



**АНЕКС
ШКОЛСКОГ ПРОГРАМА
за
2021/2025. ГОДИНУ**

Новембар, 2023. год

Садржај

		страна
1.	Увод	1
2.	<i>Прилог бр.1</i> Обавезни општеобразовни предмети	2

УВОД

Анекс Школског програма израђен је ради усклађивања са изменама Правилника о програму наставе и учења општеобразовних предмета у стручним школама који се односи на *предмет физичко васпитање*. Измене Правилника су објављене у Сл. Гл. „Просветни гласника“ број 14/23 од 22.9.2023. и примењује се у школској 2023/2024. години у свим образовним профилима 1. разреда.

Садржаји важећег Школског програма у делу који се односи на програм наставе и учења предмета – *Физичко васпитање* у свим образовним профилима, оба подручја рада, за 1. разред бришу се.

Анекс Школског програма израдио је стручни актив за развој школског програма у саставу:

1. Мара Ћирић – професор стручних предмета и координатор тима
2. Биљана Милосављевић – професор стручних предмета
3. Душан Грујић – професор стручних предмета
4. Александра Стојановић – професор математике
5. Гордана Микић - педагог

ОБАВЕЗНИ ОПШТЕОБРАЗОВНИ ПРЕДМЕТИ – Први разред

Четворогодишње школовање

(Техничар за оперативну форензику, Техничар за хемијску и фармацеутску технологију, Техничар за заштиту животне средине, Прехрамбени техничар)

Физичко васпитање

(за све образовне профиле у четворогодишњем трајању)

Разред

Први

Недељни фонд часова 2 часа

<p>ИСХОДИ По завршетку разреда ученик ће бити у стању да:</p>	<p>ОБЛАСТ, ТЕМА и кључни појмови садржаја</p>
	<p>ФИЗИЧКЕ СПОСОБНОСТИ Тестирање ученика. Кондициона припрема ученика: – вежбе за развој снаге; – вежбе за развој покретљивости; – вежбе за развој издржљивости; – вежбе за развој брзине; – вежбе за развој координације.</p>
<p>– сврсисходно примењује вежбе, разноврсна природна и изведена кретања; – упореди и анализира резултате тестирања са вредностима за свој узраст и сагледа сопствени моторички напредак; – планира и примењује усвојене моторичке вештине у свакодневном животу; – игра један народни и један друштвени плес; – примењује и поштује основне принципе вежбаоног процеса и правила тимских и спортских игара; – одговорно се односи према објектима, справама и реквизитима у просторима за вежбање; – навија фер; – разликује различите типове физичке активности и њихов утицај на организам; – примењује усвојене вежбе и вежбања у складу са сопственим могућностима и потребама; – препозна ниво оптерећења током вежбања; – очу грешке у извођењу покрета и кретања; – учествује на одељењском, разредном и другим такмичењима и/или спортско-рекреативним манифестацијама за које се школа определи; – помаже у организацији школских спортских манифестација; – користи могућности за свакодневну физичку активност у окружењу и редовно вежба у складу са својим потребама; – примени принципе здраве исхране; – примењује правила безбедности у физичким активностима у школи и ван школе; – у групним активностима ради на остваривању</p>	<p>СПОРТСКО-ТЕХНИЧКО ОБРАЗОВАЊЕ Атлетика Усавршавање технике трчања на кратким стазама. Усавршавање технике трчања на средњим стазама. Усавршавање технике скок удаљ. Усавршавање технике скок увис. Бацање кугле. Спортска гимнастика Вежбе на тлу Основни садржаји Провера савладаности елемената гимнастике из основне школе. Вага претклоном и заножењем и спојено, одразом једне ноге колут напред. Став на шакама, издржај, колут напред. Два повезана премега странце удесно (улево). Проширени садржаји Премет странце са окретом за 180° „рондат”. Колут назад до става о шакама. Премет напред. Прескок Згрчка. Разношка. Кругови (дохватни) За ученике: – вучењем вис узнето; – вис стражњи, издржај; – вучењем вис узнето; – спуст у вис предњи. За ученице: – уз помоћ суножним одскоком наскок у згиб; – њих у згибу/уз помоћ; – спуст у вис стојећи.</p>

<p>заједничких циљева; – решава конфликти на толерантан и прихватљив начин; – при вежбању и кретању уочи и негује естетске вредности; – коригује последице седентарне активности, положаје, покрете и кретања који имају негативан утицај на здравље применом физичког вежбања; – поштује здравствено-хигијенска и еколошка правила у вежбању; – редовно контролише своје здравље; – повезује штетан утицај који психоактивне супстанце имају на здравље; – познаје основне принципе пружања прве помоћи</p>	<p>Разбој За ученике: Основни садржаји Паралелни разбој: – Њих у упору. – Саскоци. – Састав. Проширени садржаји Њих у упору, њих и зањихом склек; њих и предњихом упор, зањих, предњихом склек, зањихом упор, саскок са окретом за 180°. Предношка (окрет према притки). 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, саскок са окретом за 90° (одношка), завршити боком према притки. Вратило – дохватно За ученике: Основни садржаји Суножним одразом узмак. Саскок замахом у назад. Проширени садржај Ковртљај назад из упора. Греда За ученице: Основни садржаји Вежба на ниској греди од елемената предвиђених у основној школи. Висока греда ходање са различитим гимнастичким елементима. Проширени садржаји Састав на греди. Коњ са хваталкама За ученике: Проширени садржај 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° улево до става на тлу, леви бок према коњу. Спортске игре и активности по избору Спортске игре Рукомет, кошарка, одбојка, фудсал Понављање и утврђивање раније обучаваних елемената технике.</p>
	<p>Проширивање и продубљивање техничко-тактичких способности ученика. Учествовање на такмичењима на нивоу одељења. Активности по избору Аеробик и други фитнес програми, стони тенис, бадминтон и др. Плес и ритмика Основни садржаји</p>

	<p>Народно коло „Моравац“. Енглески валцер. Проширени садржаји Народна кола и плесови по избору. Ритмички елементи и вежбе по избору. Полигони Комбиновани полигон у складу са реализованим моторичким садржајима.</p>
	<p>ФИЗИЧКА И ЗДРАВСТВЕНА КУЛТУРА Физичко образовање Основна правила и принципи вежбања: – загревање, – разгибавање, вежбе обликовања, – дисање, – дозирање вежбања, – смиривање организма. Основне моторичке способности. Правила спортских игара и дисциплина. Безбедност у вежбању. Здравствена култура Појам здравља. Физичко вежбање у функцији унапређивања здравља и превенције болести. Болести које настају услед неправилног одржавања личне хигијене и нередовне физичке активности. Значај редовних лекарских прегледа. Уравнотежена и здрава исхрана. Психоактивне супстанце и недозвољена средства. Основе прве помоћи.</p>

Физичко васпитање

(за све образовне профиле у трогодишњем трајању)

Разред **Први**
Недељни фонд часова 2 часа

<p>ИСХОДИ По завршетку разреда ученик ће бити у стању да:</p>	<p>ОБЛАСТ, ТЕМА и кључни појмови садржаја</p>
<p>– сврсисходно примењује вежбе, разноврсна природна и изведена кретања; – упореди и анализира резултате тестирања са вредностима за свој узраст и сагледа сопствени моторички напредак; – планира и примењује усвојене моторичке вештине у свакодневном животу; – игра један народни и један друштвени плес; – примењује и поштује основне принципе вежбаоног процеса и правила тимских и спортских игара; – одговорно се односи према објектима, справама и реквизитима у просторима за вежбање; – навија фер; – разликује различите типове физичке активности и њихов утицај на организам; – примењује усвојене вежбе и вежбања у складу са сопственим могућностима и потребама; – препозна ниво оптерећења током вежбања; – очује покрете и грешке у извођењу кретања; – учествује на одељењском, разредном и другим такмичењима и/или спортско-рекреативним манифестацијама за које се школа определи; – помаже у организацији школских спортских манифестација; – користи могућности за свакодневну физичку активност у окружењу и редовно вежба у складу са својим потребама; – примени принципе здраве исхране; – примењује правила безбедности у физичким активностима у школи и ван школе; – у групним активностима ради на остваривању заједничких циљева; – решава конфликте на толерантан и прихватљив начин; – при вежбању и кретању очује и негује естетске вредности; – коригује последице седентарне активности, положаје, покрете и кретања који имају негативан утицај на здравље применом</p>	<p>ФИЗИЧКЕ СПОСОБНОСТИ Тестирање ученика. Кондициона припрема ученика: – вежбе за развој снаге; – вежбе за развој покретљивости; – вежбе за развој издржљивости; – вежбе за развој брзине; – вежбе за развој координације.</p> <p>СПОРТСКО-ТЕХНИЧКО ОБРАЗОВАЊЕ Атлетика Усавршавање технике трчања на кратким стазама. Усавршавање технике трчања на средњим стазама. Усавршавање технике скок удаљ. Усавршавање технике скок увис. Бацање кугле. Спортска гимнастика Вежбе на тлу Основни садржаји Провера савладаности елемената гимнастике из основне школе. Вага претклоном и заноженом и спојено, одразом једне ноге колут напред. Став на шакама, издржај, колут напред. Два повезана предмета странце удесно (улево). Проширени садржаји Премет странце са окретом за 180° „рондат“. Колут назад до става о шакама. Премет напред. Прескок Згрчка. Разношка. Кругови (дохватни) За ученике : – вучењем вис узнето; – вис стражњи, издржај; – вучењем вис узнето; – спуст у вис предњи. За ученице: – уз помоћ суножним одскоком наскок у згиб; – њих у згибу/уз помоћ; – спуст у вис стојећи. Разбој За ученике: Основни садржаји Паралелни разбој: – Њих у упору. – Саскоци. – Састав.</p>

<p>физичког вежбања; – поштује здравствено-хигијенска и еколошка правила у вежбању; – редовно контролише своје здравље; – повезује штетан утицај који психоактивне супстанце имају на здравље; – познаје и примењује основне принципе прве помоћи.</p>	
	<p>Проширени садржаји Њих у упору, њих и зањихом склек; њих и предњихом упор, зањих, предњихом склек, зањихом упор, саскок са окретом за 180°. Предношка (окрет према притки). 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, саскок са окретом за 90° (одношка), завршити боком према притки. Вратило – дохватно За ученике: Основни садржаји Суножним одразом узмак. Саскок замахом у назад. Проширени садржај Ковртљај назад из упора. Греда За ученице: Основни садржаји Вежба на ниској греди од елемената предвиђених у основној школи. Висока греда ходање са различитим гимнастичким елементима. Проширени садржаји Састав на греди. Коњ са хватаљкама За ученике: Проширени садржај 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° улево до става на тлу, леви бок према коњу. Спортске игре и активности по избору Спортске игре Рукомет, кошарка, одбојка, фудсал Понављање и утврђивање раније обучаваних елемената технике. Проширивање и продубљивање техничко-тактичких способности ученика. Учествовање на такмичењима на нивоу одељења. Активности по избору Аеробик и други фитнес програми, стони тенис, бадминтон и др. Плес и ритмика</p>

	<p>Основни садржаји Народно коло „Моравац”. Енглески валцер.</p> <p>Проширени садржаји Народна кола и плесови по избору. Ритмички елементи и вежбе по избору.</p> <p>Полигони Комбиновани полигон у складу са реализованим моторичким садржајима.</p>
	<p>ФИЗИЧКА И ЗДРАВСТВЕНА КУЛТУРА</p> <p>Физичко образовање Основна правила и принципи вежбања: – загревање, – разгибавање, вежбе обликовања, – дисање, – дозирање вежбања, – смиривање организма. Основне моторичке способности. Правила спортских игара и дисциплина. Безбедност у вежбању.</p> <p>Здравствена култура Појам здравља. Физичко вежбање у функцији унапређивања здравља и превенције болести. Болести које настају услед неправилног одржавања личне хигијене и нередовне физичке активности. Значај редовних лекарских прегледа. Уравнотежена и здрава исхрана. Психоактивне супстанце и недозвољена средства. Основе прве помоћи у вежбању и професионалном раду.</p>