

Смер: Разредна настава, 06.05.2020

Предмет: Методика наставе физичког васпитања 1

Тема: Планирање и програмирање у настави физичког васпитања

Наставник: Проф.др Невенка Зрнзевић

Поштоване колеге,

Овим путем вас обавештавам да за испит, кад се створе услови за то, припремите градиво које смо путем предавања и презентација обрадили од почетка семестра до 16.марта на факултету и од увођења ванредног стања до завршетка летњег семестра, предавања и презентације које сте добијали преко интернета на сајту факултета.

Срдачан поздрав,

Проф. Др Невенка Зрнзевић

ПЛАНИРАЊЕ И ПРОГРАМИРАЊЕ

Планирање у настави представља смишљено пројектовање наставног рада с обзиром на садржај који ће се обрађивати, просторне услове у којима ће се изводити наставни рад, опрему која ће се употребљавати у раду, време када ће се радити и циљеве које треба остварити.

У суштини планирање представља низ предрадњи које претходе наставном раду.

Планирање и програмирање у настави физичког васпитања

Планирање и програмирање један је од најкомплекснијих послова у физичком васпитању, како би се процес физичког вежбања реализовао плански, сигурно, рационално и организовано. Сложени задаци у настави физичког васпитања могу се успешно реализовати само ако се правилно осмисле, испланирају, а затим и реализују.

Планирањем се у настави физичког васпитања утврђује основни циљ, задаци и начин њиховог решавања у одређеном временском периоду. Планирање је неопходно како би се избегла импровизација, сваштарство, неприпремљеност, што онемогућава остваривање циљева и задатака физичког васпитања. Данас се често срећемо управо са овим проблемима, што у великој мери умањује значај физичког васпитања у очима деце, омладине и одраслих.

„Наставни програм је школски документ којим се прописује опсег, дубина и редослед наставних садржаја. Другим речима, наставним програмом прописују се конкретни садржаји појединог наставног предмета, па је наставни програм конкретизација наставног плана“ (Пољак, 1970: 289).

За добро планирање и програмирање неопходна је висока стручност и перманентно праћење иновација у овој струци. Како би планирање и програмирање било сврсисходно важно је испоштовати одређене критеријуме а они се односе на:

- *реалност планирања,*
- *стручност планирања,*
- *економичност планирања.*

Реалност планирања подразумева да се уз помоћ школе као институције, учитеља и наставника физичког васпитања и залагање ученика постављени циљеви и задаци реализују.

План несме бити преамбициозан јер га је тешко остварити, ни сувише лак, јер неће дати жељене ефекте. Постављени задаци треба да буду нешто изнад просечних могућности ученика, што ће захтевати њихово веће ангажовање и већи изазов.

Стручност у планирању подразумева да се наставни план и програм заснивају на научно провереним сазнањима и искуствима савремене праксе. Овај критеријум ће бити испоштован ако учитељи (наставници) прате савремена достигнућа у струци и ако их колико је могуће примењују у настави физичког васпитања. Планирање подразумева и да се у оквиру важећег програма унесу нови садржаји проверени у пракси. Стручност у планирању и реализација наставе најбоље се огледају у резултатима који се постижу у пракси физичког васпитања.

Економичност планирања подразумева најоптималније коришћење терена (отворених и затворених), опреме, справа и реквизита којима школа располаже, а који се могу користити у циљу реализације наставе физичког васпитања.

Уколико климатски услови дозвољавају, а постоје услови за реализацију пливања и скијања, треба осмислити на који начин је најбоље те услове искористити.

Принцип економичности још подразумева и да се при планирању и програмирању уважавају принципи и примењују методе које омогућавају најефикаснију реализацију постављених циљева и задатака.

Специфичности наставе физичког васпитања

Настава физичког васпитања има низ специфичности те се планирање и програмирање мора започети сагледавањем следећих битних чинилаца:

- пол и здравствено стање ученика,
- ниво физичких способности ученика (резултате финалног мерења из претходног разреда и иницијалног мерења на почетку године о стању морфолошких карактеристика, моторичких и функционалних способности и моторичких знања и умења),
- материјалне могућности и услови у којима ће се наставне и ванчасовне активности реализовати (терени, справа и реквизити),
- интересовање ученика према одређеним садржајима,
- наставни план и програм физичког васпитања,
- специфичности средине у којој се школа налази.

Након разматрања свих наведених чинилаца неопходно је дефинисати глобални циљ програма. Дефинисање глобалног циља неопходно је из разлога да свим учесницима у његовој реализацији буде познато шта треба радити, нашта обратити пажњу и које параметре пратити у току године.

Глобални циљ на пр. може бити да је у току године неопходно утицати на морфолошке карактеристике, а пре свега на редукацију масног ткива, на развој моторичких и функционалних способности, посебно радити на развоју репетитивне снаге и повећању издржљивости, подизању моторичких знања код бацања, хватања и гађања, подизање нивоа моторичких умења код трчања и скакања.

Код планирања није довољно садржаје одређивати према општем развојном нивоу ученика, већ се мора водити рачуна да постоје садржаји за оне који брже напредују и могу лакше да савладају задатке, за просечне и оне који су слабији, јер како смо већ нагласили постоје разлике међу ученицима истог развојног доба. Задаци који се постављају треба да буду по тежини нешто изнад просечних могућности ученика, ако су испод нивоа могућности ученика могу да делују демотивишуће. Исто се може десити и ако су претешки задаци, што може да делује инхибирајуће на ученике, посебно се то односи на развој функционалних и моторичких способности.

Израда програма представља можда најсложенији посао јер треба одредити циљеве и утврдити односе између циљева и наставних садржаја.

Програм физичког и здравственог васпитања темељи се на научним сазнањима и провереним наставним садржајима, који су сврстани у наставне целине (теме), које имају оријентациони карактер, јер ниједан програм не може одредити унапред садржаје, који ће у потпуности задовољити потребе ученика. Без обзира како се врши планирање, приликом операционализације треба водити рачуна: да се задовоље потребе сваког ученика појединачно и да сваки учитељ (наставник) самостално одлучи за које ће се садржаје одредити, како би што успешније реализовао циљ и задатке конкретног програма.

„Програм физичког васпитања је оперативни школски документ, обавезан за сваког наставника физичког васпитања, који се састоји из циља и задатака физичког васпитања, садржаја по тематским подручјима и разредима и дидактичко-методичких упустава за реализацију програма физичког васпитања“ (Матић, Бокан, 1990: 155).

Код нас наставни план и програм доносе просветни органи. Он представља полазну основу за конкретно планирање наставе физичког васпитања у свакој школи понаособ, у зависности од услова које школе поседују.

Основна карактеристика програма физичког васпитања је **обавезност његовог спровођења**.

Актив учитеља (наставника) врши конкретно планирање и одређује облике рада, а планове рада као обавезан документ на почетку сваке године актив даје на увид директору школе и педагогу. Учитељ (наставник) је у обавези да за сваки час физичког васпитања има писану припрему.

Најчешће се планирање и програмирање среће у виду *макропланирања и микропланирања*.

Макропланирање подразумева израду годишњег плана физичког и здравственог васпитања за једну школу, годишњи план рада за сваки разред, квартални (сезонски) и месечни план рада.

Микропланирање подразумева конкретну припрему учитеља (наставника) за сваки час.

Годишњим (глобални) планом рада се утврђују основни задаци, средства, ток реализације, материјално-технички услови, облици и методе рада. Код израде годишњег плана треба узети у обзир знање и способности ученика, услове за реализацију наставе и ванчасовне активности које чине јединство са наставом, продубљују је и равноправно доприносе решавању задатака физичког васпитања.

Према наставном Плану и програму за основне школе, физичко васпитање је заступљено са три часа редовне наставе од првог до четвртог разреда са садржајима, циљевима и задацима прилагођеним узрасту ученика од 7 до 11 година.

Табела 1. *Годишњи план и програм за I. разред*

Редни број теме	НАЗИВ НАСТАВНЕ ТЕМЕ	Број часова		
		За обраду	За друге типове	Укупно
1.	Ходање и трчање	7	10	17
2.	Скакање и прескакање	6	8	14
3.	Бацање и хватање	3	3	6
4.	Вишења, упори и пењања	3	1	4
5.	Вежбе на тлу	7	5	12
6.	Вежбе упором рукама	2	1	3
7.	Вежбе равнотеже	2	-	2
8.	Вежбе реквизитима	5	8	13
9.	Ритмичке вежбе и народни плесови	4	8	12

10.	Елементарне и штафетне игре	4	17	21
11.	Провера способности			4
12.	Крос и излет	по два у јесен и пролеће		
УКУПНО		43	61	108

Табела 2. Годишњи план и програм за 2. разред

Редни број теме	НАЗИВ НАСТАВНЕ ТЕМЕ	Број часова		
		За обраду	За друге типове	Укупно
1.	Ходање и трчање	4	13	17
2.	Скакање и прескакање	8	10	18
3.	Вежбе упором рукама	-	3	3
4.	Бацања и хватања	2	4	6
5.	Вишења и пењања	1	1	2
6.	Вежбе на тлу	3	12	15
7.	Вежбе равнотеже	2	-	2
8.	Вежбе реквизитима	5	9	14
9.	Ритмичке вежбе и народни плесови	3	4	7
10.	Елементарне и штафетне игре	3	17	20
11.	Провера способности			4
12.	Крос и излет	по два у јесен и пролеће		
УКУПНО		31	73	108

Табела 3. Годишњи план и програм за 3. разред

Редни број теме	НАЗИВ НАСТАВНЕ ТЕМЕ	Број часова		
		За обраду	За друге типове	Укупно
1.	Атлетика	7	18	25
2.	Вежбе на справама и тлу	9	15	24
3.	Ритмичка гимнастика и народни плесови	9	9	18
4.	Основи тимских игара	12	10	22
5.	Здравствено васпитање	3	-	3
6.	Елементарне и штафетне игре	-	12	12
7.	Провера способности	-	-	4
8.	Крос и излет	по два у јесен и пролеће		
УКУПНО		40	64	108

Табела 4. Годишњи план и програм за 4. разред

Редни број теме	НАЗИВ НАСТАВНЕ ТЕМЕ	Број часова		
		За обраду	За друге типове	Укупно
1.	Атлетика	3	13	16
2.	Вежбе на справама и тлу	6	17	23
3.	Ритмичка гимнастика и народни плесови	2	7	9

4.	Основи спортских игара	5	12	17
5.	Здравствено васпитање	3	-	3
6.	Изабрани спорт	-	-	36
7.	Провера способности			4
8.	Крос и излет	по два у јесен и пролеће		
УКУПНО		19	49	108

Осим наставних садржаја који се реализују на редовним часовима, годишњи план треба да садржи и остале активности које се предузимају у циљу реализације програмских задатака наставе физичког васпитања (кросеви, излети, провера физичких способности и телесног развоја, ...).

Табела 5. Оријентациони предлог глобалног плана наставног рада за четврти разред за изабрани спорт фудбал

	НАЗИВ НАСТАВНЕ ЈЕДИНИЦЕ
1.	Ударац по лопти унутрашњом страном стопала
2.	Ударац унутрашњом страном стопала са погађањем циља који мирује
3.	Ударац унутрашњом страном стопала са погађањем циља који се креће
4.	Ударац по лопти спољашњом страном стопала
5.	Ударац по лопти – волеј ударац
6.	Примање лопте унутрашњом страном стопала
7.	Примање лопте у ваздуху унутрашњом страном стопала
8.	Примање лопте спољашњом страном стопала
9.	Примање лопте ђоном и грудима
10.	Игра на мале голове 2:2
11.	Игра на мале голове 3:3
12.	Игра на мале голове 4:4
13.	Вођење лопте унутрашњом страном стопала
14.	Вођење лопте спољашњом страном стопала
15.	Вођење лопте праволинијски
16.	Вођење лопте криволинијски (цик-цак)
17.	Вођење лопте – варијанте
18.	Вођење лопте - варијанте
19.	Додавање лопте у паровима на разне начине
20.	Додавање лопте у тројкама
21.	Одузимање лопте пресецањем, избијањем и игра
22.	Техника извођења аута
23.	Техника голмана и хватање ниских, полувисоких и високих лопти
24.	Техника голмана и избацивање лопте
25.	Шутирање лопте на гол из разних праваца и игра 2:2
26.	Шутирање лопте на гол из разних праваца и игра 3:3
27.	Шутирање лопте на гол из разних праваца и игра 4:4
28.	Решавање ситуације 2:1 и игра на 4 гола
29.	Решавање ситуације 3:2 и игра на 4 гола
30.	Постављање играча у нападу и у одбрани
31.	Игра уз примену правила на два гола
32.	Игра уз примену правила на два гола
33.	Игра уз примену правила на два гола
34.	Игра уз примену правила на два гола
35.	Игра уз примену правила на два гола
36.	Игра уз примену правила на два гола

Обавезни програм - изабране спортске гране остварује се са по једним часом седмично од 4. до 8. разреда (обавезно). Обавезни програм - изборне спортске гране, односи се на изабрану спортску грану, по избору ученика, а у складу са могућностима школе. Ученицима се пружа прилика да својим избором, уз савет учитеља (наставника) задовоље своје жеље и интересовања.

За спортске гране ученици се опредељују на почетку школске године. Једна изабрана спортска грана обрађује се током школске године. У мешовитим одељењима (девојчице и дечаци) могу се изабрати две спортске гране.

Настава је обавезна за све ученике у одељењу и припада редовном распореду часова.

Часови обавезног програма – изабране спортске гране за ученике могу се организовати на начин који највише одговара могућностима школе (могу бити организовани у супротној смени нпр. часови пливања и др.).

У случајевима кад школа не располаже предвиђеним условима за реализацију обавезног програма – изабране спортске гране, актив учитеља и наставника физичког васпитања предлаже ученицима ону спортску грану чији се програм може реализовати.

Садржај обавезног програма – изабране спортске гране предлажу учитељи (наставници), а у складу са интересовањима ученика, материјалном опремљеношћу школе, узрасним карактеристикама ученика и стеченим стручним квалификацијама наставника.

Најчешћи организациони проблеми у реализацији предмета Физичко васпитање – изабрани спорт односе се на недостатак потребних просторних услова и проблем организовања заједничке наставе када су оба пола ученика на једном часу, а изабрали су различите спортове. Мали је и број школа у којима ученици имају могућност да бирају нове спортове, који већ нису садржај програма предмета Физичко васпитање, чиме се доводи у питање слободан избор спорта према интересовањима ученика.

Квартални (сезонски план рада)

На основу годишњег плана наставе физичког васпитања приступа се изради кварталног или сезонског плана на: јесењи, зимски и пролећни период.

У кварталном плану наставна „грађа“ и задаци се распоређују према конкретном редоследу „обrade“, према годишњим добима и у зависности од климатских услова (не занемарујући принцип свестраности), планирајући задатке за отворене/затворене терене.

У кварталном планирању треба предвидети и систем часова који су складно и логички повезани, где ће сваки одржани час бити логичан наставак претходног („обрадити“ прво трчање, па онда скакање, итд.).

У јесењем и пролећном периоду реализују се садржаји из природних облика кретања, елементарне игре, спортске игре, почетни програм атлетике. У зимском периоду реализују се елементи плеса и дечја кола, вежбе на справама и тлу, неки природни облици кретања, вежбе равнотеже, активности на снегу.

Ако постоје посебне погодности за извођење наставе и ванчасовних активности (климатско-географски или материјално- технички), планирају се активности које су у функцији решавања задатака физичког васпитања према специфичним условима које школа поседује.

Месечни план рада

Месечним планом рада се конкретизује глобални план рада по месецима. Месечним планом наставна грађа се разрађује и рашчлањује до наставне јединице за сваки час и средства која ће се користити у раду. Месечним планом рада треба предвидети да сваки претходни час буде повезан са наредним часом.

Поред јасно назначених наставних јединица, месечни план рада треба да садржи: наставну област, тип наставног часа, справе, реквизите који ће се користити, простор где ће се реализовати.

Табела, 6. Физичко васпитање, Месечни план рада за 4. разред

Р.б. наст. теме	Месец	Рад.нед.	Р.бр. наст. једин	Назив наставне јединице	Обука
	Септембар	1	11.	Провера способности	Иницијално мерење
			22.	Техника трчања у месту и кретању	увежбавање
			33.	Изборна спортска грана	обрада
		2	44.	Ниски старт и брзо трчање на 50 m	обрада
			55.	Примање лопте и додавање различитим деловима стопала; Балансирање лоптом	обрада
			66.	Изборна спортска грана	обрада
		3	77.	Додавање и примање лопте разним деловима стопала; Слободно ритмичко кретно изражавање лоптама	увежбавање
			88.	Брзо трчање кроз убрзавања 30-40m	обрада
			99.	Изборна спортска грана	обрада
		4	110.	Хватање и додавање лопте (кошарка, рукомет); Додавање лопте (фудбал, одбојка)	увежбавање
			111.	Вођење, хватање и додавање лопте (рукомет, кошарка, фудбал, одбојка - додавање прстима)	обрада
			112.	Изборна спортска грана	обрада
		5	113.	Скок удаљ - згрчна техника	увежбавање