

# НАСТАВНИ ПРОГРАМ ЗА ПРЕДМЕТ: ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ

РАЗРЕД: ДЕВЕТИ

СЕДМИЧНИ БРОЈ ЧАСОВА: 2

ГОДИШЊИ БРОЈ ЧАСОВА: 68

## ОПШТИ И ПОСЕБНИ ЦИЉЕВИ ПРОГРАМА:

- овладавање и усвајање знања, вјештина, техника и тактика у склопу наставних тема;
- кориговање недостатака у тјелесном и моторном развоју;
- његовање хигијенских и других културних навика ради очувања и унапређења здравља;
- развијање интересовања и задовољавање потребе за кретањем;
- развој сарадње међу ученицима;
- развој позитивног става према физичкој култури и формирање трајних навика у животу.

## САДРЖАЈИ ПРОГРАМА

Наставна тема	Оквирни број часова
1. Атлетика	10
2. Гимнастика и плес	10
3. Спортске игре	34
4. Елементарне игре	8
5. Мјерења тјелесног развоја и физичких способности	6

Исходи учења	Садржаји програма /Појмови	Корелација са другим наставним предметима
<b>Тема 1: Атлетика (10)</b>		
<b>Ученик треба да:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• се прилагоди различитим оптерећењима</li><li>• схвати технику трчања с обзиром на своје могућности</li><li>• спозна природу скока у смислу да је то један од начина за савладавање препрека</li><li>• прикаже једну од техника бацања лоптице или кугле</li><li>• унаприједи своје способности.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Трчање кратких дионица: 50-60 m из ниског и високог старта</li><li>• Истрчавање средњих пруга: 200, 400, 800m</li><li>• Бацање кугле (дјечаци-4kg, дјевојчице 2kg)</li><li>• Скок увис (корачна техника и флоп)</li><li>• Скок удаљ (техника увинућа)</li></ul>	Корелација са садржајима математике (тема: Мјерење и мјере).

<b>Тема 2: Гимнастика и плес (10 )</b>		
<p><b>Ученик треба да:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• координирано изведе вјежбу</li> <li>• савлада препреку</li> <li>• уради пењања и провлачења</li> <li>• одигра коло или плеше у пару</li> <li>• примијени у свакодневном животу</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Прескоци: згрчно, разножно, одбочно</li> <li>• Вјежбе на партеру</li> <li>• Повезани колут напријед и назад</li> <li>• Став о шакама-колут напријед</li> <li>• Пењања (конопац и морнарске љестве )</li> <li>• Висови, упори, провлаци</li> <li>• Упор јашући, сртмоглави вис и саскоци</li> <li>• Плес (валцер , танго)</li> <li>• Народно коло</li> </ul>	<p>Корелација са наставним садржајима музичке културе.</p>
<b>Тема 3: Спортске игре (34 )</b>		
<p><b>Ученик треба да:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• повезује елементе у игри</li> <li>• примјењује правила</li> <li>• степен знања примијени у игри са својим вршњацима изван школе</li> <li>• се користи рекреативно овом игром</li> <li>• научено примијени у игри са својим вршњацима</li> <li>• у играма комбинује брзину, спретност, снагу, уз поштовање фер-плеја</li> </ul>	<p><b>КОШАРКА</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Повезивање елемената кошарке кроз игру</li> <li>• Игра баскета 3 : 3</li> <li>• Техника ролинга</li> <li>• Техника игре у нападу и одбрани</li> </ul> <p><b>ОДБОЈКА</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Усавршавање усвојених елемената одбојке кроз игру</li> <li>• Напад и одбрана</li> <li>• Обучавање смеча</li> </ul> <p><b>ФУДБАЛ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра у нападу са истуреним центром</li> <li>• Одбрана са два бека</li> <li>• Игра 3:3</li> <li>• Обучавање голмана у одбрани</li> </ul>	
<b>Тема 4: Елементарне игре (8)</b>		
<p><b>Ученик треба да:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• развија психофизичке способности и научено примјењује у спортским активностима и животу</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игре за развој психомоторике по избору наставника</li> </ul>	

**Тема 5: Мјерења тјелесног развоја и физичких способности (6)**

<b>Ученик треба да:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• измјери висину и тежину тијела</li><li>• сазна на којем су нивоу његове способности</li><li>• примијени вјештину и технику трчања, дусања, издржљивости и брзине</li><li>• правилно држи тијело</li><li>• стиче трајне навике неопходне за очување здравља</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Тјелесна тежина</li><li>• Висина</li><li>• Обим</li><li>• Скок удаљ из мјеста</li><li>• Снага руку и раменог појаса</li><li>• Трчање на 50 m из високог старта</li></ul>	Корелација са садржајима математике (тема: Мјерење и мјере).
--	--	--

**ДИДАКТИЧКО - МЕТОДИЧКА УПУТСТВА И ПРЕПОРУКЕ:**

- у реализацији наставних садржаја обратити пажњу на узраст ученика и промјене у психофизичком развоју;
- креирати услове у којима ученик доживљава радост ангажовања у спортским и рекреативним активностима, афирмише се и богати социјална искуства;
- бирати вјежбе које подстичу хармоничан развој костију, мишића, срца и плућа;
- развијати стваралачку иницијативу и правилан однос према спорту;
- усавршавати технике спортских игара: кошарке, фудбала и одбојке и примјењивати у свакодневној игри;
- обратити пажњу на информисање ученика о важности правилне исхране;
- на почетку и на крају школске године обавезна су мјерења тјелесног развоја, а наставник ће изградити нормативе за своје ученике;
- у склопу наставе физичког васпитања требало би, у зависности од могућности, увести часове пливања, скијања и боћања;
- планирати два излета (у прољеће и јесен), а по могућности екскурзију и логоровање.

**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, вјештина и навика.