

НАСТАВНИ ПРОГРАМ ЗА НАСТАВНИ ПРЕДМЕТ

ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ

РАЗРЕД	СЕДМИЧНИ БРОЈ ЧАСОВА	ГОДИШЊИ БРОЈ ЧАСОВА
ЧЕТВРТИ	3	108

ОПШТИ ЦИЉЕВИ ПРОГРАМА

- позитиван утицај на раст и развој организма и јачање здравља
- развијање моторичких и функционалних способности, спортско-техничких знања из области физичке и здравствене културе, уз уважавање индивидуалних могућности ученика
- усвајање вјештина и знања које омогућавају учешће у различитим спортским активностима и схватање значаја редовног вјежбања и упражњавања спортских активности
- развијање самопоуздања и социјализације дјетета учешћем у колективним активностима
- развијање одговорног односа према простору за вјежбање, справама, реквизитима и личној хигијени

ПОСЕБНИ ЦИЉЕВИ ПРОГРАМА

- процјењивање стања и праћење раста и развоја ученика (морфолошки и моторички статус)
- усвајање важности цјеложивотног физичког вјежбања за очување и унапређење здравља
- развијање свијести о нивоу сопствених способности и карактеристика
- примјењивање елементарних игара у функцији обликовања и усавршавања природних покрета и моторичких способности у сложеним ситуацијама
- социјализација и образовање морално-вољних особина ученика кроз примјену правила елементарних игара (самосталност, дисциплина, такмичарски дух, дружељубивост, поштење, поштовање, храброст...)
- стимулисање физиолошких процеса који повољно дјелују на органе и органске системе
- оспособљавање за правилно извођење заданих вјежби на тлу и справама
- развијање моторичких и функционалних способности локомоторног апарата и навике правилног држања тијела кроз примјену атлетских елемената
- усавршавање природних облика кретања кроз атлетске елементе
- формирање здравствено-хигијенских навика и јачање имуног система
- развијање базичних вјештина и способности и основа технике спортских игара

САДРЖАЈИ ПРОГРАМА

Ред. бр.	Наставне теме	Оквирни број часова
1.	Праћење раста и развоја	6
2.	Елементарне игре и превентивно корективно вјежбање	14
3.	Гимнастика и превентивно корективно вјежбање	20
4.	Атлетика и превентивно корективно вјежбање	20
5.	Игре на отвореном	8
6.	Спортске игре	36
7.	Здравствено васпитање	4
	УКУПНО	108

ИСХОДИ УЧЕЊА И ПРЕПОРУЧЕНИ САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ

Наставна тема 1: Праћење раста и развоја (6 часова)

Посебни циљеви:

- процјењивање стања и праћење раста и развоја ученика (морфолошки и моторички статус)
- усвајање важности цјеложивотног физичког вјежбања за очување и унапређење здравља
- развијање свијести о нивоу сопствених способности и карактеристика

ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ

Ученик:

- објективно упознаје своје тијело и његове могућности и ограничења
- мјери висину и тежину (масу) тијела
- идентификује значај тестирања за процјену раста и развоја

САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ

Тјелесна висина

Тјелесна маса

За процјену моторичких способности примјенити осам стандардизованих кретних задатака:

- 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 у даљ из мјеста
- процјена опште снаге - издржај у згибу
- процјена репетитивне снаге- подизање трупа

Наставна тема 2: Елементарне игре и превентивно корективно вјежбање (14 часова)

Посебни циљеви:

- примјењивање елементарних игара у функцији обликовања и усавршавања природних покрета и моторичких способности у сложеним ситуацијама
- социјализација и образовање морално-вољних особина ученика кроз примјену правила елементарних игара (самосталност, дисциплина, такмичарски дух, дружељубивост, поштење, поштовање, храброст...)
- стимулисање физиолошких процеса који повољно дјелују на органе и органске системе

ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ

Ученик:

- поштује правила игре и користи природне облике кретања
- испољава моторичке способности
- побољшава своју издржљивост, снагу, брзину, координацију покрета, флексибилност, прецизност
- одржава равнотежу у различитим положајима тијела

САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ

Елементарне игре за развој моторичких способности:

- снаге,
- брзине,
- издржљивости
- координације
- флексибилности
- прецизности
- равнотеже

Поштовање правила игара (уз разноврсно коришћење природних облика кретања)

Активности изводити комбиновањем различитих облика кретања и примјеном полигона.

Наставна тема 3: Гимнастика и превентивно корективно вјежбање (20 часова)

Посебни циљеви:

- оспособљавање за правилно извођење заданих вјежби на тлу и справама
- примјењивање гимнастичких елемената ради утицања на развој апарата за кретање, а посебно мускулатуре одговорне за правилно држање тијела

ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ

Ученик:

- овладава основним стројевим радњама
- изводи превентивно корективне вјежбе
- изводи став на лопатицама (свијећа)
- изводи став на шакама уз помоћ
- изводи мост из лежања на леђима
- изводи колут напријед из раскорачног у раскорачни став
- изводи колут назад из назад опруженим ногама
- самостално или уз помоћ изводи састав на греди
- изводи прамет странце на тлу
- примјењује ритмичке и кретне форме које су саставни дио народне (фолклорне) традиције
- изводи ритмички плес уз музичку пратњу

САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ

Стројеве радње
 Превентивно корективне вјежбе (без реквизита, са реквизитима, у пару, на справама, уз справе, у мјесту, у кретању, без музичке пратње, са музичком пратњом)
 Став на лопатицама(свијећа)
 Став на шакама уз помоћ
 Мост из лежања на леђима
 Колут напријед из раскорачног у раскорачни став
 Колут назад опруженим ногама
 Прамет странце („Звијезда“) на тлу
 Састав на греди
 Плес и ритмика
 Народно коло
 Ритмички креативни плес

Наставна тема 4:Атлетика и превентивно корективно вјежбање (20 часова)

Посебни циљеви:

- усавршавање природних облика кретања кроз атлетске елементе
- развијање моторичких и функционалних способности, локомоторног апарата а посебно мускулатуре одговорне за правилно држање тијела кроз примјену атлетских елемената

ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ

Ученик:

- примјењује технику ходања са правилним држањем тијела и употребљава исту у различитим варијантама и комплексним ситуацијама
- примјењује различите комбинације ходања, трчања, скакања
- овладава основном техником бацања и употребљава исту у различитим варијантама и комплексним ситуацијама
- употребљава већ савладане и упознаје нове вјештине уз помоћ специфичних спортских реквизита

САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ

Ходање са правилним држањем тијела,
 Ходање на прстима, петама, унутрашњем и спољашњем своду стопала, ходање наглашено пета - прсти унапријед и уназад,
 Ходање са високо подигнутим кољенима унапријед и уназад (марширање),
 Различите врсте ходања уз отпор партнера
 Обично правилно ходање на дужини од 30-40м,
 Ходање уз нагиб, низ нагиб, уз степенице, низ степенице,
 Ходање са правилном амортизацијом уз правилан рад руку
 Полигон
 Трчање (праволинијско, криволинијско, преко ниских препона, бочно са докоракком, из различитих почетних положаја: положај сједења или чучања, клечећег положаја, лежање на стомаку или леђима, боку, почетни положај имитација животиња, штафетно...)
 Ниско гажење (џог) и високо подизање кољена (скип)
 – у мјесту и кретању

Имитирање корака трчања пењањем на клупицу
Имитирање замаха ногом и супротном руком
Претрчавање ниских препрека различитом брзином
Трчање уз нагиб, низ нагиб, уз степенице, низ степенице,
Трчање уз отпор партнера који стоји испред и успорава покушај трчања
Трчање уз вучење предмета иза себе (уз отпор)
Трчање уз отпор партнера који се налази иза
Трчање уз отпор партнера који се налази испред и отпор врши на рамена
Трчање унапријед и уназад са високо подигнутим кољенима
Претрчавање одређених дистанци у зависности од технике трчања
Ккомбинација различитих облика ходања и трчања
Полигон
Скокови суножни и раскорачни, једноножни, напријед, назад, лијево, десно, цикцак, бочно преко линије
Игра море - обала, школица, ластиш, хваталица са суножним и једноножним поскоцима
Скок удаљ из мјеста суножним одразом
Скок удаљ из залета
Суножни наскок на шведску клупу (греда, степеник, пањ...) замахом са обје руке
Скок увис прекорачном техником „Маказице“ и опкорачном техником „Straddle” (Штрадле)
Комбинација различитих облика ходања, трчања и скокова
Полигон
Бацање тениске и рукометне лопте „бич“ техником, 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 напријед са обје опружене руке из получучња
Избачај дјечије кугле до 600 грама (медицинке до 1 kg или кошаркашке лопте) преко главе, опруженим рукама из получучња
Обучавање правилног држања кугле
Избачај кугле из става у правцу бацања
Избачај кугле или медицинке изнад главе са искораком
Сједећи положај, бацање кошаркашке лопте изнад главе у паровима
Клечећи положај, бацање кошаркашке лопте изнад главе о зид и у паровима
Из става са искораком, бацање лопте изнад главе
Бацање лоптица које се налазе на узвишењу иза леђа

	Полигон уз комбинацију ходања, трчања, скокова и бацања
Наставна тема 5: Игре на отвореном (8 часова)	
Посебан циљ: - формирање здравствено-хигијенских навика, јачање имуног система, развијање базичних вјештина и способности и основа технике спортских игара	
ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ	САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ
Ученик: - примјењује природне облике кретања у природи (баца, хвата, шутира, додаје лопту) - учествује у заједничким играма и поштује правила игре - вози тротинет и бицикл - схвата важност што чешће боравка у природи и позитивног утицаја природе на организам	Хваталице и остале елементарне игре Спортске игре на трави и пијеску Вожња бицикла, тротинета, ролера, скејтборда Полудневни излети у природу или у парк, пјешачење Полигони у природном окружењу и препреке (ливада, шума, узбрдица, низбрдица, поток, дрво...)
Наставна тема 6: Спортске игре (36 часова)	
Посебан циљ: - развијање базичних вјештина и способности и основа технике спортских игара	
ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ	САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ
Ученик: - изводи ударце по лопти -употребљава технике примања лопте и правилно примјењује технике вођења лопте - употребљава техничке елементе у игри (фудбала, кошарке, одбојке, рукомета) - примјењује технике држања , вођења лопте - употребљава технике додавања и хватања лопте - примијењује техничке елементе у игри -примјењује технику шута на кош са двије руке - употребљава основну технику одбијања и додавања лопте прстима - примјењује основну технику одбијања и додавања лопте подлактицама -употребљава основну технику доњег сервиса	Основни технички елементи фудбала Ударци по лопти и примање лопте Вођење лопте (праволинијско, криволинијско, између чуњева, цикцак, вођење између чуњева) Игра фудбала (на један и два гола) Основни технички елементи рукомета Држање лопте (објема рукама, једном руком уз помоћ друге руке, држање једном руком) Додавање и хватање лопте (замахом поред тијела - изнад главе, поред главе, у висини рамена, у висини кука, испод кука, у висини кољена, бочна додавања – прекорак и закорак, узимање лопте која стоји на поду) Вођење лопте (високо ,средње, ниско, у мјесту, у кретању, у слалому, без ометања партнера, са ометањем партнера, са наглом промјеном правца кретања, испред тијела, поред тијела) Игра рукомета (на један и два гола) Основни технички елементи кошарке 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 кошарке (један/два коша, мини кошарка)

	<p>Основни технички елементи одбојке</p> <p>Одбијање и додавање лопте прстима</p> <p>Одбијање и додавање лопте подлактицама</p> <p>Доњи сервис</p> <p>Игра мини одбојке 1:1, 2:2, 3:3</p>
Наставна тема 7: Здравствено васпитање (4 часа)	
Посебни циљеви:	
<p>- стицање навике бриге о свом здрављу и унапређивање свог здравља</p> <p>- усвајање основних хигијенских навика</p>	
ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ	САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ
<p>Ученик:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уочава важност здравља као предуслова свих људских активности - уочава како и зашто физичка активност утиче на очување и унапређење здравља - схвата важност правилног држања дијела за спречавање деформитета (кичме, грудног коша, екстремитета) - уочава негативне ефекте на здравље узроковане прекомјерном тјежином и неправилном исхраном - усклађује дневни ритам рада, играња, вјежбања, одмора и спавања уз асистенцију одраслих - развија навику одржавања личне и колективне хигијене 	<p>Људско тијело (правилно држање тијела)</p> <p>Лична хигијена</p> <p>Култура вјежбања и играња</p> <p>Здравствена култура</p>

КОРЕЛАЦИЈА СА ДРУГИМ НАСТАВНИМ ПРЕДМЕТИМА

Наставни програм за наставни предмет Физичко и здравствено васпитање у четвртном разреду у корелацији је са наставом наставних предмета: Природа и друштво, Математика и Ликовна култура.

НАПОМЕНЕ ЗА РЕАЛИЗАЦИЈУ ПРОГРАМА

Циљеви и исходи учења су дефинисани у складу са карактеристикама и специфичностима ученика са тежим оштећењем слуха. Фонд часова за одређене теме дат је оквирно и могуће га је мијењати у складу са потребама ученика.

У раду треба што више користити методу демонстрације, практичног рада и методу тоталне комуникације. У што већој мјери слиједити принцип очигледности.

Важно је напоменути да се користи и знаковни језик, како би ученици лакше и брже разумјели, усвајали, а и самим тим обогатили свој рјечник новим појмовима, као и природни гест (стани, крени, доста, горе, доле, ту, итд.).

За реализацију програмских садржаја Базичне спортске активности из гимнастике и превентивно корективно вјежбање препоручује се асистенција приликом хода по греди, као и свих вјежби које захтијевају пењање на одређене висине.

Посебну пажњу обрадити на вјежбе дисања и релаксације.

У раду користити дјечију игру и игролике активности, а ученицима осигурати прилике да искусе успјех и задовољство.

Имати на уму да исходи наведени у овом програму представљају оквирно и уопштено дата очекивања, а наставник ће у односу на конкретне потребе и могућности ученика вршити њихову операционализацију и конкретизацију.

Рад, напредовање и постигнућа ученика потребно је пратити у континуитету.

