

Назив предмета

ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ

Циљ

Циљ наставе и учења *физичког и здравственог васпитања* је да ученик унапређује физичке способности, моторичке вештине и знања из области физичке и здравствене културе, ради очувања здравља и примене правилног и редовног физичког вежбања у савременим условима живота и рада.

Разред

пети

Годишњи фонд часова

72 часа + 54 часа (обавезне физичке активности ученика)

| ОБЛАСТ/ТЕМА | | ИСХОДИ По завршетку теме ученик ће бити у стању да: | САДРЖАЈИ |
|--|---------------------|--|--|
| ФИЗИЧКЕ СПОСОБНОСТИ | | <ul style="list-style-type: none">- примени једноставне комплексе простих и општеприпремних вежби- изведе вежбе (разноврсна природна и изведена кретања) и користи их у спорту, рекреацији и различитим животним ситуацијама- упореди резултате тестирања са вредностима за свој узраст и сагледа сопствени моторички напредак | Обавезни садржаји Вежбе за развој снаге Вежбе за развој покретљивости Вежбе за развој аеробне издржљивости Вежбе за развој брзине Вежбе за развој координације Примена националне батерије тестова за праћење физичког развоја и моторичких способности |
| МОТОРИЧКЕ ВЕШТИНЕ, СПОРТ И СПОРТСКЕ ДИСЦИПЛИНЕ | Атлетика | <ul style="list-style-type: none">- комбинује и користи досегнути ниво усвојене технике кретања у спорту и свакодневном животу- доводи у везу развој физичких способности са атлетским дисциплинама | Обавезни садржаји Техника истрајног трчања Истрајно трчање – припрема за крос Техника спринтерског трчања Техника високог и ниског старта Скок увис (прекорачна техника) Бацање лоптице (до 200 г) Препоручени садржаји Техника штафетног трчања Скок удаљ Бацања кугле 2 kg Бацање „вортекс-а“ Тробој |
| | Спортска гимнастика | <ul style="list-style-type: none">- одржава стабилну и динамичку равнотежу у различитим кретањима, изводи ротације тела | Обавезни садржаји Вежбе на тлу Прескоци и скокови Вежбе у упору |

| | | | |
|--|---|---|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - користи елементе гимнастике у свакодневним животним ситуацијама и игри - процени сопствене могућности за вежбање у гимнастици | <p>Вежбе у вису Ниска греда Гимнастички полигон</p> <p style="text-align: center;">Препоручени садржаји</p> <p>Вежбе на тлу (напредне варијанте) Висока греда Трамболина Прескок Коњ са хватаљкама Вежбе у упору (сложенији састав) Вежбе у вису (сложенији састав);</p> |
| | <p>Основе тимских и спортских игара</p> | <ul style="list-style-type: none"> - користи елементе технике у игри - примењује основна правила рукомета у игри - учествује на унутародељенским такмичењима | <p style="text-align: center;">Обавезни садржаји</p> <p>Рукомет/минирукомет: Основни елементи технике и правила;</p> <ul style="list-style-type: none"> - вођење лопте, - хватања и додавања лопте, - шутирања на гол, - финтирање, - принципи индивидуалне одбране - основна правила рукомета/минирукомета <p>Спортски полигон</p> <p style="text-align: center;">Препоручени садржаји</p> <p>Напредни елементи технике, тактике и правила игре:</p> <ul style="list-style-type: none"> - хватања котрљајућих лопти, - дриблинг, - шутирања на гол, - финтирање, - основни принципи колективне одбране. |
| | <p>Плес и ритмика</p> | <ul style="list-style-type: none"> - изведе кретања, вежбе и кратке саставе уз музичку пратњу - игра народно коло - изведе кретања у различитом ритму - изведе основне кораке плеса из народне традиције других | <p style="text-align: center;">Обавезни садржаји</p> <p>Покрети уз ритам и уз музичку пратњу Ритмичка вежба без реквизита Скокови кроз вијачу Народно коло „Моравац“ Народно коло из краја у којем се школа налази Основни кораци друшвених</p> |

| | | | |
|---|-------------------------|--|---|
| | | култура | плесова Препоручени садржаји Вежбе са обручем Вежбе са лоптом Сложенији скокови кроз вијачу |
| | Пливање | <ul style="list-style-type: none"> - контролише и одржава тело у води - преплива 25m слободном техником - скочи у воду на ноге - поштује правила понашања у, и око водене средине | Обавезни садржаји Предвежбе у обучавању пливања Игре у води Самопомоћ у води Препоручени садржаји Плива једном техником Рођење у дужину |
| ФИЗИЧКА И ЗДРАВСТВЕНА КУЛТУРА (Реализује се кроз све наставне области и теме уз практичан рад) | Физичко вежбање и спорт | <ul style="list-style-type: none"> - објасни својим речима сврху и значај вежбања - користи основну терминологију вежбања - поштује правила понашања у и на просторима за вежбање у школи и ван ње, као и на спортским манифестацијама - примени мере безбедности током вежбања - одговорно се односи према објектима, справама и реквизитима у просторима за вежбање - примени и поштује правила тимске и спортске игре у складу са етичким нормама - навија и бодри учеснике на такмичењима и решава конфликти на социјално прихватљив начин - користи различите изворе информација за упознавање са разноврсним облицима физичких и спортско-рекреативних активности - прихвати сопствену победу и пораз у складу са „ферплејом“ | Циљ и сврха вежбања у физичком и здравственом васпитању Основна правила Рукомета/минирукомета и Малог фудбала Понашање према осталим субјектима у игри (према судији, играчима супротне и сопствене екипе) Чување и одржавање материјалних добара која се користе у физичком и здравственом васпитању Уредно постављање и склањање справа и реквизита неопходних за вежбање Упознавање ученика са најчешћим облицима насиља у физичком васпитању и спорту „Ферплеј“ (навијање, победа, пораз решавање конфликтних ситуација) Писани и електорнски извори информација из области физичког васпитања и спорта Значај развоја физичких способности за сналажење у ванредним ситуацијама (земљотрес, поплава, пожар...) Физичко вежбање и естетика (правилно обликовање тела) Планирање дневних активности |

| | | | |
|--|-----------------------|---|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - примењује научено у физичком и здравственом васпитању у ванредним ситуацијама - препозна лепоту покрета и кретања у физичком вежбању и спорту - направи план дневних активности | |
| | Здравствено васпитање | <ul style="list-style-type: none"> - наведе примере утицаја физичког вежбања на здравље - разликује здраве и нездраве начине исхране - направи недељни јеловник уравнотежене исхране уз помоћ наставника. - примењује здравствено-хигијенске мере пре, у току и након вежбања - препозна врсту повреде - правилно реагује у случају повреде - чува животну средину током вежбања | <p>Физичка активност, вежбање и здравље</p> <p>Основни принципи вежбања и врсте физичке активности</p> <p>Одржавање личне опреме за вежбање и поштовање здравствено-хигијенских мера пре и после вежбања</p> <p>Лична и колективна хигијена пре и после вежбања</p> <p>Утицај правилне исхране на здравље и развој људи</p> <p>Исхрана пре и после вежбања</p> <p>Прва помоћ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - значај прве помоћи, - врсте повреда. <p>Вежбање и играње на чистом ваздуху – чување околине приликом вежбања</p> |

КОРЕЛАЦИЈА СА ДРУГИМ ПРЕДМЕТИМА

Биологија
 Географија
 Музичка култура
 Ликовна култура
 Информатика
 Српски језик

УПУТСТВО ЗА ОСТВАРИВАЊЕ ПРОГРАМА

Концепција *физичког и здравственог васпитања* заснива се на јединству наставних и ваннаставних организационих облика рада, као основне претпоставке за остваривање циља кроз достизање исхода и стандарда овог васпитно-образовног подручја.

Главна промена у савременој концепцији и пракси образовања и васпитања, па тако и у програму предмета *физичко и здравствено васпитање*, је померање тежишта са наставних садржаја на јасно дефинисане исходе, односно са наставних садржаја на процес учења и његове резултате.

Исходи су искази о томе шта ученици умеју да ураде на основу знања која су стекли у предмету *физичко и здравствено васпитање*, и учешћем у *обавезним физичким активностима*. Исходи представљају опис интегрисаних знања, вештина, ставова и вредности ученика у три предметне области:

- физичке способности,
- моторичке вештине, спорт и спортске дисциплине и
- физичка и здравствена култура.

Они омогућавају да се циљ овог предмета достигне у складу са предметним и међупредметним компетенцијама и стандардима постигнућа. Исходи не прописују структуру, садржаје и организацију наставе, као ни критеријуме и начин вредновања ученичких постигнућа.

Циљ и исходи предмета се остварују кроз наставу *физичког и здравственог васпитања* (у трајању од 2 школска часа недељно) и *обавезне физичке активности* сваког ученика (у трајању од 1,5 школски час недељно). Програм петог разреда базиран је на континуитету усвојених знања, вештина, ставова и вредности из првог циклуса основног образовања и васпитања.

Настава *физичког и здравственог васпитања* усмерена је према индивидуалним разликама ученика, које се узимају као критеријум у диференцираном приступу, па самим тим неопходно је упутити ученика или групу ученика, на олакшане или проширене садржаје у часовној, ванчасовној и ваншколској организацији рада.

Где је неопходно, програмске садржаје потребно је реализовати према полу.

У скучају када се у настава реализује са два одељења истовремено ученике је могуће поделити по полу.

Обавезни организациони облици рада:

- А. часови физичког и здравственог васпитања;
- А1. обавезне физичке активности ученика;

Остали облици рада (ванчасовне и ваншколске активности):

- Б. слободне активности – секције,
- В. недеља школског спорта,
- Г. активности у природи (кросеви, зимовање, летовање - камповање...),

Д. школска и ваншколска такмичења

Ђ. корективно-педагошки рад.

ОБАВЕЗНИ ОРГАНИЗАЦИОНИ ОБЛИЦИ РАДА

А. Часови физичког и здравственог васпитања

Наставне области:

I. Физичке способности

На свим часовима као и на другим организационим облицима рада, посебан акценат се ставља на:

- развијање физичких способности које се континуирано реализује у уводном и припремном делу часа путем вежби обликовања. Део главне фазе часа може се користити за развој основних физичких способности узимајући у обзир утицај који наставна тема има на њихов развој. Методе и облике рада наставник бира у складу са потребама и могућностима ученика и материјално-техничким условима за рад;
- подстицање ученика на самостално вежбање;
- учвршћивање правилног држања тела.

Програм развоја физичких способности је саставни део годишњег плана рада наставника.

Праћење, вредновање и евидентирање физичких способности ученика спроводи се на основу *Приручника за праћење физичког развоја и развоја моторичких способности ученика у настави физичког васпитања*, (Завод за вредновање квалитета образовања и васпитања, 2016).

II. Моторичке вештине, спорт и спортске дисциплине

Усвајање моторичких знања, умења и навика, остварује се кроз примену обавезних и препоручених програмских садржаја атлетике, гимнастике, спортских игара, плеса, ритмичке гимнастике, пливања, примењујући основне дидактичко- методичке принципе и методе рада неопходне за достизање постављених исхода.

Усвојена знања, умења и навике треба да омогуће ученицима њихову примену у спорту, рекреацији и специфичним животним ситуацијама.

Стицање знања, умења и навика је континуиран процес индивидуалног напредовања ученика у складу са његовим психио-физичким способностима.

Ученицима који нису у стању да усвоје неке од садржаја, задају се вежбања слична али лакша од предвиђених или предвежбе.

Уколико ученик не достигне предвиђени исход, оставља се могућност да исти достигне у наредном периоду.

Усаваршавање неких мотричких задатака је континуирани процес без обзира на садржаје програма (техника ходања, трчања, примена научене игре итд).

У раду са напреднијим ученицима реализују се препоручени садржаји или садржаји из наредних разреда. Кроз процес реализације програма неопходно је пратити способности ученика за поједине спортове.

III. Физичка и здравствена култура

Достизањем исхода ове наставне области, ученици стичу знања, вештине, ставове и вредности о вежбању (основним појмовима о вежби, како се неко вежбање изводи и чему конкретна вежба и вежбање служи), физичком васпитању, спроту, рекреацији и здрављу.

Посебно планиране и осмишљене информације о вежбању и здрављу преносе се непосредно пре, током и након вежбања на часу.

Ова наставна област остварује се кроз све организационе облике рада у *физичком и здравственом васпитању* и обухвата: формирање правилног односа према физичком вежбању, здрављу и раду; развијање и неговање фер-плеја; препознавање негативних облика понашања у спорту и навијању; вредновање естетских вредности у физичком вежбању, рекреацији и спорту; развијање креативности у вежбању; очување животне средине, као и развијање и неговање здравствене културе ученика.

Поред наведеног у овој области потребно је радити на: неговању патриотских вредности (народне традиције и мултикултуралности); формирању правилног односа према различитостима, чувању материјалних добара, неговању друштвених вредности итд.

A₁. Обавезне физичке активности ученика

Физичке активности ученика доприносе остваривању постављеног циља и исхода *физичког и здравственог васпитања*. Ове активности организују се у оквиру редовног распореда или према посебном распореду у складу са просторним могућностима школе и потребама ученика у трајању од 1,5 час недељно.

План рада ових активности је саставни је део планарања у *физичком и здравственом васпитању*.

Школа се може определити за један од понуђених начина организације ових активности на предлог Стручног већа. Начин организације ових активности је саставни део Школског програма и Годишњег плана рада школе.

Начини организације рада обавезних физичких активности ученика:

- Реализују се у трајању од 45 минута, једном у току недеље. У школама које имају одговарајуће материјално-техничке и просторне услове, фонд од ½ школског часа односно 22,5 минута, на недељном нивоу, може се реализовати тако што ће ученици

сваке друге недеље имати још један час ових активности, или на други начин који предложи Стручно веће физичког и здравственог васпитања. Ради ефикаснијег рада и обухваћености свих ученика дозвољено је спајање два одељења истог разреда. Два наставника раде истовремено са два одељења.

- Реализују се у трајању од 45 минута, једном у току недеље. Фонд од $\frac{1}{2}$ школског часа односно 22,5 минута, на недељном нивоу, реализује се **кумулятивно**, једном у тромесечју, у укупном трајању од 6 школских часова односно 4,5 сата.

Стручно веће може предложити неки други начин организације ових активности, посебно уколико се школа определи да ове активности реализује изван школе (пливање, скијање, клизање, оријентиринг итд.).

Програмски садржаји обавезних физичких активности

Обавезни програмски садржаји ових активности су:

- Кондиционо вежбање ученика у трајању од најмање 20 минута;
- Мали фудбал:
 1. Вођење и контрола лопте,
 2. Примање лопте и додавање лопте различитим деловима стопала,
 3. Шутирање на гол и основе игре у нападу (откривање),
 4. Одузимање лопте и основе игре у одбрани (покривање),
 5. Вежбе са два и три играча,
 6. Игра са применом основних правила за мали фудбал.

Препоручени програмски садржаји ових активности:

- Обучавање и усавршавање елемената предвиђених препорученим наставним садржајима:
 1. Атлетике;
 2. Гимнастике;
 3. Пlesa и ритмике;
 4. Других активности предвиђених програмом школских такмичења.
- Мали фудбал:
 1. колективна игра у одбрани и нападу,
 2. техника игре голмана,
 3. игра уз примену правила
- Пливање;
- Скијање;
- Клизање;
- Бадминтон;
- Стони тенис;
- Оријентиринг;

- Друге активности по избору Стручног већа школе.

ВАНЧАСОВНЕ И ВАНШКОЛСКЕ АКТИВНОСТИ

План и програм ових активности предлаже Стручно веће и саставни је део годишњег плана рада школе и школског програма.

Б. Секције

Формирају се према интересовању ученика. Наставник сачињава посебан програм узимајући у обзир материјалне и просторне услове рада, узрасне карактеристике и способности ученика. Уколико је неопходно, секције се могу формирати према полу ученика. Ученик се у сваком тренутку може се укључити у рад секције.

В. Недеља школског спорта

Ради развоја и практиковања здравог начина живота, развоја свести о важности сопственог здравља и безбедности, о потреби неговања и развоја физичких способности, као и превенције насиља, наркоманије, малолетничке делинквенције, школа у оквиру Школског програма реализује недељу школског спорта.

Недеља школског спорта обухвата:

- такмичења у спортским дисциплинама прилагођеним узрасту и могућностима ученика;
- културне манифестације са циљем промоције физичког вежбања, спорта и здравља (ликовне и друге изложбе, фолклор, плес, музичко-спортске радионице, слет...);
- ђачке трибине и радионице (о здрављу, историји физичке културе, спорту, рекреацији, „ферплеју“, последицама насиља у спорту, технолошка достигнућа у вежбању и спорту и др.).

План и програм Недеље школског спорта сачињава Стручно веће *физичког и здравственог васпитања* у сарадњи са другим стручним већима (ликовне културе, музичке културе, историје, информатике...) и стручним сарадницима у школи, водећи рачуна да и ученици који су ослобођени од практичног дела наставе *физичког и здравственог васпитања*, буду укључени у организацију овх активности.

Г. Активности у природи (кросеви, зимовање, летовање)

Из фонда радних дана, предвиђених заједничким планом, школа организује активности у природи:

- пролећни крос (дужину стазе одређује стручно веће);
- зимовање – организује се за време зимског распуста (обука скијања, клизања, краћи излети са пешачењем или на санкама, идр.);
- летовање – организује се за време летњег распуста у трајању од најмање седам дана (логорвање, камповање итд.).

Д. Школска и ваншколска такмичења

Школа организује и спроводи обавезна унутаршколска спортска такмичења, као интегрални део процеса физичког васпитања према плану Стручног већа и то у:

- спортској гимнастици (у зимском периоду);
- атлетици (у пролећном периоду),
- најмање једној спортској игри (у току године).

Школа може планирати такмичења из других спортских грана или игара уколико за то постоје услови и интересовање ученика (плес, оријентиринг, бадминтон, између две или четири ватре, полигони итд.).

Ученици могу да учествују и на такмичењима у систему школских спортских такмичења Републике Србије, која су у складу са наставним планом и програмом. Како би што већи број ученика био обухваћен системом такмичења, на ваншколским такмичењима један ученик може представљати школу само у једном спорту или спортској дисциплини током школске године.

Ђ. Корективно-педагошки рад и допунска настава

Ове активности организују се са ученицима који имају:

- потешкоће у савладавању градива;
- смањене физичке способности;
- лоше држање тела;
- здравствене потешкоће које онемогућавају редовно похађање наставе.

За ученике који имају потешкоће у савладавању градива и ученике са смањеним физичким способностима организује се допунска настава која подразумева савладавање оних обавезних програмских садржаја, које ученици нису успели да савладају на редовној настави, као и развијање њихових физичких способности;

Рад са ученицима који имају лоше држање тела подразумева:

- уочавање постуралних поремећаја код ученика;
- саветовање ученика и родитеља;
- организовање додатног превентивног вежбања у трајању од један школски час недељно;

- организирање корективног вежбања у сарадњи са одговарајућом здравственом установом.

Рад са ученицима са здравственим потешкоћама организује се искључиво у сарадњи са лекаром специјалистом, који одређује врсту вежби и степен оптерећења.

Ослобађање ученика од наставе физичког и здравственог васпитања

Ученик може бити ослобођен само од практичног дела програма наставе за одређени период, полугодиште или целу школску годину на основу препоруке изабраног лекара.

Ученик ослобођен практичног дела у обавези је да присуствује часовима. За рад са ослобођеним ученицима наставник сачињава посебан програм рада базиран на усвајању теоријских и васпитних садржаја у складу са програмом и корелацији са садржајима других предмета.

Ослобођеним ученицима треба пружити могућност да:

- суде, воде статистику, региструју резултат или прате ниво активности ученика на часу или школском такмичењу,
- направе едукативни постер или електронску презентацију, припреме репортажу са спортског догађаја,
- прате и евидентирају активност ученика на часу уз помоћ наставника и на други начин помажу у организацији, часовних, ванчасовних и ваншколских активности.

Исходи за ученике ослобођене од праткичног дела наставе

По завршетку теме ученик ће бити у стању да:

- Наведете основна правила, гимнастике, атлетике, спортске игре, пливања;
- Дефинише основна здравствено-хигијенска правила вежбања;
- Презентује и анализира информације о физичком вежбању, спорту, здрављу, историји физичке културе, актуелним спортским подацима итд.);
- Учествује у организацији Недеље школског спорта и школских такмичења.

Ученицима са инвалидитетом настава се прилагођава у складу са њиховим могућностима и врстом инвалидитета

Планирање васпитано-образовног рада

Дефинисани исходи су важан део и незаобилазан елемент процеса планирања наставе и учења. Дефинисани као резултати учења на крају сваког разреда, током планирања рада потребно је одредити временску динамику у односу на бављење

појединим исходима током школске године. Неопходно је посебну пажњу обратити на исходе које није могуће достићи током једног или више часова, већ је у ту сврху потребно реализовати различите активности током године.

Облици наставе

Предмет се реализује кроз следеће облике наставе:

- теоријска настава (до 4 часа);
- практична настава (68-72 часа).

Теоријска настава

Посебни теоријски часови могу се организовати само у оним ситуацијама када не постоје услови за реализацију наставе у просторима за вежбање или алтернативним објектима, и као први час у полугодишту. На тим часовима детаљније се обрађују садржаји предвиђени темема Физичко вежбање и спорт и Здравствено васпитање уз могући практичан рад у складу са условима.

Максималан број часова без практичног рада не би требало да буде већи од четири (4) у току школске године.

При планирању теоријских садржаја неопходно је узети у обзир: садржај програма, претходна искуства ученика, садржаје других предмета (корелацију – међупредметне компетенције).

Практична настава

Број часова по темама планира се на основу, процене наставника, материјално-техничких и просторних услова. Наставне теме или поједини садржаји за које не постоје услови за реализацију могу бити замењени одговарајућим темама или садржајима програма за које постоје одговарајући услови. Оквирни број часова по темама:

1. Атлетика (16);
2. Гимнастика (16);
3. Основе тимских и спортских игара: Рукомет – минирукомет; (16)
4. Ритимка и плес (4);
5. Пливање (12);
6. Тестирање и мерење (6-8).

Програм *физичког и здравственог васпитања* остварује се реализацијом обавезних и препоручених садржаја.

Обавезни садржаји су они које је неопходно спорвести у раду са ученицима узимајући у обзир способности ученика, материјално-техничке и просторне услове.

Препоручени садржаји су они које наставник бира и реализује у раду са ученицима (групама или појединцима), који су савладали обавезне садржаје, узимајући у обзир ниво достигнутог исхода, потребе ученика и услове за рад.

Физичке способности

При планирању кондиционог вежбања у главној фази часа, треба узети у обзир утицај наставне теме на физичке способности ученика и применити вежбе чији делови биомеханичке структуре одговарају основном задатку главне фазе часа и служе за обучавање и увежбавање (обраду и утврђивање) конкретног задатка. Методе вежбања које се примењују у настави су тренажне методе (континуирани, понављајући и интервални метод, кружни тренинг, и др.), пилагођене узрасним карактеристикама ученика. У раду са ученицима примењивати диференциране облике рада, доzirати вежбања у складу са њиховим могућностима и примњивати одговарајућу терминологију вежби. Време извођења вежби и број понављања, задају се групама ученика или појединцима у складу са њиховим способностима, водећи рачуна о постизању што веће радне ефикасности и оптимизацији интензитета рада. Акцент се ставља на оне моторичке активности којима се најуспешније супротставља последицама хипокинезије.

Препоручени начини рада за развој физичких способности ученика.

1. Развој снаге
 - без и са реквизитима,
 - на справама и уз помоћ справа.
2. Развој покретљивости
 - без и са реквизитима,
 - уз коришћење справа,
 - у помоћ сувежбача.
3. Развој аеробне издржљивости
 - истрајно и интервално трчање,
 - вежбање уз музику – аеробик,
 - тимске и спортске игре,
 - други модели вежбања.
4. Развој координације
 - извођење координационих вежби у различитом ритму и променљивим условима (кретање екстемитетима у две равни).
5. Развој брзине и експлозивне снаге
 - једноставне и сложене кретне структуре изводити максималним интензитетом из различитих почетних положаја, изазване различитим чулним надражајима (старт из различитих положаја итд.),

- штафетне игре,
- извођење вежби различитом максималном брзином (бацања, скокови, акробатика, шутирања, ударци кроз атлетику, гимнастику, тимске и спортске игре).

За ученике који из здравствених разлога изводе посебно одабране вежбе, потребно је обезбедити посебно место за вежбање.

Моторичке вештине, спорт и спортске дисциплине

1. Атлетика

Садржаји атлетике реализују у јесењем и пролећном периоду.

Обавезни садржаји

Истрајно трчање: вежбе технике; континуирано и интервално трчање;

Спринтерско трчање: вежбе технике трчања, (ниски скип, високи скип, бацавање потколенице, гребајући корак, итд), ниски старт и фазе трчања;

Скок увис прекорачном техником; техника скока увис кроз фазе (залет, отскок, прелазак летвице и доскок). Обучавање технике врши се у целини а по потреби рашчлањивањем на фазе.

Бацање лоптице у даљ: обучавање кроз фазе (залет и избачај) и усвајање вежбе у целини. Корелација са вежбама из рукомета (доножни корак, замах и техника избачаја дугим замахом).

Препоручени садржаји:

Ови садржаји се примењују у раду са ученицима који су савладали обавезне садржаје применом одговарајуће методике рада.

- Техника штафетног трчања (штафетне игре, начини измене палице и др.);
- Скок удаљ основни елементи згрчне технике – рализовати кроз фазе;
- Бацања кугле 2 kg – из места и бочна техника;
- Бацање „вортекс-а" у даљ;
- Тробој – кроз одељенско такмичење применити три дисциплине које су ученици савладали (трчање, бацања и скокови).

2. Спортска гимнастика

Садржаји се реализују у зимском периоду.

Обавезни садржаји

Ученике је неопходно поделити по полу и према способностима. Поставити више радних места. На сваком часу увести нови задатак уз понављање претходних. Док једна група обрађује нови садржај, остале групе понављају обрађене садржаје. Промена радних места врши се након одређеног броја понављања. Нпр. група које није прошла неки задатак на часу исти ће реализовати на следећем часу. Ученику који не може да изведе задату вежбу даје се олакшани задатак. Након неколико обрађених наставних јединица ове наставне

теме, планом предвидети садржаје других наставних тема (спортка или тимска игра и др) у циљу интензификације наставе. Гимнастички полигон осмислити према степену усвојености обрађених садржаја и претходних знања.

- Вежбе на тлу: колут напред, колут назад, став о плећима – „свећа“, мост из лежања на леђима; вага претклоном и заножењем; став на шакама уз помоћ; предмет упором странце „звезда“.
- Прескок: разношка (до 110 цм);
- Вежбе у упору
 - паралелни разбој – наскок у упор, издржај, њих у упору, предњихом сед разножно пред рукама, приножити једном до седа ван, саскок;
- Вежбе у вису (доскочно вратило, кругови – њих и саскок у зањиху; љуљање и саскоци;);
- Пењања (шипка, канап, морнарске лестве – до 4 м висине);
- Ниска греда:
 - боком поред греде;
 - суножним одскоком наскок на греду суножно (једна нога мало испред друге);
 - различити начини ходања: у успону, са згрченим предножењем, са заножењем, са одножењем, са високим предножењем;
 - скок суножним одскоком, суножни доскок на место одскока;
 - вага претклоном и заножењем; саскок згрчено.
- гимнастички полигон састављен од обрађених програмских садржаја.

Препоручени садржаји

Могу се реализовати кроз часове на којима се реализују обавезни садржаји, диференцирани облик рада са напредним ученицима који нпр. прескачу козлић по дужини уместо ширини, раде летећи колут након колута напред. Овакве моделе могуће је применити на све садржаје спортске гимнастике.

- Вежбе на тлу: колут напред и назад – варијанте (нпр: из става раскорачног колут напред до става раскорачног, из става раскорачног колут назад до става раскорачног); Колут летећи; Мост заклоном;
- Висока греда:
 - наскок у упор предњи, упор одножно десном (левом) окретом за 90 степени удесно и прехватом бочно (палчеви су окренути један према другом), упор клечећи на десној са заножењем леве (мала вага);
- основна кретања из претходних разреда на ниској греди извести на средњој или високој греди;
- Трамболина или одскачна даска: скокови – предњи пружени и згрчени;
- Прескок „разношка“ – козлић постављен по дужини (110 цм);
- Коњ са хваталкама – упори и издржаји;
- Вежбе у упору
 - паралелни разбој – наскок у упор, њих и предњихом сед разножно пред рукама, саседом сножити, њих и предњихом саскок предношка;

- Коњ са хваталкама – упори и издржаји;
- Вежбе у вису:
дохватно вратило – вис завесом о потколелу, наупор јашући и саскок одношка.

3. Основе тимских и спортских игара

Садржаји рукомета реализују се на часовима *физичког и здравственог васпитања*, а малог фудбала на *обавезним физичким активностима ученика*.

3. 1. Рукомет – минирукомет

Обавезни садржаји

- Обучавање елемената технике и тактике са лоптом:

држање лопте: једном и обема рукама, плитки и дубоки хват;
вођење лопте: у месту са променом висине вођења, променом руке, променом положаја;
вођење лопте бочним и дубинским кретањем; праволинијски, са променом брзине и руке којом се води; променом правца кретања; вођење у кретању са заустављањем у два корака; дриблинг над пасивним и активним противником (игра „1 на 1”);
додавање лопте: једном руком „кратким замахом” (смер напред, укосом, у страну); „дугим замахом” уз примену неког од залета (бочни–доножни, бочни–заножни);
хватање лопте: у висини груди и главе; хватање непрецизно бачених лопти (бочних, изнад висине главе, у висини колена); хватање котрљајућих лопти; хватање и додавање лопте у кретању;
шутирање: чеони шут и скок шут у даљ и вис;
финтирање: (једнострука финта у јачу страну).

- Обучавање индивидуалних елемената технике и тактике без лопте:

у фази напада – позиционирање играча, утрчавање у празне просторе, промена смера кретања, откривање за пријем лопте;
у фази одбране – одбрамбени став и кретање у ставу; заустављање нападача, одузимање лопте од противничког нападача, пресецање путање лопте код додавања, блок;
елементи технике голмана – (основни став, кретање на голу, одбрана високих и ниских лопти, одбрана шутева са позиције крила, одбрана седмерца).

- Обучавање групних и колективних елемената тактике игре:

Игра уз индивидуалну одбрану „човек на човека” (пресинг); позиционирање играча у нападу и одбрани 6:0; игра на два гола (3 на 3, 4 на 4); игра уз примену основних правила уважавајући усвојени ниво претходно обучаваних елемената.

Препоручени садржаји

- Обучавање елемената технике и тактике играча са лоптом:

вођење лопте: вежбе вођења са радом ногу (кроз ноге, поред и испред тела); вођење две лопте;

додавање лопте: додавање „дугим замахом” – чеони залет; додавање лопте изведеним начинима; додавања са изменом места

хватање лопте: хватање једном руком

шутирање: бочни шут са отклоном, шутирање пивотмена, шут са крилне позиције

финтирање: једнострука финта у „слабију страну”

- Обучавање групних и колективних елемената тактике игре:

извођење слободног ударца;

укрштања играча у фази напада, игра 5:1 и 5+1

4. Плес и ритмика;

Обавезни садржаји

Планирати вежбе које је неоподно поновити из програма млађих разреда (докорак, галоп, дечији поскоци, полкин корак...). Дати могућност ученику или групи ученика да изабере музику и осмисли ритмичку вежбу на основу усвојених елемената. Са вијачом применити „скокове кроз вијачу“, прескакање вијаче галопом и суножним поскоцима. Обрадити прве две варијанте народног кола „Моравац“

Препоручени садржаји

Вежбе са вијачом усложити наизменичним прескоцима на левој и десној ноzi и у кретању. Планирати вежбе са обручем у које садрже окретња око разних делова тела, кортљања по тлу и провлачења. Вежбе са лоптом превасходно треба да обухвате манипулцију са њом, бацања. Основне варијанте народног кола из краја у коме се школа налази;

5. Пливање;

Наставна тема Пливање, реализује се у школама у којима за то постоје услови, у оквиру редовне наставе или *обавезних физичких активности ученика*.

Школе које се одределе за реализацију програмских садржаја пливања на објектима изван школе, ове часове организују у оквиру *обавезних физичких активности ученика*.

У колико не постоји могућност реализације наставе пливања у овом разреду, број часова намењен овој наставној теми распоређује се другим наставним темама предвиђених програмом.

Приликом реализације садржаја Пливања формирати групе пливача и непливача

Обавезни садржаји

Вежбе дисања, рад ногу, пловак, одржавање у месту, завеслаји (краул и леђни краул), скок на ноге и изрон, самопомоћ у води (окретањем на леђа).

Препоручени садржаји

Пливање техником краула или леђног краула;

Рођење по дужини;

6. Тестирање и мерење

Праћење физичког развоја и моторичких способности спроводи се на почетку и крају школске године, из простора кардиореспираторне издржљивости (процена аеробног капацитета), телесног састава (посебно телесне масноће), мишићне снаге, издржљивости у мишићној снази, гipкости и агилности. Модел континуираног праћења физичког развоја и моторичких способности у настави *физичког и здравственог васпитања*, батерија тестова, критеријумске референтне вредности и начин њиховог тумачења, организација и протокол тестирања као педагошке импликације детаљно су објашњени у наведеном приручнику. Тестирање ученика могуће је спровести на часовима обавезних физичких активности.

Оквирни број часова по темама обавезних физичких активности

1. Основе тимских и спортких игара:
Мали фудбал; (18)
2. Друге активности предвиђене програмом стручног већа (36).

Дидактичко-методички елементи

Основне карактеристике часова:

- јасноћа наставног садржаја;
- оптимално коришћење расположивог простора, справа и реквизита;
- избор рационалних облика и метода рада;
- избор вежби оптималне образовне вредности;
- функционална повезаност свих делова часа – унутар једног и више узастопних часова једне наставне теме.

Уколико на часу истовремено вежбају два одељења, настава се спроводи одвојено за ученике и ученице.

Приликом избора облика рада неопходно је узети у обзир просторне услове рада, број ученика на часу, број справа и реквизита и динамику обучавања и увежбавања наставног задатка.

Избор дидактичких облика рада треба да буде функцији рационалне организације и интензификације часа, као и достизања постављених исхода.

Праћење и оцењивање

Исходи представљају добру основу за праћење и процену постигнућа ученика, односно креирање захтева којима се може утврдити да ли су ученици достигли оно што је описано одређеним исходом. Исходи помажу наставницима у праћењу, прикупљању и бележењу постигнућа ученика. Како ће у процесу вредновања искористити исходе наставник, сам осмишљава у односу на то који се начин праћења и процене њему чини најрационалнијим и најкориснијим. Поред тога, постојање исхода олакшава и извештавање родитеља о раду и напредовању ученика.

У процесу оцењивања пожељно је користити лични картон ученика (евиденција о процесу и продуктима рада ученика, уз коментаре и препоруке) као извор података и показатеља о напредовању ученика. Предности коришћења личног картона ученика су вишеструке: омогућава континуирано и систематично праћење напредовања, представља увид у праћење различитих аспеката учења и развоја, представља подршку у оспособљавању ученика за самопроцену, пружа прецизнији увид у различите области постигнућа (јаке и слабе стране) ученика.

У циљу сагледавања и анализирања ефеката наставе *физичког и здравственог васпитања*, препоручује се да наставник подједнако, континуирано прати и вреднује:

- Активност и однос ученика према физичком и здравственом васпитању који обухвата:
 - вежбање у адекватној спортској опреми;
 - редовно присуствовање на часовима *физичког и здравственог васпитања* и *обавезним физичким активностима*;
 - учествовање у ванчасовним и ваншколским активностима и др.
- Приказ једног од усвојених комплекса општеприпремних вежби (вежби обликовања),
- Достигнут ниво постигнућа моторичких знања, умења и навика (напредак у усавршавању технике):

Атлетика:

Приказ технике спринтерског и истрајног трчања; приказ технике, скока увис прекорачна техника (маказе);

Спринтерско трчање 30 – 50 m на време, бацање лоптице до 200 gr у даљ. Истрајно трчање у трајању од 6 минута.

Трчање школског кроса.

Спортска гимнастика:

Вежбе на тлу: колут у напред, колут у назад, став о шакама уз помоћ, мост из лежања, став на плећима „свећа“:

Прескок: разношка уз помоћ;

Вежбе у упору:

- паралелни разбој: наскок у упор са повишења (шведска клупа, сандук, столица..), предњихом сед разножно, приножити једном и саскок,
- ниско вратило: упор одскоком, издржај, саскок у почетни положај;

Вежбе у вису (вратило/кругови): њих и саскок предњихом.

Пењања: приказ технике пењања уз шипку и конопац.

Рукомет:

Контрла лопте у месту и кретању (вођење);

Вођење лопте прволиниски са променом правца кретања (левом и десном руком);

Хвата и додаје лопту у висини главе и рамена;

Шутира једном техником;

Мали фудбал:

Додавање унутрашњом страном стопала и примање лопте ђоном и унутрашњом страном стопала;

Вођење и шут на гол једном техником;

Додавање, примање лопте у и шут на гол у кретању.

Плес и ритимка:

Замаси, кружења, трчања, поскоци и скокови без реквизита. Поскоци и скокови кроз вијачу.

Народно „Моравац“ коло уз музику (прва и друга варијанта).

Пливање:

Контролише и одржава тело у води.

Самопомоћ у води.

Индивидуални напредак моторичких способности сваког ученика процењује се у односу на претходно проверено стање. Приликом оцењивања неопходно је изети у обзир способности ученика, степен спретности и умешности. Уколико ученик нема развијене посебне способности, приликом оцењивања узима се у обзир индивидуални напредак његов индивидуални напредак у односу на претходна достугнућа и могућности као и ангажовање ученика у наставном процесу.

Код ученика ослобођених од праткичног дела наставе, наставник прати и вреднује:

- ниво остварености ихода из области Физичка и здравствена култура;
- учешће у организацији ваннаставних активности.

Педагошка документација

- Дневник рада за физичко и здравствено васпитање;
- Планови рада физичког и здравственог васпитања и обавезних физичких активности ученика: план рада стручног већа, годишњи план (по темама са бројем часова), месечни оперативни план, план ванчасовних и ваншколских активности и праћење њихове реализације.

- Писане припреме: форму и изглед припреме сачињава сам наставник уважавајући: временску артикулацију остваривања, циљ часа, исходе који се рализују, конзистентну дидактичку структуру часова, запажања након часа;
- Радни картон: наставник води за сваког ученика. Радни картон садржи: податке о стању физичких способности са тестирања, оспособљености у вештинама напомене о специфичостима ученика и остале податке неопходне наставнику.

Педагошку документацију наставник сачињава у писаној, а по могућности и електронској форми.