

| НАСТАВНИ ПРОГРАМ ЗА НАСТАВНИ ПРЕДМЕТ   |  |                     |
|--|--|---------------------|
| ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ  |  |                     |
| РАЗРЕД   | СЕДМИЧНИ БРОЈ ЧАСОВА   | ГОДИШЊИ БРОЈ ЧАСОВА |
| ДРУГИ  | 3  | 108                 |
| ОПШТИ ЦИЉЕВИ ПРОГРАМА  |  |                     |
| <p>-позитиван утицај на раст и развој организма и јачање здравља</p> <p>-развијање моторичких и функционалних способности</p> <p>-развијање самопоуздања ученика и социјализације ученика учешћем у колективним активностима</p> <p>-развијати позитиван став према физичкој култури неопходан за очување здравља и навикас у свакодневном животу</p>  |  |                     |
| ПОСЕБНИ ЦИЉЕВИ ПРОГРАМА  |  |                     |
| <p>- оспособљавање ученика за правилно држање тијела</p> <p>- процјењивање стања и праћење раста и развоја ученика (морфолошки и моторички статус)</p> <p>- усвајање важности физичког вјежбања за очување и унапређење здравља</p> <p>- оспособљавање за коришћење природних облика кретања на различите начине</p> <p>- примјењивање елементарних игара у функцији обликовања и усавршавања природних покрета и моторичких способности у сложеним ситуацијама</p> <p>- оспособљавање за правилно извођење вјежби</p> <p>- развијање моторичких и функционалних способности, локомоторног апарата</p> <p>- формирање здравствено-хигијенских навика, јачање имуног система, развијање базичних вјештина и способности, основа технике спортских игара кроз упражњавање игара на отвореном</p> |  |                     |
| САДРЖАЈИ ПРОГРАМА  |  |                     |
| Ред. бр.   | Наставне теме  | Оквирни број часова |
| 1.   | <b>Праћење раста и развоја</b>   | <b>6</b>            |
| 2.   | <b>Природни облици кретања и превентивно корективне вјежбање</b>                   | <b>20</b>           |
| 3.   | <b>Елементарне игре и превентивно корективно вјежбање</b>                          | <b>15</b>           |
| 4.   | <b>Базичне спортске активности из гимнастике и превентивно корективно вјежбање</b> | <b>20</b>           |
| 5.   | <b>Базичне спортске активности из атлетике и превентивно корективно вјежбање</b>   | <b>20</b>           |
| 6.   | <b>Игре на отвореном</b>   | <b>12</b>           |
| 7.   | <b>Ритмичке игре и плесови</b>   | <b>15</b>           |
|  | <b>УКУПНО</b>  | <b>108</b>          |
| ИСХОДИ УЧЕЊА И ПРЕПОРУЧЕНИ САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ  |  |                     |
| <b>Наставна тема 1: Праћење раста и развоја (6 часова)</b>   |  |                     |
| <b>Посебни циљеви:</b>   |  |                     |

- 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)

| ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ | САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ  |
|------------------|---|
|                  | Тјелесна висина<br>Тјелесна тежина<br>Процјена моторичких способности:<br>- процјена координације покрета<br>- процјена брзине трчања<br>- процјена опште снаге |

**Наставна тема 2: Природни облици кретања и превентивно корективне вјежбе (20 часова)**

**Посебни циљеви:**  
 - оспособљавање за коришћење природних облика кретања на различите начине  
 - примјењивање природних облика кретања и утицање на правилно држање тијела

| ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ   | САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ   |
|--|--|
| Ученик:<br>- ходањем, трчањем, ваљањем, котрљањем, колутањем, пузањем савладава простор;<br>- изводи различите варијанте поскока, скокова, прескока, наскока, саскока, пењања (спуштања), провлачења савладавањем нижих, виших, већих мањих окомитих, косих и водоравних препрека<br>- савладава отпор кроз различите начине дизања, ношења, гурања, вучења, упирања и вишења<br>- изводи различите варијанте надвлачења, потискивања и савладава активни отпор који пружа партнер или противник<br>- манипулише објектима различитим начинима хватања, бацања, додавања, вођења, жонглирања једног или више предмета различитих облика, величина, тежина, тврдоћа | Ходање<br>Трчање Скакање<br>Прескакање<br>Бацање<br>Хватање<br>Вучење<br>Гурање<br>Пузање<br>Провлачење<br>Пењање<br>Дизање<br>Ношење<br>Вишење...<br>Активности изводити комбиновањем различитих облика кретања и примјеном полигона. |

**Наставна тема 3: Елементарне игре и превентивно корективно вјежбање (15 часова)**

**Посебни циљеви:**  
 - примјењивање елементарних игара у функцији обликовања и усавршавања природних покрета и моторичких способности  
 - развијање самопоуздања ученика и социјализације ученика учешћем у колективним активностима

| ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ                             | САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ  |
|--|---|
| Ученик:<br>- показује моторичке способности; | Елементарне игре за развој моторичких способности:<br>- снаге |

|   |  |
|---|--|
| -исказује позитивне карактерне особине<br>-поштује правила игре | - брзине<br>- издржљивости<br>- координације<br>- флексибилности<br>- прецизности<br>- равнотеже<br>Обезбиједити поштовање правила игара уз што разноврсније коришћење природних облика кретања. |
|---|--|

**Наставна тема 4 : Базичне спортске активности из атлетике 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

| ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ  | САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ  |
|---|---|
| Ученик:<br>- овладава и самостално изводи превентивно корективне вјежбе<br>- самостално или уз помоћ изводи став на лопатицама<br>- самостално или уз помоћ изводи мост ради поваљку на леђима<br>- самостално изводи колут напријед из чучња у чучањ<br>- самостално изводи колут назад из чучња у чучањ<br>- самостално изводи вагу на тлу и на клупи<br>- самостално или уз помоћ изводи вјежбе равнотеже на тлу<br>- самостално или уз помоћ изводи састав на тлу | Превентивно корективне вјежбе (без реквизита, са реквизитима, у пару, на справама, уз справе, у мјесту, у кретању, са и без ритма, Орфов инструментариј итд)<br>Став на лопатицама („свијећа“)<br>Мост<br>Поваљка на леђима<br>Колут напријед из чучња у чучањ<br>Колут назад из чучња у чучањ<br>Вага на тлу и на клупи<br>Премет странце („звјезда“) на тлу<br>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)<br>Састав на тлу |

**Наставна тема 5 : Игре на отвореном (20 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  |
|---|---|
| Ученик:<br>- савладава технику ходања са правилним држањем тијела и користи исту у различитим | Ходање:<br>-ходање са правилним држањем тијела,<br>-ходање на прстима, петама, унутрашњем и спољашњем своду стопала, ходање |

|  |  |
|--|--|
| <p>варијантама и комплексним ситуацијама</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- овладава основном техником трчања и користи исту у различитим варијантама и комплексним ситуацијама;</li> <li>- овладава различитим комбинацијама ходања и трчања;</li> <li>- савладава задату дистанцу у оквиру крос трчања;</li> <li>- овладава основном техником скокова и користи исту у различитим варијантама и комплексним ситуацијама;</li> <li>- овладава основном техником бацања и користи исту у различитим варијантама и комплексним ситуацијама.</li> <li>- објашњава важност што чешће боравка у природи и позитивног утицаја природе на организам</li> </ul> | <p>наглашено пета- прсти,<br/> -ходање са високо подигнутим кољенима (марширање),<br/> -бочно ходање са докораком, и прекорак, -обично правилно ходање на дужини од 30-40м,<br/> -ходање са правилном амортизацијом уз правилан рад руку,<br/> -полигон...</p> <p>Трчање:<br/> -Трчање (праволинијско, криволинијско, преко ниских препона, бочно са докораком, ниско гажење (џог) и високо подизање кољена (скип) – у мјесту и кретању,<br/> -трчање у мјесту и кретању (различитом брзином), уз правилан рад руку,<br/> -комбинација различитих облика ходања и трчања,<br/> -јесећи и прољећни крос (дјечаци 150м, дјевојчице 100м),<br/> -полигон.</p> <p>Скакање:<br/> -скокови суножни и раскорачни, напријед, назад, лијево, десно, цик- цак, бочно преко линије<br/> - игра море- обала, школица, ластиш, хваталице са суножним и једноножним поскоцима<br/> - скок удаљ из мјеста суножним одразом,<br/> - из залета, одскок преко препреке и доскок на површину која је нешто нижа од препреке<br/> - комбинација различитих облика ходања, трчања и скокова<br/> -полигон</p> <p>Бацање:<br/> - бацање тениске и рукометне лопте лијевом и десном руком, наизмјенично<br/> - бацање лопти за одбојку, фудбал, рукомет и кошарку, са груди, преко главе, са рамена, са бока...<br/> -полигон уз комбинацију ходања, трчања, скокова и бацања</p> |
| <p><b>Наставна тема 6: Ритмичке игре и плесови (15 часова)</b></p>   |  |
| <p><b>Посебни циљеви:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-формирање здравствено-хигијенских навика, јачање имуног система, развијање базичних вјештина и способности, основа технике спортских игара кроз упражњавање игара на отвореном</li> <li>-утицање на свеукупни раст и развој ученика уз коришћење природног окружења и препрека</li> </ul>  |  |
| <p>ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ</p>  | <p>САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ</p>  |

|   |   |
|---|---|
| <p>Ученик:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- испољава моторичке, функционалне и когнитивне способности</li> <li>- примјењује основе техника спортских игара у природним условима</li> <li>- користи већ савладане и упознаје нове вјештине уз помоћ специфичних спортских реквизита;</li> <li>- примијењује савладане гимнастичке и атлетске елементе на отвореном;</li> </ul>   | <p>Хваталице и остале елементарне игре, мали фудбал, мини рукомет, мини одбојка на трави и пијеску, мини кошарка, бадмингтон..., Вожња бицикла, тротинета, ролера, скејтборд...</p> <p>Гимнастика и атлетика (елементи који се могу примијенити на отвореном)</p> <p>Полудневни излети у природу или у парку, пјешачење...</p> <p>Полигони - користећи природно окружење и препреке (ливада, шума, узбрдица, низбрдица, поток, дрво и слично)</p> |
| <b>Наставна тема 7 : Ритмичке игре и плесови (15 часова)</b>  |   |
| <p><b>Посебан циљ:</b><br/>-развијање креативности кроз покрет</p>  |   |
| <b>ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ</b>   | <b>САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ</b>   |
| <p>Ученик:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-хода и трчи уз музику</li> <li>- изводи вјеже обликовања уз музику</li> <li>-скаче ,прескаче</li> <li>-плеше народно коло</li> </ul>   | <p>Ходање,трчање уз музику</p> <p>Вјежбе обликовања уз музику</p> <p>Скокови и суножни прескоци</p> <p>Прескоци преко вијаче</p> <p>Народно коло из РС</p>  |
| <b>КОРЕЛАЦИЈА СА ДРУГИМ НАСТАВНИМ ПРЕДМЕТИМА</b>  |   |
| <p>Наставни програм за наставни предмет Физичко и здравствено васпитање у другом разреду у корелацији је са одређеним темама, исходима и садржајима, наставног предмета Моја околина.</p>   |   |
| <b>НАПОМЕНЕ ЗА РЕАЛИЗАЦИЈУ ПРОГРАМА</b>   |   |
| <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 тежим 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 методу тоталне комуникације. Примјењивати принцип очигледности.</p> <p>У раду користити дјечију игру и игролике активности, а ученицима осигурати прилике да искусе успјех и задовољство.</p> <p>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> |   |