**ОШ „Први мај“, Влајковци**

**ГОДИШЊИ (ГЛОБАЛНИ) ПЛАН РАДА НАСТАВНИКА**

**за школску 2020/2021. годину**

**Наставни предмет: ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ**

Разред: трећи

Одељење: III2, III3

Недељни фонд часова: 3

Годишњи фонд часова: 108

План урађен на основу Правилника објављеног у „Сл. Гласнику РС“- Просветни гласник, број 5/2019 и 1/2020.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ОБЛАСТ/ТЕМА** | МЕСЕЦ | ОБУЧАВАЊЕ | УВЕЖБАВАЊЕ | СВЕГА |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI |
| 1. | **ФИЗИЧКЕ СПОСОБНОСТИ**Батерија тестова за праћење физичког развоја и моторичких способности | х | х | х | х | х | х | х | х | х2 | х4 | НА СВИМ ЧАСОВИМА 6 6 |
| 2. | **МОТОРИЧКЕ ВЕШТИНЕ, СПОРТ И** **СПОРТСКЕ ДИСЦИПЛИНЕ**1. Атлетика2. Спортска гимнастика3. Основе тимских, спортских и елементарних игара4. Плес и ритмика5. Полигони | 725 | 3631 | 3421 | 5261 | 333 | 32 | 17311 | 732 | 61 | 311 | 111498 | 19141584 | 302824164 |
| 3. | **ФИЗИЧКА И ЗДРАВСТВЕНА КУЛТУРА**1. Култура вежбања и играња2. Здравствена култура | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | НА СВИМ ЧАСОВИМА |
| **УКУПНО** | 14 | 13 | 10 | 14 | 9 | 5 | 13 | 12 | 9 | 9 | 42 | 66 | **108** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Р.БР. | **ОБЛАСТ/ТЕМА** | **МЕЂУПРЕДМЕТНЕ****КОМПЕТЕНЦИЈЕ** | **СТАНДАРДИ ПОСТИГНУЋА УЧЕНИКА** | **ИСХОДИ** |
| 1. | **ФИЗИЧКЕ** **СПОСОБНОСТИ** | - КОМПЕТЕНЦИЈА ЗА ЦЕЛОЖИВОТНО УЧЕЊЕ - ЕСТЕТСКА КОМПЕТЕНЦИЈА - БРИГА ЗА ЗДРАВЉЕ | ФВ.1.1.1.Унапређује моторичке способностиФВ.1.1.2.Правилно изводи једноставније вежбе обликовања, са и без реквизитаФВ.1.1.3.Разуме значај правилног држања тела за здрављеФВ.2.1.1.Примењује самостално научени комплекс јутарње гимнастикеФВ.3.1.1.Правилно изводи најмање један комплекс вежби обликовања и приказује вежбе за поједине делове тела  | - примени једноставне двоставне општеприпремне вежбе (вежбе обликовања); - прати промене у тежини и висини код себе и других; мај- коригује сопствено држања тела на основу савета наставника; - правилно држи тело;  |
| 2. | **МОТОРИЧКЕ** **ВЕШТИНЕ,****СПОРТ И****СПОРТСКЕ ДИСЦИПЛИНЕ** | - КОМПЕТЕНЦИЈА ЗА ЦЕЛОЖИВОТНО УЧЕЊЕ - ВЕШТИНА КОМУНИКАЦИЈЕ - РЕШАВАЊЕ ПРОБЛЕМА - ЕСТЕТСКА КОМПЕТЕНЦИЈА - ВЕШТИНА САРАДЊЕ  | ФВ.1.2.1.Правилно трчи варијантама технике трчања на кратке, средње и дуге стазе и мери резултатФВ.1.2.2.Зна правилно да скаче удаљ згрчном варијантом технике и мери дужину скокаФВ.1.2.3.Зна правилно да скаче увис варијантом технике маказицеФВ.1.2.4.Правилно изводи вежбе на тлуФВ.1.2.5.Правилно изводи вежбе на греди и шведској клупиФВ.1.2.6.Познаје правила спортских елементарних игараФВ.2.2.1.Правилно изводи прескокеФВ.2.2.2.Правилно изводи вежбе на вратилуФВ.2.2.3.Игра Мини - рукомет, “Футсал”- мали фудбал и “Између четири ватре”, примењујући основну технику, неопходна правила и сарађује са члановима екипе изражавајући сопствену личност уз поштовање других ФВ.2.2.4.Правилно изводи основне ритмичке вежбе са лоптом и вијачомФВ.2.2.5.Правилно изводи плес и народно кола предвиђена за трећи разредФВ.3.2.1.Игра Мини - рукомет, “Футсал”- мали фудбали “Између четири ватре”, примењујући виши ниво технике, већи број правила, једноставније тактичке комбинације и уз висок степен сарадње са члановима екипе изражава сопствену личност уз поштовање других  | - правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања; - комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу; - одржава равнотежу у различитим кретањима;- правилно подиже, носи и спушта терет; - изведе кретања, вежбе и саставе уз музичку пратњу; - изведе дечји и народни плес; - правилно изводи и контролише покрете у различитим кретањима;  |
| 3. | **ФИЗИЧКА И** **ЗДРАВСТВЕНА** **КУЛТУРА** | - ВЕШТИНА КОМУНИКАЦИЈЕ - ВЕШТИНА ЗА ЖИВОТ У ДЕМОКРАТСКОМ ДРУШТВУ - ЕСТЕТСКА КОМПЕТЕНЦИЈА- ВЕШТИНА САРАДЊЕ- БРИГА ЗА ЗДРАВЉЕ  | ФВ.1.3.1.Зна основне појмове везане за физичко вежбањеФВ.1.3.2.Познаје основна начела безбедности у сали, на игралишту и учионициФВ.1.3.3.Примењује здравствено-хигијенске мере ФВ.2.3.1.Зна основна правила Мини - рукомета, “Футсала” и “Између четири ватре”ФВ.2.3.2.Позитивно вреднује успешне потезе и уложени труд свих учесника у игри, уз подстицање свих учесника у игри ФВ.3.3.1.Зна утицај физичког вежбања  | - користи терминологију вежбања; - поштује правила понашања на вежбалиштима; - поштује мере безбедности током вежбања; - одговорно се односи према објектима, справама и реквизитима; - примени правила игре; - навија и бодри учеснике у игри на начин који никога не вређа; - прихвати победу и пораз као саставни део игре и такмичења; - уредно одлаже своје ствари пре и након вежбања и у другим ситуацијама; - препозна здравствено стање када не треба да вежба; - примењује здравствено - хигијенске мере пре, у току и након вежбања и у другим животним ситуацијама; - уредно одржава простор у коме живи и борави; - користи здраве намирнице у исхрани; - повезује различита вежбања са њиховим утицајем на здравље; - препозна лепоту покрета у вежбању; - се придржава правила вежбања; - вреднује сопствена и туђа постигнућа у вежбању;  |

Одељењске старешине:

 Слађана Дринић III3

 Сенка Вукајловић III2