

НАСТАВНИ ПРОГРАМ ЗА ПРЕДМЕТ: **ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ**

РАЗРЕД: **ДЕВЕТИ**

СЕДМИЧНИ БРОЈ ЧАСОВА: **2**

ГОДИШЊИ БРОЈ ЧАСОВА : **68**

ОПШТИ И ПОСЕБНИ ЦИЉЕВИ ПРОГРАМА

Циљ наставе физичког васпитања је задовољење потреба ученика за кретањем, допринос повећању адаптивне и стваралачке способности у савременим условима живота и рада, васпитање за физичко васпитање неопходно ради очувања здравља и стварање трајне навике да се се физичко вјежбање угради у свакодневни живот и културу живљења.

САДРЖАЈИ ПРОГРАМА

Наставна тема	Оквирни број часова
1. Атлетика	10
2. Изборни програм	32
3. Вјежбе на справама и тлу	10
4. Ритмичка гимнастика и народни плес	8
5. Мјерење тјелесног развоја и физичких способности	7

Исходи учења	Садржаји програма /Појмови	Корелација са другим наставним предметима
Тема 1 : Атлетика (10)		
Ученик треба да: <ul style="list-style-type: none">се прилагоди разним оптерећењима;овлада техником и тактиком трчања, с обзиром на своје и могућности других;спозна и покаже технику одабране дисциплине,изврши примопредају штафете/ палице;спозна природу скока у смислу да је то један од начина савлађивања препрека - на резултат,унаприједи своје; моторне	<ul style="list-style-type: none">Техника брзог трчања: ниски старт: ж и м 100m и техника истрајног трчања ж 500m, м 800m;Техника штафетног трчања 4 x 60 (100m);Скок удаљ (згрчно);Скок увис "стредл" или "шкаре";Бацање кугле 4 и 5 kg (О' Брајан);Обучавање, усавршавање тробоја ;	

<p>способности у савладавању технике залет, одраз, лет, доскок;</p> <ul style="list-style-type: none"> • прикаже једну технику бацања кугле. 		
<p>Тема 2 : Изборни програм (32)</p>		
<p>Ученик треба да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • овлада основним техничко-тактичким знањима и способностима; • усвоји основна правила и примјењује их у игри; • обучава и усавршава различите кретне варијанте, комбинације; • суди; • одигра игру користећи разне облике сарадње у границама поштене игре; • развија црте личности; 	<ul style="list-style-type: none"> • Изборни спорт (обучавање и усавршавање различитих кретних комбинација); • Рад на техничко-тактичким замислима; • Развој опште и специфичне физичке припреме основним техникама изабране спортске гране. 	
<p>Тема 3 : Вјежбе на справама и тлу (10)</p>		
<p>Ученик треба да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • састави и повеже вјежбу; • развије и усаврши технику извођења; • овлада и усвоји елементе равнотеже; • савлада задану препреку-е; • самостално изведе вјежбу на справи и манипулише реквизитима; • одигра народно коло и бар један од савремених плесова у пару. 	<ul style="list-style-type: none"> • Премет странице у лијеву и десну страну и повезано у саставу вјежбе: скок, окрети и вага; • Прескок разношком и згрчком; • Вратило (узмак, њих, у вису и саскок са пола окрета); • Висока(ниска) греда; • Рад са реквизитима лопта, обруч и вијача; • Гимнастички тробој 	
<p>Тема 4 : Ритмичка гимнастика и народни плес (8)</p>		
<p>Ученик треба да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • стекне знања о својим стварним вриједностима и вјештинама из ритмике, плесова и народних кола; 	<ul style="list-style-type: none"> • Краћи састав научених елемената по реквизитима. • Скокови кроз обруч, суножни, мачији скок; • Енглески валцер ; 	

<ul style="list-style-type: none"> • развије вјештине естетске гимнастике и ритмике; • стечена знања, умијења и способности применијени у свакодневном животу; • изведе плес у пару и коло у врсти; • се припрема за матуру и стално коришћење у свакодневном животу и раду; 	<ul style="list-style-type: none"> • Врањанка,; • Цоко, цоко; • Једна игра из краја у којој се школа налази; • Обнова, усавршавање реквизита који су вјежбани (у фронталној, сагиталној и трансверзалној равни); • Народно коло и валцер 	
Тема 5 : Мјерење тјелесног развоја и физичких способности (7)		
<p>Ученик треба да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • самостално измјери висину и тежину тијела, • процијени ниво развоја моторичких способности; • континуирано води лични картон физичког раста и развоја моторичких способности; • упозна своје слабости у развоју и способностима, и да их побољшава. 	<ul style="list-style-type: none"> • Тест: држања тијела ; • Мјерење висине и масе тијела; • Експлозивна снага (скок удаљ из мјеста); • Општа снага (бацање медицинке 4 kg); • Трчање 500m ж и 800m м • Снага руку и раменог појаса (издржај у згибу до 120s); • Гипкост (дубоки претклон). 	

ДИДАКТИЧКО- МЕТОДИЧКА УПУТСТВА И ПРЕПОРУКЕ:

Наставник програм физичког васпитања реализује тако да ученик буде активна личност и полазна тачка у физичком васпитању које је окренуто индивидуалним способностима и могућностима ученика.

Школи је остављено да самостално или са наставником физичког васпитања, нађе најбољи модел реализовања наставе физичког васпитања. При томе се гледају просторни услови – постојање сале за физичко, потребе ученика , постојање наставних средстава.

У плану и програму физичког васпитања за девети разред предвиђа се крос који се одржава два пута годишње. У реализацији кроса учествују и наставник физичког васпитања и други наставници. Кросеви се остварују у оквиру радних дана – дана спорта. Прољетни крос се изводи трчањем, а јесењи крос је оријентациони.

На почетку школске године Наставничко вијеће на приједлог наставника физичког васпитања утврђује одлазак дјецe на школска спортска такмичења, у план и програм физичког васпитања.

Часови наставе физичко васпитање треба да буду распоређени у једнаким интервалима, а не као блок часови.

У основним школама треба наћи рјешења да се процес физичког васпитања ученика не прекида суботом и недјељом, јер спортски живот ученика треба континуирано да се одвија током цијеле школске године.

Програм физичког васпитања захтијева савременији дидактичко –методички поступак наставника који се односи на слободнију композицију часа физичког васпитања и на осавремењавање радних процеса у самом току часа. Као обавезно полазиште користи се четвородјелна композиција часа која обезбјеђује оптималне психолошке, физиолошке и педагошке предуслове за реализацију задатака часа.

У деветом разреду обрађују се: атлетика, вјежбе на справама и тлу, спортске игре, ритмичка гимнастика и народни плес.

За реализацију часова физичког васпитања методи рада су: демонстрациона метода – наставник показује поступке и радње, метода разговора и предавања, илустрациона метода-преко које ученици могу да виде шта се тражи од њих и како се изводе одређене вјежбе као и снимана спортска такмичења и манифестације, олимпијаде из разних области спортских игара и ритмичке гимнастике.

Поред метода и облика рада (фронтални, групни, индивидуални, рад у паровима, игра) користе се и наставна средства и разна помагала. За спортске игре користе се: одговарајуће лопте, мреже и шеме правила игара, снимци са спортских такмичења и олимпијада. За вјежбе на тлу и на справама користе се : струњаче, одскочне даске, разбоји, коњ са хваталкама, козлић, греде-ниска греда, као и снимана спортска такмичења и манифестације, олимпијаде. За вјежбе ритмичке гимнастике користе се: лопта, вијача, чуњеви, обручи и видео снимци.

У план и програм рада уврстити и одлазак на неке спортске утакмице, зависно од могућности наставника и ученика.

Наставник мотивише ученике за правилно извођење вјежби, технике вјежби, развија љубав ученика према одређеној врсти спорта како би ученици и у даљем свакодневном животу имали навике здравог начина живљења-баве се неким спортом као хобијем и рекреацијом.

Наставник ради на сваком часу на развијању физичких способности ученика а то су:

-физичка кондиција: снага, брзина, равнотежа, прецизност и издржљивост;

-природно-нормално држање тијела при мировању и кретању.

Наставник одређује вјежбе и дозира оптерећење вјежбама за све ученике а при томе сагледава психофизичке могућности ученика.

Наставник повезује наставу физичког васпитања са животом и радом ученика, те тако помаже ученицима да у своје слободно вријеме самостално вјежбају-у кући.

Базу физичког васпитања чини вјежбање на отвореном простору –школско игралиште, јер ученици већину времена проводе у затвореним просторијама, у сједећем -статичком положају.

Наставник упућује ученике на обавезну опрему за физичко васпитање -одговарајуће патике , мајица , шорц.

Наставник вреднује и оцјењује ученике на основу :

-физичке способности ученика;

-спортско техничких достигнућа;

-односа ученика према физичкој култури.

При оцјењивању физичких способности у обзир се узимају и личне способности ученика.

Постигнути резултати на тестовима провјере физичких способности се вреднују помоћу критеријума за процјену физичких способности дјецe и омладине узраста од седам до деветнаест година.

Тестови за процјену физичких способности за узраст од шестог до деветог разреда обухватају:

-процјену тјелесног развоја-тјелесна висина и маса;

-процјену брзине-трчање 30 m из високог старта;

-процјену опште снаге –бацање кугле од 4 kg и од 3 kg;

- процјену експлозивне снаге ногу-скок удаљ из мјеста;
- процјену снаге руку и рамена-издржај у згибу од 120 секунди;
- процјену издржљивости-трчање на 500 m и 800 m за ученице и ученике.

Спортско техничка достигнућа се вреднују преко минималних образовних захтјева које сваки ученик треба да савлада.

Оцјењивање односа ученика према физичкој култури обавља се праћењем ученикове активности: на свом физичком усавршавању, учвршћивању здравља, њези тијела, навика за стално вјежбање, односа према друговима док вјежбају или су на спортским такмичењима.