • процијени, моторичке способности, • тумачи методологију процијене и уписа резултата, • открива и упознаје своје предности, и слабости у развоју и способностима и планира побољшање.	Ученик ће бити способан да: • правилно држи тијело, • усклађује покрете појединих дијелова тијела: контрола тијела и покрта: 'око-рука', 'око-нога' • усавршава основних моторичке способности, и морално-вољне особине, • приказује правилно извођење тестова.	Ученик ће бити способан да: • води и процјењује лични картон Дневника (рада) физичке активности, • унапређује самостално вјежбање, васпитање воље, етичких вриједности и љепоте покрета у простору и времену, • прати сопствене физичке функционалне и психичке особине, врлина, мане, • препознаје црте своје и личности, • процјењује психофизичку равнотежу организма и побољшава самоконтролу и вољу, • се оспособљава за самостално вјежбање, васпитање воље, упорности ритма и љепоте покрета у простору и времену, • упознаје и развија сопствене физичке, функционалне и психичке способности, врлине и слабости, црте своје и личности других.

ДИДАКТИЧКА УПУТСТВА И ПРЕПОРУКЕ - СМЈЕРНИЦЕ ЗА НАСТАВНИКЕ

Када услови дозвољавају користити школско игралиште, и реализовати крос трчање у природи. Користити вјежбе реакције и поласци из разних положаја, **штафете**, тркачке вјежбе с отпором, трчање бочно, (унатрашке). Кратко протумачити врсте и облике кретања, биомеханика кретања, дисање, законе акције и реакције, судара, ублажавање пада тијела, полуге, ротације и кретање дијелова и цијелог тијела, праволинијска и криволинијска кретања, природне врсте кретања, хваталице, центрипеталну/фугалну силу. **Повезати** историјске спортске догађаје из прошлости: Античка Грчка, Рим, Олимпијске игре. Указивати на **значај** урођених и стечених способности, функције система органа и органа, **процјена ВК плућа, срчаног рада** у миру и оптерећењу. Указивати на **важност атлетике** као базичног спорта, и значај здравственог аспекта трчања, општа и спортска постигнућа, појединачне и групне **комуникације**, вјештине опхођења, филозофије живота и васпитне филозофије у расту и развоју младих. Користити **наставне методе** усменог излагања, демонстрације и игре. **Облици рада**: фронтални, рад у пару, групни, кружни рад, индивидуални, у таласима, врсти, с допунским вјежбама, посебно мушкарци и жене.

Подсјетити ученике на облике и врсте покрета и кретања, у одбојци, законе акције и реакције, координације тијела и лопте, судар (врсте), амортизацију тијела, ротације и кретање дијелова тијела, брзину реакције, дјеловање силе земљине теже. Посебно указивати на врсте и **облике** равнотеже људског тијела, функција чула и вестибуларног апарата. **Веома је пожељно да се након савладавања основне технике, иста и примјењује у циљу јачања основних физичких способности. Упознати ученике са основним кретним комбинацијама за увјежбавање технике са одговарајућим, постојећим (оскуднијим) бројем реквизита.** Указивати на правилно држање тијела: главе, рамена, кичме, кукова, ногу кољена, стопала током вјежбања или игре. Омогућити појединачно и групно надметање као својеврсне мотивације (игра "из ногу"). Користити инструментаријум за процјену усвојености одбојкашке технике. **Указати на здравствене аспекте (ВРОЗ) хигијене, врсте опасности вирусног, микробног и бактеријског дјеловања,** мотивацију код вјежбања, значај кретања и боравка, као и оријентације у природи. Користити **наставне методе** усменог излагања, демонстрације и игре. Користити **облике рада**: фронтални, паралелни и групни рад, индивидуално, рад у колони/ама, у таласима, кругу, врсти, методе рада с допунским вјежбама, посебно мушкарци и жене и слично. **Организацијом и методама вјежбања и обучавања** омогућити што квалитетније извођење, довољан број покушаја до ефекта рада.

Указати на предности коришћења гимнастике (вјежбе на справама тлу) као базичног спорта с утицајем на правилан и складан раст и развој, чиме умањујемо ограничења монотоног, статичног рада и штетност дужег коришћења рачунара, разних дрога и опијата. **Посебно упражњавати вјежбе дисања током вјежбања и пазити на ставове, полазне и завршне положаје.** Указивати на важност естетике покрета, и не само савладавања, него и експресивност (изражајност) покрета. Организацијом и методама вјежбања и обучавања омогућити што квалитетније извођење, као и довољан број покушаја који ће довести до жељених ефеката рада. Подсјетити ученике на облике кретања, стрму раван, инерцију, полуге, механику кретања, законе акције и реакције, амортизацију (приземљење) пад тијела, ротацију тијела, дјеловање силе земљине теже, Посебно је важно утицати на побољшање врста и облика **равнотеже** људског тијела, функције чула и вестибуларног апарата. Пожељно је током ритмичких вјежби у све три равни користити и музичку пратњу. Када је у питању *проприоцепција* у свим циклусима вјежбања морамо имати у виду да њено *подстицање и развијање помаже*: управљању тијелом, бољем функционисању рефлекса, спречавању и умањењу повреда, побољшању динамичких својстава зглобова и мишићне координације, рационалнијег кретања, равнотеже и експлозивности. У раду користити **наставне методе** усменог излагања, демонстрације и игре, као и **облике рада**: фронтални, рад у пару, групни рад, рад у кругу, индивидуални и рад у колони/ама, у таласима, врсти, рад с допунским вјежбама – посебно мушкарци и жене.

Кошарку је пожељно започињати техником вођења лопте. У структури кретања упознати ученике са основним **облицима** кретања, ставовима, законима кретања, **законима** акције и реакције, сударом, амортизацијом и ротацијом (лопте), падом тијела, ротацијом и кретањем тијела, утицајем силе земљине теже, као и притиском-пресингом. Указивати на важност брзог додавања и ослобађања лопте, откривањем, праћења осталих у кретању, заузимањем позиција и простора за игру. Важно је указати на неке опасности током играња у скученом простору, физкултурној сали или вањском простору. Указивати на важност комбинаторике, теорије, логики и система игре. Указивати на важност праћења кошаркашких збивања, основних параметара игре, посматрање и слушање кошаркашке (НБА) лиге. **Подстицати процес прераде информација**, контроле и перцепције: *просторних, временских, техничких и динамичких* улаза (информација). Мотивацију групног рада у кошарци заснивати на концепту "покретом човјека **према** човјеку", а не "покретом човјека против човјека". Користити **наставне методе** усменог излагања, демонстрације и игре. Користити **облике рада**: фронтални, паралелни и групни рад, индивидуални, у колонама, у таласима, врсти, рад са допунским вјежбама, посебно мушкарци и жене.

Паралелно изводити програм тестирања, као на примјер са не неком вјежбом, игром, како се не би чекало на радним мјестима. Примјењивати методу процјене **правилног држања тијела** (по м. Н. Воланског), у току тестирања ових способности. Повести акцију и бригу свих наставника, васпитањем правилног држања тијела током рада у школи. Приликом обраде података добијених мјерењем и тестирањем ученика (Дневник рада) **користити информатику и рачунар** за обраду подата добијених од ђака израчунавање просјечних вриједности, одступања, користити табеле, графиконе и слично. Радити на кампањи "Сам свој тренер" или указати на **вођење сопственог картона или дневника физичких активности и вјежби**.

Указивати на културу исхране, распоред obroka, значај основних хранљивих материја, минерала и витамина, хигијене опреме, челичење организма. Указивати на здравствене аспекте: **(ВРОЗ) хигијена, врсте и опасности** вирусног, микробног и бактеријског дјеловања, психологију тестирања и мотивацију код вјежбања, значај кретања и боравка у природи. Указати на појам уноса, промета материја и енергије. **Тестирање се изводи на почетку и на крају**, а у наредним само **на крају школске године**. Иванић, С.: *Методологија*, ГССО, Београд, 1996. Користити **наставне методе** усменог излагања и демонстрације. Користити **облике рада**: фронтални, у пару, групни рад, у кругу, индивидуални, рад у колонама, у таласима, врсти, рад с допунским вјежбама –посебно мушкарци и жене.

ОЦЈЕЊИВАЊЕ

Оцјењивање се врши у складу са Законом о средњем образовању и васпитању и Правилником о оцјењивању ученика у настави и полагању испита у средњој школи.

ИНТЕГРАЦИЈА

Интеграција може да се повезује са одређеним садржајима из наставних предмета: физике, математике, хемије, биологије, часова ВРОЗ, информатике, страног језика, географије и др.

ИЗВОРИ

1. Уџбеник одобрен од стране Министарства просвјете и културе Републике Српске
2. Друга стручна литература и приручници
3. Интернет

--