

НАСТАВНИ ПРОГРАМ ЗА НАСТАВНИ ПРЕДМЕТ

ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ

РАЗРЕД	СЕДМИЧНИ БРОЈ ЧАСОВА	ГОДИШЊИ БРОЈ ЧАСОВА
VI	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 спортских игара;
- развијање моторичких и функционалних способности, локомоторног апарата, кроз примјену специфичних елемената спортских игара;
- обука основних техничких и тактичких елемената спортских игара;

САДРЖАЈИ ПРОГРАМА

Ред. бр.	Теме	Оквирни број часова
1.	Процјена и утицај на развој моторичких и функционалних способности и морфолошких карактеристика	10
2.	Основе здравствене форме	10
3.	Атлетика	14
4.	Рукомет	10
5.	Вјежбе на справама и тлу	18
6.	Кошарка	10
7.	Одбојка	10
8.	Фудбал	10
9.	Голбал	16
10.	Теорија физичког и здравственог васпитања (интегрисана у све претходне наставне теме)	
	Укупно	108

ИСХОДИ УЧЕЊА И ПРЕПОРУЧЕНИ САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ

Наставна тема 1: ПРОЦЈЕНА И УТИЦАЈ НА РАЗВОЈ МОТОРИЧКИХ И ФУНКЦИОНАЛНИХ СПОСОБНОСТИ И МОРФОЛОШКИХ КАРАКТЕРИСТИКА (10 часова)

Посебни циљеви:

- процјењивање стања и праћење раста и развоја ученика (морфолошки и моторички статус);
- усвајање важности цјеложивотног физичког вјежбања за очување и унапређе њездравља;
- развијање свијести о нивоу сопствених способности и карактеристика.

ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ

САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ

Ученик ће:

- мјерити висину, тежину тијела, анализирати односе;
- препознати предности и слабости у развоју и држању тијела;
- препознати специфичне вјежбе за развој моторичких и функционалних способности: снаге, брзине, гипкости, равнотеже, прецизности, спретности;
- изводити специфичне вјежбе за развој моторичких и функционалних способности: снаге, брзине, гипкости, равнотеже, прецизности, спретности;
- показати напредак у извођењу вјежби за развој моторичких и функционалних

- висина
- тежина
- тјелесна композиција, БМИ
- гипкост, претклон у сиједу
- снага опружача ногу, скок у даљ из мјеста
- снага трбушних мишића, лежање, сијед 30s
- мишићна издржљивост руку и раменог појаса, издржај у згибу
- агилност, 4x10 m
- аеробна издржљивост, шатл ран
- *динамометрија шаке, стисак динамометра јачом и слабијом руком

<p>способности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостално провјерити своје способности; - упоредити своје моторичке способности и морфолошке карактеристике након иницијалног и финалног мјерења и тестирања; - правилно држати тијело; - побољшати свој соматски статус; - прихватати и вредновати себе и друге; - поштовати други пол, физички изглед и различитости. 	
---	--

Наставна тема 2: ОСНОВЕ ЗДРАВСТВЕНЕ ФОРМЕ (10 часова)

Посебни циљеви:

- упознавање са основним елементима здравствене форме: аеробна форма, мишићна снага, издржљивост мишића, гипкост;
- усвајање навика правилног држања тијела.

ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ	САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ
<p>Ученик ће:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изабрати, припремити и обезбиједити простор за вјежбање; - описати мјере предострожности при вјежбању; - разумјети значај загријавања; - повезати појмове: здравствена форма и физичка активност; - користити природне облике кретања и елементарне игре за побољшање елемената здравствене форме; - описати лоше држање тијела; - објаснити значај вјежбања за превенцију лошег држања тијела. 	<ul style="list-style-type: none"> - загријавање (прилагођавање тијела на физичку вјежбу) - елементи здравствене форме (аеробна форма, мишићна снага, издржљивост мишића, гипкост) - природни облици кретања - полигони спретности и окретности - елементарне игре - вјежбе превенције и вјежбе корекције неправилног држања тијела <p><i>Напомена: вјежбе за правилан статус кичменог стуба и јачање леђне и трбушне мускулатуре покушати изводити по могућности на сваком часу физичког васпитања.</i></p>

Наставна тема 3: АТЛЕТИКА (14 часова)

Посебни циљеви:

- разумјети зашто и како трчимо, шта је правилно држање у ходу и трчању и у чему је разлика између ходања и трчања;
- потицати цјелокупни развој кроз ходање, трчање, скакање и бацање.

ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ	САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ
<p>Ученик ће:</p> <ul style="list-style-type: none"> - описати разлику између ходања и трчања; - препознати и разликовати технике трчања; 	<ul style="list-style-type: none"> - разне хваталице у ограниченом простору - ходање - техника истрајног трчања - спринтерска техника трчања - техника скока у даљ и у вис

<ul style="list-style-type: none"> - приказати технику истрајног трчања; - приказати технику ниског старта и спринтерског трчања; - описати и приказати технику скока у даљ и у вис; - описати и приказати технику бацања (кугле, медицинке, камена); - упознати начине савладавања препрека; - поредити себе и друге; - развијати вјештине и способности; - примјенити усвојене моторичке вјештине ван наставе; - унапређивати и усавршавати природне (филогенетске) облике кретања као неопходну базу за учење и усавршавање изведених (онтогенетски) кретања; - усвајати навике за активан и здрав живот. 	<ul style="list-style-type: none"> - техника бацања (техника избачаја лоптице, медицинке 1kg) - комбиновани полигони у складу са реализованим моторичким садржајима (атлетски полигон, полигон за усавршавање технике кретања, такмичарски полигон, забавнорекреативни, шаљиви) <p><i>Напомена: технике скока у даљ и вис изводити само тамо гдје постоје одговарајући услови (јама са пијеском, спужвасто доскочиште). Дужину истрајног и спринтерског трчања одређује наставник узимајући у обзир мјесто гдје се изводи настава, састав одјељења и ниво обучености ученика.</i></p>
--	---

Наставна тема 4: РУКОМЕТ (10 часова)

Посебни циљеви:

- усавршавање природних облика кретања кроз специфичне елементе из рукомета;
- развијање моторичких и функционалних способности, локомоторног апарата, кроз примјену специфичних елемената из рукомета;
- обука основних техничких и тактичких елемената рукомета.

ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ	САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ
<p>Ученик ће:</p> <ul style="list-style-type: none"> - описати основне принципе тимске игре; - познавати елементе технике рукомета; - повезати елементе технике рукомета; - знати једноставна правила рукомета; - комуницирати вербално и невербално; - рјешавати конфликте; - лијепо се изражавати. 	<ul style="list-style-type: none"> - основни став и кретање у ставу напријед, назад, лијево, десно вођење лопте - држање, хватање и додавање - шутирање из мјеста - скок-шут - основна правила у игри рукомета - основе тактике - одбрана (појединачна, колективна, само општа начела напада и одбране) - упроштене варијанте игре (игра са мањим бројем играча) - мини рукомет - комбиновани полигони у складу са реализованим моторичким садржајима (полигон са елементима рукомета, полигон за подизање опште кондиције) - усавршавање моторичких способности примјеном основних техника рукомета

Наставна тема 5: ВЈЕЖБЕ НА СПРАВАМА И ТЛУ (18 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
<p>Ученик ће:</p> <ul style="list-style-type: none"> - познавати гимнастичке елементе; - извести вагу, мост, став о лопатицама и шакама у складу с могућностима; - извести колут (варијанте напријед, назад, повезано, разножно, на пружене ноге); - саставити и извести вјежбу повезивањем неколико елемената; - прескочити козлић и владати техником (прилагодити захтјеве ученицима са слабијим способностима); - савладати полигоне састављене од гимнастичких елемената прилагођених способностима и стеченим знањима, уз помоћ; - извести елементе ритмичке гимнастике; - извести елементе ритмичке гимнастике са реквизитима; - разумјети и развијати љепоту покрета, учити кроз покрет; - описати, упоредити и разликовати вјежбе; - асистирати другу/другарици током вјежбе; - избести кораке за конкретан плес; - одиграти народно коло и друштвени плес уз музику. 	<ul style="list-style-type: none"> - равнотежни положаји (вага) - ставови на тлу (о лопатицама, о шакама) - колут на тлу (напријед, назад, повезано, разножно, на пружене ноге) - прескок: згрчка, разношка - греда (вратило) - састав вјежбе са неколико елемената - ритмичка гимнастика *народни плес, друштвени плес - вјежбе са реквизитима (лопта, вијача, обруч) - комбиновани полигони у складу са реализованим моторичким садржајима (гимнастички полигон) <p><i>Напомена: вјежбе на греди и вратилу прилагодити условима и способности ученика.</i></p>

Наставна тема 6: КОШАРКА (10 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	САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ
<p>Ученик ће:</p> <ul style="list-style-type: none"> - описати основне принципе тимске игре; - упознати елементе кошаркашке технике; - повезати елементе технике; - извести елементе кошаркашке технике; - навести једноставна правила кошарке; 	<ul style="list-style-type: none"> - основни став (паралелни, дијагонални) - вођење лопте Л и Д руком - додавање и хватање - кошаркашки двокорак - слободно бацање и шут-скок - комбиновани полигони у складу са реализованим моторичким садржајима

<ul style="list-style-type: none"> - комуницирати вербално и невербално; - рјешавати конфликте. 	<ul style="list-style-type: none"> - полигон са елементима кошарке, полигон за подизање опште кондиције - основна правила у игри кошарке - принципи напада и одбране - упроштене варијанте игре (баскет - 2:2, 3:3, 4:4) - мини кошарка - усавршавање моторичких способности примјеном основних техника кошарке
---	---

Наставна тема 7: ОДБОЈКА (10 часова)

Посебни циљеви:

- усавршавање природних облика кретања кроз специфичне елементе из одбојке;
- 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"> - описати основне принципе тимске игре; - познавати елементе одбојкашке технике; - повезати елементе технике; - извести елементе одбојкашке технике; - навести једноставна правила одбојке; - комуницирати вербално и невербално; - поштовати правила; - рјешавати конфликте. 	<ul style="list-style-type: none"> - одбојкашки став (паралелни, дијагонални) - горње одбијање (прстима) - доње одбијање (чекићем) - сервирање (скраћено) - комбиновани полигони у складу са реализованим моторичким садржајима - полигон са елементима одбојке - полигон за подизање опште кондиције - основна правила у игри одбојке - игра преко мреже - упроштене варијанте игре (1:1, 2:2, 3:3) - усавршавање моторичких способности примјеном основних техника одбојке

Наставна тема 8: ФУДБАЛ (10 часова)

Посебни циљеви:

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

ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ	САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ
<p>Ученик ће:</p> <ul style="list-style-type: none"> - описати основне принципе тимске игре; - познавати елементе фудбалске технике; - повезати елементе технике; - извести елементе фудбалске технике; - навести једноставна правила фудбала; - комуницирати вербално и невербално; 	<ul style="list-style-type: none"> - вођење лопте (праволинијски, слалом, ролањем) - додавање и примање лопте - шут - комбиновани полигони у складу са реализованим моторичким садржајима - полигон са елементима фудбала, - полигон за подизање опште кондиције

<ul style="list-style-type: none"> - рјешавати конфликте. 	<ul style="list-style-type: none"> - основна правила у игри фудбала - основе тактике, - одбрана (појединачна, колективна) - упроштене варијанте игре (игра са мањим бројем играча - 1:1, 2:2, 3:3) - усавршавање моторичких способности примјеном основних техника фудбала
--	---

Наставна тема 9: ГОЛБАЛ (16 часова)

Посебни циљеви:

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

ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ	САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ
<p>Ученик ће:</p> <ul style="list-style-type: none"> - описати основне принципе игре; - препознати елементе технике голбала; - повезати елементе технике; - извести елементе игре; - навести једноставна правила голбала; - учествовати у игри примјењујући једноставна правила и поштујући их; - водити звучну лопту лијевом и десном руком у домену тактилне перцепције 	<ul style="list-style-type: none"> - основна правила у игри голбала - основе тактике - одбрана - бацање звучне лопте у мјесту - хватање звучне лопте - игре звучном лоптом у пару <p><i>Напомена: укључити остале ученике из одјељења у активности, упознати их са правилима голбала и потицати на заједничку игру.</i></p>

Наставна тема 10: ТЕОРИЈА ФИЗИЧКОГ И ЗДРАВСТВЕНОГ ВАСПИТАЊА

Посебни циљеви:

- стицање знања, вјештина, ставова и вриједности о вјежбању, о основним појмовима о вјежби, како се неко вјежбање изводи и чему конкретна вјежба и вјежбање служи;
- развијање навика у служби здравог живота, те препознавање и избјегавање нездравих животних навика.

ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ	САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ
<p>Ученик ће:</p> <ul style="list-style-type: none"> - објаснити значај кретања и вјежбања за здравље човјека; - објаснити посљедице недостатка кретања и вјежбања; - објаснити значај одржавања личне хигијене, хигијене опреме и простора за вјежбање; - објаснити и препознати здраве намирнице; - описати добре и лоше прехранбене 	<ul style="list-style-type: none"> - потреба човјека за кретањем - значај и сврха вјежбања - утицај вјежбања на организам - физичко васпитање и лична хигијена - хигијена опреме и објекта за физичко вјежбање - уравнотежена исхрана - појам здравља - појам отпорности организма - повреде за вријеме извођења физичких активности, узроци, посљедице и мјере предострожности

навике и примјењивати здраве; - препознати лоше животне навике (алкохол, цигарете); - препознати могуће опасности приликом вјежбања; - објаснити утицаје прекомјерног кориштења мобилних телефона и видео игара.	- штетан утицај недостатка кретања - штетан утицај прекомјерног кориштења мобилних телефона и видео игара Израда презентација на тему: значаја вјежбања, хигијене, правилне исхране, здравља, отпорности организма, повреда, штетног утицаја недостатка кретања, прекомјерног кориштења мобилних телефона, правила спортских игара, моторичких способности и друго.
---	---

КОРЕЛАЦИЈА СА ДРУГИМ НАСТАВНИМ ПРЕДМЕТИМА

- Математика
- Српски језик
- Ликовна култура
- Музичка култура
- Васпитни рад у одјељенској заједници

НАПОМЕНЕ ЗА РЕАЛИЗАЦИЈУ ПРОГРАМА

- Кроз сарадњу са Ресурсним центрима благовремено одговорити на индивидуалне потребе ученика које ће се у наставном процесу учити.
- 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.
- 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.
- 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.
- На настави физичког васпитања са слијепом дјецом, углавном, треба радити индивидуално;
- 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.
- Приликом извођења активности у оквиру наставних тема спортских игара, слијепом ученику је потребно пружити физичко вођење, вербалне инструкције, звучну лопту, звучно означити мету и прилагодити исходе у складу са индивидуалним способностима ученика.
- Све активности треба прилагодити аудитивној и тактилној перцепцији.
- Могућност успјешног извођења појединих вјежби зависи од индивидуалних способности сваког ученика.
- Због одсуства чула вида и недовољне информисаности родитеља, слијепа дјeca често имају страх од сложенијих физичких активности, а у појединим случајевима и значајно нарушено моторно

функционисање. Због тога је настава физичког васпитања необично значајна за слијепу дјецу.