

НАСТАВНИ ПРОГРАМ ЗА ПРЕДМЕТ: **ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ**

РАЗРЕД: **ЧЕТВРТИ**

СЕДМИЧНИ БРОЈ ЧАСОВА: **3**

ГОДИШЊИ БРОЈ ЧАСОВА: **108**

ОПШТИ И ПОСЕБНИ ЦИЉЕВИ ПРОГРАМА

- Задовољити потребе за кретањем;
- Развијати кретне и психофизичке способности;
- Развијати позитиван став према физичкој култури неопходан за очување здравља и навика у свакодневном животу.

САДРЖАЈИ ПРОГРАМА

| Наставна тема | Оквирни број часова |
|--|---------------------|
| 1. Трчање | 8 |
| 2. Скакање и прескакање | 12 |
| 3. Бацање и хватање | 10 |
| 4. Вучења и гурања | 6 |
| 5. Пузања провлачења и пењања | 8 |
| 6. Дизања, ношења и вишења | 6 |
| 7. Вјежбе на тлу и вјежбе равнотеже | 8 |
| 8. Вјежбе реквизитима | 3 |
| 9. Игре на снијегу | 10 |
| 10. Елементарне игре | 20 |
| 11. Ритмика и плесови | 10 |
| 12. Мјерење тјелесног развоја и физичких способности | 7 |

| Исходи учења | Садржаји програма /Појмови | Корелација са другим наставним предметима |
|--|---|---|
| Тема 1: Трчање (8) | | |
| Ученик треба да: <ul style="list-style-type: none">• трчи различитим темпом,• брзо трчање до 40 метара са поласком на различите начине | <ul style="list-style-type: none">• Трчи различитим темпом уз примјену научене технике ;• Брзо трчи до 30 метара | |
| Тема 2: Скакање и прескакање (12) | | |
| Ученик треба да: | <ul style="list-style-type: none">• Скок удаљ залетом са | |

| | | |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • прескочи препреку (вијачу) у мјесту и кретању, • скочи увис правим залетом, • скочи у дубину (сандук, козлић), • скочи залетом са обиљеженог одскочишта, • доскочи на мекану подлогу (струњачу) | <p>обиљеженог одскочишта, доскок на мекано;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Скокови у дубину (сандук, козлић); • Прескакања препрека (вијача) у низу висине до 50 см; • Скок увис с правим залетом; • Прескакање вијаче у трчању; • Претрчавање испред дуге вијаче. | |
| <p>Тема 3: Бацање и хватање (10)</p> | | |
| <p>Ученик треба да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • баца лоптицу из залета у циљ, • баца медицинку ногом(горњим дијелом стопала), • хвата лопту уз окрет и поскок, у мјесту и кретању • додаје лопту у трчању, • одбија одбојкашку лопту рукама, паровима и групама | <ul style="list-style-type: none"> • Бацање лоптице удаљ, из залета у покретну мету-циљ; • Бацање медицинке ногом (горњим дијелом стопала); • Вођење и додавање лопте у трчању са различитих висина; • Одбијање лопте рукама, одбојка, у паровима и групама; | |
| <p>Тема 4: Вучења и гурања (6)</p> | | |
| <p>Ученик треба да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • вучење и гурање у паровима и у кругу; • надвлачење на круг нацртан на тлу (дјевојчице посебно). | <ul style="list-style-type: none"> • Вучење и гурање у паровима и у кругу (дјевојчице посебно); • Надвлачење на круг нацртан на тлу; | |
| <p>Тема 5 : Пузања, провлачења и пењања (8)</p> | | |
| <p>Ученик треба да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • пузи на више начина (трбух, леђа, бок); • да обилази разне препреке ношењем лакшег терета, • се провлачи,пење и спушта кроз љестве, • се пење уз морнорске љестве, | <ul style="list-style-type: none"> • Пузање потрбушке, на боку и леђима са обилажењем препрека и ношењем лакшег терета; • Провлачење, пењање и споштање кроз љестве и окна; | |

| | | |
|---|--|--|
| <p>уже, мотку,</p> <ul style="list-style-type: none"> • прелази са справе на справу. | <ul style="list-style-type: none"> • Пењање уз морнарске љестве, уже ,мотке, прелажење са справе на справу; | |
| Тема 6: Дизања, ношења и вишења (6) | | |
| <p>Ученик треба да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • учествује у раду тројки- ношење трећег (мотком палицом) са једног мјеста на друго; • уради вис завјесом о подколјено (на дочелном вратилу). | <ul style="list-style-type: none"> • Рад у тројкама- ношење трећег (мотком, палицом); • Вис завјесом о подколјено (на дочелном вратилу); | |
| Тема 7: Вјежбе на тлу и вјежбе равнотеже (8) | | |
| <p>Ученик треба да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • изведе колут напријед и назад, • изведе свијећу, • хода по ниској греди, • хода на штулама у разним правцима. | <ul style="list-style-type: none"> • Колут напријед и назад из разних полазних положаја; • Став о плећима (свијећа); • Ниска греда: ходање напријед, назад, пола и цијели окрет на греди; • Ходање на штулама у разним правцима; | |
| Тема 8: Вјежбе реквизитима (3) | | |
| <p>Ученик треба да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • котрља обруч укруг вијугаво постави палицу у равнотежни положај | <ul style="list-style-type: none"> • Котрљање обруча укруг, вијугаво; • Палица: усправно придржавање једном руком, пусти се да не падне док ученици не замјене мјеста. | |
| Тема 9: Игре на снијегу (10) | | |
| <p>Ученик треба да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • кроз такмичење (санкање, прављење мањих грудви и гађање у циљ) искаже брзину, снагу, спретност, прецизност; • усвоји задана правила и FAIR PLAY дух | <ul style="list-style-type: none"> • Санкање-наизмјенично вучење; • Прављење мањих грудви и гађање у циљ; • Такмичење (у паровима и тројкама); | |
| Тема 10: Елементарне игре (20) | | |

| | | |
|--|--|--|
| <p>Ученик треба да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • кроз игру и такмичење искаже брзину, снагу, спретност, прецизност, • усвоји задана правила и дух FAIR PLAY. | <ul style="list-style-type: none"> • Најмање 10 елементарних игара за развој психомоторних способности, по избору наставника. | |
| <p>Тема 11: Ритмика и плесови (10)</p> | | |
| <p>Ученик треба да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • брзо ходање и трчање уз музику, • бацање лопте у мјесту и кретање уз музику, • плеше <i>Савила се бела лоза винова;</i> • извођење једног народног кола из Републике Српске | <ul style="list-style-type: none"> • Мачији скок; • Галоп напријед и постарнце; • Бацање лопте у бочној и чеonoј равни у мјесту и кретању; • Народни плес <i>Савила се бела лоза винова;</i> • Једно народно коло из Републике Српске; | |
| <p>Тема 12: Мјерење тјелесног развоја и физичких способности (7)</p> | | |
| <p>Ученик треба да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • брзо трчање на 40 метара; • скок удаљ до 100 cm; • скок увис до 50 cm; • колут назад из чучња у чучањ; • ниска греда, ходање напријед, назад, пола и цијели окрет на греди; • вођење лопте у трчању; • вратило, вис предњи провлак, вис стрмоглави; • галоп напред-назад; • једно народно коло из Републике Српске; | <ul style="list-style-type: none"> • Увиди на којем су нивоу његове физичке способности, • Примиијени вјештину и технику трчања, дисња, снаге, издржљивости, брзине, равнотеже; • Правилно држи тијело; • Води лопту; • Одигра народно коло | |

ДИДАКТИЧКО- МЕТОДИЧКА УПУТСТВА И ПРЕПОРУКЕ:

- Развијати правилан однос према настави физичког васпитања.
- Кроз групни рад развијати колективни дух и fair play борбу.
- Инсистирати на поштовању правила.
- Часове изводити у фискултурној сали или на отвореном, ако је то могуће.
- Обавезна је спортска опрема (мајица, шорц, патике).
- Развијати мотивацију ученика кроз игру.
- Организовати такмичења кроз игру, забавног карактера и тако развијати такмичарски дух.
- Развијати индивидуалне способности код ученика.
- Обезбиједити потребне реквизите и средства за извођење вјежби.

- Организовати игре које ће у себи садржати вјежбе спретности, окретности, брзине, снаге, издржљивости.
- При извођењу вјежби потребно је обезбиједити потпуну сигурност ученика.
- Користити уџбенике, илустрације и видео касете (по могућности).