

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

РАЗРЕД: **ОСМИ**

СЕДМИЧНИ БРОЈ ЧАСОВА: **2**

ГОДИШЊИ БРОЈ ЧАСОВА: **72**

### ОПШТИ И ПОСЕБНИ ЦИЉЕВИ ПРОГРАМА

Циљ наставе физичког васпитања је задовољење потреба ученика за кретањем, допринос повећању адаптивне и стваралачке способности у савременим условима живота и рада, васпитање за физичко васпитање неопходно ради очувања здравља и стварање трајне навике да се се физичко вјежбање угради у свакодневни живот и културу живљења.

**Задаци наставе физичког васпитања су да ученици :**

- **уознају** значај и суштину физичког васпитања;
- **постигну** хармоничан физички развој и правилно дражње тијела;
- **развијају** хигијенске навике ради ефикасног очувања здравља, повећања отпорности организма на штетне утицаје савременог начина живота и рада, као и других неповољних утицаја средине;
- **усвоје** одређени фонд моторичког знања, умијења и навика неопходних за ефикасно задовољење потребе развоја и очувања здравља, коришћења ослобођеног времена и рјешавања свакодневних моторичких задатака;
- **подстичу и активирају** латентне способности и изузетне моторне надарености за свестрано развијање и усавршавање у кретно-игровним активностима.

### ОПЕРАТИВНИ ЗАДАЦИ С ОБЗИРОМ НА ПОЛ И УЗРАСТ УЧЕНИКА

- **стимулисати** физички развој повећањем и даљим развојем способности;
- **подмирити** примарни биотички мотив изражен потребом за кретањем, игром и надметањем;
- **утицати** на развој моторичких способности, а посебно на развој: координације, експлозивне снаге, глпкости и брзине;
- **развити** зглобно-мишићне (кинестетичке) осјетљивости који се манифестују свјесним и самосталним управљањем својим кретањем;
- **повезати** моторичке задатке у цјелину, без стварања крутих моторичких аутоматизама;
- **задовољити** потребе за афирмацијом, али и сузбијати тенденције процјењивања властитих способности услед недовољно развијене самокритичности дјецe;
- **задовољити** потребе омладине за групном идентификацијом и сарадњом која у знатној мјери убразава процес социјализације;
- **развијати** способности за посматрање, доживљавање и стварање естетских вриједности (љепота кретања, кретно-игровне и спортске активности у природи);
- **уводити** омладину у организован систем припрема за игре, сусрете и дружења;
- **указивати** на потребу за стваралаштвом у два основна смјера: спортско-техничких достигнућа (индивидуални и колективни учинак) и естетском обликовању и доживљавању моторичких активности.

## САДРЖАЈИ ПРОГРАМА

Наставна тема	Оквирни број часова
1. Атлетика	15
2. Одбојка	18
3. Вјежбе на справама и тлу	12
4. Кошарка	6
5. Рукомет	6
6. Ритмичка гимнастика и народни плес	8
7. Мјерење тјелесног развоја и физичких способности	7

Исходи учења	Садржаји програма /Појмови	Корелација са другим наставним предметима
<b>Тема 1 : Атлетика ( 15 )</b>		
<b>Ученик треба да:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>се прилагоди разним оптерећењима,</li> <li>овлада техником и тактиком трчања, с обзиром на своје и могућности других,</li> <li>спозна и покаже технику одабране дисциплине, изврши примопредају штафетне палице ,</li> <li>спозна природу скока у смислу да је то један од начина савлађивања препрека,</li> <li>унаприједи своје моторне способности у савладавању технике залет, одраз, лет, доскок;</li> <li>прикаже технику бацања кугле.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Техника брзог трчања: ниски старт ж 60 и м 100m и техника истрајног трч.ж 500m, м800m ;</li> <li>Техника штафетног трчања 4 x 60 (100m);</li> <li>Скок удаљ (згрчно);</li> <li>Скок увис "стредл" или "шкаре";</li> <li>Бацање кугле (О' Брајан);</li> <li>Обучавање, усавршавање тробоја .</li> </ul>	
<b>Тема 2 : Одбојка ( 18 )</b>		
<b>Ученик треба да:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>примијени горње и доње одбијање, мијењање мјеста</li> <li>примијени један од сервиса(тенис сервис, школски);</li> <li>примијени смеч и блок,</li> <li>користи праву технику и у</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Одбојкашки став;</li> <li>Горње одбијање (прстима);</li> <li>Доње одбијање (чекићем);</li> <li>Тенис сервис;</li> <li>Смеч и блок (појединачни и двојни);</li> </ul>	

<p>сарадњи са другим поштује правила игре;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• провјери како да напредује у усвајању знања из одбојке;</li> <li>• развије интересовање и користи одбојку ван школе, убудуће и у спортско-рекреативне сврхе</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Системи игре у одбрани и нападу.</li> </ul>	
<p><b>Тема 3 : Вјежбање на справама и тлу</b></p>		
<p><b>Ученик треба да:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• састави и повеже вјежбу;</li> <li>• развије и усаврши технику извођења;</li> <li>• овлада и усвоји елементе равнотеже;</li> <li>• савлада задану препреку;</li> <li>• самостално изведе вјежбу на справи и манипулише реквизитима;</li> <li>• одигра народно коло и бар један од савремених плесова у пару</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Премет странице у лијеву и десну страну и повезано у саставу вј.скок, окрети и вага;</li> <li>• Прескок разношком и згрчком;</li> <li>• Вратило (узмак, њих, у вису и саскок са пола окрета);</li> <li>• Висока(ниска) греда;</li> <li>• Рад са реквизитима лопта, обруч и вијача</li> </ul>	
<p><b>Тема 4 : Кошарка ( 6 )</b></p>		
<p><b>Ученик треба да:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• правилно и кроз игру примијени основе кошаркашке технике (кошаркашки став, дода и хвата лопту води лијевом и десном руком без гледања у лопту,</li> <li>• изведе лијеви и десни двокорак, изводи слободна бацања);</li> <li>• благовремено и у брзини се заустави финтира и шутира;</li> <li>• финтом и дриблингом надигра противника, пара;</li> <li>• кроз игру баскета развија сарадњу, црте личности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Основи кошаркашке технике;</li> <li>• Игра баскета 3:3; 4:4</li> <li>• Финта шута и дриблинг;</li> <li>• Скок шут ( обучавање и усавршавање)</li> </ul>	
<p><b>Тема 5 : Рукомет ( 6 )</b></p>		
<p><b>Ученик треба да:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• примијени основне техничко-тактичке замисли;</li> <li>• користи рукомет рекреативно или се активно бави;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Техника рукомета ;</li> <li>• Игра у нападу и одбрани;</li> <li>• Примјена тактичких варијанти</li> </ul>	

<b>Тема 6 : Ритмичка гимнастика и народни плес ( 8 )</b>		
<p><b>Ученик треба да:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• стекне знања о својим стварним вриједностима и вјештинама из ритмике, плесова и народних кола;</li> <li>• развије вјештине естетске гимнастике и ритмике;</li> <li>• течена знања умијења и способности примјени у свакодневном животу;</li> <li>• изведе плес у пару и коло у врсти;</li> <li>• свакодневно показују хуманији однос међу половима.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Краћи састав научених елемената по реквизитима;</li> <li>• Скокови кроз обруч, суножни, мачији скок;</li> <li>• Енглески валцер ;</li> <li>• Врањанка, ;</li> <li>• Цоко, цоко;</li> <li>• Једна игра из краја у којој се школа налази;</li> <li>• Обнова, усавршавање реквизита који су вјежбани у фронталној, сагиталној и трансверзалној равни;</li> <li>• Народно коло и валцер</li> </ul>	
<b>Тема 7 : Мјерење тјелесног развоја и физичких способности ( 7 )</b>		
<p><b>Ученик треба да:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• самостално измјери висину и тежину тијела;</li> <li>• процијени ниво развоја моторичких способности;</li> <li>• континуирано води лични картон физичког раста и развоја моторичких способности;</li> <li>• упозна своје слабости у развоју и способностима и побољшава их.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Тест: држања тијела ;</li> <li>• Мјерење висине и масе тијела;</li> <li>• Експлозивн снага н.(скок удаљ из мјеста);</li> <li>• Општа снага (бацање медицинке 4 kg);</li> <li>• Трчање 500m ж и 800m м</li> <li>• Снага руку и рамен. појаса (издржај у згибу до 120s);</li> <li>• Гипкост (дубоки претклон).</li> </ul>	

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

Наставник програм физичког васпитања 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.

У плану и програму физичког васпитања за осми разред предвиђа се крос који се одржава два пута годишње. У реализацији кроса учествују и наставник физичког васпитања и други наставници. Кросеви се остварују у оквиру радних дана – дана спорта. Прољетни крос се изводи трчањем, а јесењи крос је оријентациони.

На почетку школске године Наставничко вијеће на приједлог наставника физичког васпитања утврђује одлазак дјецe на школска спортска такмичења, у план и програм физичког васпитања.

Часови наставе физичког васпитања треба да буду распоређени у једнаким интервалима, а не као блок часови.

У основним школама треба наћи рјешења да се процес физичког васпитања ученика не прекида суботом и недјељом, јер спортски живот ученика треба континуирано да се одвија током цијеле школске године.

Програм физичког васпитања захтијева савременији дидактичко –методички поступак наставника који се односи на слободнију композицију часа физичког васпитања и на осавремењавање радних процеса у самом току часа. Као обавезно полазиште користи се четвородјелна композиција часа која обезбјеђује оптималне психолошке, физиолошке и педагошке предуслове за реализацију задатака часа.

У осмом разреду обрађују се: атлетика, вјежбе на справама и тлу, одбојка, ритмичка гимнастика и народни плес.

За реализацију часова физичког васпитања методи рада су: демонстрациона метода – наставник показује поступке и радње; метода разговора и предавања; илустрациона метода- преко које ученици могу да виде шта се тражи од њих и како се изводе одређене вјежбе као и снимана спортска такмичења и манифестације, олимпијаде из разних области спортских игара и ритмичке гимнастике.

Поред метода и облика рада (фронтални, групни, индивидуални, рад у паровима, игра) користе се и наставна средства и разна помагала. За спортске игре користе се: одговарајуће лопте, мреже и шеме правила игара, снимци са спортских такмичења и олимпијада. За вјежбе на тлу и на справама користе се : струњаче, одскочне даске, разбоји, коњ са хватаљкама, козлић, греде-ниска греда., као и снимана спортска такмичења и манифестације, олимпијаде. За вјежбе ритмичке гимнастике користе се чуњеви, обручи и видео снимци.

У план и програм рада уврстити и одлазак на неке одбојкашке утакмице, зависно од могућности наставника и ученика.

Наставник мотивише ученике за правилно извођење вјежби, технике вјежби, развија љубав ученика према одређеној врсти спорта како би ученици и у даљем свакодневном животу имали навике здравог начина живљења-баве се неким спортом као хобијем и рекреацијом.

Наставник ради на сваком часу на развијању физичких способности ученика а то су:

-физичка кондиција: снага, брзина, равнотежа, прецизност и издржљивост;

-природно-нормално држање тијела при мировању и кретању.

Наставник одређује вјежбе и дозира оптерећење вјежбама за све ученике а при томе сагледава психофизичке могућности ученика.

Наставник повезује наставу физичког васпитања са животом и радом ученика, те тако помаже ученицима да у своје слободно вријеме самостално вјежбају-у кући.

Базу физичког васпитања чини вјежбање на отвореном простору –школско игралиште, јер ученици већину времена проводе у затвореним просторијама, у сједећем -статичком положају.

Наставник упућује ученике на обавезну опрему за физичко васпитање-одговарајуће патике, мајица, шорц.

Наставник вреднује и оцјењује ученике на основу :

- физичке способности ученика;
- спортско техничких достигнућа;
- односа ученика према физичкој култури.

При оцјењивању физичких способности у обзир се узимају и личне способности ученика.

Постигнути резултати на тестовима провјере физичких способности се вреднују помоћу Критеријума за процену физичких способности дјецe и омладине узраста од седам до деветнаест година.

Тестови за процену физичких способности за узраст од шестог до деветог разреда обухватају:

- процену тјелесног развоја-тјелесна висина и маса;
- процену брзине-трчање 30 м. из високог старта;
- процену опште снаге –бацање кугле од 4 кг и од 3 кг;
- процену експлозивне снаге ногу-скок удаљ из мјеста;
- процену снаге руку и рамена-издржај у згибу од 120 секунди;
- процену издржљивости-трчање на 500 м и 800 м за ученице и ученике.

Спортско-техничка достигнућа се вреднују преко минималних образовних захтјева које сваки ученик треба да савлада.

Оцјењивање односа ученика према физичкој култури обавља се праћењем ученикове активности: на свом физичком усавршавању, учвршћивању здравља, њези тијела, навика за стално вјежбање, односа према друговима док вјежбају или су на спортским такмичењима.