|  |  |
| --- | --- |
|  | ПРАВИЛНИКО ИЗМЕНАМА ПРАВИЛНИКА О ПРОГРАМУ НАСТАВЕ И УЧЕЊА ОПШТЕОБРАЗОВНИХ ПРЕДМЕТА У СТРУЧНИМ ШКОЛАМА("Сл. гласник РС - Просветни гласник", бр. 14/2023) |

На основу члана 67. став 1. Закона о основама система образовања и васпитања ("Службени гласник РС", бр. 88/17, 27/18 - др. закон, 10/19, 6/20 и 129/21), Министар просвете доноси

**ПРАВИЛНИК
О ИЗМЕНАМА ПРАВИЛНИКА О ПРОГРАМУ НАСТАВЕ И УЧЕЊА ОПШТЕОБРАЗОВНИХ ПРЕДМЕТА У СТРУЧНИМ ШКОЛАМА**

Члан 1.

У Правилнику о програму наставе и учења општеобразовних предмета у стручним школама ("Службени гласник РС - Просветни гласник", број 7/23), у делу: "I. ПРОГРАМИ НАСТАВЕ И УЧЕЊА ОБАВЕЗНИХ ОПШТЕОБРАЗОВНИХ ПРЕДМЕТА", у програму предмета: "ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ (за све образовне профиле у трогодишњем трајању)", табела: "Разред први Недељни фонд часова 2 часа", замењује се новом табелом: "Разред први Недељни фонд часова 2 часа", која је одштампана уз овај правилник и чини његов саставни део.

У програму предмета: "ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ (за све образовне профиле у четворогодишњем трајању)", табела: "Разред први Недељни фонд часова 2 часа", замењује се новом табелом: "Разред први Недељни фонд часова 2 часа", која је одштампана уз овај правилник и чини његов саставни део.

Члан 2.

Овај правилник ступа на снагу наредног дана од дана објављивања у "Службеном гласнику Републике Србије - Просветном гласнику".

|  |  |
| --- | --- |
| Разред | **Први** |
| Недељни фонд часова | **2 часа** |
| **ИСХОДИ**По завршетку разреда ученик ће бити у стању да: | **ОБЛАСТ, ТЕМА** икључни појмови садржајa |
| - сврсисходно примењује вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;- упореди и анализира резултате тестирања са вредностима за свој узраст и сагледа сопствени моторички напредак;- планира и примењује усвојене моторичке вештине у свакодневном животу;- игра један народни и један друштвени плес;- примењује и поштује основне принципе вежбаоног процеса и правила тимских и спортских игара;- одговорно се односи према објектима, справама и реквизитима у просторима за вежбање;- навија фер;- разликује различите типове физичке активности и њихов утицај на организам;- примењује усвојене вежбе и вежбања у складу са сопственим могућностима и потребама;- препозна ниво оптерећења током вежбања;- уочи покрете и грешке у извођењу кретања;- учествује на одељењском, разредном и другим такмичењима и/или спортско-рекреативним манифестацијама за које се школа определи;- помаже у организацији школских спортских манифестација;- користи могућности за свакодневну физичку активност у окружењу и редовно вежба у складу са својим потребама;- примени принципе здраве исхране;- примењује правила безбедности у физичким активностима у школи и ван школе;- у групним активностима ради на остваривању заједничких циљева;- решава конфликте на толерантан и прихватљив начин;- при вежбању и кретању уочи и негује естетске вредности;- коригује последице седентарне активности, положаје, покрете и кретања који имају негативан утицај на здравље применом физичког вежбања;- поштује здравствено-хигијенска и еколошка правила у вежбању;- редовно контролише своје здравље;- повезује штетан утицај који психоактивне супстанце имају на здравље;- познаје и примењује основне принципе прве помоћи. | **ФИЗИЧКE СПОСОБНОСТИ**Тестирање ученика.Кондициона припрема ученика:- вежбе за развој снаге;- вежбе за развој покретљивости;- вежбе за развој издржљивости;- вежбе за развој брзине;- вежбе за развој координације. |
| **СПОРТСКО-ТЕХНИЧКО ОБРАЗОВАЊЕ****Атлетика**Усавршавање технике трчања на кратким стазама.Усавршавање технике трчања на средњим стазама.Усавршавање технике скок удаљ.Усавршавање технике скок увис.Бацање кугле.**Спортска гимнастика**Вежбе на тлу**Основни садржаји**Провера савладаности елемената гимнастике из основне школе.Вага претклоном и заножењем и спојено, одразом једне ноге колут напред.Став на шакама, издржај, колут напред.Два повезана премета странце удесно (улево).**Проширени садржаји**Премет странце са окретом за 180o "рондат".Колут назад до става о шакама.Премет напред.ПрескокЗгрчка.Разношка.Кругови (дохватни)За ученике :- вучењем вис узнето;- вис стражњи, издржај;- вучењем вис узнето;- спуст у вис предњи.За ученице:- уз помоћ суножним одскоком наскок у згиб;- њих у згибу/уз помоћ;- спуст у вис стојећи.РазбојЗа ученике:**Основни садржаји**Паралелни разбој:- Њих у упору.- Саскоци.- Састав. |
|  | **Проширени садржаји**Њих у упору, њих и зањихом склек;њих и предњихом упор, зањих, предњихом склек, зањихом упор, саскок са окретом за 180°.Предношка (окрет према притки).За ученице двовисински разбој или једна притка вратила:- наскок у упор на н/п (или узмак замахом једне ноге);- премах одножно десном/левом ногом до упора јашућег;- прехват у потхват упорном руком (до предножне) и спојено одножењем заножне премах, саскок са окретом за 90° (одношка), завршити боком према притки.Вратило - дохватноЗа ученике:**Основни садржаји**Суножним одразом узмак.Саскок замахом у назад.**Проширени садржај**Ковртљај назад из упора.ГредаЗа ученице:**Основни садржаји**Вежба на ниској греди од елемената предвиђених у основној школи.Висока греда ходање са различитим гимнастичким елементима.**Проширени садржаји**Састав на греди.Коњ са хватаљкамаЗа ученике:**Проширени садржај**Премах одножно десном напред, замах улево, замах удесно, замах улево и спојено премах левом напред, премах десном назад, замах улево, замах удесно и спојено премахом десне; саскок са окретом за 90° улево до става на тлу, леви бок према коњу.**Спортске игре и активности по избору****Спортске игре**Рукомет, кошарка, одбојка, футсалПонављање и утврђивање раније обучаваних елемената технике.Проширивање и продубљивање техничко-тактичких способности ученика.Учествовање на такмичењима на нивоу одељења.**Активности по избору**Аеробик и други фитнес програми, стони тенис, бадминтон и др.**Плес и ритмика****Основни садржаји**Народно коло "Моравац".Енглески валцер.**Проширени садржаји**Народна кола и плесови по избору.Ритмички елементи и вежбе по избору.**Полигони**Комбиновани полигон у складу са реализованим моторичким садржајима. |
| **ФИЗИЧКА И ЗДРАВСТВЕНА КУЛТУРА****Физичко образовање**Основна правила и принципи вежбања:- загревање,- разгибавање, вежбе обликовања,- дисање,- дозирање вежбања,- смиривање организма.Основне моторичке способности.Правила спортских игара и дисциплина.Безбедност у вежбању.**Здравствена култура**Појам здравља.Физичко вежбање у функцији унапређивања здравља и превенције болести.Болести које настају услед неправилног одржавања личне хигијене и нередовне физичке активности.Значај редовних лекарских прегледа.Уравнотежена и здрава исхрана.Психоактивне супстанце и недозвољена средства.Основе прве помоћи у вежбању и професионалном раду. |
| Разред | **Први** |
| Недељни фонд часова | **2 часа** |
| **ИСХОДИ**По завршетку разреда ученик ће бити у стању да: | **ОБЛАСТ, ТЕМА** икључни појмови садржајa |
| - сврсисходно примењује вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;- упореди и анализира резултате тестирања са вредностима за свој узраст и сагледа сопствени моторички напредак;- планира и примењује усвојене моторичке вештине у свакодневном животу;- игра један народни и један друштвени плес;- примењује и поштује основне принципе вежбаоног процеса и правила тимских и спортских игара;- одговорно се односи према објектима, справама и реквизитима у просторима за вежбање;- навија фер;- разликује различите типове физичке активности и њихов утицај на организам;- примењује усвојене вежбе и вежбања у складу са сопственим могућностима и потребама;- препозна ниво оптерећења током вежбања;- уочи грешке у извођењу покрета и кретања;- учествује на одељењском, разредном и другим такмичењима и/или спортско-рекреативним манифестацијама за које се школа определи;- помаже у организацији школских спортских манифестација;- користи могућности за свакодневну физичку активност у окружењу и редовно вежба у складу са својим потребама;- примени принципе здраве исхране;- примењује правила безбедности у физичким активностима у школи и ван школе;- у групним активностима ради на остваривању заједничких циљева;- решава конфликте на толерантан и прихватљив начин;- при вежбању и кретању уочи и негује естетске вредности;- коригује последице седентарне активности, положаје, покрете и кретања који имају негативан утицај на здравље применом физичког вежбања;- поштује здравствено-хигијенска и еколошка правила у вежбању;- редовно контролише своје здравље;- повезује штетан утицај који психоактивне супстанце имају на здравље;- познаје основне принципе пружања прве помоћи | **ФИЗИЧКE СПОСОБНОСТИ**Тестирање ученика.Кондициона припрема ученика:- вежбе за развој снаге;- вежбе за развој покретљивости;- вежбе за развој издржљивости;- вежбе за развој брзине;- вежбе за развој координације. |
| **СПОРТСКО-ТЕХНИЧКО ОБРАЗОВАЊЕ****Атлетика**Усавршавање технике трчања на кратким стазама.Усавршавање технике трчања на средњим стазама.Усавршавање технике скок удаљ.Усавршавање технике скок увис.Бацање кугле.**Спортска гимнастика**Вежбе на тлу**Основни садржаји**Провера савладаности елемената гимнастике из основне школе.Вага претклоном и заножењем и спојено, одразом једне ноге колут напред.Став на шакама, издржај, колут напред.Два повезана премета странце удесно (улево).**Проширени садржаји**Премет странце са окретом за 180° "рондат".Колут назад до става о шакама.Премет напред.ПрескокЗгрчка.Разношка.Кругови (дохватни)За ученике:- вучењем вис узнето;- вис стражњи, издржај;- вучењем вис узнето;- спуст у вис предњи.За ученице:- уз помоћ суножним одскоком наскок у згиб;- њих у згибу/уз помоћ;- спуст у вис стојећи.РазбојЗа ученике:**Основни садржаји**Паралелни разбој:- Њих у упору.- Саскоци.- Састав.**Проширени садржаји**Њих у упору, њих и зањихом склек;њих и предњихом упор, зањих, предњихом склек, зањихом упор, саскок са окретом за 180°.Предношка (окрет према притки).За ученице двовисински разбој или једна притка вратила:- наскок у упор на н/п (или узмак замахом једне ноге);- премах одножно десном/левом ногом до упора јашућег;- прехват у потхват упорном руком (до предножне) и спојено одножењем заножне премах, саскок са окретом за 90° (одношка), завршити боком према притки.Вратило - дохватноЗа ученике:**Основни садржаји**Суножним одразом узмак.Саскок замахом у назад.**Проширени садржај**Ковртљај назад из упора.ГредаЗа ученице:**Основни садржаји**Вежба на ниској греди од елемената предвиђених у основној школи.Висока греда ходање са различитим гимнастичким елементима.**Проширени садржаји**Састав на греди.Коњ са хватаљкамаЗа ученике:**Проширени садржај**Премах одножно десном напред, замах улево, замах удесно, замах улево и спојено премах левом напред, премах десном назад, замах улево, замах удесно и спојено премахом десне; саскок са окретом за 90° улево до става на тлу, леви бок према коњу.**Спортске игре и активности по избору****Спортске игре**Рукомет, кошарка, одбојка, футсалПонављање и утврђивање раније обучаваних елемената технике. |
|  | Проширивање и продубљивање техничко-тактичких способности ученика.Учествовање на такмичењима на нивоу одељења.**Активности по избору**Аеробик и други фитнес програми, стони тенис, бадминтон и др.**Плес и ритмика****Основни садржаји**Народно коло "Моравац".Енглески валцер.**Проширени садржаји**Народна кола и плесови по избору.Ритмички елементи и вежбе по избору.**Полигони**Комбиновани полигон у складу са реализованим моторичким садржајима. |
| **ФИЗИЧКА И ЗДРАВСТВЕНА КУЛТУРА****Физичко образовање**Основна правила и принципи вежбања:- загревање,- разгибавање, вежбе обликовања,- дисање,- дозирање вежбања,- смиривање организма.Основне моторичке способности.Правила спортских игара и дисциплина.Безбедност у вежбању.**Здравствена култура**Појам здравља.Физичко вежбање у функцији унапређивања здравља и превенције болести.Болести које настају услед неправилног одржавања личне хигијене и нередовне физичке активности.Значај редовних лекарских прегледа.Уравнотежена и здрава исхрана.Психоактивне супстанце и недозвољена средства.Основе прве помоћи. |