



**REPUBLIKA CRNA GORA
MINISTARSTVO PROSVJETE I NAUKE**

ZAVOD ZA ŠKOLSTVO

predmetni program

FIZIČKO VASPITANJE

I, II, III i IV razred opšte gimnazije

1. NAZIV NASTAVNOG PREDMETA**FIZIČKO VASPITANJE****NAZIV PREDMETNOG PROGRAMA****FIZIČKO VASPITANJE****2. ODREĐENJE PREDMETNOG PROGRAMA*****a) Položaj, priroda i namjena***

Program fizičkog vaspitanja realizuje se u svim razredima gimnazije kao obavezan predmet sa po dva časa nedjeljno. Nastavnim planom predviđeno je 274 redovna časa.

Program se realizuje: u I i II razredu kroz zajednički program; u III jedan čas kroz zajednički program, a jedan kroz program po izboru učenika/ca; u IV razredu oba časa kroz program po izboru učenika/ca.

Obavezni program obuhvata programske sadržaje: atletike, sportske gimnastike, košarke, rukometa, odbojke, fudbala i ritmičke gimnastike i plesa.

Program po izboru učenika/ca obuhvata programske sadržaje košarke, rukometa, odbojke, fudbala, ritmičke gimnastike i plesa i borilačkih sportova. Učenici/ce se na osnovu svojih sposobnosti i interesa opredjeljuju za jedan sport u kome se usavršavaju u toku jednog polugodišta.

Da bi se izbor ostvario, svaka škola je dužna da obezbijedi prostorne i druge uslove za realizaciju izbornog sporta.

Na početku svake školske godine nastavničko vijeće na predlog aktiva nastavnika/ca fizičkog vaspitanja, utvrđuje sportove za koje učenici/ce te škole mogu da se opredijele.

Ukoliko nema organizacionih mogućnosti da se ova nastava organizuje prema individualnim željama učenika/ca, izborna nastava će se organizovati za odjeljenje u cjelini na osnovu većinskog opredjeljenja.

Fizičko vaspitanje je stalan proces bogaćenja znanja, razvijanja sposobnosti i osobina i važno sredstvo izgrađivanja i oblikovanja cjelovite ličnosti i odnosa među pojedincima primjenom odgovarajućih programskih aktivnosti. To je osmišljen, sistematski proces uticaja na čovjeka programiranim tjelesnim vježbanjem radi rješavanja određenih vaspitno-obrazovnih i zdravstveno - higijenskih zadataka. Svojim ciljevima, metodama i sadržajima doprinosi skladnom biopsihosocijalnom razvoju mladog čovjeka, jačanju

zdravlja, eliminisanju negativnih uticaja napornog rada u školi i dugotrajnog sjedenja, kao i oblikovanju moralnog lika čovjeka. To je rad na fiziološkom prilagođavanju, školovanju pokreta i kretanja i rad na stvaralačkom korišćenju tjelesnih vježbi radi boljeg razvoja čovjekovih sposobnosti, kako tjelesnih tako i umnih, moralnih, društvenih, radnih i estetskih.

Fizičko vježbanje je adaptivni proces kojim se, primjenom plansko programiranih sistemskih rješenja, izazivaju intenzivne promjene u organizmu koje dovode do željenog stanja. To je visoko stručno organizovani pedagoški proces gdje se individualno ili grupno usvajaju određena sportsko tehnička znanja, umjeća i navike, razvijaju sklonosti i sposobnosti, obezbjeđuje zabava i razonoda, afirmiše pojedinac i kolektiv. Vježbanje pospješuje i razvija samopouzdanje i sigurnost u svoje sposobnosti, tako da mladi čovjek svoje svakodnevne obaveze ostvaruje uspješnije i sa više elana i energije.

Kvalitetnim, organizovanim procesom nastave fizičkog vaspitanja i školskog sporta učimo i vaspitavamo mladog čovjeka da zadovolji potrebu za kretanjem, da stvori navike da u svim periodima svoga života bogati i upotpunjuje svoje slobodno vrijeme baveći se sportom i takvim načinom zdravog življenja sačuva sebe od pogubnih uticaja droge, kriminala, alkohola.

Preko fizičkog vaspitanja i sporta individualno ili timski mladi ostvaruju zadovoljenje svojih fizičkih, bioloških, psiholoških, socijalnih, kulturnih i drugih potreba i interesa. Od načina, obima i kvaliteta zadovoljenja ovih potreba i interesa u najvećoj mjeri zavisi njihovo fizičko i mentalno zdravlje, njihove sposobnosti i umjeća, ali i uvjerenja i psihofizička ravnoteža, odnosno kvalitet života pojedinca i uže i šire zajednice.

Fizičko vaspitanje i sport snažno utiču na socijalizaciju mladih, na formiranje njihovih stavova i vrijednosnih orijentacija i omogućuje oplemenjivanje njihovog odnosa prema prirodi i društvu uopšte. Kroz ove aktivnosti mladi potvrđuju suštinu društvenih bića, ali i samopoštovanje i iskazivanje vlastite ličnosti.

b) Broj časova po godinama obrazovanja i oblicima nastave

| Razred | | P |
|--------|------------------|-----|
| I | 2 časa nedjeljno | 70 |
| II | 2 časa nedjeljno | 70 |
| III | 2 časa nedjeljno | 70 |
| IV | 2 časa nedjeljno | 64 |
| Ukupno | | 274 |

P- praktični i drugi oblici nastave za sve učenike/ce u odjeljenju

Predloženi programski sadržaji se realizuju kroz 219 časova, a 20% od planom predviđenih časova kreira svaka škola prema svojim uslovima, željama, potrebama, tradiciji i sl.

3. OPŠTI CILJEVI

Ciljevi nastave fizičkog vaspitanja su podmirenje biopsihosocijalnih motiva za kretanjem i povećanje adaptivnih i stvaralačkih sposobnosti učenika/ca u savremenim uslovima života i rada; ovladavanje raznovrsnim sportsko tehničkim sadržajima sa posebnim akcentom na izborni sport; razvijanje zdravstvene kulture, zdravog načina življenja, jačanje povjerenja u sebe i razumijevanje i poštovanje različitosti; formiranje pravilnog shvatanja i razumijevanje korisnog uticaja vježbanja na antropološki status čovjeka kao i stvaranje trajne navike da se fizičko vježbanje ugradi u svakodnevni život.

4. SADRŽAJ I OPERATIVNI CILJEVI PREDMETNOG PROGRAMA

I razred

Tema: ATLETIKA (12 časova)

| Operativni ciljevi | Sadržaji i aktivnosti | Socijalizacijski ciljevi | Korelacija |
|---|---|---|--|
| Učenik/ca treba da: - odabranim atletskim disciplinama održava i razvija pravilno držanje tijela i oblikuje skladne morfološke karakteristike, - razvija motoričke sposobnosti, - razvija funkcionalne sposobnosti, - utvrđuje i nadograđuje elemente tehnike atletskih disciplina, - upozna vrijednosti tehnika atletskih disciplina na otklanjanje nepravilnog držanja tijela i prevenciju zdravlja. | Učenici/ce: - trče na 100m (usavršavanje tehnike - start, progresija, finiš); - trče na 500 - 800m (usavršavanje tehnike - start, progresija, tok trke, finiš); kros; - vježbaju primopredaju štafetne palice; - skaču udalj; - skaču uvis; - vježbaju bacanje kugle. | - Razvijati međusobnu saradnju i pravilan takmičarski duh - Razvijati shvatanje fenomena savremenog sporta - Razvijati odgovoran odnos prema vlastitom zdravlju (redovno bavljenje atletskim disciplinama, njega tijela, pravilna ishrana, borba protiv bolesti zavisnosti) - Razvijati želju za bavljenjem atletskim disciplinama u školi i atletskim klubovima - Razvijati želju i istrajnost za bavljenje atletskim disciplinama koje razvijaju aerobne i anaerobne sposobnosti - Atletskim disciplinama uticati na poboljšanje zdravlja i dobro raspoloženje | Istorija: Antička Grčka (Sparta, zlatno doba Atine, grčko persijski ratovi); antički Rim (Spartakov ustanak, rimska vojska). Fizika: fizička veličina i mjerenja. |

Tema: KOŠARKA (6 časova)

| Operativni ciljevi | Sadržaji i aktivnosti | Socijalizacijski ciljevi | Korelacija |
|---|--|---|------------|
| <p>Učenik/ca treba da:</p> <ul style="list-style-type: none"> - razvije motoričke sposobnosti, - razvije brzine reakcije pokreta i sprinta, - pravilno razvije mišićne i poboljša funkciju unutrašnjih organa, - usvoji određen nivo tehničko taktičkih znanja. | <p>Učenici/ce:</p> <ul style="list-style-type: none"> - uvježbavaju tehnike vođenja, dodavanja, hvatanja lopte, šut na koš i fintiranje, - ometaju u dodavanju i šutiranju, oduzimaju loptu, igraju na jedan i dva koša. | <ul style="list-style-type: none"> - Motivacija za igru i pobjedu - Uvažavanje boljega u sportu - Druženje u igri i poslije nje - Saradnja sa kolektivom - Nagrada – priznanje za uspjeh | |

Tema: FUDBAL (6 časova)

| Operativni ciljevi | Sadržaji i aktivnosti | Socijalizacijski ciljevi | Korelacija |
|---|---|--|---|
| <p>Učenik/ca treba da:</p> <ul style="list-style-type: none"> - razvije zglobno-mišićne (kinestetičke) osjetljivosti koje se manifestuju svjesnim i samostalnim upravljanjem svoga kretanja, - uskladi rad ruku i nogu sa skladnim i pravilnim izvođenjem pokreta, - utiče na povećanje funkcionalnih sposobnosti kroz igru i smjenu intervala rada i odmora, - nauči i usavrši osnovne elemente, tehnike i taktike, - razvija higijenske navike i njeguje pravilan odnos prema korišćenju i čuvanju sportskih objekata i sportske opreme. | <p>Učenici/ce:</p> <ul style="list-style-type: none"> - usavršavaju vođenje lopte različitim dijelovima stopala, - usavršavaju različite udarce po lopti nogom, - usavršavaju primanja lopte nogom, - usavršavaju dribling unutrašnjom i spoljnom stranom stopala, - uvježbavaju osnovne elemente taktike napada i odbrane u igri na dva gola. | <ul style="list-style-type: none"> - Usvajanje određenog fonda znanja, umijeća i navika neophodnih za efikasno korišćenje slobodnog vremena i rješavanja svakodnevnih motorčkih zadataka - Podsticanje spremnosti i sposobnosti za saradnju, komunikativnosti i fer-pleja - Podsticanje tolerantnosti, rada u grupi, spremnosti na pomoć i identifikacije sa kolektivom - Podsticanje kreativnog stvaralaštva kod učenika/ca | <p>Fizika: pravolinijsko i krivolinijsko kretanje, zakoni kretanja, kružno kretanje (elementi kretanja, oblik putanje, hici, ugaona i linijska brzina, inercija, masa i težina).</p> |

Tema: RUKOMET (6 časova)

| Operativni ciljevi | Sadržaji i aktivnosti | Socijalizacijski ciljevi | Korelacija |
|--|--|---|------------|
| <p>Učenik/ca treba da:</p> <ul style="list-style-type: none"> - stimulise razvoj funkcionalnih i motoričkih sposobnosti: snagu, brzinu izdržljivost, pokretljivost, koordinaciju i preciznost sa umjerenim intezitetom, - povezuje elemente tehnike odbrane i napada u logične cjeline, - razvija kolektivni napad kroz pripremu akcija i realizaciju napada. | <p>Učenici/ce:</p> <ul style="list-style-type: none"> - usavršavaju individualne tehnike u odbrani i napadu sa situacionim vježbama; - usavršavaju kompleksnu odbrambenu pokretljivost, povezivanje elemenata, tehnike i taktike u odbrani 6:0, 5:1, saradnju dva igrača u odnosu na postavljanje pivotmena; - usavršavaju napad na plitke zonske odbrane; - usavršavaju utrčavanje krila. | <ul style="list-style-type: none"> - Sticanje navika i umijeća za sistematsko fizičko vježbanje u slobodno vrijeme sa ciljem očuvanja i jačanja zdravlja - Kroz pozitivne primjere razvijati pravilno sportsko ponašanje i međusobnu saradnju uz prihvatanje različitosti | |

Tema: ODBOJKA (6 časova)

| Operativni ciljevi | Sadržaji i aktivnosti | Socijalizacijski ciljevi | Korelacija |
|--|--|---|------------|
| <p>Učenik/ca treba da:</p> <ul style="list-style-type: none"> - razvije kvalitet, brzine reagovanja, skočnosti i gipkosti, - postigne kvalitet pokretljivosti i orijentacije u prostoru, - poboljša cjelokupan razvoj organizma (mišića, skeleta i unutrašnjih organa), - dostigne što veći nivo tehničko-taktičkih znanja iz odbojke. | <p>Učenici/ce:</p> <ul style="list-style-type: none"> - uvježbavaju dodavanje i primanje lopti; - uvježbavaju servis i prihvatanje servisa; - igraju preko mreže. | <ul style="list-style-type: none"> - Motivacija za igru i pobjedu - Uvažavanje boljega u sportu - Druženje u igri i poslije nje - Saradnja sa kolektivom - Nagrada – priznanje za uspjeh | |

Tema: SPORTSKA GIMNASTIKA (12 časova)

| Operativni ciljevi | Sadržaji i aktivnosti | Socijalizacijski ciljevi | Korelacija |
|---|---|--|--|
| <p>Učenik/ca treba da:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ovlada tehnikom elemenata akrobatike, - razvija zglobno – mišićnu osjetljivost kroz svjesno i samostalno upravljanje pokretima pri izvođenju elemenata sportske gimnastike, - razvije sposobnosti pravilnog držanja tijela i oblikuje skladan tjelesni razvoj pomoću vježbi u njih, visu i potporu, - razvije ravnotežu i sposobnost orijentacije u prostoru i na maloj površini, - se pridržava osnovnih principa bezbjednosti, - usvoji nove termine. | <p>Učenici/ce:</p> <ul style="list-style-type: none"> - uvježbavaju most kroz stav o šakama; - rade premet naprijed uz pomoć, vaga pretklonom i spojeno kolut; - uvježbavaju zgrčku i raznošku – konj u širinu; - uvježbavaju njihanje u visu, potporu i uporu; - uvježbavaju visove vučenjem, njihovom i promjene visova; - uvježbavaju upore odzivom, vučenjem, klimom i njihovom; - uvježbavaju doskoke zanjihom, prednjihom, podmetni i zgrčni; - na gredi rade: naskoke u upor, okrete do 180°, hodanje, poskoke, trčanja vage, saskoke; - na konju sa hvataljkama rade: premahe, odnožna kola. | <ul style="list-style-type: none"> - Podsticanje međusobne saradnje i zdravog takmičarskog duha - Njegovanje međusobne pomoći - Razvijanje samokontrole i odvažnosti - Shvatanje preventivne uloge vježbanja protiv raznih vrsta zavisnosti - Njegovanje prihvatanja različitosti | <p>Fizika: sila (slaganje i razlaganje, deformacije tijela, ravnoteža, torzione sile, momenat sile).</p> <p>Muzička umjetnost: kreativno izražavanje muzičkih doživljaja kroz ples; razvoj svjetske i nacionalne muzičke umjetnosti.</p> |

Tema: RITMIKA I PLES (6 časova)

| Operativni ciljevi | Sadržaji i aktivnosti | Socijalizacijski ciljevi | Korelacija |
|---|--|--|------------|
| <p>Učenik/ca treba da:</p> <ul style="list-style-type: none"> - razvija spretnost, fine koordinacije i osjećaj za prostorne i vremenske odlike kretanja, - razvije kretne inicijativnosti i manipulativnu spretnost. - razvije smisao za kreativan ritmički kretni izraz, - razvije smisao za estetsko i ritmičko kretno izražavanje, - razvija snage mišića nogu, izdržljivosti i saradničkih odnosa. | <p>Učenici/ce:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rade vježbe hodanja i trčanja, - vježbaju poskoke i skokove, - izvode plesno kretanje sa i bez rekvizita, - uvježbavaju društvene plesove svjetskog plesnog programa, - rade aerobik, - uvježbavaju narodna kola „Mlado Momče”, „Divna-Divna”, „Užička čarlama”, „Vranjanka” (2 kola po izboru). | <ul style="list-style-type: none"> - Podsticanje kreativnog stvaralaštva - Ples kao sredstvo druženja - Navikavanje na rad u grupi - Neposredna tjelesna komunikacija držanje za ruke i zajedničko izvođenje - Upoznavanje sa narodnom tradicijom kraja | |

II razred**Tema: ATLETIKA (12 časova)**

| Operativni ciljevi | Sadržaji i aktivnosti | Socijalizacijski ciljevi | Korelacija |
|--|--|---|---|
| <p>Učenik/ca treba da:</p> <ul style="list-style-type: none"> - usavrši tehniku elemenata atletske discipline, - održava i unapređuje pravilno držanje tijela i skladan morfološki razvitak, - razvija motoričke sposobnosti, - razvija funkcionalne sposobnosti, - zna mjeriti motoričke i funkcionalne sposobnosti, pratiti ih i upoređivati, - upozna sredstva i metode razvoja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. | <p>Učenici/ce:</p> <ul style="list-style-type: none"> - trče na 100m, - trče na 800 - 1000m, - trče kros, - skaču udalj, - skaču uvis, - bacaju kugle. | <ul style="list-style-type: none"> - Podsticanje međusobne saradnje, takmičarskog duha i prihvatanje razlika u ispoljavanju motoričkih i funkcionalnih sposobnosti - Razvijanje odgovornog odnosa prema vlastitom zdravlju - Razvijanje civilizovanog odnosa prema prirodnom okruženju - Razumijevanje uticaja atletike na čovjeka u motoričkom, funkcionalnom, psihološkom i sociološkom smislu - Saznavanje osnovnih načela i vrijednosti u atletici | <p>Fizika: rad i energija (otpor sredine, energija, pretvaranje energije, zakon o održavanju); toplota (prelazak toplote sa jednog tijela na drugo).</p> |

Tema: KOŠARKA (6 časova)

| Operativni ciljevi | Sadržaji i aktivnosti | Socijalizacijski ciljevi | Korelacija |
|--|---|---|------------|
| <p>Učenik/ca treba da:</p> <ul style="list-style-type: none"> - razvije motoričke sposobnosti, - razvije brzine reakcije pokreta i sprinta, - pravilno razvija mišićnu masu i poboljša funkciju unutrašnjih organa, - usvoji određen nivo tehničko-taktičkih znanja. | <p>Učenici/ce:</p> <ul style="list-style-type: none"> - uvježbavaju tehniku košarkaških elemenata driblinga, košarkaškog dvokoraka, skok-šuta, - uvježbavaju pokrivanje i držanje igrača, zonsku odbranu. | <ul style="list-style-type: none"> - Motivacija za igru i pobjedu - Uvažavanje boljega u sportu - Druženje u igri i poslije nje - Saradnja sa kolektivom - Nagrada – priznanje za uspjeh | |

Tema: FUDBAL (6 časova)

| Operativni ciljevi | Sadržaji i aktivnosti | Socijalizacijski ciljevi | Korelacija |
|---|---|--|---|
| <p>Učenik/ca treba da:</p> <ul style="list-style-type: none"> - razvije motoričke sposobnosti, naročito koordinaciju, preciznost i skočnost, - utiče na povećanje koncentracije prilikom izvođenja tehničkih elemenata i koordinacije pri povezivanju više elemenata u cjelinu, - nauči i usavrši osnovne tehničke i taktičke elemente fudbala i uspješno ih primijeni u datim igračkim situacijama, - nauči osnovne principe taktike napada i odbrane i da ih uspješno primjenjuje u igri, - nauči osnovne pojmove fudbalske terminologije. | <p>Učenik/ca treba da:</p> <ul style="list-style-type: none"> - vode loptu lijevom i desnom nogom – naizmjenično, - dodaju lopte u kretanju - dodavanje lopte u krugu i trouglu, - primaju lopte koje dolaze iz vazduha, - usavršavaju primanja lopte grudima, - uvježbavaju udarce glavom (odrazom sa jedne i obje noge), - uvježbavaju dribling “rolanje lopte đonom” u stranu, - povezuju vođenje lopte, dodavanje i šutiranje na gol, - primjenjuju osnovne elemente i taktike napada i odbrane u igri na dva gola. | <ul style="list-style-type: none"> - Razvijanje međusobne saradnje, takmičarskog duha, kao i shvatanje razlika u ispoljavanju motoričkih sposobnosti i kvaliteta izvođenja pojedinih elemenata taktike - Zadovoljavanje potrebe za afirmacijom ali i suzbijanje tendencije precjenjivanja vlastitih sposobnosti usljed nedovoljno razvijene samokritičnosti učenika/ce, - Suzbijanje pojave kompleksa niže vrijednosti, - Podsticanje poštovanja pravila igre i fer-pleja. | <p>Psihologija: čovjek kao psihološko biće (motivacija, emocije, stvaralaštvo); devijantnost, preventivnost, stavovi; društvena sredina i ličnost.</p> |

Tema: RUKOMET (6 časova)

| Operativni ciljevi | Sadržaji i aktivnosti | Socijalizacijski ciljevi | Korelacija |
|--|--|---|---|
| <p>Učenik/ca treba da:</p> <ul style="list-style-type: none"> - podstiče razvoj eksplozivne snage, brzine reakcije, spretnosti i okretnosti sa umjerenim intezitetom, - razvija i uspješno upotrebljava individualne tehničko-taktičke elemente u odnosu na igru 1:1, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5, - razvija igru sa igračem više i igračem manje. | <p>Učenici/ce:</p> <ul style="list-style-type: none"> - usavršavaju individualne tehnike u odbrani: oduzimanje, blokiranje, presijecanje lopte, pokrivanje igrača i sprečavanje protiv napada, - usvajaju osnove grupne taktike i osnove kolektivne taktike, zonske odbrane 6:0, 5:1, 5+1.. - usavršavaju prijem lopte u kretanju, polukontru, šut u polukontri, - igraju na jedan i dva gola. | <ul style="list-style-type: none"> - Razvijanje odgovornosti, discipline i samokontrole za timski rad - Razvijanje komunikativnosti, osjećaja za toleranciju i spremnost za pružanje pomoći - Izgrađivanje odgovornog odnosa prema vlastitom zdravlju kroz sticanje navika za redovno bavljenje sportom u školi i u slobodnom vremenu. | <p>Psihologija: socijalizacija ličnosti (faktori socijalizacije, socijalna grupa, vrijednost i moral); medijski odnosi i komunikacije.</p> |

Tema: ODBOJKA (6 časova)

| Operativni ciljevi | Sadržaji i aktivnosti | Socijalizacijski ciljevi | Korelacija |
|--|---|---|------------|
| <p>Učenik/ca treba da:</p> <ul style="list-style-type: none"> - razvije pokretljivost, brzinu reagovanja, skočnosti i gipkosti, - postiže kvalitet orijentacije u prostoru, - poboljša cjelokupan razvoj organizma (mišića, skeleta i unutrašnjih organa), - dostiže što veći nivo tehničko-taktičkih znanja iz odbojke. | <p>Učenici/ce:</p> <ul style="list-style-type: none"> - uvježbavaju elemente dodavanja i prijema brzih i niskih lopti, smeča, bloka, i dvojnog bloka, - uvježbavaju prijem servisa i napad trećom loptom. | <ul style="list-style-type: none"> - Motivacija za igru i pobjedu - Uvažavanje boljega u sportu - Druženje u igri i poslije nje - Saradnja sa kolektivom - Nagrada – priznanje za uspjeh | |

Tema: GIMNASTIKA (12 časova)

| Operativni ciljevi | Sadržaji i aktivnosti | Socijalizacijski ciljevi | Korelacija |
|---|--|---|------------|
| <p>Učenik/ca treba da:</p> <ul style="list-style-type: none"> - usavrši elemente akrobatike, - razvije kinestetičku osjetljivost i koordinaciju, - razvije brzinu i eksplozivnu snagu ruku i nogu kroz gimnastičke preskoke i zna preskoke primijeniti u izmijenjenim uslovima, - izgradi i usavrši estetsko izražavanje kroz vježbe u visu, njih i potporu, - stvori trajan osjećaj vladanja svojim tijelom u različitim oblicima kretanja i u različitim ravnotežnim položajima. | <p>Učenici/ce:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rade premet naprijed, most naprijed na jednu nogu (učenice) uz pomoć, upore na tlu i promjene upora – provlakom, okretom, - rade na konju u širinu: prednoška, sklopka, - rade na paralelnom razboju: stav o ramenima, kovrtljaj, zanjihom upor, prednoška dvovisinski razboj: kovrtljaj jašući, upori odzivom, spadovi, - rade na vratilu: uzmak do upora, kovrtljaj, podmetni saskok, - rade na konju sa hvataljkama: kolo prednožno, - rade na gredi: naskoci u upor, okreti do 360°, trčanja u usponu, skokovi sa promjenom noge, doskoci. | <ul style="list-style-type: none"> - Njegovanje međusobne saradnje i pomoći - Poštovanje i prihvatanje različitosti - Doživljavanje vježbanja kao sredstva pravilnog korišćenja slobodnog vremena - Jačanje volje, odlučnosti i samokontrole. | |

Tema: RITMIKA I PLES (6 časova)

| Operativni ciljevi | Sadržaji i aktivnosti | Socijalizacijski ciljevi | Korelacija |
|---|---|---|------------|
| <p>Učenik/ca treba da:</p> <ul style="list-style-type: none"> - razvije smisao za ritmičko i estetsko kretno izražavanje i stvaralaštvo, - razvije fine koordinacije i osjećaj za prostornu i vremensku orijentaciju, - razvije snage mišića, nogu, izdržljivosti i saradničkih odnosa, - razvije sposobnost ritmičkog i estetskog kretnog izražavanja uz muziku. | <p>Učenici/ce:</p> <ul style="list-style-type: none"> - hodaju, trče, rade poskoke i skokove sa okretima uz muziku, - povezuju različite ritmičke sadržaje u samostalnu kompoziciju, - uvježbavaju plesove: kombinaciju standardnih, latino-američkih, disko i grupnih plesova, - rade aerobik, - uvježbavaju narodna kola: „Škaljarsko kolo”, „Skopska Crna Gora”, „Ruzmarin”, „Moravac”. | <ul style="list-style-type: none"> - Kreativno kolektivno izražavanje - Ples kao sredstvo druženja - Navikavanje na rad u grupi - Neposredna tjelesna komunikacija držanja za ruke i zajedničko izvođenje - Upoznavanje sa narodnom tradicijom | |

III razred**Tema: ATLETIKA (4 časa)**

| Operativni ciljevi | Sadržaji i aktivnosti | Socijalizacijski ciljevi | Korelacija |
|--|---|---|---|
| <p>Učenik/ca treba da:</p> <ul style="list-style-type: none"> - razvije motoričke sposobnosti, - nauči samostalno odabirati sredstva i nivo opterećenja na razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, pravilnog držanja tijela, skladnih morfoloških karakteristika, - utvrdi i proširi tehničko-sportska i taktička znanja iz atletskih disciplina, - razumije uticaj atletike na čovjeka sa aspekta motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, psihičkog stanja i socijalizacije. | <p>Učenici/ce:</p> <ul style="list-style-type: none"> - vježbaju za usavršavanje tehnike trčanja, skokova i bacanja. | <ul style="list-style-type: none"> - Razvijanje pravilnog odnosa prema zdravlju: redovno upražnjavanje atletskih disciplina u školi, slobodnom vremenu i u drugim sportskim udruženjima, njega tijela, zdrava ishrana, borba protiv deformiteta, borba protiv bolesti zavisnosti - Razvijanje istrajnosti i upornosti - Razvijanje međusobne saradnje i kolektivnog duha - Razvijanje civilizovanog odnosa prema prirodi i okruženju - Razvijanje sportskog duha – fer-pleja | <p>Fizika: oscilacije i talasi (periodična kretanja, slaganje oscilacija, vjetar), zvuk i akustika (pojam zvuka, ritam).</p> |

Tema: KOŠARKA (3 časa)

| Operativni ciljevi | Sadržaji i aktivnosti | Socijalizacijski ciljevi | Korelacija |
|---|--|---|---|
| <p>Učenik/ca treba da:</p> <ul style="list-style-type: none"> - razvije motoričke osobine, - razvije brzine reakcije pokreta i sprinta. <p>Izborni program – 20 časova</p> <p>Učenik/ca treba da:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pravilno razvije muskulaturu i poboljša funkciju unutrašnjih organa, - usvoji određen nivo tehničko - taktičkih znanja. | <p>Učenici/ce:</p> <ul style="list-style-type: none"> - usavršavaju tehnike driblinga, dvokoraka, šuta i skok-šuta i njihovo povezivanje u akciji „Čovjek čovjeka” na svojoj polovini i preuzimanje igrača; igraju basket i na dva koša, - uvježbavaju vođenje lopte, dodavanje i hvatanje, dribling, šut na koš, dvokorak, skok šut, igru na koš, prodor na koš primjenom finte, dodavanje i šut, - uvježbavaju otkrivanje utrčavanjem u prazan prostor "dupli pas", - uvježbavaju ukrštanje igrača u situaciji 2:1, 2:2. | <ul style="list-style-type: none"> - Motivacija za igru i pobjedu - Uvažavanje boljega u sportu - Druženje u igri i poslije nje - Saradnja sa kolektivom - Nagrada – priznanje za uspjeh - Oblikovanje odgovornog odnosa prema vlastitom zdravlju (njega tijela, zdrava ishrana i redovno bavljenje sportom u školi i u slobodnom vremenu) - Podsticanje spremonosti i sposobnosti za saradnju, komonukativnost, fer-plej i kreativno stvaralaštvo - Razvijanje kulturnog odnosa prema školskoj imovini, sportskim objektima i očuvanju zdrave životne sredine - Razvijanje pravilnog odnosa prema takmičenju, praćenju rezultata i posjećivanju sportskih priredbi. | <p>Fizika: geometrijska optika (svjetlost, boje).</p> <p>Biologija: skeletni sistem (uloga i značaj kostiju, pravilan razvoj skeleta, značaj pravilne ishrane), mišići (glavne mišićne grupe i njihova uloga) nervni sistem (refleksi i brzina refleksa), čula (struktura, funkcija i djelovanje), krvni sistem (srce, krv i krvni sudovi).</p> |

Tema: FUDBAL (3 časa)

| Operativni ciljevi | Sadržaji i aktivnosti | Socijalizacijski ciljevi | Korelacija |
|---|--|--|---|
| <p>Učenik/ca treba da:</p> <ul style="list-style-type: none"> - stimuliše razvoj koordinacije, brzine snage i spretnosti, - nauči i usavrši osnovne tehničke i taktičke elemente fudbala. <p>Izborni program – 20 časova</p> <p>Učenik/ca treba da:</p> <ul style="list-style-type: none"> - poveže motoričke zadatke u cjeline, ali bez stvaranja krutih motoričkih automatizama, - usvoji pravila igre i nove terminološke pojmove, - razvije i unapređuje higijenske navike i njeguje pravilan odnos prema korišćenju i čuvanju sportskih objekata, sportske opreme i rekvizita. | <p>Učenici/ce:</p> <ul style="list-style-type: none"> - usavršavaju vođenje lopte pri promjeni pravca, brzine i ritma kretanja, - usavršavaju dodavanja lopte na kraćim i dužim rastojanjima, - primaju lopte koje dolaze iz vazduha, - vode loptu između stalaka – prepreka, - uvježbavaju kontrolu lopte pri brzom vođenju, - usavršavaju volej udarca, - usavršavaju poluvolej (“dropkik”), - uvježbavaju dodavanje lopte u parovima i trojkama u kretanju, - uvježbavaju dodavanje lopte u trouglu sa dvije lopte i promjenom mjesta, - usavršavaju lob udarca, - primaju visoke lopte poslije pada na tlo, - uvježbavaju dribling preskakanjem lopte unutra, - uvježbavaju dribling preskakanjem lopte u polje, - igraju na dva gola uz primjenu pravila igre, - uvježbavaju tehnike golmana: hvatanje niskih, poluvisokih i visokih lopti bez pada, - primjenjuju osnovne elemente taktike u igri na dva gola. | <ul style="list-style-type: none"> - Uticanje na formiranje odgovornog odnosa prema vlastitom zdravlju (njega tijela, zdrava ishrana i redovno bavljenje sportom u školi i u slobodnom vremenu) - Podsticanje spremnosti i sposobnosti za saradnju, komunikativnost, fer-plej i kreativno stvaralaštvo - Razvijanje kulturnog odnosa prema školskoj imovini, sportskim objektima i očuvanju zdrave životne sredine - Razvijanje pravilnog odnosa prema takmičenju, praćenju rezultata i posjećivanju sportskih priredbi. | <p>Biologija:</p> <p>sistem za disanje (disanje i disajni putevi, vježbe disanja);</p> <p>sistem za varenje (pravilna ishrana i higijena, kretanje i uloga mišića u metabolizmu);</p> <p>imuni sistem (jačanje imunog sistema kroz fizičko vježbanje).</p> |

Tema: RUKOMET (3 časa)

| Operativni ciljevi | Sadržaji i aktivnosti | Socijalizacijski ciljevi | Korelacija |
|--|--|--|------------|
| <p>Učenik/ca treba da:</p> <ul style="list-style-type: none"> - razvije aerobnu i anaerobnu izdržljivost kroz situacione ciklične vježbe, - podstiče i razvija specifične motoričke sposobnosti, a preko tehničkih elemenata rukometa doprinosi razvoju motornih navika karakterističnih za rukomet. <p>Izborni program – 20 časova</p> <p>Učenik/ca treba da:</p> <ul style="list-style-type: none"> - uspješno poveže i primjenjuje kroz igru individualne i grupne tehničko-taktičke elemente i razvije odlučnost i stvaralačko mišljenje, - izvodi postupan i kontrolisan napad sa jednim i dva kružna napadača na plitke i duboke zonske formacije uz stimulisanje i formiranje taktičkog mišljenja. | <p>Učenici/ce:</p> <ul style="list-style-type: none"> - usavršavaju osnovne i specifične individualne tehnike, kompleksnu odbrambenu pokretljivost u zonskoj odbrani 3:2:1 i 3:3, razvijaju napad na duboke zonske formacije kroz saradnju dva igrača, igraju na dva gola; - usvajaju osnove grupne taktike u odbrani sa situacionim vježbama, sa dva, tri i četiri igrača, usvajaju osnove kolektivne taktike, zonske odbrane 6:0, 3:2:1 kroz kompleksne vježbe i igru; - usvajaju osnove individualne tehnike sa vježbama hvatanja i dodavanja lopte, šutiranja na gol, fintiranja, utrčavanja i otkrivanja, individualni kontra napad sa poluaktivnim i aktivnim protivnikom, određene zadatke taktike realizuju kroz igru na jedan ili dva gola; - usvajaju osnove grupne taktike realizovane kroz saradnju dva, tri igrača sa situacionim vježbama i igrom koja ima sve karakteristike rukometne igre; - uvježbavaju kolektivni napad na plitke zonske formacije sa ukrštanjem, odvlačenjem i povratnim loptama, igraju na dva gola. | <ul style="list-style-type: none"> - Izgrađivanje odgovornog odnosa prema sistematskom fizičkom vježbanju, sticanju pravilnih navika ishrane i odmora i redovne kontrole zdravlja - Razvijanje spremnosti i sposobnosti za doživljaj uspjeha i neuspjeha u sportskom nadigravanju. | |

Tema: ODBOJKA (2 časa)

| Operativni ciljevi | Sadržaji i aktivnosti | Socijalizacijski ciljevi | Korelacija |
|--|--|---|------------|
| <p>Učenik/ca treba da:</p> <ul style="list-style-type: none"> - razvije kvalitet, brzinu reagovanja, skočnosti i gipkosti, - postigne kvalitet pokretljivosti i orijentacije u prostoru. <p>Izborni program – 20 časova</p> <p>Učenik/ca treba da:</p> <ul style="list-style-type: none"> - poboljša cjelokupan razvoj organizma (mišića, skeleta i unutrašnjih organa), - dostigne što veći nivo tehničko-taktičkih znanja iz odbojke. | <p>Učenici/ce:</p> <ul style="list-style-type: none"> - uvježbavaju i usavršavaju prijem niskih i brzih lopti »upijačem«, »povaljkom«, »ukemi« elementima, - uvježbavaju blok, zaštitu bloka i specijalizaciju mjesta, igraju, dodaju prstima, dodaju »čekićem«, uvježbavaju servis odozdo, servis odozgo, smeč, blok i dvojni blok, rade hvatanje niskih lopti, igraju preko mreže. | <ul style="list-style-type: none"> - Motivacija za igru i pobjedu - Uvažavanje boljega u sportu - Druženje u igri i poslije nje - Saradnja sa kolektivom - Nagrada – priznanje za uspjeh | |

Tema: GIMNASTIKA (6 časova)

| Operativni ciljevi | Sadržaji i aktivnosti | Socijalizacijski ciljevi | Korelacija |
|---|--|--|------------|
| <p>Učenik/ca treba da:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ukaže na potrebu postizanja višeg nivoa sportsko-tehničkog dostignuća i višeg nivoa estetskog doživljaja vježbi, - razvije sposobnost samostalnog komponovanja i povezivanja gimnastičkih elemenata, - usavrši estetski skladno izvođenje gimnastičkih elemenata pomoću kojih se oblikuje lijepo držanje tijela, skladan tjelesni razvoj i podiže nivo sposobnosti, - stvori navike za bavljenje sportskom gimnastikom u svakodnevnom životu kroz saznanje o njenom korisnom djelovanju na organizam. | <p>Učenici/ce:</p> <ul style="list-style-type: none"> - uvježbavaju elemente na tlu i komponovanje sastava – učenici/ce, - učenice kombinuju akrobatske elemente sa okretima, poskocima, plesnim koracima i ravnotežama, rade preskoke – prekopit, - učenici rade sklopku, - komponuju vježbe na razboju (učenici i učenice), - rade na vratilu naupor klimom, - rade na konju sa hvataljkama komponovanje vježbe - rade na gredi komponovanje i uvježbavanje vježbe. | <ul style="list-style-type: none"> - Znati procijeniti i prihvatiti razlike u ispoljavanju sportsko-tehničkih sposobnosti iz sportske gimnastike - Razvijanje takmičarskog duha uz poštovanje fer-pleja. - Podsticanje kreativnosti kroz komponovanje vježbi - Suzbijanje tendencije pretjeranog isticanja u grupi - Razvijanje kulture ophođenja i ponašanja | |

Tema: RITMIKA I PLES (3 časa)

| Operativni ciljevi | Sadržaji i aktivnosti | Socijalizacijski ciljevi | Korelacija |
|---|--|---|------------|
| <p>Učenik/ca treba da:</p> <ul style="list-style-type: none"> - razvije izdržljivost snage mišića nogu i fine koordinacije, - razvije smisao za estetsko i ritmičko kretno izražavanje i stvaralaštvo. <p>Izborni program – 20 časova</p> <p>Učenik/ca treba da:</p> <ul style="list-style-type: none"> - razvije saradničke odnose, - razvije spretnost i osjećaj za prostorne i vremenske odlike kretanja, - razvije ravnotežu i fine koordinacije. | <p>Učenici/ce:</p> <ul style="list-style-type: none"> - povezuju elemente savremenog plesa u lakšu koreografiju, - rade aerobik, - izvode narodno kolo: „Ta nevjesta divno igra”, - rade vježbe za pravilno držanje tijela, - vježbaju hodanje - obično i gimnastičko, - vježbaju hodanje u usponu, - vježbaju visoko hodanje, - uvježbavaju ritmičko trčanje, - trče sa visokim prednožnim grčenjem nogu, - trče sa pogrčenim zanošenjem, - rade poskoke, - rade skokove-makazice naprijed, - rade daleko visoki skok, - rade mačiji skok, - rade okrete za 90° i 180° plesnim koracima u skoku i poskoku, - savladane elemente povezuju u kratke cjeline uz pratnju muzike, - rade aerobik, - izvode plesove: Valcer, Tango, - izvode narodna kola: „Igraj momče što sitnije”, „Bunjevačko momačko kolo”, „Ersko kolo”. | <ul style="list-style-type: none"> - Podsticanje kreativnog stvaralaštva - Ples kao sredstvo druženja - Navikavanje na rad u grupi - Neposredna tjelesna komunikacija, držanje za ruke i zajedničko izvođenje - Upoznavanje sa narodnom tradicijom kraja | |

Tema: BORILAČKI SPORTOVI (20 časova)

| Operativni ciljevi | Sadržaji i aktivnosti | Socijalizacijski ciljevi | Korelacija |
|---|---|--|------------|
| <p>Izborni program Učenik/ca treba da:</p> <ul style="list-style-type: none"> - razvije motoričke i funkcionalne sposobnosti, - samostalno vrši izbor fizičkih aktivnosti i opterećenja usmjerenih na učenje tehnika borilačkih sportova i razvije motoričke i funkcionalne sposobnosti, - nauči mjeriti, pratiti, vrednovati i upoređivati lične motoričke i funkcionalne sposobnosti u opštim i situacionim motoričkim testovima borilačkih sportova, - se osposobi za samostalan izbor fizičkih aktivnosti za pravilno i lijepo držanje tijela, skladan i harmoničan morfološki razvitak, - nauči mjeriti, pratiti i upoređivati lične morfološke karakteristike, - shvati vrijednost fizičke (kondicione) pripreme, - uči i proširi sportsko-tehnička i taktička znanja iz borilačkih sportova, - nauči povezivati i u specifičnim situacijama ispoljavati kompleksne motoričke zadatke, - nauči rješavati pravovremeno i najracionalnije složene tehničko-taktičke zadatke u specifičnim situacijama borbi, - shvati vrijednost borilačkih sportova za čovjeka sa aspekta fiziologije, psihologije i sociologije. | <p>Učenici/ce:</p> <ul style="list-style-type: none"> - uvježbavaju tehnike džudoa: gard, kretanja, padovi, bacanja; - uvježbavaju tehnike rvanja: kretanja, zahvati, težište, ravnoteža; - uvježbavaju tehnike karatea: stavovi, udarci, odbrana, jedna kata. | <ul style="list-style-type: none"> - Formiranje pravilnog odnosa prema ličnom zdravlju, redovnom i svakodnevnom fizičkom vježbanju u školi i u slobodnom vremenu, njezi tijela, pravilnoj ishrani i borbi protiv bolesti zavisnosti - Razvijanje vjere u sebe, upornosti, odvažnosti, istrajnosti i ljubavi prema borilačkim sportovima - Razvijanje sportskog odnosa prema protivniku - Razvijanje i cijenjenje lične motoričke, funkcionalne i psihičke sposobnosti i znati ih upoređivati i prilagođavati protivniku u svim situacijama i komunikacijama - Razvijanje osnovnog načela sportskog dostignuća, tj. nivoa sportsko-tehničkog znanja - Njegovanje načela fer-pleja | |

IV razred - izborni programi**Tema: KOŠARKA (20 časova)**

| Operativni ciljevi | Sadržaji i aktivnosti | Socijalizacijski ciljevi | Korelacija |
|---|--|---|------------|
| <p>Učenik/ca treba da:</p> <ul style="list-style-type: none"> - razvije motoričke sposobnosti, - razvije brzine reakcije pokreta i sprinta, - pravilno razvije muskulaturu i poboljša funkciju unutrašnjih organa, - usvoji određen nivo tehničko taktičkih znanja. | <p>Učenici/ce:</p> <ul style="list-style-type: none"> - igraju na dva koša sa primjenom tehničko taktičkih elemenata koji su uvježbani na zahtjevnom nivou (preuzimanje igrača pri blokadi, presing igra, držanje centra u raznim situacijama). | <ul style="list-style-type: none"> - Motivacija za igru i pobjedu - Uvažavanje boljega u sportu - Druženje u igri i poslije nje - Saradnja sa kolektivom - Nagrada – priznanje za uspjeh | |

Tema: FUDBAL (20 časova)

| Operativni ciljevi | Sadržaji i aktivnosti | Socijalizacijski ciljevi | Korelacija |
|--|---|--|--|
| <p>Učenik/ca treba da:</p> <ul style="list-style-type: none"> - razvije snagu, brzinu, koordinaciju, preciznost i spretnost, - razvije tehničke sposobnosti nadgradnjom novih, složenijih elemenata i njihovo povezivanje, - usavrši tehniku i taktiku fudbala do stepena koji omogućava lagodnu igru, - usvoji određen fond znanja, umijeća i navika za svakodnevno bavljenje fizičkim vježbanjem, - razvije trajan interes za redovne fizičke aktivnosti i preuzme odgovornost za svoje zdravlje, - podstiče razmišljanje i osjećaj za igru. | <p>Učenici/ce:</p> <ul style="list-style-type: none"> - vode loptu punim risom, unutrašnjom i spoljnom stranom stopala; uvježbavaju specifično vođenje lopte, - udaraju različitim dijelovima stopala; uvježbavaju udarac sa "efeom"; uvježbavaju udarce glavom bez i sa odrazom, u mjestu i kretanju; - uvježbavaju dodavanje lopte u parovima i trojkama u kretanju; uvježbavaju dodavanje lopte nogom i glavom u formaciji naspramnih kolona; uvježbavaju dodavanje lopte "zavrtanjem" i "lobovanjem", - uvježbavaju primanje lopti: donom, unutrašnjom i spoljnom stranom stopala; uvježbavaju primanje lopti koje dolaze iz vazduha, | <ul style="list-style-type: none"> - Razvijanje zdravstvene kulture i preventivne uloge sporta protiv različitih oblika zavisnosti i drugih patoloških pojava savremenog društva - Podsticanje prijateljstva, strpljivosti i tolerantnog ponašanje u grupi - Podsticanje međusobne saradnje, motivacije i zdravog takmičarskog duha - Razvijanje želje za uključivanjem u školske sekcije i sportske klubove - Podsticanje kreativnosti i sposobnosti za samostalno organizovanje i vođenje aktivnosti. | <p>Sociologija:</p> <p>čovjek, društvo, kultura (čovjek kao totalitet, čovjek kao stvaralačko biće, struktura društva, društvene grupe, interesne ciljne grupe, norme i vrijednosti).</p> |

| Operativni ciljevi | Sadržaji i aktivnosti | Socijalizacijski ciljevi | Korelacija |
|--------------------|--|--------------------------|------------|
| | <ul style="list-style-type: none"> - uvježbavaju dribling unutrašnjom i spoljnom stranom stopala; uvježbavaju dribling "donom", dribling kroz noge, krilni dribling, dribling sa preskakanjem lopte, - uvježbavaju individualnu taktiku: pokrivanje igrača i oduzimanje lopte, ometanje protivnika, preuzimanje protivnika, "otkrivanje", izmjena mjesta, dupli pas i dr., - uvježbavaju kolektivnu taktiku: zonska i kombinovana odbrana, prekidi igre, ofsajd zamke, prenose težište napada sa jednog dijela terena na drugi, uvježbavaju kontra napad, uvježbavaju individualni i kolektivni napad, igraju na dva gola i takmiče se. | | |

Tema: RUKOMET (20 časova)

| Operativni ciljevi | Sadržaji i aktivnosti | Socijalizacijski ciljevi | Korelacija |
|--|---|---|---|
| <p>Učenik/ca treba da:</p> <ul style="list-style-type: none"> - podstakne i razvije specifične motoričke sposobnosti, a preko tehničkih elemenata rukometa doprinese razvoju motornih navika karakterističnih za rukomet, - poveže i primijeni kroz igru individualne i grupne tehničko-taktičke elemente, - kroz postupan i kontrolisan napad sa jednim i dva kružna napadača na plitke i duboke zonske formacije stimuluše i formira taktičko razmišljanje. | <p>Učenici/ce:</p> <ul style="list-style-type: none"> - usavršavaju individualne tehnike u odbrani u odnosu na igračku poziciju, - usavršavaju kompleksnu odbrambenu pokretljivost, (bočna i dubinska), karakteristike određenih igračkih pozicija u plitkim i dubokim zonskim formacijama, uvježbavaju grupnu taktiku u odbrani sa situacionim vježbama, saradnju igrača odbrane u odnosu na poziciju pivotmena, uvježbavaju kolektivnu taktiku odbrane u plitkim i dubokim zonskim formacijama sa kompleksnim vježbama, usavršavaju individualne tehnike u napadu u odnosu na igračku poziciju, | <ul style="list-style-type: none"> - Razvijanje individualnih stvaralačkih potencijala za timski rad - Razvijanje takmičarskog duha i fer-pleja u igri - Razvijanje odlučnosti i stvaralačkog mišljenja. | <p>Sociologija: socijalizacija (vrste i određenje), faktori socijalizacije, individualna sloboda, polna socijalizacija i polna nejednakost, porodica (institucija porodice, porodica i porodična zajednica, savremena i tradicionalna porodica, „mračne strane porodice“).</p> |

| Operativni ciljevi | Sadržaji i aktivnosti | Socijalizacijski ciljevi | Korelacija |
|--------------------|---|--------------------------|------------|
| | <ul style="list-style-type: none"> - uvježbavaju generalnu realizatorsku aktivnost, kretanje sa loptom i bez lopte, šut sa specifičnih igračkih pozicija, polukontru i kontru, uvježbavaju grupnu taktiku napada, kolektivnu taktiku napada na plitke i duboke zonske formacije. | | |

Tema: ODBOJKA (20 časova)

| Operativni ciljevi | Sadržaji i aktivnosti | Socijalizacijski ciljevi | Korelacija |
|---|--|---|------------|
| <p>Učenik/ca treba da:</p> <ul style="list-style-type: none"> - razvije pokretljivost, brzinu reagovanja, skočnost i gipkost, - postigne kvalitet pokretljivosti orijentacije u prostoru, - poboljša cjelokupan razvoj organizma (mišića, skeleta i unutrašnjih organa), - dostigne što veći nivo tehničko-taktičkih znanja iz odbojke. | <p>Učenici/ce:</p> <ul style="list-style-type: none"> - igraju preko mreže koristeći uvježbane elemente servisa, dodavanja, smeča, bloka i taktičkih elemenata, takmiče se unutar razreda, - uvježbavaju zaštitu bloka u odbrani – specijalizacija mjesta, - uvježbavaju taktička dejstva 2:2 i 3:3, - uvježbavaju taktiku napada prvom loptom, napad drugom i trećom loptom, - primjenjuju pravila u igri. | <ul style="list-style-type: none"> - Motivacija za igru i pobjedu - Uvažavanje boljega u sportu - Druženje u igri i poslije nje - Saradnja sa kolektivom - Nagrada – priznanje za uspjeh | |

Tema: RITMIKA I PLES (20 časova)

| Operativni ciljevi | Sadržaji i aktivnosti | Socijalizacijski ciljevi | Korelacija |
|--|---|--|------------|
| <p>Učenik/ca treba da:</p> <ul style="list-style-type: none"> - razvije smisao za ritmičko i estetsko kretno izražavanje i stvaralaštvo, - razvije snagu mišića nogu, izdržljivost i saradničke odnose, - razvije fine koordinacije i osjećaj za prostornu i vremensku orijentaciju, - razvije kretne inicijativnosti i manipulativne spretnosti, - razvije ritmičko i estetsko kretno izražavanje uz muziku, - razvije kretne samoinicijativnosti, inventivnosti i sposobnosti ritmičkog i estetskog kretnog izražavanja primjenom rekvizita. | <p>Učenici/ce:</p> <ul style="list-style-type: none"> - vježbaju za pravilno držanje tijela, - rade vježbe za ruke, - rade vježbe za trup, - rade vježbe za noge, - hodaju sa visokim prednoženjem, - hodaju produženim korakom, - trče produženim korakom, - trče u 3/4 taktu sa naglašavanjem prvog produženog koraka, - uvježbavaju poskoke u kombinaciji sa hodaњem i trčanjem, - uvježbavaju "Jelenji" skok, - uvježbavaju "Kadet" skok, - uvježbavaju bočni skok, - uvježbavaju okret za 360°, - savladane elemente povezuju sa korišćenjem rekvizita (lopte, vijače, obruča, čunjeva), - kompozicije spajaju i izvode u 2/4, 3/4 i 4/4 taktu, - rade aerobik, - uvježbavaju plesove: obraditi najmanje po tri standardna i savremena plesa, - uvježbavaju narodna kola: obraditi najmanje pet narodnih kola, - pripremaju sastav za takmičenje i priredbe, - učestvuju na takmičenjima i priredbama. | <ul style="list-style-type: none"> - Podsticanje kreativnog stvaralaštva - Osposobljavanje učenika/ca za saradnju u grupnom radu - Ples kao sredstvo druženja - Neposredna tjelesna komunikacija, držanje za ruke i zajedničko izvođenje - Upoznavanje sa narodnom tradicijom | |

Tema: BORILAČKI SPORTOVI (20 časova)

| Operativni ciljevi | Sadržaji i aktivnosti | Socijalizacijski ciljevi | Korelacija |
|---|---|--|------------|
| <p>DŽUDO Učenik/ca treba da:</p> <ul style="list-style-type: none"> - razvije motoričke i funkcionalne sposobnosti, - samostalno vrši izbor fizičkih aktivnosti i opterećenja usmjerenih na učenje tehnika borilačkih sportova i razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, - nauči mjeriti, pratiti, vrednovati i upoređivati lične motoričke i funkcionalne sposobnosti (u opštim i specifičnim motoričkim testovima), - se osposobi za samostalan izbor fizičkih aktivnosti za pravilno i lijepo držanje tijela, skladan i harmoničan morfološki razvitak, - nauči mjeriti, pratiti i upoređivati lične morfološke karakteristike, - shvati vrijednost fizičke (kondicione) pripreme, - nauči i proširi sportsko-tehnička i taktička znanja iz borilačkih sportova. <p>RVANJE Učenik/ca treba da:</p> <ul style="list-style-type: none"> - nauči povezivati i u specifičnim situacijama ispoljavati kompleksne motoričke zadatke, - nauči rješavati pravovremeno i najracionalnije složene tehničko-taktičke zadatke u situacijama (borbi). | <p>Učenici/ce:</p> <ul style="list-style-type: none"> - uvježbavaju aktivni gard, - uvježbavaju pasivni gard, - uvježbavaju kretanja, - uvježbavaju ravnotežu– neravnotežu, - uvježbavaju padove, - uvježbavaju bočno bacanje, - uvježbavaju ručna bacanja, - uvježbavaju nožna bacanja, - uvježbavaju požrtvovana bacanja, - uvježbavaju tehnike držanja, - kombinuju tehnike. <p>Učenici/ce:</p> <ul style="list-style-type: none"> - uvježbavaju kretanje, - uvježbavaju težište i ravnotežu, - uvježbavaju zahvate i bacanja u stojećem stavu, - uvježbavaju zahvate u parteru, - uvježbavaju osnove taktike. | <ul style="list-style-type: none"> - Formiranje pravilnog odnosa prema ličnom zdravlju redovnom i svakodnevnom fizičkom vježbanju u školi i u slobodno vrijeme, njezi tijela pravilnoj ishrani borbi protiv bolesti zavisnosti - Razvijanje vjere u sebe, upornosti, odvažnosti, istrajnosti i ljubavi prema borilačkim sportovima - Razvijanje sportskog odnosa prema protivniku u različitim situacijama i komunikacijama - Razumijevanje i cijenjenje lične motoričke, funkcionalne i psihičke sposobnosti i znati ih upoređivati i prilagođavati protivniku u svim situacijama - Razvijanje osnovnog načela sportskog dostignuća, tj. nivoa sportsko-tehničkog znanja - Njegovanje pravila fer-pleja | |

| Operativni ciljevi | Sadržaji i aktivnosti | Socijalizacijski ciljevi | Korelacija |
|--|---|--------------------------|------------|
| <p>KARATE Učenik/ca treba da:</p> <ul style="list-style-type: none"> - shvati vrijednost borilačkih sportova za čovjeka sa aspekta fiziologije, psihologije i sociologije. | <p>Učenici/ce:</p> <ul style="list-style-type: none"> - uvježbavaju stavove, - uvježbavaju udarce rukom, - uvježbavaju udarce nogom, - uvježbavaju odbranu – blokadu, - kombinuju odbranu, - uvježbavaju rad sa partnerom, - uvježbavaju kate - uvježbavaju osnove taktike. | | |

5 . DIDAKTIČKE PREPORUKE

Program fizičkog vaspitanja za gimnazije je, u stvari, nastavak programa fizičkog vaspitanja osnovne škole, s tim što je usmjeren na još intenzivnije ostvarivanje individualnih i društvenih potreba u oblasti fizičke kulture. Primjenom novih sadržaja, oblika i metoda rada u nastavi i većim prihvatanjem obaveza od strane škole, društvenih i privatnih organizacija i sredine, fizičko vaspitanje treba da prevaziđe dosadašnje slabosti.

Shvatanje da se fizičko vaspitanje učenika/ca može realizovati samo kroz obavezne časove, koji su predviđeni nastavnim planom, prema novoj koncepciji je neprihvatljivo. Novi program uklanja granicu između nastave i vančasovne aktivnosti. Radi kontinuiteta vježbanja u školama treba stvarati odgovarajuće uslove i pronaći pogodna rješenja za fizičke aktivnosti subotom i nedjeljom, kao i tokom školskog raspusta. Sportski život treba da se odvija tokom čitave školske godine pod stručnim rukovođenjem nastavnika/ca.

Kroz obavezne časove fizičkog vaspitanja stiže se osnovno sportsko, odnosno fizičko obrazovanje koje učenike/ce podstiče na vježbanje u slobodno vrijeme i uključivanje u vančasovnu i vannastavnu aktivnost.

U I i II razredu gimnazije usavršavaju se stečena znanja i sposobnosti učenika/ca kroz obavezan program iz atletike, gimnastike, ritmike i plesa i sportskih igara. U III razredu je zastupljen obavezan dio programa i program po izboru, a u IV razredu gimnazije učenici /ce se slobodno opredjeljuju za one aktivnosti prema kojima imaju najviše sklonosti i interesovanja. Izborni sport se realizuje u toku jednog polugodišta, a u drugom se bira drugi sport. Škola treba da omogući učenicima/cama da usavrše tri sporta u toku školovanja.

Ovakva postupnost omogućava da nastavni proces, pored obaveznih vaspitno-obrazovnih komponenti, sadrži i slobodno opredjeljivanje učenika/ca, koje će, pored ostaloga doprinijeti u znatnoj mjeri i humanizaciji procesa fizičkog vaspitanja u školama.

Pohađanje nastave fizičkog vaspitanja je obavezno za sve učenike/ce srednje škole. Prema Zakonu o srednjoj školi učenici/ce mogu biti oslobođeni pohađanja samo nekih oblika fizičkog vaspitanja. Zbog zdravstvenih problema, po preporuci ljekara, učenici/ce mogu biti izuzeti/e iz nastave na kraći ili duži vremenski period, djelimično ili u potpunosti.

Za učenike/ce koji/e su djelimično oslobođeni/e nastave fizičkog vaspitanja nastavnik/ca svakom pojedincu, prema zdravstvenom stanju, prilagođava rad u skladu sa uputstvima ljekara.

Nastavnik/ca fizičkog vaspitanja, takođe, prihvata znatan dio obaveza u planiranju operativnih ciljeva i aktivnosti, vodeći računa o mogućnostima škole i učenika/ca koje podučava. Njegov/njen stručni doprinos ne odnosi se samo na prenošenje i obradu elemenata nastavnog programa, već i na kreativni odnos pri realizaciji cjelokupnog procesa fizičkog vaspitanja.

U školama koje nemaju odgovarajuće prostorno-tehničke uslove za realizaciju nekih predviđenih programskih sadržaja, te programske sadržaje mijenjamo sličnim, a ako i to nije moguće, onda detaljnije radimo na onim za koje imamo uslova.

Časovi u toku nedjelje treba da budu raspoređeni u jednakim intervalima i ne mogu se održavati kao blok-časovi. Izuzetno, škole koje nemaju svoje sale i sportske terene, mogu organizovati rad u blok-času, ako postoje uslovi za korišćenje objekata ili terena.

U školama koje imaju po dva paralelna objekta za fizičko vaspitanje (dva igrališta, dvije sale i dr.) nastava se realizuje odvojeno za učenike i učenice, pod uslovom da se u organizacionom smislu ne remeti rad škole. Po pravilu, sportski tereni, a posebno sala za fizičko vježbanje, koja je po svojoj površini i higijenskim zahtjevima predviđena za rad jednog odjeljenja, ne može se koristiti istovremeno za održavanje nastave dva odjeljenja ili dva različita razreda.

Program fizičkog vaspitanja zahtijeva savremeniji didaktičko-metodički pristup nastavnika/ca što se odnosi, u prvom redu, na slobodniju kompoziciju časa fizičkog vaspitanja i na usavršavanje i osavremenjivanje tehnologije radnih procesa u samom njegovom toku.

Kompoziciju časa iz četiri dijela treba shvatiti samo kao obavezno polazište koje obezbjeđuje optimalne psihološke, fiziološke i pedagoške preduslove za realizaciju neposrednog zadatka časa fizičkog vaspitanja. Na toj osnovi, sa dosta slobode treba

komponovati i konačnu strukturu časa za svaki zadatak. U radu se trebaju koristiti intenzivnije metode kao što su: metod dopunskog vježbanja, kružno-intervalni metod, metod stanica i sl., i povezivanje muzike i vježbanja. Racionalnim korišćenjem vremena, prostora, sprava i rekvizita i racionalnim "upravljanjem" učenicima/cama, činimo čas fizičkog vaspitanja pedagoški osmišljenijim i efikasnijim.

Kod realizacije časova fizičkog vaspitanja preporučljivo je koristiti demonstraciju pripremljenog/pripremljene učenika/ce, dijafilmove, crteže, kinograme, fotografije, video kasete i dr., kao i razglasne uređaje, megafone, komplete ploča sa priručnicima i sl., čime se može u znatnoj mjeri usavršiti tehnologija rada u nastavi.

Naročitu pažnju nastavnik/ca treba da posveti sigurnosti učenika/ca. Preporučuje se da nastavnik/ca vodi računa o poštovanju normativa, (veličina vježbovne grupe i sl.), zaštiti prostorija za vježbanje, prilagođavanju sadržaja, metodičkih postupaka, organizaciji vježbanja i opterećenja u odnosu na sposobnosti i predznanje učenika/ca, dosljednosti kod upotrebe sprava, opreme i rekvizita i td. Iz tog razloga, na pristupačnim mjestima u objektima koji se koriste za nastavu, moraju postojati ormarići prve pomoći.

S obzirom da su mogućnosti i interesi učenika/ca uslovljene tjelesnim i fiziološkim razlikama među polovima, tradicijom, vaspitanjem i običajima, nastavnici/ce svoj rad i izbor sadržaja moraju prilagoditi karakteristikama njihovog razvoja u ovom periodu i na odgovarajući način uticati na njihov pravilan razvoj. Nastavni proces treba organizovati tako da kod određenih aktivnosti, kao što su sportske igre i sportska takmičenja, dođe do izražaja saradnja učenika i učenica.

Fizičko vježbanje u velikoj mjeri utiče na zdravo življenje, pa se nameće obaveza nastavniku/ci da stručno, i na odgovarajući način, prilagođava odnos između obima i inteziteta vježbanja.

Veća efikasnost nastave fizičkog vaspitanja može se postići u uslovima kada se učenici /ce izlažu dejstvu dovoljnih fizioloških opterećenja. Da bi se izazvale određene promjene u organizmu, treba davati takve fiziološke nadražaje koji će izazvati određene promjene na organima i organskim sistemima i doprinijeti njihovom razvoju.

Nastavnik/ca fizičkog vaspitanja treba da vodi računa o različitosti učenika/ca. Zahtjevi se moraju prilagoditi svakom pojedincu i time ostvariti motivisanost za vježbanje i napredovanje svih učenika/ca. Nije dovoljno samo prikazati, pokazati i reći učenicima/cama da treba da vježbaju. Potrebno je permanentno raditi sa njima u procesu fizičkog vježbanja na času, prije njega i poslije njega. U tom smislu moraju se činiti veći naponi nego što je to u praksi slučaj.

Za osjećaj zadovoljstva i prijatnosti u radu, kao i psihičko rasterećenje od napora koje donose ustaljene školske obaveze, odabiraju se odgovarajuće aktivnosti i metode rada.

Nastavnik/ca motiviše učenike/ce za rad adekvatnim izborom sadržaja, podsticanjem i vrednovanjem napredovanja. Interesi i ciljevi učenika/ca su različiti i moraju biti takvi da ih učenik/ca može dostići. Kod učenika/ca treba formirati pravilan stav prema fizičkom

vježbanju, kooperativnost i prijateljski odnos prema drugovima. Aktivnost učenika/ca ne smije biti usmjerena samo na pobjedu, i na takmičenje sa drugima. Neophodno je svestrano pratiti razvoj njihovih tjelesnih osobina, motoričkih sposobnosti i sportskih znanja.

Posebnu pažnju treba obratiti na učenike/ce sa nižim stepenom motoričkih sposobnosti koji zbog toga postižu slabije rezultate. Slabije motoričke sposobnosti najčešće su povezane sa tjelesnom građom i nesrazmjernom težinom tijela. Takvim učenicima/cama treba podsticanje, više kretanja i igre kako bi obezbijedili/e uspješnost i napredovanje.

Učenici/ce svakog odjeljenja se prema svojim mogućnostima dijele u homogene grupe, a nastavnik/ca određuje vježbe i dozira opterećenja za svaku od njih.

Na svakom času fizičkog vaspitanja dio vremena treba posvetiti razvoju fizičkih sposobnosti kao i učvršćivanju normalnog, prirodnog držanja tijela, u mirovanju i kretanju.

S obzirom na to da je fizička sposobnost preduslov za uspješno sportsko-tehničko obrazovanje podjela odjeljenja na radne-homogene grupe prema sposobnostima, treba da se primjenjuje i kada se ostvaruje sportsko-tehničko obrazovanje.

Sportsko-tehničko obrazovanje (aktivnosti) se realizuje u I i II razredu kroz obavezan program, koji dobrim dijelom predstavlja usavršavanje elemenata naučenih u onovnoj školi. U III razredu program se sastoji iz obaveznog dijela programa i programa po izboru učenika/ca. U IV razredu je predviđen program po izboru učenika/ca, koji je razrađen, mada se ostavlja sloboda nastavniku/ci da ga eventualno detaljnije i drugačije razradi, polazeći od predznanja učenika/ca, njihovih želja i interesa, kao i materijalnih uslova škole.

Povezivanje fizičkog vaspitanja sa životom i radom predviđa aktivnosti kojima se fizičko vaspitanje direktno povezuje sa životom i svakodnevnim radom. Ove aktivnosti treba realizovati dijelom na časovima fizičkog vaspitanja, a dijelom u vannastavnom radu.

Izleti, krosevi, logorovanja i druge aktivnosti organizuju se na nivou škole uz saradnju nastavnika/ca srodnih predmeta i svih ostalih nastavnika/ca. Sadržaje ovih aktivnosti treba planirati u okviru nastavničkog vijeća i predvidjeti ih za više obrazovno-vaspitnih područja. Ovakvim oblicima rada neposredno bi se realizovala i većina sadržaja drugih obrazovno-vaspitnih područja.

Nastupi, priredbe, školska i međuškolska sportska takmičenja predstavljaju viši nivo školskog fizičkog vaspitanja. Organizuju se u okviru značajnih datuma za školu, kao što je **Dan škole, kraj školske godine** i sl., na kojima učenici/ce prikazuju svoja dostignuća pred drugovima iz škole, nastavnicima/cama, roditeljima i građanima. Nastavnik/ca fizičkog vaspitanja treba redovno da prati i vrednuje tjelesne karakteristike, fizičke sposobnosti i sportsko-tehničko znanje učenika/ca. Praćenje podataka daje važne informacije nastavniku/ci kod planiranja pedagoškog procesa, a učenik/ca upoznaje vlastite osobine i sposobnosti koje može upoređivati sa svojim vršnjacima.

6. KORELACIJE MEĐU PREDMETIMA

Korelacije među predmetima date su u tabelama.

7. STANDARDI ZNANJA (ISPITNI KATALOG)

7.1. Standardi znanja

I razred

Atletika

- Trčanje na 100m
- Skok udalj
- Skok uvis

Košarka

- Vođenje lopte i šut na koš
- Basket

Fudbal

- Kontrola lopte pri vođenju
- Primjena elemenata u igri na dva gola

Rukomet

- Kontra-napad

Odbojka

- Dodavanje prstima i čekićem

Gimnastika

- Most: vaga pretklonom, preskok po izboru, njihanja u visu i potporu
- Kraći sastav na gredi – učenice

Ritmika i ples

- Ovladati osnovnim programom aerobika
- Odigrati dva kola uz muziku

II razred

Atletika

- Štafetno trčanje
- Kros
- Bacanje kugle

Košarka

- Dribling, košarkaški dvokorak
- Igra na dva koša

Fudbal

- Primanje lopte grudima
- Kombinacija vođenja lopte, dodavanja i šutiranja na gol

Rukomet

- Skok šut uvis
- Upotreba tehničko - taktičkih elemenata kroz igru

Odbojka

- Servis i prijem servisa
- Igra

Gimnastika

- Kompozicija na tlu od 4-5 elemenata
- Preskok je po izboru, sastav na jednoj spravi po izboru 3-4 elementa

Ritmika i ples

- Odigrati dva narodna kola i jedan ples
- Ritmička kompozicija po izboru

III razred**Atletika**

- Skok udalj
- Skok uvis
- Bacanje kugle

Košarka

- Skok šut poslije driblinga
- Igra na dva koša

Fudbal

- Kontrolisano vođenje lopte
- Igra na dva gola

Rukomet

- Šut na gol poslije ukrštanja
- Igra

Odbojka

- Smeč i dupli blok
- Igra

Gimnastika

- Kompozicija na tlu 4-6 elemenata, preskok po izboru i kompozicija na jednoj spravi po izboru 4-5 elemenata

Ritmika i ples

- Odigrati dva kola i dva plesa

Borilački sportovi

- **Džudo:** padovi, bočno bacanje
- **Rvanje:** zahvati u stojećem stavu
- **Karate:** shoku zuki, mae geri, kata

IV razred**Košarka**

- Preuzimanje igrača, presing

Fudbal

- Dodavanje i primanje lopte u trojkama u kretanju

Rukomet

- Bočno i dubinsko kretanje u odbrani; šut sa crte

Odbojka

- Tenis servis; zaštita bloka

Ritmika i ples

- Jedan standardni i savremeni ples i dva narodna kola
- Aerobik

Borilački sportovi

- **džudo:** prikaz po jednog ručnog, nožnog i bočnog bacanja
- **rvanje:** prikaz zahvata u stojećem stavu i parteru
- **karate:** prikaz po jednog nožnog i ručnog udarca sa blokadom i kata po izboru

8. NAČINI PROVJERAVANJA ZNANJA I OCJENJIVANJA

Praćenje i vrednovanje učenika/ca u fizičkom vaspitanju se realizuje u kontinuitetu u toku čitave školske godine, na osnovu metodologije u okviru koje se primjenjuje jedinstvena baterija testova za utvrđivanje tjelesnog razvoja, motoričkih sposobnosti i provjera usvojenih i predviđenih standarda znanja u oblasti sportsko-tehničkog dostignuća učenika /ca i stavova učenika/ca prema fizičkoj kulturi.

Fizičke sposobnosti

Pri ocjenjivanju fizičkih sposobnosti uzima se u obzir nivo ličnih fizičkih sposobnosti učenika/ca, ostvaren u toku školske godine, prema njegovim/njenim individualnim mogućnostima.

Za praćenje tjelesnog razvoja i fizičkih sposobnosti primjenjuje se baterija testova koja obuhvata :

- za tjelesni razvoj (tjelesna visina i masa);
- za brzinu (trčanje na 30 m);
- za eksplozivnu snagu nogu (skok udalj iz mjesta);
- za opštu snagu (bacanje medicinke);
- za koordinaciju (bacanje i hvatanje lopte u određenoj vremenskoj jedinici)
- za repetativnu snagu ruku (zglobovi)
- za izdržljivost (trčanje 500, 800 m)

Provjera se obavlja na kraju nastavne godine. Postignuti rezultati se vrednuju na osnovu kriterijuma za procjenu fizičkog razvoja i fizičkih sposobnosti djece i omladine uzrasta 7 do 19 godina (Normativi, JZFKMS, Beograd 1988.).

Rezultati provjere služe svakom pojedincu da, upoređujući utvrđeno stanje sa ranijim, ocijeni napredak.

Za praćenje sportsko-tehničkih dostignuća služe minimalni obrazovni zahtjevi na osnovu kojih se nakon provjere motornog znanja vrednuje postignuti rezultat.

Rezultati provjere služe nastavnicima/cama fizičkog vaspitanja kao osnova za programiranje rada u narednom periodu, posebno za individualni pristup i određivanje radnih zadataka za pojedinca ili grupu učenika/ca.

Rezultati provjere se unose u dnevnik rada profesora/profesorice fizičkog vaspitanja koji je sastavni dio službene dokumentacije nastavnika/ca i škole.

Sportsko-tehnička dostignuća

Sportsko-tehnička dostignuća se ocjenjuju utvrđivanjem obima (kvantiteta) i nivoa (kvaliteta) savladanosti sadržaja programa, preciziranih u poglavlju sportsko-tehničkog obrazovanja.

Za praćenje sportsko-tehničkih dostignuća služe standardi znanja na osnovu kojih se vrednuje postignuti uspjeh. Standardi su obavezujući za programske sadržaje koji se mogu realizovati u konkretnoj školi.

U svakom razredu, poslije navođenja zajedničkih programa, dati su minimalni obrazovni zahtjevi koje svaki učenik/ca treba da savlada.

Stavovi učenika/ca prema fizičkoj kulturi

Stavovi učenika/ca u fizičkoj kulturi procjenjuju se praćenjem učenikove/cine aktivnosti na vlastitom fizičkom usavršavanju, učvršćivanju zdravlja, njezi tijela, izvršavanju zadataka u smislu njegovanja svojih fizičkih sposobnosti, ostvarenom stepenu navika za stalnim fizičkim vježbanjem, odnosu prema drugovima tokom vježbanja, tokom sportskih takmičenja i izleta, kao i praćenjem aktivnosti učenika/ca u ostalim oblicima kojima se stečena znanja iz ove oblasti povezuju sa svakodnevnim životom.

Ocjena

Ocjenu odličan (5) dobija učenik/ca koji/a je vježbanjem u toku školske godine znatno poboljšao/la svoje fizičke sposobnosti, koji/a u sportsko-tehničkim dostignućima znatno prevazilazi postavljene zahtjeve po obimu i kvalitetu i koji/a ima veoma aktivan odnos prema fizičkoj kulturi.

Ocjenu vrlo dobar (4) dobija učenik/ca koji/a je vježbanjem u toku školske godine poboljšao/la svoje fizičke sposobnosti, koji/a u sportsko-tehničkim dostignućima prevazilazi postavljene zahtjeve po obimu i kvalitetu i koji/a ima aktivan odnos prema fizičkoj kulturi.

Ocjenu dobar (3) dobija učenik/ca koji/a je vježbanjem poboljšao/la u toku školske godine fizičke sposobnosti, čiji su rezultati u sportsko-tehničkim dostignućima u granicama minimalnih obrazovnih zahtjeva i čiji je odnos prema fizičkoj kulturi zadovoljavajući.

Ocjenu dovoljan (2) dobija učenik/ca koji/a u toku godine nije poboljšao/la svoje fizičke sposobnosti, čiji su sportsko-tehnički rezultati ispod utvrđenih standarda i koji/a ne pokazuje minimum interesovanja za fizičku kulturu.

Ocjenu nedovoljan (1) u principu ne bi trebalo da dobije nijedan/nijedna učenik/ca. Učenik/ca čije su fizičke sposobnosti opale i koji/a ne ispunjava očekivane standarde, kao i koji/a ne pokazuje ni minimum interesovanja za održavanje svojih fizičkih i funkcionalnih sposobnosti, a koji/a je zdrav/a, upućuje se na korektivno-pedagoški rad.

DODATNI PROGRAM**a) Teorijski sadržaji**

U svakom razredu nastavnik/ca treba da planira najmanje dva časa za teorijske sadržaje. Teorijske teme moraju biti u tijesnoj međupredmetnoj korelaciji pa se iz tih razloga za svaku školsku godinu planiraju u zajednici sa aktivima predmetnih nastavnika/ca sa kojima se uspostavlja korelacija i to na početku svake godine.

Preporučujemo slijedeće teme:

SPORT I ZDRAVLJE

(pojam zdravlja; uloga sporta u razvoju zdravlja; uticaj svakodnevnog vježbanja na zdravlje: higijena tijela i opreme; ishrana; sport kao preventiva i kao rehabilitacija)

SPORT KAO SREDSTVO SOCIJALIZACIJE

(odgovorni međusobni odnosi; socijalizacija i individualna sloboda; druženje, resocijalizacija i sl.)

PONAŠANJE ČOVJEKOVOG TIJELA U MIROVANJU I KRETANJU

(osnovni pojmovi mehanike i biomehanike)

RAZVIJANJE I PRIPREMANJE ANTROPOMOTORIČKIH I FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI

(uticaj vježbanja na razvoj lokomotornog, srčano sudovnog, disnog i nervnog sistema)

ULOGA SPORTA U SPREČAVANJU SVAKODNEVNIH OPASNOSTI KOJE NOSI SAVREMENI ŽIVOT

(stres, droga, alkohol, nikotin, prevelika tjelesna težina)

SPORT I EKOLOŠKI PROBLEMI**DILEME SAVREMENOG SPORTA**

(agresivnost, konflikti, fer-plej, liderstvo, publika, politika)

Nastavnik/ca može prema aktuelnosti teme i zainteresovanosti učenika/ca planirati i druge teme.

b) Sportsko rekreativne aktivnosti

Iz fonda radnih dana škola u toku školske godine organizuje:

- dva cjelodnevna izleta sa pješaćenjem do 15km (ukupno) u oba pravca,
- prolječni i jesenji kros.

Stručni aktiv nastavnika/ca fizičkog vaspitanja utvrđuje program i sadržaj izleta kao i dužinu staza za kros prema uzrastu učenika/ca.

c) Sportska takmičenja

Škola organizuje i sprovodi sportska takmičenja kao jedinstven dio procesa nastave. Sportska takmičenja predstavljaju viši nivo školskog fizičkog vaspitanja. Takmičenja u principu treba održavati:

- u ritmičkoj gimnastici u zimskom periodu,
- u atletici u proljećnom periodu,
- u sportskoj gimnastici – u zimskom periodu,
- u sportskim igrama tokom školske godine.

Sportska takmičenja se organizuju za sve učenike/ce, a sporovode se u vrijeme koje odredi škola svojim programom rada za tekuću školsku godinu.

Takmičarski sistem mora biti u osnovi razredni i školski. Važan cilj takmičenja je međusobna pomoć, saradnja i poštovanje svih učesnika, a naročito stvaranje navika da se umije radovati uspjehu i da se zna „preboljeti” poraz.

U međuškolska takmičenja se uključuju reprezentacije škole, a odluka je autonomija škole, nastavnika/ca i samih učenika/ca.

d) Logorovanja i zimovanja

Škola može da organizuje logorovanja i zimovanja učenika/ca, kako bi stečena znanja u fizičkom vaspitanju i drugim nastavnim oblastima primijenili u praksi.

Program i sadržaj aktivnosti učenika/ca na logorovanju i zimovanju priprema aktiv nastavnika/ca fizičkog vaspitanja i nastavnika/ca srodnih predmeta, a usvaja nastavničko vijeće.

U program logorovanja obavezno treba uvrstiti:

- savladavanje prirodnih prepreka,
- osposobljavanje učenika/ca za spasavanje utopljenika i pružanje prve pomoći,
- pružanje prve pomoći i transport povrijeđenih i ranjenih,
- kretanje uz pomoć geografske karte i busole.

U program zimovanja može se uvrstiti i obuka skijanja, a u program ljetovanja plivanje.

Dotadni program predlaže aktiv nastavnika/ca fizičkog vaspitanja, a usvaja nastavničko vijeće i sastavni je dio programa rada škole za tekuću školsku godinu.

9. RESURSI ZA REALIZACIJU

Za realizaciju programa škola treba da ima salu za fizičko vaspitanje, otvorene sportske terene, sprave, rekvizite i nastavna pomagala-audiovizuelna sredstva.

Optimalni standardi i normativi

Za školu do 20 odjeljenja potrebna je sala za fizičko vježbanje 28x16x7m sa svim pratećim prostorijama i kabinetom za nastavnike/ce sa tuš kabinom i WC. Svi prozori ukoliko su od lomljivog stakla kao i svjetlosna tijela i radijatori moraju biti zaštićeni mrežom.

Ukoliko u blizini škole ne postoje sportski tereni koje škola može da koristi, na zemljištu škole mora biti izgrađeno vježbalište.

OTVORENI sportski teren za vježbanje treba da je opremljen asvaltnim igralištem za odbojku, košarku, rukomet, mali fudbal, jamom sa pijeskom, prostorom za bacanje kugle i četiri atletske staze dužine najmanje 100m.

Dispozicija otvorenog sportskog terena treba da bude sjever- jug po dužoj strani.

Otvorene terene treba izgraditi na suprotnoj strani od učionica.

9.1. Nastavna sredstva

Sprave

| | | |
|-----------------------------------|---------|----|
| 1. kozlić | kom. | 1 |
| 2. švedski sanduk | kom. | 1 |
| 3. odskočna daska "Rojter" | kom. | 2 |
| 4. strunjače | kom. | 10 |
| 5. ripstoli fiksni | kom. | 12 |
| 6. konopci za penjanje | kom. | 4 |
| 7. šipke za penjanje | kom. | 4 |
| 8. mornarske ljestve | kom. | 1 |
| 9. kvadrati za penjanje | kom. | 1 |
| 10. lestve sa kukom | kom. | 1 |
| 11. konopac za nadvlačenje | kom. | 1 |
| 12. vratilo zidno | komplet | 1 |
| 13. krugovi | komplet | 1 |
| 14. razboj veliki | kom. | 1 |
| 15. razboj niski | kom. | 1 |
| 16. greda niska | kom. | 1 |
| 17. greda visoka | kom. | 1 |
| 18. švedska klupa | kom. | 1 |
| 19. konstrukcija za košarku | komplet | 1 |
| 20. konstrukcija za odbojku | komplet | 1 |
| 21. stalci za skok uvis | par | 1 |
| 22. sunđerasto doskočište | kom. | 1 |
| 23. elastični tepih za akrobatiku | kom. | 1 |
| 24. golovi za rukomet | par | 1 |
| 25. konj sa hvataljkama | kom. | 1 |

Rekviziti

| | | |
|--|------|----|
| 1. prepone niske | kom. | 8 |
| 2. letvice za skok uvis | kom. | 5 |
| 3. guma za skok uvis | kom. | 2 |
| 4. kugla 4kg | kom. | 6 |
| 5. kugla 5kg | kom. | 6 |
| 6. stafetne palice | kom. | 4 |
| 7. medicinke gumene 4kg | kom. | 10 |
| 8. medicinke gumene 5 kg | kom. | 10 |
| 9. medicinke gumene 6kg | kom. | 5 |
| 10. loptice za bacanje 200gr | kom. | 10 |
| 11. čunjevi gimnastički | kom. | 20 |
| 12. palice gimnastičke 100x2,5cm | kom. | 30 |
| 13. palice gimnastičke 250x4 cm | kom. | 4 |
| 14. vijače kratke | kom. | 30 |
| 15. preskočno uže sa hvataljkama | kom. | 2 |
| 16. plastične lopte za rukomet | kom. | 20 |
| 17. plastične lopte za košarku | kom. | 20 |
| 18. plastične lopte za odbojku | kom. | 20 |
| 19. plastične lopte za fudbal | kom. | 20 |
| 20. lopte za rukomet | kom. | 10 |
| 21. lopte za košarku | kom. | 10 |
| 22. lopte za odbojku | kom. | 10 |
| 23. lopte za fudbal | kom. | 10 |
| 24. pumpa za loptu | kom. | 2 |
| 25. udaraljke | kom. | 2 |
| 26. stalci za obilježavanje terena | kom. | 4 |
| 27. trake za obilježavanje igrača u dvije boje | kom. | 20 |
| 28. mreža za odbojku | kom. | 2 |
| 29. mreža za rukomet | kom. | 2 |
| 30. hrbatnica mala | kom. | 4 |
| 31. hrbatnica velika | kom. | 2 |

Instrumenti

| | | |
|------------------------------------|---------|---|
| 1. vaga medicinska sa visinomjerom | kom. | 1 |
| 2. startni pištolj | kom. | 1 |
| 3. štoperica | kom. | 4 |
| 4. Martinov antropometar | kom. | 1 |
| 5. metalna pantljika 15m | kom. | 1 |
| 6. tepih za skok udalj | kom. | 1 |
| 7. kaliper | kom. | 1 |
| 8. stetoskop | kom. | 1 |
| 9. sanduk za otisak stopala | kom. | 1 |
| 10. ormarić prve pomoći | komplet | 1 |
| 11. ambulantni ležaj | kom. | 1 |

Audiovizuelna sredstva

| | | |
|--|---------|---|
| 1. baterijski megafon | kom. | 1 |
| 2. kasetofon sa ozvučenjem | kom. | 1 |
| 3. trake - kasete sa narodnim kolima | komplet | 1 |
| 4. trake - kasete za ritmičku gimnastiku | komplet | 1 |
| 5. kasete za klasične plesove | komplet | 1 |
| 6. kasete za aerobik | komplet | 1 |
| 7. zidni hronometar | kom. | 1 |
| 8. zidne karte sa kinogramima | komplet | 1 |
| 9. grafoskop | kom. | 1 |
| 10. kompjuter | kom. | 1 |

Nastavni filmovi

| | | |
|---------------------------------|------|---|
| 1. laka atletika I- trčanje | kom. | 1 |
| 2. laka atletika III- bacanje | kom. | 1 |
| 3. laka atletika V- skokovi | kom. | 1 |
| 4. parterna gimnastika I II III | kom. | 1 |
| 5. rad i fizička kultura | kom. | 1 |

9.2. Okvirni spisak literature i drugih izvora

- Petrović J. i saradnici: **Sportska gimnastika I i II deo**, FFK Beograd (1994)
- Aleksić, V.: **Fudbal – istorijat, tehnika, taktika, fizička kondicija i metodika**, FFK Beograd, (1990)
- Nikolić, A.: **Košarka**
- Tončev, J.: **Atletika (tehnika i obučavanje)**, FFK Novi Sad, (1991)
- Kostić, R.: **Odbojka, tehnika i taktika**, FFK Niš, (1999)
- Koturović, B., Marinković, A.: **Narodne igre Jugoslavije**, Beograd, (1973)
- Šoć, V.: **Starocrnogorske narodne igre**, Zagreb, (1984)
- Tomljanović, Z., Malić, Z.: **Rukomet, teorija i praksa (sportska tribina)**,
- Jocić, D.: **Plesovi**, FFK Beograd
- Bojović, S.: **Rvanje grčko-rimskim stilom**, Beograd, (1978)
- Popović, D.: Borenja 1, **Džudo i samoodbrana**, FFK Priština (1997)
- Mudrić, R.: **Škola karatea 1**, Beograd (1982)
- Mudrić, R.: **Škola karatea 2**, Beograd (1986)
- Mudrić, R.: **Škola karatea 3**, Beograd (1991)

10. PROFIL I STRUČNA SPREMA NASTAVNIKA/CA

Nastavu i druge oblike obrazovno vaspitnog rada može da izvodi:

- Profesor/profesoricu fizičke kulture
- Profesor/profesoricu fizičkog vaspitanja

Predmetni programi **FIZIČKO VASPITANJE** za opštu gimnaziju izradila je Komisija u sljedećem sastavu:

prof. dr **Radojica Marušić**, predsjednik

doc. dr **Drago Milošević**, član

mr **Dobrišlav Vujović**, član

Svetomir Kocka, član

Lucija Adžić, član

Slavko Dašić, član

Sonja Brestovac, član