\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Назив школе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

место

**Годишњи (глобални) план рада за школску 2022/23. годину**

**Наставни предмет: Физичко и здравствено васпитање**

**Разред: Трећи**

**Годишњи фонд часова: 108**

**Име и презиме наставника: Датум:**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**ГЛОБАЛНИ ПЛАН РАДА НАСТАВНИКА**

Наставни предмет*:* **Физичко и здравствено васпитање**

Наставник: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Разред и одељење: Трећиразред, одељење \_\_\_\_\_\_\_

Недељни фонд: 3 часа Годишњи фонд: 108 часова

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Област/тема** | | | **Месец** | | | | | | | | | | **Тип часа** | | **Укупно** |
| Ред.  број | Назив | **Исходи предмета**  **На крају разреда ученик ће да:** | **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | Обр. | Утвр.  Сист.  Пров. |
| 1. | **ФИЗИЧКE СПОСОБНОСТИ** | – примени једноставнe, двоставне општеприпремне вежбе (вежбе обликовања);  – правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;  – комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;  – одржава равнотежу у различитим кретањима;  – коригује сопствено држања тела на основу савета наставника;  – правилно држи тело;  – правилно подиже, носи и спушта терет;  – користи терминологију вежбања;  – поштује правила понашања на вежбалиштима;  – поштује мере безбедности током вежбања;  – одговорно се односи према објектима, справама и реквизитима;  – правилно изводи и контролише покрете у различитим кретањима;  – препозна здравствено стање када не треба да вежба;  – препозна лепоту покрета у вежбању;  – се придржава правила вежбања. | 2 | 3 | 4 | 3 | 1 | 2 | 4 | 1 | 2 | 1 | **4** | **19** | **23** |
| 2. | **МОТОРИЧКЕ**  **ВЕШТИНЕ**  **СПОРТ И**  **СПОРТСКЕ**  **ДИСЦИПЛИНЕ** | – примени једноставнe, двоставне општеприпремне вежбе (вежбе обликовања);  – правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;  – комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;  – одржава равнотежу у различитим кретањима;  – коригује сопствено држања тела на основу савета наставника;  – правилно држи тело;  – правилно подиже, носи и спушта терет;  – изведе кретања, вежбе и саставе уз музичку пратњу;  – изведе дечји и народни плес;  – користи терминологију вежбања;  – правилно изводи и контролише покрете у различитим кретањима;  – препозна лепоту покрета у вежбању;  – се придржава правила вежбања;  – вреднује сопствена и туђа постигнућа у вежбању. | 10 | 8 | 6 | 7 | 2 | 8 | 9 | 7 | 10 | 7 | **48** | **26** | **74** |
| 3. | **ФИЗИЧКА И**  **ЗДРАВСТВЕНА**  **КУЛТУРА** | – 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 којим 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;  – прати промене у тежини и висини код себе и других;  – препозна здравствено стање када не треба да вежба;  – примењује хигијенске мере пре, у току и након вежбања и другим животним ситуацијама;  – уредно одржава простор у коме живи и борави;  – користи здраве намирнице у исхрани;  – повезује различита вежбања са њиховим утицајем на здравље;  – се придржава правила вежбања;  – вреднује сопствена и туђа постигнућа у вежбању. | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | **4** | **7** | **11** |
| **УКУПНО** | | | 13 | 12 | 12 | 13 | 4 | 11 | 14 | 8 | 13 | 8 | **56** | **52** | **108** |

**Циљ учења Физичког и здравственог васпитања** је да ученик унапређује физичке способности, моторичке вештине и знања из области физичке и здравствене културе, ради очувања здравља и примене правилног и редовног физичког вежбања у савременим условима живота и рада.

**ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕЗА ТРЕЋИ РАЗРЕД**

**ПРЕДЛОГ РЕДОСЛЕДА НАСТАВНИХ ЈЕДИНИЦА**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tема** | **Ред.**  **број** | **Наставнајединица** | **Типчаса** |  |
| Физичке способности |  | Уводни час | уводни час | **С**  **Е**  **П**  **Т**  **Е**  **М**  **Б**  **А**  **Р** |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине |  | Бацање и хватање | увежбавање |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине |  | Бацање лоптице у даљ | увежбавање |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине |  | Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине | обука |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине; Физичке способности |  | Бацање лоптице у даљ | увежбавање |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине; Физичке способности |  | Ходање и трчање различитим темпом | увежбавање |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине; Физичке способности |  | Брзо трчање | увежбавање |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине; Физичке способности |  | Лопта лопту стиже | обука |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине; Физичке способности |  | Скок удаљзалетом са обележеног одскочног места | увежбавање |
| Физичке способности; Моторичке вештине, спорт и спортске дисциплине |  | Савила се бела лоза винова | обука |
| Физичке способности; Моторичке вештине, спорт и спортске дисциплине |  | Савила се бела лоза винова | увежбавање |  |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине; Физичке способности |  | Скок удаљзалетом са обележеног одскочног места | увежбавање |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине; Физичке способности |  | Прескакање препрека | обука |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине; Физичке способности | 14 | Додавање лопте у пару | обука | **О**  **К**  **Т**  **О**  **Б**  **А**  **Р** |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине; Физичке способности | 15 | Додавање лопте у пару у трчању | увежбавање |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине; Физичке способности | 16 | Прескакање малог козлића, разношка | обука |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине; Физичке способности | 17 | Брзо трчање до 40 метара из различитих стартних позиција | обука |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине; Физичке способности | 18 | Брзо трчање и игролике вежбе | увежбавање |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине; Физичке способности | 19 | Истрајност трчања | обука |
| Физичке способности; Моторичке вештине, спорт и спортске дисциплине | 20 | Између две ватре | увежбавање |  |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине; Физичке способности | 21 | Прескакање вијаче у пару | обука |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине; Физичке способности | 22 | Прескакање кратке вијаче у трчању | обука |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине; Физичке способности | 23 | Двовисински разбој | обука |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине; Физичке способности | 24 | Прeпрентравање различитих објеката и справа | обука |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине; Физичке способности | 25 | Прoвлачење кроз окна и оквире у кретанју правом и вијугавом | обука |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине; Физичке способности | 26 | Пењање и разни висови на објектима у природи и школском дворишту | увежбавање | **Н**  **О**  **В**  **Е**  **М**  **Б**  **А**  **Р** |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине; Физичке способности | 27 | Прoвлачење кроз окна и оквире у кретању правом и вијугавом | обука |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине; Физичке способности | 28 | Пењање и разни висови на објектима у природи и школском дворишту | увежбавање |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине; Физичке способности | 29 | Скокови у дубину са висине 1 m | oбука |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине; Физичке способности | 30 | Прeлажење са справе на справу | увежбавање |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине; Физичке способности | 31 | Скокови у дубину са меким доскоком са висине 1 метар | увежбавање |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине | 32 | Бацање лоптице у покретни циљ | oбука |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине | 33 | Одбијање лопте | oбука |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине | 34 | Одбијање лоптеодбојкашки у кругу | увежбавање |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине | 35 | Бацање лоптице у покретни циљ | oбука |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине | 36 | Дизање и ношење трећег на палици | oбука |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине | 37 | Дизање и ношење трећег на палици | увежбавање |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине; Физичке способности | 38 | Мали фудбал и мини рукомент | oбука | **Д**  **Е**  **Ц**  **Е**  **М**  **Б**  **А**  **Р** |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине | 39 | Ритмички облици кретања | увежбавање |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине | 40 | Штафетне игре за развијање спретности | oбука |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине; Физичке способности | 41 | Мали фудбал и мини рукомент | увежбавање |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине; Физичке способности | 42 | Фудбал и ритмика | увежбавање |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине | 43 | Пузање потрбушке на боку и леђима | oбука |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине | 44 | Провлачење у пењању и спуштању кроз окна и лестве | oбука |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине | 45 | Вежбе за рамени појас | oбука |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине | 46 | Естетско обликовање тела | увежбавање |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине | 47 | Скокови маказице и „мачији скок“ у комбинацији са ходањем и трчањем | oбука |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине | 48 | Вучење и гурање у паровима преко црте | oбука |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине | 49 | Вучење и гурање у паровима | увежбавање |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине | 50 | Тражење пара | увежбавање |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине | 51 | Вучење и гурање ужетом у облику квадрата | увежбавање | **Ј**  **А**  **Н**  **У**  **А**  **Р** |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине | 52 | Манипулација палицама и обручима у пару | увежбавање |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине | 53 | Елементарне игре за социјализацију и развијање сарадничких односа | oбука |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине | 54 | Колут напред | увежбавање |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине | 55 | Колут назад из чучња у чучањ | oбука | **Ф**  **Е**  **Б**  **Р**  **У**  **А**  **Р** |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине | 56 | Ходање по ниској греди у успону напред,назад и са чучњем | oбука |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине | 57 | Колут назад из чучња у чучањ | увежбавање |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине | 58 | Ходање по ниској греди,са ношењем предмета | увежбавање |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине | 59 | Вођење лопте и додавање уз умерено трчање | обука |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине | 60 | Вођење лопте између сталака,са бацањем у циљ | обука |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине | 61 | Maчји скок | увежбавање |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине | 62 | Штафетне игре | увежбавање |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине | 63 | Ходање и трчање по шведској клупи | обука |
| Физичке способности; Моторичке вештине, спорт и спортске дисциплине | 64 | Ја посејах лубенице | обука |
| Физичке способности; Моторичке вештине, спорт и спортске дисциплине | 65 | Ја посејах лубенице | увежбавање |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине | 66 | Свећа | обука | **М**  **А**  **Р**  **Т** |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине; Физичке способности | 67 | Разношка | увежбавање |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине | 68 | Свећа | увежбавање |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине | 69 | Састав на тлу | обука |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине | 70 | Састав на тлу | увежбавање |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине | 71 | Слободан састав на ниској греди | обука |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине | 72 | Слободан састав на ниској греди | увежбавање |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине | 73 | Koтрљање обруча у круг | обука |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине | 74 | Koтрљање обруча | увежбавање |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине | 75 | Вођење лопте једном руком у трчању право | обука |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине | 76 | Вођење лопте једном руком у трчању вијугаво | увежбавање |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине | 77 | Састав на тлу и ниској греди | увежбавање |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине | 78 | Вођење лопте једном руком у трчању | провера |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине | 79 | Tрчање у природи променљивим темпом | увежбавање |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине | 80 | Tрим трчање у природи | обука | **А**  **П**  **Р**  **И**  **Л** |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине | 81 | Скок увис правим залетом | обука |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине | 82 | Tрим трчање у природи | увежбавање |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине | 83 | Скок увис правим залетом | увежбавање |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине | 84 | Скок увис правим залетом | провера |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине | 85 | Провлачење при пењању и спуштању кроз окна | увежбавање |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине | 86 | Пењање уз мотке, уже и морнарске лестве | обука |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине | 87 | Вежбе са палицама | обука |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине | 88 | Елементарне игре по избору ученика и мерење телесне тежине и висине ученика | провера | **М**  **А**  **Ј** |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине | 89 | Мерење физичких моторичких способности | провера |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине | 90 | Бацање медицинке | провера |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине; Физичке способности | 91 | Скок удаљиз места | провера |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине; Физичке способности | 92 | Одбијање лопте од зида | провера |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине; Физичке способности | 93 | Брзо трчање на 40 метара | обука |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине; Физичке способности | 94 | Брзо трчање на 40 метара | увежбавање |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине; Физичке способности | 95 | Брзо трчање | провера |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине; Физичке способности | 96 | Одузимање трака | обука |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине; Физичке способности | 97 | Освајање места | обука |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине; Физичке способности | 98 | Прескакање препрека у низу | увежбавање |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине; Физичке способности | 99 | Пoлигон препрека | увежбавање |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине | 100 | Бацање палица и крпењача | обука |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине | 101 | Претрчавање испод дуге вијаче | обука | **Ј**  **У**  **Н** |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине | 102 | Групно прескакање вијаче | обука |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине | 103 | Групно прескакање вијаче | увежбавање |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине | 104 | Између четири ватре | увежбавање |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине | 105 | Елементарне игре по избору ученика | увежбавање |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине | 106 | Колут назад | увежбавање |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине | 107 | Вежбе палицом | увежбавање |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине | 108 | Елементарне игре по избору ученика упутства за "активан одмор" у летњем периоду | увежбавање |

**МЕЂУПРЕДМЕТНЕ КОМПЕТЕНЦИЈЕ:**

У оквиру наставне теме *Физичке способности* посебно ће се развијати међупредметне компетенције – компетенција за учење и компетенција за решавање проблема, сарадња, комуникација.

У оквиру наставне теме *Моторичке вештине* посебно ће се развијати међупредметне компетенције – рад са подацима и информацијама, компетенција за решавање проблема, дигитална компетенција, сарадња и комуникација.

У оквиру наставне теме *Физичка и здравствена култура* посебно ће се развијати међупредметне компетенције – рад са подацима и информацијама, сарадња и комуникација.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **НАСТАВНЕ ТЕМЕ** | **ИСХОДИ** | **САДРЖАЈИ ТЕМА** |
| **ФИЗИЧКE**  **СПОСОБНОСТИ** | – примени једноставнe, двоставне општеприпремне вежбе (вежбе обликовања);  – правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;  – комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;  – одржава равнотежу у различитим кретањима;  – коригује сопствено држања тела на основу савета наставника;  – правилно држи тело;  – правилно подиже, носи и спушта терет;  – користи терминологију вежбања;  – поштује правила понашања на вежбалиштима;  – поштује мере безбедности током вежбања;  – одговорно се односи према објектима, справама и реквизитима;  – правилно изводи и контролише покрете у различитим кретањима;  – препозна здравствено стање када не треба да вежба;  – препозна лепоту покрета у вежбању;  – се придржава правила вежбања. | -Вежбе за развој снаге са и без реквизита.  -Вежбе за развој покретљивости са и без реквизита.  -Вежбе за развој аеробне издржљивости.  -Вежбе за развој брзине и експлозивне снаге.  -Вежбе за развој координације.  -Примена националне батерије тестова за праћење физичког развоја и моторичких способности. |
| **МОТОРИЧКЕ**  **ВЕШТИНЕ**  **СПОРТ И**  **СПОРТСКЕ**  **ДИСЦИПЛИНЕ** | – примени једноставнe, двоставне општеприпремне вежбе (вежбе обликовања);  – правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;  – комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;  – одржава равнотежу у различитим кретањима;  – коригује сопствено држања тела на основу савета наставника;  – правилно држи тело;  – правилно подиже, носи и спушта терет;  – изведе кретања, вежбе и саставе уз музичку пратњу;  – изведе дечји и народни плес;  – користи терминологију вежбања;  – правилно изводи и контролише покрете у различитим кретањима;  – препозна лепоту покрета у вежбању;  – се придржава правила вежбања;  – вреднује сопствена и туђа постигнућа у вежбању. | -Техника трчања.  -Истрајно трчање.  -Скок удаљ згрчном техником.  -Бацање лоптице из залета.  -Скок увис прекорачном техником.  -Вежбе на тлу: вежбе и комбинације.  -Прескоци и скокови.  -Вежбе у вису, вежбе у упору и вежбе и вежбе променама висова и упора.  -Вежбе равнотеже на шведској клупи и ниској греди.  -Између четири ватре  -Мини-рукомет.  -Футсал – „мали фудбал”.  -Плес и ритимика  -Вежбе са вијачом.  -Вежбе са лоптом.  -Народно коло „Савила се бела лоза винова”.  -Народно коло из краја у којем се школа налази.  -Прилагођавање на водену средину и основна обука пливања.  -Полигон у складу са реализованим моторичким садржајима. |
| **ФИЗИЧКА И**  **ЗДРАВСТВЕНА**  **КУЛТУРА** | – 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 којим 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;  – прати промене у тежини и висини код себе и других;  – препозна здравствено стање када не треба да вежба;  – примењује хигијенске мере пре, у току и након вежбања и другим животним ситуацијама;  – уредно одржава простор у коме живи и борави;  – користи здраве намирнице у исхрани;  – повезује различита вежбања са њиховим утицајем на здравље;  – се придржава правила вежбања;  – вреднује сопствена и туђа постигнућа у вежбању. | -Основна правила: Између четири ватре, Мини-рукомета и Футсала.  -Понашање према осталим учесницима у игри (према судији, играчима супротне и сопствене екипе).  -Чување и одржавање материјалних добара.  -Постављање, склањање и чување справа и реквизита неопходних за вежбање.  -„Ферплеј” (навијање, победа, пораз).  -Породица и вежбање.  -Вежбање као део дневних активности.  -Моје срце – пулс.  -Дисање и вежбање.  -Хигијена простора за вежбање.  -Значај воћа и поврћа у исхрани.  -Значај воде за организам и вежбање.  -Поступање у случају повреде. |