

НАСТАВНИ ПРОГРАМ ЗА НАСТАВНИ ПРЕДМЕТ		
ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ		
РАЗРЕД	СЕДМИЧНИ БРОЈ ЧАСОВА	ГОДИШЊИ БРОЈ ЧАСОВА
ТРЕЋИ	3	108
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. ✓ Подстицање раста и развоја организма и јачање здравља. ✓ Развијање моторичких и функционалних способности уважавајући индивидуалне могућности ученика. ✓ Усвајање вјештина и знања које омогућавају учешће у различитим спортским активностима. ✓ Развијање самопоуздања и социјализације дјетета учешћем у колективним активностима. ✓ Развијање спортског духа и одговорног односа према простору за вјежбање, справама, реквизитима и личној хигијени. 		
ПОСЕБНИ ЦИЉЕВИ ПРОГРАМА		
<ul style="list-style-type: none"> - Процјењивање стања и праћење раста и развоја ученика (морфолошки и моторички статус). - Оспособљавање ученика да правилно држи тијело при ходу и трчању. - Примјењивање природних облика кретања и утицање на правилно држање тијела. - Примјењивање елементарних игара у функцији развијања моторичких способности. - Оспособљавање за правилно извођење заданих вјежби на тлу и справама. - Усвајање основних елемената атлетике и развијање различитих облика кретања кроз извођење активности из атлетике. - Усвајање основних елемената гимнастике и развој вјештине кретања и правилног држања кроз извођење гимнастичких елемената. - Кроз упражњавање игара на отвореном формирање здравствено-хигијенских навика и јачање имуног система. - Развијање еколошке свијести ученика. - Развијање осјећаја за сарадњу и дисциплину учешћем у групним играма и тимским спортовима. - Усвајање и примјењивање основних елемената тимских спортова (кошарка и одбојка). - Усвајање природних облика кретања кроз специфичне елементе из кошарке и одбојке 		

САДРЖАЈИ ПРОГРАМА		
Ред. бр.	Теме	Оквирни број часова
1.	Процјена моторичког и морфолошког статуса	6
2.	Природни облици кретања и превентивно корективно вјежбање	7
3.	Елементарне игре и превентивно-корективно вјежбање	10
4.	Атлетика	20
5.	Гимнастика	20
6.	Игра и здравље	15
7.	Кошарка	15
8.	Одбојка	15
ИСХОДИ УЧЕЊА И ПРЕПОРУЧЕНИ САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ		
Наставна тема 1: Процјена моторичког и морфолошког статуса (6 часова)		
Посебнициљ:		
Процјењивање стања и праћење раста и развоја ученика (морфолошки и моторички статус).		
ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ	САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ	
<ul style="list-style-type: none"> - Ученик је обухваћен стручним и систематичним праћењем и процјеном његовог морфолошко-моторичког статуса 	<ul style="list-style-type: none"> • Тјелесна висина • Тјелесна маса • За процјену моторичких способности примијенити осам стандардизованих кретних задатака: <ul style="list-style-type: none"> - Процјена брзине трчања - трчање на 20 м, - Процјена координације цијелог тијела - полигон натрашке, - Процјена координације цијелог тијела - слалом са три лопте, - Процјена фреквенције покрета - тапинг руком, - Процјена гipкости - претклон у сједу разножно, - Процјена експлозивне снаге - скок удаљ из места, - Процјена опште снаге - издржај у згибу, - Процјена репетитивне снаге - подизање трупа. 	

Наставна тема 2: Природни облици кретања и превентивно корективно вјежбање (7 часова)

Посебни циљеви:

Оспособљавање ученика да правилно држи тијело при ходу и трчању.

Примјењивање природних облика кретања и утицање на правилно држање тијела.

ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ	САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ
<p>Ученик:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходањем, трчањем, ваљањем, котрљањем, колутањем, пузањем савладава простор; - изводи различите варијанте скокова, провлачења, пењања, пузања; - савладава отпор кроз различите начине дизања, ношења, гурања, вучења; - изводи различите варијанте надвлачења, потискивања и савладава активни отпор који пружа партнер или противник; - манипулише објектима различитим начинима хватања, бацања, додавања, вођења. 	<ul style="list-style-type: none"> • Вјежбе: ходања, трчања, скакања, прескакања, бацања, хватања вучења, гурања, пузања, провлачења, пењања, дизања, ношења... <ul style="list-style-type: none"> - Балон, - Јагоде, - Везени пешкири, - Набацивање прстенова, - Хватај и не испуштај

Наставна тема 3: : Елементарне игре и превентивно-корективно вјежбање (10 часова)

Посебни циљеви:

Оспособљавање за правилно извођење заданих вјежби на тлу и справама.

Примјењивање елементарних игара у функцији развијања моторичких способности.

Развијање осјећаја за сарадњу и дисциплину учешћем у групним играма и тимским спортовима.

ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ	САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ
<p>Ученик:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правилно користи реквизите и изводи задане вјежбе; - изводи елементарне покрете кроз учешће у групним играма; - поштује правила игре; 	<ul style="list-style-type: none"> • Елементарне игре за развој моторичких способности: снаге, брзине, издржљивости, координације, флексибилности, прецизности и равнотеже. <ul style="list-style-type: none"> - Дан – ноћ, - Игра потрес, поплава, авион, - Изазов с књигом на глави, - Ланац, - Намјести се, - Сачувај сијенку, - Мијењај кућу.

Наставна тема 4: Атлетика (20часова)

Посебнициљ:

Усвајање основних елемената атлетике и развијање различитих облика кретања кроз извођење активности из атлетике.

ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ	САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ
<p>Ученик:</p> <ul style="list-style-type: none"> - савладава технику ходања; - савладава технику ходања са правилним држањем тијела; - технику ходања користи у различитим варијантама и комплексним ситуацијама; - овладава основном техником трчања; - технику трчања користи у различитим варијантама и комплексним ситуацијама. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ходање: <ul style="list-style-type: none"> - ходање са правилним држањем тијела; - ходање на прстима, петама, унутрашњем и спољашњем своду стопала; - обично правилно ходање на дужини од 30-40м; полигон... • Трчање: <ul style="list-style-type: none"> - трчање (праволинијско, криволинијско, преко ниских препона, из различитих почетних положаја) - трчање у мјесту и кретању (различитом брзином), - комбинација различитих облика ходања и трчања, - јесењи и прољећни крос (дјечаца 150м, дјевојчице 100м); полигон. • Скакање: <ul style="list-style-type: none"> - скокови суножни и раскорачни, напријед, назад, лијево, десно, цикцак, бочно преко линије; - скок удаљ из мјеста суножним одразом, - из залета, одскок преко препреке и доскок на површину која је нешто нижа од препреке; - комбинација различитих облика ходања, трчања и скокова; полигон. • Бацање: <ul style="list-style-type: none"> - бацање тениске и рукометне лопте лијевом и десном руком; - бацање лопти за одбојку, фудбал, рукомет и кошарку, са груди, преко главе, са рамена, са бока..., - избачај дјечије кугле до 600 грама (медицинке до 1кг или кошаркашке лопте) напријед са обје опружене руке из получучња; полигон уз комбинацију ходања, трчања, скокова и бацања.

Наставна тема 5 : Гимнастика (20 часова)**Посебнициљ:**

Усвајање основних елемената гимнастике и развој вјештине кретања и правилног држања кроз извођење гимнастичких елемената.

ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ

Ученик:

- демонстрира основне стројеве радње;
- изводи једноставне гимнастичке вјежбе;

САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ

- Стројеве радње,
- Став на лопатицама („свијећа“),
- Мост,
- Поваљка на леђима,
- Колут напријед из чучња у чучањ,
- Колут назад из чучња у чучањ,
- Вага на тлу и на клупи,
- Вјежбе равнотеже на шведској клупи и греди,

Наставната тема 6: Игра и здравље (15 часова)**Посебнициљеви:**

Кроз упражњавање и игра на отвореном формирање здравствено-хигијенских навика и јачање имуног система.

Развијање осјећаја за сарадњу и дисциплину учешћем у групним играма и тимским спортовима.

Развијање еколошког свијести ученика.

ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ

Ученик:

- испољава моторичке, функционалне и когнитивне способности;
- примјењује основе техника спортских игара у природним условима;
- користи већ савладане и упознаје нове вјештине уз помоћ специфичних спортских реквизита;
- примијењује савладане гимнастичке и атлетске елементе на отвореном;
- развија правилан однос према околини и простору у којем изводи активности (враћање справа и реквизита на предвиђено мјесто, бацање смећа, уредност опреме, чишћење простора...)

САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ

- Хваталице и остале елементарне игре,
- Спортске игре на отвореном
- Вожња бицикла, тротинета, ролера, скејтборд...,
- Гимнастика и атлетика,
- Игре са реквизитима,
- Полигони.

Наставна тема 7 : Кошарка (15 часова)

Посебнициљеви: Усвајање природних облика кретања кроз специфичне елементе из кошарке. Усвајање и примјењивање основних елемената тимских спортова.	
ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ	САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ
Ученик: <ul style="list-style-type: none"> - изводи основне ударце по лопти; - демонстрира основне технике примања лопте; - изводи основне технике вођења лопте; 	<ul style="list-style-type: none"> • Држање, додавање и хватање лопте (изнад главе, са груди, у висини кука, бочна додавања) , • Вођење лопте (у мјесту, у кретању, праволинијско, криволинијско, високо, средње, ниско, без ометања партнера, са ометањем партнера) , • Шут на кош (са двије руке у висини груди и рамена), • Игра (на једном или на два коша, мини кошарка).
Наставна тема 8 : Одбојка (15 часова)	
Посебнициљеви: Усвајање природних облика кретања кроз специфичне елементе из одбојке. Усвајање и примјењивање основних елемената тимских спортова.	
ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ	САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ
Ученик: <ul style="list-style-type: none"> - изводи основну технику одбијања и додавања лопте прстима; - изводи основну технику одбијања и додавања лопте подлактицама; - изводи основну технику доњег сервиса; - изводи основне структуре одбојкашке игре 	<ul style="list-style-type: none"> • Одбијање и додавање лопте прстима • Одбијање и додавање лопте подлактицама („чекић“), • Доњи сервис , • Игра мини одбојка 1:1, 2:2, (коришћењем доњег сервиса, одбијања лопте прстима и чекићем)
КОРЕЛАЦИЈА СА ДРУГИМ НАСТАВНИМ ПРЕДМЕТИМА	
Наставни програм за Физичко и здравствено васпитање у трећем разреду у корелацији је са одређеним темама (исходима и садржајима) наставних предмета: Моја околина, Музичка култура, Српски језик, Метематика 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 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 вјежбе у односу на ученике типичног развоја да би усвојили различите појмове и овладали одређеним вјештинама.

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

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