

НАСТАВНИ ПРОГРАМ ЗА НАСТАВНИ ПРЕДМЕТ		
ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ		
РАЗРЕД	СЕДМИЧНИ БРОЈ ЧАСОВА	ГОДИШЊИ БРОЈ ЧАСОВА
<b>ТРЕЋИ</b>	<b>3</b>	<b>108</b>
<b>ОПШТИ ЦИЉЕВИ ПРОГРАМА</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- развијање моторичких и функционалних способности и здравствене културе</li> <li>- позитиван утицај на раст и развој</li> <li>- усвајање вјештина које омогућавају учествовање у спортским активностима</li> <li>- побољшање говорно- језичких способности кроз развој моторике</li> </ul>		
<b>ПОСЕБНИ ЦИЉЕВИ ПРОГРАМА</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- усвајање важности цјеложивотног физичког вјежбања за очување и унапређење здравља</li> <li>- процјењивање стања и праћење раста и развоја ученика (морфолошки и моторички статус)</li> <li>- оспособљавање за коришћење природних облика кретања на различите начине;</li> <li>- правилно држање тијела</li> <li>- социјализација и развој морално-вољних особина ученика</li> <li>- примјењивање елементарних игара у функцији обликовања и усавршавања природних покрета и моторичких способности у сложеним ситуацијама</li> <li>- оспособљавање за правилно извођење заданих вјежби на тлу и справама</li> <li>- развијање моторичких и функционалних способности локомоторног апарата</li> <li>- стицање навике бриге о свом здрављу и унапређивање свог здравља</li> <li>- формирање здравствено-хигијенских навика, јачање имуног система</li> <li>- развијање базичних вјештина и способности и основа технике спортских игара</li> <li>- побољшање способности слушне перцепције и пажње</li> </ul>		
<b>САДРЖАЈИ ПРОГРАМА</b>		
Ред. бр.	Наставне теме	Оквирни број часова
1.	<b>Праћење раста и развоја</b>	<b>6</b>
2.	<b>Природни облици кретања и превентивно корективно вјежбање</b>	<b>20</b>
3.	<b>Елементарне игре и превентивно корективне вјежбање</b>	<b>15</b>
4.	<b>Базичне спортске активности и превентивно корективно вјежбање</b>	<b>30</b>
5.	<b>Ритмика и плес</b>	<b>11</b>
6.	<b>Здравље и хигијена</b>	<b>6</b>
7.	<b>Игре на отвореном</b>	<b>20</b>
<b>УКУПНО</b>		<b>108</b>
<b>ИСХОДИ УЧЕЊА И ПРЕПОРУЧЕНИ САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ</b>		
<b>Наставна тема 1: Праћење раста и развоја (6 часова)</b>		
<b>Посебни циљеви:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- процјењивање стања и праћење раста и развоја ученика (морфолошки и моторички статус )</li> <li>- усвајање важности цјеложивотног физичког вјежбања за очување и унапређење здравља</li> <li>- развијање свијести о нивоу сопствених способности</li> </ul>		
<b>ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ</b>	<b>САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ</b>	
	Тјелесна висина Тјелесна тежина Процјена моторичких способности: -процјена координације покрета	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- процјена брзине трчања</li> <li>- процјена опште снаге</li> </ul>
<b>Наставна тема 2: Природни облици кретања и превентивно корективно вјежбање (20 часова)</b>	
<b>Посебни циљеви:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- оспособљавање за коришћење природних облика кретања на различите начине</li> <li>- правилно држање тијела</li> </ul>	
<b>ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ</b>	<b>САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ</b>
<p>Ученик:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правилно држи тијело при основним облицима кретања</li> <li>- савладава простор различитим облицима кретања: пузањем, трчањем, ваљањем, скакањем, премјештањем</li> <li>- поштује правила игре</li> <li>- изводи различите варијанте поскока, скокова, прескока, наскока, саскока, пењања (спуштања), провлачења савладавањем нижих, виших, већих, мањих, окомитих, косих и водоравних препрека</li> <li>- савладава отпор кроз различите начине дизања, ношења, гурања, вучења, упирања и вишења</li> <li>- савладава полигоне</li> <li>- манипулише објектима различитим начинима хватања, бацања, додавања, вођења, жонглирања једног или више предмета различитих облика, величина, тежине и тврдоће</li> </ul>	<p>Игре за савладавање простора:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ходање</li> <li>- трчање</li> <li>- пузање</li> <li>- премештање</li> <li>- ваљање</li> <li>- скакање</li> </ul> <p>Игре са савладавањем препрека:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прескакање</li> <li>- наскоци- саскоци</li> <li>- пењање-силажење</li> </ul> <p>Игре са елементима:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дизања</li> <li>- ношења</li> <li>- гурања</li> <li>- вучења</li> <li>- упирања</li> <li>- вишења</li> <li>- бацања</li> <li>- хватања</li> <li>- вођења</li> <li>- жонглирање</li> </ul> <p><i>Активности изводити комбиновањем различитих облика кретања и примјеном полигона.</i></p>
<b>Наставна тема 3: Елементарне игре и превентивно корективно вјежбање (15 часова)</b>	
<b>Посебни циљеви:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- социјализација и развој морално-вољних особина ученика кроз примјену правила елементарних игара</li> <li>- примјењивање елементарних игара у функцији обликовања и усавршавања природних покрета и моторичких способности у сложеним ситуацијама</li> <li>- стимулисање физиолошких процеса који повољно дјелују на органе и органске системе</li> </ul>	
<b>ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ</b>	<b>САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ</b>
<p>Ученик:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поштује правила игре</li> <li>- одржава равнотежу у различитим положајима тијела</li> <li>- побољшава своју издржљивост, снагу, брзину, координацију покрета, флексибилност, рецизност</li> </ul>	<p>Елементарне игре за развој:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- снаге</li> <li>- брзине</li> <li>- издржљивости</li> <li>- координације</li> <li>- флексибилности</li> <li>- прецизности</li> <li>- равнотеже</li> </ul> <p><i>Обезбједити поштовање правила игара уз разноврсније коришћење природних облика кретања.</i></p>

**Наставна тема 4: Базичне спортске активности и превентивно корективно вјежбање (30 часова)****Посебни циљеви:**

- оспособљавање за правилно извођење заданих вјежби на тлу и справама
- развијање моторичких и функционалних способности, локомоторног апарата
- правилно држање тијела и усавршавање природних облика кретања

**ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ**

## Ученик:

- овлада основним стројевим радњама
- изводи корективне вјежбе
- овлада 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 ситуацијама
- овлада различитим комбинацијама ходања и трчања
- самостално или уз помоћ изводи вагу на тлу или ниској греди
- самостално или уз помоћ изводи вежбе равнотеже
- овлада основном техником скокова и користи исту у различитим варијантама и ситуацијама
- овлада основном техником бацања и користи исту у различитим варијантама и ситуацијама
- користи већ савладане и упознаје нове вјештине уз помоћ специфичних спортских реквизита

**САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ**

Стројеве радње  
Превентивно корективне вјежбе (без и са реквизитима; у пару, на справама, уз справе, у мјесту, у кретању...)  
Вага на тлу и ниској греди  
Вјежбе равнотеже  
Ходање са правилним држањем тијела  
Ходање на прстима, петама, нутрашњем и спољашњем своду стопала, ходање наглашено пета -прсти, унапријед и уназад  
Трчање на различите начине (праволинијско, криволинијско, преко ниских препона, бочно са докораком, из различитих почетних положаја)  
Скокови (суножни и раскорачни, напријед, назад, лијево, десно, цик-цак, једноножни, бочно преко линије)  
Игре: море-обала, школица, ластиш  
Скок удаљ из мјеста суножним одразом,  
Скок удаљ из залета  
Бацање лопти различитих величина и тежина на различите начине (једном руком или са обје руке; лијевом или десном руком, са груди, преко главе, са рамена, са бока...)  
Полигон уз комбинацију ходања, трчања, скокова и бацања

**Наставна тема 5: Ритмика и плес (11 часова)****Посебни циљеви:**

- развијање моторичких и функционалних способности кроз ритмичне покрете
- побољшање способности слушне перцепције и пажње

**ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ**

## Ученик:

- користи основне покрете у диригованом ритму
- изводи основне елементе плеса
- примењује сложеније кретне задатке
- уочава улогу дијелова тијела приликом вјежбања
- поштује правила друштвених игара
- изводи плесне кораке уз дјечије пјесме

**САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ**

Ритмичке игре за развој:  
- правилног држања тијела  
- оријентације у простору  
- покрета на основу осјећаја тона  
Друштвене игре  
Дјечије плесне игре

**Наставна тема 6: Здравље и хигијена (6 часова)****Посебни циљеви:**

- стицање навике бриге о свом здрављу и унапређивање свог здравља
- усвајање основних хигијенских навика

ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ	САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ
<p>Ученик:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развија навику правилне исхране</li> <li>- именује различиту храну</li> <li>- развија навику одржавања личне и колективне хигијене након бављења спортом</li> <li>- одржава хигијену спортске опреме коју носимо при бављењу спортским активностима</li> </ul>	<p>Правилна исхрана Лична хигијена Колективна хигијена</p>

### Наставна тема 7: Игре на отвореном (20 часова)

#### Посебни циљеви:

- формирање здравствено-хигијенских навика, јачање имуног система
- развијање базичних вјештина и способности и основа технике спортских игара

ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ	САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ
<p>Ученик:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- примјењује природне облике кретања у природи (баца, хвата, шутира, додаје лопту..)</li> <li>- учествује у заједничким играма и поштује правила игре</li> <li>- вози тротинет и бицикл</li> <li>- идентификује непристојно понашање</li> </ul>	<p>Полудневни излети у природи или парку Полигони у природном окружењу са препрекама ( шума , поток, ливада, узбрдица, низбрдица...) Спортски дан- активности кроз полигоне у који су у складу са индивидуалним могућностима ученика</p>

### КОРЕЛАЦИЈА СА ДРУГИМ НАСТАВНИМ ПРЕДМЕТИМА

Наставни предмет Физичко и здравствено васпитање у трећем разреду у корелацији је са одређеним темама, исходима и садржајима, наставних предмета Моја околина и Српски језик.

### НАПОМЕНЕ ЗА РЕАЛИЗАЦИЈУ ПРОГРАМА

Циљеви и очекивани исходи учења су дефинисани у складу са карактеристикама и специфичностима ученика са тежим оштећењем слуха. Наставник ће, у односу на конкретне потребе и могућности ученика, вршити њихову операционализацију и конкретизацију.

Фонд часова за одређене теме дат је оквирно и могуће га је мијењати у складу са потребама ученика.

У раду је потребно што више користити методу демонстрације и методу тоталне комуникације.

Рад, напредовање и постигнућа ученика потребно је пратити континуирано.