

НАСТАВНИ ПРОГРАМ ЗА ПРЕДМЕТ: ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ

РАЗРЕД: ПЕТИ

СЕДМИЧНИ БРОЈ ЧАСОВА: 2

ГОДИШЊИ БРОЈ ЧАСОВА: 72

ОПШТИ И ПОСЕБНИ ЦИЉЕВИ ПРОГРАМА

Општи циљ програма:

Наставе физичког васпитања је да:

- обезбиједи 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:

- задовољавање потребе за кретањем; подстицање одговорности, креативности, самопоуздања и предузетност;
- сарадња међу ученицима;
- овладавање и усвојање знања, вјештине, технике и тактике у склопу наставне теме;
- развијање кретне и психофизичке способности;
- развој позитивног става према физичкој култури, неопходног за очување здравља и стварање трајних навика у свакодневном животу;

САДРЖАЈ ПРОГРАМА

Наставна тема	Оквирни број часова
1. Атлетика	14
2. Вјежбе на справана и тлу	21
3. Голбал	16
4. Елементарне игре	14
5. Мјерење тјелесног развоја и физичких способности	7

Исходи учења	Садржаји програма /Појмови	Корелација са другим наставним предметима
Тема 1: Атлетика (14)		
Ученик треба да: <ul style="list-style-type: none">• се прилагоди различитим оптерећењима;• схвати технику и тактику ходања и трчања с обзиром на своје могућности и могућности других;• спозна природу скока у смислу да је то један од начина савлађивања	<ul style="list-style-type: none">• Техника ходања;• Техника трчања на 30 м;• Скок удаљ из мјеста и покушај скока из залета (уз помоћ наставника) ;• Скок увис из мјеста; техника рада руку, ногу и ритма дусања у трчању;	

<p>препрека;</p> <ul style="list-style-type: none"> • координирано користи тех. рада руку и ногу при дисању и трчању; 		
Тема 2: Вјежбање на справама на тлу (21)		
<p>Ученик треба да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • координирано изведе вјежбу; • развије вјештину, технику и равнотежу; • савлада задану препреку; • уради котрљана • уради став о шакама; 	<ul style="list-style-type: none"> • Колут напријед; • Колут назад; • Став о шакама; • Колут летећи из стојећег полжаја; • Вратило, греда; • 	
Тема 3: Голбал (16)		
<p>Ученик треба да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • зна правила голдбала; • познаје терен; • се заштити од могућих удараца; • правилно шутира у нападу; • процјењује кретање лопте и хвата лопту у одбрани; 	<ul style="list-style-type: none"> • Упознавање са правилима и тереном; • Вјежбе заштите тијела; • Вјежбе шутирања; • Одбрана; • Играње утакмице; 	
Тема 4: Елементарне игре (14)		
<p>Ученик треба да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • сазна на којем су нивоу његове моторичке способности; • савлада моторичке задатке и исте примјени у одређеној спорској активности; 	<ul style="list-style-type: none"> • Окретност; • Координација; • Снага; • Спретност; • Равнотежа; 	Музичка култура (музичке игре, дјечије стваралаштво)
Тема 5: Мјерење тјелесног развоја и физичких способности (7)		
<p>Ученик треба да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • самостално измјери висину и масу тијела; • сазна на којем су нивоу његове психофизичке способности; • примјени вјештину и технику трчања, дисања, издржљивости и брзине; • да препозна деформитете; 	<ul style="list-style-type: none"> • Мјерење висине и масе тијела; • Експлозивна снага ногу (скок удаљ из мјеста); • Општа снага (бацање медицинке 4 кг.); • трчање 500 m. (ж) и 800 m. (м); • Снага руку и раменог појаса (издржај у згибу до 120 сек.); • Гипкост (дубоки претклон); • Правилност држања тијела; 	Математика (мјерење и мјере)

ДИДАКТИЧКА УПУТСТВА И ПРЕПОРУКЕ:

- на настави физичког васпитања са слијепом дјецом, углавном треба радити индивидуално;
- прије сваке вјежбе дијете мора бити упознато са простором и справама које користи;
- садржаје из атлетике (трчање и ходање) је могуће квалитетно обрадити уколико је наставник непосредно уз ученика;
- приликом играња голдбала нарочиту пажњу треба обратити заштити ученика од могућих повреда као и на добру оријентацију у простору приликом игре (да зна гдје се налази, гдје су суиграчи, а гдје противници);
- могућност успјешног извођења појединих вјежби доста ће зависити од индивидуалних способности сваког дјетета;
- Непоходна наставна средства: реквизити из физкултурне сале(шведске љестве, обручи, мотке и др.);