

НАСТАВНИ ПРОГРАМ ЗА ПРЕДМЕТ: **ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ**

РАЗРЕД: **ЧЕТВРТИ**

СЕДМИЧНИ БРОЈ ЧАСОВА: **3**

ГОДИШЊИ БРОЈ ЧАСОВА: **108**

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

Посебни циљеви програма:

- Задовољење потребе за кретањем,
- развијање кретне и психофизичке способности,
- развијање позитивног става према физичкој култури,
- неопходног за очување здравља и навика у свакодневном животу.

САДРЖАЈ ПРОГРАМА

Наставна тема

Оквирни број часова

1. Трчање	8
2. Скакање и прескакање	12
3. Бацање и хватање	10
4. Вучење и гурање	6
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. Ритмика и плесови	10
12. Мјерење тјелесног развоја и физичких способности	7

Оперативни циљеви/Исходи	Садржаји програма /Појмови	Корелација са другим наставним предметима
Тема 1: Трчање(8)		
Ученик треба да: <ul style="list-style-type: none">• трчи различитим темпом уз примјену научне технике;	<ul style="list-style-type: none">• Трчање различитим темпом;• Брзо трчање до 40 метара са поласком	

<ul style="list-style-type: none"> • брзо трчи до 30 метара; 	на различите начине;	
Тема 2: Скакање и прескакање (12)		
<p>Ученик треба да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • скаче правилно удаљ из мјеста; • доскочи са греде или козлића (самостално); • скаче увис из краћег залета (уз помоћ наставника); • прескаче ниже препреке (уз помоћ наставника); 	<ul style="list-style-type: none"> • Скок удаљ из мјеста са обиљеженог; • Одскочишта, доскок на мекано; • Доскок са греде или козлића; • Прескакање нижих препрека (вијача); • Скок увис из мјеста или краћег залета (по могућности); 	
Тема 3: Бацање и хватање (10)		
<p>Ученик треба да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • баца звучну лопту из залета у циљ; • баца медицинку ногом (горњим дијелом стопала); • препознаје правац кретања звучне лопте и хвата је; • приближно погађа звучни циљ лоптом коју шутира ногом; • води лопту по сали и контролише је; 	<ul style="list-style-type: none"> • Бацање лоптице удаљ, из залета у звучну мету-циљ; • Бацање медицинке ногом (горњим дијелом стопала) • Хватање звучне лопте у покрету; • Вођење лопте и њена контрола; • Додавање у паровима; 	
Тема 4: Вучење и гурање (6)		
<p>Ученик треба да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • вучење и гурање у паровима и у кругу; • надвлачење на круг нацртан на тлу • (дјевојчице посебно); 	<ul style="list-style-type: none"> • Вучење и гурање у паровима и у кругу (дјевојчице посебно); • Надвлачење на круг нацртан на тлу; 	
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); • да обилази разне препреке носећи лакши терет; • се провлачи, пење и спушта кроз љестве; • се пење уз морнарске љестве, уже, мотку; 	<ul style="list-style-type: none"> • Пузање потрбушке, на боку и леђима са обилажењем препрека и ношењем лакшег терета; • Провлачење пењање и спуштања кроз љестве и окна; 	

<ul style="list-style-type: none"> • прелази са справе на справу (уз помоћ); 	<ul style="list-style-type: none"> • Пењање уз морнарске љестве,уже,мотке, прелажење са справе на справу (уз помоћ); 	
Тема 6: Дизање,ношењеи вишење (6)		
Ученик треба да: <ul style="list-style-type: none"> • учествује у раду тројки – ношење трећег(мотком палицом) са једног мјеста на друго; • уради вис завјесом о поткољено(на дочелном вратилу); 	<ul style="list-style-type: none"> • Рад у тројкама-ношење трећег (мотком, палицом); • Вис завјесом о поткољено(на дочелном вратилу) 	
Тема 7: Вјежбе на тлу и вјежбе равнотеже (8)		
Ученик треба да: <ul style="list-style-type: none"> • изведе колут напријед и назад; • изведе свијећу; • хода по ниској греди (по могућности); • хода на штулама у разним правцима • (по могућности); 	<ul style="list-style-type: none"> • Колут напријед и назад из разни полазних положаја; • Став о плећима (свијећа); • Ниска греди: ходање напријед, назад, пола и цијели окрет на греди; • Ходање на штулама у разним правцима; 	
Тема 8: Вјежбе реквизитима (3)		
<ul style="list-style-type: none"> • Ученик треба да: • котрља обруч у круг, вијугаво; • остави палицу у равнотежни положај; 	<ul style="list-style-type: none"> • Котрљање обруча у круг,вијугаво; • Палица:усправно придржавање једном руком, пусти се да не падне док ученици не замијене мјеста; 	
Тема 9: Игре на снијегу (10)		
Ученик треба да: <ul style="list-style-type: none"> • кроз такмичење (санкање, прављење мањих грудви и гађање у циљ) искаже брзину, снагу, спретност, прецизност; • усвоји задана правила и дух FAIR- PLAY; 	<ul style="list-style-type: none"> • Санкање – наизмјенично вучење; • Прављење мањих грудви и гађање у циљ; • такмичење (у паровима и тројкама); 	
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 мриса; 	<ul style="list-style-type: none"> • Најмање десет елементарних игара за развој психомоторике по избору наставника, .као и за развој 	

<ul style="list-style-type: none"> • кроз игру и такмичење исказе брзину, снагу, спретност, прецизност; • усвоји задана правила и дух • FAIR- PLAY; 	компезаторних способности;	
Тема 11: Ритмика и плесови (10)		
Ученик треба да: <ul style="list-style-type: none"> • брзо ходање и трчање уз музику • плес „Савла се бела лоза винова,, • једно народно коло изРС; 	<ul style="list-style-type: none"> • Мачији скок; • Галоп напријед и постранице; • Народни плес „Савила се бела лоза винова,; • Једно народно коло из РС; 	Музичка култура (музичке игре, дјечије стваралаштво)
Тема 12: Мјерење тјелесног развоја и физичких способности (7)		
Ученик треба да: <ul style="list-style-type: none"> • сазна на којем су нивоу његове физичке способности; • примјени вјештину и технику трчања, дисања, снаге, издржљивости, брзине, равнотеже; • правилно држи тијело; • баца и хвата звучну лопту у покрету; • одигра народно коло; 	<ul style="list-style-type: none"> • Брзо трчање на 40 метара; • Скок удаљ из мјеста (према могућностима) ; • Скок увис (према могућностима) ; • Колут назад из чучња у чучањ; • Ниска греда, ходање напријед, назад, пола и цијели окрет на греди; • Бацање звучне лопте из залета и хватање у покрету; • Вратило, вис предњи-провлак, вис стрмоглави; • Галоп напријед – назад; • Једно народно коло из РС; 	Математика (мјерење и мјере)

ДИДАКТИЧКА УПУТСТВА И ПРЕПОРУКЕ:

- на настави физичког васпитања са слијепом дјецом, углавном, треба радити индивидуално;
- прије сваке вјежбе дјете мора бити упознато са простором и справама које користи;
- приликом извођера одређених вјежби (скакања, прескакања, трчања унутрашње, пењања, доскока и сл.) наставник треба да буде у непосредној близини дјетета или да га аудитивно стимулише;
- све активности треба прилагодити аудитивној и тактилној перцепцији
- покушавати укључивање дјете у групни рад, колико је то могуће;
- 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) санке и остали предмети погодни за игре на снијегу.

