

УНИВЕРЗИТЕТ У БЕОГРАДУ
ФАКУЛТЕТ СПОРТА И ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА

ПРОГРАМ АТЛЕТСКЕ СЕКЦИЈЕ
У ОСНОВНОЈ ШКОЛИ

(Завршни рад)

Студент:

Михаиловић Сања

Ментор:

ван. проф. др Ивана Милановић

Београд, 2021.

УНИВЕРЗИТЕТ У БЕОГРАДУ
ФАКУЛТЕТ СПОРТА И ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА

ПРОГРАМ АТЛЕТСКЕ СЕКЦИЈЕ
У ОСНОВНОЈ ШКОЛИ

(Завршни рад)

Студент:

Михаиловић Сања

Ментор:

ван. проф. др Ивана Милановић

Чланови Комисије:

1. ред. проф. др Ирина Јухас
2. ред. проф. др Снежана Радисављевић Јанић

Београд, 2021.

Сажетак

Физичко васпитање је део образовног процеса који има значајну улогу у сваком сегменту живота младих. У оквиру физичког и здравственог васпитања постоје ванчасовне активности у које спадају: секције, недеља школског спорта, активности у природи, школска и ваншколска такмичења и корективно – педагошке активности. Циљ овога рада је да се на основу теоријске анализе релевантне литературе предложи програм и план атлетске школске секције, за основношколски узраст, у настави физичког васпитања. Предложени програм има два пута недељно атлетску секцију због важности континуитета вежбања за одржање форме и усклађености са такмичењима. Цео план и програм је прилагођен основношколском узрасту, као и свим такмичењима на којим би ученици учествовали.

Кључне речи: *ванчасовне активности, атлетска секција*

Abstract

Physical education is a part of the educational process that has and plays a very important role in every section of young people's lives. Physical and health education include most of extracurricular activities such as: sections, school sports, outdoor activities, school competitions and of course pedagogical activities.

The goal of this paper is to propose a program and plan of athletic school section, in particular for primary school in the course of physical education; the program would be based on the theoretical analysis of same relevant literatures.

The proposed program has an athletics section twice a week, this in order to allow continuity of exercise for maintaining a physical form and compliance with competitions. The whole plan is adapted to the primary school age, as well as to all possible competitions in which students would participate.

Key words: extracurricular activities, athletics section

Садржај:

1.	УВОД	6
2.	ТЕОРИЈСКИ ОКВИР РАДА	8
2.1	Програм физичког васпитања	8
2.2	Програм физичког васпитања за ученике основне школе у образовно – васпитном систему Републике Србије	10
2.3	Ванчасовне активности ученика	11
2.4	Ванчасовне активности у програмима физичког васпитања.....	13
2.5	Школска секција у физичком васпитању	16
3	ПРЕДМЕТ ЦИЉ И ЗАДАЦИ РАДА	18
4	ПРЕДЛОГ ПРОГРАМА АТЛЕТСКЕ СЕКЦИЈЕ У ОСНОВНОЈ ШКОЛИ	19
4.1	План и програм секције у септембру месецу	22
4.2	План и програм секције у октобару месецу	28
4.3	План и програм секције у новембру месецу	31
4.4	План и програм секције у децембру месецу	40
4.5	План и програм секције у јануару месецу	45
4.6	План и програм секције у фебруару месецу	50
4.7	План и програм секције у марту месецу	55
4.8	План и програм секције у априлу месецу	58
4.9	План и програм секције у мају месецу	62
4.10	План и програм секције у јуну месецу	66
6	ЗАКЉУЧАК.....	68
	ЛИТЕРАТУРА	69

1. УВОД

„Наставу физичког васпитања је веома тешко прецизно дефинисати на „дуге стазе“ јер доживљава све брже и конкретније промене, тако да се свакој дефиницији наставе могу оправдано ставити различити приговори“ (Баковљев, 1988). Наставу физичког васпитања свудге у свету карактерише разноликост садржаја и њено реализовање у пракси. Вишњић и сарадници (Вишњић, Јовановић, & Милетић, 2004) дефинишу физичко васпитање као планску и систематску активност која путем физичког вежбања – тренирања у правцу свестраности или стваралаштва развија људску личност у смислу остваривања васпитаног циља у свим организационим облицима физичке културе. И поред разноликости у различитим наставним програмима физичко васпитање карактерише заједнички циљ. Физичко васпитање је део образованог процеса који има значајну улогу у сваком сегменту живота младих. Мисли се пре свега на практиковање здравог начина живота у који се убрајају редовна физичка активност и здрава исхрана. Физичко васпитање као и сваки предмет има свој циљ где разноврсним и систематским моторичким активностима, у повезаности са осталим васпитно-образовним подручјима, треба да допринесе интегралном развоју личности ученика (когнитивном, афективном, моторичком), развоју моторичких способности, стицању, усавршавању и примени моторичких умења, навика и неопходних теоријских знања у свакодневним и специфичним условима живота и рада (Службени гласник РС- Просветни гласник, Београд, 2004). На остваривање наведеног циља могу да утичу многи фактори: материјални услови, технички услови, трајање часа, стручност наставника, фонд часова физичког и здравственог васпитања и др. Због наведеног, циљ и задаци наставе физичког и здравственог васпитања не могу да се остваре само кроз наставу, већ су потребне додатне ванчасовне активности. Ове ванчасовне активности, као и часове, планирају професори физичког и здравственог васпитања. Ванчасовне активности имају исти циљ као и редовна настава физичког васпитања, а то је да се применом телесних кретања – вежбања – решавају задаци физичког васпитања и стреми ка циљу физичког васпитања (Вишњић, Јовановић, & Милетић, 2004). Ванчасовне активности ће допринети лакшем достизању образовних стандарда у физичком васпитању. Прихватање физичке културе као вредности, значајан је индикатор за одређивање степена

спремности за учешће у програмима који се означавају као спортско-рекреативни (Галић, 1995). У програме ванчасовних активности спадају секције. Секције се формирају према: интересовању ученика, материјалним и просторним условима рада, полу ученика и др. Матић и Бокан (Матић & Бокан, 1990) дефинишу ванчасовне активности ученика као планске и програмски организоване облике рада према потребама, интересовањима и слободним опредељењима (свих) ученика. Постоје многи радови који се баве ванчасовним активностима, секцијама у физичком и здравственом васпитању. Мали је број радова који се директно бави атлетском секцијом. Због тога је циљ овога рада да се осмисли план и програм атлетске секције у основној школи који би био у корист деце и испуњавао све задатке наставе физичког и здравственог васпитања.

2. ТЕОРИЈСКИ ОКВИР РАДА

2.1 Програм физичког васпитања

Наставни програм представља за сваког наставника обавезан документ који се састоји из уводних напомена о циљевима и дидактичко - васпитним задацима датог предмета: садржаја, њиховог редоследа, система и обима знања и навика којима ученици треба да овладају током сваке школске године (Трнавац & Ђорђевић, 2010).

Недељни/годишњи фонд часова физичког и здравственог васпитања у већини земаља света значајно одступа од наведених препорука. У основним школама у Европској унији физичко васпитање је заступљено 100 минута недељно, а у средњим школама 102 минута недељно (Ђорђевић, 2016). Поред веома значајног признања које физичко васпитање, добија у ширем друштвеном контексту, евидентно је да постоје и многе нелогичности и неадекватности у процесу реализације овог предмета. Оно што су показале критичке анализе је то да је неопходна целокупна ревизија програма физичког васпитања у целом свету. У прилог томе могу се навести примери који говоре у користе ревизије програма. Без обзира на значај предмета, у већини земаља број часова физичког васпитања стално опада, такође постоје одређени финансијски проблеми у спровођењу наставе, што утиче на квалитет и начин реализације наставних планова и програма (Hardman, 2008). Оно што је потребно да би програм био квалитетан је то да он мора да дефинише циљ физичког васпитања који се њиме жели остварити и задатке који се њиме решавају. Доношење наставних програма је сложен и дуготрајан процес и на њему раде стручњаци из области физичког васпитања који имају вишегодишње искуство у пракси. Како би се остварио програм наставе физичког васпитања потребно је обезбедити одговарајуће кадрове, материјална средства, организационе, програмске и друге услове рада. Задаци програма физичког васпитања морају бити конкретни за наставника и примерени ученицима одређеног узраста и њиховим карактеристикама. Најсложенији проблем израде програма је одређивање наставних циљева, а оно што се кроз историјски преглед програма може увидети је то да се сам програм мењао како су се и мењали циљ и задаци физичког васпитања. И поред различитих програма физичког васпитања који су се примењивали у Србији, њихова заједничка обележја су то да је програм

физичког васпитања оперативни документ, обавезан за сваког наставника физичког васпитања који се састоји из циља и задатака физичког васпитања, васпитања садржаја по тематским подручјима и разредима и дидактичко – методичких упутстава за реализацију физичког васпитања (Вишњић, Јовановић, & Милетић, 2004). Програм физичког васпитања мора да има одређена ообележја, а према Вишњићу и сарадницима та обележја су

- Програмски садржаји се на одређеном узрасту планирају посебно за ученике, а посебно за ученице.
- Циљ и задаци програма физичког васпитања морају апсолутно бити окренути потребама, интересима и могућностима ученика.
- Основни програмски садржаји морају бити такви да се могу реализовати, ако не у свим, онда у већини школа.
- Програмски садржаји морају бити тако распоређени током развоја ученика, од најмлађег узраста до пунолетства, да проистичу једни из других.
- Програмски садржаји се тако планирају да се број вежбања из године у годину повећава, а да се вежбања са узрастом усложњавају (да су веће тежине).
- Програмски садржаји (вежбања) морају бити такви да омогућују наставницима избор оних, који ће бити у функцији конкретног развоја ученика.

Физичко васпитање представља сложен васпитно-образовни процес који институционално почиње у предшколским установама и траје све до високошколских установа. У оквиру тог процеса не би смело да буде импровизације, нити случајних утицаја, поготово оних који могу негативно утицати на развој личности (Милановић, 2011). Због свега наведеног сам програм физичког васпитања је веома важан документ, са којим сви наставници морају да буду упознати. Програм физичког васпитања је стручни документ, који садржи основна опредељења и смернице за рад у физичком васпитању, њега формирају на основу циља и задатка стручњаци из области физичког васпитања. Оно што је потребно је то да програм прати савремене методе рада, да буде приступачан, прихватљив и занимљив код ученика, као и да развија њихове социјалне, психолошке и физичке вештине.

2.2 Програм физичког васпитања за ученике основне школе у образовно – васпитном систему Републике Србије

У основној школи сви ученици старијих разреда имају предмет физичко и здравствено васпитање. Нови програм физичког и здравственог васпитања је први пут уведен у основне школе школске 2017/18 године.

Циљ 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” (Просветни гласник, 2017). За разлику од предмета физичко и здравствено васпитање, циљ физичког васпитања према програму из 2004. године је гласио „Циљ физичког васпитања је да се разноврсним и систематским моторичким активностима, у повезаности са осталим васпитно-образовним подручјима, треба да допринесе интегралном развоју личности ученика (когнитивном, афективном, моторичком), развоју моторичких способности, стицању, усавршавању и примени моторичких умења, навика и неопходних теоријских знања у свакодневним и специфичним условима живота и рада“ (Службени гласник РС-Просветни гласник, Београд, 2004). На основу ове две дефиниције могу да се уоче мале разлике у дефиницији циља оба предмета и да је нови поглед на физичко васпитање већи акценат дао на здравствени део, што је у ово модерно доба и више него потребно ученицима. Такође, главна промена је та што се акценат сада више ставља на исходе наставе него на садржај исте.

Неки од исхода наставе физичког и здравственог васпитања на основу плана и програма (Просветни гласник, 2017) су да ученик:

- сврсисходно користи научене вежбе у спорту, рекреацији и различитим ситуацијама;
- примени комплексе простих и општеприпремних вежби одговарајућег обима и интензитета у самосталном вежбању;
- упоређује и анализира сопствене резултате са тестирања уз помоћ наставника са вредностима за свој узраст;
- примени достигнути ниво усвојене технике кретања у игри, спорту и свакодневном животу;

- примени атлетске дисциплине у складу са правилима;
- развија своје моторичке способности применом вежбања из атлетике;
- одржава равнотежу у различитим кретањима, изводи ротације тела;
- примени вежбања из гимнастике за развој моторичких способности;
- изведе елементе одбојкашке технике;
- примени основна правила одбојке;
- користи елементе технике у игри;
- примени основне тактичке елементе спротских игара;
- учествује на такмичењима између одељења;
- изведе кретања у различитом ритму;
- игра народно коло;
- изведе основне кораке плеса из народне традиције других култура;
- изведе кретања, вежбе и саставе уз музичку пратњу;
- преплива 25 m техником краула, леђног краула и прсном техником;
- процени своје способности и вештине у води;
- скочи у воду на ноге и на главу;

Ови исходи нам омогућавају да видимо на ком нивоу се налази ученик и колико је овладао са предметним садржајем физичког и здравственог васпитања. Овладаност одређеног исхода нам омогућује да на правилан, поштен начин оценимо ученика, његов труд и залагање на часу.

Последња новина је то да се циљ и исходи предмета остварују кроз наставу физичког и здравственог васпитања (у трајању од 2 школска часа недељно) и обавезне физичке активности сваког ученика (у трајању од 1,5 школски час недељно).

2.3 Ванчасовне активности ученика

До 1959. године се у педагошкој пракси употребљавао термин „ваннаставне активности“. Пошто то није адекватан термин, јер излази из оквира наставног плана и програма почео се користити облик ванчасовне активности. Ванчасовне активности су један од значајних организационих облика реализације наставног процеса, и са часовима (као основним организационим обликом рада), треба да чине нераздвојиво

дијалектичко јединство (Матић & Бокан, 1990). Ванчасовне активности су активности које не смеју да се деци представе површно, као нешто што није битно. Ове активности су један од значајнијих организационих облика реализације наставног процеса и умају велику улогу не само у остваривању научне функције, већ и у остваривању васпитне функције ученика. Ванчасовне активности сигурно ће допринети лакшем достизању образовних стандарда у физичком васпитању, пре свега у проверљивости специфичних образовних исхода, односно у оспособљености у вештинама (Радојевић, 2011). Поред саме наставе која је доминантан облик рада, ово је део наставе где још више долази до изражаја ученичка креативност и знање. Према закону о основама образовања и васпитања (2017) школа је дужна да реализује ваннаставне активности ученика у области спорта, културе, науке и медија ради јачања образовно - васпитне делатности школе, подстицања индивидуалних склоности и интересовања, садржајног и целисходног коришћења слободног времена, као и ради богаћења друштвеног живота и разоноде ученика, развијања и неговања другарства и пријатељства. Оно што треба посебно да се истакне је то да је школа обавезна да за ученике, у оквиру својих школских капацитета организује спортске секције. Нажалост у неким школама се не остварају ванчасовне активности, а постоји више разлога зашто је то тако: недостатак функционалног простора, недостатак стручног кадра, незаинтересованост професора и др. Користећи сазнања из физичке културе, али и резултате емпиријских истраживања, добијена је можда и најкомплетнија дефиниција „ванчасовних активности“:

„Ванчасовне активности ученика у физичком васпитању су плански и програмски организовани облици рада, према потребама, интересовањима и слободним опредељењима (свих) ученика“ (Бокан, 1985).

Бокан (1985) је објаснио и најзначајније делове ове дефиниције: „Ванчасовне активности ученика“ - су термилошки део дефиниције, који оправдава примену овог термина из следећих разлога:

- указује на „активност“ као основно дејство (и самоделатно), стварајуће и реализујуће (и самореализујуће) средство и потребу за кретањем,
- указује на постојање два облика подручја рада у оквиру наставне области („часовни“ и „ванчасовни“),

- сугерише јединствен третман према свим облицима рада у физичком васпитању, превазилазећи тиме застарели дуалистички концепт између „наставе“ и „ван-наставе“,
- овај термин читав рад задржава у оквирима редовне наставе физичког васпитања, (самим тим што не користи термин „ван наставни“, даје се до знања да и оно што је ван часа, још је у јединству са часом, тј. са наставом уопште),
- указује на „ванчасовне активности ученика“, дакле, оних субјеката чија се активност изводи у крилу школе, чиме прави битну дистинкцију, у односу на сличне активности, (ван-школске),
- на посредан начин верификује методичко-организационе форме и облике рада у школском физичком васпитању.

2.4 Ванчасовне активности у програмима физичког васпитања

Концепција Физичког и здравственог васпитања заснива се на јединству наставних и ванчасовних организационих облика рада, као основне претпоставке за остваривање циља кроз достизање исхода и стандарда овог васпитно-образовног подручја. У актуелним програмима физичког васпитања у основном и средњем образовању може се сагледати значај ванчасовних активности.

У ванчасовне активности спадају:

- Часови физичког и здравственог васпитања.
- Секције.
- Недеља школског спорта.
- Активности у природи (кросеви, зимовање, летовање – камповање...).
- Школска и ваншколска такмичења.
- Корективно-педагошки рад.

План и програм ових активности предлаже стручно веће, и оно спада у саставни део годишњег школског програма и плана рада школе. Свака наведена ванчасовна активност може се анализирати како би се сагледало место и улога ванчасовних активности у настави.

Секције

Школске секције се формирају- према интересовању ученика. Наставник сачињава посебан план и програм узимајући у обзир узрасне карактеристике, способности ученика, материјалне и просторне услове рада. Овај план и програм улази у годишњи план и програм рада школе. Уколико је неопходно, секције се могу формирати према полу ученика. Тада је потребно да се оформе две групе како би и ученице и ученици имали одговарајућу секцију прилагођену њиховим интересовањима. Ученик се у сваком тренутку може укључити у рад секције, без обзира који је део школске године.

Недеља школског спорта

Недеља школског спорта има свој циљ зашто је уврштена у програм и зашто се реализује, а ти циљеви су: развој свести о сопственом здрављу, практиковања здравог начина живота, развој физичких способности и превенције насиља, наркоманије, малолетничке делинквенције, школи.

Недеља школског спорта обухвата:

- такмичења у спортским дисциплинама прилагођеним узрасту и могућностима ученика;
- ђачке трибине и радионице (о здрављу, историји физичке културе, спорту, рекреацији, „фер-плеју“, последицама насиља у спорту, технолошка достигнућа у вежбању и спорту и др.).
- културне манифестације са циљем промоције физичког вежбања, спорта и здравља (ликовне и друге изложбе, фолклор, плес, музичко-спортске радионице, слет...);

План и програм Недеље школског спорта сачињава стручно веће физичког и здравственог васпитања у сарадњи са другим стручним већима (ликовне културе, музичке културе, историје, информатике...) и стручним сарадницима у школи. Такође треба водити рачуна и о ученицима који су ослобођени практичног дела наставе да и они буду укључени у организацији Недеље школског спорта.

Активности у природи (кросеви, зимовање, летовање)

Из фонда радних дана, предвиђених заједничким планом, школа организује активности у природи:

- пролећни крос (дужину стазе одређује Стручно веће);
- излет са пешачењем (7 km)
- зимовање – организује се у току зимског периода у трајању од седам дана. Активности на зимовању обухватају обука скијања, клизања, краће излете са пешачењем или на санкама, и друге активности;
- летовање – организује се за време летњег распуста у трајању од најмање седам дана и обухвата боравак у природи са организованим образовним и физичким активностима).

Школска и ваншколска такмичења

Школа организује и спроводи обавезна унутар школска спортска такмичења, као интегрални део процеса физичког васпитања према плану Стручног већа и то у:

- спортској гимнастици (у зимском периоду);
- атлетици (у пролећном периоду),
- најмање једној спортској игри (у току године).

Школа може планирати такмичења из других спортских грана или игара уколико за то постоје услови и интересовање ученика (плес, оријентиринг, бадминтон, између две или четири ватре, полигони итд.).

Ученици могу да учествују и на такмичењима у систему школских спортских такмичења Републике Србије, која су у складу са планом наставе и учења. Како би што већи број ученика био обухваћен системом такмичења, на ваншколским такмичењима један ученик може представљати школу само у једном спорту или спортској дисциплини током школске године.

Корективно-педагошки рад и допунска настава

Ове активности организују се са ученицима који имају:

- потешкоће у савладавању градива;
- смањене физичке способности;
- лоше држање тела;
- здравствене потешкоће које онемогућавају редовно похађање наставе.

За ученике који имају потешкоће у савладавању градива и ученике са смањеним физичким способностима организује се допунска настава која подразумева савладавање оних обавезних програмских садржаја, које ученици нису успели да савладају на редовној настави, као и развијање њихових физичких способности;

Рад са ученицима који имају лоше држање тела подразумева:

- уочавање постуралних поремећаја код ученика;
- саветовање ученика и родитеља;
- организовање додатног превентивног вежбања у трајању од једног школског часа недељно;
- организовање корективног вежбања у сарадњи са одговарајућом здравственом установом.

Рад са ученицима са здравственим потешкоћама организује се искључиво у сарадњи са лекаром специјалистом, који одређује врсту вежби и степен оптерећења.

2.5 Школска секција у физичком васпитању

Школске секције се формирају према интересовању ученика. Наставник сачињава посебан план и програм узимајући у обзир узрасне карактеристике, способности ученика, материјалне и просторне услове рада. Предвиђено је програмом да се рад кроз секције са ученицима обавља једним часом недељно, и то оријентационо годишње износи 30-35 часова рада.

Овај план и програм улази у годишњи план и програм рада школе. Рад секције се може посматрати као допуна часова и тада часови секције доприносе да ученици имају 3-4 часа физичких активности недељно.

Уколико је неопходно, секције се могу формирати према полу ученика. Тада је потребно да се оформе две групе, како би ученице и ученици имали одговарајућу секцију прилагођену њиховим интересовањима. Свака школа је обавезна да омогући перманентно учествовање ученика у различитим спортским или другим секцијама који су се за то добровољно определили на основу интересовања или способности које је уочио, пре свих, наставник физичког васпитања. Ученик се у сваком тренутку може укључити у рад секције, без обзира који је део школске године. То значи да и ученици који су ослобођени практичне наставе физичког и здравственог васпитања, а желе да учествују у некој секцији, макар у њеној организацији неопходно им је то омогућити.

Програмом физичког и здравственог васпитања је предвиђено да се рад кроз секције са ученицима обавља на једном часу недељно. Најчешће један наставник води једну или две спортске секције. Тамо где у активу има више наставника, једноставније је организовати рад са више секција.

У школама где се значајна пажња посвећује раду школских секција и учествовању школе на већини међушколских такмичења заступљене су секције спортских игара (рукомет, кошарка, одбојка, мали фудбал) и секције индивидуалних спортова (атлетика, гимнастика, ритмичка гимнастика, стрељаштво, пливање итд.). Стварна заступљеност секција у школама, као и активност ученика у оквиру њихове реализације је непознаница јер није било радова који су то анализирали. Такође, нема пуно радова који се баве осмишљавањем реализације школске секције, поготово последњих година када су настале промене у програму предмета физичко и здравствено васпитање.

Због тога је и циљ овога рада да се осмисли план и програм атлетске секције који би био приступачан и прихватљив за децу основношколског узраста, како би се њихова активност на секцијама подигла на један виши ниво.

3 ПРЕДМЕТ ЦИЉ И ЗАДАЦИ РАДА

ПРЕДМЕТ РАДА

„Ванчасовне активности ученика у физичком васпитању су плански и програмски организовани облици рада, према потребама, интересовањима и слободним опредељењима (свих) ученика“ (Бокан, 1985). Ванчасовне активности су укључене у годишњи план рада школе и унапред се планирају да буду приступачне свим ученицима. Колико су ученици укључени у секције не постоји тачан податак, оно што школа нуди јесу секције тимских спортова (фудбал, кошарка, одбојка...) и индивидуалних спортова (атлетике, гимнастике...). Атлетика је базични и деци занимљив спорт који се често организује у оквиру школске секције, па је из тих разлога и предмет овога рада атлетска секција за ученике основношколског узраста.

ЦИЉ РАДА је да се на основу теоријске анализе релевантне литературе предложи програм атлетске школске секције, за основношколски узраст, у настави физичког и здравственог васпитања.

ЗАДАЦИ РАДА

- Истраживање релевантне литературе,
- Анализа програма физичког и здравственог васпитања за ученике основне школе у образовно-васпитном систему Републике Србије,
- Анализа ванчасовних активности у програмима физичког васпитања;
- Анализа школске секције као ванчасовне активности и
- Предлог програма атлетске школске секције, за основношколски узраст, у настави физичког и здравственог васпитања.

4 ПРЕДЛОГ ПРОГРАМА АТЛЕТСКЕ СЕКЦИЈЕ У ОСНОВНОЈ ШКОЛИ

Предложени програм секције омогућава професорима да реализују секцију према могућностима ученика, њиховим потребама, интересовањима, просторним и материјалним условима који постоје у школи. Секција је, по програму предвиђена да се изводи једним часом седмично, али због важности континуитета вежбања за одржање форме и усклађености са такмичењима, овај програм планира одржавање секције два часа седмично. Секција је предвиђена за ученике од петог до осмог разреда и на секцију могу да се пријаве сви заинтересовани ученици. Школе које желе да учествују на првенству у атлетици ученика Републике Србије, обавезне су да одрже школско првенство према расписаном програму и одредбама свих пропозиција такмичења (Савез за школски спорт, 2019).

Првенство у атлетици ученика Републике Србије представља такмичење које заједнички организују Савез за школски спорт Србије и Атлетски савез Србије. Првенство у атлетици организује се у оквиру Школских спортских такмичења. Екипу школе сачињава по један такмичар у свакој дисциплини, плус штафета и постигнути резултати рачунају се за екипни и појединачни пласман. Ученици и ученице основних школа такмиче се по специјалном програму. Овај програм омогућава да један такмичар-ка има права наступа само у једној дисциплини и штафети (Савез за школски спорт, 2019):

- Пионири: 100 м, 300 м, 800 м, 4 x 100 м, скок у вис, скок у даљ, бацање кугле (4 кг).
- Пионирке: 100 м, 300 м, 600 м, 4 x 100 м, скок у вис, скок у даљ, бацање кугле (3 кг).

Школска такмичарска година у атлетици се састоји од следећих такмичења:

- Школско такмичење
- Општинско такмичење,
- Окружна такмичења,
- Регионална такмичења и
- Републичко такмичење.

Да би ученик учествовао на наредном такмичењу потребно је да оствари резултат који би га квалификовао на то такмичење.

Треба навести да ће на секције моћи да се пријаве и ученици који су ослобођени практичне наставе физичког и здравственог васпитања. Они се неће такмичити у дисциплинама, већ ће помагати професору, бити део организације, као и део навијача на такмичењима.

Овим ће се повећати социјализација између деце, али и деца која не могу да учествују у физичким активностима, овим путем могу да учествују у заједничким успесима са својим вршњацима.

Као што је већ речено сваке недеље ученици би имали два часа недељно атлетске секције. Тај распоред је прилагођен распореду школских дана које Министарство просвете, науке и технолошког развоја прописује на почетку школске године.

Након анализирања могућих програма атлетске секције, осмишљен је програм који би био занимљив ученицима, и лако спроводљив у основним школама.

Након детаљно осмишљеног и описаног плана и програма, у даљем тексту биће приказана табела годишњег плана и програма атлетске секције, као и писане припреме за сваки час. За писање писане припреме коришћена је релевантна литература која се тиче теорије и методике учења одређених атлетских дисциплина (Стефановић, Јухас, & Јанковић, 2008).

У Табели 1. приказан је годишњи план и програм атлетске секције.

септембар	октобар	новембар	децембар	јануар	фебруар	март	април	мај	јун
Тестирање ученика	Трчање на дуге дистанце	Трчање преко препона	Бацање кугле	Утврђивање спринтерског трчања	Утврђивање скока у вис	Припрема за крос	Припрема за регионално такмичење	Припрема за републичко такмичење	Школско такмичење на 100м и 300м
Тестирање ученика	Школско такмичење	Трчање преко препона	Бацање кугле	Утврђивање технике трчања на средње стазе	Утврђивање технике скока у даљ	Ученичко такмичење у кросу	Припрема за регионално такмичење	Припрема за републичко такмичење	Школско такмичење на 600м и 800м
Трчање на кратке дистанце	Припрема за општинско такмичење	Трчање преко препона	Штафетно трчање	Утврђивање трчања на средње стазе	Утврђивање бацања кугле	Припрема за окружно такмичење	Регионално такмичење	Републичко такмичење	Школско такмичење у штафетном трчању
Трчање на кратке дистанце	Општинско такмичење	Скок у вис	Штафетно трчање	Утврђивање штафетног трчања	Припрема за крос	Окружно такмичење	Сајам спорта	Штафетне атлетске игре	Школско такмичење у скоку у вис и скоку у даљ
Посета атлетском клубу Црвена звезда и заједнички тренинг	Трка задовољства, београдски маратон	Скок у вис	Посета Атлетској дворани у Београду и тренинг у истој			Посета Атлетског стадиона Факултета спорта и физичког васпитања, уз тренинг на истоме	Штафетне атлетске игре		Школско такмичење у бацању кугле
Посета атлетском клубу Партизан и заједнички тренинг		Скок у даљ							
Трчање на средње дистанце		Скок у даљ							
		Скок у даљ							

Табела 1: Годишњи план и програм атлетске секције

4.1 План и програм секције у септембру месецу

Прва два часа би чинило тестирање пријављених ученика за секцију. Овим тестирањем би се ученици распоредили по дисциплинама у којима су најбољи, како би се акценат ставио на те дисциплине. Тестирање ученика мора да се одради на почетку атлетске секције како би професор био упознат са способностима ученика. Ученици ће се обучавати, усавршавати у свим такмичарским дисциплинама, јер према правилима такмичења један ученик учествује само у једној дисциплини. Сваки месец ће бити организоване посете атлетским клубовима, као и тренинзи у истим како би се интересовање ученика подигло на један виши ниво.

Септембар бр. часа	ПЛАН РАДА НА ЧАСОВИМА
1	Тестирање ученика
2	Тестирање ученика
3	Трчање на кратке дистанце
4	Трчање на кратке дистанце
5	Посета атлетском клубу Црвена звезда и заједнички тренинг
6	Посета атлетском клубу Партизан и заједнички тренинг
7	Трчање на средње дистанце

ПИСАНА ПРИПРЕМА ЗА ЧАС АТЛЕТСКЕ СЕКЦИЈЕ	1.
Наставна јединица	Тестирање ученика
Тип часа	Обрада
Наставне методе	Вербална, демонстрација
Справе и реквизити	чуњићи за обележавање стазе
Циљ и задаци часа	Тестирање пријављених ученика за атлетску секцију
Исходи	Упоређује и анализира резултате тестирања са вредностима за свој узраст
Уводна фаза часа (7мин.)	Напомена
Улазак у салу/терен и постројавање ученика. Упознавање са планом и програмом атлетске секције и објашњење данашњег часа. Загревање различитим облицима кретања (трчање, ходање, скокови, пузање...). На наставникову команду ученици мењају вежбе.	
Припремна фаза часа (7мин)	
Опис вежбе обликовања	Напомена
1. Став спетни, згрчено одручити, лактови у висини рамена, радити покрете зибањем у лакту до одручења. 2. Раскорачни став у ширини рамена, узручење једном, а другом приручење и радити покрете зибањем руку, са променом. 3. Раскорачни став, кукови фиксирани, шаке на потиљку и радити засук трупом у леву и десну страну. 4. Раскорачни став, шаке на потиљку, радити отклон трупом у леву и десну страну. 5. Шири раскорачни став, одручити, претклоном и засуком трупа десном руком додирнути лево стопало и обратно („ветрењача“). 6. Став спетни. Из дубоког претклона дохватити прсте на стопалима, са зибом. 7. Став спетни, предручити, спуштање у чучањ правих леђа и враћање у почетни положај. 8. Раскорачни став у ширини рамена, руке на боку. Кружење стопалом у једну па другу страну. Прво једно па друго стопало.	Растезање и јачање група мишића које ће бити ангажоване на часу, 8 - 12 понављања.
Основна фаза часа	Напомена
Организација ученика подразумева поделу ученика на три групе и реализацију следећих тестова: 1. Трчање на 20м 2. Трчање на 60м 3. Шатл ран на 20м (Multi-stage fitness test) Сви ученици раде једну дисциплину, па прелазе на следећу. Док једна група ради тест, друге две групе имају допунске вежбе, које им служе за одржавање загрејаности локомоторног апарата за кретање. Након урађеног теста, групе мењају позиције тако док ученици не прођу сва три теста.	
Завршна фаза часа	Напомена
Растезање мишића и сумирање утисака са секције.	

ПИСАНА ПРИПРЕМА ЗА ЧАС АТЛЕТСКЕ СЕКЦИЈЕ	2.
Наставна јединица	Тестирање ученика
Тип часа	Обрада
Наставне методе	Вербална, демонстрација
Справе и реквизити	Кугла, сталци и летвица за скок у вис
Циљ и задаци рада	Тестирање пријављених ученика за атлетску секцију
Исходи	Упоређује и анализира резултате тестирања са вредностима за свој узраст
Уводна фаза часа (7мин.)	Напомена
Улазак у салу/терен и постројавање ученика. Упознавање са планом и програмом данашњег часа на секцији. Загревање хваталицом „ледени чика". Наставник на почетку бира који ученик јури. Након тога ученик који последњи остане ухваћен јури следећи.	
Припремна фаза часа (7мин)	
Опис вежбе обликовања	Напомена
1. Став спетни приручити, отклон главом удесно, отклон главом улево. 2. Став спетни приручити, претклон главом, заклон главом. 3. Став спетни приручити, узручити обема, успон, почетни положај (пп.). 4. Раскорачни став одручити, засук трупом удесно, зиб, засук трупом улево, зиб. 5. Раскорачни став, руке о бокове, отклон трупом улево, узручити левом, пп., отклон трупом удесно, узручити десном, пп. 6. Раскорачни став претклон трупом, одручити обема; засук трупом улево, зиб, засук трупом удесно, зиб. 7. Став спетни предручење, чучањ, пп. 8. Упор чучећи суножан; заножити десном, пп., заножити левом, пп.	Растезање и јачање групе мишића које ће бити ангажоване на часу, 8 - 12 понављања.
Организација ученика подразумева поделу ученика на три групе и реализацију следећих тестова: 1. Бацање медицинке (3кг) техником бацања кугле 2. Скок у даљ из места 3. Скок у вис из залета Сви ученици раде једну дисциплину, па прелазе на следећу. Док једна група ради тест, друге две групе имају допунске вежбе које им служе за одржавање загрејаности локомоторног апарата за кретање. Након урађеног теста, групе мењају позиције тако док ученици не прођу сва три теста.	
Завршна фаза часа (6мин)	Намена
Завршна реч наставника, говор о постигнутим резултатима и циљеви за даљи ток секције. Растезање ученика.	

ПИСАНА ПРИПРЕМА ЗА ЧАС АТЛЕТСКЕ СЕКЦИЈЕ	3.
Наставна јединица	Трчање на кратке дистанце
Тип часа	Обрада
Наставне методе	Вербална, демонстрација
Справе и реквизити	Чуњићи за обележавање стазе
Циљ и задаци рада	Обрада технике спринтерског трчања
Исходи	Сврсисходно примењује вежбе, разноврсна природна и изведена кретања; планира и примењује усвојене моторичке вештине у свакодневном животу
Уводна фаза часа (7мин.)	Напомена
Улазак у салу/терен и постројавање ученика. Упознавање са планом и програмом данашњег часа на секцији. Загревање ходањем у круг (различити облици кретања- на петама, прстима, унутрашња страна стопала, спољашња страна стопала). Повећање интензитета кретања на наставников знак.	
Припремна фаза часа (7мин)	
Опис вежбе обликовања	Напомена
1. Став спетни приручити, отклон главом удесно, отклон главом улево. 2. Став спетни приручити, претклон главом, заклон главом. 3. Раскорачни став, кукови фиксирани, шаке на потиљку и радити засук трупом у леву и десну страну. 4. Раскорачни став, шаке на потиљку, радити отклон трупом у леву и десну страну. 5. Шири раскорачни став, одручити, претклоном и засуком трупа десном руком додирнути лево стопало и обрратно („ветрењача“). 6. Раскорачни став претклон трупом, одручити обема; засук трупом улево, зиб, засук трупом удесно, зиб. 7. Став спетни предручење, чучањ, пп. 8. Упор чучећи суножан; заножити десном, пп. , заножити левом, пп.	Растезање и јачање група мишића које ће бити ангажоване часу, 8 - 12 понављања.
Основна фаза часа (25мин)	Напомена
Вежбе за спринтерско трчање: 1. Брзо ниско гажење у месту и кретању. 2. Одскоци из скочног зглоба са опруженим зглобом колена. 3. Трчкачки скокови с ноге на ногу. 4. Дечији поскоци са акцентом на подизање колена замајне ноге. 5. Високо подизање колена - „скип“. 6. Кружни покрети замајном ногом у месту. 7. Кружни покрети замајном ногом у ходању. 8. Дечији поскоци са избацивањем потколенице замајне ноге. 9. Трчање са наглашеним избацивањем потколенице и загребајућим покретом колена.	Ученици су подељени у четири паралелне колоне. На знак наставника први из колоне крећу, и раде сваки од задатака које наставник демонстрира.
Завршна фаза часа (6мин)	Напомена
Завршна реч наставника, растезање ученика.	

ПИСАНА ПРИПРЕМА ЗА ЧАС АТЛЕТСКЕ СЕКЦИЈЕ	4.
Наставна јединица	Трчање на кратке дистанце
Тип часа	Обрада
Наставне методе	Вербална, демонстрација
Справе и реквизити	Чуњићи за обележање стазе, стартни блок
Циљ и задаци рада	Наставак обраде технике спринтерског трчања са претходног часа
Исходи	Сврсисходно примењује вежбе, разноврсна природна и изведена кретања; планира и примењује усвојене моторичке вештине.
Уводна фаза часа (7мин.)	Напомена
Улазак у салу/терен и постројавање ученика. Упознавање са планом и програмом данашњег часа на секцији. Загревање трчањем у круг око терена.	То су вежбе које су рађене у основној фази претходног часа.
Припремна фаза часа (7мин)	
Опис вежбе обликовања	Напомена
1. Став спетни приручити; претклон главом, закљон главом. 2. Став спетни, приручити; кружење раменима напред. 3. Став спетни приручити; кружење раменима уназад. 4. Став раскорачни, одручити; бочни кругови унапред. 5. Став раскорачни, одручити; бочни кругови уназад. 6. Раскорачно став, руке о бок; претклон трупом, закљон трупом. 7. Став спетни предручити обема; чучањ, пп. 8. Сед суножни, опружено, одручити обема; претклон трупом, предручити, зиб, почетни положај. 9. Сед суножни згрчено, руке поред тела; опружање ногу, издржај, пп. 10. Сед разножно, одручити обема; претклон трупом, издржаја, зиб, пп.	Растезање и јачање групе мишића које ће бити ангажоване на часу, 8 - 12 понављања.
Основна фаза часа (25мин)	Напомена
1.Учење технике ниског старта и стартног убрзања: Стартови из различитих положаја тела; 2. Учење технике трчања у финишу и улазак у циљ. 3. Повезивање свих делова технике спринтерског трчања у целину.	Ученици су распоређени као на претходном часу.
Завршна фаза часа (6мин)	Напомена
Растезање, завршна реч професора и најава да се следећа два тренинга одржавају у просторијама атлетског клуба „Црвена Звезда“ и „Партизан“.	

На петом и шестом часу атлетске секције је план обиласка два наша највећа стадиона у Београду: стадион Црвене звезде и стадион Партизана. Ту ће се обрађивати тематика трчања на кратке дистанце. Акценат ће бити на увежбавању ниског старта из стартног блока, како би ученици могли да стекну бољи утисак како функционише један прави атлетски тренинг на атлетском тартану. Наставник секције ће на тим часовима преузети улогу тренера, с тим што ће позвати неке од спринтера, који активно тренирају, како би помогли у организацији тренинга. Циљ ових часова је дружење, развијање тимског духа и социјализације између ученика.

ПИСАНА ПРИПРЕМА ЗА ЧАС АТЛЕТСКЕ СЕКЦИЈЕ	7.
Наставна јединица	Трчање на средње дистанце
Тип часа	Обрада
Наставне методе	Вербална, демонстрација
Справе и реквизити	Чуњићи за обележавање стазе
Циљ и задаци рада	Обрада технике трчања на средње дистанце
Исходи	Сврсисходно примењује вежбе, разликује различите типове физичке активности
Уводна фаза часа (7мин.)	Напомена
Улазак у салу/терен и постројавање ученика. Упознавање са планом и програмом данашњег часа на секцији. Загревање хваталицом „ланац“. Наставник на почетку бира који ученик јури. Ученик који јури, након што ухвати следећег, хвата га за руку, и тако сваки следећи им се придружује. Ученик који последњи остане ухваћен јури следећи.	
Припремна фаза часа (7мин)	
Опис вежбе обликовања	Напомена
1. Став спетни, приручити обема; отклон главом удесно, отклон главом улево. 2. Став раскорачни, одручити обема; засук трупом улево, засук трупом удесно. 3. Став спетни, приручити; претклон трупом, предручити, заклон трупом узручити. 4. Раскорачни став, одручити: засук трупом улево, зиб, засук трупом удесно, зиб. 5. Став спетни, приручити; одножити десном, узручити обема, пп, одножити левом, узручити обема, пп. 6. Став спетни одручити обема; 7. Став спетни приручити; испад десном у десно, пп, испад левом у лево, пп. 8. Став спетни приручити; искорак левом, предручити обема, пп, искорак десном предручити обема, пп. 9. Став лежећи на стомаку, предручити обема; заклон трупом, пп. 10. Став лежећи на леђима, приручити; предножити високо, узручити обема, пп.	Растезање и јачање групе мишића које ће бити ангажоване на часу, 8 - 12 понављања.

Основна фаза часа (25мин)	Напомена
1. Научити правилно постављање стопала на тло, а затим тркачке вежбе 2. Научити правилне покрете рукама. 3. Научити технику високог старта и стартног убрзања: Падајући старт; Старт са држањем партнера; Високи старт; Високи старт са командама. Ученици су распоређени у колонама и кроз форму паралелно-одељенског облика рада испуњавају сваки задати задатак.	
Завршна фаза часа (6мин)	Напомена
Растезање, завршна реч професора, сумирање учињеног за овај месец	

4.2 План и програм секције у октобру месецу

Прво „такмичење“ које ће ученици имати јесте школско такмичење. Школско такмичење ће представљати пробу пред општинско такмичење, како би ученици осетили атмосферу са такмичења. Следеће такмичење које би врло брзо дошло јесте општинско такмичење, а најбољи ученици са тог такмичења ће даље бити пласирани на окружно такмичење. Трка задовољства на Београдском маратону, која долази по календару врло брзо после општинског такмичења, представљаће релаксацију и забаву ученицима.

Октобар бр. часа	ПЛАН РАДА НА ЧАСОВИМА
1	Трчање на средње дистанце
2	Школско такмичење
3	Припрема за општинско такмичење
4	Општинско такмичење
5	Београдски маратон, Трка задовољства

ПИСАНА ПРИПРЕМА ЗА ЧАС АТЛЕТСКЕ СЕКЦИЈЕ		8.
Наставна јединица		Трчање на средње дистанце
Тип часа		Обрада
Наставне методе		Вербална, демонстрација
Справе и реквизити		Чуњићи за обележавање стазе
Циљ и задаци рада		Савладавање технике трчања на средње дистанце
Исходи		Сврсисходно примењује вежбе, разликује различите типове физичке активности
Уводна фаза часа (7мин.)		Напомена
Улазак у салу/терен и постројавање ученика. Упознавање са планом и програмом данашњег часа на секцији. Загревање- вежбе за технику спринтерског трчања.		
Припремна фаза часа (7мин)		
Опис вежбе обликовања		Напомена
1. Став спетни, згрчено одручити, лактови у висини рамена, радити покрете зибањем у лакту до одручења. 2. Раскорачни став у ширини рамена, узручење једном, а другом приручење и радити покрете зибањем руку, са променом. 3. Раскорачни став, кукови фиксирани, шаке на потиљку и радити засук трупом у леву и десну страну. 4. Раскорачни став, шаке на потиљку, радити отклон трупом у леву и десну страну. 5. Шири раскорачни став, одручити, претклоном и засуком трупа десном руком додирнути лево стопало и обрратно („ветрењача“). 6. Став спетни. Из дубоког претклона дохватити прсте на стопалима, са зибом. 7. Став спетни, предручити, спуштање у чучањ правих леђа и враћање у почетни положај. 8. Раскорачни став у ширини рамена, руке на боку. Кружење стопалом у једну па другу страну. Прво једно па друго стопало.		Растезање и јачање групе мишића које ће бити ангажоване на часу, 8 - 12 понављања.
Основна фаза часа (25мин)		Напомена
Интервални метод рада, као припрема за трчање такмичарских деоница 600м и 800м. Фронтални облик рада- где би ученици били подељени у мање групе на основу физичких способности, и сви би истовремено радили исти задатак. То је препоручљиво када се ради овакав час, јер је ученицима много лакше да раде у групи дужа трчања.		
Завршна фаза часа (6мин)		Напомена
Растезање, завршна реч наставника.		

Час 9. у атлетској секцији је резервисан за школско такмичење између ученика секције, како би се видело који ученик ће представљати школу у којој дисциплини. Такмичење ће се одвијати тако што ће проћи сваки ђак кроз сваку дисциплину, па ће наставник направити селекцију који ученик је најбољи у којој дисциплини, и на основу тога ће се квалификовати да наступа на општинском такмичењу.

ПИСАНА ПРИПРЕМА ЗА ЧАС АТЛЕТСКЕ СЕКЦИЈЕ	10.
Наставна јединица	Припрема за општинско такмичење
Тип часа	Обрада
Наставне методе	Вербална, демонстрација
Справе и реквизити	Кугла, сталак са летвицом за скок увис.
Циљ и задаци рада	Припрема ученика са атлетске секције за општинско такмичење
Исходи	Ученик ће бити у стању да бира и примењује вежбе, разноврсна природна и изведена кретања, сврсисходно примени усвојене моторичке вештине.
Уводна фаза часа (7мин.)	
Улазак у салу/терен и постројавање ученика. Упознавање са планом и програмом данашњег часа на секцији. Загревање- игра „Змајева“. Ученици су подељени у више група. Стоје у колони један иза другог, држећи ученика испред себе око струка. Први у колони је „глава“ змаја, а последњи „реп“. Циљ јесте да ткз „глава“ змаја ухвати „реп“.	
Припремна фаза часа (7мин)	
Опис вежбе обликовања	Напомена
1. Став спетни, приручити обема; Отклон главом удесно, отклон главом улево. 2. Став раскорачни, одручити обема; засук трупом улево, Засук трупом удесно. 3. Став спетни, приручити; претклон трупом, предручити, заклон трупом узручити. 4. Раскорачни став, одручити: засук трупом улево, зиб, засук трупом удесно, зиб. 5. Став спетни, приручити; одножити десном, узручити обема, пп, одножити левом, узручити обема, пп. 6. Став спетни одручити обема; 7. Став спетни приручити; испад десном у десно, пп, испад левом у лево, пп. 8. Став спетни приручити; искорак левом, предручити обема, пп, искорак десном предручити обема, пп. 9. Став лежећи на стомаку, предручити обема; заклон трупом, пп. 10. Став лежећи на леђима, приручити; предложити високо, узручити обема, пп.	Растезање и јачање групе мишића које ће бити ангажоване на часу, 8 - 12 понављања.
Основна фаза часа (25мин)	
Сваки ученик ће увежбавати и припремати се за своју дисциплину која га очекује на самом такмичењу. Дакле, спринтери ће вежбати ниски старт и стартно убрзање. Скакачи одмеравати залет и акценат ставити на одскок и доскок. Бацачи ће увежбавати технику бацања. Тркачи на средње дистанце ће радити понављајуће трчање убрзања 60 -100м из високог старта.	Наставник надгледа и коригује ученике уколико је то потребно.
Завршна фаза часа (6мин)	
Растезање, завршна реч наставника и разговор о томе шта се очекује од њих на такмичењу.	

Циљ припрема за такмичење јесте да ученици осете атмосферу такмичења, али пре свега да се забаве и друже. Самим тим би се подигао тимски дух међу ученицима, али и да се упознају са тим како функционише и изгледа једно велико такмичење.

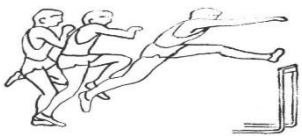
Час 11. из атлетске секције је предвиђен за Општинско такмичење. Час 12. предвиђен је за Београдски маратон, где ће ученици представљати школу у трци задовољства.

4.3 План и програм секције у новембру месецу

У новембру акценат ће прво бити на трчању преко препона, а затим ће бити на скакачким дисциплинама. Техника обучавања, усавршавања ће бити на овим дисциплинама мало дуже, јер су технички захтевније од претходних техника. У овом месецу на три часа ће се ђаци упознати са дисциплином трчања преко препона, које нема на школском такмичењу. Ова дисциплина је одлична за развој физичких способности, покретљивости, брзине и моторике код деце основношколског узраста. Уколико време дозволи, обучавање ће се радити на отвореним теренима, с друге стране уколико време то не дозволи обучавање ће се радити у импровизованим условима у сали за физичко васпитање, где ће се за доскочиште користити струњаче.

Новембар бр. часа	ПЛАН РАДА НА ЧАСОВИМА
1	Трчање преко препона
2	Трчање преко препона
3	Трчање преко препона
4	Скок у вис
5	Скок у вис
6	Скок у даљ
7	Скок у даљ
8	Скок у даљ

ПИСАНА ПРИПРЕМА ЗА ЧАС АТЛЕТСКЕ СЕКЦИЈЕ	13.
Наставна јединица	Трчање преко препона
Тип часа	Обрада
Наставне методе	Вербална, демонстрација
Справе и реквизити	Препоне
Циљ и задаци рада	Овладавање техником трчања преко препона
Исходи	Ученик ће бити у стању да бира и примењује вежбе, разноврсна природна и изведена кретања, сврсисходно примени усвојене моторичке вештине у различитим животним ситуацијама
Уводна фаза часа (7мин.)	
Улазак у салу/терен и постројавање ученика. Упознавање са планом и програмом данашњег часа на секцији. Загревање хваталицом „ледени чика“ и вежбама за спринтерско трчање.	
Припремна фаза часа (7мин)	
Опис вежбе обликовања	Напомена
1. Раскорачни став, руке о бок; засук главом удесно, пп, засук главом улево, пп. 2. Раскорачни став, приручити обема; отклон трупом удесно, отклон трупом улево. 3. Раскорачни став, узручити обема; претклон трупом, зиб, пп. 4. Раскорачни став, претклон узручити обема; кружење трупом улево, кружење трупом удесно, пп. 5. Став спетни, руке о бок; испад напред левом, пп, испад напред десном, пп. 6. Став спетни, руке о бок; испад десном странце, предручити обема, пп, испад левом странце, предручити обема, пп. 7. Сед разножни узручити обема; претклон у десну стран, пп, претклон у леву страну, пп. 8. Лежање суножно опружено, узручити обема; Предложити десном, предручити левом, пп, предложити левом, предручити десном, пп.	Растезање и јачање групе мишића које ће бити ангазоване на часу, 8 - 12 понављања.
Основна фаза часа (25мин)	
Ученици су подељени у четири групе, и свака група ради један од задатака. После одређеног времена, на наставников знак, групе мењају места, све док свака група не одради сваки задатак.	
Игрице за почетак основне фазе часа: 1. Трчање у круг преко конопца. 2. Штафетна трка са претрчавањем ниских препона. 3. Претрчавање дрвених палица постављених на тло у трокорачном ритму. 4. Упознати се са препонама- како се дижу, спуштају, која је висина потребна за кога.	
Завршна фаза часа (6мин)	
Растезање, завршна реч наставник.	

ПИСАНА ПРИПРЕМА ЗА ЧАС АТЛЕТСКЕ СЕКЦИЈЕ	14.
Наставна јединица	Трчања преко препона
Тип часа	Обрада
Наставне методе	Вербална, демонстрација
Справе и реквизити	Препоне, чуњићи за обележавање стазе
Циљ и задаци рада	Овладавање технике трчања преко препона, стицање нових моторичких вештина
Исходи	Ученик ће бити у стању да бира и примењује вежбе, разноврсна природна и изведена кретања, сврсисходно примени усвојене моторичке вештине.
Уводна фаза часа (7мин.)	
Улазак у салу/терен и постројавање ученика. Упознавање са планом и програмом данашњег часа на секцији. Загревање- трчање у круг око терена; спринтерске вежбе са акцентом на загревајуће покрете ногама.	
Припремна фаза часа (7мин)	
Опис вежбе обликовања	Напомена
1. Став спетни приручити, отклон главом удесно, отклон главом улево. 2. Став спетни приручити, претклон главом, заклон главом. 3. Раскорачни став, кукови фиксирани, шаке на потиљку и радити засук трупом у леву и десну страну. 4. Раскорачни став, шаке на потиљку, радити отклон трупом у леву и десну страну. 5. Шири раскорачни став, одручити, претклоном и засуком трупа десном руком додирнути лево стопало и обрратно („ветрењача"). 6. Раскорачни став претклон трупом, одручити обема; засук трупом улево, зиб, засук трупом удесно, зиб. 7. Став спетни предручење, чучањ, пп. 8. Упор чучећи суножан; заножити десном, пп. , заножити левом, пп.	Растезање и јачање групе мишића које ће бити ангазоване на часу, 8 - 12 понављања.
Основна фаза часа (25мин)	Напомена
1. Приказ технике трчања преко препона од стране наставника. 2. У ходу прећи замајном ногом преко ивице 3-5 постављених препона на раздаљини од 6м. 3. Извести скипинг замајном ногом преко ивице препоне. 4. При трчању у трокорачном ритму, извести прелаз замајном ногом преко ивице препоне.	 Ученици су оформили четири врсте и свака група има своју стазу са препонама.
Завршна фаза часа (6мин)	Напомена
Растезање, завршна реч професора и разговор о томе шта ученике очекује даље са препонама.	

ПИСАНА ПРИПРЕМА ЗА ЧАС АТЛЕТСКЕ СЕКЦИЈЕ	15.
Наставна јединица	Трчање преко препона
Тип часа	Обрада
Наставне методе	Вербална, демонстрација
Справе и реквизити	Препоне, чуњићи за обележавање стазе
Циљ и задаци рада	Овладавање технике трчања преко препона, стицање нових моторичких вештина
Исходи	Ученик ће бити у стању да бира и примењује вежбе, разноврсна природна и изведена кретања, сврсисходно примени усвојене моторичке вештине у различитим животним ситуацијама
Уводна фаза часа (7мин.)	
Улазак у салу/терен и постројавање ученика. Упознавање са планом и програмом данашњег часа на секцији. Загревање вежбама са претходног часа.	
Припремна фаза часа (7мин)	
Опис вежбе обликовања	Напомена
1. Раскорачни став, руке о бок; кружење главом удесно, кружење главом улево. 2. Раскорачни став, одручити обема; згрчено одручити десном, пп, згрчено одручити левом, пп. 3. Став спетни, приручење обема; Бочни кругови унапред обема, пп. 4. Став спетни приручити обема; бочни кругови уназад обема, пп. 5. Став спетни, приручење обема; предложити високо десном, пп, предложити високо левом, пп. 6. Став спетни, предручити обема; чучањ, предручити обема, пп. 7. Сед суножни опружено предручење; претклон трупом, пипнути стопала, пп. 8. Сед разножни опружено, одручити обема. Претклон трупом, пп. 9. Лежање на леђима узручење обема; предложити обема опружено у вис, предручити обема, зиб, пп.	Растезање и јачање групе мишића које ће бити ангазоване на часу, 8 - 12 понављања.
Основна фаза часа (25мин)	Напомена
1. У ходу прећи одскочном ногом преко ивице 3-5 постављених препона на раздаљини од 6м. 2. У петокорачном ритму извести прелаз одскочном ногом преко ивице препона. 3. У ходу прећи преко средине препоне. 4. Трчати у петокорачном ритму преко средине препона. 5. Трчати у трокорачном ритму преко средине препона.	Исти распоред ученика као на претходном часу.
Завршна фаза часа (6мин)	Напомена
Растезање ученика, завршна реч професора	

ПИСАНА ПРИПРЕМА ЗА ЧАС АТЛЕТСКЕ СЕКЦИЈЕ	16.
Наставна јединица	Скок у вис
Тип часа	Обрада
Наставне методе	Вербална, демонстрација
Справе и реквизити	Сталак са летвицом за скок увис.
Циљ и задаци рада	Стицање нових моторичких вештина, савладати технику скока у вис
Исходи	Сврсисходно примењује вежбе користи могућности за свакодневну физичку активност у окружењу и редовно вежба у складу са својим потребама;
Уводна фаза часа (7мин.)	
Улазак у салу/терен и постројавање ученика. Упознавање са планом и програмом данашњег часа на секцији. Загревање различитим облицима кретања, мењање кретања на знак наставника, на крају додати скокове.	
Припремна фаза часа (7мин)	
Опис вежбе обликовања	Напомена
1. Став спетни приручити, отклон главом удесно, отклон главом улево. 2. Став спетни приручити, претклон главом, заклон главом. 3. Став спетни приручити, узручити обема, успон, почетно положај (пп.). 4. Раскорачни став одручити, засук трупом удесно, зиб, засук трупом улево, зиб. 5. Раскорачни став, руке о бокове, отклон трупом улево, узручити левом, пп, отклон трупом удесно, узручити десном, пп. 6. Раскорачни став претклон трупом, одручити обема; засук трупом улево, зиб, засук трупом удесно, зиб. 7. Став спетни предручење, чучањ, пп. 8. Упор чучећи суножан; заножити десном, пп. , заножити левом, пп.	Растезање и јачање групе мишића које ће бити ангазоване на часу, 8 - 12 понављања.
Основна фаза часа (25мин)	Напомена
Због специфичности елемента, ученици ће бити распоређени у једну врсту, где ће сваки ученик покушати да савлада елементе уз надзор професора. 1.Упознати ђаке са доскочиштем са различитим варијантама приземљења; Из стојећег става извести пад леђима на доскочиште. После праволинијског залета од 3 - 5 корака извести скок у вис, прекорачом техником. 2. Научити одскок: имитација одскока.	*Доскок ће бити на дебљу струњачу.
Завршна фаза часа (6мин)	Напомена
Истезање и завршна реч професора	

ПИСАНА ПРИПРЕМА ЗА ЧАС АТЛЕТСКЕ СЕКЦИЈЕ	17.
Наставна јединица	Скок у вис
Тип часа	Обрада
Наставне методе	Вербална, демонстрација
Справе и реквизити	Сталак са летицом за скок у вис, струњаче.
Циљ и задаци рада	Стицање нових моторичких вештина, савладати технику скока у вис
Исходи	Сврсисходно примењује вежбе користи могућности за свакодневну физичку активност у окружењу и редовно вежба у складу са својим потребама;
Уводна фаза часа (7мин.)	
Улазак у салу/терен и постројавање ученика. Упознавање са планом и програмом данашњег часа на секцији. Загревање различитим облицима кретања, мењање кретања на знак наставника; суножни скокови у месту и кретању.	
Припремна фаза часа (7мин)	
Опис вежбе обликовања	Напомена
1. Став спетни приручити, отклон главом удесно, отклон главом улево. 2. Став спетни приручити, претклон главом, заклон главом. 3. Став спетни приручити, узручити обема, успон, почетно положај (пп.). 4. Раскорачни став одручити, засук трупом удесно, зиб, засук трупом улево, зиб. 5. Раскорачни став, руке о бокове, отклон трупом улево, узручити левом, пп, отклон трупом удесно, узручити десном, пп. 6. Раскорачни став претклон трупом, одручити обема; засук трупом улево, зиб, засук трупом удесно, зиб. 7. Став спетни предручење, чучањ, пп.	Растезање и јачање групе мишића које ће бити ангажоване на часу, 8 - 12 понављања.
Основна фаза часа (25мин)	Напомена
Због специфичности елемента, ученици ће бити распоређени у једну врсту, где ће сваки ученик покушати да савлада елементе уз надзор професора. 1. Научити технику прелаза преко летве: Вежбе које карактеришу положај „моста“. Из места леђима окренути према доскочишту извести обеножни скок преко ласташи. 2. Из искорака, и из залета 3 - 5 корака извести технику скока у вис.	*доскок ће бити на дебљу струњачу.
Завршна фаза часа (6мин)	Напомена
Растезање, завршна реч наставника.	

ПИСАНА ПРИПРЕМА ЗА ЧАС АТЛЕТСКЕ СЕКЦИЈЕ	18.
Наставна јединица	Скок у даљ
Тип часа	Обрада
Наставне методе	Вербална, демонстрација
Справе и реквизити	Чуњићи за обележавање стазе, струњаче
Циљ и задаци рада	Овладавање технике скок у даљ
Исходи	Ученик ће бити у стању да бира и примењује вежбе, разноврсна природна и изведена кретања, сврсисходно примени усвојене моторичке вештине у различитим животним ситуацијама
Уводна фаза часа (7мин.)	
Улазак у салу/терен и постројавање ученика. Упознавање са планом и програмом данашњег часа на секцији. Загревање хваталицом „ледени чика“. Ученик који је ухваћен, остаје „залеђен“ у месту, а сваки следећи ученик који није ухваћен, може да га „одледи“ проласком кроз ноге. Циљ јесте да сви ученици буду „залеђени“.	
Припремна фаза часа (7мин)	
Опис вежбе обликовања	Напомена
1. Став спетни приручити; претклон главом, заклон главом. 2. Став спетни, приручити; кружење раменима напред. 3. Став спетни приручити; кружење раменима уназад. 4. Став раскорачни, одручити; бочни кругови унапред. 5. Став раскорачни, одручити; бочни кругови уназад. 6. Раскорачно став, руке о бок; претклон трупом, заклон трупом. 7. Став спетни предручити обема; чучањ, пп. 8. Сед суножни, опружено, одручити обема; претклон трупом, предручити, зиб, почетни положај. 9. Сед суножни згрчено, руке поред тела; опружање ногу, издржај, пп. 10. Сед разножно, одручити обема; претклон трупом, издржаја, зиб, пп.	Растезање и јачање групе мишића које ће бити ангажоване на часу, 8 - 12 понављања.
Основна фаза часа (25мин)	Напомена
Ученици су распоређени у две паралелне колоне, који раде исти задатак након демонстрације наставника. 1. Омогућити ученицима да изведу скок у даљ са слободним залетом, не водећи рачуна о тачности доласка на одскачну даску. 2.Учење фазе лета, техником увинућа. У месту, имитације положаја за одскок извести синхронизовано спуштање замајне ноге и подизање руку. Исто извести у ходу. Исто извести из залета.	* доскок ће се изводити на струњаче које ће бити импровизација песка.
Завршна фаза часа (6мин)	Напомена
Растезање, завршна реч наставника.	

ПИСАНА ПРИПРЕМА ЗА ЧАС АТЛЕТСКЕ СЕКЦИЈЕ	19.
Наставна јединица	Скок у даљ
Тип часа	Обрада
Наставне методе	Вербална, демонстрација
Справе и реквизити	Чуњићи за обележавање стазе
Циљ и задаци рада	Овладавање технике скок у даљ
Исходи	Ученик ће бити у стању да бира и примењује вежбе, разноврсна природна и изведена кретања, сврсисходно примени усвојене моторичке вештине у различитим животним ситуацијама
Уводна фаза часа (7мин.)	
Улазак у салу/терен и постројавање ученика. Упознавање са планом и програмом данашњег часа на секцији. Загревање- трчање у круг око терена; Спринтерске вежбе.	
Припремна фаза часа (7мин)	
Опис вежбе обликовања	Напомена
1. Став спетни приручити; претклон главом, заклон главом. 2. Став спетни, приручити; кружење раменима напред. 3. Став спетни приручити; кружење раменима уназад. 4. Став раскорачни, одручити; бочни кругови унапред. 5. Став раскорачни, одручити; бочни кругови уназад. 6. Раскорачно став, руке о бок; претклон трупом, заклон трупом. 7. Став спетни предручити обема; чучањ, пп. 8. Сед суножни, опружено, одручити обема; претклон трупом, предручити, зиб, почетни положај. 9. Сед суножни згрчено, руке поред тела; опружање ногу, издржај, пп. 10. Сед разножно, одручити обема; претклон трупом, издржаја, зиб, пп.	Растезање и јачање групе мишића које ће бити ангажоване на часу, 8 - 12 понављања.
Основна фаза часа (25мин)	Напомена
Ученици су распоређени у две паралелне колоне, који раде исти задатак након демонстрације наставника. Учење фазе лета „корачне“ технике: У олакшаним условима имитација покрета ногу. У ходању извести имитацију покрета скакача током лета. Извести целокупно корачну технику из залета од 6 тркачких корака.	-Доскок се врши на струњачу која представља импровизацију праве јаме са песком
Завршна фаза часа (6мин)	Напомена
Растезање, завршна реч професора.	

ПИСАНА ПРИПРЕМА ЗА ЧАС АТЛЕТСКЕ СЕКЦИЈЕ	20.
Наставна јединица	Скок у даљ
Тип часа	Обрада
Наставне методе	Вербална, демонстрација
Справе и реквизити	Чуњићи за обележавање стазе
Циљ и задаци рада	Овладавање технике скок у даљ
Исходи	Ученик ће бити у стању да бира и примењује вежбе, разноврсна природна и изведена кретања, сврсисходно примени усвојене моторичке вештине у различитим животним ситуацијама
Уводна фаза часа (7мин.)	
Улазак у салу/терен и постројавање ученика. Упознавање са планом и програмом данашњег часа на секцији. Загревање трчањем у круг око терена; суножни скокови према напред, преко малих препона; скокови на једној нози, затим другој.	
Припремна фаза часа (7мин)	
Опис вежбе обликовања	Напомена
1. Став спетни приручити; претклон главом, закљон главом. 2. Став спетни, приручити; кружење раменима напред. 3. Став спетни приручити; кружење раменима уназад. 4. Став раскорачни, одручити; бочни кругови унапред. 5. Став раскорачни, одручити; бочни кругови уназад. 6. Раскорачно став, руке о бок; претклон трупом, закљон трупом. 7. Став спетни предручити обема; чучањ, пп. 8. Сед суножни, опружено, одручити обема; претклон трупом, предручити, зиб, почетни положај. 9. Сед суножни згрчено, руке поред тела; опружање ногу, издржај, пп. 10. Сед разножно, одручити обема; претклон трупом, издржаја, зиб, пп.	Растезање и јачање групе мишића које ће бити ангажоване на часу, 8 - 12 понављања.
Основна фаза часа (25мин)	Напомена
Ученици су подељени у две паралелне колоне, који раде исти задатак након демонстрације наставника. 1. Учење технике доскока: Скок у даљ из места. Из краћег залета извести скок у даљ. Из већег залета извести целокупну технику скока у даљ са акцентом на доскок. 2. Учење технике залета: Учење одмеравања залета. Учење проверавања одмереног залета. Одредити постављање ознаке за залет. Извршити целокупну технику скока у даљ.	-доскок се врши на струњачу, као импровизовану јаму са песком
Завршна фаза часа (6мин)	Напомена
Растезање, завршна реч наставника, разговор о одрађеним за предходни месец и најава за општинско такмичење.	

4.4 План и програм секције у децембру месецу

У месецу децембру биће мање часова секције због новогодишњих празника. У овом месецу акценат је на техници бацања, као и штафети .

Децембар бр. часа	ПЛАН РАДА НА ЧАСОВИМА
1	Бацање кугле
2	Бацање кугле
4	Штафетно трчање
5	Штафетно трчање
6	Посета атлетској дворани

Због временских услова, акценат ће бити на овладавању технике бацања у сали за физичко васпитање. Техника бацања ће се радити са реквизитима који могу да замене куглу, а уколико услови дозволе да се обезбеди део сале са великим струњачама, радиће се и са правим куглама. За крај успешне године планирана је посета атлетској дворани.

ПИСАНА ПРИПРЕМА ЗА ЧАС АТЛЕТСКЕ СЕКЦИЈЕ	21.
Наставна јединица	Бацање кугле
Тип часа	Обрада
Наставне методе	Вербална, демонстрација
Справе и реквизити	Кугле
Циљ и задаци рада	Овладавање технике бацања кугле

Исходи	Сврсисходно примењује вежбе, разликује различите типове физичке активности
Уводна фаза часа (7мин.)	
Улазак у салу/терен и постројавање ученика. Упознавање са планом и програмом данашњег часа на секцији. Загревање јурком „ланац“.	
Припремна фаза часа (7мин)	
Опис вежбе обликовања	Напомена
1. Став спетни, згрчено одручити, лактови у висини рамена, радити покрете зибањем у лакту до одручења. 2. Раскорачни став у ширини рамена, узручење једном, а другом приручење и радити покрете зибањем руку, са променом. 3. Раскорачни став, кукови фиксирани, шаке на потиљку и радити засук трупом у леву и десну страну. 4. Раскорачни став, шаке на потиљку, радити отклон трупом у леву и десну страну. 5. Шири раскорачни став, одручити, претклоном и засуком трупа десном руком додирнути лево стопало и обрратно („ветрењача“). 6. Став спетни. Из дубоког претклона дохватити прсте на стопалима, са зибом. 7. Став спетни, предручити, спуштање у чучањ правих леђа и враћање у почетни положај. 8. Раскорачни став у ширини рамена, руке на боку. Кружење стопалом у једну па другу страну. Прво једно, па друго стопало.	Растезање и јачање групе мишића које ће бити ангажовани на часу, 8 - 12 понављања.
Основна фаза часа (25мин)	Напомена
Ученици су подељени у четири колоне, где сви раде исту вежбу. На знак наставника први ученик у колони ради задату вежбу коју професор демонстрира. Након тога иде на зачеље колоне, а долази следећи ученик, који понавља исту вежбу. 1. Научити хват и држање кугле, и створити „осећај“ за реквизит: прилагођавање на куглу, манипулативни покрети са куглом. Приказ и провера правилног држања кугле. 2. Бацање кугле из места окренути у правцу бацања 3. Бацање кугле из бочне позиције 4. Бацање кугле леђима окренути од смера бацања	Вежбе се изводе са реквизитима који замењују куглу. Тек када науче целу технику, изводи се бацање са правом куглом на струњаче
Завршна фаза часа (6мин)	Напомена
Растезање, завршна реч професора.	

ПИСАНА ПРИПРЕМА ЗА ЧАС АТЛЕТСКЕ СЕКЦИЈЕ	22.
Наставна јединица	Бацање кугле
Тип часа	Обрада
Наставне методе	Вербална, демонстрација
Справе и реквизити	Кугле
Циљ и задаци рада	Овладавање технике бацања кугле
Исходи	Сврсисходно примењује вежбе, разликује различите типове физичке активности
Уводна фаза часа (7 мин)	
Улазак у салу/терен и постројавање ученика. Упознавање са планом и програмом данашњег часа на секцији. Загревање- игра „Змајева“. Ученици су подељени у више група. Стоје у колони један иза другог, држећи ученика испред себе око струка. Први у колони је „глава“ змаја, а последњи „реп“. Циљ јесте да ткз „глава“ змаја ухвати „реп“.	
Припремна фаза часа (7мин)	
Опис вежбе обликовања	Напомена
1. Раскорачни став, руке о бок; кружење главом удесно, кружење главом улево. 2. Раскорачни став, одручити обема; згрчено одручити десном, пп, згрчено одручити левом, пп. 3. Став спетни, приручење обема; Бочни кругови унапред обема, пп. 4. Став спетни приручити обема; бочни кругови уназад обема, пп. 5. Став спетни, приручење обема; предножити високо десном, пп, предножити високо левом, пп. 6. Став спетни, предручити обема; чучањ, предручити обема,пп. 7. Сед суножни опружено предручење; претклон трупом, пипнути стопала, пп. 8. Сед разножни опружено, одручити обема. Претклон трупом, пп. 9. Лежање на леђима узручење обема; предножити обема опружено у вис, предручити обема, зиб, пп.	Растезање и јачање групе мишића које ће бити ангазоване на часу, 8 - 12 понављања.
Основна фаза часа (25мин)	Напомена
Ученици су подељени у четири колоне, где сви ученици раде исту вежбу. На знак наставника први ученик у колони ради задату вежбу коју професор демонстрира. Након тога иде на зачеље колоне, а долази следећи ученик, који понавља исту вежбу. 1. Поновити вежбе за избачај кугле из места 2. Усвајање технике клизећег корака: Из скупљене позиције извести неколико клизећих корака у низу без кугле до почетног положаја избацивања. Иста вежба као претходна само што партнер држи другу руку. 3. Повезивање целе технике.	*вежбе се изводе са реквизитима који замењују куглу. Тек када науче целу технику, изводи се бацање са правом куглом на струњаче постављене по површини сале.
Завршна фаза часа (6мин)	Напомена
Растезање, завршна реч наставника.	

ПИСАНА ПРИПРЕМА ЗА ЧАС АТЛЕТСКЕ СЕКЦИЈЕ	23.
Наставна јединица	Штафетно трчање
Тип часа	Обрада
Наставне методе	Вербална, демонстрација
Справе и реквизити	Чуњићи за обележавање стазе, штафета, вијача.
Циљ и задаци рада	Савладавање технике штафетног трчања.
Исходи	Примењује одговарајуће вежбе у складу са сопственим могућностима и потребама; да се препозна ниво оптерећења током вежбања; уочи грешака у извођењу покрета и кретања
Уводна фаза часа (7мин.)	Напомена
Улазак у салу/терен и постројавање ученика. Упознавање са планом и програмом данашњег часа на секцији. Загревање трчањем у круг око терена; прескакање вијаче у месту; у паровима.	
Припремна фаза часа (7мин)	
Опис вежбе обликовања	Напомена
1. Раскорачни став, руке на бок; претклон главом, пп, заклон главом, пп. 2. Раскорачни став, приручење обема; предручити обема, узручити обема, одручити обема, пп. 3. Раскорачни став, руке на бок; Засук трупом улево, засук трупом удесно. 4. Раскорачни став, руке на потиљак; отклон трупом удесно, пп, отклон трупом улево, пп. 5. Став раскорачни руке на бок; претклон трупом, зиб, заклон трупом, зиб. 6. Став спетни, руке на бок; предножити десном до хоризонтале, пп, предножити левом до хоризонтале, пп. 7. Став спетни, руке на бок; одножити десном до хоризонтале, пп, одножити левом до хоризонтале, пп. 8. Сед разножни одручење обема; засук трупом улево, засук трупом удесно. 9. Упор лежећи, предњи; склек, предњи, упор.	Растезање и јачање групе мишића које ће бити ангазоване на часу, 8 - 12 понављања.
Основна фаза часа (25мин)	Напомена
1. Упознавање са штафетом: у месту и ходању извести бацање штафете, па њено хватање. У кругу са више ученика извести додавање штафете. 2. Штафетне игре: јурке са штафетом. Када ученик који јури ухвати другога, предаје му штафету, и он наставља да јури; ученици стоје у две колоне, и такмиче се ко ће доћи са штафетом први до ознаке и назад, затим предају штафету.	
Завршна фаза часа (6мин)	Напомена
Растезање ученика, завршна реч професора.	

ПИСАНА ПРИПРЕМА ЗА ЧАС АТЛЕТСКЕ СЕКЦИЈЕ	24.
Наставна јединица	Штафетно трчање
Тип часа	Обрада
Наставне методе	Вербална, демонстрација
Справе и реквизити	Чуњићи за обележавање стазе, штафета
Циљ и задаци рада	Савладавање технике штафетног трчања.
Исходи	Примењује одговарајуће вежбе у складу са сопственим могућностима и потребама; препозна ниво оптерећења током вежбања; уочи грешаке у извођењу покрета и кретања
Уводна фаза часа (7мин.)	Напомена
Улазак у салу/терен и постројавање ученика. Упознавање са планом и програмом данашњег часа на секцији. Загревање штафетном игром „Трка калнера“. Ученици су подељени у више колона које стоје паралелно иза једне црте. Сваки први ученик има један папирни тањир и на њему 3 лоптице. На знак наставника из сваке колоне креће први, и циљ јесте да се што брже дође до окретишта и назад до следећег из своје екипе, коме предаје даље. У случају да некоме испадне једна од лоптица, мора да застане, подигне све три лоптице, и настави даље.	
Припремна фаза часа (7мин)	
Опис вежбе обликовања	Напомена
1. Став спетни приручити, отклон главом удесно, отклон главом улево. 2. Став спетни приручити, претклон главом, заклон главом. 3. Став спетни приручити, узручити обема, успон, почетно положај (пп.). 4. Раскорачни став одручити, засук трупом удесно, зиб, засук трупом улево, зиб. 5. Раскорачни став, руке о бокове, отклон трупом улево, узручити левом, пп., отклон трупом удесно, узручити десном, пп. 6. Раскорачни став претклон трупом, одручити обема; засук трупом улево, зиб, засук трупом удесно, зиб. 7. Став спетни предручење, чучањ, пп.	Растезање и јачање групе мишића које ће бити ангазоване на часу, 8 - 12 понављања.
Основна фаза часа (25мин)	Напомена
1. Измена штафете у ходу, затим у трчању. 2. Измена штафете у паровима при оптималној брзини трчања. Зона залета и зона измене штафете су скраћене (5+10м). 3. Иста вежба као претходна, само је права дужина зоне залета и зоне измене (10+20м).	Ученици су распоређени у паровима.
Завршна фаза часа (6мин)	Напомена
Растезање ученика, завршна реч професора.	

Час атлетске секције 25. предвиђен је за обилазак атлетске дворане. У атлетској дворани ученици ће имати задатак да посматрају тренинге других атлетичара. Циљ овог часа јесте да ученици увиде како функционише један цео атлетски тренинг, и да се упознају са двораном.

4.5 План и програм секције у јануару месецу

Јануар је месец када ће по школском календару да буду два часа мање секција због празника. У овом месецу ће акценат бити на тркачким дисциплинама, јер после паузе због празника треба да се ученици врате у „атлетски“ ритам.

Јануар бр. часа	ПЛАН РАДА НА ЧАСОВИМА
1	Усавршавање технике спринтерског трчања
2	Трчање на средње дистанце
3	Трчање на средње дистанце
4	Штафетно трчање

ПИСАНА ПРИПРЕМА ЗА ЧАС АТЛЕТСКЕ СЕКЦИЈЕ	26.
Наставна јединица	Спринтерско трчање
Тип часа	Утврђивање
Наставне методе	Вербална, демонстрација
Справе и реквизити	Чуњићи за обележавање стазе
Циљ и задаци рада	Обрада технике спринтерског трчања
Исходи	Примењује одговарајуће вежбе у складу са сопственим могућностима и потребама; препознаје ниво оптерећења током вежбања; уочава грешке у извођењу покрета и кретања

Уводна фаза часа (7мин.)	Напомена
Улазак у салу/терен и постројавање ученика. Упознавање са планом и програмом данашњег часа на секцији. Загревање ходањем у круг (различити облици кретања, на петама, прстима, унутрашња страна стопала, спољашња страна стопала). Повећање интензитета кретања на знак наставника.	
Припремна фаза часа (7мин)	
Опис вежбе обликовања	Напомена
1. Став спетни приручити, отклон главом удесно, отклон главом улево. 2. Став спетни приручити, претклон главом, заклон главом. 3. Раскорачни став, кукови фиксирани, шаке на потиљку и радити засук трупом у леву и десну страну. 4. Раскорачни став, шаке на потиљку, радити отклон трупом у леву и десну страну. 5. Шири раскорачни став, одручити, претклоном и засуком трупа, десном руком додирнути лево стопало и обрратно („ветрењача“). 6. Раскорачни став претклон трупом, одручити обема; засук трупом улево, зиб, засук трупом удесно, зиб. 7. Став спетни предручење, чучањ, пп. 8. Упор чучећи суножан; заножити десном, пп. , заножити левом, пп.	Растезање и јачање групе мишића које ће бити ангажоване на часу, 8 - 12 понављања.
Основна фаза часа (25мин)	Напомена
Ученици су подељени у четири врсте. На знак наставника ученици из прве врсте раде задатак који наставник демонстрира. Након одрађене вежбе, иду на зачеље, а ученици из следеће врсте раде исту вежбу. Вежбе за спринтерско трчање: 1. Брзо ниско гажење у месту и кретању. 2. Одскоци из скочног зглоба са опруженим зглобом колена. 3. Трчачки скокови с ноге на ногу. 4. Дечији поскоци са акцентом на подизање колена замајне ноге. 5. Високо подизање колена- „скип“. 6. Кружни покрети замајном ногом у месту. 7. Кружни покрети замајном ногом у ходању. 8. Дечији поскоци са избацивањем потколенице замајне ноге. 9. Трчање са наглашеним избацивањем потколеница и загребајућим покретом.	
Завршна фаза часа (6мин)	Напомена
Завршна реч наставника, растезање ученика.	

ПИСАНА ПРИПРЕМА ЗА ЧАС АТЛЕТСКЕ СЕКЦИЈЕ	27.
Наставна јединица	Трчање на средње дистанце
Тип часа	Утврђивање
Наставне методе	Вербална, демонстрација
Справе и реквизити	Чуњићи за обележавање стазе
Циљ и задаци рада	Савладавање технике трчања на средње дистанце
Исходи	Примењује одговарајуће вежбе у складу са сопственим могућностима и потребама; препознаје ниво оптерећења током вежбања; уочава грешке у извођењу покрета и кретања
Уводна фаза часа (7мин.)	Напомена
Улазак у салу/терен и постројавање ученика. Упознавање са планом и програмом данашњег часа на секцији. Загревање хваталицом „ланац”. Наставник на почетку бира који ученик јури. Ученик који последњи остане ухваћен јури следећи.	
Припремна фаза часа (7мин)	
Опис вежбе обликовања	Напомена
1. Став спетни, приручити обема; Отклон главом удесно, отклон главом улево. 2. Став раскорачни, одручити обема; засук трупом улево, засук трупом удесно. 3. Став спетни, приручити; претклон трупом, предручити, заклон трупом узручити. 4. Раскорачни став, одручити, засук трупом улево, зиб, засук трупом удесно, зиб. 5. Став спетни, приручити; Одножити десном, узручити обема, пп, одножити левом, узручити обема, пп. 6. Став спетни одручити обема; 7. Став спетни приручити; испад десном у десно, пп, испад левом у лево, пп. 8. Став спетни приручити; искорак левом, предручити обема, пп, искорак десном предручити обема, пп. 9. Став лежећи на стомаку, предручити обема; заклон трупом, пп. 10. Став лежећи на леђима, приручити; предножити високо, узручити обема, пп.	Растезање и јачање групе мишића које ће бити ангажоване на часу, 8 - 12 понављања.
Основна фаза часа (25мин)	Напомена
1. Интервални метод рада, као припрема за трчање такмичарских деоница 600м и 800м. Фронтални облик рада- где би ученици били подељени у мање групе на основу способности, и сви би истовремено радили исти задатак. То је препоручљиво када се ради овакав час, јер је ученицима много лакше да раде у групи дужа трчања.	
Завршна фаза часа (6мин)	Напомена
Растезање, завршна реч професора, сумирање учињеног за овај месец.	

ПИСАНА ПРИПРЕМА ЗА ЧАС АТЛЕТСКЕ СЕКЦИЈЕ	28.
Наставна јединица	Трчање на средње дистанце
Тип часа	Утврђивање
Наставне методе	Вербална, демонстрација
Справе и реквизити	Чуњићи за обележавање стазе.
Циљ и задаци рада	Обнављање технике трчања на средње дистанце
Исходи	Примењује одговарајуће вежбе у складу са сопственим могућностима и потребама; препозна ниво оптерећења током вежбања; уочи грешаке у извођењу покрета и кретања
Уводна фаза часа (7мин.)	Напомена
Улазак у салу/терен и постројавање ученика. Упознавање са планом и програмом данашњег часа на секцији. Загревање- трчање у круг око терена; вежбе за технику спринтерског трчања.	
Припремна фаза часа (7мин)	
Опис вежбе обликовања	Напомена
1. Став спетни, згрчено одручити, лактови у висини рамена, радити покрете зибањем у лакту до одручења. 2. Раскорачни став у ширини рамена, узручење једном, а другом приручење и радити покрете зибањем руку, са променом. 3. Раскорачни став, кукови фиксирани, шаке на потиљку и радити засук трупом у леву и десну страну. 4. Раскорачни став, шаке на потиљку, радити отклон трупом у леву и десну страну. 5. Шири раскорачни став, одручити, претклоном и засуком трупа, десном руком додирнути лево стопало и обрратно („ветрењача"). 6. Став спетни. Из дубоког претклона дохватити прсте на стопалима, са зибом. 7. Став спетни, предручити, спуштање у чуцањ правих леђа и враћање у почетни положај. 8. Раскорачни став у ширини рамена, руке на боку. Кружење стопалом у једну па другу страну. Прво једно па друго стопало.	Растезање и јачање групе мишића које ће бити ангажоване на часу, 8 - 12 понављања.
Основна фаза часа (25мин)	Напомена
1. Интервални метод рада, као припрема за трчање такмичарских деоница 600м и 800м. Фронтални облик рада- где би ученици били подељени у мање групе на основу способности, и сви би истовремено радили исти задатак. То је препоручљиво када се ради овакав час, јер је ученицима много лакше да раде у групи дужа трчања	
Завршна фаза часа (6мин)	Напомена
Растезање, завршна реч наставника.	

ПИСАНА ПРИПРЕМА ЗА ЧАС АТЛЕТСКЕ СЕКЦИЈЕ	29.
Наставна јединица	Техника штафетног трчања
Тип часа	Утврђивање
Наставне методе	Вербална, демонстрација
Справе и реквизити	Чуњићи за обележавање стазе, штафета
Циљ и задаци рада	Обнављање технике штафетног трчања.
Исходи	Ученик ће бити у стању да бира и примењује вежбе, разноврсна природна и изведена кретања, сврсисходно примени усвојене моторичке вештине у различитим животним ситуацијама
Уводна фаза часа (7мин.)	Напомена
Улазак у салу/терен и постројавање ученика. Упознавање са планом и програмом данашњег часа на секцији. Загревање хваталицом „лисичин реп“. Сваки ученик маркер стави као да има реп. Циљ игре јесте да ученици једни другима узму што више “репова”.	
Припремна фаза часа (7мин)	
Опис вежбе обликовања	Намена
1. Став спетни, приручити обема; Отклон главом удесно, отлон главом улево. 2. Став раскорачни, одручити обема; засук трупом улево, Засук трупом удесно. 3. Став спетни, приручити; претклон трупом, предручити, заклон трупом узручити. 4. Раскорачни став, одручити: засук трупом улево, зиб, засук трупом удесно, зиб. 5. Став спетни, приручити; Одножити десном, узручити обема, пп, одножити левом, узручити обема, пп. 6. Став спетни одручити обема; 7. Став спетни приручити; испад десном у десно, пп, испад левом у лево, пп. 8. Став спетни приручити; искорак левом, предручити обема, пп, искорак десном предручити обема, пп. 9. Став лежећи на стомаку, предручити обема; заклон трупом, пп. 10. Став лежаћи на леђима, приручити; предножити високо, узручити обема, пп.	Растезање и јачање групе мишића које ће бити ангазоване на часу, 8 - 12 понављања.
Основна фаза часа (25мин)	Напомена
1. Обнављање технике измене штафете: Измена штафете у кретању. Измена штафете у паровима при максималној брзини трчања. Иста вежба као претходна само што се убацује зона залета. 2. Такмичење у штефети- само дечаци, само девојчице и на крају мешовита штафета.	Ученици стоје у паровима, и раде задатке које им наставник зада.
Завршна фаза часа (6мин)	Напомена
Растезање ученика, завршна реч професора и све похвале за претходни месец.	

4.6 План и програм секције у фебруару месецу

Након периода адаптације ученика после празника, долази још један прекид редовног тренирања због распуста ученика. То је један од разлога зашто у фебруару исто има мањи број часова секције.

Фебруар бр. часа	ПЛАН РАДА НА ЧАСОВИМА
1	Утврђивање технике скока у вис
2	Утврђивање технике скока у даљ
3	Утврђивање технике бацања кугле
4	Припрема за крос

Акценат се ставља на овладавање нивоа технике у бацачким и скакачким дисциплинама. Такође почињу и припреме за крос. У оквиру програма наставе, ученици имају довољан број часова којима се припремају за крос, па се на секцији акценат ставља на тактику наступа на кросу.

ПИСАНА ПРИПРЕМА ЗА ЧАС АТЛЕТСКЕ СЕКЦИЈЕ	30.
Наставна јединица	Скок у вис
Тип часа	Утврђивање
Наставне методе	Вербална, демонстрација
Справе и реквизити	Сталак са летвицом за скок у вис.
Циљ и задаци рада	Стицање нових моторичких вештина, усавршавање технике скока у вис

Исходи	Сврсно сходно примењује вежбе, разноврсна природна и изведена кретања; планира и примењује усвојене моторичке вештине у свакодневном животу; разликује различите типове физичке активности
Уводна фаза часа (7мин.)	
Улазак у салу/терен и постројавање ученика. Упознавање са планом и програмом данашњег часа на секцији. Загревање различитим облицима кретања (трчање, ходање, скокови, пузање..). Мењање кретања на знак наставника, на крају додати скокове.	
Припремна фаза часа (7мин)	
Опис вежбе обликовања	Напомена
1. Став спетни приручити, отклон главом удесно, отклон главом улево. 2. Став спетни приручити, претклон главом, заклон главом. 3. Став спетни приручити, узручити обема, успон, почетно положај (пп.). 4. Раскорачни став одручити, засук трупом удесно, зиб, засук трупом улево, зиб. 5. Раскорачни став, руке о бокове, отклон трупом улево, узручити левом, пп, отклон трупом удесно, узручити десном, пп. 6. Раскорачни став претклон трупом, одручити обема; засук трупом улево, зиб, засук трупом удесно, зиб. 7. Став спетни предручење, чучањ, пп. 8. Упор чучећи суножан; заножити десном, пп. , заножити левом, пп.	Растезање и јачање групе мишића које ће бити ангажовани на часу, 8 - 12 понављања.
Основна фаза часа (25мин)	Напомена
1. Обновити са ђацима- доскок са различитим варијантама приземљења; Из стојећег става извести пад леђима на доскочиште; Из залета извести колут напред и колут назад. После праволинијског залета од 3 - 5 корака извести скок у вис, прекорачом техником. 2. Обновити мерење залета. Због специфичности елемента, ученици ће бити распоређени у једну врсту, где ће сваки ученик покушати да савлада елементе уз надзор професора.	*Доскок се изводи на дебљу струњачу.
Завршна фаза часа (6мин)	Напомена
Истезање и завршна реч професора	

ПИСАНА ПРИПРЕМА ЗА ЧАС АТЛЕТСКЕ СЕКЦИЈЕ	31.
Наставна јединица	Скок у даљ
Тип часа	Утврђивање
Наставне методе	Вербална, демонстрација
Справе и реквизити	Чуњићи за обележавање стазе
Циљ и задаци рада	Усавршавање технике скок у даљ
Исходи	Сврсисходно примењује вежбе, разноврсна природна и изведена кретања; планира и примењује усвојене моторичке вештине у свакодневном животу; разликује различите типове физичке активности
Уводна фаза часа (7мин.)	
Улазак у салу/терен и постројавање ученика. Упознавање са планом и програмом данашњег часа на секцији. Загревање- вежбице са претходног часа.	
Припремна фаза часа (7мин)	
Опис вежбе обликовања	Намена
1. Став спетни приручити; претклон главом, закљон главом. 2. Став спетни, приручити; кружење раменима напред. 3. Став спетни приручити; кружење раменима уназад. 4. Став раскорачни, одручити; бочни кругови унапред. 5. Став раскорачни, одручити; бочни кругови уназад. 6. Раскорачно став, руке о бок; претклон трупом, закљон трупом. 7. Став спетни предручити обема; чучањ, пп. 8. Сед суножни, опружено, одручити обема; претклон трупом, предручити, зиб, почетни положај. 9. Сед суножни згрчено, руке поред тела; опружање ногу, издржај, пп. 10. Сед разножно, одручити обема; претклон трупом, издржаја, зиб, пп.	Растезање и јачање групе мишића које ће бити ангажовани на часу, 8 - 12 понављања.
Основна фаза часа (25мин)	Намена
Пошто је техника скок у даљ овладана, распоред ученика је такав да се сви налазе на главној стази у колони и вежбају један за другим. 1. Обнављање технике доскока: Из већег залета извести целокупну технику скока у даљ са акцентом на доскок. 2. Обнављање технике залета: поново проверавање залета са извођењем целе технике. Одредити постављање ознаке за залет. 3. Извршити целокупну технику скока у даљ.	*Доскок се изводи на струњачу.
Завршна фаза часа (6мин)	Намена
Растезање, завршна реч наставника, разговор о одрађеним часовима претходног месеца.	

ПИСАНА ПРИПРЕМА ЗА ЧАС АТЛЕТСКЕ СЕКЦИЈЕ		32.
Наставна јединица		Бацање кугле
Тип часа		Утврђивање
Наставне методе		Вербална, демонстрација
Справе и реквизити		Кугле
Циљ и задаци рада		Усавршавање технике бацања кугле
Исходи		Сврсисходно примењује вежбе, разноврсна природна и изведена кретања; планира и примењује усвојене моторичке вештине у свакодневном животу; разликује различите типове физичке активности
Уводна фаза часа (7мин.)		
Улазак у салу/терен и постројавање ученика. Упознавање са планом и програмом данашњег часа на секцији. Загревање хваталицом „ледени чика" са лоптом коју носи ученик који јури. Када ухвати следећег, предаје му лопту, и он преузима улогу особе која јури.		
Припремна фаза часа (7мин)		
Опис вежбе обликовања		Напомена
1. Раскорачни став, руке о бок; кружење главом удесно, кружење главом улево. 2. Раскорачни став, одручити обема; згрчено одручити десном, пп, згрчено одручити левом, пп. 3. Став спетни, приручење обема; Бочни кругови унапред обема, пп. 4. Став спетни приручити обема; бочни кругови уназад обема, пп. 5. Став спетни, приручење обема; предножити високо десном, пп, предножити високо левом, пп. 6. Став спетни, предручити обема; чучањ, предручити обема,пп. 7. Сед суножни опружено предручење; претклон трупом, пипнути стопала, пп. 8. Сед разножни опружено, одручити обема. Претклон трупом, пп. 9. Лежање на леђима узручење обема; предножити обема опружено у вис, предручити обема, зиб, пп.		Растезање и јачање групе мишића које ће бити ангазоване на часу, 8 - 12 понављања.
Основна фаза часа (25мин)		Напомена
Ученици су подељени у четири паралелне колоне. На знак наставника, први из колоне раде вежбу коју је наставник задао, па након тога иду на зачеље колоне, и следећи понавља исти поступак. 1. Обновити избачај кугле из места 2. Обновити технику клизећег корака: Из скупљене позиције извести неколико клизећих корака у низу без кугле, до почетног положаја избацивања. 3. Повезивање свих фаза бацања кугле у целину.		*вежбе се изводе са реквизитом који је сличан кугли. Тек када науче целу технику, изводи се бацање са правом куглом на струњаче постављене по површини сале
Завршна фаза часа (6мин)		Напомена
Растезање, завршна реч наставника.		

ПИСАНА ПРИПРЕМА ЗА ЧАС АТЛЕТСКЕ СЕКЦИЈЕ	33.
Наставна јединица	Припрема за крос
Тип часа	Обрада
Наставне методе	Вербална, демонстрација
Справе и реквизити	/
Циљ и задаци рада	Обучити ученике за такмичење у кросу
Исходи	Ученик ће бити у стању да бира и примењује вежбе, разноврсна природна и изведена кретања, сврсисходно примени усвојене моторичке вештине у различитим животним ситуацијама
Уводна фаза часа (7мин.)	
Улазак у салу/терен и постројавање ученика. Упознавање са планом и програмом данашњег часа на секцији. Загревање трчањем у круг око терена; вежбе за спринтерско трчање.	
Припремна фаза часа (7мин)	
Опис вежбе обликовања	Намена
1. Став спетни, згрчено одручити, лактови у висини рамена, радити покрете зибањем у лакту до одручења. 2. Раскорачни став у ширини рамена, узручење једном, а другом приручење и радити покрете зибањем руку, са променом. 3. Раскорачни став, кукови фиксирани, шаке на потиљку и радити засук трупом у леву и десну страну. 4. Раскорачни став, шаке на потиљку, радити отклон трупом у леву и десну страну. 5. Шири раскорачни став, одручити, претклоном и засуком трупа десном руком додирнути лево стопало и обрратно („ветрењача“). 6. Став спетни. Из дубоког претклона дохватити прсте на стопалима, са зибом. 7. Став спетни, предручити, спуштање у чучањ правих леђа и враћање у почетни положај. 8. Раскорачни став у ширини рамена, руке на боку. Кружење стопалом у једну па другу страну. Прво једно па друго стопало.	Растезање и јачање групе мишића које ће бити ангажоване на часу, 8 - 12 понављања.
Основна фаза часа (25мин)	Намена
Ученици би били подељени у мање групе на основу способности, и сви би истовремено радили исти задатак. То је препоручљиво када се ради овакав час, јер је ученицима много лакше да раде у групи дужа трчања. 1. Учење технике кроса се изводи на истим местима на којим ће се одржати у природи. 2. Обилазак и упознавање стазе. 3. Трчање низбрдо, ходање узбрдо на одређеним деловима стазе. 4. Учење технике трчања по шумском терену и заобилажење природних препрека	
Завршна фаза часа (6мин)	Намена
Растезање, завршна реч професора о томе шта их очекује на школском крос такмичењу.	

4.7 План и програм секције у марту месецу

Када се ученици врате са распуста, акценат ће бити на повећању њихових кардио-респираторних способности после дуже паузе од тренирања. Ово је веома битно јер је у овом месецу окружно такмичење, па је потребно да се физичка форма ученика подигне на виши ниво. Зато ће се са ученицима одрадити припрема за крос, као и крос такмичење унутар школе.

Март бр. часа	ПЛАН РАДА НА ЧАСОВИМА
1	Припрема за крос
2	Такмичење ученика у кросу
3	Припрема за окружно такмичење
4	Окружно такмичење
5	Посета атлетског стадиона Завода за спорт и медицину спорта, уз тренинг на истоме

У овом месецу планирано је и окружно такмичење, а после њега и посета атлетског стадиона Завода за спорт и медицину спорта, као и тренинг на истом. Детаљна припрема за окружно такмичење је објашњена у писаној припреми за час.

ПИСАНА ПРИПРЕМА ЗА ЧАС АТЛЕТСКЕ СЕКЦИЈЕ	34.
Наставна јединица	Припрема за крос
Тип часа	Обрада
Наставне методе	Вербална, демонстрација
Справе и реквизити	/
Циљ и задаци рада	Обучити ученике за такмичење у кросу
Исходи	Ученик ће бити у стању да бира и примењује вежбе, разноврсна природна и изведена кретања, сврсисходно примени усвојене моторичке вештине у различитим животним ситуацијама.
Уводна фаза часа (7мин.)	
Улазак у салу/терен и постројавање ученика. Упознавање са планом и програмом данашњег часа на секцији. Загревање-трчање у круг; вежбе за спринтерско трчање.	
Припремна фаза часа (7мин)	
Опис вежбе обликовања	Намена
1. Став спетни, згрчено одручити, лактови у висини рамена, радити покрете зибањем у лакту до одручења. 2. Раскорачни став у ширини рамена, узручење једном, а другом приручење и радити покрете зибањем руку, са променом. 3. Раскорачни став, кукови фиксирани, шаке на потиљку и радити засук трупом у леву и десну страну. 4. Раскорачни став, шаке на потиљку, радити отклон трупом у леву и десну страну. 5. Шири раскорачни став, одручити, претклоном и засуком трупа десном руком додирнути лево стопало и обрратно („ветрењача“). 6. Став спетни. Из дубоког претклона дохватити прсте на стопалима, са зибом. 7. Став спетни, предручити, спуштање у чучањ правих леђа и враћање у почетни положај. 8. Раскорачни став у ширини рамена, руке на боку. Кружење стопалом у једну па другу страну. Прво једно па друго стопало.	Растезање и јачање групе мишића које ће бити ангазоване на часу, 8 - 12 понављања.
Основна фаза часа (25мин)	Намена
Сваки ученик ће самостално одрадити овај час у односу на своје физичке способности. 1. Учење технике кроса се изводи на истим местима на којим ће се одржати у природи. 2. Трчање целе деонице које их очекује на кросу, брзином 70% од њихове максималне брзине. То се ради како би ученици проценили којом брзином треба да трче на самом кросу, како би успели да заврше успешно трку.	
Завршна фаза часа (6мин)	Намена
Растезање, завршна реч професора о томе шта их очекује на школском такмичењу у кросу.	

Час 35. из атлетске секције је планиран за школско такмичење у кросу. У овом такмичењу не учествују само деца из атлетске секције, већ и деца из целе школе.

ПИСАНА ПРИПРЕМА ЗА ЧАС АТЛЕТСКЕ СЕКЦИЈЕ	36.
Наставна јединица	Припрема за окружно такмичење
Тип часа	Утврђивање
Наставне методе	Вербална, демонстрација
Справе и реквизити	Кугла, сталак са летвицом за скок у вис.
Циљ и задаци рада	Припрема ученика са атлетске секције за окружно такмичење
Исходи	Ученик ће бити у стању да бира и примењује вежбе, разноврсна природна и изведена кретања, сврсисходно примени усвојене моторичке вештине у различитим животним ситуацијама
Уводна фаза часа (7мин.)	
Улазак у салу/терен и постројавање ученика. Упознавање са планом и програмом данашњег часа на секцији. Загревање штафетном игром у вијугавом трчању. Ученици формирају 3 колоне, које стоје паралелно иза стартне линије. Испред сваке колоне постави се у правом низу 10 чуњева на размаку од 1м. На знак наставника, први ученици у колонама трче дуж ове стазе вијугаво око чуњева до последњег и назад до следећег у колони, који као и сви иза њега то понови.	
Припремна фаза часа (7мин)	
Опис вежбе обликовања	Намена
1. Став спетни, приручити обема; Отклон главом удесно, отклон главом улево. 2. Став раскорачни, одручити обема; засук трупом улево, Засук трупом удесно. 3. Став спетни, приручити; претклон трупом, предручити, заклон трупом узручити. 4. Раскорачни став, одручити: засук трупом улево, зиб, засук трупом удесно, зиб. 5. Став спетни, приручити; Одножити десном, узручити обема, пп, одножити левом, узручити обема, пп. 6. Став спетни одручити обема; 7. Став спетни приручити; испад десном у десно, пп, испад левом у лево, пп. 8. Став спетни приручити; искорак левом, предручити обема, пп, искорак десном предручити обема, пп. 9. Став лежећи на стомаку, предручити обема; заклон трупом, пп.	Растезање и јачање групе мишића које ће бити ангажоване на часу, 8 - 12 понављања.

Основна фаза часа (25мин)	Намена
Сваки ученик ће увежбавати и припремати се за своју дисциплину која га очекује на самом такмичењу. Дакле, спринтери ће вежбати ниски старт и стартно убрзање. Скакачи ће одмеравати залет и акценат ставити на одскок и доскок. Бацачи ће увежбавати технике бацања и правилан хват реквизита. Тркачи на средње дистанце ће радити 3-4 убрзања 80-100м из високог старта.	Наставник надгледа и помаже у отклањању грешака уколико их има.
Завршна фаза часа (6мин)	Намена
Растезање, завршна реч наставника и разговор о томе шта се очекује од њих на такмичењу.	

Час 37. и 38. ученици се воде на окружно такмичење из атлетике, и у посету Факултета спорта и физичког васпитања, где ће на терену са студентима одрадити свој час из атлетске секције.

4.8 План и програм секције у априлу месецу

У овом месецу је акценат на регионалном такмичењу и припремама за исто, али и занимљиве штафетне игрице између ученика атлетске секције, које су такмичарског карактера.

Април бр. часа	ПЛАН РАДА НА ЧАСОВИМА
1	Припрема за регионално такмичење
2	Припрема за регионално такмичење
3	Регионално такмичење
4	Сајам спорта
5	Штафетне атлетске игре

Детаљна припрема за регионално такмичење је објашњена у писаној припреми за тај час.

ПИСАНА ПРИПРЕМА ЗА ЧАС АТЛЕТСКЕ СЕКЦИЈЕ	39.
Наставна јединица	Припрема за регионално такмичење
Тип часа	Утврђивање
Наставне методе	Вербална, демонстрација
Справе и реквизити	Кугла, сталак са летвицом за скок у вис.
Циљ и задаци рада	Припрема ученика са атлетске секција за регионално такмичење
Исходи	Ученик ће бити у стању да бира и примењује вежбе, разноврсна природна и изведена кретања, сврсисходно примени усвојене моторичке вештине у различитим животним ситуацијама
Уводна фаза часа (7мин.)	
Улазак у салу/терен и постројавање ученика. Упознавање са планом и програмом данашњег часа на секцији. Загревање јурком лисичин реп.	
Припремна фаза часа (7мин)	
Опис вежбе обликовања	Намена
1. Раскорачни став, руке о бок; засук главом удесно, пп, засук главом улево, пп. 2. Раскорачни став, приручити обема; отклон трупом удесно, отклон трупом улево. 3. Раскорачни став, узручити обема; претклон трупом, зиб, пп. 4. Раскорачни став, претклон узручити обема; кружење трупом улево, кружење трупом удесно, пп. 5. Став спетни, руке о бок; испад напред левом, пп, испад напред десном, пп. 6. Став спетни, руке о бок; испад десном странце, предручити обема, пп, испад левом странце, предручити обема, пп. 7. Сед разножни узручити обема; претклон у десну страну, пп, претклон у леву страну, пп. 8. Лежање суножно опружено, узручити обема; Предложити десном, предручити левом, пп, предложити левом, предручити десном, пп. 9. Лежање на боку, суножно опружено; одножити десном, узручити обема, пп. 10. Лежање на боку, суножно опружено, приручити левом; одножити левом, одручити десном, пп.	Растезање и јачање групе мишића које ће бити ангазоване на часу, 8 - 12 понављања.
Основна фаза часа (25мин)	Намена
Сваки ученик ће увежбавати и припремати се за своју дисциплину која га очекује на самом такмичењу. Дакле, спринтери ће вежбати ниски старт, и стартно убрзање. Скакачи ће одмераваати залет и акценат ставити одскок и доскок. Бацачи ће увежбавати технике бацања и правилан хват реквизита. Тркачи на средње дистанце ће радити 3-4 убрзања 80-100м из високог старта.	Наставник надгледа и помаже у отклањању грешака уколико их има.
Завршна фаза часа (6мин)	Намена
Растезање, завршна реч наставника и разговор о томе шта се очекује од њих на такмичењу.	

ПИСАНА ПРИПРЕМА ЗА ЧАС АТЛЕТСКЕ СЕКЦИЈЕ	40.
Наставна јединица	Припрема за регионално такмичење
Тип часа	Утврђивање
Наставне методе	Вербална, демонстрација
Справе и реквизити	Кугла, сталак са летвицом за скок у вис
Циљ и задаци рада	Припрема ученика са атлетске секција за регионално такмичење
Исходи	Ученик ће бити у стању да бира и примењује вежбе, разноврсна природна и изведена кретања, сврсисходно примени усвојене моторичке вештине.
Уводна фаза часа (7мин.)	
Улазак у салу/терен и постројавање ученика. Упознавање са планом и програмом данашњег часа на секцији. Загревање јурком ледени чика.	
Припремна фаза часа (7мин)	
Опис вежбе обликовања	Намена
1. Раскорачни став, руке о бок; засук главом удесно, пп., засук главом улево, пп. 2. Раскорачни став, приручити обема; отклон трупом удесно, отклон трупом улево. 3. Раскорачни став, узручити обема; претклон трупом, зиб, пп. 4. Раскорачни став, претклон узручити обема; кружење трупом улево, кружење трупом удесно, пп. 5. Став спетни, руке о бок; испад напред левом, пп, испад напред десном, пп. 6. Став спетни, руке о бок; испад десном странце, предручити обема, пп, испад левом странце, предручити обема, пп. 7. Сед разножни узручити обема; претклон у десну страну, пп, претклон у леву страну, пп. 8. Лежање суножно опружено, узручити обема; Предножити десном, предручити левом, пп, предножити левом, предручити десном, пп. 9. Лежање на боку, суножно опружено; одножити десном, узручити обема, пп. 10. Лежање на боку, суножно опружено, приручити левом; одножити левом, одручити десном, пп.	Растезање и јачање групе мишића које ће бити ангажоване на часу, 8 - 12 понављања.
Основна фаза часа (25мин)	Намена
Сваки ученик ће увежбавати и припремати се за своју дисциплину која га очекује на самом такмичењу. Дакле, спринтери ће вежбати ниски старт, и стартно убрзање. Скакачи ће одмеравати залет и акценат ставити на одскок и доскок. Бацачи ће увежбавати технике бацања и правилан хват реквизита. Тркачи на средње дистанце ће радити 2 x 200м из високог старта. Наставник надгледа и помаже у отклањању грешака уколико их има.	Уколико неко од ученика није квалификован, организује се такмичење у овим дисциплинама. На овом часу биће укључене и колеге из других предмета, како би се цела припрема за такмичење успешно спровела
Завршна фаза часа (6мин)	Намена
Растезање, завршна реч наставника и разговор о томе шта се очекује од њих на такмичењу.	

За ученике који су се квалификовали за регионално такмичење час 41. је учешће на истом. Следећи час из атлетске секције 42. иде се у обилазак сајма спорта, са акцентом на атлетику.

ПИСАНА ПРИПРЕМА ЗА ЧАС АТЛЕТСКЕ СЕКЦИЈЕ	43.
Наставна јединица	Атлетске штафетне игре
Тип часа	Утврђивање
Наставне методе	Вербална, демонстрација
Справе и реквизити	Штафете
Циљ и задаци рада	Развој моторичких способности
Исходи	Ученик ће бити у стању да бира и примењује вежбе, разноврсна природна и изведена кретања, сврсисходно примени усвојене моторичке вештине у различитим животним ситуацијама
Уводна фаза часа (7мин.)	Напомена
Улазак у салу/терен и постројавање ученика. Упознавање са планом и програмом данашњег часа на секцији. Загревање хваталицом ланац.	
Припремна фаза часа (7мин)	
Опис вежбе обликовања	Напомена
1. Став спетни, приручити обема; отклон главом удесно, отлон главом улево. 2. Став раскорачни, одручити обема; засук трупом улево, Засук трупом удесно. 3. Став спетни, приручити; претклон трупом, предручити, заклон трупом узручити. 4. Раскорачни став, одручити: засук трупом улево, зиб, засук трупом удесно, зиб. 5. Став спетни, приручити; одножити десном, узручити обема, пп, одножити левом, узручити обема, пп. 6. Став спетни одручити обема; 7. Став спетни приручити; испад десном у десно, пп, испад левом у лево, пп. 8. Став спетни приручити; искорак левом, предручити обема, пп, искорак десном предручити обема, пп. 9. Став лежећи на стомаку, предручити обема; заклон трупом, пп. 10. Став лежаћи на леђима, приручити; предножити високо, узручити обема, пп.	Растезање и јачање групе мишића које ће бити ангажоване на часу, 8 - 12 понављања.
Основна фаза часа (25мин)	Напомена
1. Штафетне игре- пола ученика једне екипе је на једној страни, пола ученика на другој, замена штафете се врши доласком ученика једне стране до друге своје екипе, и тако у круг док не дође штафета поново до првог члана сваке екипе. 2. Такмичење у штафети лопта путује. Ученици су подељени у 4 колоне, код првог у колони је лопта. На знак наставника, лопта се преко главе шаље свом члану екипе до краја колоне. Циљ јесте да лопта што пре дође до последњег у колони.	
Завршна фаза часа (6мин)	Напомена
Растезање ученика, завршна реч професора и све похвале за претходни месец.	

4.9 План и програм секције у мају месецу

Месец мај је резервисан за Републичко такмичење тј. за ученике који су се пласирали на исто. Уколико не буде такмичара који су се пласирали на Републичко такмичење, тај час ће се одржати као такмичење између ученика који похађају атлетску секцију.

Мај бр. часа	ПЛАН РАДА НА ЧАСОВИМА
1	Припрема за републичко такмичење
2	Припрема за републичко такмичење
3	Републичко такмичење
4	Штафетне атлетске игре

ПИСАНА ПРИПРЕМА ЗА ЧАС АТЛЕТСКЕ СЕКЦИЈЕ	44.
Наставна јединица	Припрема за републичко такмичење
Тип часа	Утврђивање
Наставне методе	Вербална, демонстрација
Справе и реквизити	Кугла, сталак са летвицом за скок у вис.
Циљ и задаци рада	Припрема ученика са атлетске секције за републичко такмичење
Исходи	Ученик ће бити у стању да бира и примењује вежбе, разноврсна природна и изведена кретања, сврсисходно примени усвојене моторичке вештине у различитим животним ситуацијама

Уводна фаза часа (7мин.)	
Улазак у салу/терен и постројавање ученика. Упознавање са планом и програмом данашњег часа на секцији. Загревање- игра „Змајева“. Ученици су подељени у више група. Стоје у колони један иза другог, држећи ученика испред себе око струка. Први у колони је „глава“ змаја, а последњи „реп“. Циљ јесте да ткз „глава“ змаја ухвати „реп“.	
Припремна фаза часа (7мин)	
Опис вежбе обликовања	Напомена
1. Раскорачни став, руке о бок; засук главом удесно, пп, засук главом улево, пп. 2. Раскорачни став, приручити обема; отклон трупом удесно, отклон трупом улево. 3. Раскорачни став, узручити обема; претклон трупом, зиб, пп. 4. Раскорачни став, претклон узручити обема; кружење трупом улево, кружење трупом удесно, пп. 5. Став спетни, руке о бок; испад напред левом, пп, испад напред десном, пп. 6. Став спетни, руке о бок; испад десном странце, предручити обема, пп, испад левом странце, предручити обема, пп. 7. Сед разножни узручити обема; претклон у десну стран, пп, претклон у леву страну, пп. 8. Лежање суножно опружено, узручити обема; Предложити десном, предручити левом, пп, предложити левом, предручити десном, пп. 9. Лежање на боку, суножно опружено; одножити десном, узручити обема, пп. 10. Лежање на боку, суножно опружено, приручити левом; одножити левом, одручити десном, пп.	Растезање и јачање групе мишића које ће бити ангажоване на часу, 8 - 12 понављања.
Основна фаза часа (25мин)	Напомена
Сваки ученик ће увежбавати и припремати се за своју дисциплину која га очекује на самом такмичењу. Дакле, спринтери ће вежбати ниски старт, и стартно убрзање. Скакачи ће одмеравати залет и акценат ставити на одскок и доскок. Бацачи ће увежбавати технике бацања и правилан хват реквизита. Тркачи на средње дистанце ће радити интервални метод рада 300м +200м +100м. Наставник надгледа и помаже у отклањању грешака уколико их има.	
Завршна фаза часа (6мин)	Напомена
Растезање, завршна реч наставника и разговор о томе шта се очекује од њих на такмичењу.	

ПИСАНА ПРИПРЕМА ЗА ЧАС АТЛЕТСКЕ СЕКЦИЈЕ	45.
Наставна јединица	Припрема за републичко такмичење
Тип часа	Утврђивање
Наставне методе	Вербална, демонстрација
Справе и реквизити	Кугла, сталак са летвицом за скок у вис
Циљ и задаци рада	Припрема ученика са атлетске секција за републичко такмичење
Исходи	Ученик ће бити у стању да бира и примењује вежбе, разноврсна природна и изведена кретања, сврсисходно примени усвојене моторичке вештине у различитим животним ситуацијама
Уводна фаза часа (7мин.)	
Улазак у салу/терен и постројавање ученика. Упознавање са планом и програмом данашњег часа на секцији. Загревање- трчање у круг око терена; вежбе за спринтерско трчање.	
Припремна фаза часа (7мин)	
Опис вежбе обликовања	Напомена
1. Став спетни приручити, отклон главом удесно, отклон главом улево. 2. Став спетни приручити, претклон главом, заклон главом. 3. Став спетни приручити, узручити обема, успон, почетно положај (пп.). 4. Раскорачни став одручити, засук трупом удесно, зиб, засук трупом улево, зиб. 5. Раскорачни став, руке о бокове, отклон трупом улево, узручити левом, пп, отклон трупом удесно, узручити десном, пп. 6. Раскорачни став претклон трупом, одручити обема; засук трупом улево, зиб, засук трупом удесно, зиб. 7. Став спетни предручење, чучањ, пп. 8. Упор чучећи суножан; заножити десном, пп, заножити левом, пп.	Растезање и јачање групе мишића које ће бити на часу, 8 - 12 понављања.
Основна фаза часа (25мин)	Напомена
Сваки ученик ће увежбавати и припремати се за своју дисциплину која га очекује на самом такмичењу. Дакле, спринтери ће вежбати ниски старт, и стартно убрзање. Скакачи ће одмеравати залет и акценат ставити на одскок и доскок. Бацачи ће увежбавати технике бацања и правилан хват реквизита. Тркачи на средње дистанце ће радити убрзања 4-5 x 80 – 100м.	*Наставник надгледа и помаже у отклањању грешака уколико их има
Завршна фаза часа (6мин)	Напомена
Растезање, завршна реч наставника и разговор о томе шта се очекује од њих на такмичењу.	

Час 46. из атлетске секције резервисан је за Републичко такмичење за све ученике који су се пласирали на исто.

ПИСАНА ПРИПРЕМА ЗА ЧАС АТЛЕТСКЕ СЕКЦИЈЕ	47.
Наставна јединица	Атлетске штафетне игре
Тип часа	Утврђивање
Наставне методе	Вербална, демонстрација
Справе и реквизити	Штафете
Циљ и задаци рада	Развој моторичких способности
Исходи	Ученик ће бити у стању да бира и примењује вежбе, разноврсна природна и изведена кретања, сврсисходно примени усвојене моторичке вештине у различитим животним ситуацијама
Уводна фаза часа (7мин.)	Напомена
Улазак у салу/терен и постројавање ученика. Упознавање са планом и програмом данашњег часа на секцији. Загревање хваталицом ланац.	
Припремна фаза часа (7мин)	
Опис вежбе обликовања	Напомена
1. Став спетни, згрчено одручити, лактови у висини рамена, радити покрете зибањем у лакту до одручења. 2. Раскорачни став у ширини рамена, узручење једном, а другом приручење и радити покрете зибањем руку, са променом. 3. Раскорачни став, кукови фиксирани, шаке на потиљку и радити засук трупом у леву и десну страну. 4. Раскорачни став, шаке на потиљку, радити отклон трупом у леву и десну страну. 5. Шири раскорачни став, одручити, претклоном и засуком трупа десном руком додирнути лево стопало и обрратно („ветрењача“). 6. Став спетни. Из дубоког претклона дохватити прсте на стопалима, са зибом. 7. Став спетни, предручити, спуштање у чучањ правих леђа и враћање у почетни положај. 8. Раскорачни став у ширини рамена, руке на боку. Кружење стопалом у једну па другу страну. Прво једно па друго стопало.	Растезање и јачање групе мишића које ће бити ангажоване на часу, 8 - 12 понављања.
Основна фаза часа (25мин)	Напомена
Штафетне игре: 1. Такмичари са палицом обилазе орјентир, враћају се у супротном смеру и предају палицу другу. 2. Ученици су подељени у две екипе. Циљ јесте да на знак наставника, први члан екипе крене, обилази лево-десно око 10 чуњева постављених на поду, затим када дође до краја, враћа се спринтом назад до следећег члана своје екипе, који понавља исти процес као његов претходник.	
Завршна фаза часа (6мин)	Напомена
Растезање ученика, завршна реч професора и све похвале за претходни месец.	

4.10 План и програм секције у јуну месецу

После напорне године, са пуно тренинга, последњег месеца школе биће одржана школска такмичења у свакој дисциплини у којој се одржавају такмичења. Циљ овога такмичења, али и целе секције није у освајању медаља, већ да се физичке способности ученика подигну на један виши ниво, повећа социјализација деце и да се повећа њихова активност у слободно време. То не треба да буде примаран циљ само ове атлетске секције, већ то треба да буде циљ целокупног школског спорта.

Јун бр. часа	ПЛАН РАДА НА ЧАСОВИМА
1	Школско такмичење на 100м и 300м
2	Школско такмичење на 600м и 800м
3	Школско такмичење у штафетном трчању
4	Школско такмичење у скоку у вис и школско такмичење у скоку у даљ
5	Школско такмичење у бацању кугле

У последњем месецу, јуну, биће организовано такмичење из атлетике у оквиру целе школе, тачније свих ученика који желе да учествују. Такмичење ће се одржати у следећим дисциплинама:

1. Трка на 100м
2. Трка на 300м
3. Трка на 600м, девојчице
4. Трка на 800м, дечаци
5. Трка на 4x100

(Све трке трче заједно ученици и ученице, осим трке на 800м и 600м),

6. Такмичење у бацању кугле
7. Такмичење у скоку у вис
8. Такмичење у скоку у даљ

Школско такмичење ће бити организовано у три часа школске секције 48. час такмичење у тркачким дисциплинама, 49. час такмичење у скакачким дисциплинама и последњи 50. час такмичење у бадачким дисциплинама. За разлику од других такмичења, у школском такмичењу ће моћи сви ђаци да учествују у свим дисциплинама.

6 ЗАКЉУЧАК

Ванчасовне активности ученика у физичком и здравственом васпитању су плански и програмски организовани облици рада, према потребама, интересовањима и слободним опредељењима (свих) ученика. У ванчасовне активности поред недеље школског спорта, активности у природи, школског и ваншколског такмичења и корективно – педагошке активности, спадају и секције. Школске секције се формирају према интересовању ученика. Наставник сачињава посебан план и програм узимајући у обзир узрасне карактеристике, способности ученика, материјалне и просторне услове рада. Приликом планирања секције не постоји програм, као званични документ са конкретним садржајима. Наставници физичког и здравственог васпитања су ти који осмишљавају програме за секције из сопственог предмета.

Циљ овога рада је био да се на основу релевантне литературе предложи програм и план атлетске секције. Наставник физичког и здравственог васпитања може да примењује овај план и програм у раду са ученицима, али он пре свега треба да буде прилагођен материјалним и инфраструктуралним условима школе, као и способностима, полу и узрасту ученика. Оно што је најбитније, циљ ове секције треба да буде додатна социјализација деце, повећање њихове физичке активности, стицање здравствених животних навика како би слободно време било квалитетно испуњено. Циљ секције никако не сме да буде да се деца „терају“ да освајају медаље и самим тим да стекну негативна искуства о целокупној настави физичког и здравственог васпитања.

ЛИТЕРАТУРА

Hardman, K. (2008). Physical education in schools: A global perspective. *Kinesiology*, 5-28.

Баковљев, М. (1988). *Дидактика*. Београд: Научна књига.

Бокан, Б. (1985). *Ванчасовне активности ученика у физичком васпитању у савременој педагошкој теорији и пракси (докторска дисертација)*. Београд: Факултет спорта и физичког васпитања.

Вишњић, Д., Јовановић, А., & Милетић, К. (2004). *Теорија и методика физичког васпитања*. Београд: Факултет спорта и физичког васпитања.

Галић, М. (1995). *Култура и физичка култура*. Нови Сад: Светови.

Ђорђевић, В. (2016). *Школско физичко васпитање*. Нови Сад: Факултет спорта и физичког васпитања.

Матић, М., & Бокан, Б. (1990). *Физичко васпитање, увод у стручну теоријску надградњу*. Нови Сад: Едиција „Око“.

Милановић, И. (2011). *Праћење физичког развоја и развоја моторичких способности ученика у настави физичког васпитања*. Београд: Факултет спорта и физичког васпитања.

Радојевић, Ј. (2011). Стандарди у функцији унапређења физичког васпитања. *Физичка култура*, 70-83.

Сретенковић, З. (2011). Планирање наставе физичког васпитања - изабрани спорт. *Физичка култура*, 57-65.

Стефановић, Ђ., Јухас, И., & Јанковић, Н. (2008). *Теорија и методика атлетике*. Београд: Факултет спорта и физичког васпитања.

Стефановић, Ђ., Јухас, И., Јанковић, Н., & Матић, М. (2015). *Практикум теорије и методике атлетике*.

Трнавац, Н., & Ђорђевић, Ј. (2010). *Педагогија*. Београд: Научна књига Комерц.

