

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

Правилник је објављен у "Службеном гласнику РС - Просветни гласник", бр. 14/2023 од 22.9.2023. године, а ступио је на снагу 23.9.2023.

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”.

Број 110-00-67/3/2023-03

У Београду, 19. септембра 2023. године

Министар,
проф. др **Славица Ђукић Дејановић**, с.р.

ИСХОДИ По завршетку разреда ученик ће бити у стању да:	ОБЛАСТ, ТЕМА и кључни појмови садржаја
<ul style="list-style-type: none">– 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.	<p>ФИЗИЧКЕ СПОСОБНОСТИ</p> <p>Тестирање ученика. Кондициона припрема ученика:</p> <ul style="list-style-type: none">– вежбе за развој снаге;– вежбе за развој покретљивости;– вежбе за развој издржљивости;– вежбе за развој брзине;– вежбе за развој координације. <p>СПОРТСКО-ТЕХНИЧКО ОБРАЗОВАЊЕ</p> <p>Атлетика</p> <p>Усавршавање технике трчања на кратким стазама. Усавршавање технике трчања на средњим стазама. Усавршавање технике скок удаљ. Усавршавање технике скок увис. Бацање кугле.</p> <p>Спортска гимнастика</p> <p>Вежбе на тлу</p> <p>Основни садржаји</p> <p>Провера савладаности елемената гимнастике из основне школе. Вага претклоном и заножњем и спојено, одразом једне ноге колут напред. Став на шакама, издржај, колут напред. Два повезана премета странце удесно (улево).</p> <p>Проширени садржаји</p> <p>Премет странце са окретом за 180° „рондат“. Колут назад до става о шакама. Премет напред. Прескок Згрчка. Разношка. Кругови (дохватни) За ученике :<ul style="list-style-type: none">– вучењем вис узнето;– вис стражњи, издржај;– вучењем вис узнето;– спуст у вис предњи.За ученице:<ul style="list-style-type: none">– уз помоћ суножним одскоком наскок у згиб;– њих у згибу/уз помоћ;– спуст у вис стојећи.Разбој За ученике: Основни садржаји Паралелни разбој:<ul style="list-style-type: none">– Њих у упору.– Саскоци.– Састав.</p>

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 хваталкама

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, фудсал

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.

<p align="center">ИСХОДИ По завршетку разреда ученик ће бити у стању да:</p>	<p align="center">ОБЛАСТ, ТЕМА и кључни појмови садржаја</p>
<ul style="list-style-type: none"> – 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 конфликти 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 	<p align="center">ФИЗИЧКЕ СПОСОБНОСТИ</p> <p>Тестирање ученика. Кондициона припрема ученика:</p> <ul style="list-style-type: none"> – вежбе за развој снаге; – вежбе за развој покретљивости; – вежбе за развој издржљивости; – вежбе за развој брзине; – вежбе за развој координације. <p align="center">СПОРТСКО-ТЕХНИЧКО ОБРАЗОВАЊЕ</p> <p align="center">Атлетика</p> <p>Усавршавање технике трчања на кратким стазама. Усавршавање технике трчања на средњим стазама. Усавршавање технике скок удаљ. Усавршавање технике скок увис. Бацање кугле.</p> <p align="center">Спортска гимнастика</p> <p align="center">Вежбе на тлу</p> <p>Основни садржаји Провера савладаности елемената гимнастике из основне школе. Вага претклоном и заножњем 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.</p> <p align="center">Прескок</p> <p>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.</p> <p align="center">Разбој</p> <p>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</p> <p>За ученике: Основни садржаји Суножним одразом узмак. Саскок замахом у назад. Проширени садржаји Ковртљај назад из упора.</p> <p align="center">Греда</p> <p>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.</p> <p align="center">Коњ са хватаљкама</p> <p>За ученике: Проширени садржаји 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.</p> <p align="center">Спортске игре и активности по избору</p> <p>Спортске игре Рукомет, кошарка, одбојка, фудсал Понављање и утврђивање раније обучаваних елемената технике.</p>

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.