

НАСТАВНИ ПРОГРАМ ЗА НАСТАВНИ ПРЕДМЕТ		
ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ		
РАЗРЕД	СЕДМИЧНИ БРОЈ ЧАСОВА	ГОДИШЊИ БРОЈ ЧАСОВА
ПЕТИ	3	108
ОПШТИ ЦИЉЕВИ ПРОГРАМА		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Цјеловит развој ученичких потенцијала кроз унапређивање и јачање физичке спретности и снаге, социјалних вјештина и способности адаптивног и позитивног понашања. ✓ Развијање функционалних способности, физичких способности, моторичких вјештина и знања из области физичке и здравствене културе. ✓ Усвајање основних знања, интереса и навика за његу и заштиту здравља. ✓ Развијање здравих животних вриједности и вјештина, позитивне комуникације, прихватљивих облика понашања у игри и спортским активностима, самопоуздања, креативности и самоиницијативности. ✓ Развијање друштвене одговорности и правилног односа према приватном и друштвеном власништву. ✓ Функционисање у групи и групним активностима уважавајући властита и туђа интересовања, потребе и способности. 		
ПОСЕБНИ ЦИЉЕВИ ПРОГРАМА		
<ul style="list-style-type: none"> - Процјењивање стања и праћење раста и развоја ученика (морфолошки и моторички статус). - Усвајање навика цјеложивотног физичког вјежбања за очување и унапређење здравља. - Развијање вјештина и способности за активно кориштење слободног времена. - Развијање љубави за игром, кретањем, те развијање интереса за бављење спортским или рекреативним активностима. - Примјењивање елементарних игара у функцији обликовања и усавршавања природних покрета и моторичких способности. - Социјализација и образовање морално-вољних особина. - Стимулисање физиолошких процеса који повољно дјелују на органе и органске системе. - 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. - Усавршавање природних облика кретања кроз атлетске елементе. 		

- Развијање моторичких и функционалних способности, локомоторног апарата, и посебно мускулатуре одговорне за правилно држање тијела кроз примјену атлетских елемената.
- Формирање здравствено-хигијенских навика, јачање имуног система, развијање базичних вјештина и способности, основа технике спортских игара кроз упражњавање игара на отвореном.
- Развијање еколошку свијест ученика.
- Усавршавање природних облика кретања кроз специфичне елементе из спортских игара.
- Обука основних техничких и тактичких елемената из спортских игара.

САДРЖАЈИ ПРОГРАМА

Ред. бр.	Теме	Оквирни број часова
1.	Процјена моторичког и морфолошког статуса	6
2.	Здравственоваспитање	4
3.	Елементарне игре и превентивно-корективно вјежбање	14
4.	Атлетика	20
5.	Гимнастика	20
6.	Игренаотвореном	8
7.	Спортскеигре	36

ИСХОДИ УЧЕЊА И ПРЕПОРУЧЕНИ САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ

Наставна тема 1: Процјена моторичког и морфолошког статуса (6 часова)

Посебнициљ:

Процјењивање стања и праћење раста и развоја ученика (морфолошки и моторички статус).

ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ	САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ
<p>Ученик:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мјери тјелесну масу и висину; - упознаје властито тијело и увиђа промјене на њему. <p>Ученик је обухваћен стручним и систематичним праћењем и процјеном његовог морфолошко-моторичког статуса</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Тјелесна висина • Тјелесна маса • За процјену моторичких способности примијенити осам стандардизованих кретних задатака: <ul style="list-style-type: none"> - Процјена брзине трчања - трчање на 20 м, - Процјена координације цијелог тијела - полигон натрашке, - Процјена координације цијелог тијела - слалом са три лопте,

	<ul style="list-style-type: none"> - Процјена фреквенције покрета - тапинг руком, - Процјена гipкoсти - претклон у сједу разножно, - Процјена експлозивне снаге - скок удаљ из места, - Процјена опште снаге - издржај у згибу, - Процјена репетитивне снаге - подизање трупа.
--	---

Наставна тема 2: Здравствено васпитање (4 часова)

Посебни циљеви:

Усвајање навика цјеложивотног физичког вјежбања за очување и унапређење здравља.

Развијање вјештина и способности за активно кориштење слободног времена.

Развијање љубави за игром и кретањем и интереса за бављење спортским или рекреативним активностима

ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ	САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ
<p>Ученик:</p> <ul style="list-style-type: none"> - објашњава значај вјежбања за правилан рад срца и плућа; - препознаје здравствено стање када не треба да вјежба; - примијењује хигијенске мјере приликом вјежбања (прије, у току, након); - препознаје и повезује различита вјежбања са њиховим утицајем на здравље; - увиђа значај правилне исхране за вјежбање; - препознаје и примијењује одговарајући поступак у случају повреде (приликом вјежбања); - идентификује посљедице неправилне и нездраве исхране за организам човјека; - разликује начине превентиве у чувању здравља човјека; - идентификује штетности конзумирања алкохола, пушења и дроге по здравље човјека (болести зависности). 	<ul style="list-style-type: none"> • Здравље и заштита од болести • Хигијена простора и вјежбања. • Исхрана и вјежбање. • Поступање у случају повреде приликом вјежбања.

Наставна тема 3: Елементарне игре и превентивно-корективно вјежбање (10 часова)

Посебни циљеви:

Стимулисање физиолошких процеса који повољно дјелују на органе и органске системе.

Оспособљавање за правилно извођење заданих вјежби на тлу и справама.

Примјењивање елементарних игара у функцији обликовања и усавршавања природних покрета и моторичких способности.

ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ	САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ
<p>Ученик:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правилно користи реквизите и изводи задане вјежбе; - изводи елементарне покрете кроз учешће у групним играма; - поштује правила игре; - поштује правила игре; - прати редослијед радњи и усмјерава пажњу на активност; - успоставља сарадњу са другим ученицима. 	<ul style="list-style-type: none"> • Елементарне игре за развој моторичких способности: снаге, брзине, издржљивости, координације, флексибилности, прецизности и равнотеже. <ul style="list-style-type: none"> - Ходање по справама, - Лисица у јами, - Пузање четвороножно, - Провлачење испод справа. - Ко ће скочити даље, - Двобој играча - Скакавци, - Бродови у магли, - Чувар и лопов.

Наставна тема 4: Атлетика (20часова)

Посебни циљ:

Усавршавање природних облика кретања кроз атлетске елементе.

Развијање моторичких и функционалних способности, локомоторног апарата, и посебно мускулатуре одговорне за правилно држање тијела кроз примјену атлетских елемената.

ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ	САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ
<p>Ученик:</p> <ul style="list-style-type: none"> - посједује теоријска и практична знања о основним техникама атлетике; - прикладно примјењује технику ходања са правилним држањем тијела и користи исту у различитим варијантама и комплексним ситуацијама; - примјењује основну технику трчања и користи исту у различитим варијантама и комплексним ситуацијама; - примјењује различите комбинације ходања и трчања; 	<ul style="list-style-type: none"> • Ходање: <ul style="list-style-type: none"> - Ходање са правилним држањем тијела - Ходање на прстима, петама, унутрашњем и спољашњем своду стопала, ходање наглашено пета – прсти унапријед и уназад. - Ходање са високо подигнутим кољенима унапријед и уназад (марширање). - Различите врсте ходања уз отпор партнера. - Обично правилно ходање на дужини од 30 - 40 m. - Ходање уз нагиб, низ нагиб, уз степенице, низ степенице.

- правилно примјењује основну технику скокова и користи исту у различитим варијантама и комплексним ситуацијама;
- правилно користи основну технику бацања и примјењује исту у различитим варијантама и комплексним ситуацијама

- Ходање са правилном амортизацијом уз правилан рад руку.
- Полигони
 - Трчање:
 - трчање праволинијско, криволинијско, преко ниских препона, бочно са докораком, из различитих почетних положаја, сјед, чучањ, клек, лежање на стомаку, леђима, боку, почетни положај имитација животиња, штафетно.
 - Ниско гажење (цог) и високо подизање кољена (скип) – у мјесту и кретању.
 - Имитирање корака трчања пењањем на клупицу, имитирати замаха ногом и супротном руком.
 - Претрчавање ниских препрека (чуњева, медицинки, итд.) различитом брзином.
 - Трчање уз нагиб, низ нагиб, уз степенице, низ степенице .
 - Трчање уз отпор партнера који стоји испред и успорава покушај трчања .
 - Трчање уз вучење пред мета иза себе (уз отпор) .
 - Трчање уз отпор партнера који се налази иза .
 - Трчање уз отпор партнера који се налази испред и отпор врши на рамена.
 - Трчање унапријед и уназад са високо подигнутим кољенима .
 - Претрчавање одређених дистанци у зависности од технике трчања .
 - Комбинација различитих облика ходања и трчања .
 - Јесењи и прољећни крос (дјечаци 250 m , дјевојчице 200 m).
- Полигони.
 - Скакање:
 - Скокови суножни и раскорачни, једноножни, напријед, назад, лијево, десно, цикцак, бочно преко линије, игра море-обала, школица, ластиш, хваталица са суножним и једноножним поскоцима.
 - Скок удаљ из мјеста суножним

- одразом .
- Скок удаљ из залета.
 - Суножни наскок на шведску клупу (шведски сандук, греда, степеник, пањ...) замахом са обје руке.
 - Скок увис прекорачном техником „Маказице“ и опкорачном техником „Straddle“ (Штрадле).
 - Комбинација различитих облика ходања, трчања и скокова.
 - Полигон.
 - Бацање:
 - Бацање тениске и рукометне лопте „бич“ техником, лијевом и десном руком
 - Бацање лопти за одбојку, фудбал, рукомет и кошарку, са груди, преко главе, са рамена, са бока...
 - Избачај дјечије кугле до 600 грама (медицинке до 1 kg или кошаркашке лопте) напријед са обје опружене руке из получучња.
 - Избачај дјечије кугле до 600 грама (медицинке до 1 kg или кошаркашке лопте) преко главе, опруженим рукама из получучња.
 - Обучавање правилног држања кугле.
 - Избачај кугле из става у правцу бацања.
 - Избачај кугле или медицинке изнад главе са искораком.
 - Сједећи положај, бацање кошаркашке лопте изнад главе у паровима.
 - Клечећи положај, бацање кошаркашке лопте изнад главе о зид и у паровима.
 - Из става са искораком, бацање лопте изнад главе.
 - Бацање лоптица које се налазе на узвишењу иза леђа.
 - Полигон уз комбинацију ходања, трчања, скокова и бацања.

Наставна тема 5 : Гимнастика (20 часова)

Посебнициљ:

Примјеном гимнастичких елемената утицати на развој апарата за кретање, а посебно мускулатуре одговорне за правилно држање тијела.

ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ	САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ
<p>Ученик:</p> <ul style="list-style-type: none"> - демонстрира основне стројеве радње; - посједује теоријска и практична знања о основним техникама гимнастике; - правилно изводи задане вјежбе; - показује интересовања за гимнастику; - на прикладан начин испољава незадовољство уколико не може да правилно изведе вјежбу 	<ul style="list-style-type: none"> • Стројеве радње. • Превентивно корективне вјежбе (без реквизита, са реквизитима, у пару, на справама, уз справе, у мјесту, у кретању, без музичке пратње, са музичком пратњом). • Колут напријед и назад. • Спојени колут напријед до чучња и колут назад. • Колут напријед преко лопте до чучња. • Став на шакама уз зид. • Премет странце („Звијезда“) на тлу. • Прескок преко козлића, разношка.
Наставна тема 6: Игренаотвореном (8 часова)	
<p>Посебнициљеви: Формирање здравствено-хигијенских навика, јачање имуног система, развијање базичних вјештина и способности, основа технике спортских игара кроз упражњавање игара на отвореном. Развијање еколошке свијести ученика. Социјализација и образовање морално-вољних особина.</p>	
ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ	САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ
<p>Ученик:</p> <ul style="list-style-type: none"> - испољава моторичке, функционалне и испољава моторичке, функционалне и когнитивне способности; - примјењује основе техника спортских игара у природним условима; - користи већ савладане и упознаје нове вјештине уз помоћ специфичних спортских реквизита; - примијењује савладане гимнастичке и атлетске елементе на отвореном; - развија правилан однос према околини и простору у којем изводи активности (враћање справа и реквизита на предвиђено мјесто, бацање смећа, уредност опреме, чишћење простора...); - посједује основна знања о значају боравка напољу и вјежбању 	<ul style="list-style-type: none"> • Штафетне и остале елементарне игре. • Спортске игре на трави и пијеску. • Вожња бицикла, тротинета, ролера, скејтборд... • Полудневни излети у природу или у парку, пјешачење. • Полигони у природном окружењу и препреке (ливада, шума, узбрдица, низбрдица, поток, дрво...).

Наставна тема 7 : Спортске игре(3бчасова)

Посебнициљеви:

Усавршавање природних облика кретања кроз специфичне елементе из спортских игара.

Обука основних техничких и тактичких елемената из спортских игара.

Социјализација и образовање морално-вољних особина.

ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ	САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ
<p>Ученик:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изводи ударце по лопти; - користи технике примања лопте; - користи технике додавања лопте; - правилно примјењује технике вођења лопте; - прикладно користи техничке елементе у игри. - уважава противнике и саиграче; - адекватно реагује у различитим ситуацијама (побједа, пораз, неспоразум...) - примјењује технике држања лопте; - примијени техничке елементе у игри; - правилно примјењује технике држања, додавања и хватања лопте; - користи технике вођења лопте; - примјењује технику шута на кош са двије руке; - примјењује правила током игре - користи основну технику одбијања и додавања лопте прстима; - примјењује основну технику одбијања и додавања лопте подлактицама; - прикладно користи основну технику доњег сервиса; - усваја и примјењује правила одбојкашке игре. 	<ul style="list-style-type: none"> • Фудбал - Основни технички елементи <ul style="list-style-type: none"> - Ударци по лопти (унутрашњом страном стопала, врхом стопала, спољашњом страном стопала, ударци петом, хрптом стопала - пун рист). - Примање лопте (унутрашњом страном стопала, ђоном, спољашњом страном стопала, хрптом стопала – ристом у мјесту и у кретању). - Вођење лопте (праволинијско, криволинијско, између чуњева, цикцак вођење између чуњева). - Игра (на један и два гола) • Рукомет - Основни технички елементи <ul style="list-style-type: none"> - Држање лопте (објема рукама, једном руком уз помоћ друге руке, држање једном руком). - Додавање и хватање лопте (замахом поред тијела - изнад главе, поред главе, у висини рамена, у висини кука, испод кука, у висини кољена, бочна додавања – прекорак и закорак, узимање лопте која стоји на поду). - Вођење лопте (високо, 8 средње, ниско, у мјесту, у кретању, у слалому, без ометања партнера, са ометањем партнера, са наглом промјеном правца кретања, испред тијела, поред тијела). - Игра (на једном голу и на два гола). • Кошарка - Основни технички елементи <ul style="list-style-type: none"> - Држање, додавање и хватање лопте (изнад главе, са груди, у висини кука,

	<p>бочнадодавања, ударцем лопте од тло).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вођење лопте - Шут на кош (двјема рукама у висини груди и рамена, из мјеста и кретања, слободна бацања). - Игра (на једном или на два коша, мини кошарка). <ul style="list-style-type: none"> • Одбојка - Основни технички елементи - Одбијање и додавање лопте прстима. Одбијање и додавање лопте подлактицама („чекић“). - Доњи сервис. - Игра мини одбојка 1:1, 2:2, 3:3,4:4 (коришћењем доњег сервиса, одбијањалоптепрстима и чекићем).
--	--

КОРЕЛАЦИЈА СА ДРУГИМ НАСТАВНИМ ПРЕДМЕТИМА

Наставни програм за Физичко и здравствено васпитање у петом разреду у корелацији је са одређеним темама (исходима и садржајима) наставних предмета: Природа и друштво, Музичка култура, Српски језик, Метематика и ВРОЗ.

НАПОМЕНЕ ЗА РЕАЛИЗАЦИЈУ ПРОГРАМА

Исходи, садржаји и појмови који су понуђени Наставним програмом наставнику служе као оквир у коме ће дјеловати, како би се задовољио процес учења и остварили резултати из области физичког и здравственог васпитања, односно у што већој мјери испунили постављени циљеви. Уважавајући психофизичко стање и посебне потребе ученика елементе програма могуће је мијењати и прилагођавати. Уколико наставник процијени да неке од исхода ученик или ученици не могу да савладају или су већ савладали, треба да их прилагоди тренутном стању и потребама ученика.

Треба имати у виду да је ученицима са лаким оштећењем интелектуалног функционисања потребно више понављања и вјежбе у односу на ученике типичног развоја да би усвојили различите појмове и овладали одређеним вјештинама.

За успјешно спровођење наставе Физичког и здравственог васпитања за пети разред неопходно је извршити процјену ученичких способности.

Предложен број часова за наставне теме понуђен је оквирно и могуће га је мијењати у складу са образовним потребама ученика.