

ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ - ЧЕТВРТИ РАЗРЕД

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 утврђени 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.

Оперативни задаци:

- усмерени развој основних моторичких способности, првенствено брзине и координације;
- усмерено стицање и усавршавање моторичких умења и навика предвиђених програмом физичког васпитања;
- примена стечених знања, умења и навика у сложенијим условима (кроз игру, такмичење и сл.);
- задовољавање социјалних потреба за потврђивањем, групним поистовећивањем и сл.;
- естетско изражавање кретњом и доживљавање естетских вредности;
- усвајање етичких вредности и подстицање вољних особина ученика.

САДРЖАЈИ ПРОГРАМА

ОПШТИ ЗАЈЕДНИЧКИ ПРОГРАМ

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

АТЛЕТИКА

Техника трчања:

Рад на техници трчања у месту и у кретању: рад руку са савијеним лактовима (шака напред до висине браде, а лактови назад 5 до 10 cm иза зглоба кука), стопала паралелна -

трчи се на предњем делу стопала, труп усправан, глава подигнута, дисање на нос или на уста.

Варијанте трчања: напред, бочно и леђима окренути правцу кретања. Трчање краћим и дужим кораком (уз нагиб се трчи кратким кораком и на предњем делу стопала).

Код крос трчања и на слободним површинама (трава, шума и сл.) обратити пажњу на неравнине због могућих повреда.

Брзо трчање са убрзањем (2 до 3 убрзања на 30-40 m).

Техника високог и ниског старта.

Спринт на деоницама до 50 m.

За развој издржљивости користити *интервални метод рада*, умереног интензитета (нпр. на стази дужине највише до 800 метара наизменично 100 m трчања, 100 m ходања, или у укупном трајању од 5 до 10 минута).

Скок увис: усавршавање прекорачене технике на већим висинама.

Скок удаљ: усавршавање згрчне технике и предвежбе за технику увинућа.

Бацање: бацање лоптице од 200 грама у даљ јачом и слабијом руком, техником из места и техником из залета. Бацање медицинке од 2 kg. Са две и једном руком на различите начине (напред, увис и назад преко главе).

Штафетно трчање: штафетне игре, деонице до 20 m са додиром (рука додирне раме, леђа, руку).

ВЕЖБЕ НА ТЛУ И СПРАВАМА

У реализовању програма вежби на справама користити све справе које су на располагању, на којима се, без обзира на пол, могу извести вежбе у вису и упору, вежбе на смањеној површини ослонца и прескоци.

Одређене вежбе, које су предвиђене за ученике могу изводити и ученице (паралелни разбој, кругови, коњ са хватаљкама). Индивидуални приступ ученицима постиже се диференцираним приступом, на свакој справи посебно.

Тло (ученици и ученице):

- 1) поновити обавезни састав (комбинацију вежби) из трећег разреда;
- 2) колут напред до чучња, окрет у чучњу за 180 и спојено колут назад до чучња;
- 3) суножним одразом колут напред преко препреке;
- 4) став на шакама уз помоћ;
- 5) предвежбе за прамет упором странце;
- 6) из лежања на леђима мост и поново лећи на леђа (уз помоћ - после мостова урадити претклоне);
- 7) вага претклоном и занужењем.
- 8). Комбинације савладаних вежби (обавезни састав из првог, другог и трећег разреда допунити новим вежбама, диференцирано према полу и способностима ученика.

За напредније ученике и ученице, поред претходних, додати вежбе: из става раскорачног колут назад до става раскорачног; летећи колут (на струњачи); прамет упором странце; мост заклоном и усклон уз помоћ.

Прескок (*ученици и ученице*): 1) поновити припремне вежбе за прескок, прво фазу доскока; 2) припремне вежбе за разношку и разношка преко козлића 110 см. За напредније ученике и ученице удаљити даску.

Двовисински разбој (уколико школа нема справу, ученице могу вежбати на једној притки разбоја, вежбе у вису извести на вратилу, а вежбе у упору на дочелном вратилу):

1) одразом једне ноге узмак до упора предњег и спојено зањихом саскок;

2) испод више притке, лицем према нижој притки наскок у вис предњи (уз помоћ); клим и трећим климом према десном (левом) у вис лежећи јашући; прехват до седа јашућег; потхватом десне (леве) саскок, одношка са окретом за 90° , завршити десним боком према разбоју.

За напредније ученице: обавезан састав за школско такмичење од првог до четвртог разреда.

Греда (*ученице*): поновити комбинације вежби и саставе из претходних разреда. У састав укомпоновати кораке уназад зибом почучњем, слободна нога поред греде; окрет у успону за 90° и саскок пруженим телом (чеоно).

За напредније ученице саскок увитим телом; делови из обавезног састава за школско такмичење од првог до четвртог разреда. Ученици: ходањем, трчањем, окретима и издржајима у одређеном положају треба да развијају осећај за равнотежу).

Паралелни разбој (*ученици*):

1) поновити вежбе из трећег разреда;

2) предњихом сед разножно пред рукама; приножити једном (левом) ногом до седа ван (удесно); саскок удесно десноручке са окретом за 180° (уз помоћ), доскок десним боком према разбоју, 2) њих у упору; предњихом упор седећи разножно пред рукама; саседом њих у упору предњем.

За напредније ученике обавезан састав за школско такмичење од првог до четвртог разреда.

Ученице: 2) њих у упору; предњихом упор седећи разножно пред рукама; саседом њих у упору предњем.

Вратило (*ученици*): поновити вежбе из трећег разреда:

Дочелно вратило: наскок у упор предњи активни (са повишене површине или одскоком), зањихом саскок.

За напредније ученике: обавезан састав за школско такмичење од првог до четвртог разреда.

Кругови (*ученици и ученице*): *дохватни кругови*: 1) суножним одривом вис узнето, вис стражњи, саскок; 2. *ученици*: *доскочни кругови*: вис прости предњи, њих у вису уз помоћ. За напредније ученике делови обавезног састава за школско такмичење од првог до четвртог разреда.

Коњ са хватаљкама (ученици и ученице):

- 1) упор предњи активни;
- 2) упор стражњи активни;
- 3) упори мешовито одножно;
4. *ученици*: из упора предњег (стражњег) одножити једном са преносом тежине у другу страну - исто са одножењем друге ноге - повезано (замаси).

За напредније ученике: из упора предњег премах одножно у упор јашући (назначити), премах другом ногом у упор стражњи + делови обавезног састава за школско такмичење од првог до четвртог разреда.

Минимални образовни захтеви за ученике и ученице:

Вежбе на тлу: колут напред до чучња, окрет у чучњу за 180° и спојено колут назад до чучња; колут напред суножним одразом преко препреке; став на шакама уз помоћ.

Прескок: разношка.

Греда - ниска (шведска клупа): наскок на једну ногу бочно, кораци (ученице у успону) до средине греде, чучањ, окрет у чучњу за 180, усправ, два корака уназад, успон окрет за 90°, саскок пруженим телом, завршити леђима према справи.

Вратило - нижа претка разбоја: узмак одразом једне ноге, саскок зањихом.

Организовати *међудодељењско такмичење у обавезним саставима на тлу и справама* према програму стручног већа.

РИТМИЧКА ГИМНАСТИКА И НАРОДНИ ПЛЕСОВИ

Обновити програм из претходног разреда. Повезати различите покрете руку, тупа и ногу у комплекс вежби обликовања.

Равнотежа: успоном на две и једној нози, окрети за 180° и 360°.

Скокови: повезивање галопа са високо-далеким скоком.

Вијача: повезивање галопа са дечјим поскоком и елементима из претходног разреда.

Лопта: бацања и хватања повезати са вежбама равнотеже, окретима и скоковима и допунити обавезни састав из трећег разреда овим елементима.

Обруч: замаси у бочној и чеоној равни са прехватањем и ниским избацивањем из руке у руку у месту и кретању (кораком, трчећи кораком и дечјим поскоком).

Плесови: Српско коло. Једно коло из краја у којем се налази школа.

ОСНОВИ СПОРТСКИХ ИГАРА

Поновити вежбе основних ставова из претходног разреда и комбиновати са разним варијантама ситуација игре.

Рукомет:

- поновити основне вежбе држања лопте, хватања и додавања;
- вежбе основа технике комбиновати са вежбама ситуације у игри;
- шутирање из места после вођења и заустављања;
- скок - шут (за напредније).

Игру 3:3 усавршити са конкретним задатком из основа тактике у одбрани и нападу.

Кошарка:

- поновити вежбе руковања лоптом и усложњавати вежбама "жонглирања";
- поновити вежбе хватања и додавања и даље их примерити ситуацији основној тактици одбране и напада;
- шутирање испод коша после вођења и заустављања са леве и десне стране;
- двокорак (за напредније).
- Игра 3:3 са конкретним задатком из основа тактике у одбрани и нападу.

Одбојка:

- поновити вежбе додавања прстима из претходног разреда;
- за напредније ученике: примена технике у неколико ситуација игре;
- додавање преко главе и бочно.
- Игра преко ниже мреже (ластиша) на смањеном терену 2:2 са применом основне технике и за напредније ученике 3:3 из основне тактике у нападу и одбрани.

Фудбал:

- праволинијско вођење лопте и вођење са променом правца;
- примање лопте и додавање лопте различитим деловима стопала;
- шутирање;
- одузимање лопте;
- игра са основним правилима за мали фудбал.

Организовати такмичења између група у одељењу из све четири игре.

Здравствено васпитање:

- твоја физичка форма;
- лична хигијена и хигијена здравља;
- правилна исхрана;
- правилан ритам рада и одмора;
- прва помоћ.

Минимални образовни захтеви:

Атлетика:

- трчање на 40 m из ниског старта (без стартних блокова);
- скок увис прекорачном техником;
- скок удаљ згрчном техником, залетом до 15 m;
- Трчање на 500 m (ученици) и 400 m (ученице).

Вежбе на справама и тлу:

- обавезни састав на тлу, разбоју и греди;
- прескок: разношка;
- на вратилу, коњу са хватаљкама и круговима: по један изборни елеменат.

Основе тимских игара: основна техника у кретању (одабрати 2 - 3 вежбе које су коришћене у обучавању и увежбавању).

Ритмичка гимнастика и плесови:

- обруч - замаси у бочној равни у кретању са ниским избацивањем из руке у руку;
- коло из краја у којем се налази школа.

Здравствено васпитање:

- правилно држање тела;
- лична хигијена;
- хигијена здравља;
- правилна исхрана;
- ритам рада и одмора.

СЛОБОДНЕ АКТИВНОСТИ

Додатни рад се организује за ученике који испољавају посебну склоност и интересовање за спорт. Рад се одвија у *спортским секцијама* или школским екипама које се формирају према интересовању, способностима и полу ученика. Наставник сачињава *посебан програм*, узимајући при том у обзир материјалне и просторне услове рада, узрастне карактеристике и способности ученика, као и такмичарски програм за школску популацију.

АКТИВНОСТИ У ПРИРОДИ - ОБАВЕЗНИ ПРОГРАМ

Из фонда радних дана, предвиђених заједничким планом, школа организује активности у природи:

- *два кроса* - јесењи и пролећни (дужину стазе одређује стручни актив).

КУРСНИ ОБЛИЦИ И ОБАВЕЗАН СТРУЧНО-ПЕДАГОШКИ РАД

Из фонда часова за заједнички програмски садржај и радних дана предвиђених заједничким планом, школа организује активности у часовној, школској, ванчасовној и ваншколској организацији рада, као и обавезан стручно-инструктивни рад.

Пливање

Ученици млађих разреда треба да имају по један курс пливања у сваком разреду, а најмање један током четворогодишњег школовања у првом циклусу основног образовања и васпитања. Курс пливања планира се за 12 часова од укупног фонда предвиђеног за заједнички програм. Наставник или инструктор спроводи обуку пливања и усавршавање обучене технике. На крају обуке, ученик треба да преплива најмање *20 м изабраном техником*.

Спортска активност од значаја за друштвену средину

Из фонда часова за заједнички програмски садржај школа може да планира *12 часова* за ону спортску активност која није обухваћена заједничким програмом, а за коју средина у којој је школа има интересовања (*стони тенис, борилачки спортови, веслање и кајакарење...*). Ова активност планира се за ученике од *трећег до осмог разреда*, а програм припрема и спроводи наставник или инструктор.

КОРЕКТИВНО-ПЕДАГОШКИ РАД

Корективно-педагошки рад организује се за ученике са посуралним поремећајима.

ШКОЛСКА И ДРУГА ТАКМИЧЕЊА

Школа организује и спроводи спортска такмичења према плану стручног актива.

Обавезна унутаршколска и међуодељењска такмичења у:

- *гимнастици* (у зимском периоду),
- *атлетици* (у пролећном периоду),
- најмање у једној *спортској игри* (у току године).

Стручни актив и школа планирају и програмирају унутаршколска такмичења и прилагођавају их календару школских спортских такмичења у организацији Министарства просвете и спорта.

ОБАВЕЗНИ ПРОГРАМ - ИЗАБРАНЕ СПОРТСКЕ ГРАНЕ

Обавезни програм изборне спортске гране остварује се са по једним часом седмично у сваком разреду од 4 до 8 разреда (обавезно).

Обавезни програм односи се на спортску грану *по избору ученика*, а у складу са могућностима школе. Ученицима се пружа прилика да својим избором уз савет наставника физичког васпитања задовоље своје жеље и интересовања.

За спортске гране ученици се опредељују на почетку школске године. Једна изабрана спортска грана обрађује се током школске године. У мешовитим одељењима (девојчице и дечаци) могу се изабрати *две спортске гране*. Настава је *обавезна* за све ученике у одељењу и припада редовном распореду часова. Часови обавезног програма - изабране спортске гране за ученике могу се организовати на начин који највише одговара могућностима школе (могу бити одржавани у супротној смени - нпр. часови пливања и др.). У случајевима када школа не располаже предвиђеним условима за реализацију обавезног програма - изабране спортске гране, актив учитеља и наставника физичког васпитања предлаже ученицима ону спортску грану чији се програм може реализовати.

Садржај обавезног програма - изабране спортске гране, остварује се: у објекту школе или ван школе у одговарајућим вежбалиштима (спортска хала, базен, отворени терени, клизалишта, ски терени итд). Садржај предлажу наставници физичког васпитања у складу са интересовањима ученика, материјалном опремљеношћу школе, узрастним карактеристикама ученика и стеченим стручним квалификацијама наставника.

Организација остваривања обавезног програма изабране спортске гране (у истој или супротној смени) усклађује се са условима рада школе.

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 *етане*:

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

- излет,
- крос,
- 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 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: природни облици кретања, вежбе обликовања, атлетика, вежбе на тлу и справама, ритмичка гимнастика, плесови, основе рукомета, а, кошарке, одбојке и

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

Ради остваривања постављених програмских задатака, одређеним законским регулативима, прецизира се обавеза школе да обезбеди све просторне и материјалне услове рада за успешно остваривање сложених друштвених интереса у школском физичком васпитању.

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, гибљивости и покретљивости, на свим часовима, ванчасовним и ваншколским облицима рада, спроводи се низ поступака (метода) и облика рада путем којих се постижу оптималне вредности ових способности, као основ за успешно стицање моторичких знања, умења, навика и формирања правилног држања тела.

Програмски садржаји дати су по разредима, а где је то потребно, одвојено и према полу. Акцент се ставља на оне моторичке активности којима се најуспешније може супротставити последицама свакодневне хипокинезије и на оне који су у нашој средини најразвијеније и за које има интересовања у појединим срединама.

У трећем и четвртном разреду може се организовати предметна настава.

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

- курсне облике рада;
- корективно-педагошки рад;
- излете;
- кросеве;
- такмичења;
- слободне активности.

Курсни облици рада

Програм курсних облика сматра се интегралним делом обавезног наставног програма. С обзиром на то да се за његову реализацију траже специфични материјални услови, ову наставу треба организовати на посебан начин: на часовима у распореду редовне наставе, у другим објектима, у супротној смени од редовне наставе (пливање) и другим објектима у за то планиране дане.

Програмом се предвиђа најмање један *курс за обуку пливања* од првог до четвртог разреда и активности која је од интереса за средину којој школа живи и ради.

Разредни учитељ (или предметни наставник) треба да упућује ученике да у слободно време самостално вежбају, јер се садржаји у највећој мери савладавају само на часу физичког васпитања. Због тога би се ова упутства првенствено односила на оне ученике чије физичке и моторичке способности не задовољавају, али и на остале, како би стекли трајну навику за вежбањем. У том смислу током часова физичког васпитања разредни учитељ и наставник треба ученицима да прикаже и објасни вежбе које они треба самостално или уз помоћ других да савладају. После извесног периода, разредни учитељ или наставник на редовним часовима контролисаће шта је ученик од задатака остварио.

Корективно-педагошки рад организује се са ученицима који имају лоше држање тела (постурални поремећаји). Рад спроводи наставник у сарадњи са лекаром или физијатром који утврђује врсту и степен деформитета и, с тим у вези, вежбе које треба применити. Тежи случајеви телесних деформитета третирају се у специјализованим здравственим установама.

Сви ученици, који се упућују и 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.

Излети се могу организовати по одељењима, или са више одељења, а њихове оперативне задатке, као и локацију, утврђују разредна већа. У четвртог разреда организују се *два полудневна излета* са обавезним пешачењем од 6 километара у оба правца. Излети се организују у радне дане или суботом.

Кросеви се одржавају два пута годишње за све ученике. Организација овог задатка због великог броја учесника, осим наставника физичког васпитања задатак је и 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 компоненту 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...). Обавезна су унутародељењска и међуодељењска такмичења из *атлетике, вежби на тлу и справама и једне спортске игре*. Ученици учествују и на оним такмичењима која су у програму Министарства просвете и спорта.

Слободне активности - секције организују се најмање једном недељно према плану рада који сачињавају наставник разредне наставе и наставник физичког васпитања. На почетку школске године, ученици се опредељују за једну од активности за које школа има услова да организује. Часови слободних активности организују се за више спортских грана.

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 треба обезбедити потребан број дана и неопходне материјалне услове

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.

3. *Теоријско образовање* подразумева стицање одређених знања путем којих ће ученици упознати суштину вежбовног процеса и законитости развоја младог организма, као и знања о здрављу, како би схватили крајњи циљ који физичким васпитањем треба да се оствари. Садржаји се реализују на редовним часовима, на ванчасовним и ваншколским активностима, уз практичан рад и за то се не предвиђају посебни часови.

Из области здравственог васпитања, теоријски део програмских садржаја реализује се у току школске године на четири часа (два у првом полугодишту и два у другом полугодишту) и на сваком практичном часу. Наставник одређује и реализује предложене теме сходно узрасном и образовном нивоу ученика и интегрисаним тематским планирањем кроз обавезне и изборне предмете.

Приликом доношења годишњег плана и програма васпитно-образовних задатака школе, на нивоу актива и наставничког већа, усаглашавају се тематска подручја која ће се реализовати из области здравственог васпитања.

Часови физичког васпитања - организација и основни дидактичко-методички елементи

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

У четвртном разреду у дидактичкој четвороделној подели треба да преовладају игре, али и садржаји који захтевају прецизност извођења, а којима претходе упутства учитеља или предметног наставника. Учитељ или предметни наставник треба да прати ток рада и указује на грешке, како би садржаји, претежно природног карактера, били добра основа за усвајање садржаја са конвенционално сложенијом биомеханичком структуром, који се планирају за наредне разреде.

Од метода преовладава метод живе речи, практични прикази задатка од стране учитеља или ученика старијих разреда, као и прикази пригодних садржаја путем слика, скица и видео-технике. На крају часа, учитељ или предметни наставник треба да упозна ученике са наредним садржајем.

Приликом избора облика рада, учитељ или предметни наставник треба да узму у обзир просторне услове рада, број ученика на часу, број 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 број 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) а које и чине основ у диференцираном приступу избору садржаја, у односу на индивидуалне способности. Радна места у групном раду, осим главног задатка треба да садрже и помоћне справе за увежбавање делова биомеханичке структуре главне вежбе (предвежбе), као и оне вежбе које се односе на развијање оне способности која је релевантна за извођење главне вежбе (највише три вежбе). *Индивидуалан рад* примењује се за ученике мањих способности, као и за ученике натпросечних способности.

Приликом избора методских поступака обучавања и увежбавање 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.

Планирање образовно-васпитног рада

Настава физичког васпитања организује се са 3 часа недељно.

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

Општи глобални план по разредима садржи организационе облике рада који су предвиђени за конкретан разред и њихову дистрибуцију по циклусима. 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 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),

Теоријски део (2+2) - за реализацију тема из здравственог васпитања.

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 тематске целине. У четвртном разреду оцењивање се врши бројчано, на основу остваривања оперативних задатака и минималних образовних захтева.

Праћење и вредновање *моторичких способности* врши се на основу савладаности програмског садржаја којим се подстиче развој оних физичких способности за које је овај узраст критичан период: координација, глпкост, равнотежа, брзина, снага и издржљивост.

Усвојеност здравствено-хигијенских навика прати се на основу утврђивања правилног држања тела и усвојености и примене знања из области здравља и одржавања хигијене.

Степен савладаности моторних знања и умења спроводи се на основу минималних програмских захтева, који је утврђен на крају навођења програмских садржаја.

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

Оцењивање ученика у оквиру праћења и вредновања наставног процеса врши се на основу правилника о оцењивању ученика основне школе и на основу савремених дидактичко методичких знања.

Обавезна педагошка документација:

1. *Дневник рада, структура и садржај* утврђује се на републичком нивоу, и одобрава га министар, а наставнику се оставља могућност да га допуни оним материјалом за који има потребе.

2. *Планови рада*: годишњи, по разредима и циклусима, план стручног актива, план ванчасовних и ваншколских активности и праћење њихове реализације.

3. *Писане припреме* наставник сачињава за поједине наставне теме које садрже: временску артикулацију остваривања наставне теме (укупан и редни број часова, време реализације), конзистентну дидактичку структуру часова (облике рада, методичке поступке обучавања и увежбавања).

4. *Радни картон*: треба да има сваки ученик са програмом вежбовног садржаја који сачињава учитељ или предметни наставник, а који су прилагођени конкретним условима рада.

5. *Формулари за обраду података за*: стање физичких способности, реализацију програмских садржаја у часовној и ванчасовној организацији рада.

6. *Очигледна средства*: цртежи, контурограми, видео-траке, табеле оријентационих вредности моторичких способности, разноврсна обележавања радних места и други писани материјали који упућују ученике на лакше разумевање радних задатака.