

НАСТАВНИ ПРОГРАМ ЗА ПРЕДМЕТ: ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ

РАЗРЕД: ТРЕЋИ

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. Ходање и трчање	10
2. Скакање и прескакање	10
3. Бацање и хватање	8
4. Вучења и гурања	8
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. Народне игре	10
12. Мјерење тјелесног развоја и физичких способности	7

Исходи и учења	Садржаји програма /Појмови	Корелација са другим наставним предметима
Тема 1: Ходање и трчање (10)		
Ученик треба да: <ul style="list-style-type: none">• овлада основном техником ходања и трчања уз правилно држање тијела и правилно дисање,	Ходање и трчање уз описивање фигура; <ul style="list-style-type: none">• Ходање дугим и кратким корацима;• Радње у почучњу, чучњу, усправно;• Ходање и трчање наизмјенично, брзо-споро;• Брзо трчање до тридесет метара	

Тема 2 : Скакање и прескакање (10)		
<p>Ученик треба да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • скочи удаљ, увис, суножно • да прескочи вијачу и полуку једноножним одскоком и суножним доскоком, • да прескочи сандук, козлић одређене висине са меканим доскоком. 	<ul style="list-style-type: none"> • Скок удаљ, увис, из мјеста-суножно; • Скок удаљ,увис из залета-једноскок; • Скок у дубину (сандук,козлић); • Прескакања вијача и полука пореданих на тло-једноножним одскоком; • Дуга вијача: улазак, прескакање, излазак, појединачно, удвоје, утроје, претрчавање; • Кратка вијача: прескакање у мјесту и кретању и у паровима. 	
Тема 3 : Бацања и хватања (8)		
<p>Ученик треба да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • баца и хвата већу и мању лопту (лоптицу), лијевом и десном руком, • води и додаје лопту лијевом и десном руком, • развије прецизност бацањем лоптице у циљ, • уз одређен ритам води додаје и хвата лопту. 	<ul style="list-style-type: none"> • Бацање лопте удаљ, бољом и слабијом руком, са освртом на основни став, бацање лоптице у циљ (корпа); • Бацање лопте објема рукама увис и хватање слободно, уз плесак; • Вођење лопте у мјесту, додавање у паровима, од доље са висине груди изнад главе, објема рукама; • Бацање обруча увис и хватање. 	
Тема 4 : Вучења и гурања (8)		
<p>Ученик треба да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • заузимањем правилног става вуче, гура и потискује (шакама) партнера преко линије уз коришћење палице, мотке, ужета; • учествује у раду по групама 	<ul style="list-style-type: none"> • Палицама: у паровима по двије палице, вучење и гурање преко линије; • Мотком: по три ученика на сваком крају, вучење и гурање преко линије; • Ужетом: вучење више ученика на два краја или у круг 	
Тема 5 : Пузања, провлачења и пењања (8)		
<p>Ученик треба да:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Пузање потрбушке, на 	

<ul style="list-style-type: none"> • пузи на више начина (трбух, леђа, бок) , • се провлачи кроз разне препреке пење уз љестве мотке стабла 	<p>боку, на леђима обилазећи препреке;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Провлачења кроз окна љестава право и вијугаво; • Пењање уз љестве, по водоравним моткама и љествама уз провлачење, пењање по справама и стаблу. 	
<p>Тема 6 : Дизања, ношења и бишења (6)</p>		
<p>Ученик треба да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • у мјешовитом вису врши помјерања улијево и удесно на вратилу уз помоћ , • носи на разне начине 3-4 лопте, обруч, чуњ, палицу и сличне реквизите до 10 метара 	<ul style="list-style-type: none"> • Ношење 3-4 лопте на разне начине; • Ношење палица и обруча до 10 метара ; • Вишења на дохватном вратилу са погрченим ногама; • Помицање вратила увис 	
<p>Тема 7 : Вјежбе на тлу и вјежбе равнотеже (8)</p>		
<p>Ученик треба да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • изведе вјежбе без помоћи , два спојена колута напријед, • колут напријед преко препреке, • изврши ходање на штулама у разним правцима, • хода по линији ниској греди, клупи, • изведе упор лежећи пред рукама и за рукама 	<ul style="list-style-type: none"> • Упор чучећи, помицање руку, упор лежећи пред рукама и за рукама; • Два спојена колута напред; • Колут напред пеко препреке (лопта); • Ниска греда-ходање са предножењем, чучањ усправ, окретиранице, натрашке; • Ходање на штулама у разним правцима 	
<p>Тема 8 : Вјежбе реквизитима (3)</p>		
<p>Ученик треба да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • зна окретање обруча око руке, котрљање обруча, постављање чуњева у разне облике 	<ul style="list-style-type: none"> • Окретање обруча око руке, котрљање обруча у паровима; • Постављање чуњева разне фигуре 	
<p>Тема 9 : Игре на снијегу (10)</p>		

<p>Ученик треба да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • кроз игру искаже брзину, снагу, спретност, прецизност, • гађа у циљ са грудвом, • усвоји задана правила и дух FAIR - PLAY 	<ul style="list-style-type: none"> • Прављење малих и великих грудви; • Гађање у циљ грудвама и слично ; • Санкање-наизмјенично вучење; • Елементарне игре на снијегу; • Прављење Сњешка Бијелића 	
<p>Тема 10 : Елементарне игре (20)</p>		
<p>Ученик треба да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • искаже брзину, снагу, спретност, прецизност усвоји задана правила и дух FAIR - PLAY 	<p>По избору наставника, игре за развијање психомоторике</p>	
<p>Тема 11 : Народне игре (10)</p>		
<p>Ученик треба да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • изведе плесне кораке, поскоке и народне плесове и коло <i>Ми смо дјеца весела</i> • једно народно коло из Републике Српске 	<ul style="list-style-type: none"> • Естетско обликовање тијела, вјежбе за руке-дјечији поскоци, плесни кораци (двокорак); • Народни плес <i>Ми смо дјеца весела</i> 	
<p>Тема 12 : Мјерење тјелесног развоја и физичких способности (7)</p>		
<p>Ученик треба да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • сазна на којем су нивоу његове физичке способности, • примени вјештину и технику трчања, дисања, издржљивости, спретности, окретности, снаге, равнотеже • одигра уз музику плес и примјени у свакодневници 	<p>Минимални образовни захтјеви:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Брзо трчање до 30 метара; • Скок удаљ из залета у доскок; • Бацање лоптице у циљ на 15 метара; • Три повезана колута напријед; • Вођење лопте у мјесту лијевом и десном руком и додавање; • Прескакање кратке вијаче, међупоскок; • Ниска греда, ходање са задацима; • Плесови <i>Ми смо дјеца весела</i> 	

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.