

НАСТАВНИ ПРОГРАМ ЗА ПРЕДМЕТ : ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ

РАЗРЕД: ТРЕЋИ

СЕДМИЧНИ БРОЈ ЧАСОВА: 3

ГОДИШЊИ БРОЈ ЧАСОВА: 108

ОПШТИ И ПОСЕБНИ ЦИЉЕВИ ПРОГРАМА:

- Настава физичког васпитања за ЛМР ученике треба да задовољи природне, биолошке и психичке потребе за кретањем и игром, остварујући оптималан утицај на раст и складан развој ученика, уз посебну бригу о ученицима са поремећеном моториком и физичким деформитетима;
- развијање кретања и психофизичких способности;
- развијање позитивног става према физичкој култури неопходног за очување здравља и навика у свакодневном животу;
- развијање хигијенских и културних навика;
- развијање и корекције моторике;
- побољшање социјализације.

САДРЖАЈИ ПРОГРАМА

Наставна тема	Оквирни број часова
1. Ходање и трчање	10
2. Скакање и прескакање	10
3. Бацање и хватање	8
4. Вучење и гурање	8
5. Пузање, провлачење и пењање	8
6. Дизање, ношење и вишење	8
7. Вјежбе на тлу и вјежбе равнотеже	10
8. Вјежбе помоћу реквизита	8
9. Игре на снијегу	6
10. Елементарне игре	14
11. Ритмичке вјежбе и плесови	14
12. Мјерење тјелесног развоја	4

Исходи учења	Садржаји програма /Појмови	Корелација са другим наставним предметима
Тема 1: Ходање и трчање (10)		
Ученик треба да: <ul style="list-style-type: none">• овлада основном техником ходања и	<ul style="list-style-type: none">• Ходање и трчање наизмјенично, брзо-полако, уз правилно	

<p>трчања уз правилно држање тијела и правилно дисање</p>	<p>држање тијела</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходање на предњем дијелу стопала, на пети, на спољашњем дијелу стопала • Трчање са високим подизањем кољена у страну са забацивањем ногу, уназад • Ходање са укрштањем ногу • Брзо трчање до 10 метара са поласком на слободан начин 	
---	--	--

Тема 2: Скакање и прескакање (10)

<p>Ученик треба да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • скочи, прескочи једноножно и суножно вијачу или полугу и доскочи на предњи дио стопала (мекани доскок) • једноножним доскоком наскочи на ниску греду и изведе мекан доскок на струњачу • прескочи једноножним одразом “јарак” и изврши мекан доскок 	<ul style="list-style-type: none"> • Једноножни троскок у мјесту, напријед-назад, суножни поскоци са високим подизањем кољена • Прескакање полуга пореданих по тлу • Прескакање кратке вијаче једноножним и суножним одскоком у мјесту • Суножни поскоци преко дуге вијаче коју окрећу ученици • Залетом и једноножним одскоком наскоч на ниску греду, саскок, меки суножни доскок на струњачу • Скок удаљ: залет, једноножни одскок, меки суножни доскок у пијесак или на струњачу, скок преко "јарка" • Скок увис из залета – право, једноножни одскок, ноге погрчити и меки суножни доскок у пијесак или струњачу 	
--	---	--

Тема 3: Бацање и хватање (8)

<p>Ученик треба да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • баца и хвата већу и мању лопту лијевом и десном руком • води и додаје лопту лијевом и десном руком • развије прецизност бацањем лопте у циљ. 	<ul style="list-style-type: none"> • Бацање лопте удаљ бољом и слабијом руком са освртом на основни став • Бацање лопте у циљ (корпа) • Бацање лопте увис објема рукама и хватање слободно, уз плесак • Вођење лопте у мјесту, додавање у паровима, одоздо , са висине груди, изнад главе- објема рукама • Бацање обруча увис и хватање 	
Тема 4: Вучење и гурање (8)		
<p>Ученик треба да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • са правилним ставом вуче и гура коришћењем палице • учествује у раду 	<ul style="list-style-type: none"> • У паровима: вучења и гурања преко линије, гурање шакама ради помјерања са мјеста • Палицама: у паровима вучење и гурање преко линије • Мотком: вучење и гурање преко линије • Ужетом: вучење на двије стране или у облику круга 	
Тема 5: Пузање ,провлачење и пењање (8)		
<p>Ученик треба :</p> <ul style="list-style-type: none"> • да пузи на више начина • да се провлачи кроз обруч • да се пење уз љестве 	<ul style="list-style-type: none"> • Пузање потрбушке, на боку, на леђима • Провлачење кроз обруч одозго - надоље и обрнуто • Провлачење кроз обруч постављен усправно • Пењање уз љестве 	
Тема 6: Дизање,ношење и вишење (8)		
<p>Ученик треба да:</p>		

<ul style="list-style-type: none"> • носи на разне начине лопте, обруче, чуњеве, палице - до 10 метара • у мјешовитом вису врши помјерање улијево и удесно на вратилу, уз помоћ 	<ul style="list-style-type: none"> • Ношење двије-три лопте на разне начине • Ношење палица и обруча (два до три) на разне начине • Вишење на дочелном вратилу и помицање улијево и удесно, у вису мјешовитом (уз помоћ) 	
Тема 7: Вјежбе на тлу и вјежбе равнотеже (10)		
<p>Ученик треба да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • изведе вјежбе из стајаћег става, без помоћи руку, клекнути – усправити се, лећи потрбушке- усправити се, лећи на леђа- усправити се, уз минимално помагање рукама • изведе колут напријед • хода четвороножно • хода по линији, шведској клупи • лагано трчи по шведској клупи уз балансирање рукама 	<ul style="list-style-type: none"> • Из стојећег става без помоћи руку: клекнути- усправити се, лећи потрбушке, на леђа – усправити се, из лежања на леђима у узручењу лећи потрбушке • Колут напријед из чучња у чучањ • Четвороножно ходање, жабљи поскоци • Ходање по линији: напријед, постранце, натрашке • Ходање по шведској клупи напријед, назад, постранце, натрашке • Лагано трчање по шведској клупи 	
Тема 8: Вјежбе са реквизитима (8)		
<p>Ученик треба да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • са чуњевима и лоптом у одређеном положају прави геометријске облике: круг, квадрат, троугао • да хвата лопту изнад главе уз окрет. 	<ul style="list-style-type: none"> • Чуњ, лопта постављен на длан, на паркет у разним фигурама • Палице: бацати и хватати, на хрпу, издржај и окрет • Бацање и хватање “фризбија” 	<p>Математика, тема: Предмети у простору и односи међу њима</p>
Тема 9: Игре на снијегу (6)		

<p>Ученик треба да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • кроз игру искаже брзину, снагу, спретност; • усвоји задана правила 	<ul style="list-style-type: none"> • Ходање, трчање, хватање • Санкање, грудвање, сликање • Прављење Сњешка, прављење малих и великих грудви • Гађање у циљ грудвама 	<p>ВРОЗ</p>
<p>Тема 10: Елементарне игре (14)</p>		
<p>Ученик треба да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • искаже брзину, снагу, спретност, прецизност • усваја задана правила у духу фер- плеја. 	<ul style="list-style-type: none"> • За развијање брзине, снаге,окретности, спретности, координације, сналажења у простору - организовати разне игре по избору наставника 	
<p>Тема 11: Ритмичке вјежбе и плесови (14)</p>		
<p>Ученик треба да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • хода и трчи уз музику • изводи вјежбе обликовања уз музику • ради скокове, поскоке, прескоке • плеше једно народно коло 	<ul style="list-style-type: none"> • Ходање и трчање уз музику • Вјежбе обликовања уз музику • Скокови и суножни поскоци • Прескоци преко вијаче • Једно народно коло из РС 	<p>Музичка култура</p>
<p>Тема 12: Мјерење тјелесног развоја (4)</p>		
<p>Ученик треба да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • сазна на којем су нивоу његове физичке особности • примијени вјештине и технике: трчања, спретности, окретности, брзине и издржљивости • правилно дода лопту у пару • ритмично хода 	<ul style="list-style-type: none"> • Тежина, висина • Брзо трчање на 10 метара • Бацање лоптице у циљ • Прескакање кратке вијаче суножно 5 до 10 пута • Колут напријед из чучња у чучањ • Додавање лопте у паровима • Ходање у заданом ритму 	<p>Математика, тема: Бројни низ до 10</p>

ДИДАКТИЧКО – МЕТОДИЧКА УПУТСТВА И ПРЕПОРУКЕ:

- У III разреду физичко васпитање полази од дјечије игре и надовезује се на игру. Ученицима у почетку треба дати потпуну слободу покрета, а постепено их уводити у систематски рад.
- Посебну пажњу треба обратити на правилно држање и правилне покрете тијела. Ученици овог узраста налазе се у фази тјелесног развоја у којем још није завршено окоштавање па то треба искористити за спречавање кривљења кичме и разних других тјелесних деформитета, те за јачање леђне и трбушне мускулатуре.
- Поред јачања крупне мускулатуре, неопходно је одговарајућим системом вјежби развијати и мале групе мишића руку и ногу. У овом узрасту развијају се природни облици кретања: ходање, трчање, скакање, пузање, бацање, итд. Одговарајућим системом вјежби треба обезбиједити правилан раст и тјелесни развој ученика.
- Све вјежбе и игре које имају за циљ правилно усмјеравање ученика и потпомагање раста и правилног тјелесног развоја, треба да садржавају и одговарајуће елементе који ће на истом нивоу помагати сензомоторни развој, елементарне и сложеније психичке функције и емоционално-вољни живот ученика.
- Сваки час физичког васпитања почети стројевим вјежбама и вјежбама за развој појединих група мишића.

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.