

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

**Општи циљеви прве тријаде за наставни предмет Физичко и здравствено
васпитање**

- Свестрани развој личности;
- 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;
- усвајање 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;
- развијање одговорног односа према простору за вјежбање, справама, реквизитима и личној хигијени.

РАЗРЕД: ДРУГИ

СЕДМИЧНИ БРОЈ ЧАСОВА: 3

ГОДИШЊИ БРОЈ ЧАСОВА: 108

ПОСЕБНИ ЦИЉЕВИ:

- оспособљавање ученика да уз правилно држање тијела хода и трчи по задацима у циљу правилног физичког развоја и унапређења здравља;
- процјењивање стања и праћење раста и развоја ученика (морфолошки и моторички статус);
- усвајање важности цјеложивотног физичког вјежбања за очување и унапређење здравља;
- оспособљавање за коришћење природних облика кретања на различите начине;
- примјењивање природних облика кретања и утицаје 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 фудбала;
- развијање моторичких и функционалних способности, локомоторног апарата, кроз примјену специфичних елемената из фудбала;
- усвајање основних техничких и тактичких елемената фудбала;
- усавршавање природних облика кретања кроз специфичне елементе из рукомета;
- развијање моторичких и функционалних способности, локомоторног апарата, кроз примјену специфичних елемената из рукомета;
- усвајање основних техничких и тактичких елемената рукомета.

САДРЖАЈИ ПРОГРАМА

Редни број	Наставна тема	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.	Фудбал (основни технички елементи)	15
8.	Рукомет (основни технички елементи)	15
УКУПНО		108

Наставна тема - ПРАЋЕЊЕ РАСТА И РАЗВОЈА (6 часова)

Посебни циљеви:

- оспособљавање ученика да уз правилно држање тијела хода и трчи по задацима у циљу правилног физичког развоја и унапређења здравља;
- процјењивање стања и праћење раста и развоја ученика (морфолошки и моторички статус);

<p>- усвајање важности цјеложивотног физичког вјежбања за очување и унапређење здравља.</p>	
Исходи	Садржаји
	<p>1. Тјелесна висина 2. Тјелесна маса</p> <p><i>За процјену моторичких способности примјенити осам стандардизованих кретних задатака:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 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 места, 7. процјена опште снаге - издржај у згибу, 8. процјена репетитивне снаге - подизање трупа.
<p>Наставна тема - ПРИРОДНИ ОБЛИЦИ КРЕТАЊА И ПРЕВЕНТИВНО КОРЕКТИВНО ВЈЕЖБАЊЕ (7 часова)</p>	
<p>Посебни циљеви:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оспособљавање за коришћење природних облика кретања на различите начине; - примјењивање природних облика кретања и утицање на правилно држање тијела. 	
Исходи	Садржаји
<p>Ученик може да:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходањем, трчањем, ваљањем, котрљањем, колутањем, пузањем савладава простор; - изводи различите варијанте поскока, скокова, прескока, наскока, саскока, пењања (спуштања), провлачења савладавањем нижих, виших, већих, 	<p>Ходање</p> <p>Трчање</p> <p>Скакање</p> <p>Прескакање</p> <p>Бацање</p>

<p>мањих, окомитих, косих и водоравних препрека;</p> <ul style="list-style-type: none"> - савлада отпор кроз различите начине дизања, ношења, гурања, вучења, упирања и вишења; - изводи различите варијанте надвлачења, потискивања и савладава активни отпор који пружа партнер или противник; - манипулише објектима различитим начинима хватања, бацања, додавања, вођења, жонглирања једног или више предмета различитих облика, величина, тежина, тврдоћа. 	<p>Хватање</p> <p>Вучење</p> <p>Гурање</p> <p>Пузање</p> <p>Провлачење</p> <p>Пењање</p> <p>Дизање</p> <p>Ношење</p> <p>Вишење...</p> <p><i>Активности изводи комбиновањем различитих облика кретања и примјеном полигона.</i></p>
---	--

Наставна тема - 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.

Исходи	Садржаји
<p>Ученик може да:</p> <ul style="list-style-type: none"> - покаже моторичке способности; - искаже позитивне карактерне особине; - поштује правила игре; 	<p>Елементарне игре за развој моторичких способности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - снаге, - брзине, - издржљивости, - координације, - флексибилности, - прецизности и

	<p>- равнотеже.</p> <p><i>Обезбиједити поштовање правила игара уз што разноврсније коришћење природних облика кретања.</i></p>
<p>Наставна тема - БАЗИЧНЕ СПОРТСКЕ АКТИВНОСТИ ИЗ ГИМНАСТИКЕ И ПРЕВЕНТИВНО КОРЕКТИВНО ВЈЕЖБАЊЕ (20 часова)</p>	
<p>Посебни циљеви:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	
Исходи	Садржаји
<p>Ученик може да:</p> <ul style="list-style-type: none"> - демонстрира основне стројеве радње; - овлада и самостално изводи превентивно корективне вјежбе; - самостално или уз помоћ изводи став на лопатицама; - самостално или уз помоћ изводи мост; - ради поваљку на леђима; - самостално изводи колут напријед из чучња у чучањ; - самостално изводи колут назад из чучња у чучањ; - самостално изводи вагу на тлу и на клупи; - самостално или уз помоћ изводи прамет странце на тлу; - самостално или уз помоћ изводи вјежбе равнотеже на шведској клупи и греди; 	<p>Стројеве радње</p> <p>Превентивно корективне вјежбе (без реквизита, са реквизитима, у пару, на справама, уз справе, у мјесту, у кретању, без музичке пратње, са музичком пратњом)</p> <p>Став на лопатицама („свијећа“)</p> <p>Мост</p> <p>Поваљка на леђима</p> <p>Колут напријед из чучња у чучањ</p> <p>Колут назад из чучња у чучањ</p> <p>Вага на тлу и на клупи</p> <p>Прамет странце („звјезда“) на тлу</p> <p>Вјежбе равнотеже на шведској клупи и греди (ходање, ходање на прстима, ходање на петама, наскок са двије ноге, трчање ниским интезитетом, окрет, вага на клупи и на греди, чучањ на једној нози, чучањ на двије ноге, саскок)</p>

<ul style="list-style-type: none"> - самостално или уз помоћ изводи састав на шведској клупи и греди. 	<p>Састав на шведској клупи и греди</p>
<p>Наставна тема - БАЗИЧНЕ СПОРТСКЕ АКТИВНОСТИ ИЗ АТЛЕТИКЕ И ПРЕВЕНТИВНО КОРЕКТИВНО ВЈЕЖБАЊЕ (20 часова)</p>	
<p>Посебни циљеви:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	
<p>Исходи</p>	<p>Садржаји</p>
<p>Ученик може да:</p> <ul style="list-style-type: none"> - савлада технику ходања са правилним држањем тијела и користи исту у различитим варијантама и комплексним ситуацијама; - овлада основном техником трчања и користи исту у различитим варијантама и комплексним ситуацијама; 	<p>Ходање:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходање са правилним држањем тијела, - ходање на прстима, петама, унутрашњем и спољашњем своду стопала, ходање наглашено пета-прсти, - ходање са високо подигнутим кољенима (марширање), - бочно ходање са докораком, и прекораком, - обично правилно ходање на дужини од 30-40м, - ходање са правилном амортизацијом уз правилан рад руку, - полигон... <p>Трчање:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 (цог) и високо подизање кољена (скип) – у мјесту и кретању,

<ul style="list-style-type: none"> - овлада различитим комбинацијама ходања и трчања; - савлада задату дистанцу у оквиру крос трчања; - овлада основном техником скокова и користи исту у различитим варијантама и комплексним ситуацијама; - овлада основном техником бацања и користи исту у различитим варијантама и комплексним ситуацијама. 	<ul style="list-style-type: none"> - подизање кољена до хоризонталног положаја наткољенице уз благо савијену поткољеницу, - бацавање поткољенице – лагано трчање уз бацавање поткољенице на сваки корак или на сваки трећи корак, благи претклон трупа, - трчање у мјесту и кретању (различитом брзином), уз правилан рад руку, - комбинација различитих облика ходања и трчања, - јесењи и прољећни крос (дјечаци 150м, дјевојчице 100м), - полигон. Скакање: <ul style="list-style-type: none"> - скокови суножни и раскорачни, напријед, назад, лијево, десно, цик-цак, бочно преко линије, игра море-обала, школица, ластиш, хваталице са суножним и једноножним поскоцима, - скок удаљ из мјеста суножним одразом, - из залета, одскок преко препреке и доскок на површину која је нешто нижа од препреке, - суножни наскок на шведску клупу (шведски сандук, греда, степеник, пањ...) замахом са обје руке, - скок у вис прекорачном техником „маказице“, - комбинација различитих облика ходања, трчања и скокова, - полигон. Бацање: <ul style="list-style-type: none"> - бацање тениске и рукометне лопте „бич“ техником, лијевом и десном руком,
--	--

	<ul style="list-style-type: none"> - 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, - полигон уз комбинацију ходања, трчања, скокова и бацања.
Наставна тема - ИГРЕ НА ОТВОРЕНОМ (15 часова)	
<p>Посебни циљеви:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	
Исходи	Садржаји
<p>Ученик може да:</p> <ul style="list-style-type: none"> - испољи моторичке, функционалне и когнитивне способности; - примјени основе техника спортских игара у природним условима; - користи већ савладане и упознаје нове вјештине уз помоћ специфичних спортских реквизита; - примијени савладане гимнастичке и атлетске елементе на отвореном; - објасни важност што чешће боравка у природи и позитивног утицаја природе на организам. 	<p>Користећи природно окружење које позитивно утиче на јачање организма и имуног система организовати сљедеће активности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - хваталице и остале елементарне игре, - мали фудбал, мини рукомет, мини одбојка на трави и пијеску, мини кошарка, бадмингтон... - возња бицикла, тротинета, ролера, скејтборд... - гимнастика и атлетика (елементи који се могу примијенити на отвореном), - полудневни излети у природу или у парку, пјешачење... - полигони - користећи природно окружење и препреке (ливада, шума, узбрдица, низбрдица, поток, дрво и слично).

Наставна тема - ФУДБАЛ (основни технички елементи) (15 часова)	
<p>Посебни циљеви:</p> <ul style="list-style-type: none"> - усавршавање природних облика кретања кроз специфичне елементе из фудбала; - развијање моторичких и функционалних способности, локомоторног апарата, кроз примјену специфичних елемената из фудбала; - обука основних техничких и тактичких елемената фудбала. 	
Исходи	Садржаји
<p>Ученик може да:</p> <ul style="list-style-type: none"> - научи основне ударце по лопти; - научи основне технике примања лопте; - савлада основне технике вођења лопте; - примијени основне техничке елементе у игри. 	<p>Ударци по лопти (унутрашњом страном стопала, врхом стопала, спољашњом страном стопала)</p> <p>Примање лопте (унутрашњом страном стопала, ђоном, спољашњом страном стопала)</p> <p>Вођење лопте (праволинијско, криволинијско)</p> <p>Игра (на један и два гола)</p>
Наставна тема - РУКОМЕТ (основни технички елементи) (15 часова)	
<p>Посебни циљеви:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	
Исходи	Садржаји
<p>Ученик може да:</p> <ul style="list-style-type: none"> - научи основне технике држања лопте; - научи основне технике додавања и хватања лопте; 	<p>Држање лопте (са обје руке, са једном руком уз помоћ друге руке, држање са једном руком)</p> <p>Додавање и хватање лопте (замахом поред тијела - изнад главе, поред главе, у висини рамена, у висини кука, испод кука, бочна додавања – класични „шасе“, прекорак и закорак)</p>

<ul style="list-style-type: none"> - савлада основне технике вођења лопте; 	<p>Вођење лопте (високо, средње, ниско, у мјесту, у кретању, у слалому, без ометања партнера, са ометањем партнера, са наглом промјеном правца кретања)</p>
<ul style="list-style-type: none"> - примијени основне техничке елементе у игри. 	<p>Игра (на једном голу и на два гола)</p> <p><i>За садржаје из рукомета пожељно је користити лопте прилагођене величине.</i></p>