

НАСТАВНИ ПРОГРАМ ЗА ПРЕДМЕТ: ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ

РАЗРЕД: ПЕТИ

СЕДМИЧНИ БРОЈ ЧАСОВА: 2

ГОДИШЊИ БРОЈ ЧАСОВА: 72

ОПШТИ И ПОСЕБНИ ЦИЉЕВИ ПРОГРАМА

- задовољити потребу ученика за кретањем,
- развијати: одговорност, креативност, самопоуздање и иницијативност,
- поспјешити сарадњу међу ученицима,
- оспособити ученике како би усвојили знања, развили вјештине и овладали техникама и тактикама у склопу наставне теме,
- развијати кретне и психофизичке способности ученика,
- развијати позитиван став према физичкој култури неопходан за очување здравља и навика у свакодневном животу и култури живљења.

САДРЖАЈИ ПРОГРАМА

Наставна тема	Оквирни број часова
1. Атлетика	14
2. Вјежбе на справама	21
3. Фудбал	16
4. Елементарне игре	14
5. Мјерење тјелесног развоја и физичких способности	7

Исходи учења	Садржаји програма /Појмови	Корелација са другим наставним предметима
Тема 1: Атлетика (14)		
Ученик треба да: <ul style="list-style-type: none">• се прилагоди различитим оптерећењима,• схвати технику и тактику ходања и трчања, с обзиром на своје могућности и могућности других,• спозна природу скока у смислу да је то један од начина савлађивања препрека,• унаприједи своје способности у савладавању технике (залет, одраз, лет и доскок)	<ul style="list-style-type: none">• Техника ходања;• Техника трчања на 30 m;• Скок удаљ (згрчна техника);• Скок увис;• Техника рада руку, ногу и ритма дусања у трчању;	

<ul style="list-style-type: none"> • координирано користи технику рада руку и ногу при дисању и трчању. 		
Тема 2: Вјежбе на справама (21)		
Ученик треба да: <ul style="list-style-type: none"> • координирано изведе вјежбу, • развије вештину, технику и равнотежу, • савлада задану препреку, • уради котрљана, • уради став о шакама, • прескочи козлић 	<ul style="list-style-type: none"> • Колут напријед; • Колут назад; • Став о шакама; • Колут летећи из стојећег положаја; • Прескок разношка; • Вратило, греда; 	
Тема 3: Фудбал (16)		
Ученик треба да: <ul style="list-style-type: none"> • води лопту лаганим трчањем и праволинијски, • додаје унутрашњом и спољашњом страном стопала, • шута лопту из места на сва три начина: унутрашњом и спољашном страном стопала и пуном ногом, • заустави лопту у мјесту и то унутрашњом страном стопала и грудима, • дриблингом надмудри противника, • примијени правила у игри. 	<ul style="list-style-type: none"> • Вођење и додавање лопте; • Шутирање; • Заустављање; • Дриблинг; • Правила; • Игра на два гола 	
Тема 4 : Елементарне игре (14)		
Ученик треба да: <ul style="list-style-type: none"> • увиди на којем су нивоу његове моторичке способности, • савлада моторичке задатке и исте примијени у одређеној спорској активности. 	<ul style="list-style-type: none"> • Окретност; • Координација; • Снага; • Спретност; • Равнотежа 	
Тема 5: Мјерење тјелесног развоја и физичких способности (7)		
Ученик треба да: <ul style="list-style-type: none"> • самостално измјери висину и масу тијела, • сазна на којем су нивоу његове психофизичке способности, • примијени вјештину и технику трчања, дисања, издржљивости и брзине, • да препозна деформитете. 	<ul style="list-style-type: none"> • Мјерење висине и масе тијела; • Експлозивна снага ногу (скок удаљ из мјеста); • Општа снага (бацање медицинке 4 kg.); • Трчање 500 m(ж) и 800 m (м) • Снага руку и раменог 	

	појаса (издржај у згибу до 120 sek.); <ul style="list-style-type: none"> • Гипкост (дубоки претклон); • Правилност држања тијела 	
--	--	--

ДИДАКТИЧКО- МЕТОДИЧКА УПУТСТВА И ПРЕПОРУКЕ:

- Демонстрирати одређене технике трчања, ходања и скокова удаљ и увис.
- Омогућити ученицима такмичења, јер она мотивишу и постижу се бољи резултати.
- Развијати такмичарски дух и осјећај индивидуалности.
- Развијати осјећај за естетику кроз вјежбе на справама и на тлу са реквизитима.
- Користити уџбенике и видео касете.
- При извођењу вјежби обавезна је асистенција наставника.
- Тему *фудбал* реализовати кроз игру на отвореним теренима.
- Развијати осјећај за тимски рад.
- Развијати такмичарски дух.
- Развијати осјећај за fair play.
- Ангажовати ученика као судију.
- При извођењу вјежби обезбиједити потпуну сигурност ученика.
- Користити различите облике рада (полигон, кружни рад,...)