|  |  |
| --- | --- |
|  | ПРАВИЛНИК  О 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** и  кључни 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.  Прескок  Згрчка.  Разношка.  Кругови (дохватни)  За ученике :  - вучењем вис узнето;  - вис стражњи, издржај;  - вучењем вис узнето;  - спуст у вис предњи.  За ученице:  - уз помоћ суножним одскоком наскок у згиб;  - њих у згибу/уз помоћ;  - спуст у вис стојећи.  Разбој  За ученике:  **Основни садржаји**  Паралелни разбој:  - Њих у упору.  - Саскоци.  - Састав. | | |
|  | **Проширени садржаји**  Њих у упору, њих и зањихом склек;  њих и предњихом упор, зањих, предњихом склек, зањихом упор, саскок са окретом за 180°.  Предношка (окрет према притки).  За ученице двовисински разбој или једна притка вратила:  - наскок у упор на н/п (или узмак замахом једне ноге);  - премах одножно десном/левом ногом до упора јашућег;  - прехват у потхват упорном руком (до предножне) и спојено одножењем заножне премах, саскок са окретом за 90° (одношка), завршити боком према притки.  Вратило - дохватно  За ученике:  **Основни садржаји**  Суножним одразом узмак.  Саскок замахом у назад.  **Проширени садржај**  Ковртљај назад из упора.  Греда  За ученице:  **Основни садржаји**  Вежба на ниској греди од елемената предвиђених у основној школи.  Висока греда ходање са различитим гимнастичким елементима.  **Проширени садржаји**  Састав на греди.  Коњ са хватаљкама  За ученике:  **Проширени садржај**  Премах одножно десном напред, замах улево, замах удесно, замах улево и спојено премах левом напред, премах десном назад, замах улево, замах удесно и спојено премахом десне; саскок са окретом за 90° улево до става на тлу, леви бок према коњу.  **Спортске игре и активности по избору**  **Спортске игре**  Рукомет, кошарка, одбојка, футсал  Понављање и утврђивање раније обучаваних елемената технике.  Проширивање и продубљивање техничко-тактичких способности ученика.  Учествовање на такмичењима на нивоу одељења.  **Активности по избору**  Аеробик и други фитнес програми, стони тенис, бадминтон и др.  **Плес и ритмика**  **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** и  кључни 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.  Прескок  Згрчка.  Разношка.  Кругови (дохватни)  За ученике:  - вучењем вис узнето;  - вис стражњи, издржај;  - вучењем вис узнето;  - спуст у вис предњи.  За ученице:  - уз помоћ суножним одскоком наскок у згиб;  - њих у згибу/уз помоћ;  - спуст у вис стојећи.  Разбој  За ученике:  **Основни садржаји**  Паралелни разбој:  - Њих у упору.  - Саскоци.  - Састав.  **Проширени садржаји**  Њих у упору, њих и зањихом склек;  њих и предњихом упор, зањих, предњихом склек, зањихом упор, саскок са окретом за 180°.  Предношка (окрет према притки).  За ученице двовисински разбој или једна притка вратила:  - наскок у упор на н/п (или узмак замахом једне ноге);  - премах одножно десном/левом ногом до упора јашућег;  - прехват у потхват упорном руком (до предножне) и спојено одножењем заножне премах, саскок са окретом за 90° (одношка), завршити боком према притки.  Вратило - дохватно  За ученике:  **Основни садржаји**  Суножним одразом узмак.  Саскок замахом у назад.  **Проширени садржај**  Ковртљај назад из упора.  Греда  За ученице:  **Основни садржаји**  Вежба на ниској греди од елемената предвиђених у основној школи.  Висока греда ходање са различитим гимнастичким елементима.  **Проширени садржаји**  Састав на греди.  Коњ са хватаљкама  За ученике:  **Проширени садржај**  Премах одножно десном напред, замах улево, замах удесно, замах улево и спојено премах левом напред, премах десном назад, замах улево, замах удесно и спојено премахом десне; саскок са окретом за 90° улево до става на тлу, леви бок према коњу.  **Спортске игре и активности по избору**  **Спортске игре**  Рукомет, кошарка, одбојка, футсал  Понављање и утврђивање раније обучаваних елемената технике. | |
|  | | Проширивање и продубљивање техничко-тактичких способности ученика.  Учествовање на такмичењима на нивоу одељења.  **Активности по избору**  Аеробик и други фитнес програми, стони тенис, бадминтон и др.  **Плес и ритмика**  **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. | |