

**НАСТАВНИ ПРОГРАМ ЗА НАСТАВНИ ПРЕДМЕТ**

**ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ**

РАЗРЕД	СЕДМИЧНИ БРОЈ ЧАСОВА	ГОДИШЊИ БРОЈ ЧАСОВА
V	3	108

**ОПШТИ ЦИЉЕВИ ПРОГРАМА**

- Свестрани развој личности кроз позитиван утицај на раст и развој организма и јачање здравља;
- развијање моторичких и функционалних способности, спортско-техничких знања из области физичке и здравствене културе, уважавајући индивидуалне могућности ученика;
- развијање самопоуздања и социјализације дјетета учешћем у колективним активностима;
- отклањање могућих поремећаја у психофизичком развоју и развијање одговорног односа према простору за вјежбање, справама, реквизитима и личној хигијени.

**ПОСЕБНИ ЦИЉЕВИ ПРОГРАМА**

- Процјењивање стања и праћење раста и развоја ученика (морфолошки и моторички статус);
- усвајање важности цјеложивотног физичког вјежбања за очување и унапређење здравља;
- развијање свијести о нивоу сопствених способности и карактеристика;
- оспособљавање за коришћење природних облика кретања на различите начине;
- примјеном природних облика кретања утицати 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 спортских игара;
- развијање моторичких и функционалних способности, локомоторног апарата, кроз примјену специфичних елемената спортских игара;
- обука основних техничких и тактичких елемената спортских игара.

САДРЖАЈИ ПРОГРАМА		
Ред. бр.	Теме	Оквирни број часова
1.	Праћење раста и развоја	6
2.	Елементарне игре и превентивно корективно вјежбање	14
3.	Гимнастика и превентивно корективно вјежбање	20
4.	Атлетика и превентивно корективно вјежбање	20
5.	Игре на отвореном	8
6.	Спортске игре - фудбал 7 - рукомет 7 - кошарка 7 - одбојка 7 - голбал 8	36
7.	Здравствено васпитање	4
	Укупно	108

#### ИСХОДИ УЧЕЊА И ПРЕПОРУЧЕНИ САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ

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

##### Посебни циљеви:

- процјењивање стања и праћење раста и развоја ученика (морфолошки и моторички статус);
- усвајање важности цјеложивотног физичког вјежбања за очување и унапређење здравља;
- развијање свијести о нивоу сопствених способности и карактеристика.

##### ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ

##### САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ

##### Ученик ће:

- објективно упознати своје тијело, установити начин његовог функционисања, предности и ограничења;
- мјерити висину и масу тијела;
- идентификовати значај тестирања за процјену раста и развоја.

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

	<p>из мјеста,</p> <p>7. процјена опште снаге - издржај у згибу,</p> <p>8. процјена репетитивне снаге - подизање трупа.</p>
--	--

**Наставна тема 2: ЕЛЕМЕНТАРНЕ ИГРЕ И ПРЕВЕНТИВНО КОРЕКТИВНО ВЈЕЖБАЊЕ (14 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:

- испољити моторичке способности;
- исказати позитивне карактерне особине;
- поштовати правила игре и користити природне облике кретања.

Елементарне игре за развој моторичких способности:

- снаге,
- брзине,
- издржљивости,
- координације,
- флексибилности,
- прецизности, и
- равнотеже.

*Обезбиједити поштовање правила игара уз што разноврсније коришћење природних облика кретања*

**Наставна тема 3: ГИМНАСТИКА И ПРЕВЕНТИВНО КОРЕКТИВНО ВЈЕЖБАЊЕ (20 часова)**

**Посебни циљеви:**

- 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**

Ученик ће:

- уважавати правила извођења основних стројевих радњи;
- самостално изводити превентивно

Стројеве радње

Превентивно корективне вјежбе (без реквизита, са реквизитима, у пару, на справама, уз справе, у

<p>корективне вјежбе;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостално изводити колут напријед и назад;</li> <li>- самостално изводити спојени колут напријед до чучња и колут назад;</li> <li>- самостално изводити колут напријед преко лопте до чучња;</li> <li>- самостално изводити став на шакама уз зид;</li> <li>- изводити прамет странце на тлу уз помоћ;</li> <li>- самостално изводити прескок преко козлића, разношка.</li> </ul>	<p>мјесту, у кретању, без музичке пратње, са музичком пратњом)</p> <p>Колут напријед и назад</p> <p>Спојени колут напријед до чучња и колут назад</p> <p>Колут напријед преко лопте до чучња</p> <p>Став на шакама уз зид</p> <p>Прамет странце („Звијезда“) на тлу</p> <p>Прескок преко козлића, разношка</p>
---	--

#### **Наставна тема 4: АТЛЕТИКА И ПРЕВЕНТИВНО КОРЕКТИВНО ВЈЕЖБАЊЕ (20 часова)**

##### **Посебни циљеви:**

- 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.

##### **ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ**

##### **САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ**

##### **Ученик ће:**

- прикладно примјењивати технику ходања са правилним држањем тијела и користити исту у различитим варијантама и комплексним ситуацијама;
- правилно изводити основне технике трчања и користити исте у различитим варијантама и комплексним ситуацијама;
- правилно изводити различите комбинације ходања и трчања;
- уважавати задату дистанцу у оквиру крос трчања;
- правилно изводити основне технике скокова и користити исте у различитим варијантама и комплексним ситуацијама;
- примјењивати основне технике бацања и користити исте у различитим варијантама и комплексним ситуацијама.

##### **Ходање:**

- ходање са правилним држањем тијела,
- ходање на прстима, петама, унутрашњем и спољашњем своду стопала, ходање наглашено пета - прсти унапријед и уназад,
- ходање са високо подигнутим кољенима унапријед и уназад (марширање),
- различите врсте ходања уз отпор партнера,
- обично правилно ходање на дужини од 30-40м,
- ходање уз нагиб, низ нагиб, уз степенице, низ степенице,
- ходање са правилном амортизацијом уз правилан рад руку,
- полигон.

##### **Трчање:**

- 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,
- имитирање корака трчања пењањем на клупицу, имитирати замах ногом и супротном руком,
- претрчавање ниских препрека (чуњева, медицинки, итд.) различитом брзином,
- трчање уз нагиб, низ нагиб, уз степенице, низ степенице,
- трчање уз отпор партнера који стоји испред и успорава покушај трчања,
- трчање уз вучење предмета иза себе (уз отпор),
- трчање уз отпор партнера који се налази иза,
- трчање уз отпор партнера који се налази испред и отпор врши на рамена,
- трчање унапријед и уназад са високо подигнутим кољенима,
- претрчавање одређених дистанци у зависности од технике трчања,
- комбинација различитих облика ходања и трчања,
- јесењи и прољећни крос (дјечаци 250м, дјевојчице 200м),
- полигон.

Скакање:

- скокови суножни и раскорачни, једноножни, напријед, назад, лијево, десно, цик-цак, бочно преко линије, игра море-обала, школица, ластиш, хваталица са суножним и једноножним поскоцима,
- скок удаљ из мјеста суножним одразом,
- скок удаљ из залета,
- суножни наскок на шведску клупу (шведски сандук, греда, степеник, пањ...) замахом са обје руке,
- скок у вис прекорачном техником „маказице“ и опкорачном техником „straddle“ (штрадле),
- комбинација различитих облика ходања, трчања и скокова,

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- полигон.</li> </ul> <p>Бацање:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бацање тениске и рукометне лопте „бич“ техником, лијевом и десном руком,</li> <li>- бацање лопти за одбојку, фудбал, рукомет и кошарку, са груди, преко главе, са рамена, са бока....,</li> <li>- избачај дјечије кугле до 600 грама (медицинке до 1кг или кошаркашке лопте) напријед са обје опружене руке из получучња,</li> <li>- избачај дјечије кугле до 600 грама (медицинке до 1кг или кошаркашке лопте) преко главе, опруженим рукама из получучња,</li> <li>- обучавање правилног држања кугле,</li> <li>- избачај кугле из става у правцу бацања,</li> <li>- избачај кугле или медицинке изнад главе са искоракком,</li> <li>- бацање лоптица које се налазе на узвишењу иза леђа,</li> <li>- полигон уз комбинацију ходања, трчања, скокова и бацања.</li> </ul>
--	--

### Наставна тема 5: ИГРЕ НА ОТВОРЕНОМ (8 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
<p>Ученик ће:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- испољити моторичке, функционалне и когнитивне способности;</li> <li>- примјењивати основе техника спортских игара у природним условима;</li> <li>- користити већ савладане и нове вјештине уз помоћ специфичних спортских реквизита;</li> <li>- идентификовати важност што чешће</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Хваталице и остале елементарне игре.</li> <li>- Спортске игре на трави и у пијеску.</li> <li>- Вожња бицикла, тротинета, ролера, скејтборда...</li> <li>- Полудневни излети у природу или у парк, пјешачење.</li> <li>- Полигони у природном окружењу и препреке (ливада, шума, узбрдица,</li> </ul>

боравка у природи и позитивног утицаја природе на организам.	низбрдица, поток, дрво...).
<b>Наставна тема 6: СПОРТСКЕ ИГРЕ (36 часова)</b>	
<b>Посебни циљеви:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- усавршавање природних облика кретања кроз специфичне елементе спортских игара;</li> <li>- развијање моторичких и функционалних способности, локомоторног апарата, кроз примјену специфичних елемената из спортских игара;</li> <li>- обука основних техничких и тактичких елемената спортских игара.</li> </ul>	
<b>ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ</b>	<b>САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ</b>
<p>Ученик ће:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изводити ударце по лопти у складу с могућностима;</li> <li>- упознати се са техником примања лопте;</li> <li>- упознати се са техником вођења лопте;</li> <li>- користити техничке елементе у игри, у складу с могућностима.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упознати се са техником држања лопте;</li> <li>- користити технике додавања и хватања звучне лопте;</li> <li>- упознати се са техником вођења лопте;</li> <li>- примијенити техничке елементе у игри.</li> </ul>	<p><b>Фудбал (Основни технички елементи) (7 часова)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ударци по лопти (унутрашњом страном стопала, врхом стопала, спољашњом страном стопала, ударци петом, хрптом стопала - пун рист).</li> <li>- Примање лопте (унутрашњом страном стопала, ђоном, спољашњом страном стопала, хрптом стопала – ристом у мјесту и у кретању).</li> <li>- Вођење лопте (праволинијско, криволинијско, између чуњева, цикцак вођење између чуњева).</li> <li>- Игра (на један и два гола).</li> </ul> <p><b>Рукомет (Основни технички елементи) (7 часова)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Држање лопте (објема рукама, једном руком уз помоћ друге руке, држање једном руком).</li> <li>- Додавање и хватање лопте (замахом поред тијела - изнад главе, поред главе, у висини рамена, у висини кука, испод кука, у висини кољена, бочна додавања – прекорак и закорак, узимање лопте која стоји на поду).</li> <li>- Вођење лопте (високо, средње, ниско, у мјесту, у кретању, у слалому, без ометања партнера, са ометањем партнера, са наглом промјеном правца кретања, испред тијела, поред тијела).</li> <li>- Игра (на једном голу и на два гола).</li> </ul> <p><b>Кошарка (Основни технички елементи) (7 часова)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Држање, додавање и хватање лопте (изнад главе, са груди, у висини кука,</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- упознати се са техником држања, додавања и хватања звучне лопте;</li> <li>- упознати се са техником вођења лопте;</li> <li>- упознати се са техником шута на кош са двије руке;</li> <li>- уважавати структуре кошаркашке игре.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упознати се са основном техником одбијања лопте прстима;</li> <li>- упознати се са техником одбијања и додавања лопте подлактицама;</li> <li>- упознати се са основном техником доњег сервиса;</li> <li>- уважавати основне структуре одбојкашке игре.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- познавати правила голдбала и терен;</li> <li>- заштити се од могућих удараца;</li> <li>- правилно шутирати у нападу;</li> <li>- процијенити кретање лопте и ухватити лопту у одбрани.</li> </ul>	<p>бочна додавања, ударцем лопте од тло).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вођење лопте (у мјесту, у кретању, десном и лијевом руком, праволинијско, криволинијско, високо, средње, ниско, без ометања партнера, са ометањем партнера, цикцак).</li> <li>- Шут на кош (двјема рукама у висини груди и рамена, из мјеста и кретања, слободна бацања).</li> <li>- Игра (на једном или на два коша, мини кошарка).</li> </ul> <p><b>Одбојка (Основни технички елементи) (7 часова)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Одбијање и додавање лопте прстима.</li> <li>- Одбијање и додавање лопте подлактицама („чекић“).</li> <li>- Доњи сервис.</li> <li>- Игра мини одбојка 1:1, 2:2, 3:3 (коришћењем доњег сервиса, одбијања лопте прстима и чекићем)</li> </ul> <p><b>Голбал (Основни технички елементи) (8 часова)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Упознавање са правилима и тереном;</li> <li>- Вјежбе заштите тијела;</li> <li>- Вјежбе шутирања;</li> <li>- Одбрана;</li> <li>- Играње утакмице.</li> </ul>
--	--

### **Наставна тема 7: ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ (4 часа)**

#### **Посебни циљеви:**

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

#### **ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ**

#### **САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ**

##### Ученик ће:

- објаснити значај вјежбања за правилан рад срца и плућа;
- препознати здравствено стање када не треба да вјежба;
- примијенити хигијенске мјере приликом вјежбања (прије, у току, након);

- Значај вјежбања за правилан рад срца и плућа.
- Хигијена простора и вјежбања.
- Исхрана и вјежбање.
- Поступање у случају повреде приликом вјежбања.



<ul style="list-style-type: none"> <li>- препознати и повезати различita вјежбања са њиховим утицајем на здравље;</li> <li>- увидјети значај правилне исхране за вјежбање;</li> <li>- препознати и примијенити одговарајући поступак у случају повреде (приликом вјежбања);</li> <li>- идентификовати посљедице неправилне и нездраве исхране за организам човјека;</li> <li>- разликовати начине превентиве у чувању здравља човјека;</li> <li>- идентификовати штетности конзумирања алкохола, пушења и дроге по здравље човјека (болести зависности).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Здравље и заштита од болести.</li> </ul>
---	---

#### КОРЕЛАЦИЈА СА ДРУГИМ НАСТАВНИМ ПРЕДМЕТИМА

- Математика
- Српски језик
- Ликовна култура
- Музичка култура
- Васпитни рад у одјељенској заједници

#### НАПОМЕНЕ ЗА РЕАЛИЗАЦИЈУ ПРОГРАМА

- Кроз сарадњу са Ресурсним центрима благовремено одговорити на индивидуалне потребе ученика које ће се у наставном процесу учити.
- 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.
- 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.
- 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.
- На настави физичког васпитања са слијепом дјецом, углавном, треба радити индивидуално;
- 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 оријентир 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.

- Приликом извођења активности у оквиру спортских игара слијепом ученику је потребно пружити физичко вођење, вербалне инструкције, звучну лопту, звучно означити мету и прилагодити исходе у складу са индивидуалним способностима ученика.
- Све активности треба прилагодити аудитивној и тактилној перцепцији.
- Могућност успјешног извођења појединих вјежби зависи од индивидуалних способности сваког ученика.
- Због одсуства чула вида и недовољне информисаности родитеља, слијепа 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.