

НАСТАВНИ ПРОГРАМ ЗА НАСТАВНИ ПРЕДМЕТ		
ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ		
РАЗРЕД	СЕДМИЧНИ БРОЈ ЧАСОВА	ГОДИШЊИ БРОЈ ЧАСОВА
ЧЕТВРТИ	3	108
<b>ОПШТИ ЦИЉЕВИ ПРОГРАМА</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Цјеловит развој ученичких потенцијала кроз унапређивање и јачање физичке спретности и снаге, социјалних вјештина и способности адаптивног и позитивног понашања.</li> <li>✓ Развијање функционалних способности, физичких способности, моторичких вјештина и знања из области физичке и здравствене културе,</li> <li>✓ Усвајање основних знања, интереса и навика за његу и заштиту здравља;</li> <li>✓ Развијање здравих животних вриједности и вјештина, позитивне комуникације, прихватљивих облика понашања у игри и спортским активностима, самопоуздања, креативности и самоиницијативности.</li> <li>✓ Развијање друштвене одговорности и правилног односа према приватном и друштвеном власништву.</li> <li>✓ Функционисање у групи и групним активностима уважавајући властита и туђа интересовања, потребе и способности.</li> </ul>		
<b>ПОСЕБНИ ЦИЉЕВИ ПРОГРАМА</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Процењивање стања и праћење раста и развоја ученика (морфолошки и моторички статус).</li> <li>- Усвајање навика цјеложивотног физичког вјежбања за очување и унапређење здравља.</li> <li>- Развијање вјештина и способности за активно кориштење слободног времена.</li> <li>- Развијање љубави за игром, кретањем, те развијање интереса за бављење спортским или рекреативним активностима.</li> <li>- Примјењивање елементарних игара у функцији обликовања и усавршавања природних покрета и моторичких способности.</li> <li>- Социјализација и образовање морално-вољних особина.</li> <li>- Стимулисање физиолошких процеса који повољно дјелују на органе и органске системе.</li> <li>- Оспособљавање за правилно извођење заданих вјежби на тлу и справама.</li> <li>- Примјеном гимнастичких елемената утицати на развој апарата за кретање, а посебно мускулатуре одговорне за правилно држање тијела.</li> <li>- Усавршавање природних облика кретања кроз атлетске елементе.</li> </ul>		

- Развијање моторичких и функционалних способности, локомоторног апарата, и посебно мускулатуре одговорне за правилно држање тијела кроз примјену атлетских елемената.
- Формирање здравствено-хигијенских навика, јачање имуног система, развијање базичних вјештина и способности, основа технике спортских игара кроз упражњавање игара на отвореном.
- Развијање еколошку свијест ученика.
- Усавршавање природних облика кретања кроз специфичне елементе из спортских игара.
- Обука основних техничких и тактичких елемената из спортских игара.

#### САДРЖАЈИ ПРОГРАМА

Ред. бр.	Теме	Оквирни број часова
1.	Процјена моторичког и морфолошког статуса	6
2.	Здравственоваспитање	4
3.	Елементарне игре и превентивно-корективно вјежбање	14
4.	Атлетика	20
5.	Гимнастика	20
6.	Игренаотвореном	8
7.	Спортскеигре	36

#### ИСХОДИ УЧЕЊА И ПРЕПОРУЧЕНИ САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ

##### Наставна тема 1: Процјена моторичког и морфолошког статуса ( 6 часова)

##### Посебни циљ:

Процјењивање стања и праћење раста и развоја ученика (морфолошки и моторички статус).

ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ	САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ
<p>Ученик:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мјери тјелесну масу и висину;</li> <li>- упознаје властито тијело и увиђа промјене на њему.</li> </ul> <p>Ученик је обухваћен стручним и систематичним праћењем и процјеном његовог морфолошко-моторичког статуса</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Тјелесна висина</li> <li>• Тјелесна маса</li> <li>• За процјену моторичких способности применијени осам стандардизованих кретних задатака: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Процјена брзине трчања - трчање на 20 м,</li> <li>- Процјена координације цијелог тијела - полигон натрашке,</li> <li>- Процјена координације цијелог</li> </ul> </li> </ul>

	тијела - слалом са три лопте, - Процјена фреквенције покрета - тапинг руком, - Процјена гipкoсти - претклон у сједу разножно, - Процјена експлозивне снаге - скок удаљ из места, - Процјена опште снаге - издржај у згибу, - Процјена репетитивне снаге - подизање трупа.
--	--

### Наставна тема 2: Здравствено васпитање ( 4 часова)

#### Посебни циљеви:

Усвајање навика цјеложивотног физичког вјежбања за очување и унапређење здравља.

Развијање вјештина и способности за активно кориштење слободног времена.

Развијање љубави за игром и кретањем и интереса за бављење спортским или рекреативним активностима

ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ	САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ
Ученик: - идентификује кроз примјере како и зашто физичка активност утиче на очување и унапређење здравља; - препознаје значај правилног држања тијела за спречавање деформитета (кичме, грудног коша, екстремитета...) - препознаје негативне ефекте на здравље узроковане прекомјерном тјежином и неправилном исхраном; - усклађује дневни ритам рада, играња, вјежбања, одмора и спавања уз асистенцију одраслих; - разликује и примјењује основне навике личне и колективне хигијене	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Људско тијело (правилно држање тијела).</li> <li>• Лична хигијена.</li> <li>• Култура вјежбања и играња.</li> <li>• Здравствена култура.</li> </ul>

### Наставна тема 3: Елементарне игре и превентивно-корективно вјежбање ( 10 часова)

#### Посебни циљеви:

Стимулисање физиолошких процеса који повољно дјелују на органе и органске системе.

Оспособљавање за правилно извођење заданих вјежби на тлу и справама.

Примјењивање елементарних игара у функцији обликовања и усавршавања природних покрета и моторичких способности.

ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ	САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ
------------------	------------------

<p>Ученик:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правилно користи реквизите и изводи задане вјежбе;</li> <li>- изводи елементарне покрете кроз учешће у групним играма;</li> <li>- поштује правила игре;</li> <li>- поштује правила игре;</li> <li>- прати редослијед радњи и усмјерава пажњу на активност;</li> <li>- успоставља сарадњу са другим ученицима.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Елементарне игре за развој моторичких способности: снаге, брзине, издржљивости, координације, флексибилности, прецизности и равнотеже. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Дан – ноћ,</li> <li>- Игра потрес, поплава, авион,</li> <li>- Изазов с књигом на глави,</li> <li>- Ланац,</li> <li>- Намјести се,</li> <li>- Сачувај сијенку,</li> <li>- Мијењај кућу.</li> <li>- Убаци у сандук</li> <li>- Погоди и побиједи</li> <li>- Набаци прстен</li> <li>- Дуга вијача</li> <li>- Штафетне игре</li> </ul> </li> </ul>
--	--

#### Наставна тема 4: Атлетика ( 20часова)

##### Посебнициљ:

**Усавршавање природних облика кретања кроз атлетске елементе.**

**Развијање моторичких и функционалних способности, локомоторног апарата, и посебно мускулатуре одговорне за правилно држање тијела кроз примјену атлетских елемената.**

ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ	САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ
<p>Ученик:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- влада техником ходања са правилним држањем тијела;</li> <li>- технику ходања користи у различитим варијантама и комплексним ситуацијама;</li> <li>- влада основном техником трчања;</li> <li>- технику трчања користи у различитим варијантама и комплексним ситуацијама.</li> <li>- примјењује различите комбинације ходања и трчања</li> <li>- правилно примјењује основну технику скокова и користи исту у различитим варијантама и комплексним ситуацијама;</li> <li>- правилно користи основну технику</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходање: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ходање са правилним држањем тијела</li> <li>- Ходање на прстима, петама, унутрашњем и спољашњем своду стопала, ходање наглашено пета – прсти унапријед и уназад.</li> <li>- Ходање са високо подигнутим кољенима унапријед и уназад (марширање).</li> <li>- Различите врсте ходања уз отпор партнера.</li> <li>- Обично правилно ходање на дужини од 30 - 40 m.</li> <li>- Ходање уз нагиб, низ нагиб, уз степенице, низ степенице.</li> <li>- Ходање са правилном амортизацијом уз правилан рад руку.</li> <li>- Полигони</li> </ul> </li> </ul>

бацања и примјењује исту у различитим варијантама и комплексним ситуацијама

- Трчање:

- трчање праволинијско, криволинијско, преко ниских препона, бочно са докораком, из различитих почетних положаја, сјед, чучањ, клек, лежање на стомаку, леђима, боку, почетни положај имитација животиња, штафетно.
- Ниско гажење (цог) и високо подизање кољена (скип) – у мјесту и кретању.
- Имитирање корака трчања пењањем на клупицу, имитирати замах ногом и супротном руком.
- Претрчавање ниских препрека (чуњева, медицинки, итд.) различитом брзином.
- Трчање уз нагиб, низ нагиб, уз степенице, низ степенице .
- Трчање уз отпор партнера који стоји испред и успорава покушај трчања .
- Трчање уз вучење пред мета иза себе (уз отпор) .
- Трчање уз отпор партнера који се налази иза .
- Трчање уз отпор партнера који се налази испред и отпор врши на рамена.
- Трчање унапријед и уназад са високо подигнутим кољенима .
- Претрчавање одређених дистанци у зависности од технике трчања .
- Комбинација различитих облика ходања и трчања .
- Јесењи и прољећни крос (дјечаци 250 m , дјевојчице 200 m).
- Полигони...

- Скакање:

- Скокови суножни и раскорачни, једноножни, напријед, назад, лијево, десно, цикцак, бочно преко линије, игра море-обала, школица, ластиш, хваталица са суножним и једноножним поскоцима.
- Скок удаљ из мјеста суножни м одразом .
- Скок удаљ из залета.
- Суножни наскок на шведску клупу

	<p>(шведски сандук, греда, степеник, пањ...) замахом са обје руке.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Скок увис прекорачном техником „Маказице“ и опкорачном техником „Straddle“ (Штрадле).</li> <li>- Комбинација различитих облика ходања, трчања и скокова.</li> <li>- Полигон... <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бацање: <ul style="list-style-type: none"> <li>Бацање тениске и рукометне лопте „бич“ техником, лијевом и десном руком</li> <li>- Бацање лопти за одбојку, фудбал, рукомет и кошарку, са груди, преко главе, са рамена, са бока...</li> <li>- Избачај дјечије кугле до 600 грама (медицинке до 1 kg или кошаркашке лопте) напријед са обје опружене руке из получучња.</li> <li>- Избачај дјечије кугле до 600 грама (медицинке до 1 kg или кошаркашке лопте) преко главе, опруженим рукама из получучња.</li> <li>- Обучавање правилног држања кугле.</li> <li>- Избачај кугле из става у правцу бацања.</li> <li>- Избачај кугле или медицинке изнад главе са искоракком.</li> <li>- Сједећи положај, бацање кошаркашке лопте изнад главе у паровима.</li> <li>- Клечећи положај, бацање кошаркашке лопте изнад главе о зид и у паровима.</li> <li>- Из става са искоракком, бацање лопте изнад главе.</li> <li>- Бацање лоптица које се налазе на узвишењу иза леђа.</li> <li>- Полигон уз комбинацију ходања, трчања, скокова и бацања.</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>
--	--

**Наставна тема 5 : Гимнастика ( 20 часова)**

**Посебнициљ:**

**Примјеном гимнастичких елемената утицати на развој апарата за кретање, а посебно мускулатуре одговорне за правилно држање тијела**

ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ	САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ
------------------	------------------

<p>Ученик:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрира основне стројеве радње;</li> <li>- посједује теоријска и практична знања о основним техникама гимнастике;</li> <li>- правилно изводи задане вјежбе;</li> <li>- показује интересовања за гимнастику;</li> <li>- на прикладан начин испољава незадовољство уколико не може да правилно изведе вјежбу</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Стројеве радње.</li> <li>• Став на лопатицама (свијећа).</li> <li>• Став на шакама уз помоћ.</li> <li>• Мост из лежања на леђима.</li> <li>• Колут напријед из раскорачног у раскорачни став.</li> <li>• Колут назад опруженим ногама.</li> <li>• Премет странце („Звијезда“) на тлу.</li> <li>• Састав на греди.</li> <li>• Плес и ритмика: Народно коло. Ритмички креативни плес</li> </ul>
<b>Наставнатама 6: Игренаотвореном ( 8 часова)</b>	
<p><b>Посебнициљеви:</b>  <b>Формирање здравствено-хигијенских навика, јачање имуног система, развијање базичних вјештина и способности, основа технике спортских игара кроз упражњавање игара на отвореном.</b>  <b>Развијање еколошке свијести ученика.</b>  <b>Социјализација и образовање морално-вољних особина.</b></p>	
<b>ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ</b>	<b>САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ</b>
<p>Ученик:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- испољава моторичке, функционалне и испољава моторичке, функционалне и когнитивне способности;</li> <li>- примјењује основе техника спортских игара у природним условима;</li> <li>- користи већ савладане и упознаје нове вјештине уз помоћ специфичних спортских реквизита;</li> <li>- примијењује савладане гимнастичке и атлетске елементе на отвореном;</li> <li>- развија правилан однос према околини и простору у којем изводи активности (враћање справа и реквизита на предвиђено мјесто, бацање смећа, уредност опреме, чишћење простора...);</li> <li>- посједује основна знања о значају боравка напољу и вјежбању</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Хваталице и остале елементарне игре.</li> <li>• Пронађи изгубљеног друга-другарицу,</li> <li>• Гађање чуњева,</li> <li>• Спортске игре на трави и пијеску.</li> <li>• Вожња бицикла, тротинета, ролера, скејтборд...</li> <li>• Полудневни излети у природу или у парку, пјешачење.</li> <li>• Полигони у природном окружењу и препреке (ливада, шума, узбрдица, низбрдица, поток, дрво...).</li> </ul>
<b>Наставна тема 7 : Спортске игре( 36часова)</b>	

**Посебнициљеви:****Усавршавање природних облика кретања кроз специфичне елементе из спортских игара.****Обука основних техничких и тактичких елемената из спортских игара.****Социјализација и образовање морално-вољних особина.**

ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ	САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ
<p>Ученик:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- изводи ударце по лопти;</li><li>- користи технике примања лопте;</li><li>- користи технике додавања лопте;</li><li>- правилно примјењује технике вођења лопте;</li><li>- прикладно користи техничке елементе у игри.</li><li>- уважава противнике и саиграче;</li><li>- адекватно реагује у различитим ситуацијама (побједа, пораз, неспоразум...)</li><li>- примјењује технике држања лопте;</li><li>- примијени техничке елементе у игри;</li><li>- правилно примјењује технике држања, додавања и хватања лопте;</li><li>- користи технике вођења лопте;</li><li>- примјењује технику шута на кош са двије руке;</li><li>- примјењује правила током игре</li><li>- користи основну технику одбијања и додавања лопте прстима;</li><li>- примјењује основну технику одбијања и додавања лопте подлактицама;</li><li>- прикладно користи основну технику доњег сервиса;</li><li>- усваја и примјењује правила одбојкашке игре.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Фудбал - Основни технички елементи<ul style="list-style-type: none"><li>- Ударци по лопти ( унутрашњом страном стопала, врхом стопала, спољашњом страном стопала, ударци петом, хрптом стопала - пун рист).</li><li>- Примање лопте (унутрашњом страном стопала, ђоном, спољашњом страном стопала, хрптом стопала – ристом у мјесту и у кретању).</li><li>- Вођење лопте (праволинијско, криволинијско, између чуњева, цикцак вођење између чуњева).</li><li>- Игра (на један и два гола)</li></ul></li><li>• Рукомет -Основни технички елементи<ul style="list-style-type: none"><li>- Држање лопте (објема рукама, једном руком уз помоћ друге руке, држање једном руком).</li><li>- Додавање и хватање лопте (замахом поред тијела - изнад главе, поред главе, у висини рамена, у висини кука, испод кука, у висини кољена, бочна додавања – прекорак и закорак, узимање лопте која стоји на поду).</li><li>- Вођење лопте (високо, 8 средње, ниско, у мјесту, у кретању, у слалому, без ометања партнера, са ометањем партнера, са наглом промјеном правца кретања, испред тијела, поред тијела).</li><li>- Игра (на једном голу и на два гола).</li></ul></li><li>• Кошарка -Основни технички елементи<ul style="list-style-type: none"><li>- Држање, додавање и хватање лопте (изнад главе, са груди, у висини кука, бочнадодавања, ударцем лопте од тло).</li></ul></li></ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Вођење лопте</li> <li>- Шут на кош (двјема рукама у висини груди и рамена, из мјеста и кретања, слободна бацања).</li> <li>- Игра (на једном или на два коша, мини кошарка).</li> <li>-</li> <li>• Одбојка - Основни технички елементи)</li> <li>- Одбијање и додавање лопте прстима. Одбијање и додавање лопте подлактицама („чекић“).</li> <li>- Доњи сервис.</li> <li>- Игра мини одбојка 1:1, 2:2, 3:3 (коришћењем доњег сервиса, одбијања лопте прстима и чекићем).</li> </ul>
--	--

#### КОРЕЛАЦИЈА СА ДРУГИМ НАСТАВНИМ ПРЕДМЕТИМА

Наставни програм за Физичко и здравствено васпитање у четвртом разреду у корелацији је са одређеним темама (исходима и садржајима) наставних предмета: Природа и друштво, Музичка култура, Српски језик, Метематика и ВРОЗ.

#### НАПОМЕНЕ ЗА РЕАЛИЗАЦИЈУ ПРОГРАМА

Исходи, садржаји и појмови који су понуђени Наставним програмом наставнику служе као оквир у коме ће дјеловати, како би се задовољио процес учења и остварили резултати из области физичког и здравственог васпитања, односно у што већој мјери испунили постављени циљеви. Уважавајући психофизичко стање и посебне потребе ученика елементе програма могуће је мијењати и прилагођавати. Уколико наставник процијени да неке од исхода ученик или ученици не могу да савладају или су већ савладали, треба да их прилагоди тренутном стању и потребама ученика.

Треба имати у виду да је ученицима са лаким оштећењем интелектуалног функционисања потребно више понављања и вјежбе у односу на ученике типичног развоја да би усвојили различите појмове и овладали одређеним вјештинама.

За успјешно спровођење наставе Физичког и здравственог васпитања за четврти разред неопходно је извршити процјену ученичких способности.

Предложен број часова за наставне теме понуђен је оквирно и могуће га је мијењати у складу са образовним потребама ученика.