

НАСТАВНИ ПРОГРАМ ЗА ПРЕДМЕТ : **ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ**

РАЗРЕД: **ЧЕТВРТИ**

СЕДМИЧНИ БРОЈ ЧАСОВА: **3**

ГОДИШЊИ БРОЈ ЧАСОВА: **108**

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 коригивање моторике;
- побољшање социјализације;
- усвајање правила фер-плеја.

САДРЖАЈИ ПРОГРАМА

Наставна тема

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	8
7. Вјежбе на тлу и вјежбе равнотеже	10
8. Вјежбе са реквизитима	8
9. Игре на снијегу	6
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 часова)		
<p>Ученик треба да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • овлада основном техником ходања и трчања, чучња и получучња уз правилно дисање и држање тијела 	<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 • Трчање са високим подизањем кољена у страну са забацивањем ногу, уназад • Ходање са укрштањем ногу • Брзо трчање до 10 метара са поласком на слободан начин 	
Тема 2: Скакање и прескакање (10 часова)		
<p>Ученик треба да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • скочи удаљ, увис, на произвољан начин • да прескочи вијачу и полугу једноножним скоком и суножним доскоком 	<ul style="list-style-type: none"> • Једноножни троскок у мјесту, напријед-назад, суножни поскоци са високим подизањем кољена • Прескакање полуга пореданих по тлу • Прескакање кратке вијаче једноножним и суножним одскоком у мјесту • Суножни поскоци преко дуге вијаче коју окрећу ученици • Залетом и једноножним одскоком наскок 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 часова)		
Ученик треба да: <ul style="list-style-type: none"> баца и хвата лоптицу, лијевом и десном руком баца лопту у циљ хвата лопту уз окрет, поскок у мјесту и кретању додаје лопту суиграчу у мјесту и кретању води лопту са обје руке 	<ul style="list-style-type: none"> Бацање лопте удаљ бољом и слабијом руком са освртом на основни став 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 	
Тема 4: Вучење и гурање (8 часова)		
Ученик треба да: <ul style="list-style-type: none"> заузме правилан став, вуче, гура и потискује партнера преко линије, уз коришћење палице, мотке, ужета учествује у групном раду 	<ul style="list-style-type: none"> У паровима: вучења и гурања преко линије, гурање шакама ради помјерања с мјеста Палицама: у паровима вучење и гурање преко линије Мотком: вучење и гурање преко линије Ужетом: вучење на двије стране или у облику круга 	
Тема 5: Пузање, провлачење и пењање (8 часова)		
Ученик треба : <ul style="list-style-type: none"> да пузи на више начина да се провлачи кроз разне препреке 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 	
Тема 6: Дизање, ношење и вишење (8 часова)		

<p>Ученик треба да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • носи на разне начине лакши терет до 10 м • у мјешовитом вису врши помјерање лијево и десно 	<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 мјешовитом вису (уз помоћ) 	
<p>Тема 7: Вјежбе на тлу и вјежбе равнотеже (10 часова)</p>		
<p>Ученик треба да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • изведе вјежбе без помоћи: два спојена колута • колут напријед преко препреке • хода напријед по линији, ниској греди, клупи • изведе упор лежећи 	<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 са реквизитима (8 часова)</p>		
<p>Ученик треба да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • окреће обруч око руке • котрља обруч • поставља чуњеве у разне облике 	<ul style="list-style-type: none"> • Чуњ, лопта - постављени на длан, на паркет, у разним фигурама • Палице: бацати и хватати, на хрпу, издржај и окрет • Бацање и хватање “фризбија” 	
<p>Тема 9: Игре на снијегу (6 часова)</p>		

<p>Ученик треба да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • кроз игру искаже брзину, снагу, спретност и прецизност; • гађа у циљ грудвом • усвоји правила игре и дух фер-плеја 	<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 часова)</p>		
<p>Ученик треба да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • искаже брзину, снагу, спретност, прецизност • усвоји 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 часова)</p>		
<p>Ученик треба да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • изведе плесне кораке и поскоке • плеше народни плес "Ми смо дјеца весела" 	<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>Музичка култура, тема: Музичке игре и плесови</p>
<p>Тема 12: Мјерење тјелесног развоја (4 часа)</p>		
<p>Ученик треба да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • сазна на ком су нивоу његове физичке способности • примијени вјештине и технике: трчања, дисања, издржљивости, окретности, снаге, равнотеже • правилно дода лопту у пару • хода у ритму 	<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: Мјере и мјерење</p>

ДИДАКТИЧКО – МЕТОДИЧКА УПУТСТВА И ПРЕПОРУКЕ:

- Узраст ученика IV разреда има доста заједничких црта. Групе ових ученика налазе се у фази стабилизације дјечаштва па чине у погледу раста и тјелесног развоја релативно хомогену цјелину. Због тога и рад на физичком васпитању са овим групама ученика треба да има заједничке основне оквире, подударности у формама рада и интензитету физичког напора.
- Ученике овог узраста треба укључивати у интензивнија тјелесна вјежбања уз постепено повећање психофизичког напора ради систематског постпјешивања општег тјелесног развоја, правилног држања тијела, исправљања и развијања покретљивости, постизања опште спретности и спречавања и исправљања тјелесних деформитета. Уз то, никад не треба заборавити на компоненту психичког, јер је то недјељив процес развоја ученикове личности.
- Моторику ученика треба и даље развијати путем игара, штафетног трчања, савладавања препрека и путем природних облика кретања. Потребно је упућивати ученике на контролисање сопствених покрета и учити их да повезују више покрета у сложеније цјелине.
- Вјежбе обликовања тијела треба што чешће изводити уз помоћ реквизита (палица, вијача, лоптица, и др.) јер постпјешују остваривање постављених задатака и интересовање ученика.
- Ученике треба постепено уводити у савладавање елементарне спортске технике, технике у атлетици, акробатици и играма.
- Игре треба да буду сложеније. Путем игара треба навикавати ученике и да уз осјећај припадности одређеној групи, односно колективу, и уз такмичарску оријентисаност, усвајају спортске односе и прихватају „чисту“ борбу. Игре треба да развијају општу покретљивост, сналажљивост и издржљивост, али и такмичарски дух, борбеност, упорност, добре односе и остале карактерне особине ученика.
- Путем наставе физичког васпитања треба обезбиједити и утицај у правцу развијања личне хигијене, хигијене исхране и одијевања.
- На сваком часу у уводном дијелу радити стројеве вјежбе и вјежбе за обликовање тијела.
- Кроз групни рад развијати колективни дух и фер-плеј борбу.
- Вучења и гурања у петом разреду дјевојчице раде посебно.

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.