

НАСТАВНИ ПРОГРАМ ЗА ПРЕДМЕТ: **ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ**

РАЗРЕД: **ДРУГИ**

СЕДМИЧНИ БРОЈ ЧАСОВА: **3 часа**

ГОДИШЊИ БРОЈ ЧАСОВА: **108 часова**

ОПШТИ И ПОСЕБНИ ЦИЉЕВИ:

- развијање кретања и психофизичких способности;
- развијање позитивног става према физичкој култури неопходног за очување здравља и навика у свакодневном животу;
- развијање хигијенских и културних навика;
- развијање и корекција моторике;
- побољшање социјализације.

САДРЖАЈИ ПРОГРАМА

Наставне теме

Оквирни број часова

1.	Ходање и трчање	10
2.	Скакање и прескакање	10
3.	Бацање и хватање	8
4.	Вучење и гурање	8
5.	Пузање, провлачење и пењање	8
6.	Дизање, ношење и вишење	10
7.	Вјежбе на тлу и вјежбе равнотеже	8
8.	Вјежбе помоћу реквизита	6
9.	Игре на снијегу	14
10.	Елементарне игре	14
11.	Ритмичке вјежбе и плесови	14
12.	Мјерење тјелесног развоја	4

Исходи учења	Садржаји програма /Појмови	Корелација са другим наставним предметима
Тема 1: Ходање и трчање (10)		
Ученик треба да: <ul style="list-style-type: none">• овлада основном техником ходања и трчања уз правилно држање тијела и правилно дисање	<ul style="list-style-type: none">• Ходање и трчање наизмјенично брзо-полако, уз правилно држање тијела• Ходање на предњем дијелу стопала, на пети, на спољашњем дијелу стопала	Математика, тема: Бројеви

	<ul style="list-style-type: none"> • Трчање са високим подизањем кољена у страну са бацавањем ногу, уназад • Ходање са укрштањем ногу • Брзо трчање до 10 метара са поласком на слободан начин 	
Тема 2: Скакање и прескакање (10)		
<p>Ученик треба да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • скочи, прескочи једноножно и суножно вијачу или полуку и доскочи на предњи дио стопала (мекани доскок) • једноножним доскоком наскочи на ниску греду и изведе мекан доскок на струњачу • прескочи једноножним одразом “јарак” и изврши мекан доскок 	<ul style="list-style-type: none"> • Једноножни троскок у мјесту, напријед-назад, суножни поскоци са високим подизањем кољена • Прескакање полука пореданих по тлу • Прескакање кратке вијаче једноножним и суножним одскоком у мјесту • Суножни поскоци преко дуге вијаче коју окрећу ученици • Залетом и једноножним одскоком наскоч на ниску греду, саскок, меки суножни доскок на струњачу • Скок удаљ: залет, једноножни одскок, меки суножни доскок у пијесак или на струњачу, скок преко “јарка” • Скок увис из залета – право, једноножни одскок, ноге погрчити и меки суножни доскок у пијесак или струњачу 	
Тема 3: Бацање и хватање (8)		
<p>Ученик треба да</p> <ul style="list-style-type: none"> • баца и хвата већу и мању лопту лијевом и десном 	<ul style="list-style-type: none"> • Бацање лопте удаљ бољом и слабијом руком са освртом на 	

<p>руком</p> <ul style="list-style-type: none"> • води и додаје лопту лијевом и десном руком • развије прецизност бацањем лопте у циљ. 	<p>основни став</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бацање лопте у циљ (корпа) • Бацање лопте увис објема рукама и хватање слободно, уз плесак • Вођење лопте у мјесту, • Додавање у паровима: одоздо, са висине груди, изнад главе, објема рукама • Бацање обруча увис и хватање 	
<p>Тема 4: Вучење и гурање (8)</p>		
<p>Ученик треба да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • са правилним ставом вуче и гура коришћењем палице; • учествује у раду 	<ul style="list-style-type: none"> • У паровима: вучења и гурања преко линије, гурање шакама ради помјерања са мјеста • Палицама у паровима вучење и гурање преко линије • Мотком: вучење и гурање преко линије • Ужетом: вучење на двије стране или у облику круга 	
<p>Тема 5: Пузање, провлачење и пењање (8)</p>		
<p>Ученик треба:</p> <ul style="list-style-type: none"> • да пузи на више начина • да се провлачи кроз обруч • да се пење уз љестве 	<ul style="list-style-type: none"> • Пузање потрбушке, на боку, на леђима • Провлачење кроз обруч, одозго надоље и обрнуто • Провлачење кроз обруч постављен усправно • Пењање уз љестве 	
<p>Тема 6: Дизање, ношење и вишење (8)</p>		

<p>Ученик треба да:</p> <ul style="list-style-type: none"> носи на разне начине: лопте, обруче, чуњеве, палице - до 10 метара у мјешовитом вису врши помјерање улијево и удесно на вратилу, уз помоћ 	<ul style="list-style-type: none"> Ношење двије-три лопте на разне начине Ношење палица и обруча (два до три) на разне начине Вишење на дочелном вратилу и помицање улијево и удесно, у вису мјешовитом (уз помоћ) 	
<p>Тема 7: Вјежбе на тлу и вјежбе равнотеже (10)</p>		
<p>Ученик треба да:</p> <ul style="list-style-type: none"> изведе вјежбе из стајаћег става, без помоћи руку, клекнути – усправити се, лећи потрбушке- усправити се, лећи на леђа- усправити се, уз минимално помагање рукама изведе колут напријед хода четвороножно хода по линији и шведској клупи лагано трчи по шведској клупи уз балансирање рукама 	<ul style="list-style-type: none"> Из стојећег става без помоћи руку: клекнути- усправити се, лећи потрбушке, на леђа – усправити се, из лежања на леђима у узручењу лећи потрбушке Колут напријед из чучња у чучањ Четвероножно ходање, жабљи поскоци Ходање по линији- напријед, постранце, натрашке Ходање по шведској клупи- напријед, назад, постранце, натрашке Лагано трчање по шведској клупи 	
<p>Тема 8: Вјежбе реквизитима (8)</p>		
<p>Ученик треба да:</p> <ul style="list-style-type: none"> помоћу чуњева или лопте у одређеном положају прави геометријске облике: круг, квадрат, троугао да хвата лопту изнад главе, уз окрет 	<ul style="list-style-type: none"> Чуњ или лопта постављени на длан или на паркет у разним фигурама Палице: бацати и хватати, на хрпу, издржај и окрет Бацање и хватање “фризбија” 	<p>Математика, тема: Предмети наше околине</p>
<p>Тема 9: Игре на снијегу (6)</p>		

<p>Ученик треба да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • кроз игру искаже брзину, снагу, спретност • усвоји задана правила 	<ul style="list-style-type: none"> • Ходање, трчање, хватање • Санкање, грудвање, сликање • Прављење Сњешка, прављење малих и великих грудви • Гађање у циљ грудвама 	
<p>Тема 10: Елементарне игре (14)</p>		
<p>Ученик треба да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • искаже брзину, снагу, спретност, прецизност • усваја задана правила у духу фер- плеја 	<ul style="list-style-type: none"> • За развијање: брзине, снаге, окретности, спретности, координације, сналажења у простору - организовати разне игре по избору наставника 	
<p>Тема 11: Ритмичке вјежбе и плесови (14)</p>		
<p>Ученик треба да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • хода и трчи уз музику • изводи вјежбе обликовања уз музику • ради скокове, поскоке, прескоке • плеше једно народно коло 	<ul style="list-style-type: none"> • Ходање и трчање уз музику • Вјежбе обликовања уз музику • Скокови и суножни поскоци • Прескоци преко вијаче • Једно народно коло из РС 	
<p>Тема 11: МЈЕРЕЊЕ ТЈЕЛЕСНОГ РАЗВОЈА (4)</p>		
<p>Ученик треба да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • сазна на којем су нивоу његове физичке особности • примијени вјештине и технике: трчања, спретности, окретности, брзине и издржљивости • правилно дода лопту у пару • ритмично хода 	<ul style="list-style-type: none"> • Тежина, висина • Брзо трчање на 10 метара • Бацање лоптице у циљ • Прескакање кратке вијаче суножно, 5 до 10 пута • Колут напријед из чучња у чучањ • Додавање лопте у паровима • Ходање у заданом ритму 	<p>Математика, тема: Бројеви</p>

ДИДАКТИЧКО – МЕТОДИЧКА УПУТСТВА И ПРЕПОРУКЕ:

У II разреду физичко васпитање полази од дјечије игре и надовезује се на игру. Ученицима у почетку треба дати потпуну слободу покрета, а постепено их уводити у систематски рад. Посебну пажњу треба обратити на правилно држање и правилне покрете тијела. Ученици овог узраста налазе се у фази тјелесног развоја у којем још није завршено окоштавање, па то треба искористити за спречавање кривљење кичме и разних других тјелесних деформитета и за јачање леђне и трбушне мускулатуре. Поред јачања крупне мускулатуре, неопходно је одговарајућим системом вјежби развијати и мале групе мишића руку и ногу. У овом узрасту развијају се природни облици кретања: ходање, трчање, скакање пузање, бацање, итд. Одговарајућим системом вјежби треба обезбиједити правилан раст и тјелесни развој ученика.

Све вјежбе и игре које имају за циљ правилно усмјеравање ученика и потпомагање раста и правилног тјелесног развоја треба да садрже и одговарајуће елементе који ће на истом нивоу помагати сензомоторни развој, елементарне и сложеније психичке функције и емоционално-вољни живот ученика.

Сваки час физичког васпитања почети стројевим вјежбама и вјежбама за развој појединих група мишића.

ОЦЈЕЊИВАЊЕ

Оцјењивање вршити за вријеме редовне наставе и ваннаставних активности на основу:

- индивидуалних физичких способности и могућности ученика
- активног учешћа у наставном процесу
- опсервације наставника
- усвојености знања, навика и постигнућа.