

НАСТАВНИ ПРОГРАМ ЗА ПРЕДМЕТ: **ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ**

РАЗРЕД: **ШЕСТИ**

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	12
2. Гимнастика и плес	16
3. Спортске игре	28
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 (12)		
Ученик треба да: <ul style="list-style-type: none">• схвати своје могућности и могућности других;• демонстрира усвојено;• унаприједи своје способности	<ul style="list-style-type: none">• Трчање кратких дионица: 30-50m• Истрчавање средњих пруга: 200, 400, 800m• Бацање лоптица различитих тежина• Бацање лоптице (200g)• Бацање кугле (2kg)	Корелација са садржајима математике, тема: Мјерење и мјере
Тема 2: Гимнастика и плес (16)		

<p>Ученик треба да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • правилно изведе вјежбу; • развије вјештину, технику и равнотежу; • савлада задану препреку; • уради котрљања; • прескочи козлић; • одигра народни плес и примијени игру у свакодневници 	<ul style="list-style-type: none"> • Колутање око бочне осе тијела • Колут напријед и назад, појединачно и у низу, и из различитих полазних положаја • Котрљање око уздужне осе тијела у лијеву и десну страну • Наскакање и саскакање • Ходање по греди • Прескок преко козлића разножно и згрчно • Висови игибање у вису • Упори на хоризонталној притки • Мјешовити упори и упори на тлу • Пењање (конопац и морнарске љестве) • Ритмика • Народни плес 	<p>Корелација са наставним садржајима музичке културе, тема:</p> <p>Извођење музике пјевањем, свирањем и увођење у основе музичке писмености</p>
<p>Тема 3: Спортске игре (28)</p>		
<p>Ученик треба да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • правилно заузме основни кошаркашки став; • води лопту лијевом и десном руком; • ради индивидуално и у пару примјењујући научено; • води лопту; • додаје и шутира лопту пуном ногом, унутрашњом и спољашњом страном стопала; • примијени правила у игри 	<p>КОШАРКА</p> <ul style="list-style-type: none"> • Основни став, вођење и хватање лопте • Вођење лијевом и десном руком • Улази, лијеви и десни <p>ФУДБАЛ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вођење и додавање лопте • Шутирање • Заустављање • Дриблинг • Правила • Игра 	
<p>Тема 4: Елементарне игре (10)</p>		

<p>Ученик треба да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • кроз игру и такмичење искаже научено поштујући дух фер-плеја; • да унаприједи своје способности 	<ul style="list-style-type: none"> • Игре “хваталице “ • Игре оријентације и сналажења у времену и простору • Игре прецизности и кинестетичке осјетљивости • Штафетне игре са акцентом на испољавању брзине и координације уз коришћење разних реквизита 	
<p>Тема 5: Мјерења тјелесног развоја и физичких способности (6)</p>		
<p>Ученик треба да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • измјери тежину и висину тијела; • примијени вјештину и технику трчања, дисања, 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 • Трчање на 30 m • Дубоки претклон 	<p>Корелација са садржајима математике (тема: Мјерење и мјере).</p>

ДИДАКТИЧКО - МЕТОДИЧКА УПУТСТВА И ПРЕПОРУКЕ:

- у реализацији наставних садржаја обратити пажњу на узраст ученика и промјене у психофизичком развоју;
- створити 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;
- технике спортских игара кошарке, фудбала и одбојке 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, 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 постигнућа.