

НАСТАВНИ ПРОГРАМ ЗА НАСТАВНИ ПРЕДМЕТ		
ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ		
РАЗРЕД	СЕДМИЧНИ БРОЈ ЧАСОВА	ГОДИШЊИ БРОЈ ЧАСОВА
ДЕВЕТИ	2	68
ОПШТИ ЦИЉЕВИ ПРОГРАМА		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Цјеловит развој ученичких потенцијала кроз унапређивање и јачање физичке спретности и снаге, социјалних вјештина и способности адаптивног и позитивног понашања. ✓ Усавршавање и учвршћивање функционалних способности, физичких способности, моторичких вјештина и знања из области физичке и здравствене културе. ✓ Развијање здравих животних вриједности и вјештина, позитивне комуникације, прихватљивих облика понашања у игри и спортским активностима, самопоуздања, креативности и самоиницијативности. ✓ Развијање друштвене одговорности и правилног односа према приватном и друштвеном власништву. ✓ Функционисање у групи и групним активностима уважавајући властита и туђа интересовања, потребе и способности. 		
ПОСЕБНИ ЦИЉЕВИ ПРОГРАМА		
<ul style="list-style-type: none"> - Праћење раста и развоја ученика (морфолошки и моторички статус) и процјењивање моторичких способности (снаге, издржљивости, кондиције, агилности и сл.). - Превентивно дјеловање у спречавању разних деформитета и формирања навике природног и правилног држања тијела. - Усвајање навика цјеложивотног физичког вјежбања за очување и унапређење здравља. - Развијање вјештина и способности за активно кориштење слободног времена. - Развијање љубави за игром, кретањем, те развијање интереса за бављење спортским или рекреативним активностима. - Развијање осјећања за љепоту и складност покрета. - Развој карактера и осјећаја самоконтроле. - Социјализација и образовање морално-вољних особина. - Правилно формирање тијела и личности, правилно схватање односа међу половима и узајамно поштовање. - Стимулисање физиолошких процеса који повољно дјелују на органе и 		

органске системе.

- Примјеном гимнастичких елемената утицати на развој апарата за кретање, а посебно мускулатуре одговорне за правилно држање тијела.
- 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.
- 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.
- Проширивање вјештина и знања о основним техничким и тактичким елементима из спортских игара.

САДРЖАЈИ ПРОГРАМА

Ред. бр.	Теме	Оквирни број часова
1.	Процјена моторичког и морфолошког статуса	8
2.	Ритам и плес	8
3.	Атлетика	10
4.	Гимнастика	10
5.	Кошарка	8
6.	Одбојка	8
7.	Рукомет	8
8.	Фудбал	8
		68

ИСХОДИ УЧЕЊА И ПРЕПОРУЧЕНИ САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ

Наставна тема 1: Процјена моторичког и морфолошког статуса (8 часова)

Посебни циљеви:

Праћење раста и развоја ученика (морфолошки и моторички статус) и процјењивање моторичких способности (снаге, издржљивости, кондиције, агилности и сл.).

Превентивно дјеловање у спречавању разних деформитета и формирања навике природног и правилног држања тијела.

ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ

САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ

<p>Ученик:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мјери тјелесну масу и висину; - упознаје властито тијело и увиђа промјене на њему; - изводи специфичне вјежбе за развој моторичких и функционалних способности: снаге, брзине, гipкoсти, равнотеже, прецизности, спретности; - правилно држи тијело током вјежбања; - увиђа значај редовног вјежбања и његовог утицаја на здравље и изглед. <p>Ученик је обухваћен стручним и систематичним праћењем и процјеном његовог морфолошко-моторичког статуса</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Висина • Тежина • Тјелесна композиција, БМИ • Гипкост, претклон у сиједу • Снага опружача ногу, скок у даљ из мјеста • Снага трбушних мишића, лежање, сијед 30 секунди • Мишићна издржљивост руку и раменог појаса, издржај у згибу • Агилност, 4x10 m • Динамометрија шаке, стисак динамометра јачом и слабијом руком
<p>Наставна тема 2: Ритам и плес (8 часова)</p>	
<p>Посебни циљеви: Правилно формирање тијела и личности, правилно схватање односа међу половима и узајамно поштовање; Развијање осјећања за љепоту и складност покрета. Развијање вјештина и способности за активно кориштење слободног времена. Социјализација и образовање морално-вољних особина. Развијање љубави за игром, кретањем, те развијање интереса за бављење спортским или рекреативним активностима.</p>	
<p>ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ</p>	<p>САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ</p>
<p>Ученик:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правилно држи тијело; - изводи покрете пратећи музичку пратњу; - изражава различита расположења и осјећања кроз кретање; - развијање креативног изражавања и стваралаштва кроз разноврсне покрете; - изводи кораке за конкретан плес, одигра народно коло и друштвени плес уз музику. - поштује правила плеса и користи природне облике кретања; - испољава властита интересовања и потребе; 	<ul style="list-style-type: none"> • Плес уз кореографију • Народно коло • Модерни плес • Музичко – ритмичко корачање • Вјежбе уз музику – аеробик.

<p>- изводи кретање у различитом ритму и темпу;</p>	
<p>Наставна тема 3: Атлетика (10 часова)</p>	
<p>Посебни циљеви: 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.</p>	
<p>ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ</p>	<p>САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ</p>

<p>Ученик:</p> <ul style="list-style-type: none"> - разликује ходање и трчање; - хода по подлогама различите текстуре и материјала; - препознаје и разликује технике трчања; - упознаје начине савладавања препрека; - пореди себе и друге; - примјени усвојене моторичке вјештине ван наставе; - усваја активан и здрав живот - прикаже технику ниског старта и спринтерског трчања; - опише и прикаже технику скока удаљ и увис; - препозна и разликује технике трчања; - прикаже технику високог-полувисоког старта и истрајног трчања; - изводи технику бацања (кугле, медицинке, камена); - изводи примопредају штафетне палице; - упознаје начине савладавања препрека; - сарађује у игри, 	<ul style="list-style-type: none"> • Ходање по различитим подлогама • Ходање различитог ритма и темпа • Техника истрајног трчања • Препонске трке • Спринтерска техника трчања • Техника скока удаљ и увис • Техника бацања (техника избачаја лоптице, медицинке 1кг -5кг) • Комбиновани полигони • Копље • Вијача • Диск • Штафетне игре • Вишебој
<p>Наставна тема 4: Гимнастика (10 часова)</p>	
<p>Посебни циљеви: Примјеном гимнастичких елемената утицати на развој апарата за кретање, а посебно мускулатуре одговорне за правилно држање тијела. Развој карактера и осјећаја самоконтроле.</p>	
<p>ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ</p>	<p>САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ</p>
<p>Ученик:</p> <ul style="list-style-type: none"> - препозна гимнастичке елементе; - изводи вјежбу повезивањем неколико 	<ul style="list-style-type: none"> • Стројеве радње • Колут напријед и назад

<p>елемената);</p> <ul style="list-style-type: none"> - савладава полигоне састављене од гимнастичких елемената; - изводи елементе ритмичке гимнастике; - препозна елементе ритмичке гимнастике; - изводи елементе гимнастике са реквизитима; - прескаче козлић - изводи вјежбе снаге, издржљивости и спретности на шведским мердевинама; - учи кроз покрет; - одржава равнотежу у различитим кретањима, изводи ротације тијела; - изводи вјежбе снаге, издржљивости и спретности на конопцу; - асистира другу/другарици током вјежбе. 	<ul style="list-style-type: none"> • Спојени колут напријед до чучња и колут назад • Став на шакама уз зид • Премет странце („Звијезда“) на тлу • Греда, вратило • Рипстол - шведске мердевине • Прескок преко козлића, разношка • Равнотежни положаји • Прескакање вијаче • Пењање уз конопцац
--	--

Наставна тема 5: Кошарка (8 часова)

Посебни циљ:

Усавршавање природних облика кретања кроз специфичне елементе из кошарке. Проширивање вјештина и знања о техничким и тактичким елементима из кошарке.

ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ	САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ
<p>Ученик:</p> <ul style="list-style-type: none"> - схвата основне принципе тимске игре; - препознаје елементе кошаркашке технике; - унапређује моторичке способности играјући кошарку; - учествује у игри примјењујући једноставна правила и поштује их; - повезује и изводи елементе кошаркашке технике без лопте и са лоптом; - комуницира вербално и невербално; - доноси одлуке у игри; - учествује у школским такмичењима; - учествује у игри и ван школе (у тиму, 	<ul style="list-style-type: none"> • Основни став (паралелни, дијагонални) • Вођење лопте Л и Д руком • Додавање и хватање • Кошаркашки двокорак • Слободно бацање и шут - скок • Полигон са елементима кошарке, полигон за подизање опште кондиције • Основна правила у игри кошарке • Принципи напада и одбране • Упростене варијанте игре (баскет - 2:2, 3:3, 4:4) • Мини кошарка • Кошарка

<p>групи, пару);</p> <ul style="list-style-type: none"> - контролише емоције у побједи и поразу; - сарађује у игри и ненасилно рјешава конфликте. 	
Наставна тема 6: Одбојка (8 часова)	
<p>Посебни циљ: Усавршавање природних облика кретања кроз специфичне елементе из одбојке. Проширивање вјештина и знања о техничким и тактичким елементима из одбојке.</p>	
<p>Ученик:</p> <ul style="list-style-type: none"> - схвата основне принципе тимске игре; - унапређује моторичке способности играјући одбојку; - препознаје елементе одбојкашке технике; - изводи елементе одбојкашке технике; - учествује у игри примјењујући једноставна правила и поштује их; - комуницира вербално и невербално; - доноси одлуке у игри; - учествује у школским такмичењима; - учествује у игри и ван школе (у тиму, групи, пару); - контролише емоције у побједи и поразу; - сарађује у игри и ненасилно рјешава конфликте; 	<ul style="list-style-type: none"> • Одбојкашки став (паралелни, дијагонални) • Горње одбијање (прстима) • Доње одбијање (чекићем) • Сервирање (скраћено) • Полигон са елементима одбојке полигон за подизање опште кондиције • Основна правила у игри одбојке • Игра преко мреже • Упроштене варијанте игре (1:1, 2:2, 3:3)
Наставна тема 7: Рукомет (8 часова)	
<p>Посебни циљеви: Усавршавање природних облика кретања кроз специфичне елементе из рукомета. Проширивање вјештина и знања о техничким и тактичким елементима из рукомета.</p>	
<p>Ученик:</p> <ul style="list-style-type: none"> - схвата основне принципе тимске игре; - препознаје елементе рукометне 	<ul style="list-style-type: none"> • Основни став и кретање у ставу напријед, назад, лијево, десно • Вођење лопте • Држање, хватање и додавање

<p>технике;</p> <ul style="list-style-type: none"> - изводи елементе рукометне технике; - унапређује моторичке способности играјући рукомет; - учествује у игри примјењујући једноставна правила и поштује их; - комуницира вербално и невербално; - доноси одлуке у игри; - учествује у школским такмичењима; - учествује у игри и ван школе (у тиму, групи, пару); - контролише емоције у побједи и поразу; - сарађује у игри и ненасилно рјешава конфликте; 	<ul style="list-style-type: none"> • Шутирање из мјеста • Скок-шут • Основна правила у игри рукомета • Основе тактике, одбрана (појединачна, колективна, само општа начела напада и одбране) • Упростене варијанте игре (игра са мањим бројем играча) • Мини рукомет • Рукомет
---	---

Наставна тема 8: Фудбал (8 часова)

Посебни циљ:

Усавршавање природних облика кретања кроз специфичне елементе из фудбала. Проширивање вјештина и знања о техничким и тактичким елементима из фудбала.

<p>Ученик:</p> <ul style="list-style-type: none"> - схвата основне принципе тимске игре; - препознаје елементе фудбалске технике; - изводи елементе фудбалске технике; - унапређује моторичке способности играјући фудбал; - учествује у игри примјењујући једноставна правила и поштује их; - комуницира вербално и невербално; - доноси одлуке у игри; - учествује у школским такмичењима; - учествује у игри и ван школе (у тиму, групи, пару); - контролише емоције у побједи и поразу; - сарађује у игри и ненасилно рјешава конфликте. 	<ul style="list-style-type: none"> • Вођење лопте (праволинијски, слалом, ролањем) • Додавање и примање лопте • Шут • Комбиновани полигони у складу са реализованим моторичким садржајима • Полигон са елементима фудбала, полигон за подизање опште кондиције • Основна правила у игри фудбала • Основе тактике, одбрана (појединачна, колективна) • Упростене варијанте игре (игра са мањим бројем играча)
---	--

КОРЕЛАЦИЈА СА ДРУГИМ НАСТАВНИМ ПРЕДМЕТИМА

Наставни програм за Физичко и здравствено васпитање у ДЕВЕТОМ разреду у корелацији је са одређеним темама (исходима и садржајима) наставних предмета: Музичка култура, Српски језик, Метематика, Биологија, Историја 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 поменуте 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 вјежби у односу на ученике типичног развоја да би усвојили различите појмове.

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

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