

НАЧИН ОСТВАРИВАЊА ПРОГРАМА - ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ (трећи разред)

Основне карактеристике програма

1. Програмска концепција физичког васпитања у основној школи заснива се на јединству наставних, ванчасовних и ваншколских организационих облика рада, као основне претпоставке за остваривање циља физичког васпитања.
2. Програм физичког васпитања претпоставља да се кроз развијање физичких способности и стицање мноштва разноврсних знања и умења, ученици оспособљавају за задовољавање индивидуалних потреба и склоности, у крајњем, за коришћење физичког вежбања у свакодневном животу. Из тих разлога, у програму су прецизирани оперативни задаци с обзиром на пол и узраст ученика, а програм се остварује кроз следеће етапе: утврђивање стања; одређивање радних задатака за појединце и групе ученика; утврђивање средстава и метода за остваривање радних задатака; остваривање васпитних задатака; праћење и вредновање ефеката рада; оцењивање.
3. Програмски задаци остварују се, осим на редовним часовима, и кроз ванчасовне и ваншколске организационе облике рада, као што су излет, крос, курсни облици, слободне активности, такмичења, корективно-педагошки рад, дани спорта, приредбе и јавни наступи.
4. Да би физичко васпитање било примерено индивидуалним разликама ученика, који се узимају као критериј у диференцираном приступу, наставник ће сваког ученика усмеравати на оне програмске садржаје у часовној, ванчасовној и ваншколској организацији рада који одговарају његовим индивидуалним интересовањима и могућностима.
5. Програм полази од чињенице да се циљ физичког васпитања не може остварити без активног и свесног учешћа ученика у наставним и другим облицима рада, те се предвиђа стицање одређених теоријских знања, која омогућавају ученику да схвати законитости процеса на којима се заснива физичко вежбање. Теоријско образовање треба да буде усклађено са нивоом интелектуалне зрелости и знањима које су ученици стекли у другим наставним предметима. За обраду појединих тема не предвиђају се посебни часови, већ се користе разне могућности да се у току вежбања ученицима пружају потребне информације у вези са конкретним задатком.
6. Ученицима, који услед ослабљеног здравља, смањених физичких или функционалних способности, лошег држања тела и телесних деформитета не могу да прате обавезни програм, обезбеђен је корективно-педагошки рад, који се реализује у сарадњи са одговарајућом здравственом установом.

7. Програмски садржаји односе се на оне вежбе и моторичке активности које чине основ за стицање трајних навика за вежбање и за које школа има највише услова да их реализује (природни облици кретања, вежбе обликовања, атлетика, вежбе на тлу и справама, ритмичка гимнастика, игре). Како су за остваривање постављеног циља погодне и оне моторне активности које нису обухваћене обавезним програмом, предвиђају се курсни облици наставе. То су скијање, пливање, клизање, веслање, као и оне активности за које је заинтересована средина у којој школа живи и ради.

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

Организација образовно-васпитног рада

Процес физичког васпитања усмерен је на:

- развијање физичких способности,
- усвајање моторичких знања, умења и навика,
- теоријско образовање.

Ове компоненте чине јединствен и веома сложен процес физичког васпитања, а у пракси сви ти задаци прожимају се и повезују са ситуацијама које настају у току рада.

1. У циљу *развијања физичких способности* - снаге, брзине, издржљивости, прецизности, гибљивости и покретљивости, на свим часовима, ванчасовним и ваншколским облицима рада, спроводи се низ поступака (метода) и облика рада путем којих се постижу оптималне вредности ових способности, као основ за успешно стицање моторичких знања, умења, навика и формирања правилног држања тела.

Програм за развијање физичких способности сачињава наставник. Овај програм се изводи у припремном делу часа, као вежбе обликовања, фронтално, са свим ученицима истовремено, које утичу на општу физиолошку и емоционалну припрему за вежбање и, пре свега, на својство покретљивости, као једне од функционалних својстава апарата за кретање. У току рада, наставник треба да постепено усмерава ученике на самостално извођење ових вежби као научених, како би његова пажња била усмерена на исправљање грешака у извођењу тих задатака и како би их успешније припремао да вежбање користе и у слободно време. Такође, у овом делу часа могу се користити и вежбе, које као делови биомеханичке структуре главног задатка, служе за обуку и увежбавање конкретног програмског задатка. Ученицима, који из здравствених разлога имају специфичне вежбе, потребно је обезбедити посебно место за вежбање у овом дела часа. Као најпогодније методе за школско физичко васпитање, прилагођене из спортског тренинга, јесу за трчања (оптерећење у субмаксималном интензитету) *метод трајног рада*; за техничке дисциплине из атлетике и спортску гимнастику *метод интервално*

интензивног и екстензивног рада; за спортске игре комбинација претходно наведених. Рад се организује фронтално ("кружни рад" са великим - дугим - кругом) или групно уз главни задатак ("кружни рад" као "кратки круг") са индивидуалним дозирањем. При изради програма, који садржи до 10 вежби, треба водити рачуна да у редоследу вежби не буду непосредно једна за другом две истородне вежбе, односно вежбе које ангажују исте мишићне групе. За сваког ученика наставник испуњава *радни картон*. *Радни картони* су обавезан дидактички материјал којег користи наставник. Наставник може да користи и друге методе које су познате у теорији и пракси.

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

Предметна настава организује се у трећем и четвртном разреду. Уколико није могуће да се настава физичког васпитања у ова два разреда изводи као предметна, обезбеђује се *стручно-инструктиван рад* за циклус из вежби на тлу и справама и пливања.

У старијем разреду, у програму су дати само кључни програмски садржаји, али не и већи избор вежби помоћу којих оне треба да се остваре. То је учињено ради тога да би наставник физичког васпитања, могао слободно и креативно да изналази ефикасна решења и бира вежбе помоћу којих ће ток физичког вежбања да прилагођава специфичностима ученичких могућности (диференцирани приступ), просторним и материјалним условима рада.

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

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

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

- упућивање ученика на самостално вежбање;
- корективно-педагошки рад;
- излети;
- кросеви;
- такмичења;

- дани спорта;
- слободне активности.

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

Корективно-педагошки рад организује се са ученицима смањених физичких способности, ослабљеног здравља, са телесним деформитетима и лошим држањем тела и то:

- са ученицима смањених физичких способности ради се на савладавању програмских садржаја, које ученици нису успели да савладају на редовној настави, као и на развијању физичких способности, углавном, снаге, брзине и издржљивости;
- са ученицима ослабљеног здравља рад се организује у сарадњи са лекаром-специјалистом, који одређује врсту вежбе и степен оптерећења;
- са ученицима који имају лоше држање тела, или деформитете, рад спроводи наставник у сарадњи са лекаром или физијатром који утврђује врсту и степен деформитета и, с тим у вези, вежбе које треба применити. Тежи случајеви телесних деформитета третирају се у специјализованим здравственим установама.

Сви ученици, који се упућују и на корективно-педагошки рад, уз ограничења, вежбају на редовним часовима и најмање једном недељно на часовима корективно-педагошког рада. Програм сачињавају наставник и лекар специјалиста, и он треба да је примерен здравственом стању ученика. На тај начин, практично нема ученика који су ослобођени наставе физичког васпитања, већ се њихово вежбање прилагођава индивидуалним могућностима.

Излети се могу организовати по одељењима, или са више одељења, а њихове оперативне задатке, као и локацију, утврђују заједно стручни активи наставника физичког васпитања, уз сарадњу са свим другим активима који кроз излет треба да реализују своје задатке. Излети се организују у радне дане, или суботом, као полудневни.

Кросеви се одржавају два пута годишње за све ученике. Организација овог задатка због великог броја учесника, осим што припада наставнику физичког васпитања, задатак је и свих наставника школе. Одржавање кросева претпоставља благовремене и добре припреме ученика. Крос се одржава у оквиру радних дана, планираних за ову активност. Актив наставника утврђује место одржавања и дужину стазе, као и целокупну организацију.

Такмичења ученика чине интегралну компоненту процеса физичког васпитања на којима ученик проверава резултат свога рада. Школа је обавезна да створи материјалне, организационе и друге услове како би школска такмичења била доступна свим ученицима. Актив наставника на почетку школске године сачињава план такмичења (пропозиције, време...), која се организују после редовне наставе, радном суботом или на Дан спорта. Обавезна су међудодељењска, или међуразредна такмичења из атлетике, вежби на тлу и справама и једне тимске игре. Ученици учествују и на оним такмичењима која су у систему републичких такмичења за школску популацију.

Дани спорта, два у току школске године, планирају се годишњим програмом рада школе у оквиру обавезних радних дана и могу се користити за крос, финална школска такмичења, пријатељске спортске сусрете и школске приредбе и наступи са програмом из физичког васпитања (јавни час).

Слободне активности организују се најмање једном недељно према плану рада којег сачињава наставник физичког васпитања. На почетку школске године, ученици се опредељују за једну од активности за које школа има услова да их организује. Уколико у школи наставу физичког васпитања изводи само један наставник, он може да у току школске године организује часове слободних активности за више спортских грана, тако што ће за одређени временски период планирати и одређену спортску грану (нпр. у јесењем, за атлетику, у зимском, за кошарку итд.). На тај начин задовољила би се интересовања ученика за различите спортске активности.

Захтев да се циљ физичког васпитања остварује и преко оних организационих облика рада који се остварују у ванчасовно и ваншколско време, подразумева и прилагођавање целокупне организације и режима рада школе, те ће се у конципирању годишњег програма рада васпитно-образовно деловање проширити и на ове организационе облике рада и за њихову реализацију обезбедити потребан број дана и неопходни материјални услови за рад. На тај начин, читав процес физичког васпитања у часовној, ванчасовној и ваншколској организацији рада биће јединствен и под контролном улогом школе, као најодговорнијег и најстручнијег друштвено-васпитног фактора, како би се сачувала основна програмска концепција наставе физичког васпитања.

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

Из области *здравственог васпитања* теоријски део програмских садржаја реализују се у току наставне школске године са четири часа (два у првом полугодишту и два у другом полугодишту) и на сваком практичном часу. Наставник реализује предложене теме одређује теме сходно узрасном и образовном нивоу ученика и интегрисаним тематским планирањем кроз обавезне и изборне предмете. Приликом доношења годишњег плана и програма васпитно образовних задатака школе, на нивоу актива и наставничког већа усаглашавају се тематска подручја која ће се реализовати из области здравственог васпитања.

Часови физичког васпитања - организација и основни дидактичко-методички елементи

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

У ИИИ разреду часови се морају добро организовати, како у погледу јасних и прецизних облика и метода рада, тако и у погледу стварања радне и ведре атмосфере. У дидактичкој четвороделној подели треба да преовладају игре, али и садржаји који захтевају прецизност извођења, а којима претходе тачна упутства учитеља или предметног наставника. Затим, учитељ или предметни наставник треба да прати ток рада и указује на грешке, како би садржаји, претежно пригодног карактера, дали добру основу за усвајање садржаја са конвенционално сложенијом биомеханичком структуром, који се планирају за наредне разреде. Од метода преовладава метод живе речи, практични прикази задатка од стране учитеља или ученика старијих разреда, као и прикази пригодних садржаја путем слика, скица и видео-технике. На крају часа, учитељ или предметни наставник, пригодним речима треба да да оцену рада током протеклог часа и ученике упозна са наредним садржајем. Никако не треба да се догоди ситуација да деци није јасно које садржаје су увежбавали и у којој мери су их савладали. У том циљу ће и педагошке мере, као што су похвале и истицање добрих примера извођења, утицати на ефикаснију сазнајну функцију и мотивисаност за усвајање одређених знања и стицање навика, пошто деца у овом узрасту имају велике потребе за такмичењем, што само треба позитивно усмерити.

Приликом избора облика рада, учитељ или предметни наставник треба да узме у обзир просторне услове рада, број ученика на часу, количину справа и реквизита, динамику обучавања и увежбавања наставног задатка, што значи да предност има онај облик рада (фронтални, групни, индивидуални) који се правовремено примењује. *Фронтални рад* се обично примењује у почетној фази обучавања и када је обезбеђен довољан простор и количина реквизита у односу на број ученика (трчања, вежбе на тлу, елементи тимских игара); *групни рад* са различитим задацима примењује се у фази увежбавања и то тако да су групе сталне за једну тематску област, састављене према индивидуалним способностима ученика (хомогенизиране), а које и чине основ у диференцираном приступу избору садржаја, у односу на те индивидуалне способности, радна места у групном раду, осим главног задатка, треба да садрже и помоћне справе за увежбавање делова биомеханичке структуре главне вежбе (предвежбе), као и оне вежбе које се односе на развијање оне способности која је релевантна за извођење главне вежбе (највише три вежбе из радног картона). На тај начин радно место је по садржају конзистентно у односу на главни задатак, што је у складу са принципима интензивно организоване наставе. *Индивидуалан рад* се, углавном, примењује за ученике мањих способности, као и за ученике натпросечних способности.

Приликом избора методских поступака обучавања и увежбавање моторичких задатака, наставник треба да одабере вежбе такве образовне вредности које ће за расположив број часова обезбедити оптимално усвајање тог задатка.

Демонстрација задатка мора да буде јасна и прецизна што подразумева коришћење савремених техничких могућности (контурограми и видео-техника), како би наставник ефикасније упућивао ученике на законитости које владају кретањем, чиме се, током вежбања, остварује њихова моторна и мисаона активност.

Планирање образовно-васпитног рада

Настава физичког васпитања организује се са по три часа недељно. Наставник треба да изради:

- *општи глобални план рада*, који садржи све организационе облике рада у часовној, ванчасовној и ваншколској организацији рада са оперативним елементима за конкретну школу;
- *општи глобални план по разредима*, који садржи организационе облике рада који су предвиђени за конкретан разред и њихову дистрибуцију по циклусима. Затим, овај план рада садржи дистрибуцију наставног садржаја и број часова по циклусима и служи као основа за израду оперативног плана рада по циклусима;
- *план рада по циклусима* садржи образовно-васпитне задатке, све организационе облике рада који се реализују у конкретном циклусу, распоред наставног садржаја са временском артикулацијом (месец, број часова и редни број часова) и методске напомене.

Наставно градиво подељено је у три циклуса или четири уколико се за тај разред предвиђа курсни облик. То су:

- један циклус за атлетику;
- један циклус за вежбе на тлу и справама;
- један циклус за тимску игру;
- један циклус за курсни облик (уколико је планиран за одређени разред у часовној организацији рада);
- теоријски део (2+2) за реализацију тема из здравственог васпитања.

Уколико се организује курсни облик за активност у часовној организацији рада, онда се планира четврти циклус, тако што се по четири часа одузима од прва три циклуса. Наставно градиво по циклусима може да се остварује у континуитету за један временски период (нпр. атлетика у јесењем, вежбе на тлу и справама у зимском и тимска игра у пролећном), или у два периода (нпр. трчања и скокови из атлетике у јесењем, а бацања у пролећном периоду).

Праћење и вредновање рада ученика

Праћење напретка ученика обавља се сукцесивно у току целе школске године, на основу јединствене методологије која предвиђа следеће тематске целине. У трећем разреду оцењивање се врши бројчано, на основу остваривања циљева оперативних задатака и остваривању минималних образовних захтева.

1. Стање моторичких способности;
2. Стање здравља и хигијенских навика;
3. Достигнути ниво савладаности моторних знања, умења и навика;
4. Однос према раду.

1. Праћење и вредновање моторичких способности у прва два разреда врши се на основу савладаности програмског садржаја којим се подстиче развој оних физичких способности за које је овај узраст критичан период због њихове трансформације под утицајем физичких активности - координација, глпкост, равнотежа и експлозивна снага.

2. Стање здравља и хигијенских навика, прати се на основу утврђивања нивоа правилног држања тела и одржавања личне и колективне хигијене и усвојености и примени знања из области здравља.

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

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

Оцену одличан (5) добија ученик који је радом у току школске године побољшао своје физичке способности и чији резултати знатно превазилазе стандарде узраста; који у спортско техничким достигнућима знатно превазилази постављене захтеве по обиму и квалитету и који има веома активан однос према физичкој култури. Ученик има висок степен развијености физичких способности ако вежбе изводи са оптималним амплитудама, експлозивно и координирани покрет. Вежбе обликовања, посебно за трбушну и леђну мускулатуру, као и за рамени појас, изводи лако и може да их понови у једном ритму више од већине.

Програмске садржаје је успешно савладао и то више од минималних програмских захтева, укључује се у спортске секције и друге спортске активности изван школе, плива (ако је спроведена обука или други начин). Ученик има основне хигијенске навике, уредан је и редован на часовима физичког васпитања.

Оцену врло добар (4) добија ученик који радом у току школске године побољшава своје физичке способности и чији резултати превазилазе стандарде узраста; који у спортско техничким достигнућима превазилази постављене захтеве по обиму и квалитету и који има активан однос према физичкој култури. Ученик има добро развијене физичке способности, али неке вежбе изводи уз мање потешкоће - у гипкости, експлозивности, координацији и у равнотежи. Вежбе за леђну и трбушну мускулатуру, као и рамени појас, изводи лако и може да их понови изнад просека одељења.

Програмске садржаје савладава изнад минималних програмских захтева уз извесне мање потешкоће појединих и стално или повремено се укључује у рад спортских секција.

Ученик има основне хигијенске навике, уредног је општег изгледа, редован је и активан на часовима физичког васпитања.

Оцену добар (3) добија ученик који је радом побољшао у току школске године физичке способности у границама стандарда, чији су резултати у спортско техничким достигнућима у границама минималних образовних захтева и чији је однос према физичкој култури задовољавајући. Ученик има просечно развијене физичке способности, ако вежбе изводи без довољних амплитуда, са већим потешкоћама у координацији покрета, експлозивности и гибљивости. Вежбе за трбушну и леђну мускулатуру, као и рамени појас, изводи уз потешкоће у ритму и обиму вежбања и не показује довољно интересовања да то превазиђе.

Програмске садржаје савлађује у границама минималних образовних захтева или мање. Делимично је савладао основну технику пливања (ако је спроведена обука пливања).

Ученик редовно присуствује часовима физичког васпитања, повремено избегава неке и не укључује се у ванчасовне и ваншколске активности. Има основне хигијенске навике, али понекад не донесе (заборави) опрему за вежбање.

Оцену довољан (2) добија ученик који у току године није побољшао своје физичке способности, чији су спортско технички резултати испод утврђених стандарда и који не показује минимум интересовања за физичку културу. Ученик показује мали напредак у развоју физичких способности, посебно оних који се редовним и активним вежбањем могу усавршити - снагу, леђне и трбушне мускулатуре и раменог појаса.

Већину програмских садржаја из минималних образовних захтева ученик није савладао, или их изводи са већим грешкама.

Ученик је стекао основне хигијенске навике, али их се не придржава редовно. На часовима је углавном редован, али не показује увек интересовање за вежбање.

Оцену недовољан (1) у принципу не би требало да добије ни један ученик. Ученик чије су физичке способности опале, и који не испуњава очекиване стандарде, као и који не показује ни минимум интересовања за одржавање својих физичких и функционалних способности, и који је здрав, упућује се на корективно-педагошки рад.

Вредновање и оцењивање постигнутих резултата и достигнућа ученика врши се током целе године, у току и након савладавања планираног програмског садржаја, а према наведеним елементима за четири тематске целине. Наставник пажљиво прати ученика и оцењује тако да се добија потпуна слика о психофизичком статусу сваког ученика. Наставник може да унесе и још нека своја запажања која нису предвиђена овим тематским целинама, ако је то у интересу ученика. У целини, потребан је и педагошки приступ вредновању достигнућа ученика, како би оцена, било да је описна или бројчана, деловала стимулативно и указивала на напредак ученика, поготову што је за овај узраст карактеристична велика заинтересованост за покрет и игру.

У току праћења и оцењивања, треба ученике упознавати са циљем постигнућа, путем слика, постера и других очигледних материјала и средстава, како би они постали активни учесници у процесу наставе и оспособљавали се за самостално вежбање у слободно време.

На крају сваке оцене, учитељ или предметни наставник треба да наведе које су могуће препоруке за даљи напредак и укључи родитеље, поготову ако је психофизичко стање ученика незадовољавајуће.

Педагошка документација и дидактички материјал

Обавезна педагошка документација је:

1. *Дневник рада*, структура и садржај утврђује се на републичком нивоу, и одобрава га министар, а наставнику се оставља могућност да га допуни оним материјалом за које има још потребе.
2. *Планови рада*: годишњи, по разредима и циклусима, план стручног актива, план ванчасовних и ваншколских активности и праћење њихове реализације.
3. *Писане припреме* наставник сачињава за поједине наставне теме које садрже: временску артикулацију остваривања наставне теме (укупан и редни број часова, време реализације), конзистентну дидактичку структуру часова (облике рада, методичке поступке обучавања и увежбавања).
4. *Радни картон*: треба да има сваки ученик са програмом вежбаоног садржаја којег сачињава учитељ или предметни наставник, а који су прилагођени конкретним условима рада.
5. *Формулари за обраду података за*: стање физичких способности, реализацију програмских садржаја у часовној и ванчасовној организацији рада.

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