

НАСТАВНИ ПРОГРАМ ЗА ПРЕДМЕТ: **ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ**

РАЗРЕД: **ДРУГИ**

СЕДМИЧНИ БРОЈ ЧАСОВА: **3**

ГОДИШЊИ БРОЈ ЧАСОВА: **108**

ОПШТИ И ПОСЕБНИ ЦИЉЕВИ ПРОГРАМА

Општи циљ програма:

Наставе физичког васпитања је да:

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

Посебни циљеви програма:

- задовољавање потреба за кретањем;
- развијање кретних и психофизичких способности;
- развијање позитивног става према физичкој култури, неопходаног за очување здравља и навика у свакодневном животу;
- развијање психомоторних и компезаторних способности.

САДРЖАЈ ПРОГРАМА

Наставна тема

Оквирни број часова

1. Ходање и трчање	10
2. Скакање и прескакање	10
3. Бацање и хватање	3
4. Вучење и гурање	8
5. Пузење, провлачење и пењање	8
6. Дизање, ношење и вишење	6
7. Вјежбе на тлу и вјежбе равнотеже	8
8. Вјежбе са реквизитима	3
9. Игре на снијегу	10
10. Елементарне игре	20
11. Народне игре	10
12. Мјерење тјелесног развоја и физичких способности	7

Оперативни циљеви/Исходи	Садржаји програма /Појмови	Корелација са другим наставним предметима
Тема 1: Ходање и трчање (10)		
Ученик треба да: <ul style="list-style-type: none">• овлада основном техником	<ul style="list-style-type: none">• Ходање и трчање наизмјенично, брзо, полако уз правилно	

<p>ходања и трчања, уз правилно држање тијела и правилно дисање.</p>	<p>држање тијела.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходање на предњем дијелу стопала, на спољашњем дијелу стопала. • Трчање са високим подизањем кољена, у страну са забацивањем ногу, уназад. • Ходање са укрштањем ногу. • Ходање и трчање унатрашке (уз помоћ наставника). • Брзо трчање до 20 метара са поласком на слободан начин (уз помоћ наставника). 	
Тема 2: Скакање и прескакање (10)		
<p>Ученик треба да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прескочи вијачу или полугу и доскочи на предњи дио стопала уз помоћ (мекани доскок); • наскочи на ниску греду или клупу уз помоћ (по могућности) и изврши мекан доскок на струњачу; • да прескочи "јарак" и изврши мекан доскок уз помоћ. 	<ul style="list-style-type: none"> • Једноножни троскок у мјесту, напријед- назад, суножни поскоци са високим подизањем кољена. • Прескакање полуга поређаних по тлу (уз помоћ наставника). • Прескакање кратке вијаче једноножним и суножним одскоком у мјесту (уз помоћ наставника). • Наскок на ниску греду или клупу (уз помоћ наставника), саскок, меки суножни доскок на струњачу. • Скок удаљ: из мјеста, меки суножни одскок у пијесак или на струњачу, скок преко "јарка". • Скок увис -из мјеста и залета (према могућностима). 	
Тема 3: Бацање и хватање (3)		
<p>Ученик треба да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • баца и хвата звучну лопту лијевом и десном руком; • развија прецизност бацањем лопте у звучни циљ; 	<ul style="list-style-type: none"> • Упознавање звучне лопте. • Бацање лопте удаљ, бољом и слабијом руком, са освртом на основни став, бацање 	

<ul style="list-style-type: none"> • уочи кретање звучне лопте и процијени њен смјер и интензитет. 	<ul style="list-style-type: none"> • лопте у циљ (звучни). • Вођење лопте у мјесту. • Додавање у паровима. • Хватање лопте. 	
Тема 4: Вучење и гурање (8)		
<p>Ученик треба да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • са правилним ставом вуче и гура (шакама), коришћењем палица при раду у паровима држећи палицу за крајеве; • учествује у раду по групама. 	<ul style="list-style-type: none"> • У паровима: вучења и гурања преко линије, гурање шакама ради помјерања са мјеста. • Палицама: у паровима вучење и гурање преко линије. • Мотком: вучење и гурање преко линије-више ученика заједно. • Ужетом: вучење на двије стране или у облику круга. 	
Тема 5: Пузање, провлачење и пењање (8)		
<p>Ученик треба да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • пузи на више начина (трбух, леђа, бок); • да се провлачи кроз разне препреке (обруч, љестве); • се пење уз љестве, мотку. 	<ul style="list-style-type: none"> • Пузање потрбушке, на боку, на леђима. • Провлачење кроз окна љестава право и вијугаво. • Провлачење кроз обруч, одозго надоле и обрнуто. • Провлачење кроз обруч постављен усправно. • Пењање по моткама, окнима, уз љестве. 	
Тема 6: Дизање, ношење и вишење (6)		
<p>Ученик треба да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • носи на разне начине 2-3 лопте обруч, чун, палицу и сличне реквизите до 10 метара; • у мјешовитом вису врши помјерања у лијево и десно на вратилу уз помоћ. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ношење 2-3 лопте на разне начине. • Ношење палица и обруча (2-3) на разне начине. • Висење на дочелно вратило и помицање улијево и удесно у вису мјешовитом (уз помоћ). 	
Тема 7: Вјежбе на тлу и вјежбе равнотеже (8)		
<p>Ученик треба да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • изведе вјежбе из стајаћег става, без помоћи руку, клекнути, усправити се, лећи потрбушке- усправити се, лећи на леђа- усправити се; • да изведе колут напријед; 	<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	

<ul style="list-style-type: none"> • хода четвероножно; • хода по рељефној линији, шведској клупи; • лагано трчи по шведској клупи уз помоћ. 	<ul style="list-style-type: none"> • Колут напријед из чучња у чучањ. • Четвероножно ходање, жабли поскоци. • Ходање по рељефној линији напријед постранце, натрашке. • Ходање по шведској клупи напријед, постранце, натрашке. • Лагано трчање по шведској клупи (уз помоћ). 	
Тема 8: Вјежбе са реквизитима (3)		
<p>Ученик треба да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • с чуњевима у одређеном положају прави геометријске облике (круг, квадрат, троугао); • манипулише палицом. 	<ul style="list-style-type: none"> • Чуњ: постављање на длан, на паркет у разним фигурама. • Палице: окретање руком, прављење разних фигура. 	
Тема 9: Игре на снијегу (10)		
<p>Ученик треба да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • кроз игру искаже брзину, снагу, спретност, прецизност; • усвоји задана правила и дух FAIRPLAY. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ходање, трчање, хватање. • Санкање, грудвање, обликовање. • Прављење сњешка, прављење малих и великих грудви. • Гађање у звучни циљ грудвама и слично. 	
Тема 10: Елементарне игре (20)		
<p>Ученик треба да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • боље моторно функционише; • у већој мјери развије чуло слуха, додира и мрса; • искаже брзину, снагу, спретност, прецизност; • развије задана правила и дух FAIRPLAY. 	<ul style="list-style-type: none"> • За развијање психомоторике, компезаторних способности, брзине, снаге, окретности, спретности. 	
Тема 11: Ритмичке вјежбе и плесови (10)		
<p>Ученик треба да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • хода и трчи уз музику; • ради вјежбе обликовања уз музику; • ради скокове, поскоке, прескоке; • зна једно народно коло. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ходање и трчање уз музику. • Вјежбе обликовања уз музику. • Скокови и суножни поскоци. • Прескоци преко вијаче (уз помоћ). • Једно народно коло из РС. 	Музичка култура (музичке игре, дјечије стваралаштво)

Тема 12: Мјерење тјелесног развоја и физичких способности (7)

Ученик треба да: <ul style="list-style-type: none">• сазна на којем су нивоу његове физичке способности;• примјени технике и вјештине трчања, спретности, окретности, брзине и издржљивости (према могућностима);• правилно дода звучну лопту пару;• ритмично хода.	Минимални образовни захтјеви: <ul style="list-style-type: none">• Брзо трчање до 20 метара (уз аудитивну стимулацију наставника).• Доскок с висине од 60 центиметара (уз помоћ).• Бацање лопте у звучни циљ на 10 метара.• Прескакање вијаче.• Помицање лијево десно на дочелном вратилу у вису мјешовитом.• Колут напријед из чучња у чучањ.• Додавање лопте у паровима.• Ходање у задатом ритму.	Математика (мјерење и мјере).
---	--	-------------------------------

ДИДАКТИЧКА УПУТСТВА И ПРЕПОРУКЕ:

- на настави физичког васпитања са слијепом дјецом, углавном, треба радити индивидуално;
- прије сваке вјежбе дјете мора бити упознато са простором и справама које користи;
- приликом извођења одређених вјежби (скакања, прескакања, трчања унатрашке, пењања, доскока и сл.) наставник треба да буде у непосредној близини дјетета или да га аудитивно стимулише за радњу;
- због отсуства чула вида и недовољне информисаности родитеља, слијепи дјеца често имају страх од сложенијих физичких активности, а у појединим случајевима и значајно нарушено моторно функционисање, због тога је настава физичког васпитања необично значајна за слијепу дјецу;
- све активности треба прилагодити аудитивној и тактилној перцепцији;
- покушавати укључивање дјеце у групни рад, колико је то могуће;
- могућност успјешног извођења појединих вјежби зависи од индивидуалних способности сваког дјетета;
- Непоходна наставна средства: реквизити из физкултурне сале (шведске љестве, обручи, мотке и др.) санке и остали предмети погодни за игре на снијегу.