

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

РАЗРЕД

СЕДМИЧНИ БРОЈ ЧАСОВА

ГОДИШЊИ БРОЈ ЧАСОВА

трећи

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 из кошарке;
- развијање моторичких и функционалних способности, локомоторног апарата, кроз примјену специфичних елемената из кошарке;
- обука основних техничких и тактичких елемената кошарке;

- развијање моторичких и функционалних способности, локомоторног апарата, кроз примјену специфичних елемената из одбојке;
- обука основних техничких и тактичких елемената одбојке.

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. | Кошарка - основни технички елементи | 15 |
| 8. | Одбојка - основни технички елементи | 15 |
| | 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

1. Тјелесна висина
 2. Тјелесна маса
- За процјену моторичких способности применијени су 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 мјеста,
 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;
- примјеном природних облика кретања утицати на правилно држање тијела.

| ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ | САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ |
|---|---|
| <p>Ученик ће:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходањем, трчањем, ваљањем, котрљањем, колутањем, пузањем савладати простор; - извести различите варијанте поскока, скокова, прескока, наскока, саскока, пењања (спуштања), провлачења савладавањем нижих, виших, већих, мањих, окомитих, косих и водоравних препрека, уз подршку; - савладати отпор кроз различите начине дизања, ношења, гурања, вучења, упирања и вишења; - извести различите варијанте надвлачења, потискивања и савладава активни отпор који пружа партнер или противник, уз подршку; - манипулисати објектима различитим начинима хватања, бацања, додавања, вођења, жонглирања једног или више предмета различитих облика, величина, тежина, тврдоћа. - додатно развити аудитивну и тактилну перцепцију. | <p>Ходање Трчање Скакање Прескакање Бацање Хватање Вучење Гурање Пузање Провлачење Пењање Дизање Ношење Вишење</p> <p><i>Активности изводити комбиновањем различитих облика кретања и примјеном полигона.</i></p> |

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 |
|--|---|
| <p>Ученик ће:</p> <ul style="list-style-type: none"> - показати моторичке способности; - исказати позитивне карактерне особине; - поштовати правила игре. | <p>Елементарне игре за развој моторичких способности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - снаге, - брзине, |

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

Обезбиједити поштовање правила игара уз што разноврсније коришћење природних облика кретања

Наставна тема 4: БАЗИЧНЕ СПОРТСКЕ АКТИВНОСТИ ИЗ ГИМНАСТИКЕ 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:

- овладати основним стројевим радњама;
- овладати и самостално извести превентивно корективне вјежбе;
- самостално или уз помоћ извести став на глави уз зид;
- самостално или уз помоћ извести став на шакама уз зид;
- самостално извести два везана колута напријед из чучња у чучањ;
- самостално извести два везана колута назад из чучња у чучањ;
- самостално извести вагу на греди;
- самостално извести прамет странце на тлу;
- самостално извести вјежбе равнотеже на греди;
- самостално или уз подршку извести састав на греди.

Стројеве радње

Превентивно корективне вјежбе (без реквизита, са реквизитима, у пару, на справама, уз справе, у мјесту, у кретању, без музичке пратње, са музичком пратњом)

Став на глави уз зид

Став на шакама уз зид

Два везана колута напријед из чучња у чучањ

Два везана колута назад из чучња у чучањ

Вага на греди

Прамет странце („звјезда“) на тлу

Вјежбе равнотеже на греди (ходање, ходање на прстима, ходање на петама, наскок са две ноге, трчање ниским интезитетом, окрет, вага на греди, чучањ на једној ноzi, чучањ на двије ноге, саскок)

Састав на греди

Наставна тема 5: БАЗИЧНЕ СПОРТСКЕ АКТИВНОСТИ ИЗ АТЛЕТИКЕ 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:

- савладати технику ходања са правилним држањем тијела и користити исту у

Ходање:

- ходање са правилним држањем тијела,
- ходање на прстима, петама, унутрашњем и

различитим варијантама и комплексним ситуацијама;

- овладати основном техником трчања и користити 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 користити исту у различитим варијантама и комплексним ситуацијама;
- овладати основном техником бацања и користити исту у различитим варијантама и комплексним ситуацијама.

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 (џог) и високо подизање кољена (скип) – у мјесту и кретању,
- имитирање корака трчања пењањем на клупицу, имитирати замах ногом и супротном руком,
- претрчавање ниских препрека (чујева, 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 200м, дјевојчице 150м),
- полигон.

Скакање:

- скокови суножни и раскорачни, једноножни, напријед, назад, лијево, десно, цик-цак, бочно

| | |
|--|---|
| | <p>преко линије, игра море-обала, школица, ластиш, хваталица са суножним и једноножним поскоцима,</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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, - полигон. <p>Бацање:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бацање тениске и рукометне лопте „бич“ техником, лијевом и десном руком, - бацање лопти за одбојку, фудбал, рукомет и кошарку, са груди, преко главе, са рамена, са бока..., - избачај дјечије кугле до 600 грама (медицинке до 1кг или кошаркашке лопте) напријед са обје опружене руке из получучња, - избачај дјечије кугле до 600 грама (медицинке до 1кг или кошаркашке лопте) преко главе, опруженим рукама из получучња, - обучавање правилног држања кугле, - избачај кугле из става у правцу бацања, - избачај кугле или медицинке изнад главе са искоракном, - 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:

- показати моторичке, функционалне и когнитивне способности;
- примијенити основе техника спортских

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

- хваталице и остале елементарне игре,
- мали фудбал, мини рукомет, мини одбојка на

| | |
|---|--|
| <p>игара у природним условима;</p> <ul style="list-style-type: none"> - користити већ савладане и упознати нове вјештине уз помоћ специфичних спортских реквизита; - објаснити важност што чешће боравка у природи и позитивног утицаја природе на организам. | <p>трави и пијеску, мини кошарка, бадмингтон...,</p> <ul style="list-style-type: none"> - вожња бицикла, тротинета, ролера, скејтборда..., - гимнастика и атлетика (елементи који се могу примијенити на отвореном); - полудневни излети у природу или у парку, пјешачење. - Полигони у природном окружењу са препрекама (ливада, шума, узбрдица, низбрдица, поток, дрво...) <p><i>Напомена: уколико временски услови не дозвољавају реализацију једног броја планираних часова и активности на отвореном, наставник има могућност да са ученицима реализује шах као такмичарску спортску игру.</i></p> <p><i>У том случају, наставник ће те часове искористити за упознавање ученика са основама правила шаховске игре.</i></p> |
|---|--|

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

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 | САДРЖАЛИ/ПОЈМОВИ |
|--|--|
| <p>Ученик ће:</p> <ul style="list-style-type: none"> - савладати основне технике држања, додавања и хватања лопте; - савладати основне технике вођења лопте; - савладати основну технику шута на кош са двије руке; - савладати основне структуре кошаркашке игре. | <p>Држање, додавање и хватање лопте (изнад главе, са груди, у висини кука, бочна додавања)</p> <p>Вођење лопте (у мјесту, у кретању, праволинијско, криволинијско, високо, средње, ниско, без ометања партнера, са ометањем партнера)</p> <p>Шут на кош (са двије руке у висини груди и рамена)</p> <p>Игра (на једном или на два коша, мини кошарка)</p> <p><i>За садржаје из кошарке пожељно је користити прилагођене лакше лопте.</i></p> |

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

Посебни циљеви:

- развијање моторичких и функционалних способности, локомоторног апарата, кроз примјену специфичних елемената из одбојке;
- обука основних техничких и тактичких елемената одбојке.

| ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ | САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ |
|---|---|
| <p>Ученик ће:</p> <ul style="list-style-type: none"> - савладати основну технику одбијања и додавања лопте прстима; - савладати основну технику одбијања и додавања лопте подлактицама; - савладати основну технику доњег сервиса; - савладати основне структуре одбојкашке игре. | <p>Одбијање и додавање лопте прстима Одбијање и додавање лопте подлактицама („чекић“) Доњи сервис Игра мини одбојка 1:1, 2:2, (коришћењем доњег сервиса, одбијања лопте прстима и чекићем)</p> <p><i>За садржаје из одбојке пожељно је користити прилагођене лакше лопте</i></p> |

КОРЕЛАЦИЈА СА ДРУГИМ НАСТАВНИМ ПРЕДМЕТИМА

Наставни програм за Физичко и здравствено васпитање у трећем разреду у корелацији је са одређеним темама (исходима и садржајима) наставних предмета: Српски језик, Математика, Ликовна култура, Музичка 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 оријентери 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 кошарке* и наставне теме *Основни технички елементи одбојке* слијепом ученику је потребно пружити физичко вођење, вербалне инструкције, звучну лопту и звучно означити кош и прилагодити исходе у складу са индивидуалним способностима ученика. Све активности треба прилагодити аудитивној и тактилној перцепцији.

Због одсуства чула вида и недовољне информисаности родитеља, слијепог дјетета 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 слијепог дјетета.

