

НАСТАВНИ ПРОГРАМ ЗА ПРЕДМЕТ: **ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ**

РАЗРЕД: **ШЕСТИ**

СЕДМИЧНИ БРОЈ ЧАСОВА: **2**

ГОДИШЊИ БРОЈ ЧАСОВА:**72**

ОПШТИ И ПОСЕБНИ ЦИЉЕВИ ПРОГРАМА

Циљ наставе физичког васпитања је задовољавање потреба ученика за кретањем, допринос повећању адаптивне и стваралачке способности у савременим условима живота и рада. Физичко васпитање је неопходно ради очувања здравља и стварања трајне навике да 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 држење 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** одређена моторичка знања, умијења и навике неопходне за ефикасно задовољење потреба развоја и очувања здравља, коришћења слободног 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, посебно на развој координације, експлозивне снаге, гибкости и брзине;
- **развити** зглобно-мишићну (кинестетичку) осјетљивост која се манифестује свјесним и самосталним управљањем (својим кретањем);
- **повезати** моторичке задатке у цјелину, без стварања крутих моторичких аутоматизама;
- **задовољити** потребе за афирмацијом, и подстицати тенденцију процјењивања властитих способности уз развијење самокритичности код дјеце;
- **задовољити** потребу 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	12
2. Рукомет	18
3. Вјежбе на справама и тлу	20
4. Кошарка	8
5. Мјерење тјелесног развоја и физичких способности	14

Исходи учења	Садржаји програма /Појмови	Корелација са другим наставним предметима
Тема 1: Атлетика (12)		
<p>Ученик треба да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • се прилагоди разним оптерећењима, • схвати технику, тактику трчања, с обзиром на своје и могућности других, • спозна природу скока као начина савлађивања препрека, • унаприједи своје способности у савладавању технике залет,одраз, лет, доскок, • прикаже технику бацања кугле, лоптице; 	<ul style="list-style-type: none"> • Техника трчања 50m и техника истрајног трчања; • Скок удаљ (згрчно); • Скок увис (опкорачно); • Бацање кугле (О'Брајан) или бацање лоптице. 	
Тема 2 : Рукомет (18)		
<p>Ученик треба да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • води лопту у мјесту, лаганим и брзим кретањем лијевом и десном руком; • самостално додаје и хвата лопту у мјесту и кретању (у висини рамена, кука, главе, изнад главе); • шутира искорак лијеве и десне ноге у скоку и са разних висина; • шутира након вођења након 1,2 и 3 корака; • чува, затвара простор, пресијеца, одузме и контролише лопту у одбрани; 	<ul style="list-style-type: none"> • Вођење лопте са промјеном правца; • Хватање и додавање; • Шутирање из мјеста; • "шасе" корак,; • Скок шут; • Основи тактике, одбрана,појединачно колективно; • Варке; • Основна правила игре 	

<ul style="list-style-type: none"> • примјени стечена техничко-тактичка знања; • упражњава рукомет током живота у спортско-рекреативне сврхе. 		
Тема 3 : Вјежбе на справама и тлу (20)		
<p>Ученик треба да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • састави и изведе вјежбу; • развије и усаврши технику извођења; • овлада и усвоји елементе технике; • савлада задану препреку; • самостално изведе вјежбу на справи; • одигра народно коло и бар један од савремених плесова у пару; 	<ul style="list-style-type: none"> • Колут напријед, назад и повезано; • Став о шакама; • Премет странице ("звијезда"); • Прескок разношка, згрчка, 110cm; • Греда (вратило или разбој); • Састав вјежбе од неколико елемената; • Ритмика и народни плес. 	
Тема 4 : Кошарка (8)		
<p>Ученик треба да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • правилно заузме основни кошаркашки став, • дода и хвата лопту, • води лопту рукама без гледања у лопту; • додаје и хвата лопту са ометањем; • правилно изводи слободна бацања. 	<ul style="list-style-type: none"> • Основни став, додавање и хватање лопте ; • Вођење лијевом и десном руком, додавање и хватање с ометањем; • Кошаркашки двокорак; • Слободна бацања. 	
Тема 5 : Мјерење тјелесног развоја и физичких способности (7)		
<p>Ученик треба да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • самостално измјери висину и тежину тијела; • процијени ниво развоја моторичких способности; • континуирано води лични картон физичког раста и развоја моторичких способности; 	<ul style="list-style-type: none"> • Тест: држања тијела; • Мјерење висине и тежине тијела; • Експлозивна снага (скок удаљ из мјеста); • Општа снага (бацање медицинке); • Трчање (ж) 500m и (м) 800m ; 	

<ul style="list-style-type: none"> • упозна своје слабости у развоју и способностима и ради на њиховом побољшању. 	<ul style="list-style-type: none"> • Снага руку и раменог појаса (издржај у згибу до 120s); • Гипкост (дубоки претклон). 	
--	--	--

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 шести 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 шестом разреду обрађују се: атлетика, вјежбе на справама и тлу, рукомет, 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: лопте, вијаче, обручи и видео снимци.

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

У шестом разреду ученици треба да имају и часове пливања али и то зависи од материјалних и просторних услова.

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:

-процјену тјелесног развоја-тјелесна висина и маса;

-процјену брзине-трчање 30 м. из високог старта;

-процјену опште снаге –бацање кугле од 4 кг и од 3 кг;

-процјену експлозивне снаге ногу-скок удаљ из мјеста;

-процјену снаге руку и рамена-издржај у згибу од 120 секунди;

-процјену 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.