

НАСТАВНИ ПРОГРАМ ЗА: ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ

РАЗРЕД: ТРЕЋИ

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;
- активно учествује у развоју компензаторних механизма ученика са оштећеним видом.

Посебни циљеви предмета:

- задовољавање потребе за кретањем;
- развијање кретних и психофизичких способности;
- развоја позитивног става према физичкој култури, неопходног 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	8
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	20
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 основним техникама ходања и трчања, чучња и	<ul style="list-style-type: none">• Ходање и трчање уз описивање фигура.• Ходање дугим и кратким корацима.	

<p>почучња, уз правилно дисање и држање тијела;</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Радње у почучњу, чучњу, исправно. • Ходање и трчање наизмјенично, брзо-споро. • Брзо трчање до тридесет метара (уз помоћ наставника). 	
Тема 2: Скакање и прескакање (10)		
<p>Ученик треба да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • скочи удаљ, увис, суножно (према могућностима); • успјешно доскочи са греде или козлића; • прескочи ниже препреке на тлу уз помоћ. 	<ul style="list-style-type: none"> • Скок удаљ, увис из мјеста- суножно. • Доскок са шведске греде. • Доскок с козлића на струњачу и тло. • Прескакање нижих препрека (уз помоћ). 	
Тема 3: Бацање и хватање (8)		
<p>Ученик треба да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • баца и хвата лопту лијевом и десном руком; • баца лопту у правцу звучног извора; • препознаје правац кретања лопте и хвата је; • додаје лопту саиграчу. 	<ul style="list-style-type: none"> • Бацање лопте удаљ, из мјеста и кретања, бољом и слабијом руком. • Бацање лопте у правцу звучног извора. • Хватање звучне лопте која долази из разних правца. • Додавање звучне лопте у паровима. 	
Тема 4: Вучење и гурање (8)		
<p>Ученик треба да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • заузимањем правилног става вуче, гура и потискује (шакама) партнера преко линије уз коришћење палице, мотке, ужета; • учествује у раду по групама. 	<ul style="list-style-type: none"> • Палицама: у паровима по двије палице, вучење и гурање преко линије; • Моткама: по три ученика на сваком крају, вучење и гурање преко линије; • Ужетом: вучења више ученика на два краја или у круг. 	
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); • се провлачи кроз разне препреке, пење уз љестве, мотке, стабла. 	<ul style="list-style-type: none"> • Пузање потрбушке, на боку, на леђима, обилазећи препреке. • Провлачење кроз окно љестава право и вијугаво. • Пењање уз љестве, по водоравним моткама и љествама уз провлачење, пењање по справама и стаблу. 	

Тема 6: Дизање, ношење и вишење (6)		
Ученик треба да:		
<ul style="list-style-type: none"> у мјешовитом вису врши помјерање у лијево и десно на вратилу (уз помоћ); носи на разне начине 3- 4 лопте, обруч, чун, палицу и сличне реквизите до 10 метара. 	<ul style="list-style-type: none"> Ношење 3- 4 лопте на разне начине. Ношење палица и обруча до 10 метара. Вишење на дохватном вратилу са погрченим ногама. Помицање вратила увис. 	
Тема 7: Вјежбе на тлу, и вјежбе равнотеже (8)		
Ученик треба да:		
<ul style="list-style-type: none"> изведе два спојена колута напријед без помоћи; изведе колут напријед преко препреке; изврши ходање на штулама у разним правцима (уз помоћ); хода по рељефној линији, ниској греди, клупи; изведе упор лежећи пред рукама и за рукама. 	<ul style="list-style-type: none"> Упор чучећи, помицање руку, упор лежећи пред рукама и за рукама. Два спојена колута напријед. Колут напријед преко препреке (лопта). Ниска греда: ходање са предножењем, чучањ, усправ, окрећући се, натрашке уз помоћ. Ходање са штулама у разним правцима. 	
Тема 8: Вјежбе са реквизитима (3)		
Ученик треба да:		
<ul style="list-style-type: none"> окреће обруч око своје руке, котрља га поред себе и поставља чуњева у разне фигуре. 	<ul style="list-style-type: none"> Окретање обруча око руке, котрљање обруча поред себе; Постављање чуњева у разне фигуре. 	
Тема 9: Игре на снијегу (10)		
Ученик треба да:		
<ul style="list-style-type: none"> кроз игру искаже брзину, снагу, спретност, прецизност; гађа у звучни циљ грудвом; усваја задана правила и дух FAIRPLAY. 	<ul style="list-style-type: none"> Прављење малихи великих грудви. Гађање ка звучном циљу (грудвама и слично). Санкање, наизмјенично вучење. Елементарне игре на снијегу. Прављење сњешка. 	
Тема 10: Елементарне игре (20)		
Ученик треба да:		
<ul style="list-style-type: none"> боље моторно функционише; у већој мјери развије чуло слуха, додира и мириса; искаже брзину, снагу, спретност, прецизност; развије задана правила и дух FAIRPLAY. 	<ul style="list-style-type: none"> По избору наставника за развој психомоторике и компензаторних способности. 	
Тема 11: Народне игре (20)		

<p>Ученик треба да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • изводи плесне кораке, поскоке и народне плесове и коло; "Ми смо дјеца малена". 	<ul style="list-style-type: none"> • Естетско обликовање тијела, вјежбе за руке-дјечији поскоци, плесни кораци (двокорак). • Народни плес "Ми смо дјеца весела". • Једно народно коло из РС. 	<p>Музичка култура (музичке игре, дјечије стваралаштво) Познавање друштва (изглед мјеста и околине)</p>
<p>Тема 12: Мјерење тјелесног развоја и физичких способности (7)</p>		
<p>Ученик треба да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • сазна на којем су нивоу његове физичке способности; • примјени технике и вјештине трчања, дисања, спретности, окретности, брзине и издржљивости (према могућностима); • одигра уз музички плес и примјени у свакодневици. 	<ul style="list-style-type: none"> • Брзо трчање до 30 метара; • Скок у даљ из мјеста; • Бацање лопте у звучни циљ на 15 метара; • Два повезана колута напријед; • Додавање и хватање звучне лопте (разни правци); • Ниска греда- ходање са задацима; • Плесови "Ми смо дјеца весела". 	<p>Математика (мјерење и мјере).</p>

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;
- 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;
- приликом провођења елементарних игара употријевити што више средстава прилагођених аудитивној и тактилној перцепцији (разне играчке, коцкице, и сл.);
- могућност успјешног извођења појединих вјежби ће зависити 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.