

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

РАЗРЕД: **ДЕВЕТИ**

СЕДМИЧНИ БРОЈ ЧАСОВА: **2**

ГОДИШЊИ БРОЈ ЧАСОВА: **68**

## ОПШТИ И ПОСЕБНИ ЦИЉЕВИ ПРОГРАМА

### Општи циљ програма:

Наставе физичког васпитања је да:

- обезбједи правилан развој психо- физичких способности дјетета;
- развије љубав према кретању и физичким активностима као предусловима здравог живота;
- отклони могуће поремећаје у психо- физичком развоју;
- активно учествује у развоју компензаторних механизма ученика са оштећеним видом.

### Посебни циљеви програма:

- задовољење потребе за кретањем;
- јачање одговорности, креативности и самопоуздања;
- сарадња међу ученицима;
- усвојање знања, вјештине, технике и тактике у склопунаставних тема;
- развијање осјећаја за тимски рад;
- формирање и усавршавање за живот потребне кретне способности и навике;
- развијење кретне и психо- физичке способности.

## САДРЖАЈ ПРОГРАМА

Наставна тема	Оквирни број часова
1. Атлетика	10
2. Изборни програм	33
3. Вјежбе на справама и тлу	10
4. Ритмички састави и плесови	8
5. Мјерење тјелесног развоја и физичких способности	7

Оперативни циљеви/Исходи	Садржаји програма /Појмови	Корелација са другим наставним предметима
<b>Тема 1: Атлетика (10)</b>		
<b>Ученик треба да:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• се прилагоди различитим оптерећењима;</li><li>• схвати технику и тактику трчања с обзиром на своје</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Техника брзог трчања;</li><li>• Техника истрајног трчања;</li><li>• Скок у даљ;</li><li>• Бацање</li></ul>	

<p>могућности и могућности других;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• правилно изводи једну од техника бацања кугле.</li> </ul>		
<b>Тема 2: Изборни програм (33)</b>		
<p><b>Ученик треба да:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• овлада основним техничко-тактичким правилима игре, суђења, обучавања и усавршавања различитих комбинација.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Изборни спорт;</li> <li>• Рад на тактици.</li> </ul>	
<b>Тема 3: Вјежбе на справама и тлу (10)</b>		
<p><b>Ученик треба да:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• координирано изведе вјежбу;</li> <li>• стекне знања о својим стварним вриједностима из вјежбина справама и тлу.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Извођење састава вјежби на партеру;</li> <li>• Згрчка и разношка на козлићу (измјеста).</li> </ul>	
<b>Тема 4: Ритмички састави и плесови (8)</b>		
<p><b>Ученик треба да:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• стекне знања о својим стварним вриједностима и знањима из ритмичких вјежби и плесова;</li> <li>• развије вјештине ритмичке гимнастике;</li> <li>• стечена знања плеса примјени у свакодневном животу.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ритмички састав обручем;</li> <li>• Плесови: енглески валцер, бечки валцер;</li> <li>• Савремени плес;</li> <li>• Народно коло по избору наставника.</li> </ul>	Музичка култура (дјечије стваралаштво) Историја (културно наслеђе) Географија(географија краја у коме живимо )
<b>Тема 5: 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 масу тијела;</li> <li>• сазна на којем су нивоу његове физичке способности;</li> <li>• примјени вјештину и технику трчања, дусања, издржљивости и брзине.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Мјерење висине и масе тијела;</li> <li>• Експлозивна снага ногу;</li> <li>• Општа снага;</li> <li>• Трчање;</li> <li>• Гипкост.</li> </ul>	Математика (мјерење и мјере)

#### ДИДАКТИЧКА УПУТСТВА И ПРЕПОРУКЕ:

- ученицима оставља могућност да по договору изаберу спортску игру и реализују кроз наставну тему;
- разговара са ученицима о спорту као фактору здравља;
- развијаљубавпремаспорту;
- развијаосјећајзаестетику;
- организује плесне вечери;

- комбинује различите дионице;
- неопходна наставна средства: реквизити из фискултурне сале(шведске љестве, обручи, мотке и др) и звучна лопта.