

TJELESNI I ZDRAVSTVENI ODGOJ

CILJ

Cilj nastave tjelesnog i zdravstvenog odgoja je izgrađivanje i usavršavanje kompleksne ličnosti učenika specifičnim sredstvima i ambijentom koji pružaju tjelesno vježbanje i sport. Poseban cilj tjelesnog i zdravstvenog odgoja je stvaranje trajne navike svakodnevnog vježbanja u cilju održavanja i jačanja zdrava.

ZADACI

- stvaranje uvjeta za aktivno angažiranje učenika u utvrđivanju, izražavanju i zadovoljavanju njegovih potreba i interesa za tjelesnim kretanjem, sportom i raznodom, suglasno karakteristikama njihovih uzrasta, sa ciljem oplemenjivanja i usavršavanja osobne prirode i humanih odnosa prema drugim ljudima;
- dalje razvijanje i usavršavanje psihomotornih sposobnosti i sportskog odgoja, započetog na prethodnom stupnju obrazovanja;
- osposobiti učenika za samostalnu kretno-sportsku aktivnost, samokontrolu zdravlja i tjelesne kondicije;
- dalje postizanje stupnja znanja i navika zdravstveno-higijenskog ponašanja, koji proizilaze iz sadržaja i karaktera tjelesne aktivnosti i sportskog odgoja;
- stvaranje uvjeta da učenik tjelesno i kretno afirmira osobne stvaralačke mogućnosti slobodne ličnosti, koje se ogledaju: u zdravom načinu života, svestranom tjelesnom razvoju, usavršavanju kretanja, te boravku u prirodi, sa ciljem obogaćivanja kulture življenja;
- podizanje stupnja teorijskih znanja iz domena sportskog načina života, utjecaja tjelesnog vježbanja na zdravlje i tjelesne sposobnosti, životne i radne mogućnosti;
- podizanje stupnja znanja i opće tjelesne spremnosti, kroz usvajanje specifičnih sadržaja iz oblasti tjelesnog i zdravstvenog odgoja i sporta;
- utvrđivanje i priprema posebnog nastavnog sadržaja za učenike sa tjelesnim nedostacima, oboljenjima, traumama i povredama;
- motiviranje učenika da se aktivno i kontinuirano bave tjelesnim aktivnostima, sportom i rekreacijom;
- upoznavanje učenika sa raznovrsnim sadržajima sportske rekreacije (svakodnevne, na vikendu, godišnjem odmoru, rijekama, planini i sl.).

OBLICI REALIZACIJE SPORTSKO-KRETNE AKTIVNOSTI UČENIKA

Ukupna godišnja sportsko-kretna aktivnost učenika realizira se putem:

- nastave tjelesnog i zdravstvenog odgoja
- tečajne nastave tjelesnog i zdravstvenog odgoja
- samostalne aktivnosti učenika
- vannastavne i vanškolske aktivnosti
- izleti i logorovanja se realiziraju prema posebnom programu škole

Svaki od ovih oblika aktivnosti sadrži specifičnu strukturu organiziranja i rada, a svi

zajedno sintetiziraju područje sportsko-kretne djelatnosti učenika, koje se prati i uvažava u konačnoj procjeni i vrednovanju rezultata rada u području tjelesnog i zdravstvenog odgoja.

SADRŽAJI I PRERIODIZACIJA TJELESNOG I ZDRAVSTVENOG ODGOJA ZA OPĆU GIMNAZIJU

Programsku strukturu tjelesnog i zdravstvenog odgoja čine:

1. Osnovni program
2. Dodatni program sportsko-kretnih aktivnosti

OSNOVNI PROGRAM

Osnovni program sačinjavaju ukupne kineziološke aktivnosti koje se provode u nastavnom procesu tjelesnog i zdravstvenog odgoja. Sastoji se od:

- Izbornog programa sa programom dopunskih sportova
- Sadržaja općeg bazičnog i utilitarnog karaktera i
- Teoretske pripreme

Ovi sadržaji čine jedinstvenu cjelinu i realiziraju se u okviru dva polugodišnja pedagoška perioda rada. U predviđenom periodu programirane sportsko-kretne aktivnosti provodi se tjelesna, tehnička, taktička i teorijska priprema učenika i realizira tekuća i periodična provjera spremnosti i usvojenosti znanja.

IZBORNI PROGRAM SA PROGRAMOM DOPUNSKIH SPORTOVA

Izborni program sa programom dopunskih sportova predstavlja dominirajuću sadržinu nastave tjelesnog i zdravstvenog odgoja. to su dva segmenta (izborni sport i dopunski sportovi) koji se spajaju u jednu cjelinu i čine osnovnu kineziološku aktivnost. provode se paralelno i sinhronizirano tokom cijele školske godine po sedmičnoj šemi - jedan čas izborni program, jedan čas dopunski program.

IZBORNI PROGRAM predviđa realizaciju jednog od sportova za koji postoje uslovi za njegovu provedbu. Motivi i interesi učenika, te materijalne i kadrovske mogućnosti škole i sredine u kojoj škola djeluje utiču na izbor sadržaja sportske grane (ili sportskih grana) koji će biti predmet odgojno-obrazovnog rada u trajanju od četiri godine.

Razrađeni programski sadržaji košarke, odbojke, ritmičko-sportske gimnastike i atletike, kao izbornih sportskih grana, predstavljaju osnovu ovom programu i služe kao model za programsku razradu drugih sportova za koje postoje interes i uslovi za njihovu realizaciju, (rukomet, borilački sportovi i sportska gimnastika).

Osnovni organizacijsko-metodski oblik djelatnosti je sportski trening i natjecanje kao završni čin provjeravanja njegove efikasnosti.

Natjecateljska aktivnost se provodi na časovima, u vannastavnom i vanškolskom vremenu.

U cilju ostvarivanja individualizacije rada, kao jedinog efikasnog postupka, kojim će se ostvariti interesna i motivacijska strana odgojno-obrazovne djelatnosti, učenici se na početku diferenciraju u grupe prema stepenu usvojenih prethodnih znanja u izabranoj sportskoj grani.

Diferencirane i homogenizirane grupe čine dva (nekad tri) nivoa koji programirane sadržaje savladavaju u prostijim, ili složenijim varijantama.

Identificirani stupanj tehničko-taktičkih sposobnosti predstavlja startnu osnovu djelatnosti sa koje počinje proces praćenja.

Izborni program (izborna sportska grana) provodi se kontinuirano tokom cijele godine sa po jednim časom sedmično.

PROGRAM DOPUNSKIH SPORTOVA ima zadatak da, s jedne strane, doprinese kvalitetnijem usavršavanju izborne sportske grane i, s druge strane, da proširi područje kretno-sportske kulture kod učenika.

Izbor dopunskih programa je primjeren izbornoj sportskoj grani u kojoj treba ostvariti veće stvaralaštvo, kako bi svojom ukupnom strukturom doprinijelo usavršavanju tjelesnih i tehničkih vrijednosti, koje su dominirajuća karakteristika osnovnog programa.

Strukturu programa dopunskih sportova čine sadržaji sportskih grana koji su komplementarni sadržajima sportske grane osnovnog programa. Osnovicu dopunskih sportova u svim izbornim programima čine fundamentalne sportske grane atletika i akrobatika te drugi odgovarajući sportovi. Realiziraju se i ciklusima koji se odvijaju uporedo sa izbornim programom (kao drugi čas u sedmici) a njihovo ukupno trajanje odgovara trajanju osnovnog programa.

SADRŽAJI OPĆEG, BAZIČNOG I UTILITARNOG ZNAČAJA

Ovi sadržaji sa izbornim programom i programom dopunskih sportova čine ukupnu strukturu nastave tjelesnog i zdravstvenog odgoja, opća tjelesna priprema, borilačke vještine i ostali sadržaji utilitarnog karaktera, imaju značajno mjesto u programu godišnje pedagoške aktivnosti.

Opća tjelesna priprema se programira shodno potrebama učenika i objektivnim pokazateljima motoričke spremnosti. Za razvoj općih tjelesnih sposobnosti, uz uobičajena sredstva, treba prakticirati i vježbe na spravama, koristeći slobodni vremenski prostor izbornog programa.

Borilačke vještine su dijelom uvrštene u program dopunskih sportova, a postojanjem uslova (interes, kadar) mogu se realizirati i kao izborni program, što važi i za druge sadržaje utilitarnog karaktera.

PRAĆENJE I VREDNOVANJE REZULTATA AKTIVNOSTI UČENIKA

Praćenje tjelesnog razvoja, sposobnosti i usvojenosti sportsko-kretnih navika, znanja i aktivnosti učenika vrši se na osnovu kartona tjelesnog i zdravstvenog odgoja.

Inicijalno stanje na početku prvog razreda i završni pokazatelji na kraju svih razreda predstavljaju osnovu za programiranje rad u tjelesnom i zdravstvenom odgoju, koja dolazi od stanja i potreba svakog pojedinca. Informacija o ostvarenim rezultatima između dva stanja (dvije provjere) je dominantni pokazatelj razvoja i napretka u sistemu procjenjivanja i vrednovanja rezultata rada uključivanje u sadržaje vannastavnih i vanškolskih aktivnosti, i u tom sklopu ostvarenje određenih rezultata, je posebna vrijednost koja se iskazuje u konačnom procjenjivanju rezultata. ostvareni rezultati u nastavi, samostalnoj angažiranosti u aktivnostima sportskih grupa sekcija u školi ili van škole je vrijednost koja se cijeni u zaokruženju ocjene učenika.

Testiranje motoričke i funkcionalne spremnosti učenika vrši se prema EURO FIT testovima:

Test 1: Ravnoteža "Flamingo"

- mjerenje statičke ravnoteže, balansiranje na jednoj nozi na gredici

Test 2: Taping rukom

- mjerenje brzine pokreta jednom rukom - maksimalna učestalost pokreta (25 ciklusa dodira, tamo-ovamo) za što kraće vrijeme

Test 3: (Pokretljivost u zglobu kuka)

- mjerenje gipkosti, duboki preklon na klupici

Test 4: Skok u dalj iz mjesta

- mjerenje eksplozivne snage nogu

Test 5: Snaga (dinamometrija) šake

- mjerenje statičke snage šake pomoću dinamometra ili kućne vage

Test 6: Dizanje trupa (ležanje - sjedenje)

- mjerenje snage izdržljivosti u snazi mišića trbuha (maksimalni broj ponavljanja u toku od 30 sek.)

Test 7: Izdržaj u zgibu

- mjerenje snage i izdrživosti u snazi ruku i ramenog pojasa (vrijeme provedeno u zgibu)

Test 8: Trčanje 10 x 5 m (tamo-ovamo)

- ocjena brzinske sposobnosti uz mjerenje vremena

DODATNI PROGRAM SPORTSKO KRETNIH AKTIVNOSTI.

Sadržaj dodatnog programa sportsko kretnih aktivnosti nije strogo određen.

Dodatnim programom treba obogatiti životna iskustva učenika uvođenjem u nove djelatnosti. Težište djelatnosti treba usmjeriti na sportove u kojima dolazi do izražaja samostalno učenje i mogućnosti trajnog samostalnog bavljenja tom djelatnošću, a postoje realni uslovi za njihovu realizaciju.

To su sportovi koji do sada najčešće nisu bili u školskim programima ili je njihovo prisustvo bilo formalnog karaktera:

- nogomet,
- plivanje,
- skijanje,
- tenis,
- stoni tenis,
- badminton,
- veslanje,
- biciklizam,
- planinarstvo,
- klizanje i dr.

te sportska rekreacija, aerobik, body building i druge djelatnosti, kao i one koje će se vremenom pojaviti i biti omiljene.

Navedenim djelatnostima i sportovima proširuju se znanja i sposobnosti stečena u osnovnom programu, te usvajanju nove spoznaje različite od onih iz osnovnog programa.

Dodatnom programu sportsko-kretnih aktivnosti treba posvetiti posebnu pažnju, stvarati uslove za ravnopravan odnos sa osnovnim programom i uključivanje u izborni program. Postojeće uslove-kadrovske, materijalne i prirodni ambijent, maksimalno koristiti u cilju potpunog zadovoljavanja učeničkih interes a i podizanja ukupnog kvaliteta tjelesnog odgoja u školi. Realizira se van redovne nastave.

Osnovni program i dodatni program zajedno, predstavljaju ukupan ambijent za pozitivne biopsihosocijalne transformacione procese kod učenika. Njihova je podjela samo formalnog i organizacijskog karaktera.

Vrijednost i značaj sadržaja jednog i drugog programa su podjednaki, te je prelazak sadržaja iz jednog u drugi program moguć i poželjan.

PROGRAM TJELESNOG I ZDRAVSTVENOG ODGOJA U GIMNAZIJI

OSNOVNI PROGRAM - časovi tjelesnog i zdravstvenog odgoja

1. Izvorni program sa programom dopunskih sportova

- a) Izborni program - jedna od sportskih grana
 - košarka
 - odbojka
 - ritmičko-sportska gimnastika i ples
 - atletika
 - drugi izborni sport (rukomet, borilački sportovi, sportska gimnastika)

b) Program dopunskih sportova

<ul style="list-style-type: none"> - sportske grane primjerene izbornom sportu (gimnastika, rukomet, košarka, odbojka, atletika, narodne igre, ples, ritmika i dr.) 															
<p>2. Sadržaji općeg, bazičnog i utilitarnog karaktera</p> <ul style="list-style-type: none"> - opća tjelesna priprema - borilačke vještine - ostali sadržaji utilitarnog karaktera 															
<p>3. Teoretska priprema</p>															
<p>4. Dijagnostika tjelesnog razvoja i motoričke spremnosti</p>															
<p>DODATNI PROGRAM – vannastavne aktivnosti</p>															
<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 33%;">- nogomet</td> <td style="width: 33%;">- badminton</td> <td style="width: 33%;">- sportska rekreacija</td> </tr> <tr> <td>- plivanje</td> <td>- veslanje</td> <td>- aerobik</td> </tr> <tr> <td>- skijanje</td> <td>- biciklizam</td> <td>- grupni moderni ples</td> </tr> <tr> <td>- tenis</td> <td>- planinarstvo</td> <td>- body building i dr.</td> </tr> <tr> <td>- stoni tenis</td> <td>- klizanje</td> <td></td> </tr> </table>	- nogomet	- badminton	- sportska rekreacija	- plivanje	- veslanje	- aerobik	- skijanje	- biciklizam	- grupni moderni ples	- tenis	- planinarstvo	- body building i dr.	- stoni tenis	- klizanje	
- nogomet	- badminton	- sportska rekreacija													
- plivanje	- veslanje	- aerobik													
- skijanje	- biciklizam	- grupni moderni ples													
- tenis	- planinarstvo	- body building i dr.													
- stoni tenis	- klizanje														

I - RAZRED

2 časa sedmično - 70 časova godišnje

PROGRAMSKI SADRŽAJI

SA ORIJENTACIONOM DISTRIBUCIJOM ČASOVA

I	- DIJAGNOSTIKA TJELESNOG RAZVOJA I MOTORIČKE SPREMNOSTI	6 časova
II	- TEORETSKA PRIPREMA	2 časa
III	- IZBORNI PROGRAM SA PROGRAMOM DOPUNSKIH SPORTOVA	
	1. Izborni program - jedna od sportskih grana	28
	<ul style="list-style-type: none"> - Košarka - Odbojka - Ritmika-sportska gimnastika i ples - Atletika - Drugi izborni sport (rukomet, borilački sportovi, sportska gimnastika). 	
	2. Program dopunskih sportova - grupa sportova, primjerena izbornom programu	28
IV	- DIJAGNOSTIKA TJELESNOG RAZVOJA I MOTORIČKE SPREMNOSTI	6 časova

PREGLED IZBORNIH PROGRAMA I ODGOVARAJUĆIH PROGRAMA DOPUNSKIH SPORTOVA

IZBORNI PROGRAM	PROGRAM DOPUNSKIH SPORTOVA		
	I ciklus	II ciklus	III ciklus
Košarka	Akrobatika (12)	Rukomet (8)	Atletika (8)
Odbojka	Akrobatika (12)	Rukomet (8)	Atletika (8)
R.S.G. i ples	Akrobatika (12)	Rukomet (8)	Atletika (8)
Atletika	Akrobatika (12)	Rukomet (8)	Atletika (8)

- I Dijagnostika tjelesnog razvoja i motoričke spremnosti
Utvrđivanje inicijalnog stanja tjelesnog razvoja i motoričke spremnosti:
1. antropometrijska mjerenja
 2. testiranje motoričke spremnosti prema EURO FIT testu (evidencija - karton tjelesnog i zdravstvenog odgoja)
- II Teoretska priprema
Osobna higijena i higijena tjelesnog vježbanja
Samokontrola zdravlja i motoričke spremnosti
- III Izborni program sa programom dopunskih sportova
Izborni program - jedan od sportova: košarka, odbojka, ritmičko-sportska gimnastika ples ili atletika-odnosno jedan od sportova (rukomet, borilački sportovi, sportska gimnastika).
Programski sadržaji su razrađeni za svaki izborni program.
- Program dopunskih sportova
Programski sadržaji sportova primjerenih osnovnom programu (realiziraju se uporedo sa sadržajima osnovnog sporta).
- Programski sadržaji izbornog i dopunskog programa se naizmjenično smanjuju (jedan čas - izborni program, jedan čas dopunski program).
- IV Dijagnostika tjelesnog razvoja i motoričke spremnosti
1. antropometrijska mjerenja
 2. testiranje motoričke spremnosti prema EURO FIT testu. (Dijagnostička procedura kao na početku godine; evidencija - karton tjelesnog i zdravstvenog odgoja)

IZBORNI PROGRAM SA PROGRAMOM DOPUNSKIH SPORTOVA

Izborni program

1. KOŠARKA

Testiranje specifičnih motornih sposobnosti

- odbijanje i hvatanje lopte i zid, preciznost ubacivanja lopte u koš,
- vođenje lopte oko stalaka, snaga izbačaja lopte.
- Razvoj specifičnih tjelesnih sposobnosti: razvoj izdržljivosti u snazi i istrajnom trčanju
 - tehnika vladanja tijelom, sve vrste trčanja, zaustavljanje, sve vrste tempa trčanja, skokovi (bez lopte).
- Košarkaški stav (osnovni položaj u odbrani) kretanje u koš. stavu
- Tehnika s loptom - sve vrste vođenja
- Tehnika s loptom, bazično šutiranje na koš - osnovni stav,
- Specifični razvoj snage ramenog pojasa (dodavanje i hvatanje s medicinkom)
- Tehnika sa loptom - dribling iz osnovnog stava - polazak u dribling
- Razvoj specifične motorike i vježbe snage za rameni pojas, noge i trbušnu muskulaturu
- Tehnika sa loptom - dribling
 - niski ili kontrolni dribling (u mjestu i kretanju),
 - visoki dribling ili brzi (u mjestu i kretanju),

- dribling sa prebacivanjem lopte (prednja promjena)
- dribling iza leđa, kroz noge, roling

Košarkaška motorika

- specifična motorika košarkaša, zaustavljanje, okreti, poskoci, skokovi
- Tehnika pivotiranja - okret unutra, okret u polje, okret unazad

Bazična tehnika sa loptom

- hvatanje i dodavanje lopte, osnovni stav, držanje lopte, vladanje loptom,
- dodavanje sa dvije ruke direktno, od pod, u visini glave, lob dodavanje (u mjestu i kretanju)
- dodavanje sa dvije ruke, iznad glave, dodavanje sa jednom rukom u visini ruku (u mjestu i kretanju),
- vježbe snage općeg karaktera, vježbe za rameni pojas, noge, trbušnu i leđnu muskulaturu, ruke (sa teretom)
- šut iz mjesta sa jednom rukom, skok šut, šut iz neposredne blizine,
- dvokorak iz driblinga - šut (desni i lijevi), odozgo, polaganjem odozdo
- iz osnovnog stava - polazak u dribling, dvokorak, polaganje, šut

Testiranje specifičnih motornih sposobnosti

- odbijanje i hvatanje lopte o zid
- preciznost ubacivanja lopte
- vođenje lopte oko stalaka
- snaga izbačaja lopte

Izborni program

2. ODBOJKA

Testiranje specifičnih motornih sposobnosti

- Test agilnosti (Japan test)
- Test preciznosti odbijanja lopte "prstima" i "čekićem" (Uzastopno odbijanje lopte u cilj)
- Test preciznosti serviranja (servis zone)

Tehnika odbijanja prstima

- Odbijanje prstima naprijed
Individualno odbijanje o zid, odbijanje u parovima, u trojkama,
(Ovi oblici rada su zastupljeni u obradi svih tehničkih elemenata kada je to moguće)
- Odbijanje prstima iznad glave
- Odbijanje prstima preko glave
- Odbijanje prstima u skoku
- Odbijanje jednom rukom u skoku
- Odbijanje prstima bočno
- Odbijanje prstima u povaljki (unazad i u stranu)

Tehnika odbijanja podlakticama (čekićem)

- Odbijanje podlakticama unaprijed
- Odbijanje podlakticama, skretanjem pravca leta lopte
- Odbijanje podlakticama (visoko)
- Odbijanje podlakticama preko glave
- Odbijanje podlakticama u prizemlju (povaljka, upijač, polupijac- sun, rolanje).

Tehnika servisa

- Donji servis: (licem okrenut prema mreži, bočno okrenut prema mreži)
- Tenis servis u određene zone
- Tenis servis u održane zone
- Skok servis

Tehnika prijema servisa

- Prijem servisa - dodavanje dizaču pod mrežom
- Organiziranje prebacivanja trećom loptom

Razvijanje specifičnih kretanja u odbojci - tehnika

- kretanje povezano: s preciznosti,
- kretanje povezano: s brzinom reakcije,
- kretanje povezano: s brzinom prelaza iz jednog kretanja u drugo

Test specifičnih motornih sposobnosti

- Test agilnosti (Japan test)
- Test preciznosti odbijanja i dodavanja lopte "prstima" i "čekićem" (uzastopno odbijanje u cilj)
- test preciznosti serviranja (servis zone)

Izborni program

3. RITMIČKO SPORTSKA GIMNASTIKA I PLES

- Utvrditi stepen tehničkih sposobnosti u odnosu na zahtjeve programskih sadržaja
- Vježbe fleksibilnosti i koordinacije uz muziku i usklađivanje pokreta sa muzikom
- Vježbe fleksibilnosti kičmenog stuba, ramenog pojasa, u zglobovima kukova
- Vježbe za koordinaciju nogu, ruku i cijelog tijela
- Kretanje u prostoru (grupne formacije)
- Hodanje i trčanje pravolinijski; unaprijed, nazad, u stranu dijagonalno
- Hodanje i trčanje krivolinijski; u luku, krugu, vijugavo, u "osmicama" oko i preko manjih prepreka (s lahkoćom, skladno, graciozno)
- Plesni koraci - sa privlačenjem noge, galop, polkin korak
- Trčanje - sa pruženim prstima, sa vučenjem prsta, oštro i sa visokim podizanjem koljena
- Elementi na tlu - na potkoljenicama, koljenima, sunožno i jednonožno, sa pretklonom, zaklonom, otklonom uz različite položaje ruku
- Elementi u sjedu - sa dotikom i bez dotika tla nogama, zgrčenim i pruženim nogama, sunožno i raznožno, sa i bez upora rukama i sa različitim položajima ruku
- Elementi u ležanju - na leđima, stomaku i na boku; cijelim tijelom, dijelom tijela pruženim ili zgrčenim rukama i nogama
- Elementi u uporu - iza ruku, ispred ruku, na jednu ili obje ruke, na jednu ili obje noge, kombinirano
- Valovita gibanja i zamasi: na koljenima i potkoljenicama, trupom, rukama, nogama (U stojećem stavu naprijed; nazad i u stranu, kružno, cijelim tijelom)
- Ravnoteže - na obje noge, na jednoj nozi; druga noga u prednoženju, zanoženju, odnoženju (cijelom stopalu, na prstima)
- Okreti za 180 i 360 iz počučnja i iz uspona na prste, ukrštenim nogama i sa kružnim pokretima ruku
- Piruete s grčenim položajem noge "passe" i pruženom nogom "prednoženje", ruke u širokom odručenju

- Skokovi i poskoci sa sunožnim odrazom; "jelenski", skok uvito sa pruženim nogama, kozački skok
- Skokovi sa jednonožnim odrazom; skok "jelenski" i "visoko-daleki" sa pruženim nogama
- Skokovi sa promjenom nogu: "škarice" i "mačiji" skokovi
- Vježbe sa vijačom: skokovi i poskoci kroz otvorenu vijaču, držanu sa obje ruke, njihanja, kruženja, vrtenja u vidu osmice i bacanja
- Vježbe sa obručom: kotrljanje po tlu ili tijelu, okretanje oko jedne ruke ili dijela tijela, zamasi, njihanja, kruženja, bacanja u bočnoj ravni sa jednom i obje ruke
- Vježbe sa loptom: bacanje zamahom, udaranje loptom o tlo, kotrljanje po tlu i hvatanje sa sustizanjem, kruženje loptom sa preuzimanjem lopte iz ruke u ruku, "osmice" (jednom i drugom rukom)
- Individualno komponovanje vježbe od elemenata bez rekvizita
- Individualno komponovanje vježbe od elemenata sa jednim od rekvizita

Testiranje specifičnih motornih sposobnosti

- Individualna vježba bez rekvizita (16 taktova) ili s jednim od rekvizita (8 taktova)

Izborni program

4. ATLETIKA

Testiranje specifičnih motornih sposobnosti

- 100 m i kod u dalj sa zaletom
- Bacanje kugle

Tehnika sportskog hodanja

- Vježbe za povećanje pokretljivosti kukova i povećanje dužine koraka
- Specijalne vježbe hodača i hodanje različitom brzinom
- Slalom hodanje i progresija hodanja u finišu
- Tehnika sprinterskog trčanja i niskog starta
- Tehnika niskog start a (uvježbavanje po dijelovima i u cijelini)
- Tehnika sprinterske progresije i trčanje dionice
- Takmičenje - 100 m.
- Tehnika visokog starta i vježbe za razvoj brzine reakcije (start na znak iz različitih pozicija)
- Tehnika poluisokog starta i grupno trčanje različitih dionica iz visokog ili poluisokog starta
- Tehnika trčanja skakačkog zaleta (iz visokog starta)
- Tehnika skoka u dalj ("zgrčeno")
- Tehnika određivanja dužine zaleta i dolaska na odraznu dasku i "grbajući" odrazni korak"
- Tehnika leta i doskoka - skok u cjelini
- Takmičenje - skok u dalj

Tehnika skoka u dalj ("uvinuće")

- Vježbe za razvoj pokretljivosti kičmenog stuba i razvoj skakačke brzine
- Tehnika skoka u dalj uvinućem
- takmičenje: skok u dalj

Tehnika bacanje kugle ("O BRIEN")

- Tehnika držanja i bacanja kugle - bokom u pravcu bacališta
- Tehnika kliznog koraka i izbacališta
- Bacanje kugle iz početnog stava - leđima prema bacalištu - prestupni korak
- Takmičenje - bacanje kugle

Priprema za provjeru

- Sprint, skok u dalj, bacanje kugle

Testiranje specifičnih motornih sposobnosti

- 100 m, skok u dalj sa zaletom
- Bacanje kugle

PROGRAM DOPUNSKIH SPORTOVA

1. CIKLUS AKROBATIKE

- Kotrljanja:
Ležeći na leđima u lijevu i desnu stranu
Ležeći na leđima zgrčeno - opruženo - zgrčeno
- Povaljke:
Iz sjedećeg položaja nazad-naprijed
Iz sjedećeg položaja kružno lijevo-desno
Iz upora ležećeg sa rukama naprijed-nazad
- Kotrljanja:
Kolut naprijed - metodika
- Kolut naprijed - niz
Kolut naprijed sa zadacima:
A. Skok uvito
B. skok zgrčen
C. Skok prednožno-raznožno
D. Skok sa okretom a 180
E. Skok sa okretom za 360
F. Skok sa zanoženjem uvito i dotik rukama
- Kolut naprijed - niz
Kolut nazad iz upora čučućeg - metodika
Kolut naprijed - ukrstiti stopala - okret - kolut nazad
Kolut naprijed - okret tijelom za 180 kolut naprijed
- Kolut naprijed - niz
Kolut nazad - niz
Kolut nazad iz uspravnog stava do upora raznožno

Kolut naprijed do upora raznožno

- Kolut naprijed - niz
Kolut nazad - niz
Kolut naprijed - okret 180 - kolut nazad - niz
Stav uspravno - kolut naprijed - stav uspravno
Stav uspravno - sunožni poskok - skok - kolut naprijed
- Kolut naprijed sa zadacima - A, B, C, D, E, F
laganim zaletom - skok - kolut naprijed, sklonjeno, zaletom-skok-kolut naprijed
preko suvježbača-kolut nazad preko lijevog i desnog ramena
- Kolut naprijed sa zadacima A, B,C,D,E,F
leteći kolut - metodika
svijeća "most"
stav na glavi-odrazom jedne noge iz raskoračnog izraza i sunožnog odraza
- Kolut naprijed sa zadacima - A, C, E, F
Stav na glavi iz upravno položaja - sunožno
Stav o šakama - metodika
Stav o šakama kolut naprijed
- Kolut naprijed sa zadacima - A, C, E, F
Kolut nazad iz stava uspravnog do upola čučućeg
Stav na glavi i prelaz u "most"
Stav o šakama - kolut naprijed
- Testiranje specifičnih motornih sposobnosti
 - a) kolut naprijed - niz
 - b) kolut nazad - niz

2. CIKLUS RUKOMETA

Tehnika s loptom

- Hvatanje i držanje lopte (hvatanje visokih i niskih lopti, hvatanje kotrljajućih lopti)
- Dodavanje lopte (dodavanje sa jednom i dvije ruke, direktno, od pod, u visini glave, u mjestu i kretanju)
- Vođenje lopte (visoko i nisko vođenje pravolinijsko)
- Osnovna šutiranja (čeono, "šase", sa nordijskim korakom)
Tehnika golmana (osnovni stav i kretanja)
- Vođenje lopte u slalomu, skok šut
- Specifične vježbe snage i izdržljivosti (vježbe snage izbačaja, elementarne igre s loptom brzinsko-snažnog karaktera).
- Igra u napadu - pozicioni napad

Igra u odbrani - sistemom 6:0
(osnovni stav: paralelni i dijagonalni, bočna kretanja)

Igra na dva gola, pravila igre.

3. CIKLUS ATLETE

- Tehnika sportskog hodanja - specijalne vježbe hodača, hodanje različitom brzinom, slalom hodanje, razvoj maksimalne brzine
- Tehnika visokog, srednjeg i niskog starta - vježbe brzine reakcije iz različitih položaja, tehnike startova, grupno trčanje različitih dionica
- Niski start i sprinterska progresija
- Tehnika sprinterskog trčanja i trčanje dionice
- Tehnika skoka u dalj ("zgrčno") tehnika skakačkog zaleta, određivanje dužine zaleta, dolazak na odraznu dasku, tehnika odraza, leta i doskoka.
- Tehnika skoka u dalj ("uvinuće")
- Ponavljanje i uvježbavanje tehnika skoka u dalj "zgrčno" i "uvinuće"
- Testiranje specifičnih motornih sposobnosti
- Skok u dalj - tehnika po izboru

4. CIKLUS KOŠARKE

Bazična tehnika s loptom

- Hvatanje i dodavanje - osnovni stav, držanje lopte, vladanje loptom (dodavanje direktno, od pod, u visini glave, lob dodavanja u mjestu i kretanju)
- Vođenje i zaustavljanje - vođenje visoko, nisko u mjestu i kretanju, jednom i drugom rukom - zaustavljanje paralelno i dijagonalno
- Bazično šutiranje iz osnovnog stava - jednom rukom, s dvije ruke, šut iz neposredne blizine
- Dribling - iz osnovnog stava, polazak u dribling, niski i visoki dribling mjestu i kretanju, sa prebacivanjem lopte na drugu ruku, iza leđa, kroz noge
- Pivotiranje - naprijed, nazad, poslije zaustavljanja, poslije driblinga
- Skok šut - metodika (ili uvježbavanje - iz osnovnog položaja, poslije dodavanja, poslije zaustavljanja, poslije driblinga)
- Dvokorak - metodika (ili uvježbavanje - desni i lijevi dvokorak)
- Testiranje specifičnih motornih sposobnosti
- Dribling, dvokorak

II RAZRED

2 časa sedmično - 70 časova godišnje

I	TEORETSKA PRIPREMA	2 časa
II	IZBORNI PROGRAM SA PROGRAMOM DOPUNSKIH SPORTOVA	
	1. Izborni program - jedna od sportskih grana	30
	- Košarka	
	- Odbojka	
	- Ritmičko-sportska gimnastika i ples	
	- Atletika	
	- Drugi izborni sport (rukomet, borilački sportovi, sportska gimnastika)	
	2. Program dopunskih sportova - grupa sportova, primjerena izbornom programu	30

III DIJAGNOSTIKA TJELESNOG RAZVOJA
MOTORIČKE SPREMNOSTI

8 časova

PREGLED IZBORNIH PROGRAMA I ODGOVARAJUĆIH
PROGRAMA DOPUNSKIH SPORTOVA

IZBORNI PROGRAM	PROGRAM DOPUNSKIH SPORTOVA			
	I ciklus	II ciklus	III ciklus	IV ciklus
Košarka	Atletika (8)	Odbojka (8)	Akrobatika (8)	Rukomet (6)
Odbojka	Atletika (8)	Košarka (8)	Akrobatika (8)	Rukomet (6)
R.S.G. i ples	Atletika (8)	Odbojka (8)	Akrobatika (8)	Košarka (6)
Atletika	Košarka (8)	Odbojka (8)	Akrobatika (8)	Rukomet (6)

I Teoretska priprema

Ishrana i energetska potrošnja

Podizanje funkcionalnih sposobnosti organizma

II Izborni program sa programom dopunskih sportova

1. Izborni program - nastavak tehničko-taktičke pripreme
prema programskim sadržajima izbornog sporta

2. Program dopunskih sportova - programski sadržaji sportova primjernih izbornom programu (realizuju se u ciklusima uporedo sa sadržajima izbornog programa - jedan čas izborni program, jedan čas dopunski program)

III Dijagnostika tjelesnog razvoja i motoričke spremnosti

1. antropometrijska mjerenja

2. testiranje motoričke spremnosti prema EURO EIT testu
(evidencija - karton tjelesnog i zdravstvenog odgoja⁹)

IZBORNI PROGRAM SA PROGRAMOM DOPUNSKIH SPORTOVA

Izborni program

K O Š A R K A

30 časova

Testiranje specifičnih motornih sposobnosti

- Odbijanje lopte od zid
Skok šut s dvije pozicije 1 min - broj pogodaka
- Brzina driblinga (koverta test)
Snaga izbačaja lopte

Bazična tehnika s loptom

- Sve vrste vođenja i zaustavljanja
- Hvatanja i dodavanja
- Šut iz mjesta i kretanja - dvokorak
- Polazak u dribling
- Skok šut iz mjesta, skok šut poslije driblinga
- Pivotiranje (naprijed, nazad, u stranu, od igrača, poslije zaustavljanja, poslije driblinga)

Košarkaška motorika

- Odbrambeni izborni položaj tijela (pokreti stopala, pokreti naprijed, nazad, lijevo, desno i kombinacija kretanja u odbrani)
- Zgrađivanje - postavljanje tijela poslije šutirane lopte na koš (skok)
- Postavljanje igrača u odbrani (priprema za zonsku odbranu - kontrola prostora pod košem)
- Pozicioni napad
- Uvježbavanje driblinga - poslije primljene lopte, poslije pivota, lijevom i desnom rukom, visok-nizak, roling.
- Dodavanje lopte s dvije ruke, jednom rukom (sve tehnike dodavanja iz mjesta i u pokretu: poslije zaustavljanja, pivotiranja, driblinga, dodavanje u mimoilaženju)

Tehnika šutiranja na koš

- Skok šut iz osnovnog stava sa raznih pozicija
- Polaganje lopte desnom i lijevom rukom (odozgo i odozdo)
- Skok šut poslije driblinga
- Skok šut s naskokom

Tehnika za igru bez lopte i napada, demarkiranje

- fina kretanja s promjenom pravca, s promjenom smjera, s promjenom brzine zaustavljanja, okreti, skokovi (sunožni, jednoonožni)
- tehnika za igru bez lopte sa protivnikom (kretanje u susret lopti, kretanje kroz protivničku odbranu, utrčavanje pod ostrim uglom, borba za poziciju
- Tehnika odbrambenog košarkaškog stava (paralelni i dijagonalni) rad nogu: kliženje, ukršteni korak, naizmjenični korak, kretanje unazad, kombinovani korak, rad ruku: u trenutku šuta, pri driblingu kod dodavanja, tendencija napada na loptu, zaštita prostora.
- Individualna tehnika držanja igrača sa loptom - tehnika prilaska i odstupanja (u trenutku šuta, u zaustavljanju poslije driblinga i za vrijeme driblinga)

Tehnika držanja igrača bez lopte

- u odnosu na loptu, na odstojanje igrača od koša
- odbrana od utrčavanja

Testiranje specifičnih motornih sposobnosti

- Odbijanje lopte od zid
Skok šut s dvije pozicije 1 min. - broj pogodaka
- Brzina driblinga (koverta test)
Snaga izbačaja lopte

Izborni program

O D B O J K A

30 časova

Testiranje specifičnih motornih sposobnosti

- Test agilnosti (Japan test)
- Test odbijanja lopte "prstima" i "čekićem", (uzastopno odbijanje u cilj), test snage doskoka (Abalakovljev test)

- Tehnike odbijanja prstima i podlakticama
- Razni načini serviranja
- Prijem servisa i dodavanje dizaču
- Organiziranje prebacivanja trećom loptom
- Tehnika specifičnih kretanja u odbojci (kretanje povezano s: preciznosti, brzinom reakcije, brzinom prela iz jednog kretanja u drugo)

Dizanje s obzirom na duljinu leta lopte

- Dizanje na veliku razdaljinu (dugi lukovi) - preko jedne zone
- Doziranje na srednju razdaljinu (kratki lukovi) - iz jedne zone u drugu
- Dizanje na kratku razdaljinu (kratki lukovi) - unutar jedne zone

Dizanje s obzirom na visinu leta lopte

- visoke lopte (lukovi)
- srednje visoke lopte (lukovi)
- niske lopte (lukovi)

Tehnika smeča

- Smeč iz mjesta
- Smeč sa zaletom (sunožni i jednonožni)
- Pravolinijski smeč
- Smeč skretanjem smjera lopte okretom iz trupa
- Organiziranje napada uz primjenu smeča
- Blok:
Individualni, dvojni i trojni

Tehnika odbrane polja

- Prijem lopte objema rukama (u stojećem stavu, u prizemlju unazad i ustranu)
- Prijem lopte tehnikom igranja jednom rukom (u stojećem stavu, prizemljenu nazad i u stranu)
- Prijem lopte tehničkom gornjeg čekića
- Prijem čekićem s prizemljenjem u skok

Testiranje specifičnih motornih sposobnosti

- Test agilnosti (Japan test)
- Test snage odskoka (Abalakovljev test), test preciznosti odbijanja lopte "prstima" i "čekićem" (uzastopno odbijanje lopte u cilj)

Izborni program

RITMIČKO-SPORTSKA GIMNASTIKA I PLES

30 časova

- Utvrditi stepen tehničkih sposobnosti u odnosu na zahtjeve programskih sadržaja
- Vježbe fleksibilnosti i koordinacije uz muziku u usklađivanje pokreta sa muzikom

Kretanje u prostoru (figurativna kretanja)

- Hodanje i trčanje u parovima (usklađeno) sa zadacima (držanje za jednu ruku za jednu ruku, za obje ruke, iznad glave, u visini ramena)

- Vježbe bez rekvizita: - hodanje - kombinirani način po tačno određenim putanjama u parovima, trojkama, četvorkama, sa prestrojavanjima i promjenama pravca i smjera kretanja
- Trčanje - na različite načine sa promjenom brzine i pravca, sa prestrojavanjima i promjenama formacija.
- Valovito gibanje cijelim tijelom u bočnoj i čeonj ravni
- Element na tlu - u sjedu i ležanju povezano sa različitim gibanjima
- Ravnoteže: na jednoj nozi u usponu, u prednoženju, odnoženju i raznoženju sa različitim položajima ruku i nogu, sa prelaskom iz jednog u drugi ravnotežni položaj
- Piruete i okreti dopunjeni sa različitim gibanjima ruku, za 180 i 360.
- Povezivanje dva ili više okreta i piruete u mjestu (Niski i visoki okreti, piruete sa promjenom brzine)

- Skokovi sa sunožnim odrazom u različitom tempu i ritmu
- Skokovi sa jednonožnim odrazom: "jelenski", "visoko-daleki"
- Skokovi sa promjenom nogu: "škarice" i "mačiji", skokovi sa udarcem noge - "Cabriole".
- Vježbe sa vijačom : - poskoci kroz otvorenu vijaču jednonožno, sunožno, skokovi kroz otvorenu vijaču pruženim nogama
- Serija poskoka kroz vijaču sa okretanjem naprijed, nazad i sa kombinovanjem
- Vježbe sa obručem: - zamasi u bočnoj ravni sa izbačajima i hvatanjem
- Okretanje oko jedne ruke i promjene u mjestu i kretanju
- Skokovi i prelasci kroz i preko obruča
- Vježbe s loptom: - zamasi loptom sa izbačajima u svim pravcima i ravnima
- Kruženje loptom sa preuzimanjem iz ruke u ruku, "osmice" u mjestu i kretanju
- Vježbe s čunjevima: 2mlinovi", mali krugovi i izbačaj sa rotacijom
- Zamasi njihanja, kruženja, udaranja čunj o čunj
- Vježbe s trakom: - zamasi i kruženja jednom i drugom rukom
- "Zmije" jednom i drugom rukom u različitim ravnima
- Individualno komponovanje vježbe od 8 ili 16 taktova, sa izborom rekvizita

Testiranje specifičnih motornih sposobnosti

- Individualna vježba od 8 ili 16 taktova, sa izborom rekvizita

Izborni program

ATLETIKA

30 časova

Testiranje specifičnih motornih sposobnosti

- 200 m, skok u dalj
- Bacanje diska

Tehnika sprinta i niskog starta - ponavljanje i usavršavanje

- Vježbe za razvoj brzine (start na znak iz različitih položaja) i tehnika niskog starta
- Tehnika niskog starta i startne progresije
- Tehnika trčanja na distanci i protrčavanje ciljne ravnine
- Tehnika povećanja brzine produženjem koraka ili povećanjem frekvencije koraka

Tehnika bacanja kugle ("O'BRIEN) - ponavljanje i usavršavanje

- Usavršavanje tehnike kliznog koraka
- Tehnika pokreta u fazi maksimalnog napora
- Tehnika pokreta bacanja u cjelini
- Bacanje maksimalnom snagom uz mjerenje rezultata
- Specifične vježbe za razvoj skakačke pokretljivosti i vježbe specifične skakačke snage

Koračna tehnika skoka u dalj

- Određivanje markacije za početak zaleta i tehnika trčanja zaleta
- Tehnika postavljanja odrazne noge na dasku za odraz i "grbajući" odrazni korak
- Koračna tehnika skoka u dalj i tehnika rada ruku
- Ponavljanje tehnike skoka u dalj iz punog zaleta i usavršavanje tehnike doskoka
- Izvođenje po dva skoka uz mjerenje rezultata
- Tehnika bacanja diska bez sprave (imitacione vježbe u mjestu, hodanju i trčanju bez i sa okretom)
- Tehnika bacanja diska iz mjesta (držanje i pravilan izbačaj)
- Tehnika bacanja diska s okretom (uz predvježbe)
- Tehnika izbačaja - faza maksimalnog napora
- Takmičenje - bacanje diska

Priprema za provjeru

- Tehnika niskog starta - ponavljanje
- Tehnika skoka u dalj - ponavljanje
- Tehnika bacanja diska - ponavljanje

Testiranje specifičnih motornih sposobnosti (Takmičenje učenika u atletsom troboju)

- 200 m i skok u dalj - koračna
- bacanje diska

PROGRAM DOPUNSKIH SPORTOVA

CIKLUS ATLETIKE

8 časova

- Tehnika sprinterskog trčanja - niski start, startna progresija, trčanje dionice, protrčavanje ciljne ravnine
- Tehnika bacanja kugle ("O BIEN") - držanje kugle, klizni korak i okret, faza maksimalnog napora, izbačaj, amortizacija - prestupni korak
- Uvježbavanje tehnike bacanja kugle u cjelini
- Tehnika skoka u dalj (koračna tehnika) - Tehnika zaleta, dolaska na dasku za odraz i odraz, "grbajući" odrazni korak, koračna tehnika sa tehnikom rada ruku
- Tehnika bacanja diska - držanje diska, zamah, tehnika okreta, tehnika izbačaja - faza maksimalnog napona
- Tehnika skoka u vis (STREDL) - tehnika zaleta, odraza, prelaska preko letvice - lastiša (postepenim podizanjem visine)
- Uvježbavanje tehnike skoka u vis u cjelini - iz punog zaleta
- Testiranje specifičnih motornih sposobnosti
Tehnika bacanja kugle; tehnika skoka u vis

CIKLUS KOŠARKE

8 časova

Bazična tehnika s loptom

- Hvatanje i dodavanje - izborni stav, držanje lopte, vladanje loptom (dodavanje direktno, od pod, u visini glave, lob. dodavanja u mjestu i kretanju)
- Vodjenje i zaustavljanje - vodjenje visoko, nisko u mjestu i kretanju, jednom i drugom rukom - zaustavljanje paralelno i dijagonalno
- Bazično šutiranje iz osnovnog stava - jednom rukom, s dvije ruke, šut iz neposredne blizine
- Dribling - iz osnovnog stava, polazak u dribling, niski i visoki dribling u mjestu i kretanju, sa prebacivanjem lopte na drugu ruku, iza leđa, kroz noge
- Povotiranje - napred, nazad, poslije zaustavljanja, poslije driblinga
- Skok šut - metodika (ili uvježbavanje - iz osnovnog položaja, poslije dodavanja, poslije zaustavljanja, poslije driblinga)
- Dvokorak - metodika (ili uvježbavanje - desni i lijevi dvokorak)
- Testiranje specifičnih motornih sposobnosti
Dribling, dvokorak

CIKLUS ODBOJKE

8 časova

- Tehnika odbijanja prstima
osnovni stav, tehnika rada ruku i nogu, odbijanje iznad glave, naprijed, nazad, bočno
- Odbijanje prstima - ponavljanje i uvježbavanje
- Tehnika odbijanja podlaktica "čekić"
Osnovni stav, tehnika rada ruku i nogu, srednje i visoko odbijanje naprijed
- Uvježbavanje tehnike odbijanja prstima i "čekićem" - preciznost dodavanja
- Tehnika servisa
Donji servis, tenis servis
- Prijem servisa- dodavanje igraču pod mrežom
- Testiranje specifičnih motornih sposobnosti
odbijanje prstima, odbijanje podlakticama

CIKLUS AKROBATIKE

8 časova

- Kolut naprijed sa zadacima A, C, E, F
(A - skok uvito
C - skok prednožno - raznožno
E - skok s okretom 360
F - skok raznožno uvrto i dotik rukama)
- Kolut nazad iz stava uspravnog do upora čučecog
Stav na glavi i prelaz u most
Stav o šakama - kolut naprijed
- Kolut naprijed sa zadacima A, C, E, F
Kolut nazad kroz stav o šakama - metodika
- Kolut naprijed sa zadacima A, C, E, F
Stav o šakama do upora raznožno
Stav o šakama - kolut - okret - kolut nazad kroz stav o šakama
- Kolut naprijed sa zadacima A, C, E, F
Predmet strance "zvijezda" - metodika

- Kolut naprijed sa zadacima A, C, E, F
Predmet strance "zvijezda" - u lijevu stranu
Stav o šakama - kolut - okret - kolut nazad kroz stav o šakama
- Kolut naprijed sa zadacima A, C, E, F
Stav o šakama - kolut naprijed
Stav o šakama - povaljka - "upijač"
- Kolut naprijed sa zadacima A, C, E, F
Stav o šakama - niz
Predmet strance - "zvijezda" u desnu stranu
- Testiranje specifičnih motornih sposobnosti
Stav o šakama - kolut naprijed
Predmet strance - "zvijezda", lijevo i desno

CIKLUS RUKOMETA

6 časova

- Ponavljanje i uvježbavanje elemenata tehnike programskih sadržaja I razreda - (dodavanje, hvatanje, vođenje, osnovna šutiranja)
- Uvježbavanje igre u napadu igre u odbrani pozicioni napad - sistem odbrane 6:0
- Složena šutiranja (skok šut, šut s prekorakom)
Uvježbavanje osnovnih i složenih šutiranja
- Igra u napadu - pozicioni napad i igra pivota
- Igra u odbrani - sistemom 5:1
- Igra u odbrani sistemom 4:2

Kontranapad

- Uvježbavanje igre u napadu (pozicioni napad, kontranapad i polukontra) igra u odbrani - izbor sistema u odnosu na igru protivnika
- Testiranje specifičnih motornih sposobnosti
Vođenje lopte u slalomu
Prihvatanje lopte na liniji slobodnih udaraca i šutiranje u gol

III RAZRED

2 časa sedmično - 70 časova godišnje

PROGRAMSKI SADRŽAJI SA ORIJENTACIONOM DISTRIBUCIJOM ČASOVA

- I TEORETSKA PRIPREMA
- II IZBORNI PROGRAM SA PROGRAMOM DOPUNSKIH SPORTOVA
 - 1. Izborni program - jedna od sportskih grana:
 - Košarka
 - Odbojka
 - Ritmičko-sportska gimnastika i ples
 - Atletika
 - Drugi izborni sport (rukomet, borilački sportovi, sportska gimnastika)
 - 2. Program dopunskih sportova - grupa sportova, primjerena izbornom programu
- III DIJAGNOSTIKA TIJELESNOG RAZVOJA I MOTORIČKE SPREMNOSTI

PREGLED IZBORNIH PROGRAMA I ODGOVARAJUĆIH PROGRAMA DOPUNSKIH SPORTOVA

IZBORNI PROGRAM	PROGRAM DOPUNSKIH SPORTOVA			
	I ciklus	II ciklus	III ciklus	IV ciklus
Košarka	Odbojka (8)	Akrobatika (8)	Samoodbrana (6)	Atletika (8)
Odbojka	Košarka (8)	Akrobatika (8)	Samoodbrana (6)	Atletika (8)
R.S.G. i ples	Košarka (8)	Akrobatika (8)	Odbojka (6)	Atletika (8)
Atletika	Košarka (8)	Akrobatika (8)	Samoodbrana (6)	Odbojka (8)

PROGRAMSKI SADRŽAJI

- I Teoretska priprema 2 časa
 - Dnevni režim rada i odmora
 - Brzina i aerobna izdržljivost
- II Izborni program sa programom dopunskih sportova
 - 1. Izborni program - nastavak tehničke - taktičke pripreme prema programskim sadržajima izbornog sporta 30 časova
 - 2. Program dopunskih sportova - programski sadržaji sportova primjerenih izbornom programu (realiziraju se u ciklusima uporedo sa sadržajima izbornog programa - jedan čas izborni program, jedan čas dopunski program) 30 časova
- III Dijagnostika tjelesnog razvoja i motoričke spremnosti 8 časova
 - 1. antropometrijska mjerenja
 - 2. testiranje motoričke spremnosti prema EURO FIT testu (evidencija - karton tjelesnog i zdravstvenog odgoja)

IZBORNI PROGRAM SA PROGRAMOM DOPUNSKIH SPORTOVA

Izborni program

K O Š A R K A

30 časova

Testiranje specifičnih motornih sposobnosti

- Odbijanje lopte o zid,
Skok šut s dvije pozicije - 1 min
- Brzina driblinga (koverta test),
Snaga izbačaja

Ponavljanje sadržaja prethodnog razreda

- Tehnika igre s loptom
(vođenja, dodavanja, driblinzi, šutiranja)
- Kontrola prostora pred vlastitim košom
- Pozicioni napad

Tehnika zatvaranja koša

- igrača koji je šutirao
- igrača koji nisu bili u posjedu lopte

Prenošenje lopte u napad - kontranapad - cilj kontranapada

- kontranapad 2 : 0
- kontranapad 3 : 0
sa raznim varijantama

Taktika napada (individualne akcije)

- izbor slobodnog mjesta, otkrivanje, utrčavanje,
dodavanje i hvatanje lopte, šutiranje na koš,
vođenje (driblinzi)
- igra 1 na 1 na 1/4 terena

Taktika napada

- Blokada - blok i kontra blok
- Osnovne postavke - tehnika postavljanja bočnih blokada
i tehnika postavljanja vertikalnih blokada

Taktika napada

grupne akcije u napadu

- na 1 sa dodavačem
- na 2 sa blokadama ukrštavanjem i individualnim
razištenjem situacije
- Tehnika i taktika napada 3 na 3 na 1/4 terena, blokade (horizontalne i vertikalne),
kontra blok, ukrštavanje i utrčavanje

Tehnika i taktika odbrane 2 na 2

- u odnosu igrača sa loptom i bez lopte
- odbrana protiv blokada

Tehnika i taktika odbrane 3 na 3

- postavljanje u odnosu igrača sa loptom i igrača bez lopte
- odbrana od blokada direktno (bez pomoći) i indirektno (sa pomoći)

Tehnika i taktika napada i odbrane 3 na 2

- igra na dva koša 3 na 3 po 3 minuta

Kolektivna tehnika i taktika 5 : 5

- presing igra
- kombinacija 3:3 na opterećenoj strani
- Slobodna bacanja i odbrana zagrađivanjem poslije slobodnih bacanja, igra sa uvježbavanjem blokada

Testiranje specifičnih motornih sposobnosti

- Test sa početka ovog košarkaškog ciklusa

Izborni program

O D B O J K A

30 časova

- Test specifičnih motornih sposobnosti:
 - a) Test agilnosti (japan test)
 - b) Test snage odskoka (Abalakovljev test)
 - c) Test odbijanja lopte "prstima" i "čekićem" u cilj
- Tehnika odbijanja s prizemljenjem (naprijed, nazad)
- Smečiranja i blokade
- Dizanje lopte - faza pripremanja smeča
Varijanta dizanja sa izvođenjem "kuhanja"

Smeč

- Skretanjem smjera iz zgloba šake
- Bočno okrenute prema mreži - bočni smeč
- Varijante blokada

Prijem lopte u prizemljenju - pada naprijed

- Upijač
- Poluupijač
- Rolanje

Taktika dizanja (zamjena mjesta)

- Kretanje dizača u prednjoj liniji
- Ulaženje dizača iz zadnje linije
- Ulaz dizača iz zone odbrane
- Ulaz - izlazak iz zone dizanja
- Smeč na krajevima mreže
- Smeč na sredini mreže

Taktika smeč

- Odvlačenje protivničkog bloka - smeč bez lopte (lažni smeč)
- Penal - smeč

Smeč iz zone odbrane

- na sredini mreže
- lijevo i desno od sredine mreže

Taktički elementi igre u napadu

- prijem sa 5 igrača
- prijem sa 4 igrača

- Testiranje specifičnih motornih sposobnosti
 - a) Test agilnosti
 - b) Test snage odskoka
 - c) Test preciznosti (odbijanje u cilj)

Izborni program

RITMIČKO-SPORTSKA GIMNASTIKA I PLES

30 časova

- Utvrditi stepen tehničkih sposobnosti u odnosu na zahtjeve programskih sadržaja
- Ponavljanje elementu a i vježbi iz programskih sadržaja II razreda

Kretanje u prostoru:

- Hodanje - sa promjenama brzine, sa okretima za 45, 90, 180 i 360
- Koraci - naglašeni i nenaglašeni, različitih dužina, sa okretima 45, 90, 180 i 360.
- Kombinirani prelasci iz položaja u sjedu, kleku i ležanju
- Valovita gibanja cijelim tijelom u svim ravnima sa zadacima
- Ravnoteže na jednoj nozi u usponu, prednoženju odnoženju i zanoženju sa različitim položajima ruku.
- Ravnoteže o kombinaciji sa drugim elementima
- Okreti i piruete - za 180 i 360 dopunjeni sa različitim gibanjima ruku i zamasima
- Povezivanje okreta i piruete sa drugim elementima i izvođenje sa zaustavljanjem iz kretanja.
- Skokovi i poskoci: povezivanje više serija različitih niskih poskoka sa drugim elementima
- Skokovi sa promjenom nogu i skokovi sa udarcima nogu povezivati sa drugim elementima u cjeline - vježbe.
- Vježbe sa vijačom - Poskoci, skokovi, serije poskok
- Povezivanje skokova i poskoka kroz vijače sa ostalim elementima (njihanja, kruženja, vrtenja, kretanja u vidu osmice i bacanja) u jednu cjelinu.
- Vježbe sa obručem: - Povezivanje zamaha sa okretanjima obruča, izbačajima, sa obrtanjima obruča oko ruke (ili ruku) sa skokovima i prolascima kroz obruč
- Povezivanje više različitih elemenata sa obručem u jednu cjelinu
- Vježbe loptom: - Slobodna kotrljanja lopte po tijelu i tlu
- Povezivanje elemenata sa loptom: bacanja, hvatanja, odbijanja, kotrljanja
- Vježbe sa čunjevima: "mlinovi", krugovi, izbačaji, toracije.
- Kombiniranje elemenata sa čunjevima u jednu cjelinu
- Vježbe s trakom: - "zmije", spirale u različitim ravnima, u mjestu i kretanju sa okretima i skokovima, sa izbačajima
- Povezivanje elemenata s trakom u logične cjeline
- Komponovanje-uvježbavanje individualne vježbe
- bez rekvizita
- s jednim rekvizitom

Testiranje specifičnih motornih sposobnosti

- Individualna vježba u trajanju od jedne minute sa vlastitim izborom muzike, bez rekvizita ili s jednim od rekvizita

Izborni program

A T L E T I K A

30 časova

Testiranje specifičnih motornih sposobnosti

- Utvrditi stepen tehničkih sposobnosti u odnosu na zahtjeve programskih sadržaja

Tehnika štafetnog trčanja (4 x 100)

- Štafetne igre i tehnika sprinterskog trčanja - ponavljanje poluvisokog i niskog starta
- Tehnika nošenje štafete, predaje štafete u mjestu, hodanju, laganom trčanju
- Tehnika primopredaje štafete "odozdo" i "odozgo" na kraćim distancama
- Primopredaja štafete četveročlane ekipe u zoni za izmjene štafete
- Takmičenja štafeta

Tehnika skoka u vis (stredl)

- Tehnika zaleta pri opkoračenoj tehnici i tehnika odraza
- Tehnika skoka na malim visinama s predvježbama (prelazak preko letvice na zemlji, postepeno podizanje letvice)
- Usavršavanje faze odraza i prelaska preko letvice
- Tehnika skoka u cjelini iz punog zaleta sa postepenim podizanjem visine letvice.

Tehnika bacanja koplja

- Vježbe za povećanje pokretljivosti ramenog pojasa i zglobova ruku
- Tehnika držanja i izbačaja koplja s mjesta i iz hodanja, bacanje loptice 300-400 gr.
- Tehnika nošenja koplja u zaletu, odvođenja koplja i ukrštanja koraka (u hodanju i trčanju)
- Tehnika izbačaja - faza maksimalnog napora i tehnika bacanja koplja u cjelini (u cilj i u daljinu)

Metodi razvoja izdržljivosti

- Dvanaest minuta hodanja i trčanje
- Skraćivanje intervala hodanja i produžavanje trčanja
- Pretrčavanje dionice od 2.400 m (ocjena po Cooperu)

Tehnika bacanja kugle - rotaciona

- Ponavljanje vježbi tehnike bacanja diska
- Tehnika ulaska u okret i tehnika okreta
- Tehnika izbačaja i amortizacije (prestupni korak) i tehnika bacanja u cjelini sa maksimalnim izbačajem

Tehnika troskoka

- Tehnika zaleta, dolaska na dasku za odraz i tehnika odraza
- Tehnika poskoka, koraka i doskoka (po dijelovima), tehnika skoka u cjelini
- Skokovi iz punog zaleta na maksimalnu daljinu

Priprema za provjeru efikasnosti tehničkih sposobnosti

- Tehnika štafetnih trčanja - ponavljanje

Tehnika bacanja koplja - ponavljanje

Testiranje specifičnih motornih sposobnosti

- Ekipno trčanje štafete 4 x 100 m
- Bacanje koplja

PROGRAM DOPUNSKIH SPORTOVA

CIKLUS ODBOJKE

8 časova

- Tehnika obijanja prstima i podlakticama - ponavljanje i uvježbavanje vježbi iz prethodnog ciklusa odbojke
- Uvježbavanje servisa (tenis servis) i prijem servisa - dodavanje dizaču pod mrežom
- Organiziranje prebacivanja trećom loptom
- Specifična kretanja u odbojci (kretanje povezano s preciznosti, s brzinom reakcije)
- Dizanje lopte sa srednjim i visokim lukovima
- Uvježbavanje dizanja lopte
- Igra s prebacivanjem treće lopte
- Testiranje spec. motornih sposobnosti
- Dizanje lopte s visokim lukom, servis u određene zone

CIKLUS KOŠARKE

8 časova

Bazična tehnika s loptom i bez lopte

- Skok šut poslije driblinga i skokovi na odbijenu loptu
- Zagrađivanje - postavljanje tijela poslije šutirane lopte na koš
- Kretanje u osnovnom odbrambenom košarkaškom stavu - naprijed, nazad, lijevo, desno, klizanje, ukršteni korak, kombinovani korak
- Postavljanje igrača (ekipe) u odbrani - kontrola prostora pod košem i pozicioni napad "potkovicica"
- Vježbe brzog dodavanja i otkrivanja - razne elementarne igre npr. (tri igrača između sebe dodaju loptu, a dva igrača ometaju dodavanje - izlazi iz kruga onaj koji "presječe" dodavanje)
- Dvokorak - uvježbavanje: poslije dodavanja, poslije driblinga sa polagnajem
- Igra sa primjenom elemenata košarkaške tehnike
- Testiranje specifičnih motornih sposobnosti
- Skok šut, dvokorak s polaganjem

CIKLUS AKROBATIKE

8 časova

- Kolut naprijed sa zadacima A, B, C, D, e, F
- Kolut nazad i naprijed sa zadacima A, B, C, D, E, F
- (A - skok uvito
- B - skok zgrčen
- C - skok prednožno-raznožno
- D - skok sa okretom za 180
- E - skok sa okretom za 360
- F - skok sa zanošenjem uvito i dotik rukama)

- Stav o šakama kolut naprijed
Kolut nazad kroz stav o šakama
Premet strance "zvijezda" - u lijevu i desnu stranu
- Kolut naprijed i nazad sa zadacima A, C, E, F
"Razovka" - vaga i spojeno stav o šakama - kolut
Iz uspravnog stava sunožnim odrazom stav na glavi
"Most" i podizanje uz pomoć do stava uspravnog
- Iz uspravnog stava stoj na glavi - "most"
Usprav usklopno sa čela - metodika
Leteći kolut
- Usprav usklopno sa čela
Stav o šakama - "most" uz asistenciju
Prekopit uporom naprijed - metodika
- Kolut naprijed i nazad sa zadacima A,C,E,F
Usprav usklopno sa čela
Prekopit uporom naprijed
Razovka i spojeno - stav o šakama kolut naprijed
- Leteći kolut uz pomoć "Rojter" daske
Kolut naprijed - okret - kolut naprijed - niz stav o šakama - kolut
naprijed na pružene noge
Preklopit uporom naprijed
- Testiranje specifičnih motornih sposobnosti
Stav o šakama - kolut naprijed
Usprav usklopno sa čela
Prekopit uporom naprijed

CIKLUS SAMOODBRANE

8 časova

- Oslobođanje od povlačenja za ruke, obrada šake za kontranapade
- Obrada dolazeće ruke, oslobođanje od zahvata za rever i kontranapad, oslobođanje od zahvata za kosu
- Oslobođanje od gušenja sprijeda sa kontra napadom, oslobođanje od gušenja od pozadi sa kontranapadom
- Oslobođanje od gušenja za tlu sa kontranapadom, oslobođanje od obuhvata za trup sa kontranapadima
- Oslobođanje od obuhvata za trup od pozadi sa kontranapadom, odbrana od udarca šamarom sa kontranapadom
- Odbrana od udarca štapom i sl. sa kontranapadom
- Odbrana od udaraca nogama sa kontranapadima, odbrane od udaraca nožem sa kontranapadima

CIKLUS ATLETIKE

8 časova

- Tehnika štetnog trčanja (4 x 100) - ponavljanje poluvisokog i niskog starta, nošenje i predaja štafete u mjestu, hodanju i laganom trčanju primopredaja u zoni izmjene
- Štafetno trčanje sa četveročlanim ekipama
- Tehnika bacanja koplja - Držanje i nošenje koplja i odvođenje koplja i ukrštanje koraka, tehnika izbacaja - faza maksimalnog napora
- Tehnika bacanja kugle (rotaciona) - Držanje kugle, tehnika ulaska u okret i tehnika okreta, tehnika izbacaja i amortizacije
- Tehnika troskoka - Tehnika zaleta i dolaska na dasku za odraz, tehnika poskoka, koraka i odskoka, tehnika skoka u cjelini
- Tehnika skoka u vis ("Slop") - Tehnika kružnog zaleta skoka "škarama", postavljanje odrazne noge i tehnika odskoka, tehnika vertikalnog obrtanja i prelaska preko letvice - lastiša
- Usavršavanje tehnike skoka postepenim podizanjem visine

IV RAZRED

2 časa semično - 60 časova godišnje

PROGRAMSKI SADRŽAJI SA ORIJENTACIONOM DISTRIBUCIJOM ČASOVA

- I Teoretska priprema
- II Izborni program sa programom dopunskih sportova
 1. Izborni program - jedna od sportskih grana:
 - Košarka
 - Odbojka
 - Ritmičko-sportska gimnastika i ples
 - Atletika
 - Drugi izborni sport (rukomet, borilački sportovi i sportska gimnastika).
 2. Program dopunskih sportova - grupa sportova, primjena izbornom programu
- III Dijagnostika tjelesnog razvoja i motoričke spremnosti

PREGLED IZBORNIH PROGRAMA I ODGOVARAJUĆIH PROGRAMA DOPUNSKIH SPORTOVA

IZBORNI PROGRAM	PROGRAM DOPUNSKIH SPORTOVA		
	I ciklus	II ciklus	III ciklus
Košarka	Atletika (4)	Odbojka (12=)	Ples (9)
Odbojka	Atletika (4)	Košarka (12)	Ples (9)
R.S.G. i ples	Atletika (4)	Odbojka (12)	Košarka (9)
Atletika	Akrobatika (4)	Odbojka (12)	Ples (9)

- I Teoretska priprema
 - Razvoj snage i metode vježbanja
 - Sistemi takmičenja u svijetu i kod nas

- II Izborni program sa programom dopunskih sportova
 - 1. Izborni program - nastavak tehničke taktičke pripreme prema programskim sadržajima izbornog sporta
 - 2. Program dopunskih sportova - programski sadržaji sportova primjerenih izbornom programu (realiziraju se u ciklusu uporedo sa sadržajima izbornog programa - jedan čas izborni program, jedan čas dopunski program).
- III Dijagnostika tjelesnog razvoja i motoričke spremnosti
 - 1. antropometrijska mjerenja
 - 2. testiranje motoričke spremnosti prema EURO FIT testu (evidencija - karton tjelesnog i zdravstvenog odgoja)

IZBORNII PROGRAM SA PROGRAMOM DOPUNSKIIH SPORTOVA

Izborni program

KOŠARKA

25 časova

- Testiranje specifičnih motornih sposobnosti
 - a) snaga izbačaja lopte
 - b) skok šut sa dvije tačke 1 min
 - c) koverta test sa loptom
 - d) odbijanje lopte o zid

Blokade

- blokade u mjestu, blokade u pokretu, blokade sa raznih pozicija
- promjena pravca kretanja na vanjskoj nozi i sa rolingom
- držanje igrača koji je u posjedu lopte na srediti terena, krilu, poštu
- agresivnost odbrambenog igrača

Kolektivna taktika u napadu

- u situaciji 2:2 u kojoj učestvuju oba beka, bek i centar, bek i krilni igrač, centar i krilni igrač
- u situaciji 3:3 (bek-bek-krilo, bek-krilo-post.centar)

Kolektivna taktika u odbrani

- Odbrana čovjek na čovjeka 5:5
- postavljanje igrača na napad (potkovicica)
- zatvaranje igrača poslije šuta i hvatanje odbijenih lopti
- odbrana na napad 4:1
- otvaranje kontra napada 3:0
- zonska odbrana 2:1:2
- zonska odbrana 2:3
- igra na dva koša
jedna ekipa igra zonu 2:1:2, a druga ekipa čovjeka (napad "potkovicica")

Kolektivna taktika u napadu

- napad na zonsku odbranu 2:1:2
- napad na zonsku odbranu 3:2

Igra na dva koša sa zadacima

- igra čovjeka na 1/4 terenea
- igra čovjeka na 1/2 terena
- igra čovjek na cijelom terenu

- igra zonskih odbrana
- napad na postavljenu odbranu

- Testiranje specifičnih motornih sposobnosti
- a) snaga izbačaja lopte
- b) skok šut sa dvije tačke 1 min
- c) koverta test sa loptom
- d) odbijanje lopte o zid

Izborni program

ODBOJKA

25 časova

- Testiranje specifičnih motornih sposobnosti
- a) Test agilnosti
- b) Test snage odskoka
- c) Test preciznosti

- Dizanje visokih, srednjih i niskih lopti
- Dizanje dugih, srednjih i kratkih lopti
- Tehnika odbijanja s prizemljenjem
- Kretanje dizača i ulasci na mjesto dizača
- Taktika smeča - odvlačenje protivničkog bloka

Taktika igre u napadu

- prijem sa 5 igrača
- prijem sa 4 igrača

Taktika servisa

- Izbor serviranja u određene zone
- Izbor protivničkog igrača

Tehnika smeča

- Usavršavanje poznatih tehnika smečiranja
- Taktika bloka (akcija bez lopte)
 - a) Praćenje protivničkog napada
 - b) Izbor mjesta u odnosu na taktičke kombinacije protivnika

Taktika odbrane polja

- sistem odbrane s dvojnim blokom
 - varijante 2 - 1 - 3
- Sistem odbrane s dvojnim blokom 2 - 0 - 4
- Igra 6:6
- Sistem odbrane s trojnim blokom
 - 3 - 1 - 2 i 3 - 0 - 3
- Izbor sistema odbrane u odnosu na taktiku napada protivnika

Taktika igre

- Sistem 4:2 i 3:3
- Primjena taktičkih sistema
- Sistem 5 : 1 i primjena u igri
- Testiranje specifičnih motornih sposobnosti
- a) Test agilnosti
- b) Test snage odskoka
- c) Test preciznosti dodavanja

Izborni program

RITMIČKO-SPORTSKA GIMNASTIKA I PLES

25 časova

- Utvrđivanje stepena tehničkih sposobnosti u odnosu na zahtjeve programskih sadržaja
- Ponavljanje elemenata i vježbi programskih sadržaja III razreda (Uvježbavanje elemenata i cjelina kod kojih nije dostignut zadovoljavajući tehnički nivo)
Vježbe s vijačom: Kombiniranje poznatih elemenata u jednu cjelinu na zadatu muziku
Vježbe s obručem - Povezivanje više elemenata u cjelinu uz raznovrsno korištenje prostora, sa kombinacijama elemenata u ravnoteži, sa okretima i skokovima.
- Vježbe s loptom - Povezivanje elemenata s loptom u cjelinu koristeći poznate elemente, sa kretanjem u različitim pravcima sa elementima ravnoteže, skokovima i poskocima.
- Vježbe s čunjevima - Kombiniranje elemenata s čunjevima. poznate elemente uz udaranje čunjevima jedan o drugi i o tlo povezati sa ravnotežom, okretima, skokovima i poskocima.
- Vježbe s trakom - Povezivanje elemenata u jednu cjelinu, sa što većim korištenjem prostora i sa što većim amplitudama.
- Provjera: Vježba s jednim rekvizitom po izboru učenika

Moderni ples:

Primjena individualnih kreacija u plesu (vodeći računa o estetici pokreta) uz primjenu disko i druge savremene muzike.

- Slobodni ritmički pokreti (uz vlastiti kretni izraz učenika - pojedinca)
- Spajanje različitih plesnih pokreta u plesnu cjelinu
- Individualna rješenja (kombiniranjem) pretvoriti u grupni ples - parovi, trojke, četvorke
- Uvježbavanje odbrambeni plesnih pokreta u većim plesnim grupama (forma grupni moderni ples).

Narodne igre (5 časova)

Narodne igre karakteristične za običaje užeg zavičaja - prema izboru nastavnika. Narodne igre treba da održavaju kulturu i tradiciju naroda kojem učenici pripadaju.

- Narodne igre iz užeg zavičaja i šireg prostora F BiH
- Jedna karakteristična igra naroda s kojim živimo u zajedničkoj domovini (narodna igra iz kraja u kojem se škola nalazi)

Izbor muzike treba da bude u skladu sa karakterom konkretne narodne igre.

Klasični i latino-američki plesovi

Plesni koraci po tačno određenim putanjama kretanja, usklađivanje koraka sa ritmom pravilno odobrene muzike, držanje, plesni koraci sa varijantama i vlastitim koreografijama učenika. Uvježbavanje pojedinačno, grupno i u parovima sa mijenjanjem tempa

- Valcer
- Tango
- Samba
- Ča-ča-ča
- Passa-dobl
- Džajv
- Uvježbavanje plesnih parova
- Testiranje: Ples po izboru plesnog para

PROGRAM DOPUNSKIH SPORTOVA

CIKLUS ATLETIKE

4 časa

- Štafetno trčanje 4 x 400 m . Primopredaja štafete - ponavljanje (na kraćim distancama), trčanje četveročlanih ekipa 4 x 400 m sa predajom štafeta u zonu za izmjene štafeta
- Tehnika trčanja prepona - Tehnika preponaškog sjeda, preponaška ABCD-a iz hodanja i trčanja, tehnika napada na preponu i prelaska prepone (rad ruku i nogu)
- Trčanje preponaškog razmaka u ritmu od tri koraka - trčanje između prepona, trčanje prepona iz niskog starta.
- Testiranje specifičnih motornih sposobnosti - tehnika trčanja prepona

CIKLUS AKROBATIKE

4 časa

- Kolut naprijed i nazad sa zadacima A, C, E, F
Usprav usklonno sa čela
Prekopit uporom naprijed
Razovka i spojeno - stav o šakama kolut naprijed
- Leteći kolut uz pomoć "Rojter" daske
Kolut naprijed - okret - kolut naprijed - niz stav o šakama - kolut naprijed na pružene noge.
Preklopit uporom naprijed
- Usprav usklonno sa čela
Stav o šakama kolut naprijed na pružene noge
Prekopit strance sa okretom za 90 "flik" metodika
prekopit naprijed uporom na jednu nogu
- Stav o šakama kolut naprijed
Usprav usklonno sa čela
prekopit uporom naprijed na jednu i obje noge
Prekopit strance sa okretom za 90 "flik"

CIKLUS ODBOJKE

12 časova

- Dizanje lopte sa srednjim i visokim lukovima
- Tehnika odbijanja s prizemljem (naprijed, nazad)
- Dizanje s obzirom na duljinu leta lopte:
dug lukovi - preko jedne zone, srednji lukovi - iz jedne zone u drugu;
kratki lukovi - unutar jedne zone
- Igra sa uvježbavanjem tehnike dizanja
- Tehnika smeča - smeč iz mjesta i smeč sa zaletom
- Uvježbavanje tehnike smečiranja - smeč ravno
- Organiziranje napada uz primjenu smeča
- Blok - individualni, dvojni i trojni
- Kretanje dizača i ulazak na mjesto dizača
- Sistem odbrane s dvojnim blokom (2-1-3)
- Igra s primjenom elemenata napada i odbrane
- Testiranje specifičnih motornih sposobnosti
Dizanje lopte, smeč ravno

CIKLUS KOŠARKE

12 časova

Tehnika i taktika

- Dodavanje i mimoilaženje, uvježbavanje driblinga - poslije primjene lopte, poslije pivota
- Čuvanje igrača s loptom i igrača bez lopte
- Saradnja igrača u napadu: bek - centar - krilo i ulazak pod koš
- Saradnja igrača u napadu - blokiranje protivničkog odbrambenog igrača
- Kolektivna taktika u obrani - zonska odbrana 2-1-2
- Uvježbavanje zonske odbrane 2-1-2 u igri
- Zonska odbrana 3-2
- Uvježbavanje zonske odbrane 3-2 u igri
- Presing igra - na 1/4 na polovini igrališta na cijelom igralištu
- Kontra napad - s dva i tri igrača
- Igra zonskih odbrana
- Testiranje specifičnih motornih sposobnosti
Skok šut sa dvije tačke - 1 min
Koverta test s loptom

CIKLUS NARODNIH IGARA I PLESOVA

9 časova

Narodne igre

Narodne igre karakteristične za običaje užeg zavičaja - prema izboru nastavnika. Narodne igre treba da održavaju kulturu i tradiciju naroda kojem učenici pripadaju.

- Narodne igre iz užeg zavičaja i šireg prostora F BiH
- Jedna karakteristična igra naroda s kojim živimo u zajedničkoj domovini (narodna igra iz kraja u kojem se nalazi škola)

Izbor muzike treba da bude u skladu sa karakterom konkretne narodne igre.

Klasični i latino-američki plesovi

Plesni koraci po tačno određenim putanjama kretanja, usklađivanje koraka sa ritmom pravilno odabrane muzike, držanje, plesni koraci sa varijantama i vlastitim koreografijama učenika.

Uvježbavanje pojedinačno, grupno i u parovima sa mijenjanjem tempa.

- Valcer
- Tango
- Samba
- Ča-ča-ča
- Passa-dobl
- Džajv
- Uvježbavanje plesnih parova
- Testiranje : Ples po izboru plesnog para

UPUTE ZA IZVOĐENJE PROGRAMA

Nastava tjelesnog i zdravstveno odgoja provodi se sa dva nastavna časa u sedmičnom rasporedu.

Njen najvažniji zadatak je usmjeravanje i osposobljavanje učenika za svakodnevnu sportsko-kretnu aktivnost i ona je uspješnija, ukoliko iz njene djelatnosti proizilaze svi drugi organizirani oblici aktivnosti, koji će značajnije angažirati učenike u funkciji samoorganizatora osobne tjelesne kulture.

Osnovni program zajedno sa dodatnim programom sportsko-kretne aktivnosti treba da omogući optimalno razvijanje motoričkih, funkcionalnih i morfoloških karakteristika kod učenika, te zadovolji njihove interese u skladu sa materijalnim mogućnostima škole i raspoloživim kadrovskim potencijalom.

Izborni program proizilazi iz želje većine učenika jednog odjeljenja da se usavršavaju u određenoj sportskoj grani tokom četverogodišnjeg školovanja, pod uslovom da su zadovoljene materijalne i kadrovske pretpostavke.

Pored razrađenih programa košarke, odbojke, ritmičko-sportske gimnastike i atletike u izborni program se mogu uvrstiti rukomet, borilački sportovi i sportska gimnastika, te plivanje ukoliko postoje uslovi za njegovo cjelogodišnje provođenje.

U tom slučaju, programe za ove sportove će razraditi odgovarajuće kantonalne službe i škole, a prema modelu datom u ovom programu.

Škola i nastavnik moraju iznalaziti mogućnost za stvaranje uslova kako bi program bio u cjelini realiziran, a do obezbjeđenja povoljnih uslova tražiti alternativna rješenja ili birati one programe koji će se moći u potpunosti provesti.

Broj sportskih grana koje se mogu realizirati kao izborni program u jednoj školi, nije ograničen.

U okviru predviđenog fonda časova za realiziranje izbornog programa, ostavljeno je 10-15% "slobodnih" sačuva za ponavljanje i uvježbavanje građe, te za provođenje opće i specifične tjelesne pripreme.

Godišnji program opće tjelesne pripreme za svaki razred pravi nastavnik:

- na osnovu prethodne provjere motoričke spremnosti
- na osnovu zahtjeva pojedinih sportskih područja,
- na osnovu karakteristika uzrasta.

Kao sredstvo za razvoj općih tjelesnih sposobnosti, pored uobičajenih vježbi koriste se vježbe na spravama, preskok i sl.

Program dopunskih sportova se takođe može prilagođavati uslovima i specifičnostima u kojima se škola nalazi.

Ciklus akrobatike i atletike su zbog svoje fundamentalne važnosti obavezujući i po sadržaju i po broju časova. Međutim, ostali sportski ciklusi mogu biti zamijenjeni drugim sportskim granama pri čemu treba voditi računa da je nova sportska grana komplementarna sportu izbornog programa.

Posebnu pažnju treba posveti ciklusima akrobatike. Savladavanje sadržaja akrobatike do potpune automatizacije obezbjeđuje razvoj motornih sposobnosti koje će omogućiti uspješnije savladavanje i drugih djelatnosti.

U uslovima gdje postoje sezonske mogućnosti realizacije programa sportova na vodi i zimskih sportova, takvi se sadržaji mogu uvrstiti u program dopunskih sportova, koristeći fond časova nekog drugog sportskog ciklusa koji može biti zamijenjen.

Narodne igre se realiziraju u skladu sa kulturom i tradicijom naroda kojem učenici pripadaju.

Efekti provođenja ovog programa dolaze do punog izražaja izdvajanjem časova tjelesnog i zdravstvenog odgoja iz tekućeg rasporeda časova i realizacijom nastave u suprotnoj smjeni.

To da je mogućnost formiranja interesnih sportskih grupa - odjeljenja, kao i mogućnost diferencijacije prema stepenu usvojenosti sportskih tehnika (formiranje homogenih grupa prema sportovima i prema tehničkom predznanju).

U nastavi tjelesnog i zdravstvenog odgoja značajno mjesto treba da zauzme briga o učenicima kod kojih su evidentni tjelesni nedostaci i oštećenja, te narušeno opće zdravstveno stanje.

Ovi učenici treba da dobiju svoje mjesto u nastavi i da im se posveti odgovarajuća pažnja što je u funkciji humanizacije cjelokupnog odgojno-obrazovnog rada.

Usvajanje znanja plivanja, smučanja i drugih sadržaja, koji čine nezaobilazni standard tjelesne kulture učenika, provodi se i u vrijeme ferija, na osnovu zajedničkih dogovorene aktivnosti škole, roditelja i osnivača škole. U tom smislu škola priprema informaciju o broju učenika koji nisu ovladali znanjem plivanja i smučanja (ili učenika koji su izrazili interes, da svoje vrijeme provedu u ovim aktivnostima), obezbjeđuje organizaciju i stručni rad, a osnivač i roditelji, osiguravaju potrebna sredstva za njihovo realizovanje.

Aktivnost u svim oblicima sportsko-kretne djelatnosti (nastavni sat, samostalni rad, vannastavna i vanškolska aktivnost), su vrijednosni elementi, koji zaokružuju status učenika u tjelesnoj kulturi i adekvatno se uvažavaju u konačnom procjenjivanju uspjeha u području tjelesnog i zdravstvenog odgoja.

PROFIL I STRUČNA SPREMA NASTAVNIKA

Nastavu tjelesnog i zdravstvenog odgoja mogu izvoditi nastavnici koji su završili fakultet za fizičku kulturu i stekli zvanje profesor.