

НАСТАВНИ ПРОГРАМ ЗА НАСТАВНИ ПРЕДМЕТ		
ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ		
РАЗРЕД	СЕДМИЧНИ БРОЈ ЧАСОВА	ГОДИШЊИ БРОЈ ЧАСОВА
ШЕСТИ	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. ✓ Развијањедруштвене 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"> - Праћење раста и развоја ученика (морфолошки и моторички статус) и процјењивање моторичких способности (снаге, издржљивости, кондиције, агилности и сл.). - Превентивно дјеловање у спречавању разних деформитета и формирања навике природног и правилног држања тијела. - 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. - Развијањеосјећањазаљепоту и складностпокрета. - Развој карактера и осјећаја самоконтроле. - Социјализација и образовање морално-вољних особина. - Правилно формирање тијела и личности, правилно схватање односа међу половима и узајамно поштовање. - Стимулисање физиолошких процеса који повољно дјелују на органе и органске системе. 		

- 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.
- Проширивање вјештина и знања о основним техничким и тактичким елементима из спортских игара.

САДРЖАЈИ ПРОГРАМА

Ред. бр.	Теме	Оквирни број часова
1.	Процјена моторичког и морфолошког статуса	4
2.	Слободна игра	10
3.	Ритам и плес	10
4.	Атлетика	12
5.	Гимнастика	16
6.	Игрена отвореном	8
7.	Кошарка	12
8.	Одбојка	12
9.	Рукомет	12
10.	Фудбал	12

ИСХОДИ УЧЕЊА И ПРЕПОРУЧЕНИ САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ

Наставна тема 1: Процјена моторичког и морфолошког статуса (4 часа)

Посебни циљ:

Праћење раста и развоја ученика (морфолошки и моторички статус) и процјењивање моторичких способности (снаге, издржљивости, кондиције, агилности и сл.).

Превентивно дјеловање у спречавању разних деформитета и формирања навике природног и правилног држања тијела.

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; - изводи специфичне вјежбе за развој моторичких и функционалних способности: снаге, брзине, гipкoсти, равнотеже, прецизности, спретности; - правилно држи тијело током вјежбања; - увиђа значај редовног вјежбања и његовог утицаја на здравље и изглед. <p>Ученик је обухваћен стручним и систематичним праћењем и процјеном његовог морфолошко-моторичког статуса</p>	<ul style="list-style-type: none"> • висина • тежина • тјелесна композиција, БМИ • гipкoст, претклон у сиједу • снага опружача ногу, скок у даљ из мјеста • снага трбушних мишића, лежање, сијед 30s • мишићна издржљивост руку и раменог појаса, издржај у згибу • агилност, 4x10 m,
<p>Наставна тема 2: Слободна игра (10 часова)</p>	
<p>Посебни циљеви: Усвајање навика цјеложивотног физичког вјежбања за очување и унапређење здравља. Развијање вјештина и способности за активно кориштење слободног времена. Социјализација и образовање морално-вољних особина. Развијање љубави за игром и кретањем и интереса за бављење спортским или рекреативним активностима</p>	
<p>ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ</p>	<p>САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ</p>
<p>Ученик:</p> <ul style="list-style-type: none"> - поштује правила игре и користи природне облике кретања; - испољава властита интересовања и потребе; - примјењује стечена знања приликом нових игара; - успоставља сарадњу са ученицима и поштује правила; - сарађује у игри и ненасилно рјешава конфликте; - користи природне облике кретања и елементарне игре за побољшање елемената здравствене форме; - контролише емоције на друштвено прихватљив начин. 	<ul style="list-style-type: none"> • Природни облици кретања, • Игре за развој спретности, • Вјежбе обликовања, • Вјежбе превенције и корекције неправилног држања тијела..

Наставна тема 3: Ритам и плес (10 часова)

Посебни циљеви:

Правилно формирање тијела и личности, правилно схватање односа међу половима и узајамно поштовање;

Развијање осјећања за љепоту и складност покрета.

Развијање вјештина и способности за активно кориштење слободног времена.

Социјализација и образовање морално-вољних особина.

Развијање љубави за игром, кретањем, те развијање интереса за бављење спортским или рекреативним активностима.

ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ

Ученик:

- правилно држи тијело;
- изводи покрете пратећи музичку пратњу;
- изражава различита расположења и осјећања кроз кретање;
- развијање креативног изражавања и стваралаштва кроз разноврсне покрете;
- изводи кораке за конкретан плес, одигра народно коло и друштвени плес уз музику.

САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ

- Плес уз кореографију,
- Народно коло,
- Модерни плес,
- Музичко – ритмичко корачање

Наставна тема 4: Атлетика (12 часова)

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

Ученик:

- разликује ходање и трчање;
- препознаје и разликује технике трчања;
- упознаје начине савладавања препрека;
- пореди себе и друге;
- примјени усвојене моторичке вјештине ван наставе;
- усваја активан и здрав живот

САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ

- Разне хваталице у ограниченом простору
- Ходање
- Техника истрајног трчања
- Препонске трке
- Спринтерска техника трчања
- Техника скока удаљ и увис
- Техника бацања (техника избачаја лоптице, медицинке 1kg)
- Комбиновани полигони у складу са реализованим моторичким садржајима
- Копље
- Диск
- Вишебој

Наставна тема 5 : Гимнастика (20 часова)

Посебни циљ:

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

Развој карактера и осјећаја самоконтроле.

ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ	САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ
<p>Ученик:</p> <ul style="list-style-type: none">- препозна гимнастичке елементе;- изводи вјежбу повезивањем неколико елемената);- савладава полигоне састављене од гимнастичких елемената;- изводи елементе ритмичке гимнастике;- препозна елементе ритмичке гимнастике;- изводи елементе гимнастике са реквизитима;- учи кроз покрет;- асистира другу/другарици током вјежбе;	<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.• Став на шакама уз зид.• Премет странце („Звијезда“) на тлу.• Греда,• Прескок преко козлића, разношка.• Партер.

Наставна тема 6: Игрена отвореном (8 часова)

Посебни циљеви:

Формирање здравствено-хигијенских навика, јачање имуног система, развијање базичних вјештина и способности, основа технике спортских игара кроз упражњавање игара на отвореном.

Социјализација и образовање морално-вољних особина.

Развијање еколошке свијести ученика.

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	<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...).

<p>(враћање справа и реквизита на предвиђено мјесто, бацање смећа, уредност опреме, чишћење простора...);</p> <ul style="list-style-type: none"> - посједује основна знања о значају боравка напољу и вјежбању 	<p><i>Примјеритеренскихигара:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Пажња – мине - Пролазак кроз фронт - Невидљиви - Гађање куће <p>- Прикрадањестражару</p>
---	---

Наставна тема 7 : Кошарка(12 часова)

Посебни циљеви:

Усавршавање природних облика кретања кроз специфичне елементе из кошарке. Проширивање вјештина и знања о техничким и тактичким елементима из кошарке.

ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ	САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ
<p>Ученик:</p> <ul style="list-style-type: none"> - схвата основне принципе тимске игре; - препознаје елементе кошаркашке технике; - учествује у игри примјењујући једноставна правила и поштује их; - комуницира вербално и невербално; - доноси одлуке у игри; - учествује у школским такмичењима; - учествује у игри и ван школе (у тиму, групи, пару); - контролише емоције у побједи и поразу; - сарађује у игри и ненасилно рјешава конфликте 	<ul style="list-style-type: none"> • Основни став (паралелни, дијагонални) • Вођење лопте Л и Д руком • Додавање и хватање • Кошаркашки двокорак • Слободно бацање и шут-скок • Полигон са елементима кошарке, полигон за подизање опште кондиције • Основна правила у игри кошарке • Принципи напада и одбране • Упроштене варијанте игре (баскет - 2:2, 3:3, 4:4) • мини кошарка

Наставна тема 8 : Одбојка(12 часова)

Посебни циљеви:

Усавршавање природних облика кретања кроз специфичне елементе из одбојке. Проширивање вјештина и знања о техничким и тактичким елементима из одбојке.

<p>Ученик:</p> <ul style="list-style-type: none"> - схвата основне принципе тимске игре; - препознаје елементе одбојкашке технике; - учествује у игри примјењујући 	<ul style="list-style-type: none"> • Одбојкашки став (паралелни, дијагонални) • Горње одбијање (прстима) • Доње одбијање (чекићем) • Сервирање (скраћено) • Полигон са елементима одбојке
---	--

<p>једноставна правила и поштује их;</p> <ul style="list-style-type: none"> - комуницира вербално и невербално; - доноси одлуке у игри; - учествује у школским такмичењима; - учествује у игри и ван школе (у тиму, групи, пару); - контролише емоције у побједи и поразу; - сарађује у игри и ненасилно рјешава конфликте; 	<p>полигон за подизање опште кондиције</p> <ul style="list-style-type: none"> • Основна правила у игри одбојке • Игра преко мреже • Упростене варијанте игре (1:1, 2:2, 3:3)
---	---

Наставна тема 9 : Рукомет (12 часова)

Посебнициљеви:

Усавршавање природних облика кретања кроз специфичне елементе из рукомета. Проширивање вјештина и знања о техничким и тактичким елементима из рукомета.

<p>Ученик:</p> <ul style="list-style-type: none"> - схвата основне принципе тимске игре; - препознаје елементе рукометне технике; - учествује у игри примјењујући једноставна правила и поштује их; - комуницира вербално и невербално; - доноси одлуке у игри; - учествује у школским такмичењима; - учествује у игри и ван школе (у тиму, групи, пару); - контролише емоције у побједи и поразу; - сарађује у игри и ненасилно рјешава конфликте; 	<ul style="list-style-type: none"> • Основни став и кретање у ставу напријед, назад, лијево, десно • Вођење лопте • Држање, хватање и додавање • Шутирање из мјеста • Скок-шут • Основна правила у игри рукомета • Основе тактике, одбрана (појединачна, колективна, само општа начела напада и одбране) • Упростене варијанте игре (игра са мањим бројем играча) • Мини рукомет
--	---

Наставна тема 10 : Фудбал (12 часова)

Посебнициљеви:

Усавршавање природних облика кретања кроз специфичне елементе из фудбала. Проширивање вјештина и знања о техничким и тактичким елементима из фудбала.

<p>Ученик:</p> <ul style="list-style-type: none"> - схвата основне принципе тимске 	<ul style="list-style-type: none"> • Вођење лопте (праволинијски,
---	--

<p>игре;</p> <ul style="list-style-type: none"> - препознаје елементе фудбалске технике; - учествује у игри примјењујући једноставна правила и поштује их; - комуницира вербално и невербално; - доноси одлуке у игри; - учествује у школским такмичењима; - учествује у игри и ван школе (у тиму, групи, пару); - контролише емоције у побједи и поразу; - сарађује у игри и ненасилно рјешава конфликте; 	<p>слалом, ролањем)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Додавање и примање лопте • Шут • Комбиновани полигони у складу са реализованим моторичким садржајима • Полигон са елементима фудбала, полигон за подизање опште кондиције • Основна правила у игри фудбала • Основе тактике, одбрана (појединачна, колективна) • Упростене варијанте игре (игра са мањим бројем играча
<p>КОРЕЛАЦИЈА СА ДРУГИМ НАСТАВНИМ ПРЕДМЕТИМА</p>	
<p>Наставни програм за Физичко и здравствено васпитање у петом разреду у корелацији је саодређеним темама (исходима и садржајима) наставних предмета: Музичка култура, Српски језик, Метематика, Биологија, Историја и ВРОЗ.</p>	
<p>НАПОМЕНЕ ЗА РЕАЛИЗАЦИЈУ ПРОГРАМА</p>	
<p>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.</p> <p>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.</p> <p>За успјешно спровођење наставе Физичког и здравственог васпитања за шести разред неопходно је извршити процјену ученичких способности.</p> <p>Предложен број часова за наставне теме понуђен је оквирно и могуће га је мијењати у складу са образовним потребама ученика.</p>	