

Предговор .....	3
Глава прва	
УВОД У ТЕОРИЈУ И МЕТОДИКУ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА .....	5
1. ТЕОРИЈА И МЕТОДИКА ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА КАО НАСТАВНА И НАУЧНА ДИСЦИПЛИНА .....	5
1.1. Предмет, садржај и задаци теорије и методике физичког васпитања ..	7
1.2. Везе и односи теорије и методике физичког васпитања са другим наукама .....	9
2. МЕТОДОЛОШКЕ ПРЕТПОСТАВКЕ И МЕТОДЕ ИСТРАЖИВАЊА ..	10
2.1. Метода теоријске анализе и уопштавања .....	13
2.2. Метода посматрања .....	14
2.3. Експериментална метода .....	17
2.4. Технике истраживања .....	18
3. ОСНОВНИ ПОЈМОВИ И ТЕРМИНОЛОШКА РАЗГРАНИЧЕЊА .....	25
Глава друга	
ТЕОРИЈСКЕ ОСНОВЕ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА .....	33
1. ОПШТЕ ОДРЕДНИЦЕ И СПЕЦИФИЧНА ОБЕЛЕЖЈА ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА .....	33
2. ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ КАО СИСТЕМ - ОПШТЕ ПРЕТПОСТАВКЕ РАЗВОЈА И ФУНКЦИОНИСАЊА .....	39
2.1. Идеолошке основе .....	41
2.2. Теоријско-методичке основе .....	43
2.3. Програмско-нормативне основе .....	45
2.4. Организационе основе .....	46
3. ОБЈЕКТИВНЕ МОГУЋНОСТИ И ПРАВЦИ ДЕЛОВАЊА ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА (ПРИРОДНО - НАУЧНЕ ПРЕТПОСТАВКЕ) .....	48
3.1. Физичко васпитање и физички развитак .....	49
3.2. Физичко васпитање и интелектуални развитак .....	52
3.3. Физичко васпитање и здравље .....	55
3.4. Физичко васпитање и социјализација личности .....	58

3.5. Физичко васпитање и стваралаштво .....	60
4. ЦИЉ И ЗАДАЦИ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА .....	61
5. СРЕДСТВА ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА .....	68
5.1. Физичка вежба - основно средство физичког васпитања .....	68
5.2. Природни фактори као средства физичког васпитања .....	84
5.3. Хигијенски фактори као средство физичког васпитања .....	86
6. ОСНОВНИ ПРИНЦИПИ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА .....	87

## Глава трећа

ОСНОВИ МЕТОДИКЕ ОБУЧАВАЊА .....	99
1. МОТОРНА АКТИВНОСТ КАО ПРЕДМЕТ ОБУЧАВАЊА .....	99
1.1. Суштина и основне карактеристике моторних умења и навика .....	101
1.2. Теоријска знања као претпоставка ефикасности процеса обучавања .....	108
2. ПРИНЦИПИ ОБУЧАВАЊА .....	111
2.1. Принцип свесности и активности .....	113
2.2. Принцип очигледности .....	115
2.3. Принцип систематичности и поступности .....	117
2.4. Принцип доступности и индивидуализације .....	119
2.5. Принцип трајности и прогресије .....	123
3. МЕТОДЕ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА .....	125
3.1. Методе обучавања .....	126
4. СТРУКТУРА И МЕТОДИЧКЕ ОСНОВЕ ПРОЦЕСА ОБУЧАВАЊА .....	134
4.1. Стварање општих предуслова за учење нове моторне активности .....	135
4.2. Прва етапа у процесу обучавања (етапа почетног учења) .....	140
4.3. Друга етапа у процесу обучавања (етапа продубљеног учења) .....	148
4.4. Трећа етапа у процесу обучавања (утврђивање и усавршавање) .....	152
5. МЕРЕ ОБЕЗБЕЂЕЊА И ОПТИМИЗАЦИЈЕ ПРОЦЕСА ОБУЧАВАЊА И ВЕЖБАЊА .....	158
5.1. Асистенција .....	158

5.2. Стимулација ученика . . . . .	160
5.3. Хигијенско-техничке мере . . . . .	164
5.4. Општа организација рада . . . . .	167

## Глава четвта

### ОСНОВИ МЕТОДИКЕ РАЗВОЈА МОТОРИЧКИХ СПОСОБНОСТИ . . . . . 175

1. ДЕФИНИЦИЈА И ОПШТЕ ОДРЕДНИЦЕ МОТОРИЧКИ СПОСОБНОСТИ . . . . .	175
2. ЗАКОНИТОСТИ РАЗВОЈА МОТОРИЧКИХ СПОСОБНОСТИ . . . . .	177
3. МЕТОДЕ РАЗВОЈА МОТОРИЧКИХ СПОСОБНОСТИ . . . . .	182
3.1. Методе стандардно - понављајућег вежбања . . . . .	183
3.2. Методе променљивог вежбања . . . . .	183
3.3. Комбиноване методе вежбања . . . . .	184
3.4. Комплексне методе . . . . .	185
4. ПРАВЦИ И МОГУЋНОСТИ РАЗВОЈА МОТОРИЧКИХ СПОСОБНОСТИ . . . . .	188
4.1. Снага и методика развоја снаге . . . . .	189
4.2. Брзина и методика њеног развоја . . . . .	198
4.3. Координација и методика њеног развоја . . . . .	205
4.4. Гипкост и методика њеног развоја . . . . .	208
4.5. Издржљивост и методика њеног развоја . . . . .	215

## Глава пета

### ТЕХНОЛОШКЕ ОСНОВЕ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА . . . . . 227

1. ФОРМЕ ОРГАНИЗАЦИЈЕ ФИЗИЧКОГ ВЕЖБАЊА . . . . .	227
1.1. Час физичког васпитања . . . . .	230
1.2. Спортска активност ученика . . . . .	287
1.3. Додатни васпитно-образовни рад . . . . .	288
1.4. Допунска настава . . . . .	289
1.5. Корективни педагошки рад . . . . .	289

1.6. Спортска такмичења	290
1.7. Активности у природи	294
1.8. Логоровање и зимовање	295
1.9. Спортско поподне (или преподне)	295
1.10. Активан одмор	295
1.11. Спортски дан	296
1.12. Школске приредбе	297
<b>2. ПЛАНИРАЊЕ И ПРОГРАМИРАЊЕ РАДА (ПЛАНИРАЊЕ НАСТАВНОГ РАДА)</b>	<b>298</b>
2.1. Општи предуслови као полазиште у процесу планирања наставног рада	300
2.2. Принципи планирања	302
2.3. Врсте планирања	303
2.4. Методске напомене везане за припрему часа	312
<b>3. ПРАЋЕЊЕ И КОНТРОЛА ЕФЕКТА (ПРОВЕРАВАЊЕ, ЕВИДЕНТИРАЊЕ И ОЦЕЊИВАЊЕ)</b>	<b>312</b>
3.1. ПРОВЕРАВАЊЕ	313
3.2. ЕВИДЕНТИРАЊЕ	340
3.3. ОЦЕЊИВАЊЕ	346
<b>4. ЛИК НАСТАВНИКА ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА</b>	<b>352</b>
4.1. Наставник физичког васпитања као стручњак	354
4.2. Наставник физичког васпитања као педагог - васпитач	357
4.3. Наставник физичког васпитања као друштвени радник	361