

НАСТАВНИ ПРОГРАМ ЗА НАСТАВНИ ПРЕДМЕТ**ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ**

РАЗРЕД

СЕДМИЧНИ БРОЈ ЧАСОВА

ГОДИШЊИ БРОЈ ЧАСОВА

II

3

108

ОПШТИ ЦИЉЕВИ ПРОГРАМА

- Развијање моторичких и функционалних способности, спортско-техничких знања из области физичке и здравствене културе, уважавајући индивидуалне могућности ученика;
- усвајање вјештина и знања које омогућавају учешће у различитим спортским активностима и схватање значаја редовног вјежбања и упражњавања спортских активности;
- развијање самопоуздања и социјализације дјетета учешћем у колективним активностима и одговорног односа према простору за вјежбање, справама, реквизитима и личној хигијени.

ПОСЕБНИ ЦИЉЕВИ ПРОГРАМА

- Оспособљавање ученика да уз правилно држање тијела хода и трчи по задацима у циљу правилног физичког развоја и унапређења здравља;
- процјењивање стања и праћење раста и развоја ученика (морфолошки и моторички статус);
- усвајање важности цјеложивотног физичког вјежбања за очување и унапређење здравља;
- оспособљавање за коришћење природних облика кретања на различите начине;
- примјењивање природних облика кретања и утицање на правилно држање тијела;
- примјењивање елементарних игара у функцији обликовања и усавршавања природних покрета и моторичких способности у сложеним ситуацијама;
- социјализација и образовање морално-вољних особина ученика кроз примјену правила елементарних игара (самосталност, дисциплина, такмичарски дух, дружељубивост, поштење, поштовање, храброст...);
- стимулисање физиолошких процеса који повољно дјелују на органе и органске системе;
- оспособљавање за правилно извођење заданих вјежби на тлу и справама;
- примјеном гимнастичких елемената утицати на развој апарата за кретање, а посебно мускулатуре одговорне за правилно држање тијела;
- усавршавање природних облика кретања кроз атлетске елементе;
- развијање моторичких и функционалних способности, локомоторног апарата, и посебно мускулатуре одговорне за правилно држање тијела кроз примјену атлетских елемената;
- формирање здравствено-хигијенских навика, „челичење“ организма, јачање имуног система, развијање базичних вјештина и способности, основа технике спортских игара кроз упражњавање игара на отвореном;
- утицање на еколошку свијест ученика;
- утицање на свеукупни раст и развој ученика уз коришћење природног окружења и препрека, у једноставним и сложеним условима;
- усавршавање природних облика кретања кроз специфичне елементе из фудбала;
- усавршавање природних облика кретања кроз специфичне елементе из рукомета.

САДРЖАЈИ ПРОГРАМА

Ред. бр.	Теме	Оквирни број часова
1.	Праћење раста и развоја	6
2.	Природни облици кретања и превентивно корективно вјежбање	7
3.	Елементарне игре и превентивно корективно вјежбање	10
4.	Базичне спортске активности из гимнастике и превентивно корективно вјежбање	20
5.	Базичне спортске активности из атлетике и превентивно корективно вјежбање	20
6.	Игре на отвореном	15
7.	Фудбал (основни технички елементи)	15
8.	Рукомет (основни технички елементи)	15
	Укупно	108

ИСХОДИ УЧЕЊА И ПРЕПОРУЧЕНИ САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ

Наставна тема 1: ПРАЋЕЊЕ РАСТА И РАЗВОЈА (6 часова)

Посебни циљеви:

- оспособљавање ученика да уз правилно држање тијела хода и трчи по задацима у циљу правилног физичког развоја и унапређења здравља;
- процјењивање стања и праћење раста и развоја ученика (морфолошки и моторички статус);
- усвајање важности цјеложивотног физичког вјежбања за очување и унапређење здравља.

ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ

САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ

1. Тјелесна висина
 2. Тјелесна маса
- За процјену моторичких способности примијенити осам стандардизованих кретних задатака:*
1. процјена брзине трчања - трчање на 20 м,
 2. процјена координације цијелог тијела - полигон натрашке,
 3. процјена координације цијелог тијела - слалом са три лопте,
 4. процјена фреквенције покрета - тапинг руком,
 5. процјена гипкости - претклон у сједу разножно,
 6. процјена експлозивне снаге - скок удаљ из места,
 7. процјена опште снаге - издржај у згибу,
 8. процјена репетитивне снаге - подизање трупа.

Наставна тема 2: ПРИРОДНИ ОБЛИЦИ КРЕТАЊА И ПРЕВЕНТИВНО КОРЕКТИВНО ВЈЕЖБАЊЕ (7 часова)

Посебни циљеви:

- оспособљавање за коришћење природних облика кретања на различите начине;
- примјењивање природних облика кретања и утицање на правилно држање тијела.

ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ

САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ

Ученик ће:

- ходањем, трчањем, ваљањем, котрљањем, колутањем, пузањем савладавати простор;
- изводити различите варијанте поскока, скокова, прескока, наскока, саскока, пењања (спуштања), провлачења савладавањем нижих, виших, већих, мањих, окомитих, косих и водоравних препрека;
- савладати отпор кроз различите начине дизања, ношења, гурања, вучења, упирања и вишења;
- изводити различите варијанте надвлачења, потискивања и савладава активни отпор који пружа партнер или противник;
- манипулисати објектима различитим начинима хватања, бацања, додавања, вођења, жонглирања једног или више предмета различитих облика, величина, тежина, тврдоћа.

Ходање

Трчање

Скакање

Прескакање

Бацање

Хватање

Вучење

Гурање

Пузање

Провлачење

Пењање

Дизање

Ношење

Вишење...

Активности изводити комбиновањем различитих облика кретања и примјеном полигона.

Наставна тема 3: ЕЛЕМЕНТАРНЕ ИГРЕ И ПРЕВЕНТИВНО КОРЕКТИВНО ВЈЕЖБАЊЕ (10 часова)

Посебни циљеви:

- примјењивање елементарних игара у функцији обликовања и усавршавања природних покрета и моторичких способности у сложеним ситуацијама;
- социјализација и образовање морално-вољних особина ученика кроз примјену правила елементарних игара (самосталност, дисциплина, такмичарски дух, дружељубивост, поштење, поштовање, храброст...);
- стимулисање физиолошких процеса који повољно дјелују на органе и органске системе.

ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ

САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ

Ученик ће:

- показати моторичке способности;
- исказати позитивне карактерне особине;
- поштовати правила игре.

Елементарне игре за развој моторичких способности:

- снаге,
- брзине,
- издржљивости,
- координације,

	<ul style="list-style-type: none"> - флексибилности, - прецизности и - равнотеже. <p><i>Обезбиједити поштовање правила игара уз што разноврсније коришћење природних облика кретања.</i></p>
--	---

Наставна тема 4: БАЗИЧНЕ СПОРТСКЕ АКТИВНОСТИ ИЗ ГИМНАСТИКЕ И ПРЕВЕНТИВНО КОРЕКТИВНО ВЈЕЖБАЊЕ (20 часова)

<p>Посебни циљеви:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оспособљавање за правилно извођење заданих вјежби на тлу и справама; - примјеном гимнастичких елемената утицати на развој апарата за кретање, а посебно мускулатуре одговорне за правилно држање тијела.

ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ	САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ
<p>Ученик ће:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостално или уз помоћ извести став на лопатицама; - самостално или уз помоћ извести мост; - урадити поваљку на леђима; - самостално извести колут напријед из чучња у чучањ; - самостално извести колут назад из чучња у чучањ; - самостално извести вагу на тлу и на клупи; - самостално или уз помоћ извести прамет странце на тлу; - самостално или уз помоћ извести вјежбе равнотеже на шведској клупи и греди; - самостално или уз помоћ извести састав на шведској клупи и греди. 	<p>Стројеве радње</p> <p>Превентивно корективне вјежбе (без реквизита, са реквизитима, у пару, на справама, уз справе, у мјесту, у кретању, без музичке пратње, са музичком пратњом)</p> <p>Став на лопатицама („свијећа“)</p> <p>Мост</p> <p>Поваљка на леђима</p> <p>Колут напријед из чучња у чучањ</p> <p>Колут назад из чучња у чучањ</p> <p>Вага на тлу и на клупи</p> <p>Прамет странце („звјезда“) на тлу</p> <p>Вјежбе равнотеже на шведској клупи и греди (ходање, ходање на прстима, ходање на петама, наскок са двије ноге, трчање ниским интезитетом, окрет, вага на клупи и на греди, чучањ на једној ноzi, чучањ на двије ноге, саскок)</p> <p>Састав на шведској клупи и греди</p>

Наставна тема 5: БАЗИЧНЕ СПОРТСКЕ АКТИВНОСТИ ИЗ АТЛЕТИКЕ И ПРЕВЕНТИВНО КОРЕКТИВНО ВЈЕЖБАЊЕ (20 часова)

<p>Посебни циљеви:</p> <ul style="list-style-type: none"> - усавршавање природних облика кретања кроз атлетске елементе; - развијање моторичких и функционалних способности, локомоторног апарата, а посебно мускулатуре одговорне за правилно држање тијела кроз примјену атлетских елемената.
--

ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ	САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ
<p>Ученик ће:</p> <ul style="list-style-type: none"> - савладати технику ходања са правилним држањем тијела и користи исту у 	<p>Ходање:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходање са правилним држањем тијела, - ходање на прстима, петама, унутрашњем и

<p>различитим варијантама и комплексним ситуацијама</p> <ul style="list-style-type: none"> - овладати основном техником трчања и користи исту у различитим варијантама и комплексним ситуацијама; - овладати различитим комбинацијама ходања и трчања; - савладати задату дистанцу у оквиру крос трчања; - овладати основном техником скокова и користи исту у различитим варијантама и комплексним ситуацијама; - бацати и хватати звучну лопту лијевом и десном руком; - развити прецизност бацањем лопте у звучни циљ. 	<p>спољашњем своду стопала, ходање наглашено петапрсти,</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходање са високо подигнутим кољенима (марширање), - бочно ходање са докораком, и прекоракком, - обично правилно ходање на дужини од 30-40м, - ходање са правилном амортизацијом уз правилан рад руку, - полигон... <p>Трчање:</p> <ul style="list-style-type: none"> - трчање (праволинијско, криволинијско, преко ниских препона, бочно са докораком, из различитих почетних положаја: положај сједења или чучања, клечећег положаја, лежање на стомаку или леђима, боку, почетни положај имитација животиња, штафетно...), - ниско гажење (цог) и високо подизање кољена (скип) - у мјесту и кретању, - подизање кољена до хоризонталног положаја наткољенице уз благо савијену поткољеницу, - забацивање поткољенице – лагано трчање уз забацивање поткољенице на сваки корак или на сваки трећи корак, благи претклон трупа, - трчање у мјесту и кретању (различитом брзином), уз правилан рад руку, - комбинација различитих облика ходања и трчања, - јесењи и прољећни крос (дјечаци 150м, дјевојчице 100м), - полигон. <p>Скакање:</p> <ul style="list-style-type: none"> - скокови суножни и раскорачни, напријед, назад, лијево, десно, цикцак, бочно преко линије, игра мореобала, школица, ластиш, хваталице са суножним и једноножним поскоцима, - скок удаљ из мјеста суножним одразом, - из залета, одскок преко препреке и доскок на површину која је нешто нижа од препреке, - суножни наскок на шведску клупу (шведски сандук, греда, степеник, пањ...) замахом са обје руке, - скок у вис прекорачном техником „маказице“, - комбинација различитих облика ходања, трчања и скокова, - полигон.
---	--

Бацање:

- упознавање звучне лопте.
- бацање лопте удаљ, бољом и слабијом руком, са освртом на основни став,
- бацање лопте у циљ (звучни)
- вођење лопте у мјесту
- додавање у паровима
- хватање лопте
- полигон уз комбинацију ходања, трчања, скокова и бацања.

Наставна тема 6: ИГРЕ НА ОТВОРЕНОМ (15 часова)

Посебни циљеви:

- формирање здравствено-хигијенских навика, „челичење“ организма, јачање имуног система, развијање базичних вјештина и способности, основа технике спортских игара кроз упражњавање игара на отвореном;
- утицање на еколошку свијест ученика;
- утицање на свеукупни раст и развој ученика уз коришћење природног окружења и препрека, у једноставним и сложеним условима.

ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ

САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ

Ученик ће:

- испољити моторичке, функционалне и когнитивне способности;
- примјенити основе техника спортских игара у природним условима;
- користиту већ савладане и упознаје нове вјештине уз помоћ специфичних спортских реквизита;
- примијенити савладане гимнастичке и атлетске елементе на отвореном;
- објаснити важност што чешћег боравка у природи и позитивног утицаја природе на организам
- у већој мјери развити чуло слуха, додира и мрса.

Користећи природно окружење које позитивно утиче на јачање организма и имуног система организовати следеће активности:

- хваталице и остале елементарне игре,
- гимнастика и атлетика (елементи који се могу примијенити на отвореном),
- полудневни излети у природу или у парку, пјешачење...,
- полигоми - користећи природно окружење и препреке (ливада, шума, узбрдица, низбрдица, поток, дрво и слично).

Наставна тема 7: ФУДБАЛ (основни технички елементи) (15 часова)

Посебни циљеви:

- усавршавање природних облика кретања кроз специфичне елементе из фудбала;
- развијање моторичких и функционалних способности, локомоторног апарата, кроз примјену специфичних елемената из фудбала;
- обука основних техничких и тактичких елемената фудбала.

ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ

САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ

Ученик ће:

- научити основне ударце по лопти;

Ударци по лопти (унутрашњом страном стопала, врхом стопала, спољашњом страном стопала)

<ul style="list-style-type: none"> - научити основне технике примања звучне лопте; - савладати основне технике вођења лопте; 	<p>Примање лопте (унутрашњом страном стопала, ђоном, спољашњом страном стопала)</p> <p>Вођење лопте (праволинијско, криволинијско)</p>
--	--

Наставна тема 8: РУКОМЕТ (основни технички елементи) (15 часова)

Посебни циљеви:

- усавршавање природних облика кретања кроз специфичне елементе из рукомета;
- развијање моторичких и функционалних способности, локомоторног апарата, кроз примјену специфичних елемената из рукомета;
- обука основних техничких и тактичких елемената рукомета.

ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ	САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ
<p>Ученик ће:</p> <ul style="list-style-type: none"> - научити основне технике држања лопте; - научити основне технике додавања и хватања звучне лопте; - савладати основне технике вођења лопте; 	<p>Држање лопте (са обје руке, са једном руком уз помоћ друге руке, држање са једном руком)</p> <p>Додавање и хватање звучне лопте (замахом поред тијела - изнад главе, поред главе, у висини рамена, у висини кука, испод кука, бочна додавања – класични „шасе“, прекораком и закораком)</p> <p>Вођење лопте (високо, средње, ниско, у мјесту, у кретању, у слалому, без ометања партнера, са ометањем партнера, са наглом промјеном правца кретања)</p> <p><i>За садржаје из рукомета пожељно је користити лопте прилагођене величине.</i></p>

КОРЕЛАЦИЈА СА ДРУГИМ НАСТАВНИМ ПРЕДМЕТИМА

Наставни програм за Физичко и здравствено васпитање у другом разреду у корелацији је са одређеним темама (исходима и садржајима) наставних предмета: Српски језик, Математика, Ликовна култура и Моја околина.

НАПОМЕНЕ ЗА РЕАЛИЗАЦИЈУ ПРОГРАМА

Кроз сарадњу са Ресурсним центрима благовремено одговорити на индивидуалне потребе ученика које ће се у наставном процесу уочити.

Уколико је потребно, увести више вјежби из области корективне гимнастике. Прије сваке активности ученика треба упознати са простором и справама које користи, како би развио менталну слику простора и створио план кретања. Потребан је сталан надзор и индивидуална подршка приликом реализације одређених активности. На настави физичког васпитања са слијепом дјецом, углавном, треба радити индивидуално.

Демонстрацију активности требало би да прати што опширнији вербални опис како би ученик стекао што јаснију представу какав положај тијела да заузме, на који начин да се креће итд. 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.

Слијепом ученику ће приликом трчања бити потребни тактилни оријентири који ће служити као показивачи правца и омогућити ученику да одржава правац кретања. Корисна може бити метода трчања у пару са видећим учеником или наставником, при чему друга особа има функцију видећег водича. У ту сврху може послужити и конопца који ће бити постављен у висини појаса ученика, фиксиран на почетку и крају дионице коју треба претрчати. Ученик ће тако бити у могућности да самостално претрчи одговарајућу дистанцу пратећи правац пружања конопца. Могућност успјешног извођења појединих вјежби зависи од индивидуалних способности сваког ученика. Пожељно је ученике из одјељења довести у прилику да у пару изводе активности са учеником оштећеног вида, како би се ученик оштећеног вида што више ослободио у интеракцији са вршњацима и потражио њихову подршку када је потребно.

Приликом извођења активности у оквиру наставне теме *Основни технички елементи фудбала* и наставне теме *Основни технички елементи рукомета* слијепом ученику је потребно пружити физичко вођење, вербалне инструкције, звучну лопту и звучно означити гол. Све активности треба прилагодити аудитивној и тактилној перцепцији.

Због одсуства 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 посебно значајна за слијепу дјецу.