

ШКОЛСКИ ПРОГРАМ РАДА НАСТАВНИКА

2022/2026. ГОДИНА

ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ

за ученике V-VIII разреда

ВАННАСТАВНЕ И ВАНШКОЛСКЕ АКТИВНОСТИ УЧЕНИКА

**\*СЕКЦИЈЕ**\*

*Кошарка*

Годишњи фонд часова:36



1. Хватање и додавање лопте у месту
2. Вођење лопте праволинијски
3. Хватање и додавање лопте у кретању
4. Кошарка-елементи технике
5. Двокорак
6. Баскет – игра
7. Скок шут
8. Двокорак
9. Баскет – игра
10. Пивотирање
11. Игра 1: 1
12. Игра 2:2
13. Напад 2:1
14. Кошарка – елементи технике
15. Кошарка – елементи технике
16. Одбрана – зона
17. Игра
18. Игра
19. Баскет – игра
20. Одбрана 1:1
21. Игра 2:2
22. Баскет 3:3
23. Кошарка – игра
24. Контранапад
25. Контранапад
26. Кошарка – игра
27. Баскет 2:2
28. Баскет
29. Кошарка – игра
30. Кошарка – игра
31. Кошарка – игра
32. Кошарка – игра
33. Тајкмичења
34. Такмичења
35. Такмичења
36. Такмичења



ШКОЛСКИ ПРОГРАМ РАДА НАСТАВНИКА

2018/2022. ГОДИНА

ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ

за ученике V-VIII разреда

ВАННАСТАВНЕ И ВАНШКОЛСКЕ АКТИВНОСТИ УЧЕНИКА

**\*СЕКЦИЈЕ**\*

*Одбојка*

Годишњи фонд часова:36



1. Одбојкашки став
2. Одбијање лопте прстима
3. Одбијање лопте чекићем
4. Рад лактова и шака
5. Доњи сервис
6. Додавање у разним положајима
7. Одбијање прстима изнад себе
8. Одбијање према напред, назад и бочно
9. Одигравање чекића у месту и кретању
10. Ставови и кретања код чекића
11. Одигравање чекићем изнад себе
12. Одигравање чекићем преко главе и у напред
13. Одигравање чекићем у месту и након кретања
14. Одигравање ниских, средњих и високих лопти
15. Горњи сервис, став, замах за ударац
16. Ударац и кретање тела након ударца
17. Горњи сервис, положај лакта и шаке за време ударца
18. Залет за смеч
19. Смеч, замах за скок, скок ударац
20. Блок- став
21. Кретање двокораком
22. Кретање укрштеним и комбинованим кораком
23. Почетни положај код блока и почетни положај
24. Смеч, скок и контакт са лоптом, доскок
25. Горњи ротациони сервис, став
26. Игра са применом правила
27. Подбацивање лопте за ударац, игра
28. Увежбавање сервиса
29. Увежбавање тактичких елемената игре
30. Увежбавање тактичких елемената игре
31. Увежбавање тактичких елемената игре
32. Увежбавање тактичких елемената игре
33. Такмичења
34. Такмичења
35. Такмичења
36. Такмичења



ШКОЛСКИ ПРОГРАМ РАДА НАСТАВНИКА

2018/2022. ГОДИНА

ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ

за ученике V-VIII разреда

ВАННАСТАВНЕ И ВАНШКОЛСКЕ АКТИВНОСТИ УЧЕНИКА

**\*СЕКЦИЈЕ**\*

*Фудбал*

Годишњи фонд часова:36



1. Кретање играча без лопте
2. Вођење лопте
3. Ударац лопте ногом
4. Ударац лопте ун. страном стопала
5. Ударац лопте средином хрбта стопала
6. Ударац лопте сп. страном стопала
7. Ударац по лопти главом
8. Примање лопте ун. страном стопала
9. Примање лопте „ђоном“
10. Примање лопте грудима
11. Финте и дриблинзи
12. Дриблинг ун.стране хрбта стопала
13. Дриблинг ђоном са повлачењем лопте назад
14. Дриблинг, ролање ђоном у страну
15. Дриблин „пропуштања“ лопте
16. Одузимање лопте
17. Одузимање лопте ун.страном стопала
18. Пресецање лопте
19. Техника голмана
20. Кретање голмана без лопте
21. Кретање голмана с лоптом
22. Правила лопте
23. Игра са применом правила
24. Фудбалски системи
25. Тактика у фудбалу
26. Покривање играча
27. Прузимање играча
28. Офсајд
29. Промена места играча
30. Откривање играча
31. Тактика одбране
32. Тактика напада
33. Такмичења-игра
34. Такмичења-игра
35. Такмичења-игра
36. Такмичења-игра



ШКОЛСКИ ПРОГРАМ РАДА НАСТАВНИКА

2018/2022. ГОДИНА

ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ

за ученике V-VIII разреда

ВАННАСТАВНЕ И ВАНШКОЛСКЕ АКТИВНОСТИ УЧЕНИКА

**\*СЕКЦИЈЕ**\*

*Стони тенис*

Годишњи фонд часова:36



1. Став, држање рекета
2. Увежбавање држања рекета и положаја тела
3. Увежбавање држања рекета и положаја тела
4. Форхенд, држање рекета
5. Форхенд, дијагонала и паралела
6. Форхенд, дијагонала и паралела
7. Основна правила игре
8. Игра
9. Бекхенд, држање рекета
10. Бекхенд паралела
11. Бекхенд дијагонала
12. Игра парова
13. Рад ногу-кретање
14. Исправљање погрешног држања рекета и положаја тела
15. Исправљање погрешног држања рекета и положаја тела
16. Увежбавање игре
17. Правила игре
18. Сервис-форхенд ударцем
19. Сервис-бекхенд ударцем
20. Увежбавање игре
21. Игра кратким лоптама-сечење
22. Игра дугим лоптама
23. Тактика у одбрани
24. Тактика у нападу
25. Игре у паровима
26. Усавршавање игре
27. Усавршавање игре
28. Школски турнир
29. Припрема за такмичење
30. Припрема за такмичење
31. Такмичења
32. Такмичења
33. Такмичења
34. Такмичења
35. Такмичења
36. Такмичења



ШКОЛСКИ ПРОГРАМ РАДА НАСТАВНИКА

2018/2022. ГОДИНА

ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ

за ученике V-VIII разреда

ВАННАСТАВНЕ И ВАНШКОЛСКЕ АКТИВНОСТИ УЧЕНИКА

**\*СЕКЦИЈЕ**\*

*Атлетика*

Годишњи фонд часова:36



1. Техника трчања на кратким стазама
2. Трчање на 30м
3. Трчање на 60м
4. Трчање на 100м
5. Техника трчања на средњим и дугим стазама – високи старт
6. Трчање на 800м
7. Трчање на 1500м
8. Крос
9. Техника штафетног трчања
10. Спринтерске штафета 4х100м
11. Техника трчања са препонама
12. Скок удаљ – згрчна техника
13. Скок удаљ – згрчна техника
14. Скок удаљ – техника увинућа
15. Скок удаљ – техника увинућа
16. Скок увис – прекорачна техника
17. Скок увис – прекорачна техника
18. Скок увис – опкорачна техника
19. Скок увис – опкорачна техника
20. Троскок
21. Бацање кугле
22. Бацање кугле
23. Скок удаљ – корачна техника
24. Скок удаљ – корачна техника
25. Скок увис – леђна техника
26. Скок увис – леђна техника
27. Атлетски петобој
28. Крос
29. Такмичење у трчању на кратким стазама
30. Такмичење у трчању на кратким стазама
31. Такмичење у трчању на средњим и дугим стазама
32. Такмичење у трчању на средњим и дугим стазама
33. Такмичење у скоку удаљ
34. Такмичење у скоку увис
35. Такмичење у бацању кугле
36. Такмичења



ШКОЛСКИ ПРОГРАМ РАДА НАСТАВНИКА

2018/2022. ГОДИНА

ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ

за ученике V-VIII разреда

ВАННАСТАВНЕ И ВАНШКОЛСКЕ АКТИВНОСТИ УЧЕНИКА

**\*СЕКЦИЈЕ**\*

*Рукомет*

Годишњи фонд часова:36



1. Мини рукомет
2. Мини рукомет
3. Вођење, хватање, додавање
4. Вођење, хватање, додавање
5. Мини рукомет
6. Мини рукомет
7. Вођење, додавање у кретању
8. Вођење, додавање у кретању
9. Финтирање
10. Мини рукемет
11. Скок шут, шут на гол
12. Скок шут, шут на гол
13. Мини рукомет
14. Игра: напад-одбрана 6:0
15. Игра: напад-одбрана 5:1
16. Игра бекова
17. Финтирање, игра бекова
18. Тактичко- технички елементи у игри
19. Тактичко- технички елементи у игри
20. Тактичко- технички елементи у игри
21. Тактичко- технички елементи у игри
22. Тактичко- технички елементи у игри
23. Тактичко- технички елементи у игри
24. Мини рукомет- игра
25. Мини рукомет- игра
26. Мини рукомет- игра
27. Мини рукомет- игра
28. Мини рукомет- игра
29. Рукомет- игра
30. Рукомет- игра
31. Мини рукомет-игра
32. Мини рукомет- игра
33. Мини рукомет- игра
34. Мини рукомет- игра
35. Мини рукомет- игра
36. Мини рукомет- игра



ШКОЛСКИ ПРОГРАМ РАДА НАСТАВНИКА

2018/2022. ГОДИНА

ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ

за ученике V-VIII разреда

ВАННАСТАВНЕ И ВАНШКОЛСКЕ АКТИВНОСТИ УЧЕНИКА

**\*НЕДЕЉА ШКОЛСКОГ СПОРТА\***



Циљ програма:

Школа организује Недељу школског спорта најмање једном у току полугодишта, а ради развоја и практиковања здравог начина живота, развоја свести о важности сопственог здравља и безбедности, о потреби неговања и развоја физичких способности, као и превенције насиља, наркоманије, малолетничке деликвенције.

Задаци програма:

У реализовању програма школског спорта неопходна је сарадња између установе, локалне заједнице, родитеља и Стручног већа наставника физичког васпитања. Такође, неопходно је обезбеђивање хоризонталне повезаности стручних актива (развојно планирање, развој школског програма), тима за заштиту од насиља, злостављања и занемаривања, стручних већа за области наставних предмета, одељењских старешина, педагошког колегијума, ученичког парламента и савета родитеља. Хоризонталним повезивањем обезбедиће се предузимање јединствених мера и ускладити рад свих актива, тимова, већа и органа унутар установе на иновирању школског програма. Активности које су планиране програмом школског спорта и спортских активности, служе као полазна основа за садржаје који ће уградити у програму заштите од насиља, који сачињава тим за заштиту, програм разредног старешине, стручна већа за област предмета ( музичка и ликовна култура, историја, географија, биологија, техничко образовање и др.) која своје програмске садржаје могу да временски и садржајно повежу са спортским активностима у ваннаставним и ваншколским условима реализације програма школског спорта и спортских активности.

У обезбеђивању превентивне и заштитне улоге школског спорта и спортских активности у заштити ученика треба реализовати следеће: укључивање познатих спортиста у спортске активности у школи; организовање спортских трибина, радионица, округлих столова са циљем промовисања физичких активности као животних вредности, афирмације спорта, сарадње и толеранције; инсистирање на примени фер-плеја у школском спорту..

Недеља школског спорта обухвата такмичења свих ученика у спортским дисциплинама прилагођеним узрасту и могућностима ученика као и просторним могућностима и временским условима.

**ЗАБАВНИ ПОЛИГОН**

Такмичење се организује у оквиру школе на унутародељењском и међуодељењском нивоу за две такмичарске категорије (ученике I разреда и ученице I разреда).

Такмичење се спроводи у виду штафете. Најбољи пласман остварује такмичар, који обави све задатке у најкраћем временском периоду.

Дужина стазе је 40м и садржи следеће задатке:

1. котрљање око уздужне осе тела на струњачи постављеној по дужини

2. трчање 10м

3. прелажење шведске клупе (4м)

4. провлачење кроз окно шведског сандука положено на дужу страницу

5. суножни скок у даљ из места на струњачи постављеној по дужини

6. ношење медицинке (или вреће песка) тежине 2кг у дужини од 5м и стављање у кутију

7. гађање лоптицом у мету, косо постављеној на тло, димензије 1м x 1м, удаљену 4м (циљ треба погодити само једном, а на линији бацања стоји 5 тениских лоптица).

За нетачно извршен задатак додаје се додатно време по 2 секунде по такмичару и то:

1. нетачно изведено котрљање око уздужне осе тела

2. непрелажење шведске клупе целом дужином

3. за рушење окна шведског сандука и невраћање на своје место

4. за неизведен скок удаљ из места.

На првом нивоу такмичења учествују сви ученици једног одељења.

**ПОЛИГОН СПРЕТНОСТИ**

Такмичење се организује у оквиру школе на унутародељењском и међуодељењском нивоу за две такмичарске категорије (ученике II разреда и ученице II разреда).

Такмичење се спроводи у виду штафете. Најбољи пласман остварује такмичар, односно екипа, који обави све задатке у најкраћем временском периоду.

Дужина стазе је 40м и садржи следеће задатке:

1. колут напред на струњачи постављеној по дужини

2. трчање 10м

3. прелажење шведске клупе суножним ***жабљим*** поскоцима (на клупи целом дужином)

4. провлачење кроз окно шведског сандука положено на дужу страницу

5. скок у даљ преко струњаче постављене по ширини

6. ношење медицинке (или вреће песка) тежине 2кг у дужини од 5м и стављање у кутију

7. гађање лоптицом у мету, косо постављеној на тло, димензије 1м x 1м, удаљену 6м (циљ треба погодити само једном, а на линији бацања стоји 5 тениских лоптица).

За нетачно извршен задатак додаје се додатно време по 2 секунде по такмичару и то:

1. нетачно изведен колут напред

2. непрелажење шведске клупе целом дужином

3. за рушење окна шведског сандука и невраћање на своје место

4. за гађање у мету, прекорачењем попречне линије.

На првом нивоу такмичења учествују сви ученици једног одељења.

**ПОЛИГОН СВЕСТРАНОСТИ**

Такмичење се организује у оквиру школе на унутародељењском и међуодељењском нивоу за две такмичарске категорије (ученике III разреда и ученице III разреда).

Такмичење се спроводи у виду штафете. Најбољи пласман остварује такмичар, односно екипа, који обави све задатке у најкраћем временском периоду.

Дужина стазе је 50м и садржи следеће задатке:

1. трчање 10м

2. прелажење шведске клупе уз прескакање медицинки (4 комада), које су постављене на клупи 80 цм једна од друге, тако да су почетак и крај клупе слободни

3. колут напред на струњачи постављеној по дужини

4. ношење медицинке тежине 3кг у дужини од 5м и стављање у кутију

5. четвороножно ходање између 5 сталака постављених у низу 1,5 м један до другог

6. гађање лоптицом у мету, косо постављеној на тло, димензије 1м x 1м, удаљену 8м (циљ треба погодити само једном, а на линији бацања стоји 3 тениске лоптице).

За нетачно извршен задатак додаје се додатно време по 2 секунде по такмичару и то:

1. непрелажење шведске клупе целом дужином

2. за нетачно изведен колут напред

3. за четвороножно ходање-одступање од контакта са подлогом

4. за гађање у мету, прекорачењем попречне линије

Такмичи се сваки ученик-ца појединачно, а времена постигнутих резултата се саберу (укупно трајање од првог до завршетка последњег такмичара), па се добије резултат целе екипе.

**МАЛИ ФУДБАЛ**

Такмичење се организује у оквиру школе на унутародељењском и међуодељењском нивоу за две такмичарске категорије (ученици IV разреда и ученици V разреда).

На првом нивоу такмичења (унутародељењско такмичење) неопходно је да се од ученика једног одељења формирају две мушке (А и Б екипа) и две женске екипе (А и Б екипа) или мешовите екипе, где је минималан број играча-ица 5 (4+1). Екипе се формирају тако што капитени А и Б екипе, које одабере професор, наизменично бирају чланове своје екипе.

Трајање утакмице за ученике се ограничава на 2х10 минута „прљаве игре“ (дозвољено је скратити време трајања утакмице да би се одиграле две утакмице у току једног часа).

Лопта иза аут линије се у игру убацује ногом.

Врше се летеће измене и њихов број није ограничен.

Утакмице у систему такмичења у школи суде судије (професори физичког васпитања, професори разредне наставе), које именује актив професора физичког васпитања.

О начину такмичења (лига или куп систем) одлучује актив професора физичког васпитања и професори разредне наставе.

**ИЗМЕЂУ ДВЕ ВАТРЕ**

Такмичење се организује у оквиру школе на унутародељењском и међуодељењском нивоу за две такмичарске категорије (ученице IV разреда и ученице V разреда).

Игра се организује на игралишту дугом 16-18 и широком 8-9 м, које је посредини подељено попречном цртом. Сви ученици у одељењу се поделе у две једнакобројне и по спретности уједначене групе - екипе. Свака екипа изабере "капитена" (највештијег у баратању лоптом), који стане иза противничког поља док остали играчи стају у једну половину обележеног игралишта. Игра се лоптом за одбојку, коју наставник додели једној екипи жребом или подбацивањем на центру, а два играча из супротних екипа скачу да је ухвате (као у кошарци). Екипа која је освојила лопту почиње игру, која се састоји утоме да ученици екипе која је у поседу лопте и њихов "капитен" иза противничког поља гађају друге лоптом са циљем да их све погоде, што ови избегавају бежањем од ње или хватањем. Играч кога је лопта погодила излази из поља и прикључује се овом "капитену", коме помаже у гађању. Ако лопта погоди играча али он успе да је задржи да не падне на под (или је неко други из екипе ухвати), погодак не важи. Кад су погођени сви играчи једне екипе, у поље улази "капитен" који добија лопту и он наставља игру. Кад и он буде погођен, игра се завршава победом друге екипе.

**РУКOМЕТ**

Такмичење се организује у оквиру школе на унутародељењском и међуодељењском нивоу за две такмичарске категорије (ученици и ученице VI разреда).

На првом нивоу такмичења (унутародељењско такмичење) неопходно је да се од ученика једног одељења формирају две мушке (А и Б екипа) и две женске екипе (А и Б екипа) или мешовите екипе, где је минималан број играча-ица 7 (6+1). Екипе се формирају тако што капитени А и Б екипе, које одабере професор, наизменично бирају чланове своје екипе.

Трајање утакмице за ученике се ограничава на 2х10 минута „прљаве игре“ (дозвољено је скратити време трајања утакмице да би се одиграле две утакмице у току једног часа).

**СТОНИ ТЕНИС**

Такмичење се организује у оквиру школе на унутародељењском и међуодељењском нивоу за две такмичарске категорије (ученици и ученице од V до VIII разреда).

На дан такмичења жребом се одлучује који ученици играју и у колико група-куп систем.

**КОШАРКА**

Такмичење се организује у оквиру школе на унутародељењском и међуодељењском нивоу за две такмичарске категорије (ученици и ученице VII разреда).

На првом нивоу такмичења (**унутародељењско такмичење**) неопходно је да се од ученика једног одељења формирају две мушке (А и Б екипа) и две женске екипе (А и Б екипа) или мешовите екипе, где је **минималан број играча-ица 5**. Екипе се формирају тако што капитени А и Б екипе, које одабере професор, наизменично бирају чланове своје екипе.

Трајање утакмице за ученике се ограничава на 2х10 минута „прљаве игре“ (дозвољено је скратити време трајања утакмице да би се одиграле две утакмице у току једног часа).

**После 4 (четири) екипне грешке екипа улази у бонус и свака следећа грешка кажњава се са 2 (два) бацања за противничку екипу.**

Утакмице у систему такмичења у школи суде судије (професори физичког васпитања, професори разредне наставе), које именује актив професора физичког васпитања.

**ОДБОЈКА**

Такмичење се организује у оквиру школе на унутародељењском ниво за две такмичарске категорије (ученици и ученице VIII разреда).

На првом нивоу такмичења (унутародељењско такмичење) неопходно је да се од ученика једног одељења формирају две мушке (А и Б екипа) и две женске екипе (А и Б екипа) или мешовите екипе, где је минималан број играча-ица 7 (6+1). Екипе се формирају тако што капитени А и Б екипе, које одабере професор, наизменично бирају чланове своје екипе.

За четири такмичарске категорије утврђена је следећа висина мреже:

* ученици VIII разреда 230 цм.
* ученице VIII разреда 215 цм.

Потребно је фаворизовати технике које су прилагођене узрасту, степену моторичког развоја и знањима којима располажу ученици. Дозвољено је извођење школског сервиса за све ученике-це. Утакмице у систему такмичења у школи суде судије (професори физичког васпитања, професори разредне наставе), које именује актив професора физичког васпитања.

**АТЛЕТИКА**

Такмичење се организује у оквиру школе на унутародељењском и међуодељењском нивоу за две такмичарске категорије (ученици и ученице од I до VIII разреда).

Такмичење се организује у тркачким дисциплинама примереном узрасту деце:

* трчање на 30м
* крос



ШКОЛСКИ ПРОГРАМ РАДА НАСТАВНИКА

2018/2022. ГОДИНА

ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ

за ученике V-VIII разреда

ВАННАСТАВНЕ И ВАНШКОЛСКЕ АКТИВНОСТИ УЧЕНИКА

**\*АКТИВНОСТИ У ПРИРОДИ\***



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

- пролећни крос

- излет са пешачењем

- зимовање

-летовање

Активности у природи се могу организовати за време распуста или наставних дана, као и викендом а обухватају боравак у природи са организованим образовним и спортско-рекреативним активностима.



ШКОЛСКИ ПРОГРАМ РАДА НАСТАВНИКА

2018/2022. ГОДИНА

ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ

за ученике V-VIII разреда

ВАННАСТАВНЕ И ВАНШКОЛСКЕ АКТИВНОСТИ УЧЕНИКА

**\*ШКОЛСКА И ВАНШКОЛСКА СПОРТСКА ТАКМИЧЕЊА\***



\*Ученици могу учествовати у спортским такмичењима у школи и ван ње. Школа може планирати спортска такмичења у складу са интересовањима ученика, просторним и временским могућностима.

\*Ученици могу учествовати на такмичењима која су у систему школских спортских такмичења прописаним од стране Министарства а која су у складу са планом наставе и учења, односно календаром школских такмичења које прописује Савез за школски спорт.

**\*У складу са актуелном епидемиолошком ситуацијом, а у складу са препорукама Министарства просвете и Министарсва здравља, може доћи до промене у реализацији активности предвиђених планом и програмом.**