

НАСТАВНИ ПРОГРАМ ЗА ПРЕДМЕТ: ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ

РАЗРЕД: ОСМИ

СЕДМИЧНИ БРОЈ ЧАСОВА: 2

ГОДИШЊИ БРОЈ ЧАСОВА: 72

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;
- развијање осјећаја за тимски рад;
- развој позитивног става према физичкој култури и стварање трајних навика у животу.

САДРЖАЈИ ПРОГРАМА

| Наставна тема | Оквирни број часова |
|---|---------------------|
| 1. Атлетика | 10 |
| 2. Гимнастика и плес | 12 |
| 3. Спортске игре | 36 |
| 4. Елементарне игре | 8 |
| 5. Мјерења тјелесног развоја и физичких способности | 6 |

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

| | | |
|---|---|--|
| <p>препрека</p> <ul style="list-style-type: none"> • прикаже једну од техника бацања лоптице или кугле • унаприједи своје способности | <p>техника и флоп)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Скок удаљ (техника увинућа) | |
| <p>Тема 2: Гимнастика и плес (12)</p> | | |
| <p>Ученик треба да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • координирано изведе вјежбу • савлада препреку; • уради пењања и провлачења • одигра коло или плеше у пару • примијени у свакодневном животу | <ul style="list-style-type: none"> • Прескоци: згрчно, разножно, одбочно • Вјежбе на партеру • Повезани колут напријед и колут назад • Став о шакама-колут напријед • Пењања • Висови, упори, провлаци • Народне игре и плес | <p>Корелација са наставним садржајима музичке културе.</p> |
| <p>Тема 3: Спортске игре (36)</p> | | |
| <p>Ученик треба да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • повезује елементе у игри • стечена знања примијени у игри са својим вршњацима • ужива у игри и кроз игру развија љубав према одбојци, а у циљу здравог и сретног живота • у играма комбинује брзину, спретност, снагу уз поштовање фер-плеја • рекреативно се користи овом спортском игром | <p>КОШАРКА</p> <ul style="list-style-type: none"> • Повезивање елемената кошарке кроз игру • Игра баскета 3 : 3 • Техника ролинга <p>ОДБОЈКА</p> <ul style="list-style-type: none"> • Усавршавање усвојених елемената одбојке кроз игру • Напад и одбрана <p>ФУДБАЛ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Игра у нападу са истуреним центром • Одбрана са два бека | |
| <p>Тема 4: Елементарне игре (8)</p> | | |
| <p>Ученик треба да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • искаже брзину, спретност, прецизност уз поштовање правила игре | <ul style="list-style-type: none"> • Игра за развој психомоторике по избору наставника | |

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

| | | |
|--|---|--|
| Ученик треба да: <ul style="list-style-type: none">• измјери тежину и висину тијела• примијени вјештине и технике: трчања, дусања, издржљивости и брзине• сазна на којем су нивоу његове физичке способности• стиче трајне навике неопходне за очување здравља | <ul style="list-style-type: none">• Тјелесна тежина• Висина• Обим• Скок удаљ из мјеста• Подизање трупа• Трчање на 50 m из високог старта | Корелација са садржајима математике (тема: Мјерења 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;
- на почетку и на крају школске године су обавезна мјерења тјелесног развоја, а наставник ће израдити нормативе за своје ученике;
- у склопу наставе физичког васпитања требало би, у зависности од могућности, да се уведу часови пливања, скијања и боћања;
- планирати два излета (у прољеће и јесен), а по могућности и екскурзију или 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, навика и постигнућа.