



**РЕПУБЛИКА ЦРНА ГОРА
МИНИСТАРСТВО ПРОСВЈЕТЕ И НАУКЕ**

ЗАВОД ЗА ШКОЛСТВО

ОПШТА ГИМНАЗИЈА

ОБАВЕЗНИ ИЗБОРНИ ПРЕДМЕТИ

предметни програм

СПОРТСКЕ ИГРЕ
обавезни изборни предмет
I, II, III и IV разред опште гимназије

1. НАЗИВ НАСТАВНОГ ПРЕДМЕТА ОБАВЕЗНИ ИЗБОРНИ ПРЕДМЕТ

НАЗИВ ПРЕДМЕТНОГ ПРОГРАМА ИЗАБРАНИ СПОРТ (ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ)

2. ОДРЕЂЕЊЕ ПРЕДМЕТНОГ ПРОГРАМА

а) Положај, природа и намјена предметног програма

Изборна настава физичког васпитања (*изабрани спорт*) реализује се у првом и другом разреду са по једним часом, а у трећем и четвртном разреду са по два часа недељно. Програм по избору ученика/ца обухвата програмске садржаје из спортских игара: кошарке, одбојке, рукомета и фудбала. Ове четири спортске игре предложене су за изабрани спорт, у оквиру изборне наставе физичког васпитања, првенствено због њиховог значаја, популарности, традиције и најповољнијих услова за организацију, извођење и реализацију њихових наставних садржаја. Ученици/е на основу својих интересовања и слободног одређења бирају једну од понуђених спортских игара у којој се усавршавају. То значи, да ученик/ца може да изабере једну спортску игру и да се у њој усавршава све четири године школовања, односно може да сваке године бира другу спортску игру, уколико за то постоје услови у гимназији. Да би се реализовали програмски садржаји изабране спортске игре, гимназија је у обавези да обезбједи просторне, материјално-техничке, здравствено-хигијенске и друге потребне услове. Организација, извођење и реализација програмских садржаја изабране спортске игре може се одвијати у гимназији и ван ње.

На почетку сваке школске године, наставничко вијеће, на приједлог актива наставника/ца физичког васпитања и претходно изражене жеље ученика/ца, утврђује из којих спортских игара ће се реализовати програмски садржаји.

Изабрани спорт (*спортска игра*) својим циљем, задацима, методама рада и програмским садржајима доприноси складном биопсихосоцијалном развоју ученика/ца, јачању здравља, смањењу негативног утицаја напорног рада у школи и дуготрајног сједења, као и обликовању морално-вољних и карактерних црта личности ученика/ца. Реализација програмских садржаја изабраног спорта је високостручно организовани педагошки процес гдје се индивидуално и колективно развијају и усавршавају физичке способности, усвајају и подижу на виши ниво спортско-техничка знања, умјења и навике, обезбјеђује забава и разонода, афирмише појединац и колектив. Кроз обавезни програм и изборну наставу физичког васпитања,

ученици/е индивидуално и колективно задовољавају своје биолошке, психолошке, социјалне и културне потребе за кретањем, стварају навике да у свим периодима живота богате и употпуњују слободно вријеме бавећи се спортом, односно спортском (кретном) рекреацијом, плесом и фолклором, и да се здравим начином живљења сачувају од штетних утицаја дроге, криминала, алкохола и других порока.

б) Седмични и годишњи број часова по разредима

Разред	I	II	III	IV
Седмично часова	1	1	2	2
Годишње часова	36	36	72	66

3. ЦИЉ, ЗАДАЦИ И ПРОГРАМСКИ САДРЖАЈИ

а) Циљ и задаци

Циљ наставе физичког васпитања изабраног спорта је подмирење биопсихосоцијалних потреба ученика/ца за физичким активностима и формирање правилног схватања и односа према њима; развијање и примјена моторичких (*физичких*) способности, знања, умјења и навика у изабраном спорту на вишем спортско-техничком нивоу, као и трајно подстицање ученика/ца да физичке активности уграде у свакодневни живот и културу живљења.

Дидактички задаци наставе физичког васпитања изабраног спорта су да ученици/е:

- квантитативно и квалитативно продубе спортско-моторичко образовање;
- развију и усаврше физичке способности;
- оспособе се за самосталан рад (тренинг) и самоконтролу у одржавању физичке кондиције, јачању здравља и њези тијела;
- доживљавају радост слободног ангажовања у спортским и спортско-рекреативним активностима у условима који ће то омогућити;
- прошире знање које доприноси објективном сагледавању вриједности и могућности физичке културе;
- развију хигијенске и друге културне навике за очување здравља.

б) Програмски садржаји и њихове основне карактеристике

Програм изборне наставе физичког васпитања за гимназије (*изабрани спорт*) наставак је, по педагошкој вертикали, програма физичког васпитања у основној школи (обавезног програма и програма "Спорт за спортисте"). Такође, он је наставак, по педагошкој хоризонталној, обавезног програма физичког васпитања у гимназији, с тим, што је усмјерен на још интензивније остваривање индивидуалних биопсихосоцијалних потреба у области физичке културе. Обавезни и спортски програмски садржаји физичког васпитања, и у основној школи и у гимназији, предвиђају да ученици/е усвоје широк спектар простих и сложених облика кретања, па, наравно, и спортских. То значи да је и обавезни програм физичког васпитања, у добром дијелу, преузео кретања из многобројних спортова и спортских дисциплина. Реализација обавезних програмских садржаја не подразумијева потпуну усавршеност и учвршћеност кретних умјења, вјештина, спортских техника и стилова. Међутим, програмски садржаји изабраног спорта припадају вишем нивоу спортско-техничког образовања и њиховом реализацијом, за очекивати је, да је завршено спортско-техничко образовање у изабраном спорту. За успјешно спортско-техничко образовање потребно је да се стално одржавају, побољшавају и усавшавају елементарне (*брзина, снага, издржљивост и гилкост*) и сложене (*спретност, окретност, прецизност и равнотежа*) моторичке (*физичке*) способности. Основни облик рада (активности) на овим часовима је тренинг, у оквиру кога се стално ради на развијању физичких способности, као предуслова за спортско-техничко образовање, а упоредо се ради и на реализације васпитних и социјализацијских циљева и задатака.

Програмски садржаји за први и други разред урађени су као једна цјелина, док су за трећи и четврти разред они урађени као друга цјелина и то из више разлога. Наиме, ученици/е се слободним избором одређују у ком разреду и коју ће спортску игру изабрати. Ако се одређеле за исту спортску игру у првом и другом разреду, онда ће у другом разреду имати приближно исти програмски садржај као у првом, али само на нешто вишем спортско-техничком и тактичком нивоу. Наставнику/ци физичког васпитања је дата слобода да одлучи који ће спортско-технички и тактички ниво реализовати, што зависи, прије свега, од моторичких способности ученика/ца, нивоа њихове спортско-техничке образованости и услова у којима се ради. Истичемо да су ученици/е у основној школи, кроз обавезни програм физичког васпитања и, прије свега, кроз програмске садржаје "Спорт за спортисте", углавном, реализовали сву спортско-техничку, па и тактичку обуку и припрему, тако да за њих скоро да нема новина у овим програмима. Осим наведеног, ученик/ца може да изабере исту спортску игру од другог разреда, па му/јој се и на овај начин даје могућност да се без већих проблема, ако је спортско-технички надарен/а, укључи у исту генерацију са учењем, увјежбавањем и усавшавањем те спортске игре.

Такође, из истих разлога дат је заједнички програм за трећи и четврти разред, као што је то дато за први и други, уз напомену да су спортско-технички и тактички, па и тренажни захтјеви на нешто вишем нивоу у четвртном у односу на трећи разред.

Часови изборне наставе у трећем и четвртном разреду могу се организовати као блок-часови (45' + 45'), односно као тренинг у трајању од 90 минута.

Ови програми наставнику/ци могу да послуже као оријентациони, или као програми избора, односно наставнику/ци је остављена слобода да их, евентуално, детаљније и другачије разради, полазећи од спортско-техничких знања и физичких способности ученика/ца, као и од услова у којима ради. Такође, наставнику/ци је остављена слобода да сам/а слободно и креативно проналази ефикасна рјешења и бира вјежбе помоћу којих ће ток тренинга прилагођавати спортско-техничким и физичким способностима и могућностима ученика/ца и њиховим конституционим, физиолошким и психолошким специфичностима.

Оперативни циљеви и задаци изабраног спорта	Програмски садржаји и активности	Васпитни циљеви и задаци изабраног спорта
<p>Оперативни задаци:</p> <ul style="list-style-type: none"> - усмјерени развој основних моторичких способности, првенствено моторичких способности које су примарне за изабрани спорт; - усмјерено стицање и усавршавање моторичких знања, умјења и навика предвиђених изабраним програмом физичког васпитања, и то на вишем спортско-техничком нивоу; - упознавати и уводити ученике/це у организовани систем спортско-техничких и тактичких припрема за такмичења и манифестације. 	<p>3. б. 1. КОШАРКА - први и други разред (1 час седмично, 36 часова годишње) Физичка припрема Основе тренажног процеса за усавршавање моторичких способности, специфичних за кошарку. Посебан нагласак дати на развијање стартне брзине, скокности (експлозивне снаге), прецизности, спретности и окретности.</p> <p>Техничка припрема <i>Основа технике игре у нападу</i> - усавршавање кретања: техника кретања играча без лопте - откривање, утрчавање, замјена мјеста, укрштање, заваривајућа кретања; кретања у паралелном и дијагоналном кошаркашком ставу (рад руку и ногу); заустављање; скокови у нападу и одбрани; хватање и држање лопте; додавања лопте двјема рукама: са груди, изнад главе, бочно, одбијањем од под; додавања лопте једном руком: изнад рамена, у висини рамена, одбијањем од под, иза леђа, иза главе, позади; уручивање лопте; пивотирање - унутрашње и вањско (грудно и леђно); промјена ритма и смјера кретања, без лопте и са лоптом, уз коришћење финте; вођење лопте: поред и испред себе, промјеном ритма, темпа и правца кретања; ниско, средње и високо вођење; вођење лопте иза тијела, између ногу, ролинг кретање; дриблинзи и финтирања вођењем и додавањем лопте; увјежбавање различитих облика финтирања при вођењу, додавању, дриблингу и шутирању; шутирање на кош једном руком, из мјеста и у кретању, лицем и бочно окренуто према кошу ("хорог") - сви начини без и са одскоком; шут у кош, одбијањем лопте од табле; двокорак - лијеви и десни улаз; доње и горње полагање лопте у кош; скок-шут, без окрета и са окретом; увјежбавање технике извођења слободних бацања.</p>	<p>Васпитни и социјализацијски задаци:</p> <ul style="list-style-type: none"> - очувати биолошку потребу за кретањем, развити и стабилизирати стечену потребу као навику и културну потребу за тјелесним кретањем; - развијати, подстицати и одржавати позитивне емоције постигнуте спортским резултатом, игром, плесом и другим кретним активностима (љубав, одушевљење и радост, естетска и друга позитивна осјећања и расположења); - развијати свјесну дисциплину и позитиван однос према колективу, саиграчу, спортском супарнику, спортској опреми и терену, природи и друштвеном окружењу, као и у поштовању и придржавању спортских прописа и правила; - развијати задовољавање социјалних потреба за потврђивањем и групним поистовјеђивањем, и подстицати усвајање друштвено пожељних и корисних начина понашања; - развијати и подстицати естетско изражавање кретањем и доживљавање естетских вриједности.

Оперативни циљеви и задаци изабраног спорта	Програмски садржаји и активности	Васпитни циљеви и задаци изабраног спорта
	<p><i>Основе технике у одбрани</i> – усавршавање кретања: одбрана изласком пред играча који је без лопте или је са лоптом; одбрана од дриблинга, додавања и шута: избијањем лопте при вођењу, блокирањем лопте при додавању и шутирању; блокирање кретања играча у нападу; одбрана - системом помоћи саиграчу; одбрана од утрчавања и лоб додавања; одбрамбени ставови: равнотежа тијела - рад руку и ногу.</p> <p>Тактичка припрема <i>Тактика игре у нападу</i> - индивидуални напад: напад без лопте; напад с лоптом (три пријетње: дриблинг, додавање и шут на кош); финтирања; блокаде лопте и играча. Групни напад блокаде - навођењем, спровођењем и супротне блокаде; постављање "екрана" саиграчу за шутирање. <i>Колективни напад</i>: организација контранапада - затварање коша, први пџс, развијање контранапада са једним, два и више играча; напад против одбране "човјек на човјека"; напад против зонске одбране; напад против зонског пресинга; напад преко центра; прелазак из напада у одбрану. <i>Тактика игре у одбрани</i> - одбрана на играча без лопте; одбрана на играча с лоптом; зонске одбране: 3-2, 2-3, 1-2-2, 2-2-1, 1-3-1, 4-1; помагања у одбрани; одбрана "човјек на човјека"; агресивне одбране: пресинг одбрана, зонски пресинг; одбрана од блокада. Тактика увођења лопте у игру на почетку утакмице, испод коша и са стране; тактика замјене играча; тактика извођења слободних бацања; тактика тражења тајм аута (time out). Игра уз примјену правила игре.</p> <p>Теоријска припрема Основе тренажног процеса у кошарци. Основна правила игре у кошарци. Суђење и вођење утакмице.</p>	

Оперативни циљеви и задаци изабраног спорта	Програмски садржаји и активности	Васпитни циљеви и задаци изабраног спорта
	<p>Стандарди знања (образовни захтјеви - провјера):</p> <ul style="list-style-type: none"> - вођење лопте објема рукама на различите начине: промјеном правца, темпа и брзине кретања, примјеном дриблинга; - додавања и предавања лопте једном и објема рукама на различите начине, уз примјену различитих финтирања; - шутирања на кош једном руком, из мјеста и у кретању, лицем и бочно окренуто кошу, са и без одскока; - двокорак - лијеви и десни улаз, и полагање лопте на кош; - скок-шут, из мјеста и кретања, без окрета и са окретом; - пивотирање (унутрашње и вањско); - игра: индивидуални квалитети и сарадња у току игре, у фази и напада и одбране (поента на пресинг одбрану). <p>КОШАРКА - трећи и четврти разред (по 2 часа седмично, годишње у трећем разреду 72 часа, а у четвртм 66 часова)</p> <p>Физичка припрема Тренажни процес трансформације, усавршавања и подизања на виши ниво моторичких способности које су карактеристичне за кошарку (брзина, експлозивна снага, специфична кошаркашка издржљивост, прецизност, спретност, окретност).</p>	

Оперативни циљеви и задаци изабраног спорта	Програмски садржаји и активности	Васпитни циљеви и задаци изабраног спорта
	<p>Техничка припрема <i>Основе технике - играч у нападу:</i> увјежбавање и усавршавање индивидуалног спортско-техничког образовања наведеног у програму за први и други разред, на разне начине, и зависно од играчке позиције на којој ученик/ца (играч) игра у екипи (плеј-мекер, бек, крилни играч, крилни центар, центар); ситуационе вјежбе хватања, додавања и вођења лопте; ситуационе вјежбе пивотирања и шутирања на кош; усавршавање шутирања на кош, из мјеста и кретања; усавршавање дриблинга и финтирања; усавршавање блокирања и деблокирања [ометање одбране; помагање нападачу у шутирању, у кретању, у примању лопте; блокаде у мјесту са прилажењем иза противника (леђима и једним раменом), са спољашње и унутрашње стране; темпо долажења у блокаду, постављање и трајање блокаде...].</p> <p><i>Основе технике - игра у одбрани:</i> индивидуална и групна одбрана; одбрана на страни помоћи - одбрана од утрчавања, од лоб додавања; помагање у блокирању продора играча с лоптом; игра 1:1; блокада кретања играча у нападу са лоптом и без лопте; блокаде шутирања на кош.</p>	

Оперативни циљеви и задаци изабраног спорта	Програмски садржаји и активности	Васпитни циљеви и задаци изабраног спорта
	<p>Тактичка припрема <i>Тактика игре у нападу:</i> увјежбавање тактичких елемената и варијанти игре у нападу које су реализоване у првом и другом разреду; варијанте игре напада супротном блокадом; продужени контранапад; напад с пет играча; напад против агресивних одбрана; напад против пресинга; увјежбавање напада са стварањем позиције за шут изван 6,25м; увјежбавање напада у рекету системом игре 2:2, тзв. "pick en roll"; "преузимање" играча према договору и према ситуацији у игри. <i>Тактика игре у одбрани:</i> зонска одбрана: 3-3; 1-2-2; 2-3; 3-2; 1-3-1; агресивне одбране: пресинг одбрана; зонски пресинг; универзална одбрана - "match-up"; блокаде у пару (удвајање) играча у нападу код додавања лопте и шута на кош. Ситуациони тренинзи одбране и напада. Игра: 1:1; 1:2; 3:2; ... 3:3 на један, и 3:3 и 5:5 на један и два коша примјеном учених система и комбинација из тактике. Уигравање кроз тренажни процес.</p> <p>Теоријска припрема Селекција у кошарци. Појам и значај физичке припреме и веза између физичке, техничке и тактичке спреме. Посматрање, анализа и коментар видео-касета и другог видео-материјала са приказима физичких, техничких и тактичких припрема и карактеристика појединаца и екипе. Анализа различитих видео-материјала са утакмица и специјално симулираних позиција и ситуација у кошарци.</p>	

Оперативни циљеви и задаци изабраног спорта	Програмски садржаји и активности	Васпитни циљеви и задаци изабраног спорта
	<p>Стандарди знања (образовни захтјеви - провјера): <i>спортско-технички елементи као за први и други разред, али на вишем нивоу умјења и техника, уз индивидуални стил и карактеристике, и:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - скок-шут на кош после проласка испод коша, са полуокретом; - постављање индивидуалне блокаде у мјесту и кретању (прилажењем иза противника, леђима и раменом), са спољашње и унутрашње стране; - блокаде шутирања на кош; - скок-шут изван 6,25m, и са крилне позиције; - "преузимање играча" према договору и ситуацији у игри; - напад у зони шута системом игре 2:2, тзв. "pick en roll"; - игра: индивидуални квалитети, квалитет игре у односу на специјалност мјеста игре у екипи, и сарадња са играчима у току и напада и одбране. <p>Литература</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Јовановић, Иван: Кошарка –теорија и методика, Ниш, 1994. 2. Каралејић, Миливој и група аутора: Кошарка – приручник за тренере, Београд, 1989. 3. Правила игре кошарке: Службена правила КСЈ, Београд, 2000. 4. Тогигл, Игор: Кошаркашки уџбеник, Сплит, 1998. 5. Тринић, Славко: Анализа и учење кошаркашке игре, Пула, 1996. 6. ФИБА-Европско удружење тренера: Кошарка за младе играче, Бања Лука, 2001. 	

Оперативни циљеви и задаци изабраног спорта	Програмски садржаји и активности	Васпитни циљеви и задаци изабраног спорта
	<p>3. б. 2. ОДБОЈКА – први и други разред (1 час седмично, 36 часова годишње)</p> <p>Физичка припрема Развијање, изграђивање и усавршавање психомоторичких способности специјалном физичком припремом карактеристичном за одбојку.</p> <p>Техничка припрема <i>Увјежбавање:</i> кретања у одбојкашким ставовима, у различитим правцима и различитом брзином; одбојкашких приземљења (падова), у различитим правцима (напријед, у страну, назад) и различитим техникама у паду (полуупијач, клизећи упијач - "сун", повалка, "укеми" техника...; одбијања и додавања лопте на различите начине (прстима, подлактицама - "чекићем", ногом, тијелом), брзине (лагане и брзе), висине (високе и ниске) и правац (изнад главе, назад преко главе, бочно); пријема сервиса, смеча и пласираних лопти; напада различитим сервисом (одоздо, бочни и горњи - "тенис сервис", "лелујавац", из скока - смеч сервис, горњи бочни - "top-spin"...; смеча из зоне напада и зоне одбране (паралелног и дијагоналног); блокирања (индивидуалног, двојног и тројног); заштита блока; заштите од блока.</p> <p>Тактичка припрема (у нападу и одбрани) Тактика сервиса, с обзиром на техничке квалитете сервера и "слабе" тачке екипе у одбрани; распоред играча при пријему сервиса; пријем сервиса; тактика првог додавања; тактика другог додавања; смеч - први и други темпо, из зоне напада; напад смечом из зоне одбране; тактика у систему игре у нападу - са једним и два дизача (5:1; 4:2); тактика дизача у додавању лопте за смеч, и пребацивање са финтом – тзв. "кување" и др. Блок (блокирање смеча) - индивидуални, двојни, тројни блок (офанзивни и пасивни); пријем смеча и пласираних лопти (са двије и једном руком); системи и игре у одбрани - углом напријед и углом назад (5:1; 4:2; 1:2:3;...).</p> <p>Тактика замјене играча; тактика траженог тајм аута ("time out").</p>	

Оперативни циљеви и задаци изабраног спорта	Програмски садржаји и активности	Васпитни циљеви и задаци изабраног спорта
	<p>Теоријска припрема Основни појмови одбојкашког тренинга. Правила игре (уче се кроз игру). Суђење. Вођење утакмице.</p> <p>Стандарди знања (образовни захтјеви - провјера):</p> <ul style="list-style-type: none"> - одбијање и додавање лопте на различите начине: (прстима, подлактицама – "чекићем"), брзине, висине, правца (изнад главе, назад, преко главе, бочно) и положаја (са подлоге, из скока, из пада); - сервис: одозго (тенис, смеч сервис, "лелујавац"), бочни одозго –"top spin"; - пријем сервиса: подлактицама ("чекићем"), прстима; - смеч: послије првог или другог додавања (први темпо и други темпо), са дијела терена (поље напада, поље одбране), зависно од правца (паралелно и дијагонално); пласирани смеч и тзв. "кување"; - блокирања: индивидуални и групни блок (двојни и тројни); заштита блока; и заштита од блока; - падови и приземљења: полуупијач, упијач клизећи - "сун", поваљка и "укеми техника"; - игра: индивидуални квалитети и сарадња са саиграчима у току игре, у нападу и у одбрани. 	

Оперативни циљеви и задаци изабраног спорта	Програмски садржаји и активности	Васпитни циљеви и задаци изабраног спорта
	<p>ОДБОЈКА – трећи и четврти разред (по два часа седмично, годишње у трећем разреду 72 часа, а у четвртом разреду 66 часова)</p> <p>Физичка припрема Израђивање и усавршавање моторичких особина и способности играча одбојке специјалном физичком припремом, са посебним акцентом на физичке карактеристике играча, с обзиром на позицију на којој тренира и игра.</p> <p>Техничка припрема Увјежбавање и усавршавање индивидуалног спортско-техничког образовања наведеног у програму за први и други разред, и у одбрани и у нападу, зависно од позиције ученика/це (играча) на којој тренира (игра); увјежбавање и усавршавање и других захтијевнијих и сложенијих индивидуалних техника, и у одбрани и у нападу; увјежбавање и усавршавање брзог долажења у блок (индивидуални, двојни и тројни), зависно од позиције противничког играча са које напада.</p> <p>Тактичка припрема Увјежбавање и усавршавање индивидуалне, групне и екипне тактике, и у нападу и у одбрани, која је наведена у програму за први и други разред, и њена примјена у игри; индивидуалну тактику развијати сингл и дубл партијама, као и примјеном игре "мини одбојке" - (3:3); примјена индивидуалне и екипне тактике, и у нападу и у одбрани, и њено прилагођавање у игри, зависно од тактике противничке екипе и спортско-техничких квалитета њених појединаца; финте и проигравање у нападу; специјализација мјеста у зони напада и зони одбране.</p>	

Оперативни циљеви и задаци изабраног спорта	Програмски садржаји и активности	Васпитни циљеви и задаци изабраног спорта
	<p>Теоријска припрема Начин и организација одбојкашког тренинга; значај и улога појединих припрема у одбојци; значај и улога индивидуалне психофизичке припремљености одбојкаша/ице; начин селекције играча у одбојци, зависно од позиције на којој се тренира и игра у екипи; суђење у одбојци; коментар и анализа видео-касета и другог видео-материјала са приказима физичких, техничких и тактичких припрема појединаца и екипа; анализа различитих видео-материјала са утакмица и специјално видео симулираних позиција и ситуација у одбојци.</p> <p>Стандарди знања (минимални образовни захтјеви - провјера): <i>спортско-технички елементи као за први и други разред, али на вишем нивоу умјења и техника, уз индивидуални стил и карактеристике, и:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - приказ индивидуалних спортско-техничких знања, умјења, техника и стилова, с обзиром на играчке функције и позиције које ученик/ца (играч) има у екипи, као и сарадња са саиграчима у току и напада и одбране; - примјена индивидуалних и колективних тактичких захтјева током игре; - познавање правила игре и суђења. <p>Литература</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Костић, Р.: Одбојка – техника и тактика, ФФК, Ниш, 1999. 2. Томић, Д.: 100 тренинга одбојке, Савез за физичку културу Југославије, НИП Партизан, Београд, 1976. 	

Оперативни циљеви и задаци изабраног спорта	Програмски садржаји и активности	Васпитни циљеви и задаци изабраног спорта
	<p>3. б. 3. РУКОМЕТ - први и други разред (1 час седмично, 36 часова годишње)</p> <p>Физичка припрема Изграђивање и усавршавање моторичких особина играча рукомета специјалном физичком припремом.</p> <p>Техничка припрема Увјежбавање кретања без лопте у паралелном и дијагоналном одбрамбеном ставу; увјежбавање изласка играча одбране у сусрет нападачу који је у посједу лопте или је без лопте; одузимање лопте пресијецањем њене путање при додавању; избијање и одузимање лопте при вођењу; блокирања лопте при додавању и шутирању; блокирање кретања играча у нападу; увјежбавање кретања играча у нападу без лопте: откривањем, утрчавањем, претрчавањем, замјеном мјеста, укрштањем, заваривајућим кретањима; увјежбавање кретања са лоптом - вођење лопте по правој линији, вијугаво вођење, вођење лопте са промјеном правца кретања (90°, 180° и 360°); дриблинзи вођењем и додавањем лопте; увјежбавање хватања и додавања лопте једном и објема рукама, на различите начине - из мјеста, кретања и скока; специјална додавања лопте из мјеста, кретања и скока - иза леђа, иза главе, позади, рагби додавање и сл.; увјежбавање шутирања на гол високих, полувисоких и ниских лопти - из мјеста (чеоно и бочно), са отклоном, леђима окренуто голу ("шрауба"); из кретања – скок-шут, шут са падом - кружног и крилног нападача, шут са крилне позиције ротацијом ("ерет"), бочни шут са поскоком ("шасе") и са прекоракром ("нордијски корак"), шутирање "катапулт" и др.; увјежбавање различитих облика финтирања при вођењу, додавању, дриблингу и шутирању; увјежбавање падова и приземљења -према напријед и бочно (повалка, упијач и колут напријед, и бочно преко рамена).</p>	

Оперативни циљеви и задаци изабраног спорта	Програмски садржаји и активности	Васпитни циљеви и задаци изабраног спорта
	<p>Техника и тактика голмана Увјежбавање кретања у основном ставу и одбрана високих, полувисоких и ниских лопти; техника одбране на гол линији; одбрана истрчавањем у сусрет нападачу; одбрана лопти шутираних са крилних позиција; одбрана истрчавањем ван девет метара и хватање лопти бачених за контранапад; одбрана шута са седам метара; додавање лопти за контранапад.</p> <p>Тактичка припрема <i>Увјежбавање екипне и индивидуалне одбране:</i> зона 6:0, 5+1, 4+2 и 3+2+1 и 3+3; одбрана "човјек на човјека"; одбрана пресингом; комбинована одбрана; покривање играча; и спречавање контранапада. <i>Тактика напада - индивидуална тактика напада:</i> откривање и утрчавање; хватање и додавање лопте; дупли пјас; вођење лопте и прелажење противника; финтирања; блокаде шутева на гол. <i>Групна тактика напада:</i> тактичка комбинација; блокаде и постављање "екрана"; садејство играча код неједнаког броја у односу на одбрану; контролисани постепени напад; позициони напад на зонску одбрану 6:0, 5+1, 4+2, 3+2+1 и 3+3; напад на систем зона - пресинг; контранапад са једним, два или више играча; прелазак из напада у одбрану; измјена играча; слободна бацања; седмерци; корнери. Игра на један и два гола са основним и траженим техничко-тактичким захтјевима.</p> <p>Теоријска припрема Основни појмови рукометног тренинга. Програмски садржаји спортско-техничког образовања и тренинга. Правила игре. Суђење.</p>	

Оперативни циљеви и задаци изабраног спорта	Програмски садржаји и активности	Васпитни циљеви и задаци изабраног спорта
	<p>Стандарди знања (образовни захтјеви - провјера):</p> <ul style="list-style-type: none"> - вођење лопте са промјеном правца, ритма и темпа кретања; - дриблинзи вођењем и додавањем лопте, са примјеном различитих облика финтирања; - специјална додавања лопте: из мјеста, кретања и скока (иза леђа, иза главе, позади, рагби додавања...); - шутирања: из мјеста (чеоно и бочно), са отклоном, леђима окренуто голу ("шрауба"); из кретања: скок-шут, шут са падом - кружног и крилног нападача, шут крилног нападача са ротацијом ("ерет"), бочни шут са поскоком ("шасе") и прекорак ("нордијски корак"), шутирање "катапултом"; - падови и приземљења (повалјка, упијач, колут напријед, и бочно преко рамена); - голман: техника одбране на гол линији; одбрана шута са крилних позиција; додавање лопте за контранапад; - игра: индивидуални квалитети примјене спортско-техничких елемената, с обзиром на позицију на којој се игра; сарадња са саиграчима у игри, током напада и одбране. 	

Оперативни циљеви и задаци изабраног спорта	Програмски садржаји и активности	Васпитни циљеви и задаци изабраног спорта
	<p>РУКОМЕТ - трећи и четврти разред (по 2 часа седмично, годишње у трећем разреду 72 часа, а у четвртом разреду 66 часова)</p> <p>Физичка припрема Израђивање и усавршавање моторичких особина играча рукомета специјалном физичком припремом, са посебним акцентом на физичке карактеристике играча, с обзиром на позицију на којој игра.</p> <p>Техничка припрема Увјежбавање и усавршавање индивидуалног спортско-теничког образовања наведеног у програму за први и други разред, и у одбрани и нападу, са ометањима, и зависно од играчке позиције на којој игра; увјежбавање и усавршавање и других сложенијих индивидуалних техника у одбрани и нападу, кретањем без лопте и са лоптом, без и са ометањима, и наметнутим ситуацијама и позицијама у игри.</p> <p>Тактичка припрема Увјежбавање и усавршавање индивидуалне и екипне тактике у одбрани која је наведена у програму за први и други разред, са напоменом да се она посебно увјежбава на тренинзима и примјењује у игри; примјена индивидуалне и екипне тактике у одбрани, посебно у игри која је наметнута од друге екипе, и зависно од индивидуалних спортско-техничких квалитета играча противничке екипе; садејство играча код неједнаког броја у односу на екипу у нападу; прелазак из одбране у напад. Увјежбавање и усавршавање индивидуалне тактике у нападу, која је приказана у програму за први и други разред, са посебним акцентом на индивидуалне техничке квалитете играча у нападу, зависно од играчке позиције на којој се ученик/ца увјежбава и усавршава.</p>	

Оперативни циљеви и задаци изабраног спорта	Програмски садржаји и активности	Васпитни циљеви и задаци изабраног спорта
	<p>Увјежбавање и усавршавање екипне тактике у нападу кроз најразличитије тактичке комбинације, блокаде, садејства играча код неједнаког броја у односу на екипу у одбрани; тактика напада у зависности од система и тактике екипе у одбрани; контролисани постепени напад; систем игре са два кружна нападача; прелазак из напада у одбрану; контранапад са више играча; позициони напад са коришћењем посебно изражених квалитета појединих играча; тактика измјене играча; тактика слободних бацања; тактика шута са седам метара; тактика замјене голмана код шутирања са седам метара; тактика голмана у контранападу.</p> <p>Увјежбавања и усавршавања индивидуалне и екипне тактике, и у одбрани и у нападу, кроз систем ситуационог тренинга, и кроз утакмице.</p> <p>Теоријска припрема Начин и организација рукометног тренинга; значај и улога индивидуалне физичке припремљености, са посебним освртом на значај нивоа и квалитета спортско-техничких знања, умјења, техника, навика и стилова, зависно од позиције на којој се игра у екипи; значај и улога појединих припрема у рукомету; правила игре; суђење; посматрање, коментар и анализа видео-касета и другог видео-материјала са приказима физичких, техничких и тактичких припрема, и приказа различитих видео-материјала са утакмица и специјално симулираних позиција и ситуација у рукомету.</p>	

Оперативни циљеви и задаци изабраног спорта	Програмски садржаји и активности	Васпитни циљеви и задаци изабраног спорта
	<p>Стандарди знања (образовни захтјеви - провјера): <i>спортско-технички елементи као за први и други разред, али на вишем нивоу умјења и техника, уз индивидуални стил и карактеристике, и:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - примјена индивидуалних спортско-техничких елеменета у игри и сарадња са саиграчима у току напада и одбране; - "преузимање играча" према потреби и договору; - међусобна сарадња два кружна нападача; - техника шутирања казнених удараца из прекида игре; - голман: техника одбране шутева из контранапада (пресретање лопте ван девет метара, излазак у сусрет шутеру у зони шест метара...). <p>Литература</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Арслаганић, А.: На рукометном голу, НИГРО Глас, Бања Лука, 1987. 2. Ковач, З., Ковач, М., Јовановић, В.: Рукомет, ФК Нови Сад, 1983. 3. Томљановић, З., Малић, З.: Рукомет - теорија и пракса (спортска трибина), Загреб, 1984. 	

Оперативни циљеви и задаци изабраног спорта	Програмски садржаји и активности	Васпитни циљеви и задаци изабраног спорта
	<p>3. б. 4. ФУДБАЛ - први и други разред (1 час седмично, 36 годишње)</p> <p>Физичка припрема Изграђивање и усавршавање општих и специфичних моторичких способности без којих није могућа успјешна реализација техничко-тактичких радњи и кретања у ситуационим условима фудбалске игре. Наставник/ца врши одабир вјежби које истовремено поспјешују и утичу на развој и усавршавање специфичне координације покрета тијела, експлозивне и репетитивне снаге опружача, прегибача и снаге фиксатора зглоба кољена стајне ноге [основни предуслови за лакше, слободније и неометане покрете и кретања слободном (<i>замашном</i>) ногом у контакту са лоптом]; развој и усавршавање специфичне координације покрета, и експлозивне и репетитивне снаге примичача и одмицача ногу. Све вјежбе радити у различитим правцима кретања тијела (напријед, назад, бочно), положаја тијела (након заустављања, у скоку, у чучњу) и у различитим условима рада (уз помоћ трака, означених поља, ниских препона 15-25cm, степеница, на нестабилној подлози (пијесак), мекој подлози (трава), тврдој подлози (земља, паркет).</p> <p>Техничка припрема Праволинијско и криволинијско вођење лопте; вођење лопте различитим дијеловима стопала; вођење лопте са промјеном правца, брзине и темпа кретања; праволинијско вођење лопте са заустављањем и поновним вођењем; вођење лопте између препрека; вођење лопте "ролањем" ђоном; контрола лопте при брзом вођењу, и са различитим задацима; вођење лопте лијевом и десном ногом, наизмјенично; вођење лопте у кругу; вођење лопте цик-цак; жонглирање лопте у мјесту и кретању.</p>	

Оперативни циљеви и задаци изабраног спорта	Програмски садржаји и активности	Васпитни циљеви и задаци изабраног спорта
	<p>Ударци по лопти ногом различитим странама стопала; ударци главом без одраза, одразом једне ноге и суножним одразом; додавање и примање лопте унутрашњом и спољашњом страном стопала; додавање и примање лопте у мјесту и кретању; додавање лопте у паровима и тројкама, у кретању; додавање лопте на краћим и дужим растојањима; додавање лопте у кругу и троуглу, са промјеном мјеста; додавање лопте ногом из "прве" и из "друге"; додавање лопте главом из "прве" и из "друге"; додавање лопте главом у кругу, и наспрамним колонама.</p> <p>Примање лопте "ђоном", унутрашњом и спољашњом страном стопала, горњом (дорзалном) страном стопала, наткољеницом, грудима и главом; примање лопти које долазе параболично или вертикално (у мјесту и кретању); примање лопти које долазе послије одбијања од тла; примање лопте у кретању; додавање и примање лопте у паровима, у правцу кретања и бочно, на краћим и дужим растојањима.</p> <p>Дриблинг унутрашњом и спољашњом страном стопала; бочни дриблинг ("крилни дриблинг"); ситуациони дриблинг (више играча на ограниченом простору); дриблинг "ђоном"; дриблинг - "лажно заустављање"; финта - "лажни шут".</p> <p>Техника голмана без лопте: основни став, постављање, кретање, праћење игре...); техника голмана са лоптом: хватање ниских, полувисоких и високих лопти; одбијање лопте са једном и обје руке, које долазе у правцу голмана или са стране.</p>	

Оперативни циљеви и задаци изабраног спорта	Програмски садржаји и активности	Васпитни циљеви и задаци изабраног спорта
	<p>Тактичка припрема Покривање играча; ометање противника; одузимање лопте; преузимање играча; откривање; измјена мјеста; дупли пās; различити видови одбране: "човјек на човјека"; "човјек-простор" и пресинг на лопту; зонска и комбинована одбрана; одбрана гола од напада са бочних позиција; одбрана гола код прекида игре; примјена основних елемената технике и тактике у игри на два гола. Кретање без лопте: ходање, трчање, скокови, заустављање и окрети; откривање; измјена мјеста и дупли пās; откривање и нападање у игри 3:1; 2:1 и 3:2; укључивање играча у формирању напада. Игра на два гола уз примјену правила игре.</p> <p>Игре Игре: 3:0; 3:1; 4:2; 5:2, са промјеном мјеста; 4:4+2 голмана; 6:3, са три боје дресова; 2:1 у једном пољу са помоћним играчима (цокерима); 3:2 у једном пољу са помоћним играчима, без завршнице и са завршницом (ударац на гол); 4:4+2 голмана.</p> <p>Теоријска припрема Основни принципи обуке и тренинга фудбалера. Припрема фудбалера: физичка (базична и специфична), педагошко-психолошка, ситуациона и теоретска.</p> <p>Стандарди знања (образовни захтјеви - провјера):</p> <ul style="list-style-type: none"> - вођење лопте између сталака (препрека); - удрац главом право и бочно, суножним одразом; - примање лопте које долазе параболично или вертикално; - дриблинг - "лажно заустављање"; - примјена основних елемената технике и тактике у игри на два гола. 	

Оперативни циљеви и задаци изабраног спорта	Програмски садржаји и активности	Васпитни циљеви и задаци изабраног спорта
	<p>ФУДБАЛ - трећи и четврти разред (по 2 часа седмично, годишње у трећем разреду 72 часа, а у четвртом разреду 66 часова)</p> <p>Физичка припрема Подизање функционалних и моторичких способности ученика/ца на ниво оптималне припремљености, са посебним акцентом на специфичну припрему фудбалера.</p> <p>Техничка припрема Усавршавање вођења лопте различитим дијеловима стопала; усавршавање вођења лопте при промјени правца кретања, брзине и ритма; вођење лопте унутрашњом страном стопала, наизмјенично лијевом и десном ногом; вођење лопте спољашњом страном стопала, наизмјенично лијевом и десном ногом; специфично вођење лопте: главом, натколјеницом, жонглирањем и др.; вођење лопте у паровима са промјеном мјеста; вођење лопте у паровима са измјеном лопти (рад са двије лопте). Усавршавање различитих удараца по лопти ногом; усавршавање волеј ударца и полуволеја (дропкик); усавршавање ударца ногом са "ефеом"; усавршавање лоб-ударца; усавршавање ударца главом без одраза и са одразом, у мјесту и кретању; усавршавање ударца главом када лопта долази право или са стране; одбојка главом; додавање лопте главом напријед, у страну и уназад; ударац врхом стопала (шпиц); усавршавање додавања лопте на краћим и дужим растојањима; додавање дуплим лоптама; додавање лопте у кретању; додавање лопте у кругу и троуглу, са двије лопте; усавршавање додавања лопте у паровима и тројкама, у кретању; додавање лопте "завртањем" и "лобом"; сустизање "туђе" лопте у страну (рад са двије лопте).</p>	

Оперативни циљеви и задаци изабраног спорта	Програмски садржаји и активности	Васпитни циљеви и задаци изабраног спорта
	<p>Усавршавање примања лопте ногом; усавршавање примања лопти које долазе параболично или вертикално; усавршавање пријема лопте послје одбијања од тла; усавршавање примања лопте грудима; усавршавање примања лопте главом; примање лопте са окретом (унутрашњом и спољашњом страном стопала); повезивање вођења, додавања, примања и шутирања лопте на гол.</p> <p>Усавршавање дриблинга унутрашњом и спољашњом страном стопала; усавршавање дриблинга "ђоном" са повлачењем ноге уназад; усавршавање дриблинга "ђоном" са окретом за 150°; усавршавање дриблинга ђоном ролањем лопте у страну; дриблинг кроз ноге; дриблинг у мјесту и кретању са наизмјеничним премасима ногу преко лопте са унутрашње стране лопте -тзв. "бицикло".</p> <p>Усавршавање технике голмана: хватање ниских, полувисоких и високих лопти; одбијање лопте једном и са обе руке; интервенције ван линије гола; голман у улози трефег бека; дегажирање лопте ногом и руком.</p> <p>Тактичка припрема</p> <p>Усавршавање покривања играча; ометање противника; одузимање лопте на разне начине; преузимање играча; откривање; измјена мјеста; "пресијецање" лопте; дупли пјас; прављење офсајда; постављање "живог зида" и др.</p> <p>Усавршавање зонске и комбиноване одбране. Прекиди игре: извођење слободних удараца; одбрана гола код прекида игре. Преношење тежишта напада са једног дијела терена на други. Примјена основних елемената технике и тактике у игри на два гола.</p> <p>Усавршавање откривања и нападања у игри: 3:1; 2:1; 3:2. Укључивање играча приликом формирања напада; напад преко бочних (крилних) позиција; контранапад; тактика извођења слободних удараца.</p> <p>Усавршити игре научене у I и II разреду. Игра: 4:4 са четири помоћна играча (са завршницом шута на гол); игра 4:4+2 голмана + 4 гола; игра 4:4 +2 голмана + 2 гола; игра (4+1): (4+1) + 4 гола. Пресинг игра.</p>	

Оперативни циљеви и задаци изабраног спорта	Програмски садржаји и активности	Васпитни циљеви и задаци изабраног спорта
	<p>Усавршавање откривања и нападања у игри: 3:1; 2:1; 3:2. Укључивање играча приликом формирања напада; напад преко бочних (крилних) позиција; контранапад; тактика извођења слободних удараца. Усавршити игре научене у I и II разреду. Игра: 4:4 са четири помоћна играча (са завршницом шута на гол); игра 4:4+2 голмана + 4 гола; игра 4:4+2 голмана + 2 гола; игра (4+1): (4+1) + 4 гола. Пресинг игра.</p> <p>Теоријска припрема Моделирање фудбалске игре, фудбалера и тима. Периодизација рада са младима у фудбалу.</p> <p>Стандарди знања (образовни захтјеви - провјера):</p> <ul style="list-style-type: none"> - вођење лопте унутрашњом страном стопала, наизмјенично лијевом и десном ногом; - жонглирање лопте различитим дијеловима тијела; - примање лопте, са окретом (унутрашњом и спољашњом страном стопала); - дриблинг са премасима преко лопте (унутра и упоље); - примјена основних елемената технике и тактике у игри на два гола. <p>Литература</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Алексић, В.: Фудбал - историјат, техника, тактика, физичка кондиција, ФК Београд, 1990. 2. Југословенска школа фудбала, Фудбалски Савез Југославије. 	

Напомена:

Када је ријеч о **корелацији у настави физичког васпитања - избрани спорт**, као функционалној повезаности и усклађености наставних садржаја овог наставног предмета са различитим предметима који су слични или се међусобно допуњују, односно доводе у узајамну везу са предметима који имају сличности и додирних тачака, истичемо да је о овим корелацијама било ријечи у наставним програмима (редовна настава) за основну школу и гимназију, и у изборном програму физичког васпитања за основну школу - *спорт за спортисте*. Зато у овом програму нема ништа посебно да се дода, осим да одређени дијелови програмских садржаја имају већи степен корелације са: биологијом (анатомија човјека), физиком (одразни импулс, сила акције и реакције; хоризонтални, коси и вертикални хитац; судар тијела, парабола...) и социологијом и психологијом, односно социјалном психологијом.

4. УПУТСТВА ЗА РЕАЛИЗАЦИЈУ ПРОГРАМСКИХ САДРЖАЈА - ДИДАКТИЧКЕ ПРЕПОРУКЕ

Похађање изборне наставе је обавезно за све ученике/це који/е су се определијелили/е за избрани спорт (*изабрану спортску игру*).

С обзиром да ученици/е на основу својих интереса и слободног опредјељења бирају једну од понуђених спортских игара у којој се усавшавају, сматра се да они/е то чине због надарености и љубави према спорту, жеље да се оспособе за самосталан рад (тренинг) и самоконтролу у одржавању физичке кондиције и јачању здравља, као и због доживљавања радости слободног ангажовања у спортским и спортско-рекреативним активностима. У оквирима изборне наставе физичког васпитања присутан је спорт (*спортска игра*), који треба посматрати као подсистем у непосредној функцији досезања циља физичког васпитања кроз претходно рјешавање низа његових задатака. Функција спорта у изборној настави физичког васпитања наглашена је и кроз дефинисање њеног циља и задатака, као и кроз дефинисање његових основних карактеристика.

Како су морфолошко-функционалне карактеристике основ за егзистенцију и усавшавање моторичких способности, то дајемо кратак преглед морфолошких и функционалних карактеристика за узраст од 15 до 19 година (старији школски узраст, односно период касне адолесценције).

За овај узрасни период карактеристичан је завршетак полног сазријевања. Коштавање скелета се наставља и, углавном, завшава између осамнаесте и двадесете године. Мождана кора се још развија (све до осамнаесте године), а у психичком смислу примјећује се да пубертетске кризе пролазе. Развија се способност боље и дуже концентрације пажње, и јединка је на крају овог периода формирана личност.

У овом узрасту изразито се повећава мишићна маса и она, у односу на масу тијела, износи око 40%. Срце се величином приближава вриједностима одрасле особе, постепено се усклађује диспропорција између величине срца и промјера крвних судова, што доводи до регулације крвног притиска. Максимална фреквенција срца у осамнаестој години је око 200 удара у минуту. Фреквенција и дубина дисања достижу норме одраслих. Усклађеност функција срчано-судовног и дисајног система (18-19 год.) обезбјеђује добру снадбјевеност организма кисеоником. Крајем овог узраста организам функционише као код одраслог човјека, па се у тјелесном вјежбању могу примјењивати максимална оптерећења, тако да се без бојазни може радити на изградњи функционалне и моторичке базе за висока спортска достигнућа, а у неким спортовима и постизати врхунски резултати.

4. а) Организација и начела рада са ученицима/ама

Програмски садржаји изабраног спорта (*спортске игре*) представљају програм спортско-техничког усавршавања и учвршћивања умјења, вјештина, техника и стилова, и одржавања и побољшавања основних и сложених моторичких способности, а све у циљу постизања доброг спортског резултата и стварања трајне навике да се ученик/ца у каснијем животном добу бави одабраним спортским или спортско-рекреативним активностима. Програмски садржаји изабране спортске игре су у исто вријеме и програми спортске школе за ту спортску игру, и то на вишем спортско-техничком нивоу. Јер, ако се ученик/ца определијели и изабере једну спортску игру у којој се усавршава (тренира) све четири године, онда би требало да, у спортско-техничком образовању буде практично школован играч и припремљен/а за тренинге у спортском клубу. Ради задовољења савремених дидактичко-методичких принципа и поступака у постизању што бољих резултата у спортско-техничком образовању, наставнику/ци се оставља слобода и могућност у компоновању структуре часа, односно тренинга, како би остварио/ла оптималне психолошке, физиолошке и педагошке предуслове за реализацију непосредних задатака на часу (*тренингу*). Потребно је да се користе интензивније методе рада као што су: метод допунског вјежбања, кружно-интервални метод, метод станица, таргет-тренинг (*циљани тренинг*) и сл. Да би интензитет вјежбања (*тренинга*) био оптималан, треба водити рачуна о рационалном коришћењу објеката, справа, реквизита и осталог наставног прибора, о рационалном коришћењу расположивог времена за час (тренинг) и сл.

Неопходно је да се у организацији ових часова користе: демонстрација припремљеног ученика/це или спортисте/киње, дијафилм, скице, цртежи, кинограми, фотографије, луп-филмови, као и комплети за видео-моторичку обуку. Усавршавања и оптимизација технологије радних процеса захтијева да све гимназије, своје сале и кабинете за физичко васпитање употпуне инструментима, уређајима и другом потребном опремом.

Правилним избором садржаја, метода и поступака у раду, подстицањем рада током вјежбања (тренинга) и такмичења, вредновањем рада и напредовања у раду, наставник/ца мотивише ученика/цу на рад и постизање бољих резултата.

Часови обавезног наставног програма и часови изборне наставе физичког васпитања у току недјеље треба да буду распоређени у једнаким интервалима (да не буду везани из дана у дан) како би се боље оствариле функције позитивног утицаја на органске (морфолошке и функционалне), психолошке, социјалне и културне чиниоце физичког васпитања.

У школском дневнику рада наставници/е уписују садржај рада на часу.

5. ПРАЋЕЊЕ, ВРЕДНОВАЊЕ И ОЦЈЕЊИВАЊЕ

Физичко васпитање се по природи дјелатности знатно разликује од осталих васпитно-образовних дјелатности у школи, па је и због тога поступак вредновања и оцјењивања знатно сложенији него у другим наставним областима.

Праћење, вредновање и оцјењивање напредовања ученика/ца у физичком васпитању је сукцесивно током читаве школске године, и то на основу слједећих елемената:

- а) тјелесног развоја и физичких (моторичких) способности,
- б) спортско-техничких достигнућа и
- в) односа ученика/це према физичкој култури.

Први елеменат је по природи такав да му је учинак мјерљив и може се као образовни стандард егзактно изразити и оцијенити. Друга два елемента која се вреднују и оцјењују - спортско-техничка достигнућа и однос ученика/це према физичкој култури немају потпуну могућност објективног оцјењивања, због чега се и ефекат објективности умањује. Због тога је, на том плану, неопходно још боље разрадити критеријуме за оцјењивање образовне и васпитне компоненте физичког васпитања. Постојећи стандарди знања као испитни каталог, односно као минимални образовни захтјеви пружају могућност за бољу објективност у оцјењивању спортско-техничких достигнућа, мада одређени ниво субјективизма у оцјењивању ове компоненте и даље остаје. Васпитна компонента физичког васпитања и даље остаје као субјективни став и оцјена наставника/це, иако васпитно-социјализацијски задаци пружају могућност за увид у то шта треба оцјењивати, па се тако може доћи и до објективније оцјене овог елемента.

5. а) Тјелесни развој и физичке (моторичке) способности

За праћење, вредновање, процјењивање и оцјењивање тјелесног развоја и физичких способности користи се одговарајућа методологија, у оквиру које се примјењује јединствена батерија тестова са утврђеним нормативима (стандардима) према полу и узрасту (овдје за узраст од 15 до 19 година).

Вредновање и процјена тјелесног развоја (висина и маса тијела) нема функцију извођења нумеричке оцјене која апсолутно утиче на коначну оцјену из физичког васпитања. Јер, код процјењивања тјелесне масе треба имати на уму да процјена "врло велика", односно (5), у неким случајевима може значити и "дебео/ла", мада, у заиста малом броју случајева екстремних група. У свим осталим варијаблама поменута процјена може значити само најбољи/а или међу најбољима у свом узрасту. Висина тијела је у блиској корелацији са масом тијела а резултатске вриједности физичких способности су у директној зависности од ње, што значи да обје варијабле утичу на резултат.

За праћење, вредовање и оцјењивање физичких способности узима се у обзир ниво личних физичких способности сваког/е ученика/це остварен у току школске године, према његовим/њеним индивидуалним могућностима.

У праћењу и контроли тјелесног развоја и физичких способности примјењује се методологија и батерија тестова која обухвата:

- за тјелесни развој (висина тијела и маса тијела);
- за брзину (трчање на 30m);
- за експлозивну снагу ногу (скок удаљ из мјеста);
- за општу снагу (бацање "медицинке");
- за координацију (одбијање лопте за одбојку од зида);
- за репетитивну снагу руку (згибови);
- за издржљивост (трчање 500, 800m).

Провјера се обавља на крају сваке школске године (за први, други и трећи разред крајем маја, а за четврти разред почетком маја) и она истовремено важи и за обавезну и за изборну наставу. Организацију провјере треба спровести тако да се цио програм тестова може примијенити за једно одјељење од стране једног/е наставника/це са 3-4 обучена помоћника (ученика/це). У принципу, прво треба тестирати тјелесни развој, а затим физичке способности. Мјерења и тестирања једног одјељења са 30 ученика/ца може се завршити за три (максимално четири) часа физичког васпитања, уколико је провјера организована на сљедећи начин:

1. час: тјелесна висина, тјелесна маса, скок удаљ из мјеста и згибови;
2. час: бацање "медицинке", одбијање лопте и трчање 30m;
3. час: трчање на 500m ученице и 800m ученици.

Резултати мјерења свих способних ученика/ца уписују се у одговарајуће листе. Са резултатима мјерења и добијеним информацијама треба да се упознају ученици/е, њихови родитељи и наставничко вијеће.

Добијени резултати и информације са мјерења пружају могућност да се на начин, који је ослобођен субјективизма, оцијене реалне физичке могућности ученика/ца и да се ученици/е подијеле у радне групе према свом физичком статусу, што наставницима/ама омогућава оптимално програмирање рада, па и према индивидуалним способностима ученика/ца.

Примјена ове методологије у праћењу тјелесног развоја и физичких способности пружа потпуно објективну оцјену о стању физичког развоја и физичких способности ученика/ца.

Методологија пружа могућност да се:

- успостави стални увид у физички развој и физичке способности ученика/ца;
- на бази објективних показатеља створе основни услови за индивидуализацију и интензификацију наставе према жељама и потребама ученика/ца и друштва;
- омогуће предуслови за савремено организовање наставе физичког васпитања.

Трчање на 30m, 500m и 800m треба мјерити на атлетској или импровизованој равној стази, која може бити и кружна (полигон димензија 25m x 50m).

5. б) Спортско-техничка достигнућа

Спортско-техничка достигнућа се оцјењују утврђивањем обима (квантитета) и нивоа (квалитета) садржаја програма, прецизираних у поглављу - програмски садржаји (за све четири спортске игре) и образовних захтјева (стандарди) на основу којих се вреднују постигнути резултати у изабраној спортској игри.

За сваку спортску игру наведени су образовни захтјеви (стандарди) које сваки/а ученик/ца треба да савлада.

5. в) Однос ученика/це према физичкој култури

Однос ученика/це према физичкој култури оцјењује се на основу праћења ученикове/цине активности на властитом физичком усавршавању, и то: стицања, одржавања, побољшавања и усавршавања елементарних и сложених моторичких (*физичких*) способности; стицања, усавршавања и учвршћивања кретних умјења, вјештина, техника и стилова у изабраној спортској игри; оспособљености за самосталан рад (*тренинг*) и самоконтролу у одржавању физичке кондиције, јачању здравља и њези тијела; развијености свјесне дисциплине и позитивног односа према колективу, саиграчу, спортском супарнику, спортској опреми и терену, природи и друштвеном окружењу; поштовању и придржавању спортских прописа и правила; усвојености друштвено пожељних и корисних начина понашања и, посебно, оствареном степену навика и унутрашњих културних потреба за сталним вјежбањем.

5. г) Оцјене

Оцјену одличан (5) добија ученик/ца који/а је радом у току школске године побољшао/ла физичке способности и чији резултати знатно превазилазе стандарде узраста; ученик/ца који/а у спорско-техничким достигнућима знатно превазилази постављене захтјеве по обиму и квалитету, и ученик/ца који/а има веома активан и позитиван однос према физичкој култури.

Оцјену врло добар (4) добија ученик/ца који/а радом у току школске године побољша физичке способности и чији резултати превазилазе стандарде узраста; ученик/ца који/а у спортско-техничким достигнућима превазилази постављене захтјеве по обиму и квалитету, и ученик/ца који/а има активан и позитиван однос према физичкој култури.

Оцјену добар (3) добија ученик/ца који/а је у току школске године радом побољшао/ла физичке способности у границама стандарда; чији су резултати у спортско-техничким достигнућима у границама постављених образовних захтјева (стандарда), и чији је однос према физичкој култури задовољавајући.

Оцјену довољан (2) и недовољан (1), у принципу, не би требало да добије ниједан/а ученик/ца.

6. ПРОФИЛ И СТРУЧНА СПРЕМА НАСТАВНИКА/ЦА

Наставу овог изборног програма у гимназији могу реализовати:

- професор физичког васпитања,
- професор физичке културе,
- педагог физичке културе,
- професор физичке културе (спорта) - специјалиста за одговарајућу спортску игру.

Предметни програм **СПОРТСКЕ ИГРЕ, обавезни изборни предмет** за општу гимназију израдила је Комисија у сљедећем саставу:

м Миодраг Брајковић, предсједник

Светомир Коцка, члан

Тања Раковић, члан