

ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ

Циљ и задаци

Циљ физичког васпитања је да разноврсним и систематским моторичким активностима, у повезаности са осталим васпитно-образовним подручјима, допринесе интегралном развоју личности ученика (когнитивном, афективном, моторичком), развоју моторичких способности, стицању, усавршавању и примени моторичких умења, навика и неопходних теоријских знања у свакодневним и специфичним условима живота и рада.

Задаци наставе физичког васпитања су:

- подстицање раста, развоја и утицање на правилно држање тела;
- развој и усавршавање моторичких способности;
- стицање моторичких умења која су, као садржаји, утврђена програмом физичког васпитања и стицање теоријских знања неопходних за њихово усвајање;
- усвајање знања ради разумевања значаја и суштине физичког васпитања дефинисаног циљем овог васпитно-образовног подручја;
- формирање морално-вољних квалитета личности;
- оспособљавање ученика да стечена умења, знања и навике користе у свакодневним условима живота и рада;
- стицање и развијање свести о потреби здравља, чувања здравља и заштити природе и човекове средине.

ПРВИ РАЗРЕД

Оперативни задаци:

- задовољавање основних дечјих потреба за кретањем и игром;
- развијање координације, гipкости, равнотеже и експлозивне снаге;
- стицање моторичких умења у свим природним (филогенетским) облицима кретања у различитим условима: елементарним играма, ритмици, плесним вежбама и вежбама на тлу; упознавање са кретним могућностима и ограничењима сопственог тела;
- стварање претпоставки за правилно држање тела, јачање здравља и развијање хигијенских навика;
- формирање и овладавање елементарним облицима кретања - "моторичко описмењавање"
- стварање услова за социјално прилагођавање ученика на колективан живот и рад.

САДРЖАЈИ ПРОГРАМА

Овладати природним и изведеним, елементарним кретањима, у различитим условима извођења.

▪ **Ходање и трчање**

Ходање у месту са опружањем колена стајне ноге уз правилно држање тела и са радом руку;

Ходање у кретању кратким и дугим корацима, у различитом ритму, уз правилно постављање стопала (користити обележене линије на спортским теренима); на прстима, уз узручење/ са истезањем тела.

Трчање уз правилно постављање стопала и правилан рад руку, са подизањем колена (користити препреке - палице и вијаче поређане на једном делу сале или спољних терена), са забацивањем потколенице; са укрштањем ногу и уназад;

Брзо трчање до 20 метара са поласком из стајања, лежања, упора чучећег и другим начинима поласка. Организовати игре са коришћењем научених облика ходања и трчања.

▪ **Скакања и прескакања**

Поскоци у месту: суножним одскоком и суножним доскоком са опружањем тела, лево-десно, напред-назад, у доскок разножно и поново суножно; са вијачом (са међупоскоком и без међупоскока); једноножним одскоком и доскоком на једну ногу, са опружањем тела, лево-десно, напред-назад.

Скок суножним одскоком пруженим телом са окретом за 90° и суножним доскоком. *Суножним одскоком доскок на повишену површину* (до висине шведске клупе), на наслане струњаче или горњу површину шведског сандука.

Суножни доскок са исте површине, уз правилан замах рукама, амортизацију и завршни положај.

Суножни поскоци на одскочној дасци (један ученик је на тлу, лицем према другом и за време поскока држи за руке ученика који ради поскоке).

Поскоци у кретању: после неколико корака, једноножни поскок једном, после неколико корака, једноножни поскок другом ногом и наизменично; после неколико корака једноножни одскок и меки суножни доскок до почучња ("да се не чује"). Поновити исто после неколико трчећих корака.

Једноножни наскок на повишену површину чеоним и бочним залетом (два оквира шведског сандука, ниска греда, коцка) и суножни доскок на меку површину.

Скакање преко вијача једноножним и суножним одскоком. Школица, игра "ластиша".

Скок удаљ: повезати залет од неколико трчећих корака са једноножним одскоком са обележеног простора (шира површина, или линије) и доскок на меку површину (струњача, песак).

Скок увис: из залета право једноножним одскоком прескочити кратку вијачу коју држе два ученика, ноге погрчити и меки суножни доскок (у групи од три до четири ученика); прескочити ластиш (постављен по ширини) са истовременим поласком два до три ученика.

Прескакање дуге вијаче која се окреће: појединачно из места, са уласком и изласком према могућностима ученика. Организовати игре уз коришћење различитих облика скакања и прескакања.

▪ **Бацања и хватања**

Бацање лоптице (јачом и слабијом руком) *из места и у циљ* (оквир шведског сандука, обележени циљ на зиду...).

Бацање лопте увис и после њеног одбијања од тла, хватање обема рукама: уз цео окрет, после плеска рукама, чучња, седа...; закотрљати лопту по тлу и хватањем је подићи обема рукама.

Вођење лопте у месту и ходању.

Додавање лопте у паровима, у месту, са груди и изнад главе.

Организовати *игре* са вођењем и додавањем лопте и гађањем у циљ.

▪ **Вишења, упори и пењања**

Пењање: уз рибстол, уз лестве, чеоно, наизменичним прехватањем, пењање и провлачење кроз окна, пењање и спуштање на и са различитих справа.

На дохватном вратилу: у вису лежећем опруженим телом, помицање улево и удесно, вис завесом о потколелу, помицање лево и десно. Вис активни на свим справама на којима се вис може извести. Упор активни на свим справама на којима се упор може извести. За напредније ученике њих уз помоћ.

Клек, усправ без помоћи руку; клек суножни на струњачи, клек једноножни, усправ.

Четвороножно кретање у упору чучењем и упору склоњено, лицем и леђима ка тлу; из чучња, малим одразом доскок прво на руке, а затим на стопала у упор чучећи ("жабљи поскоци").

Клек, узручење, заклон.

Поваљка на леђима.

Став на лопатицама ("свећа"), грчењем и обухватом колена поваљка низ косу површину. *Колут напред из чучња у чучањ*,

Колут напред низ косу површину (на рибстолу окачене шведске клупе и прекривене струњачама).

Колут напред из чучња до става усправно и узручења.

Поваљка на стомаку (лежање на трбуху, обухватити рукама скочне зглобове - поваљка). *Комбинација на тлу од следећих вежби*: најмање четири такта вежби обликовања, колут

напред до става усправно, окрет у успону на обе ноге за 180°, чучањ, став на лопатицама, став усправно и два дечја поскока.

За напредније ученике: колут назад из чучња у чучањ, низ косу површину.

Организовати мале полигоне игре са вежбама на тлу и одељењско такмичење са задатом комбинацијом вежби.

▪ **Вежбе (скакања и прескакања) упором рукама**

Боком поред шведске клупе, упор и суножним одскоком наскок у упор чучећи, исто, прескочити клупу.

▪ **Вежбе равнотеже** (раде ученици и ученице)

Ходање по линији напред са правилним постављањем стопала (гимнастичким кораком), и уназад са опруженом упорном ногом, краћим корацима, корацима у успону и са различитим положајем руку (о бок, одручење, узручење).

Ходање по широком делу шведске клупе: напред - одручење; уназад са опружањем упорне ноге узручење; *устрану:* из става спетног, руке о бок, ходање корацима са привлачењем до става спетног и узручења, зибом почучњем, корак устрану - одручити, став спетни, узручити.

Лагано трчање на предњем делу стопала са правилним држањем тела, рукама о бок или у одручењу (шведска клупа или ниска греда).

Научити комбинацију: из става спетног на почетку шведске клупе, трчање до половине клупе, одручити; став: једна нога иза друге, узручити, одручити; ходање до краја клупе, одручити, став: једна нога иза друге узручити; ходање уназад до половине клупе, једна нога иза друге, руке о бок; окрет за 90° ходање у страну корацима са привлачењем зибом почучњем, одручити; на крају греде став спетни, узручити, саскок, предручити, став спетни, приручити, завршити леђима према клупи.

Ако школа нема клупу, комбинацију научити на тлу, на линији. Организовати такмичење са задатом комбинацијом.

▪ **Вежбе са реквизитима**

Вежбе са реквизитима користити приликом савладавања следећих садржаја:

Вежбе обликовања - *палица, обруч и вијача:* у узручењу, суручни хват - отклони и засуци трупом; *палица:* у узручењу палица иза врата и испред надлактица, водоравни претклон, ослањајући се на рибстол; из лежања, ноге закачити за рибстол или са партнером, палица иза врата суручни потхват, подизати се до седа: из седа суручни хват у предручењу, провлачење једне па друге ноге и суножни провлак; из виси лежећег надхватом за палицу, коју за крајеве придржавају два ученика, згиб; *коцке:* из става разножног водоравни

претклон и зиб ослањајући са на коцки; на две спојене коцке из лежања на леђима, један ученик придржава ноге партнеру, који се подиже до седа; *вијача*: претклони, отклони и кружење телом суручним хватом вијаче у узручењу.

Трчања, поскоци и скокови - *вијаче, палице и обручи* поређани на краћем и дужем одстојању: прескакање кратке и дуге вијаче; ритмичке вежбе; *коцке*: пењање и силажење са коцке нагазним кораком и суножним доскоком у чучањ и почучањ; суножни наскок на коцку и доскок у чучањ и почучањ; *чуњеви* и *обручи*: вијугаво трчање.

Дизање и ношење: *коцке* на различите начине; постављање и скупљање чуњева.

Елементарне игре са коришћењем *палица, вијача, обруча коцки и чуњева*.

▪ Ритмичке вежбе и народни плесови

Ритмичко ходање и трчање са променом ритма, темпа и динамике уз плесак и одговарајућу музичку пратњу. Основни положаји покрета руку, трупа и ногу.

Галоп напред и странце.

Дечји поскок.

Сачинити композицију од научених елемената.

Вијача: њихање и кружење вијачом у бочној и чеоној равни; суножни скокови преко вијаче са обртањем напред и назад. Повезати ова два елемента као обавезни састав.

Плесови: "Ја посејох лан". Једно коло по избору.

Минимални образовни захтеви

Трчање на 20 m преко поређаних палица или вијача до 10 m са поласком из чучња.

Из залета једноножним одразом меки суножни доскок у песак или на струњачу.

У пару повезати вођење лопте у месту, левом и десном руком, додавање са две руке.

Комбинација на тлу.

Комбинација на шведској клупи - линији (или ниској греди).

Вежба са вијачом - обавезни састав.

ДРУГИ РАЗРЕД

Оперативни задаци

Исти као у првом разреду уз усавршавање кретања и вежби из првог разреда, њихова комбинација и примена у сложенијим условима извођења.

САДРЖАЈИ ПРОГРАМА

▪ Ходање и трчање

Поновити вежбе из првог разреда и комбиновати их са ходањем у кретању, опружањем колена стајне ноге, предножно погрченом замајном (са згрченим предножењем) и правилним радом руку. Ходање, и на знак, промена правца.

Поређати палице (обруче, вијаче) на уздужну линију спортских терена: *трчање преко препрека* са постављањем предњег дела стопала на уздужну линију.

Брзо трчање до 10 метара и прелазак у спорије трчање са меким и постепеним заустављањем (без топота стопалима).

Трчање са променом правца и брзине;

Брзо трчање до 30 метара.

Игре са различитим облицима ходања и трчања.

▪ Скакање и прескакање

Поновити вежбе из првог разреда.

Прескакање вијача и палица поређаних на тлу, једноножним и суножним одскоком, комбинације: скокови са једне на другу ногу, једноножни скокови преко поређаних вијача или палица; по две вијаче или палице сукцесивно поређане као "канал": једноножним одразом испред вијаче прескочити "канал" доскочити суножно и на исти начин следећи (три до четири "канала" у једном реду - формирати више група); суножним одскоком прескочити сукцесивно поређана три до четири "канала".

▪ Вежбе (скакања и прескакања) упором рукама

Поновити вежбу из првог разреда, са мало израженијим ослонцем на руке.

Боком поред шведске клупе (ниске греде), упор и одскоком једне ноге прескочити клупу, доскочити на другу ногу. Исто, са маказицама изнад клупе.

Скок удаљ и увис: поновити и усавршавати вежбе из првог разреда; увежбавати доскоке са повишене површине, комбиновати увинутим телом, згрченим ногама и са окретом са 90° и 180°.

Прескакање кратке вијаче у месту са међупоскоком и комбиновати са скоковима без међупоскока; прескакање вијаче с ноге на ногу;

Прескакање дуге вијаче са уласком и изласком (одредити број скокова у месту), комбиновати са сукцесивним уласком тако да се вијача не окреће у "празно": улазак у паровима; протрчавање. Организовати игре од научених вежби.

Припремна вежба за прескок: суножни скокови са одскочне даске и спојено доскок на струњачу. Из малог залета одразом са једне ноге наскок на одскочну даску или обележену површину на тлу, одскок увис и доскок на тло.

▪ Бацања и хватања

Поновити бацање лоптице из места у одговарајући циљ; комбиновати вежбу из ходања. *Вежбе руковања лоптом* поновити и комбиновати на следећи начин: бацити лопту увис, окренути се за 360°, или плеснути рукама, лопту ухватити после одскока од тла; лопту ухватити и водити у месту једном па другом руком; исто, али лопту после хватања и вођења у месту, додати пару са једном руком ако је лопта мањег обима и са две руке лопту ако је лопта већег обима.

Вођење лопте у ходању и трчању.

Оберучно додавање у пару у ходању.

Гађање лоптом у импровизовани кош или гол (једном и са обе руке).

Организовати *игру* са применом вежби хватања и додавања, вођења и гађања.

▪ Вишења и пењања

Дохватно вратило: помицање улево и удесно погрченим ногама у вису предњем; помицање улево и удесно, у вису предњем са окретом 180° укрштеним хватом. Узмак корацима уз косу површину, нагласити правилан завршни положај - упор. Њихање уз помоћ.

Пењање уз лестве - поновити из претходног разреда и комбиновати са пењањем бочно, са наизменичним прехватањем и опирањем истовремено са обе ноге.

▪ Вежбе на тлу

Упор чучећи, померањем руку напред, *упор лежећи за рукама*; померањем руку назад, *упор лежећи пред рукама*;

Два повезана колута напред;

Колут напред и спојено скок пруженим телом;

Колут напред из упора стојећег опружених ногу (после колутова обавезно урадити неколико вежби за јачање мишића леђа);

Из упора за рукама (лопта - медицинка на тлу иза шака), ослањањем ногу на притку рипстола, греду или коцку, тако да су ноге у зглобу кука савијене за 90°, опружањем ногу и одгуривањем *колут преко лопте*;

Из почучња на крају повишене површине (два оквира поклопца од сандука, две наслагане струњаче), опружањем у зглобовима колена и малим одскоком, *колут напред преко медецинке*;

Комбиновати два спојена колута напред: један из чучња у чучањ, а други повезати опружањем ногу преко лопте, до става усправно, скок увито;

Колут назад, из чучња у чучањ;

Даље увежбавати комбинацију из првог разреда и додати два повезана колута напред и колут назад.

Организовати мале полигоне и одељењско такмичење у обавезној вежби.

▪ **Вежбе равнотеже**

На тлу и греди: упор клечећи на једној ноzi, заножити другом - "*мала вага*"

Ниска греда, клупа: поновити ходања из првог разреда; *ходање са привлачењем на целом стопалу и у успону*: истом ногом целом дужином клупе, истом ногом са неколико корака, наизменично, једном па другом; ходање на целом стопалу, опружене стајне и са предножењем друге ноге (висина предножења према могућностима).

Наскок: кораком, левом или десном ногом на почетак греде (бочно) до става заножно другом ногом. На крају греде, чучањ, опружањем потиљачног зглоба и кичменог стуба, окрет у чучњу за 180°, усправни став .

Комбинацију из првог разреда допунити: уместо ходања, ходање са предножењем и, после ходања уназад додати чучањ и окрет у чучњу за 90°.

Организовати одељењско такмичење у обавезном саставу.

▪ **Вежбе реквизитима**

Реквизите (палице, вијаче, коцке и обручи) користити приликом вежби обликовања, обучавања и увежбавања појединих садржаја, како је наведено у програму за први разред.

▪ **Ритмичке вежбе и народни плесови**

Поновити елементе ходања и трчања из првог разреда.

Дечји поскок са докораком.

Вијача: поновити елементе из програма за први разред и повезати их у *композицију*: њихање у бочној равни назад-напред, кружење, отворити је у предручењу, два суножна поскока са међупоскоком, два суножна поскока без међупоскока са окретањем вијаче напред, њихање и кружење у бочној равни на супротној страни, исти скокови, али са окретањем вијаче назад, зауставити вијачу у предручењу и наставити четири поскока с ноге на ногу обртањем вијаче напред, став спетни, предручење.

Плесови: *Ми смо деца весела. Једно коло по избору.*

Минимални образовни захтеви

Трчање на 30 метара, са поласком из усправног става: првих 20 метара трчи се по линијама и преко препрека, а иза циља лагано зауставља, без топота стопалима;

Залетом и једноножним одскоком *наскок на повишену површину*, одскок, хитрим савијањем ногу, обухватањем колена и хитрим опружањем (згрчени положај), меко доскочити на струњачу или песак;

Скокови у дубину са сандука, козлића и греде: из усправног става, спетног става и узручења спуштањем у мали почучањ, заручење, замахом руку напред и горе, скок у дубину пруженим телом, меки доскок, предручење или узручење;

Бацање лоптице у циљ после неколико корака;

Обавезна вежба на греди и вежба на тлу;

Обавезни састав са вијачом;

Вођење лопте левом и десном руком у ходању.

НАЧИН ОСТВАРИВАЊА ПРОГРАМА

Основне карактеристике програма

Програмска концепција физичког васпитања у основној школи заснива се на јединству *наставних, ванчасовних и ваншколских организационих облика рада*, као основне претпоставке за остваривање циља физичког васпитања.

Програм физичког васпитања претпоставља да се кроз *развијање физичких способности и стицање* мноштва *разноврсних знања и умења*, ученици оспособљавају за задовољавање индивидуалних потреба и склоности, у крајњем, за коришћење физичког вежбања у свакодневном животу. Из тих разлога, у програму су прецизирани оперативни задаци с обзиром на пол и узраст ученика, а програм се остварује кроз следеће *етапе*:

- утврђивање стања;
- одређивање радних задатака за појединце и групе ученика;
- утврђивање средстава и метода за остваривање радних задатака;
- остваривање васпитних задатака;
- праћење и вредновање ефеката рада;
- оцењивање.

Програмски задаци се остварују осим на редовним часовима и кроз *ванчасовне и ваншколске организационе облике рада*, као што су:

- излет,
- крос,
- логоровање,
- зимовање,
- курсни облици,
- слободне активности,
- такмичења,
- корективно-педагошки рад,

- дани спорта,
- приредбе и
- јавни наступи.

Да би физичко васпитање било примерено индивидуалним разликама ученика наставник ће сваког ученика усмеравати на оне програмске садржаје у часовној, ванчасовној и ваншколској организацији рада који одговарају његовим индивидуалним интересовањима и могућностима.

Програм полази од чињенице да се циљ физичког васпитања не може остварити без активног и свесног учешћа ученика у наставним и другим облицима рада, те се предвиђа стицање одређених теоријских знања, која омогућавају ученику да схвати законитости процеса на којима се заснива физичко вежбање. **Теоријско образовање** треба да буде усклађено са нивоом интелектуалне зрелости и знањима које су ученици стекли у другим наставним предметима. За обраду појединих тема не предвиђају се посебни часови, већ се користе разне могућности да се у току вежбања ученицима пружају потребне информације у вези са конкретним задатком.

Ученицима, који услед ослабљеног здравља, смањених физичких или функционалних способности, лошег држања тела и телесних деформитета не могу да прате обавезни програм, обезбеђен је **корективно-педагошки рад**, који се реализује у сарадњи са одговарајућом здравственом установом.

Програмски садржаји: вежбе и моторичке активности које чине основу за стицање трајних навика за вежбањем и за које школа има највише услова да их реализује: природни облици кретања, вежбе обликовања, атлетика, вежбе на тлу и справама, ритмичка гимнастика, игре).

Како су за остваривање постављеног циља погодне и оне моторне активности које нису обухваћене обавезним програмом, предвиђају се **курсни облици наставе:** скијање, пливање, клизање, веслање, као и оне активности за које је заинтересована средина у којој се школа налази.

Ради остваривања програмских задатака одређеним законским регулативима прецизира се обавеза школе да обезбеди све просторне и материјалне услове рада за успешно остваривање школског физичког васпитања.

Организација образовно-васпитног рада

Процес физичког васпитања усмерен је на:

- развијање физичких способности;
- усвајање моторичких знања, умења и навика;
- теоријско образовање.

Ове компоненте чине јединствен и сложен процес физичког васпитања а у пракси се сви ти задаци прожимају и повезују са ситуацијама које настају у току рада.

У циљу *развијања физичких способности* - снаге, брзине, издржљивости, прецизности и покретљивости, на свим часовима, ванчасовним и ваншколским облицима рада, спроводи се низ поступака - *метода и облика рада*, путем којих се постижу оптималне вредности физичких способности, као основ за успешно стицање моторичких знања, умења, навика и формирања правилног држања тела.

Програм за развијање физичких способности сачињава наставник. Овај програм се изводи у *припремном делу часа*, као вежбе обликовања, фронтално, са свим ученицима истовремено. Вежбе утичу на општу физиолошку и емоционалну припрему за вежбање и, пре свега, на својство покретљивости, као једно од функционалних својстава апарата за кретање. У току рада, наставник треба да постепено усмерава ученике на самостално извођење ових вежби као научених, како би његова пажња била усмерена на исправљање грешака у извођењу тих задатака и како би их успешније припремао да вежбање користе и у слободно време. Такође, у овом делу часа могу се користити и вежбе које као делови биомеханичке структуре главног задатка служе за обуку и увежбавање конкретног програмског задатка.

Ученицима, који из здравствених разлога раде специфичне вежбе, потребно је обезбедити посебно место за вежбање у овом дела часа. У вишим разредима програм треба да буде у функцији развијања, пре свега, снаге, брзине и издржљивости и у том циљу примењују се одговарајуће методе. Као најпогодније методе за школско физичко васпитање, прилагођене из спортског тренинга, јесу за трчања (оптерећење у субмаксималном интензитету) *метод трајног рада*; за техничке дисциплине из атлетике и спортску гимнастику *метод интервално интензивног и екстензивног рада*; за спортске игре комбинација претходно наведених.

Рад се организује *фронтално или групно* као рад са хомогенизованим групама. При изради програма који садржи до 10 вежби, треба водити рачуна да у редоследу вежби не буду непосредно једна за другом две истородне вежбе, односно вежбе које ангажују исте мишићне групе.

За сваког ученика наставник испуњава *радни картон* који садржи име и презиме ученика, школску годину (од петог до осмог разреда) и табелу са вежбама, нацртаним као скице. Поред сваке вежбе налази се рубрика за максималну вредност измерену за 30-секундно извођење конкретне вежбе (МВ), а затим се, на основу добијене МВ одреди половина те вредности (50%) и упише као дозирање за прву недељу и изводи се у једној серији, у другој недељи у две серије и у трећој недељи у три серије.

Пауза између сваког радног места је до 30 секунди ако се примењује *метод екстензивног и интензивног интервалног рада*. Уколико се вежбе у "кружном раду" изводе у једној серији са 50% МВ, онда се оне могу применити у уводном делу часа. Са две серије вежбе

се изводе, углавном, фронтално ако се и главни задатак изводи фронтално, као што су трчања и вежбе на тлу, а са три серије изводи се групно, паралелно са главним задатком. Када се рад у главном делу часа организује у групама са различитим задацима (нпр, код вежби на справама, или атлетици у техничким дисциплинама), онда се поједине вежбе из програма (највише три вежбе) спровode уз главну вежбу а у функцији су развијања оне способности која је релевантна за извођење главног задатка. Након три недеље, поново се мери МВ и одреди 50% те вредности, плус једно извођење у првој недељи, два у другој и три у трећој недељи.

Уколико се примењује *метода трајног рада*, ученици се крећу са једног на друго место без паузе и изводе вежбе са радне листе у умереном темпу у трајању од 5 минута у првој недељи до 15 минута у трећој недељи. Радни картони су обавезан дидактички материјал наставника. Наставник може да користи и друге методе које су познате у теорији и пракси.

Програмски садржаји су дати по разредима, а где је то потребно, одвојено и према полу. Акцент је на оним моторичким активностима којима се најуспешније може супротставити последицама свакодневне хипокинезије.

У I и II разреду, програмски садржаји су усмерени на *кретања локомоторног карактера* (ходања, трчања, скакања, пењања, пузања и вишења), *манипулативног карактера* (хватања, ношења и додавања предмета и реквизита) и *развој динамичке и статичке равнотеже*. Већина ових садржаја, као природни облици кретања, чине основу за изведена кретања, по биомеханичкој структури конвенционалног карактера. Приликом њихове реализације мора се водити рачуна о избору специфичних методских поступака обучавања, како би се ученици, усвајањем ових основних кретања, припремили за савладавање сложенијих програмских задатака.

Програмски садржаји у првом и другом разреду дати су детаљно, тако да представљају и програмски максимум и реализују се у основном делу часа. Они су такве природе да могу да се реализују у свим школама и да не захтевају посебне услове. Могу да се реализују у сали за физичко вежбање, у природи, у школском дворишту, на отвореном спортском полигону и у учионици. Са децом првог и другог разреда пливање изводи предметни наставник или инструктор.

Предметна настава организује се у трећем и четвртном разреду. Уколико није могуће да се настава физичког васпитања у првом и другом разреду изводи као предметна, обезбеђује се стручно-инструктиван рад за циклус из вежби на тлу и справама и пливања.

У старијим разредима у програму су дати само кључни програмски садржаји, али не и већи избор вежби помоћу којих они треба да се остваре. То је учињено ради тога да би наставник физичког васпитања могао слободно и креативно да изналази ефикасна решења и бира вежбе помоћу којих ће ток физичког вежбања да прилагођава специфичностима могућности ученика (диференцирани приступ) као и просторним и материјалним условима рада.

Спортска активност организује се од I до VIII разреда са једним часом недељно. Ученици се опредељују на почетку школске године за једну спортску грану, према обавезном програму који се реализује током школске године. Програмом се предвиђа најмање један курс за обуку пливања од првог до четвртог разреда, један курс скијања у шестом разреду и активност која је од интереса за средину којој школа живи и ради (стони тенис, веслање, борилачки спортови).

Програм курсних облика сматра се интегралним делом обавезног наставног програма и, с обзиром на то да се за његову реализацију траже специфични материјални услови, ова настава ће се организовати на посебан начин: на часовима у распореду редовне наставе (стони тенис, борилачки спортови...) у другим објектима у супротној смени од редовне наставе (пливање) и на другим објектима а у за то планиране дане (скијање).

Од организационих облика рада који треба да допринесу усвајању оних умења и навика које су од значаја за свакодневни живот, програм се реализује у ванчасовној и ваншколској организацији рада и предвиђа:

- упућивање ученика на самостално вежбање;
- корективно-педагошки рад;
- излете;
- кросеве;
- логоровања и зимовања;
- такмичења;
- дане спорта;
- слободне активности.

Разредни учитељ и наставник треба да упућују оне ученике чије физичке и моторичке способности не задовољавају да у слободно време *самостално вежбају* јер се садржаји у највећој мери савладавају само на часу физичког васпитања. Разредни учитељ и наставник треба ученицима да прикаже и објасни вежбе које за одређено време они треба ван часова физичког васпитања, самостално или уз помоћ других да савладају. После извесног периода, разредни учитељ или наставник, на редовним часовима контролисаће шта је ученик од постављених задатака остварио.

Корективно-педагошки рад организује се са ученицима смањених физичких способности, ослабљеног здравља, са телесним деформитетима и лошим држањем тела.

Са ученицима смањених физичких способности ради се на савладавању програмских садржаја које ученици нису успели да савладају на редовној настави, као и на развијању физичких способности, углавном, снаге, брзине и издржљивости.

Са ученицима ослабљеног здравља рад се организује у сарадњи са лекаром- специјалистом, који одређује врсту вежбе и степен оптерећења.

Са ученицима који имају лоше држање тела, или деформитете, рад спроводи наставник у сарадњи са лекаром или физијатром који утврђује врсту и степен деформитета и вежбе које треба применити. Тежи случајеви телесних деформитета третирају се у специјализованим здравственим установама.

Сви ученици који се упућују на корективно-педагошки рад, уз ограничења, вежбају на редовним часовима и најмање једном недељно на часовима корективно- педагошког рада. Програм сачињавају наставник и лекар специјалиста, и он треба да буде примерен здравственом стању ученика. На тај начин, практично нема ученика који су ослобођени наставе физичког васпитања, већ се њихово вежбање прилагођава индивидуалним могућностима.

Излети се могу организовати по одељењима или са више одељења, а њихове оперативне задатке као и локацију, утврђују заједно стручни активи наставника физичког васпитања, уз сарадњу са свим другим активима који на излетима треба да реализују своје задатке. Излети се организују у радне дане или суботом, као полудневни.

Кросеви се одржавају два пута годишње за све ученике. Организација кросева због великог броја учесника, задатак је свих наставника школе. Одржавање кросева претпоставља благовремене и добре припреме ученика. Крос се одржава у оквиру радних дана, планираних за ову активност. Актив наставника утврђује место одржавања и дужину стазе, као и целокупну организацију.

Такмичења ученика чине интегралну компонентну процеса физичког васпитања на којима ученик проверава резултат свога рада. Школа је обавезна да створи материјалне, организационе и друге услове како би школска такмичења била доступна свим ученицима. Актив наставника на почетку школске године сачињава план такмичења (пропозиције, време...), која се организују после редовне наставе, радном суботом или на Дан спорта. Обавезна су међудодељењска или међуразредна такмичења из *атлетике, вежби на тлу и справама и једне тимске игре*. Ученици учествују и на оним такмичењима која су у систему републичких такмичења за школску популацију.

Логоровање и зимовање организује се у трајању од најмање седам дана. У оквиру ових облика рада организују се оне активности које се не могу остварити за време редовних часова (обука пливања, веслања, кајакарења, вежбе оријентације у природи, скијање, клизање), а које доприносе активном одмору и јачању здравља и навикавању на колективни живот. Актив наставника сачињава конкретан план и програм активности, који се спроводи на зимовању и логоровању.

Дани спорта, два у току школске године, планирају се годишњим програмом рада школе у оквиру обавезних радних дана. Дани спорта се планирају за крос трчања, финална школска такмичења, пријатељске спортске сусрете, школске приредбе и наступе са програмом из физичког васпитања (јавни час).

Слободне активности организују се најмање једном недељно према плану рада који сачињава наставник физичког васпитања. На почетку школске године ученици се опредељују за једну од активности коју школа има услова да организује.

Уколико у школи наставу физичког васпитања изводи само један наставник, он може да у току школске године организује часове слободних активности за више спортских грана, тако што ће за одређени временски период планирати и одређену спортску грану (нпр. у јесењем периоду планира атлетику, у зимском кошарку итд.). На тај начин задовољила би се интересовања ученика за различитим спортским активностима.

Захтев да се циљ физичког васпитања остварује и путем оних организационих облика рада који се остварују у ванчасовно и ваншколско време, подразумева и прилагођавање целокупне организације и режима рада школе, те ће се у конципирању годишњег програма рада васпитно-образовно деловање проширити и на ове организационе облике рада и за њихову реализацију обезбедити потребан број дана и неопходни материјални услови за рад. На тај начин, читав процес физичког васпитања у часовној, ванчасовној и ваншколској организацији рада биће јединствен и под контролном улогом школе, као најодговорнијег и најстручнијег друштвено-васпитног фактора, како би се сачувала основна програмска концепција наставе физичког васпитања.

Теоријско образовање подразумева стицање одређених знања путем којих ће ученици упознати суштину вежбовног процеса и законитости развоја младог организма да би схватили крајњи циљ који физичким васпитањем треба да се оствари. Теоријским образовањем стичу се и елементарна знања о хигијенским навикама. За теоријско образовање се не предвиђају посебни часови већ се садржаји реализују на редовним часовима, ванчасовним и ваншколским активностима, током вежбања. Наставник одређује теме сходно узрасном и образовном нивоу ученика.

Часови физичког васпитања - организација и основни дидактичко-методички елементи

Основне карактеристике часова физичког васпитања треба да буду: јасноћа наставног садржаја; оптимално коришћење расположивог простора, справа и реквизита; избор рационалних облика и метода рада; избор вежби оптималне образовне вредности; функционална повезаност свих делова часа - унутар једног и више узастопних часова једне наставне теме; висока активност ученика током часа - моторичка и мисаона; визуализација помоћу савремених техничких средстава.

У I и II разреду часови се морају добро организовати, како у погледу јасних и прецизних облика и метода рада, тако и у погледу стварања радне и ведре атмосфере. У дидактичкој четвороделној подели треба да преовладају *игре*, али и садржаји који захтевају *прецизност* извођења, а којима претходе тачна упутства учитеља. Учитељ треба да прати ток рада и указује на грешке како би садржаји, претежно природног карактера, дали добру основу за

усвајање садржаја са конвенционално сложенијом биомеханичком структуром, који се планирају за наредне разреде.

Од метода преовладава *метод живе речи*, практични прикази задатка (непосредна демонстрација) од стране учитеља или ученика старијих разреда, као и прикази пригодних садржаја путем слика, скица и презентација (посредна демонстрација).

На крају часа, учитељ треба да прокоментарише протекли час и да ученике упозна са садржајем следећег часа. У том циљу ће и педагошке мере, као што су похвале и истицање добрих примера извођења, утицати на ефикаснију сазнајну функцију и мотивисаност за усвајање одређених знања и стицање навика, пошто деца у овом узрасту имају велику потребу за такмичењем, коју треба позитивно усмерити.

Приликом избора облика рада, наставник треба да узме у обзир просторне услове рада, број ученика на часу, количину справа и реквизита, динамику обучавања и увежбавања наставног задатка, што значи да предност има онај **облик рада** (фронтални, групни, индивидуални) који се правовремено примењује.

Фронтални рад се обично примењује у почетној фази обучавања и када је обезбеђен довољан простор и количина реквизита у односу на број ученика (трчања, вежбе на тлу, елементи тимских игара).

Групни рад са различитим задацима примењује се у фази увежбавања и то тако да су групе сталне за једну тематску област, састављене према индивидуалним способностима ученика (хомогенизоване). На тај начин примењује се диференцирани приступ у избору садржаја у односу на индивидуалне способности ученика. Радна места у групном раду, осим скица главног задатка, треба да садрже и помоћне справе за увежбавање делова биомеханичке структуре главне вежбе (предвежбе), као и вежбе којима се развијају оне способности које су релевантне за извођење главне вежбе (највише три вежбе из радног картона).

Индивидуални рад се углавном примењује за ученике смањених способности, као и за ученике натпросечних способности.

Приликом избора методских поступака обучавања и увежбавања моторичких задатака, наставник треба да одабере вежбе такве образовне вредности које ће за расположив број часова обезбедити оптимално усвајање тог задатка. Демонстрација задатка мора да буде јасна и прецизна што подразумева коришћење видео-приказа.

Планирање образовно-васпитног рада

Настава физичког васпитања се организује три пута недељно по један час. Наставник треба да направи:

- **општи глобални план рада**, који садржи све организационе облике рада у часовној, ванчасовној и ваншколској организацији рада са оперативним елементима за конкретну школу.

- *општи глобални план по разредима*, који садржи организационе облике рада који су предвиђени за конкретан разред и њихову дистрибуцију по циклусима. Овај план рада садржи дистрибуцију наставног садржаја и број часова по циклусима и служи као основа за израду оперативног плана рада по циклусима.

- *план рада по циклусима* који садржи образовно-васпитне задатке, све организационе облике рада који се реализују у конкретном циклусу, распоред наставног садржаја са временском артикулацијом (месец, број часова и редни број часова) и методске напомене.

Наставно градиво подељено је у три циклуса или четири уколико се за тај разред предвиђа курсни облик:

- један циклус за атлетику
- један циклус за вежбе на тлу и справама
- један циклус за тимску игру
- један циклус за курсни облик (уколико је планиран за одређени разред у часовној организацији рада).

Број часова по циклусима различити су по разредима. Уколико се организује курсни облик за активност у часовној организацији рада, онда се планира четврти циклус, тако што се по четири часа одузима од прва три циклуса. Наставно градиво по циклусима може да се остварује у континуитету за један временски период (нпр. атлетика у јесењем, вежбе на тлу и справама у зимском и тимска игра у пролећном), или у два периода (нпр. трчања и скокови из атлетике у јесењем, а бацања у пролећном периоду).

Праћење и вредновање рада ученика

Праћење напретка ученика обавља се сукцесивно у току целе школске године, на основу јединствене методологије која предвиђа следеће *тематске целине*:

1. Стање моторичких способности;
2. Стање здравља и хигијенских навика;
3. Достигнути ниво савладаности моторних знања, умења и навика;
4. Однос према раду.

Праћење и вредновање моторичких способности у првом и другом разреду врши се на основу савладаности програмских садржаја којима се подстиче развој оних физичких способности за које је овај узраст критичан период због њихове трансформације под утицајем физичких активности - координација, гипкост, равнотежа и експлозивна снага.

Стање здравља и хигијенских навика прати се на основу утврђивања правилног држања тела и одржавања личне и колективне хигијене.

Степен савладаности моторних знања и умења спроводи се на основу минималних програмских захтева.

Однос према раду вреднује се на основу редовног и активног учествовања у наставном процесу, такмичењима и ваншколским активностима.

У првом разреду оцењивање се врши *описно*, а у другом *бројчано*, на основу остваривања циљева оперативних задатака. Описне оцене се распоређују у три нивоа, којима се одређује степен укупног психофизичког статуса ученика.

Први ниво

1. Ученик има висок степен развијености моторичких способности на основу следећих оцена:

а) *оцене координације* - осећај тела у простору, у цикличним кретањима и у повезивању једноставних покрета у целину - ако је савладао да правилно изводи комплекс од осам вежби обликовања без реквизита, четири на рипстолу и две са палицом у првом разреду и по једну до две више у другом разреду; ако лако и брже од већине ученика у одељењу савладава вежбу на тлу; лако и у једнаком ритму савладава трчање преко поређаних препрека у првом разреду и преко "канала" у другом разреду; без прекида, неколико пута понови вођење лопте у месту са додавањем једном или обема рукама, у првом разреду и у кретању у другом разреду;

б) *оцене гинкости* - раменог појаса, кичме и зглоба кука и ногу - ако покрете трупа, руку и ногу изводи меко уз оптималну амплитуду (заклони, водоравни и дубоки претклон, висока заножења, предножења и одножења...);

в) *оцене равнотеже* - ако на суженим површинама (линијама, шведској клупи, ниској греди или ставовима на једној ноzi) покрете изводи без поремећаја тежишта тела;

г) *оцене експлозивне снаге* - ако поскоке, скокове и прескакања изводи оптималним опружањем у свим зглобовима ногу и при том постиже већу висину лета.

Ученик испуњава критеријум правилног раста, не показује видљиве знаке умора приликом вежбања, нема телесне деформитете, има добро усвојене хигијенске навике - ако је телесни развој у складу са узрастом, ако је држање тела правилно и кичмени стуб без деформитета и ако је свод стопала уредног општег изгледа.

Ученик превазилази постављене минималне образовне захтеве ако је према програмским садржајима успешно савладао и друга кретања свих ових захтева, а која су предвиђена Планом и програмом за први и други разред, или је савладао и друге садржаје из програма у слободним активностима, која нису предвиђена за редовне часове физичког васпитања.

Ученик има позитиван активан однос према раду ако је редован и активан на часовима и ако се ангажује у слободним активностима и такмичењима.

Други ниво

Ученик има задовољавајући степен развијености физичких способности ако од наведених критерија значајно не одступа.

Ученик незнатно заостаје у расту или функционалним способностима, или има незнатна одступања од правилног положаја кичменог ступа или нема добро развијене хигијенске навике.

Ученик је савладао све минималне образовне задатке, уз потешкоће код извођења (навести садржај).

Ученик има позитиван однос према раду ако је редован и активан на свим, или на већини часова.

Трећи ниво

Ученик делимично или потпуно не задовољава ниво развијености физичких способности ако показује значајна одступања од наведених критерија.

Ученик знатно заостаје у расту или у развоју функционалних способности, или има знатна одступања од правилног положаја кичменог ступа, и нема развијене хигијенске навике.

Ученик није савладао већину садржаја предвиђених минималним програмском захтевима - има потешкоћа приликом савладавања (навести којих).

Ученик није заинтересован за вежбање, изостаје и не показује напредак - ако су ове карактеристике изражене.

Вредновање и оцењивање постигнутих резултата и достигнућа ученика врши се током целе године, у току и након савладавања планираног програмског садржаја, а према наведеним елементима за четири тематске целине. Наставник пажљиво прати ученика и оцењује тако да се добија потпуна слика о психофизичком статусу сваког ученика. Наставник може да региструје и још нека своја запажања која нису предвиђена овим тематским целинама, ако је то у интересу ученика. У целини, потребан је и педагошки приступ вредновању достигнућа ученика, како би оцена, било да је описна или бројчана, деловала стимулативно и указивала на напредак ученика, поготову што је за овај узраст карактеристична велика заинтересованост за покрет и игру.

У току праћења и оцењивања ученике треба упознавати са циљем постигнућа, путем слика, постера и других очигледних материјала и средстава, како би они постали активни учесници у процесу наставе и оспособљавали се за самостално вежбање у слободно време.

На крају сваке оцене, учитељ треба да наведе које су могуће препоруке за даљи напредак и укључи родитеље, поготову ако је психофизичко стање ученика незадовољавајуће.