

НАСТАВНИ ПРОГРАМ ЗА НАСТАВНИ ПРЕДМЕТ		
ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ		
РАЗРЕД	СЕДМИЧНИ БРОЈ ЧАСОВА	ГОДИШЊИ БРОЈ ЧАСОВА
ШЕСТИ	3	108
ОПШТИ ЦИЉЕВИ ПРОГРАМА		
<ul style="list-style-type: none"> - 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 - вјештина и знања које омогућавају учешће у различитим спортским активностима и схватање значаја редовног вјежбања и упражњавања спортских активности - развијање самопоуздања и социјализације дјетета учешћем у колективним активностима - функционисање у групи и групним активностима уважавајући властита и туђа интересовања, потребе и способности - развијање одговорног односа према простору за вјежбање, справама, реквизитима и личној хигијени 		
ПОСЕБНИ ЦИЉЕВИ ПРОГРАМА		
<ul style="list-style-type: none"> -праћење раста и развоја ученика (морфолошки и моторички статус) и процјењивање моторичких способности (снаге, издржљивости, кондиције, агилности и сл.) - превентивно дјеловање у спречавању разних деформитета и формирања навике природног и правилног држања тијелаУсавршавање природних облика кретања кроз специфичне елементе из спортских игара - усвајање навика цјеложивотног физичког вјежбања за очување и унапређење здравља Социјализација и образовање морално-вољних особина - развијање љубави за игром и кретањем и интереса за бављење спортским или рекреативним активностима - упознавање са основним компонентама здравствене форме са циљем усвајања здравих животних навика -усавршавање природних облика кретања кроз атлетске елементе - развијање моторичких и функционалних способности, локомоторног апарата а посебно мускулатуре одговорне за правилно држање тијела кроз примјену атлетских елемената - 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 специфичне елементе из кошарке,одбојке, рукомета, фудбала - проширивање вјештина и знања о техничким и тактичким елементима из кошарке одбојке, рукомета, фудбала - формирање здравствено-хигијенских навика, јачање имуног система, развијање базичних вјештина и способности и основа технике спортских игара - утицање на еколошку свијест ученика 		
САДРЖАЈИ ПРОГРАМА		

Ред. бр.	Наставне теме	Оквирни број часова
1.	Процјена моторичког и морфолошког статуса	8
2.	Основе здравствене форме	10
3.	Атлетика	14
4.	Вежбе на справама и тлу	18
5.	Кошарка	12
6.	Одбојка	12
7.	Рукомет	18
8.	Фудбал	12
9.	Теорија физичког и здравственог васпитања	4
	УКУПНО	108

ИСХОДИ УЧЕЊА И ПРЕПОРУЧЕНИ САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ

Наставна тема 1: Процјена моторичког и морфолошког статуса (8 часова)

Посебни циљеви:

- праћење раста и развоја ученика (морфолошки и моторички статус) и процјењивање моторичких способности (снаге, издржљивости, кондиције, агилности и сл.)
- превентивно дјеловање у спречавању разних деформитета и формирања навике природног и правилног држања тијела

ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ	САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ
<p>Ученик:</p> <ul style="list-style-type: none"> -објективно упознаје своје тијело, установи начин његовог функционисање, предности и ограничења мјери висину и тежину (масу) тијела - идентификује значај тестирања за процјену раста и развоја - изводи специфичне вјежбе за развој моторичких и функционалних способности: снаге, брзине, гипкости, равнотеже, прецизности, спретности 	<p>Тјелесна висина Тјелесна маса</p> <p><i>За процјену моторичких способности примијенити осам стандардизованих кретних задатака:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - процјена брзине трчања - трчање на 20 м, -процјена координације цијелог тијела - полигон натрашке, - процјена координације цијелог тијела - слалом са три лопте - процјена фреквенције покрета - тапинг руком, - процјена гипкости - претклон у сједу разножно, -процјена експлозивне снаге – скок у даљ из мјеста, - процјена опште снаге - издржај у згибу, - процјена репетативне снаге- подизање трупа

Наставна тема 2: Основе здравствене форме (10 часова)

Посебни циљеви:

- усавршавање природних облика кретања кроз специфичне елементе из спортских игара
- усвајање навика цјеложивотног физичког вјежбања за очување и унапређење здравља

- социјализација и образовање морално-вољних особина
- развијање љубави за играм и кретањем и интереса за бављење спортским или рекреативним активностима
- упознавање са основним компонентама здравствене форме са циљем усвајања здравих животних навика

ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ	САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ
<p>Ученик:</p> <ul style="list-style-type: none"> - употребљава природне облике кретања - испољава властита интересовања и потребе - разумије значај загријавања - разуме појмове: здравствена форма и физичка активност - употребљава природне облике кретања и елементарне игре за побољшање елемената здравствене форме - контролише емоције на друштвено прихватљив начин 	<p>Загријавање (прилагођавање тијела на физичку вјежбу)</p> <p>Елементи здравствене форме (аеробна форма, мишићна снага, издржљивост мишића, гипкост)</p> <p>Природни облици кретања</p> <p>Вјежбе превенције и корекције неправилног држања тијела.</p>

Наставна тема 3: Атлетика (14 часова)

Посебни циљеви:

- усавршавање природних облика кретања кроз атлетске елементе
- развијање моторичких и функционалних способности, локомоторног апарата а посебно мускулатуре одговорне за правилно држање тијела кроз примјену атлетских елемената

ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ	САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ
<p>Ученик :</p> <ul style="list-style-type: none"> -препознаје и разликује технике трчања -изводи технику ниског старта и спринтерског трчања -примјењује усвојене моторичке вјештине ван наставе - савладава полигоне 	<p>Разне хваталице у ограниченом простору</p> <p>Ходање</p> <p>Техника истрајног трчања</p> <p>Спринтерска техника трчања</p> <p>Техника скока у даљ и у вис</p> <p>Техника бацања</p> <p>Комбиновани полигона (атлетски полигон, полигон за усавршавање технике кретања, такмичарски полигон, забавно-рекреативни, шаљиви)</p>

Наставна тема 4: Вежбе 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
Ученик: - изводи вагу, мост, став о лопатицама и шакама - изводи колут (варијанте напријед, назад, повезано, разножно, на пружене ноге) - изводи вјежбу повезивањем неколико елемената - изводи елементе ритмичке гимнастике - савладава полигоне састављене од гимнастичких елемената	Равнотежни положаји (вага) Ставови на тлу (о лопатицама, о шакама) Колут на тлу (напријед, назад, повезано, разножно, на пружене ноге) Прескок: разношка Греда Састав вјежбе са неколико елемената Ритмичка гимнастика Вјежбе са реквизитима (лопта, вијача, обруч) Комбиновани полигони (гимнастички полигон)
Наставна тема 5: Кошарка (12 часова)	
Посебни циљеви: - усавршавање природних облика кретања кроз специфичне елементе из кошарке - проширивање вјештина и знања о техничким и тактичким елементима из кошарке	
ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ	САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ
Ученик: - препознаје основне принципе тимске игре - препознаје елементе кошаркашке технике - доноси одлуке у игри - контролише емоције у побједи и поразу - изводи елементе кошаркашке технике - повезује елементе у игри	Основни технички елементи Основна правила у игри кошарке Држање, додавање и хватање лопте (изнад главе, са груди, у висини кука, бочна додавања) Вођење лопте (у мјесту, у кретању, праволинијско, криволинијско, високо, средње, ниско, без ометања партнера, са ометањем партнера) Вођење лопте Л и Д руком Кошаркашки двокорак Шут на кош (са двије руке у висини груди и рамена) Принципи напада и одбране Баскет - 2:2, 3:3, 4:4 Полигон са елементима кошарке, полигон за подизање опште кондиције
Наставна тема 6: Одбојка (12 часова)	
Посебни циљеви: - усавршавање природних облика кретања кроз специфичне елементе из одбојке - проширивање вјештина и знања о техничким и тактичким елементима из одбојке	
ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ	САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ
Ученик: - употребљава основну технику одбијања и додавања лопте прстима - примјењује основну технику одбијања и додавања лопте подлактицама - употребљава основну технику доњег сервиса - изводи елементе одбојкашке технике - учествује у игри и поштје правила - схвата основне принципе тимске игре	Основни технички елементи Одбојкашки став (паралелни, дијагонални) Одбијање и додавање лопте прстима Одбијање и додавање лопте подлактицама („чекић“) Сервирање (скраћено) Полигон са елементима одбојке Полигон за подизање опште кондиције Основна правила у игри одбојке

	Игра преко мреже Игра мини одбојка 1:1, 2:2, 3:3
Наставна тема 7: Рукомет (18 часова)	
Посебни циљеви: <ul style="list-style-type: none"> - усавршавање природних облика кретања кроз специфичне елементе из рукомета - проширивање вјештина и знања о техничким и тактичким елементима из рукомета 	
ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ	САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ
Ученик: <ul style="list-style-type: none"> - употребљава технике примања лопте и правилно примјењује технике вођења и шутирања лопте - употребљава техничке елементе у игри рукомета - употребљава технике додавања и хватања лопте - примијењује техничке елементе у игри - примјењује технику шута - учествује у игри и поштује правила - примењује основне принципе тимске игре - препознаје елементе рукометне технике 	Основни технички елементи Држање лопте Додавање и хватање лопте Вођење лопте Шутирање из мјеста Скок-шут Основна правила у игри рукомета Основе тактике, одбрана Игра са мањим бројем играча Полигон са елементима рукомета, полигон за подизање опште кондиције
Наставна тема 8: Фудбал (12 часова)	
Посебни циљеви: <ul style="list-style-type: none"> - усавршавање природних облика кретања кроз специфичне елементе из фудбала - проширивање вјештина и знања о техничким и тактичким елементима из фудбала 	
ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ	САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ
<ul style="list-style-type: none"> -изводи ударце по лопти -употребљава технике примања лопте и правилно примјењује технике вођења лопте - употребљава техничке елементе у игри фудбала - примјењује технике држања , вођења лопте -употребљава технике додавања и примања лопте - примијењује техничке елементе у игри - учествује у игри примјењујући једноставна правила и поштује их -препознаје основне принципе тимске игре 	Основни технички елементи Ударци по лопти и примање лопте Вођење лопте (праволинијско, криволинијско, између чуњева, цикцак,) Додавање и примање лопте Полигон са елементима фудбала, полигон за подизање опште кондиције Основна правила у игри фудбала Основе тактике, одбрана Игра са мањим бројем играча (1:1, 2:2, 3:3)
Наставна тема 9: Теорија физичког и здравственог васпитања (4 часа)	
Посебни циљеви: <ul style="list-style-type: none"> - усвајање навика цјеложивотног физичког вјежбања за очување и унапређење здравља - развијање вјештина и способности за активно кориштење слободног времена - развијање љубави за игром и кретањем и интереса за бављење спортским или рекреативним 	

активностима	
ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ	САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ
<p>Ученик:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уочава посљедице неправилне и нездраве исхране за организам човјека - разликује начине превентиве у чувању здравља човјека - уочава штетности конзумирања алкохола, пушења и дроге по здравље човјека (болести зависности) - уочава негативне ефекте на здравље узроковане прекомјерном тјечином и неправилном исхраном - развија навику одржавања личне и колективне хигијене - препознаје и примијењује одговарајући поступак у случају повреде (приликом вјежбања) - објашњава штетне утицаје прекомјерног кориштења мобилних телефона и видео игара 	<p>Здравље и заштита од болести</p> <p>Хигијена опреме и објекта за физичко вјежбање</p> <p>Исхрана и вјежбање</p> <p>Поступање у случају повреде приликом вјежбања</p> <p>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</p> <p>Штетан утицај прекомјерног кориштења мобилних телефона и видео игара</p>

КОРЕЛАЦИЈА СА ДРУГИМ НАСТАВНИМ ПРЕДМЕТИМА
<p>Наставни програм за предмет Физичко и здравствено васпитање у шестом разреду у корелацији је са наставом наставних предмета: Српски језик, Математика, Биологија, Историја, Ликовна култура и ВРОЗ.</p>
НАПОМЕНЕ ЗА РЕАЛИЗАЦИЈУ ПРОГРАМА
<p>Циљеви и исходи учења су дефинисани у складу са карактеристикама и специфичностима ученика са тежим оштећењем слуха. Фонд часова за одређене теме дат је оквирно и могуће га је мијењати у складу са потребама ученика.</p> <p>Поред разлике у исходима учења (дефинисаним за ученике са тежем оштећењем слуха и за ученике типичног развоја), постоје разлике у методама и техникама поучавања као и у наставним средствима. Потребно је што више у раду користити методе демонстације и илустрације и методу тоталне комуникације. У што већој мјери слиједити принцип очигледности. Важно је напоменути да се користи и знаковни језик, како би ученици лакше и брже разумјели, усвајали, а и самим тим обогатили свој ријечник новим појмовима, као и природни гест (стани, крени, доста, горе, доле, ту, итд.).</p> <p>За реализацију програмских садржаја (гимнастике) препоручује се асистенција приликом хода по греди, као и свих вјежби које захтијевају пењање на одређене висине и прескакање.</p> <p>Посебну пажњу обрадити на вјежбе дисања и релаксације.</p> <p>У раду користити дјечију игру и игралике активности, а ученицима осигурати прилике да искусе успјех и задовољство.</p> <p>Имати на уму да исходи наведени у овом програму представљају оквирно и уопштено дата очекивања, а наставник ће у односу на конкретне потребе и могућности ученика вршити њихову операционализацију и конкретизацију.</p> <p>Рад, напредовање и постигнућа ученика потребно је пратити у континуитету.</p>