

## ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ

### Циљ и задаци

Циљ физичког васпитања је да се 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 и развоја и утицање на правилно држање тела (превенција постуралних поремећаја);
- развој и усавршавање моторичких способности и теоријских знања неопходних самостални рад на њима;
- стицање моторичких умења (вештина) и теоријских знања неопходних за њихово усвајање;
- проширење и продубљавање интересовања које су ученици стекли у основној школи и потпуније сагледавање спортске гране, за коју показују посебан интерес;
- усвајање знања ради разумевања значаја и суштине физичког васпитања дефинисаних општим циљем овог предмета (васпитно-образовног подручја);
- мотивација ученика за бављење физичким активностима и формирање позитивних психо-социјалних образаца понашања;
- оспособљавање ученика да стечена умења, знања и навике користе у свакодневним условима живота и рада.

Садржаји програма усмерени су на:

- развијање физичких способности
- спортско - техничко образовање
- повезивање физичког васпитања са животом и радом.

### РАЗВИЈАЊЕ ФИЗИЧКИХ СПОСОБНОСТИ

На свим часовима наставе физичког васпитања, предвиђа се:

- развијање основних елемената физичке кондиције карактеристичних за овај узраст и пол; као и других елемената моторне умешности, који служе као основа за повећавање радне способности, учвршћивање здравља и даље напредовање у спортско техничком образовању,
- превентивно компензацијски рад у смислу спречавања и отклањања телесних деформитета,
- оспособљавању ученика у самосталном неговању физичких способности, помагању раста, учвршћивању здравља, као и самоконтроли и провери својих физичких и радних способности.

Програмски задаци се одређују индивидуално, према полу, узрасту и физичком развоју и физичким способностима сваког појединца, на основу оријентационих вредности које су

саставни део упутства за вредновање и оцењивање напретка ученика као и јединственој батерији тестова и методологије за њихову проверу и праћење.

## СПОРТСКО ТЕХНИЧКО ОБРАЗОВАЊЕ

Спортско техничко образовање се реализује у I, II, III разреду кроз заједнички програм (атлетика, вежбе на справама и тлу) кроз програм по избору ученика, а у IV разреду кроз програм по избору ученика.

### ЗАЈЕДНИЧКИ ПРОГРАМ

**I разред**  
**оба типа гимназије**  
(2 часа недељно, 74 часа годишње)

### САДРЖАЈИ ПРОГРАМА I АТЛЕТИКА

У свим атлетским дисциплинама треба радити на развијању основних моторичких особина за дату дисциплину;

**Трчања:**

**Усавршавање технике трчања на кратке и средње стазе:**

-100 m ученици и ученице;  
моторичких особина за дату дисциплину;

**Трчања:**

**Усавршавање технике трчања на кратке и средње стазе:**

-100 m ученици и ученице;  
-800 m ученици и ученице  
-штафета 4 x 100 m ученици и ученице

Вежбање технике трчања на средњим стазама умереним интензитетом и различитим темпом у трајању од 5 до 10 min.

**Крос:** јесењи и пролећни

-800 m ученице,  
-1000 m ученици.

**Скокови:**

Скок удаљ корачном техником.

Скок увис леђном техникаом

**Бацања:**

Бацање кугле, једна од рационалних техника (ученице 4 kg , ученици 5 kg ).

Спровести такмичења у одељењу, на резултат, у свим реализованим атлетским дисциплинама.

### II СПОРТСКА ГИМНАСТИКА: ВЕЖБЕ НА СПРАВАМА И ТЛУ

**Напомене:**

- Наставник формира групе на основу умења (вештина) ученика стечених после основне школе на најмање две групе: „бољу“ и „слабију“. Уколико постоје услови формира групе

ученика који задовољавају основни, средњи и напредни ниво.

- Наставник олакшава, односно отежава програм на основу моторичких способности и претходно стечених умења ученика.

### **1. Вежбе на тлу**

#### **За ученике и ученице:**

- вага претклоном и заножењем и спојено, одразом једне ноге колут напред;
  - став на шакама, издржај, колут напред;
  - два повезана предмета странце удесно (улево);
- за **напредни ниво** предмет странце са окретом за  $180^0$  и доскоком на обе ноге („рондат“)

### **2. Прескок**

**За ученике** коњ у ширину висине 120 цм; **за ученице** 110 цм:

- згрчка;
- разношка
- за **напредни ниво**: склонка

### **3. Кругови**

**За ученике** /дохватни кругови/:

- из мирног вуса вучењем вис узнето, спуст у вис стражњи, издржај, вучењем вис узнето, спуст у вис предњи.

**За ученице** /дохватни кругови/:

- уз помоћ суножним одскоком наскок у згиб, њих у згибу /уз помоћ/; спуст у вис стојећи

### **4. Разбој**

**За ученике** /паралелни разбој/:

- из њиха у упору, предњихом саскок са окретом за  $180^0$  - предношка (окрет према притци);

- њих у упору, зањихом склек, предњихом упор, зањих, предњихом склек, зањихом упор

**За ученице** /двовисински разбој или једна притка вратила/:

- наскок у упор на н/п (или узмак замахом једне ноге), премах одножно десном/левом ногом до упора јашућег, прехват у потхват упорном руком (до предножне) и спојено одножењем заножне премах и саскок са окретом за  $90^0$  (одношка), завршити боком према притци.

### **5. Вратило**

**За ученике** /дохватно вратило/:

- суножним одразом узмак; ковртвај назад у упору предњем; саскок зањихом (замахом у заножење).

### **6. Греда**

**За ученице** /висока греда/:

- лицем према десном крају греде: залетом и суножним одскоком наскок у упор, премах одножно десном; окрет за  $90^0$  улево, упором рукама испред тела преднос разножно; ослонцем ногу иза тела (**напреднији ниво**: замахом у заножење) до упора чучећег; усправ, усправ, ходање у успону са докорацима, скок пруженим телом, вага претклоном, усклон, саскок пруженим телом (чеоно или бочно у односу на справу)

### **7. Коњ са хватаљкама**

**За ученике:**

- премах одножно десном напред, замах улево, замах удесно, замах улево и спојено премах левом напред, премах десном назад, замах улево, замах удесно и спојено премахом десне саскок са окретом за  $90^0$  улево до става на тлу, леви бок према коњу.

## СПОРТСКА ИГРА (ПО ИЗБОРУ)

- Понављање и учвршћивање раније обучаваних елемената игре.
- Даље проширивање и продубљавање техничко-тактичке припремљености ученика у складу са изборним програмом за дату игру. На основу претходних умења у техници и тактици наставник планира конкретне садржаје из спортске игре. Учествовање на такмичењима на нивоу одељења, школе и међушколских такмичења.

Минимални образовни захтеви (провера)

Атлетика: трчање на 100 м за ученике и ученице, трчање на 800 м за ученике и 500 м за ученице, скок удаљ, скок увис, бацање кугле – на резултат.

Вежбе на справама и тлу:

**За ученике:** наставни садржаји из програма вежби на тлу, прескока, једне справе у упору и једне справе у вису;

**За ученице:** наставни садржаји из програма вежби на тлу, прескока, греде и двовисинског разбоја.

**Школско такмичење (одељење, школа):** актив наставника физичког васпитања бира справе на којима ће се ученици такмичити.

**За напредније ученике:** састави из програма спортских такмичења и учешће на вишим нивоима школских такмичења.

### II разред

оба типа гимназије

(2 часа недељно, 70 часова годишње)

### САДРЖАЈИ ПРОГРАМА

#### АТЛЕТИКА

У свим атлетским дисциплинама треба радити на развијању основних моторичких особина за дату дисциплину;

#### **Трчања:**

**Усавршавање технике трчања на кратке и средње стазе:**

-100 m ученици и ученице;

-800 m ученици и ученице ;

-штафета 4 x 100 m ученици и ученице

Вежбање технике трчања на средњим стазама умереним интензитетом и различитим темпом у трајању од 5 до 10 min.

Крос: јесењи и пролећни

-800 m ученице,

-1000 m ученици.

#### **Скокови:**

Скок удаљ корачном техником.

Скок увис леђном техником.

**Бацања:**

Бацање кугле, једна од рационалних техника (ученице 4 kg , ученици 5 kg ).

Спровести такмичења у одељењу, на резултат, у свим реализованим атлетским дисциплинама.

**СПОРТСКА ГИМНАСТИКА: ВЕЖБЕ НА СПРАВАМА И ТЛУ**

Напомена:

- Наставник олакшава, односно отежава програм на основу моторичких способности и претходно стечених умења ученика.

**1. Вежбе на тлу**

**За ученике и ученице:**

- из упора за рукама, зибом, провлак згрчено напред до упора пред рукама  
- колут напред и спојено усправом и искорак леве/десне ноге вага претклоном и занужењем, издржај,

- прамет странце упором у „бољу“ страну (на пример: улево) и спојено и спојено прамет странце у „слабију“ страну (удесно)

- за **напредни ниво**: прамет напред упором

**2. Прескок**

**За ученике** коњ у ширину висине 120 цм; **за ученице** 110 цм:

- згрчка;

- разношка

- за **напредни ниво**: склонка и прескоци са занужењем

**3. Кругови**

**За ученике** /доскочни кругови/:

- њих, зањихом саскок (чување)

**4. Разбој**

**За ученике** /паралелни разбој/:

- из упора седећег разножно пред рукама, узручењем прехват испред тела, вучењем склоњено став на раменима, издржај, спуст назад у упор седећи разножно, прехват до упора седећег разножно пред рукама, сножити и зањихом саскок.

**За ученице** /двовисински разбој, једна притка, вратило/:

- вис на в/п лицем према н/п: клим, премах згрчено једном ногом до виса лежећег на н/п, прехват (може разноручно) на н/п до упора јашућег; премах одножно предножном уназад до упора предњег; замахом уназад - зањихом саскок пруженим телом;

- једна притка: наскок у упр предњи, премах одножно једном ногом до упора јашућег; премах одножно заножном до упора стражњег; саскок саседом - замахом ногама унапред).

**5. Вратило**

**За ученике**

дочелно:

- из упора предњег премаси одножно

доскочно

- успостављање њиха климом, њих у вису (повећавати амплитуду), саскок у зањиху

**6. Греда**

**За ученице** /висока греда/:

- лицем према десном крају греде, чеоно: залетом и суножним одскоком наскок у упор чућећи; окрет за 90<sup>0</sup> удесно; усправ у успон, окрет у успону за 180<sup>0</sup> улево, лагано трчање на прстима, скок са променом ногу, кораци у успону до краја греде; саскок згрчено (бочно у односу на греду).

**7. Коњ са хватаљкама**

**За ученике:**

- из упора пред рукама (упора стражњег), коло заножно левом, коло заножно десном.

**СПОРТСКА ИГРА (по избору)**

Понављање и учвршћивање раније обучених елемената. Даље проширивање и продубљавање техничко-тактичке припремљености у складу са изборним програмом. Учествовање на такмичењима на нивоу одељења, школе и међушколских такмичења.

**Минимални образовни захтеви:**

Атлетика: трчање на 100 м за ученике и ученице, трчање на 800 м за ученике и 500 м за ученице, скок удаљ, скок увис, бацање кугле – на резултат.

Такмичење у у тробоју (трчање, скок увис, бацање кугле на резултат).

Вежбе на справама и тлу:

Школско такмичење (одељење, школа): актив наставника физичког васпитања бира справе на којима ће се ученици такмичити.

За напредније ученике: састави из програма школских спортских такмичења и учешће на вишим нивоима школских такмичења.

Минимални образовни захтеви:

За ученике: наставни садржаји из програма вежби на тлу, прескока, једне справе у упору и једне справе у вису;

За ученице: наставни садржаји из програма вежби на тлу, прескока, греде и двовисинског разбоја.

**III разред  
оба типа гимназије**

(2 часа недељно, 72 часа годишње)

**САДРЖАЈИ ПРОГРАМА**

**АТЛЕТИКА**

У свим атлетским дисциплинама треба радити на усавршавању технике и развијању водећих моторичких особина за дату дисциплину.

**Трчање**

Трчање на 100 м – ученици и ученице,

на 1000 м – ученици,

на 800 м – ученице,

Штафета 4x100 м ученици и ученице.

**Скокови**

Скок удаљ – одабраном техником;

Скок увис – одабраном техником.

**Бацање**

Бацање кугле рационалном техником (ученици 6 кг и ученице 4 кг).

## СПОРТСКА ГИМНАСТИКА: ВЕЖБЕ НА СПРАВАМА И ТЛУ

Напомена:

- Наставник олакшава, односно отежава програм на основу моторичких способности и претходно стечених умења ученика.

### **1. Вежбе на тлу**

**За ученике и ученице:**

- из упора за рукама, зибом, премах одбочно до упора пред рукама (опружено).  
- комбинација вежби која садржи (вежбе се бирају, одузимају или додају у складу са могућностима ученика): плесне кораче; скок са окретом за  $180^{\circ}$ ; окрет на две или једној ноzi; прамет странце; колут напред суножним одразом и малим летом; вагу претклоном и заножењем; став на шакама колут напред и сп. скок са окретом (произвољан број степени);  
- **за напреднији ниво:** колут летећи и прекопит напред, уз помоћ.

### **2. Прескок**

**За ученике** коњ у ширину висине 120 цм; **за ученице** 110 цм:

- згрчка;  
- разношка  
- **за напредни ниво:** склонка; прескоци са заножењем и „прекопит“

### **3. Кругови**

**За ученике** /доскочни кругови/:

- вучењем вис узнето; вис стрмоглаво; вис узнето; спуст у вис стражњи –издржај; вучењем вис узнето; спуст у вис предњи (полако); саскок

### **4. Разбој**

**За ученике** /паралелни разбој/:

- из замаха у упору предњихом спуст у склек, зањих у склеку и спојено упор (у зањиху); предњих и спојено склек, зањихом упор (поновити 2 до 3 пута)

**За ученице** /двовисински разбој, једна притка, вратило/:

- лицем према н/п, залетом и суножним одскоком наскок упор предњи; премах одножно десном (левом) у упор јашући; прехват на в/п; премах одножно заножном до виса седећег, подметним опружањем или одривом од н/п предњих и спојено саскок у предњиху (уз помоћ) до става на тлу, леђима према в/п;

- *једна притка:* залетом и суножним одскоком наскок упор предњи; премах одножно десном (левом) до упора јашућег, премах одножно заножном до упора стражњег; сасед са окретом за  $90^{\circ}$ .

### **5. Вратило**

**За ученике** /доскочно и дохватно или дочелно вратило/:

- /доскочно/: подметно успостављање ниша; њихање са повећавањем амплитуде и саскок у предњиху или зањиху уз помоћ;

- /дохватно или дочелно/: коврглај назад у упору.

### **6. Греда**

**За ученице** /висока греда/:

- залетом и суножним одскоком наскок у упор чучећи одножно; окрет за  $90^{\circ}$  до упора чучећег; усправ, одручити; кораци у успону докорацима; вага претклоном и заножењем, усклон; суножним одскоком скок са померањем; окрет за  $90^{\circ}$  у успону; саскок пруженим телом или, **за напреднији ниво** – са предножним разножењем

### **7. Коњ са хватаљкама**

**За ученике:**

- из упора предњег коло предожно десном, коло предожно левом;  
- из упора стражњег коло одножно десном, коло одножно левом

**Школско такмичење (одељење, школа):** актив наставника физичког васпитања бира справе на којима ће се ученици такмичити.

**За напредније ученике:** састави из система школских спортских такмичења и учешће на вишим нивоима школских такмичења.

**Минимални образовни захтеви:**

**За ученике:** наставни садржаји из програма вежби на тлу, прескока, једне справе у упору и једне справе у вису;

**За ученице:** наставни садржаји из програма вежби на тлу, прескока, греде и двовисинског разбоја.

**СПОРТСКА ИГРА (по избору)**

Понављање и учвршћивање раније обучаваних елемената игре.

- Даље проширивање и продубљавање техничко-тактичке припремљености ученика у складу са изборним програмом за дату игру. На основу претходних умења у техници и тактици наставник планира конкретне садржаје из спортске игре.

Актив наставника, према програму који сам доноси (из програма трећег разреда (програм по избору ученика) у складу са могућностима школе, организује наставу за коју ученици покажу посебно интересовање

**Минимални образовни захтеви:**

Атлетика: трчање на 100 м за ученике и ученице, трчање на 800 м за ученике и 500 м за ученице, скок удаљ, скок увис, бацање кугле – на резултат.

Такмичење у у тробоју (трчање, скок увис, бацање кугле на резултат.

Вежбе на справама и тлу:

**За ученике:** наставни садржаји из програма вежби на тлу, прескока, једне справе у упору и једне справе у вису;

**За ученице:** наставни садржаји из програма вежби на тлу, прескока, греде и двовисинског разбоја.



**IV разред**  
**оба типа гимназије**  
(2 часа недељно, 64 часа годишње)  
Реализује се програм по избору ученика.

**ПРОГРАМ ПО ИЗБОРУ УЧЕНИКА**

**I - IV**

**Циљ и задаци**

**Опште поставке**

Циљ наставе програма по избору ученика - изабрани спорт јесте да ученици задовоље своја интересовања и потребе за стицањем знања, способности за бављење спортом као интегралним делом физичке културе и настојање да стечена знања примењују у животу (стварање трајне навике за бављење спортом и учешћем на такмичењима);

Задаци наставе програма по избору ученика – изабрани спорт јесу:

- стицање теоријских знања у изабраном спорту, пружање неопходних знања из изабраног спорта (принципи, технике, начин вежбања – тренирања, стицање основних и продубљених тактичких знања);
- социјализација ученика кроз изабрани спорт и неговање етичких вредности према учесницима у такмичењу;
- откривање даровитих и талентованих ученика за одређени спорт и њихово подстицање да се баве спортом.

Ученици се на основу својих способности и интереса опредељују за један спорт у коме се обучавају, усавршавају и развијају своје стваралаштво током целе школске године. То могу да буду предложене спортске гране и други спортови за које ученици покажу интерес.

Да би се избор остварио, свака школа је дужна да обезбеди просторне и друге услове за реализацију бар четири спорта.

На почетку сваке школске године наставничко веће, на предлог стручног већа наставника физичког васпитања, утврђује спортове за који ученици те школе могу да се одреде.

**САДРЖАЈИ ПРОГРАМА**

- **РИТМИЧКА ГИМНАСТИКА И НАРОДНИ ПЛЕСОВИ**
  - Савладавање основних вежби: докорак, „, мењајући корак галопом у свим правцима, полкин корак, далеко високи скок, „маказице;
  - Систематска обрада естетског покрета тела у месту и у кретању без реквизита и са реквизитима, користећи при томе различиту динамику, ритам и темпо,
  - Примена савладане технике естетског покрета и кретања у кратким саставима.
  - Треба савладати најмање пет народних плесова.
  - Припрема за такмичење и приредбе и учешће на њима.
- **СПОРТСКА ИГРА (по избору)**
  - Понављање и учвршћивање раније обучаваних елемената игре.

- Даље проширивање и продубљавање техничко-тактичке припремљености ученика у складу са изборним програмом за дату игру.

#### РУКОМЕТ

- Увежбавати основне техничке елементе који су предвиђени програмским сад.жајима за основну школу.
- Покривање и откривање играча, одузимање лопте, ометање противника. Општи принципи постављања играчау одбрани и нападу. Напад са једним и два играча и напад против зонске одбране. Зонска одбрана и напад „човек на човека“. Уигравање кроз тренажни процес.
- Правила игре.
- Учествовање на разредним, школским и међушколским такмичењима.

#### ФУДБАЛ

- Увежбавати основне техничке елементе који су предвиђени програмским сад.жајима за основну школу.
- Покривање и откривање играча, одузимање лопте и ометање противника. Општи принципи постављања играча у нападу и одбрани. Разне варијанте напада и одбране. Уигравање кроз тренажни процес.
- Правила малог фудбала.
- Учествовање на разним школским и међушколским такмичељима.

#### КОШАРКА

- Увежбавати основне техничке елементе који су предвиђени програмским сад.жајима за основну школу
- Техника кошарке. Шутирање на кош из места и кретања, шут са једном или обема рукама, са разних одстојања од коша. Постављање и кретање играча у нападу и одбрани. Одбрана „зоном“ и „човек на човека“. Напад против ових врста одбрана. Контранапад у разним варијантама и принцип блока.
- Правила игре и суђење.
- Учествовање на разредним и школским такмичењима.

#### ОДБОЈКА

- Увежбавати основне техничке елементе који су предвиђени програмским сад.жајима за основну школу
- Техника одбојке. Игра са повученим и истуреним центром. Смечирање и његова блокада. Уигравање кроз тренажни процес.
- Правила игре и суђења.
- Учествовање на одељенским , разредним и међушколским такмичењима.

#### ПЛИВАЊЕ

- Упознавање и примена основних сигурносних мера у пливању;
- Усвајање две технике пливања (по склоностима и избору ученика). Вежбање ради постизања бољих резултата. Скок на старту и окрети.
- Учествовање на одељенским , разредним и међушколским такмичењима.

#### БОРИЛАЧКЕ ВЕШТИНЕ

- Избор борилачке вештине која се изучава на матичним факултетима спорта и физичког васпитања, и која је у програму Школских спортских такмичења. Наставник у складу са могућностима школе и интересовањима ученика предлаже наставни програм.

### КЛИЗАЊЕ И СКИЈАЊЕ

- Програмски задаци из клизања и скијања обухватају савладавање основне технике и упознавање са правилима такмичења. Наставник предлаже наставни програм, који се заснива на програму клизања и предмета скијање на матичним факултетима

### Минимални образовни захтеци

Ниво спортско- техничких достигнућа ученика у изборном спорту се проверава кроз разредна, школска и међушколска такмичења као и друга спортска такмичења. Пожељно је да сваки ученик учествује на најмање три спортска такмичења.

### НАЧИН ОСТВАРИВАЊА ПРОГРАМА

Програм физичког васпитања за гимназије је наставак програма физичког васпитања у основној школи, стим што је усмерен на још интензивније остваривање индивидуалних и друштвених потреба у области физичке културе. Ради тога , овај програм заснован је на индивидуализацији процеса физичког васпитања:

- обезбеђује повезивање знања са животом и праксом и каснијим опредељењима ученика;
- заснован је на изборној настави за коју се ученици опреселепрема свом афинитету и потребама;
- обавезује школу на остваривање одређених задатака у овој области

### ОРГАНИЗАЦИЈА РАДА

- На почетку теме ученике упознати са циљевима и исходима наставе / учења, планом рада и начинима оцењивања;
- Током реализације часова физичког васпитања давати информације о томе које вежбе позитиво утичу на статус њиховог организма, с обзиром на карактеристике њихове професије, а које негативно утичу на здравље;
- Ученици који похађају четворогодишње стручне школе далеко су више оптерећени у редовном образовању практичном и теоријском наставом од осталих ученика. Због тога је физичко васпитање, у овим школама, значајно за активан опоравк ученика, компензацију и релаксацију с обзиром на њихова честа статичка и једнострана оптерећења. Теоријска знања из области физичких активности су од великог значаја за укупним бављењем физичким вежбама.

#### Облици наставе

Предмет се реализује кроз следеће облике наставе:

- теоријска настава
- мерење и тестирање
- практична настава

#### Подела одељења на групе

Одељење се не дели приликом реализације;

Настава се изводи фронтално и по групама, у зависности од карактера методске јединице која се реализује. Уколико је потребно, нарочито за вежбе из корективне гимнастике, приступ је индивидуалан.

### **Место реализације наставе**

- Теоријска настава се реализује у учионици или у сали, истовремено са практичном наставом;
- Практична настава реализује се на спортском вежбалишту (сала, спортски отворени терени, базен, клизалиште, скијалиште).

### **Препоруке за реализацију наставе**

- Настава се реализује у циклусима који трају приближно 10-12 часова (узастопних). Наставнику физичког васпитања је остављено да, зависно од потреба, прецизира трајање сваког циклуса, као и редослед њиховог садржаја.

Садржај циклуса је:

- за проверу нивоа знања на крају школске године – један;
- за атлетику – један;
- за гимнастику: вежбе на справама и тлу - један
- за спорт по избору ученика – два;
- за повезивање физичког васпитања са животом и радом – један.

### **Начин остваривања програма**

Садржаји програма усмерени су на: развијање физичких способности; спортско-техничко образовање; повезивање физичког васпитања са животом и радом.

Годишњи план, програм и распоред кросева, такмичења, зимовања и других облика рада утврђује се на почетку школске године на наставничком већу, на предлог стручног већа наставника физичког васпитања.

Стручно веће наставника физичког васпитања, самостално, одређује редослед обраде појединих садржаја програма и циклуса.

Часови у току недеље треба да буду распоређени у једнаким интервалима, **не могу се одржавати као блок часови**. Настава се не може одржавати **истовремено са два одељења** ни на спортском терену ни у фискултурној сали.

У свим разредима настава физичког васпитања се реализује одвојено за ученике и одвојено за ученице, а само у школама које имају по два паралелна објекта за физичко васпитање дозвољена је истовремена реализација часа

### **Праћење, вредновање и оцењивање**

Праћење напретка ученика у физичком васпитању се обавља сукцесивно у току читаве школске године, на основу методологије праћења, мерења и вредновања ефеката у физичким васпитању – стандарди за оцењивање физичких способности ученика и постигнућа у спортским играма

### **Оквирни број часова по темама**

- Тестирање и провера савладаности стандарда из основне школе (6 часова)
- Теоријских часова (2 у првом и 2 у другом полуугодишту).
- Атлетика (12 часова)
- Гимнастика: вежбе на справама и тлу (12) часова.
- Спортска игра: по избору школе(12 часова)
- Физичка активност, односно спортска активност:у складу са могућностима школе а по избору ученика (10 часова).
- Пливање (10 часова).

- Провера знања и вештина (4 часа).

### ПОСЕБНЕ АКТИВНОСТИ

- Из фонда радних дана и за извођење редовне наставе школа у току школске године организује:

- Два целодневна излета са пешачењем
- I разред до 12км (укупно у оба правца);
- II разред до 14км (укупно у оба правца);
- III разред до 16км (укупно у оба правца);
- Два кроса: јесењи и пролећни;
- Стручно веће наставника физичког васпитања утврђује програм и садржај излета, и дужину стазе за кросеве, према узрасту ученика.

Школа организује и спроводи спортска такмичења, као јединствени део процеса наставе физичког васпитања.

Спортска такмичења организују се у оквиру радне суботе и у друго време које одреди школа. Међушколска спортска такмичења организују се у оквиру календара које одреди Савез за школски спорт и олимпијско васпитање Србије које је уједно и организатор ових такмичења.