

НАСТАВНИ ПРОГРАМ ЗА ПРЕДМЕТ: **ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ**

РАЗРЕД: **СЕДМИ**

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.

САДРЖАЈИ ПРОГРАМА

| Наставна тема | Оквирни број часова |
|---|---------------------|
| 1. Атлетика | 10 |
| 2. Гимнастика и плес | 10 |
| 3. Спортске игре | 36 |
| 4. Елементарне игре | 10 |
| 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">• да се прилагоди различитим оптерећењима• схвати технику трчања с обзиром на своје могућности• спозна природу скока у смислу да је то један од начина за савлађивање препрека• прикаже једну од техника | <ul style="list-style-type: none">• Трчање кратких дионица : 50-60m из ниског и високог старта• Истрчавање средњих пруга: 200, 400 и 800m• Бацање лоптице (200g)• Бацање кугле• Скок увис• Скок удаљ | Корелација са садржајима математике (тема: Мјерења и мјере). |

| | | |
|--|--|---|
| <p>бацања лоптице или кугле</p> <ul style="list-style-type: none"> • унаприједи своје способности | | |
| <p>Тема 2: Гимнастика и плес (10)</p> | | |
| <p>Ученик треба да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • координирано изведе вјежбу • савлада препреку • уради котрљања и пењања • одигра народно коло или плес у пару • примијени вјештине у свакодневном животу | <ul style="list-style-type: none"> • Прескоци згрчно и разножно • Вјежбе на партеру • Колут напријед • Колут назад • Повезивање колута напријед и колута назад • Пењање (конопац и морнарске љестве) • Народне игре • Валцер | <p>Корелација са наставним садржајима музичке културе (тема: Музичке игре).</p> |
| <p>Тема 3: Спортске игре (36)</p> | | |
| <p>Ученик треба да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • правилно баца и хвата лопту • изведе кошаркашки двокорак • примијени правила у игри са својим вршњацима • примјењује технику-горње и доње одбијање • научено примијени у игри са својим вршњацима | <p>КОШАРКА</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бацање и хватање лопте • Улаз лијеви и десни • Скок-шут и двокорак • Игра <p>ОДБОЈКА</p> <ul style="list-style-type: none"> • Горње одбијање(прстима) • Доње одбијање(чекић) • Техника сервирања • Игра <p>ФУДБАЛ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Техика вођења (пуном унутрашњом и спољашњом страном стопала) • Кратки пасови у паровима • Одбијање лопте главом • Игра 3:3 | |
| <p>Тема 4: Елементарне игре (10)</p> | | |
| <p>Ученик треба да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • у играма комбинује брзину,спретност и снагу уз поштовање фер-плеја | <ul style="list-style-type: none"> • Штафетне игре: сложеније игре комбинованог садржаја • Ситуационе игре уз примјену техничких елемената из кошарке, | |

| | | |
|--|--|---|
| | <p>одбојке и фудбала</p> <ul style="list-style-type: none"> • Игре оријентације у различитим варијантама у отежаним условима и са сложеним захтјевима | |
| Тема 5: Мјерења тјелесног развоја и физичких способности (6) | | |
| <p>Ученик треба да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • измјери висину и тежину тијела • сазна на којем су нивоу његове способности • примијени вјештине и технике: трчања, дисања, издржљивости и брзине • правилно држи и учвршћује своје тијело | <ul style="list-style-type: none"> • Тјелесна тежина • Висина • Обим • Трчање на 50 m • Дубоки претклон | <p>Корелација са садржајима математике (тема: Мјерења и мјере).</p> |

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;
- унапређивати технике спортских игара: кошарке, фудбала и одбојке са примјеном 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, 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, навика и постигну