

НАСТАВНИ ПРОГРАМ ЗА ПРЕДМЕТ: **ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ**

РАЗРЕД: **СЕДМИ**

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:

- задовољење потребе за кретањем;
- јачање одговорности, креативности и самопоуздања;
- побољшање сарадње међу ученицима;
- усвајање знања, вјештина, технике и тактике у склопу наставне теме;
- развијање осјећаја за тимски рад;
- формирање и усавршавање за живот потребне кретне способности и навике;
- развијање кретне и психо- физичке способности.

САДРЖАЈ ПРОГРАМА

Наставна тема	Оквирни број часова
1. Ателтика	13
2. Вјежбе на справама и тлу	20
3. Ритмичка гимнастика и народни плес	14
4. Голбал	18
5. Мјерење тјелесног развоја и физичких способности	7

Исходи учења	Садржаји програма /Појмови	Корелација са другим наставним предметима
Тема 1: Атлетика (13)		
Ученик треба да: <ul style="list-style-type: none">• се прилагоди различитим оптерећењима;• схвати технику и тактику трчања, с обзиром на своје могућности и могућности других;	<ul style="list-style-type: none">• Ниски старт, брзо трчање 30, 50 метара;• Техника истрајног трчања;• Обучавање и усавршавање (бацање кугле, скок у даљ).	

<ul style="list-style-type: none"> унаприједи своје способности у савладавању технике бацања кугле. 		
Тема 2: Вјежбе на справама и тлу (20)		
Ученик треба да: <ul style="list-style-type: none"> координирано изведе вјежбе; развије вјештину и технику и равнотежу; игра народно коло и савремени плес у пару; може да примјени игру у свакодневници 	<ul style="list-style-type: none"> Састављање вјежби (саставнатлу); Предмет напријед; Прескок разношка и згрчка (из непосредне близине); ритмика (вјежбе лоптом, обручем); кола: моравац, коловодиВаса, колоизкрајаукојемјешкола. 	
Тема 2: Ритмичка гимнастика и народни плес (14)		
Ученик треба да: <ul style="list-style-type: none"> стекне знања освојим стварним вриједностима и знањима из ритмичке гимнастике и плесова; стечена знања из плеса примјени у свакодневном животу. 	<ul style="list-style-type: none"> Котрљање звучне лопте у домену тактичне перцепције; Вртење обруча око руке; Основи плеса валцер, корак. 	Музичка култура (дјечије стваралаштво)
Тема 4: Голбал (18)		
Ученик треба да: <ul style="list-style-type: none"> води звучну лопту у домену тактичне перцепције; континуирано користи цијелог живота или се бави овом спортском игром. 	<ul style="list-style-type: none"> Бацање и хватање у мјесту звучне лопте; Игре звучном лоптом у пару; Елементи и правила спортске игре голдбал. 	
Тема 5: Мјерење тјелесног развоја и физичких способности (7)		
Ученик треба да: <ul style="list-style-type: none"> самостално измјери висину и масу тијела; сазна на којем су нивоу његове физичке способности 	<ul style="list-style-type: none"> Мјерење висине и масе тијела; Експлозивна снага ногу; Општа снага; Снага руку; Гипкост. 	Математика (мјерење и мјере)

ДИДАКТИЧКА УПУТСТВА И ПРЕПОРУКЕ:

Наставник ће:

- омогућити учешће на такмичења јер су кроз такмичења подстакнути и мотивисани да постигну што боље резултате;

- приликом рада подстицати ученике на самоиницијативу, одговорност и дисциплину;
- развијати осјећај за естетику и ритмику;
- организовати плесне вечери;
- комбиновати различите дионице;
- непоходна наставна средства: реквизити из фискултурне сале (шведске љестве, обручи, мотке и др).