

# НАСТАВНИ ПРОГРАМ ЗА ПРЕДМЕТ: **ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ**

РАЗРЕД: **ШЕСТИ**

СЕДМИЧНИ БРОЈ ЧАСОВА: **2**

ГОДИШЊИ БРОЈ ЧАСОВА: **72**

## ОПШТИ 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 закретањем;
- јачање одговорности, креативности и самопоуздања;
- поспјешење сарадње међу ученицима;
- развијање кретне и психофизичке способности;
- развијање позитивног става према физичкој култури неопходној за очување здравља и стварање трајних навика у свакодневном животу и култури живљења.

## САДРЖАЈ ПРОГРАМА

Наставна тема	Оквирни број часова
1. Атлетика	14
2. Вјежбе на справама и тлу	22
3. Мјерење физичког развоја и тјелесних способности	16
4. Голбал	20

Исходи учења	Садржаји програма /Појмови	Корелација са другим наставним предметима
<b>Тема 1: Атлетика (14)</b>		
<b>Ученик треба да:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• прилагоди различитим оптерећењима;</li><li>• схвати технику и тактику трчања;</li><li>• прикаже једну од техника бацања кугле.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Техникатрчања 50 метара и техника истрајног трчања (у пару са другом);</li><li>• Скок у даљ;</li><li>• Бацање кугле.</li></ul>	
<b>Тема 2: Вјежбе на справама и тлу (22)</b>		
<b>Ученик треба да:</b>		

<ul style="list-style-type: none"> <li>• развије вјештину, технику и равнотежу;</li> <li>• координирано изведе вјежбу;</li> <li>• одигра народно коло и савре-мениплес у пару;</li> <li>• примјени игру у свакодневници.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Колут напријед, назад, повезано;</li> <li>• Прескок разношка, згрчка из непосредне близине;</li> <li>• Ритмика и народниплес.</li> </ul>	
<b>Тема 3: Мјерење тјелесног развоја и физичких способности (16)</b>		
<p><b>Ученик треба да:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• самостално измјери висину и масетјела (звучнавага, Брајевметар);</li> <li>• сазнања којем су нивоу његове физичке способности;</li> <li>• примјени вјештину и технику трчања, дисања, издржљивости и брзине.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Мјерењевисине и масетјела;</li> <li>• Експлозивна снага ногу (скок у даљ из мјеста);</li> <li>• Општаснага (бацање медицинке 4 кг.);</li> <li>• Трчање 50 м. (жене) 100 м. (мушкарци);</li> <li>• Снагаруку и раменогпојаса;</li> <li>• Гипкост (дубокипретклон).</li> </ul>	Математика (мјерење и мјере)
<b>Тема 4: Голбал (20)</b>		
<p><b>Ученик треба да:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• води звучну лопту лијевом и десном руком у домену тактилне перцепције;</li> <li>• континуирано користи цијелог животака орекреацијом или се бави овом спортском игром.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Бацање и хватање у мјесту звучне лопте (одскакивање);</li> <li>• Игра звучном лоптом у пару.</li> </ul>	

#### ДИДАКТИЧКА УПУТСТВА И ПРЕПОРУКЕ:

- омогући ученицима такмичења, јер су кроз такмичења подстакнути и мотивисани да постигну што бољи резултат;
- ради са ученицимаигрице забавног карактера;
- подстиче ученике на самоиницијативу и одговорност;
- укаже на значај правилне исхране, хигијене држања тијела и учвршћивање здравља;
- комбинује различите деонице и разради норме за своју школу;
- непоходна наставна средства: реквизити из физкултурне сале(шведске љестве, обручи, мотке и др).