

## НАСТАВНИ ПРОГРАМ ЗА ПРЕДМЕТ: **ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ**

РАЗРЕД: **ДРУГИ**

СЕДМИЧНИ БРОЈ ЧАСОВА: **3**

ГОДИШЊИ БРОЈ ЧАСОВА: **108**

### ОПШТИ И ПОСЕБНИ ЦИЉЕВИ ПРОГРАМА

- Задовољити потребе за кретањем;
- Развијати кретне и психофизичке способности;
- Развијати позитиван став према физичкој култури неопходан за очување здравља и навика у свакодневном животу.

### 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. Дизања , ношења и вишења	6
7. Вјежбе на тлу и вјежбе равнотеже	8
8. Вјежбе реквизитима	3
9. Игре на снијегу	10
10. Елементарне игре	20
11. Ритмичке вежбе и плесови	10
12. Мјерење тјелесног развоја и физичких способности	7

Исходи учења	Садржаји програма /Појмови	Корелација са другим наставним предметима
<b>Тема 1: Ходање и трчање (10)</b>		
<b>Ученик треба да:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• овлада основном техником ходања трчања уз правилно држање тијела и правилно дисање</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ходање и трчање наизмјенично, брзо, полако уз правилно држање тијела;</li><li>• Ходање на предњем дијелу стопала, на спољашњем дијелу стопала;</li><li>• Трчање са високим подизањем кољена,</li></ul>	

	<p>устрану са забацивањем ногу, уназад;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходање са укрштањем ногу;</li> <li>• Ходање и трчање унатрашке;</li> <li>• Брзо трчање до 20 метара са поласком на слободан начин.</li> </ul>	
<b>Тема 2: Скакање и прескакање (10)</b>		
<p><b>Ученик треба да:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• скочи-прескочи, једноножно-суножно вијачу или полугу и доскочи на предњи дио стопала (мекани доскок),</li> <li>• да једноножним поскоком наскочи на ниску греду (клупу) и изведе мекан доскок на струњачу,</li> <li>• да прескочи једноножним одразом «јарак» и изврши мекан доскок .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Једноножни троскок у мјесту, напријед-назад, суножни поскоци са високим подизањем кољена;</li> <li>• Прескакање полуга поређаних по тлу;</li> <li>• Прескакање кратке вијаче једноножним и суножним одскоком у мјесту;</li> <li>• Суножни поскоци преко дуге вијаче коју окрећу ученици;</li> <li>• Залетом и једноножним одскоком наскок на ниску греду (клупу), саскок, меки суножни доскок на струњачу;</li> <li>• Скок удаљ: залет-једноножни одскок-меки суножно одскок у пијесак или на струњачу, скок преко «јарка»;</li> <li>• Скок увис: из залета-право једноножни одскок, ноге погрчити и меки суножни одскок у пијесак или струњачу.</li> </ul>	
<b>Тема 3: Бацање и хватање (8)</b>		
<p><b>Ученик треба да:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• баца и хвата већу и мању лопту</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Бацање лопте удаљ, бољом</li> </ul>	

<p>(лоптицу), лијевом и десном руком,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• води и додаје лопту лијевом и десном руком,</li> <li>• развије прецизност бацањем лоптице у циљ,</li> <li>• уз одређен ритам води додаје и хвата лопту.</li> </ul>	<p>и слабијом руком, са освртом на основни став, бацање лоптице у циљ (корпа);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бацање лопте објема рукама увис и хватање слободно, уз плесак;</li> <li>• Вођење лопте у мјесту, додавање у паровима, од доље са висине груди изнад главе, објема рукама;</li> <li>• Бацање обруча увис и хватање;</li> </ul>	
<b>Тема 4: Вучење и гурање (8)</b>		
<p><b>Ученик треба да:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• са правилним ставом вуче и гура (шакама) коришћењем палице при раду у паровима држећи палицу за крајеве</li> <li>• учествује у раду по групама</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• У паровима: вучење и гурање преко линије, гурање шакама ради помјерања са мјеста;</li> <li>• Палицама: у паровима вучење и гурање преко линије;</li> <li>• Мотком: вучење и гурање преко линије-више ученика заједно;</li> <li>• Ужетом: вучење на двије стране или у облику круга.</li> </ul>	
<b>Тема 5: Пузање, провлачења и пењања (8)</b>		
<p><b>Ученик треба да:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• пузи на више начина (трбух, леђа, бок) ;</li> <li>• се провлачи кроз разне препреке (обруч, љестве);</li> <li>• се пење уз љестве, мотку;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Пузање потрбушке, на боку, на леђима;</li> <li>• Провлачења кроз окна; љеставе право и вијугаво;</li> <li>• Провлачење кроз обруч, одозго надоље и обрнуто;</li> <li>• Провлачење кроз обруч постављен усправно;</li> <li>• Пењање по моткама, окнима, уз љестве.</li> </ul>	
<b>Тема 6: Дизања , ношења и вишења ( 6)</b>		
<p><b>Ученик треба да:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• носи на разне начине 3-4 лопте, обруч, чун, палицу и сличне реквизите до 10 метара,</li> <li>• у мјешовитом вису врши</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ношење 2-3 лопте на разне начине;</li> <li>• Ношење палица и обруча (2-3) на разне начине;</li> </ul>	

<p>помјерања улијево и удесно на вратилу уз помоћ.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вишења на дочелно вратило и помицање улијево и удесно у вису мјешовитом (уз помоћ).</li> </ul>	
<p><b>Тема 7: Вјежбе на тлу и вјежбе равнотеже ( 8 )</b></p>		
<p><b>Ученик треба да:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• изведе вјежбе из стајаћег става, без помоћи руку, клекнути-усправити се, лећи потрбушке-усправити се, лећи на леђа-усправити се,</li> <li>• да изведе колут напријед,</li> <li>• хода четвороножно,</li> <li>• хода по линији, шведској клупи</li> <li>• лагано трчи по шведској клупи уз балансирање рукама</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Из стајаћег става без помоћи руку: клекнути-усправити се, лећи потрбушке-усправити се, лећи на леђа-усправити се, из лежања на леђима у узручењу лећи потрбушке;</li> <li>• Колут напред из чучња у чучањ;</li> <li>• Четвороножно ходање, жабљи поскоци;</li> <li>• Ходање по линији напред постранце, натрашке;</li> <li>• Ходање по шведској клупи напријед, постранце, натрашке;</li> <li>• Лагано трчање по шведској клупи.</li> </ul>	
<p><b>Тема 8: Вјежбе реквизитима (3)</b></p>		
<p><b>Ученик треба да:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• с чуњевима у одређеном положају прави геометријске облике (круг, квадрат, троугао),</li> <li>• да хвата палицу изнад главе, у кретању.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Чуњ постављен на длан, на паркет у разним фигурама. Палице : бацати, хватати, на хрпту, издржај, окрети.</li> </ul>	
<p><b>Тема 9: Игре на снијегу (10)</b></p>		
<p><b>Ученик треба да:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• кроз игру искаже брзину, снагу, спретност, прецизност;</li> <li>• усвоји задана правила и дух FAIR- PLAY</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходање, трчање хватање;</li> <li>• Санкање, грудвање, «сликање»;</li> <li>• Прављење Сњешка, прављење малих и великих грудви;</li> <li>• Гађање у циљ грудвама и слично</li> </ul>	
<p><b>Тема 10: Елементарне игре (20)</b></p>		
<p><b>Ученик треба да:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• искаже брзину, снагу, спретност, прецизност;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• За развијање брзине, снаге, окретности, спретности по избору</li> </ul>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• усвоји задана правила и дух FAIR- PLAY</li> </ul>	наставника	
<b>Тема 11: Ритмичке вјежбе и плесови (10)</b>		
<b>Ученик треба да:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ходање и трчање уз музику,</li> <li>• вјежбе обликовања уз музику,</li> <li>• скокове, поскоке прескоке,</li> <li>• једно народно коло</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходање и трчање уз музику;</li> <li>• Вјежбе обликовања уз музику;</li> <li>• Скокови и суножни поскоци;</li> <li>• Прескоци преко вијаче;</li> <li>• Једно народно коло из РС</li> </ul>	
<b>Тема 12: Мјерење тјелесног развоја и физичких способности (7)</b>		
<b>Ученик треба да:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сазна на којем су нивоу његове физичке особности,</li> <li>• примјени вјештину и технику трчања, спретности, окретности, брзине и издржљивости</li> <li>• правилно дода лопту у пару,</li> <li>• ритмично хода.</li> </ul>	Минимални образовни захтјеви: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Брзо трчање до 20 метара;</li> <li>• Доскок с висине од 60 cm;</li> <li>• Бацање лоптице у циљ на 10 метара;</li> <li>• Прескакање кратке вијаче, суножно 10 пута;</li> <li>• Помицање лијево-десно на дочелном вратилу у вису мјешовитом;</li> <li>• Колут напријед из чучња у чучањ;</li> <li>• Додавање лопте у паровима;</li> <li>• Ходање у задатом ритму.</li> </ul>	

### **ДИДАКТИЧКО- МЕТОДИЧКА УПУТСТВА И ПРЕПОРУКЕ:**

Програм физичког васпитања наставник реализује тако да ученик буде активна личност и полазна тачка у физичком васпитању које је окренуто индивидуалним способностима и могућностима ученика.

Школи је остављено да самостално или са наставником физичког васпитања, нађе најбољи модел реализовања наставе физичког васпитања. При томе се гледају просторни услови – постојање сале за физичко, потребе ученика, постојање наставних средстава.