

## 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: ТРЕЋИ

СЕДМИЧНИ БРОЈ ЧАСОВА: 3

ГОДИШЊИ БРОЈ ЧАСОВА: 108

### ПОСЕБНИ ЦИЉЕВИ:

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

### 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.	Кошарка - основни технички елементи	15
8.	Одбојка - основни технички елементи	15
УКУПНО		108

#### Наставна тема - ПРАЋЕЊЕ РАСТА И РАЗВОЈА (6 часова)

##### Посебни циљеви:

- 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.

##### Исходи

##### Садржаји

1. Тјелесна висина
2. Тјелесна маса

	<p><i>За процјену моторичких способности применијени осам стандардизованих кретних задатака:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. процјена брзине трчања - трчање на 20 м,</li> <li>2. процјена координације цијелог тијела - полигон натрашке,</li> <li>3. процјена координације цијелог тијела - слалом са три лопте</li> <li>4. процјена фреквенције покрета - тапинг руком,</li> <li>5. процјена гipкости - претклон у сједу разножно,</li> <li>6. процјена експлозивне снаге - скок удаљ из мјеста,</li> <li>7. процјена опште снаге - издржај у згибу,</li> <li>8. процјена репетитивне снаге - подизање трупа.</li> </ol>
--	---

**Наставна тема - ПРИРОДНИ ОБЛИЦИ КРЕТАЊА И ПРЕВЕНТИВНО КОРЕКТИВНО ВЈЕЖБАЊЕ (7 часова)**

Посебни циљеви:

- оспособљавање за коришћење природних облика кретања на различите начине;
- примјеном природних облика кретања утицати на правилно држање тијела.

Исходи	Садржаји
<p>Ученик може да:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходањем, трчањем, ваљањем, котрљањем, колутањем, пузањем савладава простор;</li> <li>- изводи различите варијанте поскока, скокова, прескока, наскока, саскока, пењања (спуштања), провлачења савладавањем нижих, виших, већих, мањих, окомитих, косих и водоравних препрека;</li> </ul>	<p>Ходање</p> <p>Трчање</p> <p>Скакање</p> <p>Прескакање</p> <p>Бацање</p> <p>Хватање</p> <p>Вучење</p> <p>Гурање</p>

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

**Ученик може да:**

- покаже моторичке способности;
- искаже позитивне карактерне особине;
- поштује правила игре.

**Елементарне игре за развој моторичких способности:**

- снаге,
- брзине,
- издржљивости,
- координације,
- флексибилности,
- прецизности, и
- равнотеже.

*Обезбиједити поштовање правила игара уз што разноврсније коришћење природних облика кретања*

**Наставна тема - БАЗИЧНЕ СПОРТСКЕ АКТИВНОСТИ ИЗ ГИМНАСТИКЕ И ПРЕВЕНТИВНО КОРЕКТИВНО ВЈЕЖБАЊЕ (20 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.

Исходи

Садржаји

Ученик може да:

- овлада основним стројевим радњама;
- овлада и самостално изводи превентивно корективне вјежбе;
- самостално или уз помоћ изводи став на глави уз зид;
- самостално или уз помоћ изводи став на шакама уз зид;
- самостално изводи два везана колута напријед из чучња у чучањ;
- самостално изводи два везана колута назад из чучња у чучањ;
- самостално изводи вагу на греди;
- самостално изводи прамет странце на тлу;
- самостално изводи вјежбе равнотеже на греди;
- самостално изводи састав на греди.

Стројеве радње

Превентивно корективне вјежбе (без реквизита, са реквизитима, у пару, на справама, уз справе, у мјесту, у кретању, без музичке пратње, са музичком пратњом)

Став на глави уз зид

Став на шакама уз зид

Два везана колута напријед из чучња у чучањ

Два везана колута назад из чучња у чучањ

Вага на греди

Прамет странце („звјезда“) на тлу

Вјежбе равнотеже на греди (ходање, ходање на прстима, ходање на петама, наскок са две ноге, трчање ниским интензитетом, окрет, вага на греди, чучањ на једној нози, чучањ на двије ноге, саскок)

Састав на греди

**Наставна тема - БАЗИЧНЕ СПОРТСКЕ АКТИВНОСТИ ИЗ АТЛЕТИКЕ И ПРЕВЕНТИВНО КОРЕКТИВНО ВЈЕЖБАЊЕ (20 часова)**

Посебни циљеви:

- 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.

Исходи

Садржаји

Ученик може да:

- 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;

Ходање:

- ходање са правилним држањем тијела,
- ходање на прстима, петама, унутрашњем и спољашњем своду стопала, ходање наглашено пета - прсти унапријед и уназад,
- ходање са високо подигнутим кољенима унапријед и уназад (марширање),
- различите врсте ходања уз отпор партнера,
- обично правилно ходање на дужини од 30-40м,
- ходање уз нагиб, низ нагиб, уз степенице, низ степенице,
- ходање са правилном амортизацијом уз правилан рад руку,
- полигон.

Трчање:

- 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 (џог) и високо подизање кољена (скип) – у мјесту и кретању,

<ul style="list-style-type: none"> <li>- овлада различитим комбинацијама ходања и трчања;</li> <li>- савлада задату дистанцу у оквиру крос трчања;</li>   <li>- овлада основном техником скокова и користи исту у различитим варијантама и комплексним ситуацијама;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- имитирање корака трчања пењањем на клупицу, имитирати замах ногом и супротном руком,</li> <li>- претрчавање ниских препрека (чуњева, медицинки, итд.) различитом брзином,</li> <li>- трчање уз нагиб, низ нагиб, уз степенице, низ степенице,</li> <li>- трчање уз отпор партнера који стоји испред и успорава покушај трчања,</li> <li>- трчање уз вучење предмета иза себе (уз отпор),</li> <li>- трчање уз отпор партнера који се налази иза,</li> <li>- трчање уз отпор партнера који се налази испред и отпор врши на рамена,</li> <li>- трчање унапријед и уназад са високо подигнутим кољенима,</li> <li>- претрчавање одређених дистанци у зависности од технике трчања,</li> <li>- комбинација различитих облика ходања и трчања,</li> <li>- јесењи и прољећни крос (дјечаци 200м, дјевојчице 150м),</li> <li>- полигон.</li> </ul> <p>Скакање:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- скокови суножни и раскорачни, једноножни, напријед, назад, лијево, десно, цик-цак, бочно преко линије, игра море-обала, школица, ластиш, хваталица са суножним и једноножним поскоцима,</li> <li>- скок удаљ из мјеста суножним одразом,</li> <li>- скок удаљ из залета,</li> <li>- суножни наскок на шведску клупу (шведски сандук, греда, степеник, пањ...) замахом са обје руке,</li> <li>- скок у вис прекорачном техником „маказице“ и опкорачном техником „straddle“ (штрадле),</li> </ul>
--	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>- овлада основном техником бацања и користи исту у различитим варијантама и комплексним ситуацијама.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- комбинација различитих облика ходања, трчања и скокова,</li> <li>- полигон.</li> </ul> <p>Бацање:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бацање тениске и рукометне лопте „бич“ техником, лијевом и десном руком,</li> <li>- бацање лопти за одбојку, фудбал, рукомет и кошарку, са груди, преко главе, са рамена, са бока...,</li> <li>- избачај дјечије кугле до 600 грама (медицинке до 1кг или кошаркашке лопте) напријед са обје опружене руке из получучња,</li> <li>- избачај дјечије кугле до 600 грама (медицинке до 1кг или кошаркашке лопте) преко главе, опруженим рукама из получучња,</li> <li>- обучавање правилног држања кугле,</li> <li>- избачај кугле из става у правцу бацања,</li> <li>- избачај кугле или медицинке изнад главе са искоракком,</li> <li>- полигон уз комбинацију ходања, трчања, скокова и бацања.</li> </ul>
<p><b>Наставна тема - ИГРЕ НА ОТВОРЕНОМ (15 часова)</b></p>	
<p>Посебни циљеви:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирање здравствено-хигијенских навика, „челичење“ организма, јачање имуног система, развијање базичних вјештина и способности, основа технике спортских игара кроз упражњавање игара на отвореном;</li> <li>- утицање на еколошку свијест ученика;</li> <li>- утицање на свеукупни раст и развој ученика уз коришћење природног окружења и препрека, у једноставним и сложеним условима.</li> </ul>	
<p>Исходи</p>	<p>Садржаји</p>
<p>Ученик може да:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- покаже моторичке, функционалне и когнитивне способности;</li> </ul>	<p>Користећи природно окружење које позитивно утиче на јачање организма и имуног система организовати сљедеће активности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- хваталице и остале елементарне игре,</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- примијени основе техника спортских игара у природним условима;</li> <li>- користи већ савладане и упознаје нове вјештине уз помоћ специфичних спортских реквизита;</li> <li>- објасни важност што чешће боравка у природи и позитивног утицаја природе на организам.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- мали фудбал, мини рукомет, мини одбојка на трави и пијеску, мини кошарка, бадмингтон...,</li> <li>- возња бицикла, тротинета, ролера, скејтборда...,</li> <li>- гимнастика и атлетика (елементи који се могу примијенити на отвореном);</li> <li>- полудневни излети у природу или у парку, пјешачење.</li> </ul> <p>Полигони у природном окружењу са препрекама (ливада, шума, узбрдица, низбрдица, поток, дрво...)</p> <p><i>Напомена: уколико временски услови не дозвољавају реализацију једног броја планираних часова и активности на отвореном, наставник има могућност да са ученицима реализује шах као такмичарску спортску игру.</i></p> <p><i>У том случају, наставник ће те часове искористити за упознавање ученика са основама правила шаховске игре.</i></p>
--	---

**Наставна тема - КОШАРКА (основни технички елементи) (15 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.

Исходи	Садржаји
<p>Ученик може да:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- савлада основне технике држања, додавања и хватања лопте;</li> <li>- савлада основне технике вођења лопте;</li> <li>- савлада основну технику шута на кош са двије руке;</li> </ul>	<p>Држање, додавање и хватање лопте (изнад главе, са груди, у висини кука, бочна додавања)</p> <p>Вођење лопте (у мјесту, у кретању, праволинијско, криволинијско, високо, средње, ниско, без ометања партнера, са ометањем партнера)</p> <p>Шут на кош (са двије руке у висини груди и рамена)</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- савлада основне структуре кошаркашке игре.</li> </ul>	<p>Игра (на једном или на два коша, мини кошарка)</p> <p><i>За садржаје из кошарке пожељно је користити прилагођене лакше лопте.</i></p>
<p><b>Наставна тема - ОДБОЈКА (основни технички елементи) (15 часова)</b></p>	
<p>Посебни циљеви:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развијање моторичких и функционалних способности, локомоторног апарата, кроз примјену специфичних елемената из одбојке;</li> <li>- обука основних техничких и тактичких елемената одбојке.</li> </ul>	
<p>Исходи</p>	<p>Садржаји</p>
<p>Ученик може да:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- савлада основну технику одбијања и додавања лопте прстима;</li> <li>- савлада основну технику одбијања и додавања лопте подлактицама;</li> <li>- савлада основну технику доњег сервиса;</li> <li>- савлада основне структуре одбојкашке игре.</li> </ul>	<p>Одбијање и додавање лопте прстима</p> <p>Одбијање и додавање лопте подлактицама („чекић“)</p> <p>Доњи сервис</p> <p>Игра мини одбојка 1:1, 2:2, (коришћењем доњег сервиса, одбијања лопте прстима и чекићем)</p> <p><i>За садржаје из одбојке пожељно је користити прилагођене лакше лопте.</i></p>