

Назив предмета **ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ**

Циљ **Циљ** 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 **шести**
Годишњи фонд **72 часа + 54 часа обавезних физичких активности**
часова

ИСХОДИ По завршетку разреда ученик ће бити у стању да:	ОБЛАСТ/ТЕМА	САДРЖАЈИ	
<ul style="list-style-type: none">- примени комплексе простих и општеприпремних вежби у већем обиму и интензитету у самосталном вежбању;- користи научене вежбе у спорту, рекреацији и различитим животним ситуацијама;- упоређује резултате тестирања са вредностима за свој узраст;- примени досегнути ниво усвојене технике кретања у игри, спорту и свакодневном животу;- разликује атлетске дисциплине;- развија своје моторичке способности применом вежбања из атлетике;- одржава равнотежу у различитим кретањима, изводи ротације тела;	ФИЗИЧКЕ СПОСОБНОСТИ	Основни 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	Обавезни садржаји Техника штафетног трчања. Скок удаљ. Бацања кугле 2 kg. Истрајно трчање – припрема за крос. Скок увис (опкорачна техника). Бацање „вортекс-а“. Проширени садржаји Тробој.
		Спортска гимнастика	Основни садржаји Вежбе на тлу.

<ul style="list-style-type: none"> - схвати вредност спортске гимнастике за сопствени развој; - изведе елементе кошаркашке технике; - примени основна правила кошарке; - користи елементе кошарке у игри; - примени основне елементе тактике у одбрани и нападу; - учествује на унутар одељенским такмичењима; - изведе кретања у различитом ритму; - игра народно коло; - изведе основне кораке плеса из народне традиције других култура; - изведе кретања, вежбе и саставе уз музичку пратњу; - контролише покрете и одржава тело у води; - преплива 25m техником краула и леђног краула; - процени своје способности и вештине у води; - скочи у воду на главу; - поштује правила понашања у води, и око водене средине; - објасни својим речима значај примењених вежби; - процени ниво сопствене дневне физичке 		<p style="text-align: center;">Основе тимских и спортских игара</p>	<p>Прескоци и скокови. Вежбе у упору. Вежбе у вису. Греда. Гимнастички полигон.</p> <p style="text-align: center;">Проширени 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 style="text-align: center;">Основи садржаји</p> <p>Кошарка: Основни елементи технике и правила:</p> <ul style="list-style-type: none"> - кретање у основном ставу у одбрани, - контрола лопте у месту и кретању, - вођење лопте , - дриблинг, - хватања и додавања лопте, - шутирања, - принципи индивидуалне одбране, - откривање и покривање (срадња играча), - основна правила кошарке. <p style="text-align: center;">Проширени садржаји</p> <p>Напредни елементи технике, тактике и правила игре:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дриблинг (сложеније
--	--	--	--

<p>активности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - препозна начине за побољшање својих физичких способности; - препозна могуће последице недовољне физичке активности; - правилно се понаша на вежбаљима као и на спортским манифестацијама; - примени мере безбедности у вежбању у школи и ван ње; - одговорно се односи према објектима, справама и реквизитима; - примени и поштује правила игара у складу са етичким нормама; - примерено се понаша као посматрач на такмичењима; - решава конфликте на друштвено прихватљив начин; - пронађе и користи различите изворе информација за упознавање са разноврсним облицима физичких и спортско-рекреативних активности; - прихвати победу и пораз; - вреднује спортове без обзира на лично интересовање; - примени усвојене моторичке вештине у ванредним ситуацијама; 			<p>варијанте),</p> <ul style="list-style-type: none"> - финтирање. <p>Основни принципи колективне одбране и напада.</p>
			<p>Плес и ритмика</p> <p>Основни садржаји Вежбе са вијачом. Народно коло „Моравац“. Народно коло из краја у којем се школа налази.</p> <p>Проширени садржаји Састав са обручем. Састав са лоптом. Кратки састав са вијачом. Енглески валцер.</p>
			<p>Пливање</p> <p>Основни садржаји Предвежбе у обучавању технике пливања. Техника краула. Техника пливања леђног краула. Одржавање на води ради самопомоћи.</p> <p>Проширени садржаји Роњење у дужину 5-10 m.</p>
			<p>Полигони</p> <p>Полигон у складу са реализованим моторичким садржајима.</p>
		<p>ФИЗИЧКА И ЗДРАВСТВЕНА КУЛТУРА</p>	<p>Физичко вежбање и спорт</p> <p>Основни садржаји Основна правила вежбања. Основна правила Кошарке и правила Рукомета. Понашање према осталим субјектима у игри (према судији, играчима супротне и сопствене екипе). Чување и одржавање материјалних добара која се користе у вежбању. Уредно постављање и склањање справа и реквизита неопходних за вежбање. Облици насиља у</p>

<ul style="list-style-type: none"> - процени лепоту покрета у физичком вежбању и спорту; - подстиче породицу на потребу примене редовне физичке активности; - повеже врсте вежби, игара и спорта са њиховим утицајем на здравље; - примени препоручени дневни ритам рада, исхране и одмора; - користи здраве намирнице у исхрани; - користи само препоручене додатке исхрани; - примењује здравствено-хигијенске мере у вежбању; - правилно реагује након повреда; - чува животну средину током вежбања; - препозна последице конзумирања дувана. 			<p>физичком васпитању и спорту. „Ферплеј” (навијање, победа, пораз решавање конфликтних ситуација). Писани и електронски извори информација из области физичког васпитања и спорта. Развој физичких способности у функцији сналажења у ванредним ситуацијама (земљотрес, поплава, пожар...).</p> <p>Повезаност физичког вежбања и естетике. Значај вежбања у породици. Планирање вежбања у оквиру дневних активности.</p>
		Здравствено васпитање	<p style="text-align: center;">Основни садржаји</p> <p>Значај физичке активности за здравље. Поштовање здравствено-хигијенских мера пре и после вежбања. Последице неодржавања хигијене – хигијена пре и после вежбања. Значај употребе воћа и поврћа у исхрани . Последице неправилне исхране и прекомерног уношења енергетских напитака. Поступци ученика након повреда (тражење помоћи). Вежбање и играње у различитим временским условима (упутства за игру и вежбање на отвореном простору). Чување околине на отвореним просторима изабраним за вежбање.</p>

			Последице конзумирања дувана.
--	--	--	-------------------------------

Кључни појмови садржаја: физичко вежбање, плес, кошарка, здравље, васпитање.

УПУТСТВО ЗА ДИДАКТИЧКО-МЕТОДИЧКО 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.

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 шестог разреда базиран је на континуитету усвојених знања, вештина, ставова и вредности из петог разреда.

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.

Обавезни организациони облици рада:

А. часови физичког и здравственог васпитања;

А1. обавезне физичке активности ученика;

Остали облици рада:

Б. 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:

І. 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 основних и проширених програмских садржаја атлетике, гимнастике, спортских игара, плеса, ритмичке гимнастике, пливања, примењујући основне дидактичко- методичке приципе и методе рада неопходне за достизање постављених исхода. Усвојена знања, умења и навике треба да омогуће ученицима њихову примену у спорту, рекреацији, свакодневним и специфичним животним ситуацијама. Стицање знања, умења и навика је континуирани процес индивидуалног напредовања ученика у складу са његовим психо-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 моторичких 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, спорту, 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* уз практичан рад 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, реализацијом обавезних и препоручених садржаја.

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

Школа се може одредити 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 $\frac{1}{2}$ 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 сати.
- Стручно веће може предложити неки други начин организације ових активности, посебно уколико се школа одреди 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;
- Рукомет/минирукомет.

Напредни елементи технике, тактике и правила игре:

1. хватања котрљајућих лопти;
2. дриблинг - вежбе вођења са радом ногу (кроз ноге, поред и испред тела); вођење две лопте;
3. додавање лопте: додавање „дугим замахом” – чеони залет; додавање лопте изведеним начинима; додавања са изменом места;
4. шутирања на гол, бочни шут са отклоном, шутирање пивотмена, шут са крилне позиције;
5. финтирање: једнострука финта у „слабију страну”;
6. хватање лопте: хватање једном руком;
7. вежбе са два и три играча у нападу;
8. основни принципи колективне одбране;
9. техника игре голмана;
10. игра са применом правила.

Препоручени програмски садржаји ових активности:

- Обучавање и усавршавање елемената предвиђених проширеним наставним садржајима:
 1. Атлетике;
 2. Гимнастике;
 3. Пlesa и ритмике;
 4. Других активности предвиђених програмом.
- 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;
- Активности од значаја за локалну заједницу.

ВАННАСТАВНЕ 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 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 ових 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 и др.);
- летовање: организује се за време летњег распуста у трајању од најмање седам дана (логоровање, камповање и др.).

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 и једној дисциплини из гимнастике или атлетике 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;
- саветовање ученика и родитеља;

- организовање додатног превентивног вежбања у трајању од једног школског часа недељно;
- организовање 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.

Ученицима који су ослобођени практичног дела наставе 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 практичног дела наставе

По завршетку разреда ученик ће бити у стању да:

- Наведе 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.;
- Учествоје у организацији Недеље школског спорта и школских такмичења.

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

Планирање васпитно-образовног рада

Дефинисани исходи су основни 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:

- 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, као и 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.

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: Атлетика (16); Гимнастика (16); Основе тимских и спортских игара: Кошарка; (16); Ритимка и плес (4); Пливање (12); Полигони (6-8): Тестирање и мерење (6-8).

Програм *физичког и здравственог васпитања* остварује се реализацијом основних и проширених садржаја.

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

Проширени садржаји су они који се бирају и реализују 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.) прилагођене узрасним карактеристикама ученика. У раду са ученицима примењивати диференциране облике рада, доzirати вежбања у складу са њиховим могућностима и примењивати 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 оптимализације 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 екстремитетима у две равни).

5. Развој брзине и експлозивне снаге

- једноставне и сложене кретне структуре изводити максималним интензитетом из различитих почетних положаја, изазване различитим чулним наддражајима (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, а за оне са којима се програм реализује по индивидуалном образовном програму неопходно је обезбедити одговарајуће услове, узимајући у обзир њихове могућности.

Моторичке вештине, спортови и спортске дисциплине

1. Атлетика

Препорука је да се садржаји атлетике реализују у јесењем и пролећном периоду, у складу са условима.

Основни садржаји

Техника штафетног трчања (начини измене палице и др.);

Скок удаљ, основни елементи технике «увинуће» – рализовати кроз фазе (предвежбе);

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

Бацања кугле 2 kg – бочна техника;

Бацање „вортекс-а" у даљ;

Проширени садржаји:

Тробој – кроз одељенско такмичење применити три дисциплине које су ученици савладали (трчање, бацања и скокови).

2. Спортска гимнастика

Препорука је да се садржаји реализују у оба полугодишта са одређеним бројем часова.

Основни садржаји

Ученике је неопходно поделити у радне групе према полу и према нивоу усвојености елемената из претходних разреда и способностима. Са ученицима који нису

савладали поједине вежбе из програма до шестог разреда потребне су предвежбе и вежбе којима се то надокнађује. Усвојени елементи из петог разреда надограђују се новим вежбовним садржајима предвиђеним овим програмом. Поставити више радних места. На сваком часу увести нови задатак уз понављање претходних. Док једна група обрађује нови садржај, остале групе понављају усвојене садржаје где је могуће чување и помагање од стране ученика. 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 лакши задатак. Након неколико обрађених наставних јединица наставне теме, планом предвидети садржаје других наставних тема (спортска или тимска игра и др.) у циљу интензификације наставе. Гимнастички полигон осмислити према степену усвојености обрађених садржаја и претходних знања.

Вежбе на тлу (ученице и ученици): повезана два колута напред, колут назад, став о плећима – „свећа“; колут напред летећи; став на глави уз помоћ, став на шакама уз помоћ; прамет упором странце „звезда“. Састав на тлу комбинован од елемената из петог и шестог разреда.

Прескок (ученице и ученици): разношка, згрчка (до 120 цм).

Вежбе у упору:

- *дохватно вратило* (ученици) или двовисински разбој - нижа притка (ученице) – вис завесом о потколелу, наупор јашући и саскок одношка;
- *паралелни разбој* (ученици) – наскок у упор; њихање и предњихом сед разножно пред рукама; сасед и њихање; њихање и зањихом саскок. Састав од научених елемената. Вежбе реализовати уз помоћ наставника;
- *двовисински разбој* (ученице);
- наскок из места или залета у упор предњи, премах једном ногом у сед јашући, премах другом ногом у упор стражњи и саскок уз помоћ.

Вежбе у вису:

доскочно вратило (ученици) њихање са повећаном амплитудом и саскок у зањиху;

кругови (ученици и ученице) љуљање на круговима мањом амплитудом и саскоци уз помоћ наставника;

двовисински разбој или нека друга справа за вежбе у вису (ученице)

климом успоставити њих, њихање са већом амплитудом и спојено саскок у зањиху.

Пењања (шипка, канап, морнарске лестве – до 5 м висине);

Трамболина или одскачна даска:

скокови – предњи пружени и згрчени

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; окрет у успону на средини греде;
- суножни одскок из става предножног са променом ноге и доскок; вага претклоном и заножењем; саскок згрчено.

Проширени 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 – сложеније варијанте
- колут летећи преко препреке;
- Повезани премети странце „звезда“ у једну или у обе стране;

Висока греда:

- наскок у упор предњи, упор одножно десном (левом) окретом за 90 степени удесно и прехватом бочно (палчеви су окренути један према другом), вага претклоном и заножњем уз помоћ;
- основна кретања из претходних разреда на ниској греди извести на средњој или високој греди.

Прескок „разношка“ – козлић постављен по дужини, или са продуженом фазом првог лета (120 цм).

Коњ са хваталкама – упори и издржаји.

Вежбе у упору:

- двовисински разбој (ученици);
- саскок предњихом.

3. Основе тимских и спортских игара

Садржаји кошарке реализују се на часовима *физичког и здравственог васпитања*, а садржаји рукомета/минирукомета на *обавезним физичким активностима ученика* заједно са другим наставним садржајима.

3. 1. Кошарка

Према просторним и материјалним условима школе користити могућност реализације наставе у оба полугодишта. Усвојене елементе технике треба применити у игри на часу. Континуитет у усвајању садржаја могуће је постићи тако што се претходно усвојени садржаји користе као уводни или специфично припремни у наредном часу.

Основни садржаји

- држање лопте, основни ставови у нападу са лоптом, заустављање у став;
- хватање и додавање лопте у месту и кретању;
- пивотирање;
- дриблинг у месту и кретању;
- двокорак шут на кош;
- шут из места и скок шут;
- основни став у одбрани, кретање у одбрани, чување нападача са лоптом;
- ситуациона игра 1:1;
- сарадња два и три играча у позиционој игри и контранападу (обука кроз игру);
- игра 3:3; 4:4 (игра на један кош);
- игра 5:5 уз примену правила прилагођених нивоу усвојености елемената игре.

Проширени садржаји

- демаркирање;
- повезивање елемената технике у акционе целине (хватање лопте, дриблинг, шутирање и др);
- финте (продор, шут);
- игра „2:2- pick and roll”;
- игра „2:2“ по на принципу „додај и утрчи – back door”;
- позициона игра 3:3 и 5:5.

4. Плес и ритмика

Основни садржаји

Њихања и кружења са вијачом у фронталној и сагиталној равни у месту и кретању (вежбе по избору наставника).

Поновити прве две варијанте народног кола Моравац и обрадити трећу и четврту варијанту.

Проширени садржаји

Састав са вијачом од елемената предвиђених програмом петог и шестог разреда.

Састав са обручем састављен од елемената обрађених у петом разреду.

Састав са лоптом састављен од елемената обрађених у петом разреду.

Усавршити коло из краја у коме се школа налази усвојено у предходном разреду

Енглески Валцер.

5. Пливање

Ова наставна тема реализује се у школама у којима за то постоје услови, у оквиру редовне наставе или *обавезних физичких активности ученика*. Приликом реализације садржаја формирати групе пливача и непливача.

Школе које се одреде за реализацију програмских садржаја пливања на објектима изван школе, ове часове организују у оквиру *обавезних физичких активности ученика*. Уколико не постоји могућност реализације наставе пливања у овом разреду, број часова намењен овој наставној теми распоређује се другим наставним темама из програма.

Основни садржаји

Вежбе дисања, рад ногу, пловак, одржавање у месту, завеслаји (краул и леђни краул), скок на главу и изрон.

Пливање техником краула или леђног краула.

Проширени садржаји

Пливање 25m на време слободном техником.

Роњење по дужини у складу са способностима ученика.

6. Полигони

Наставник након једне или више обрађених наставних тема може реализовати полигон у складу са усвојеним моторичким садржајима и могућностима ученика.

7. Тестирање и мерење

Праћење физичког развоја и моторичких способности спроводи се на почетку и крају школске године, из области 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.

Оквирни број часова по темама обавезних физичких активности

1. Основе тимских и спортких игара:
Рукомет/минирукомет; (12-18)
2. Друге активности предвиђене програмом стручног већа (42-36).

Дидактичко-методички елементи

Основне карактеристике часова:

- јасноћа наставног процеса;
- 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 дидактичних облика рада треба да буде у функцији достизања постављених исхода, рационалне организације и интензификације часа.

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. Поред тога, постојање исхода олакшава и извештавање родитеља о раду и напредовању ученика.

У процесу праћења и 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 два комплекса усвојених општеприпремних вежби (вежби обликовања), са и без реквизита.
- Достигнут ниво постигнућа моторичких знања, умења и навика (напредак у усавршавању технике).

Атлетика:

Приказ технике штафтног трчања - техника измене штафете, приказ технике, скока увис опкорачна техника;

Спринтерско трчање 50 m на време, бацање вортекса. Истрајно трчање у трајању од 7 минута.

Трчање школског кроса.

Спортска гимнастика:

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

Прескок: згрчка уз помоћ.

Вежбе у упору:

- дохватно вратило (ученици) или двовисински рабој - нижа притка (ученице) – вис завесом о потколелу, наупор јашући и саскок одношка.
- паралелни разбој (ученици) – наскок у упор; њихање и предњихом сед разножно пред рукама; сасед и њихање; њихање и зањихом саскок. Састав од научних елемената. Вежбе реализовати уз помоћ наставника
- двовисински разбој (ученице)
- наскок из места или залета у упор предњи, премак једном ногом у сед јашући, премак другом ногом у упор стражњи и саскок уз помоћ;

Вежбе у вису:

- доскочно вратило (ученици) њихање са повећаном амплитудом и саскок у зањиху;
- кругови (ученици и ученице) љуљање на круговима мањом амплитудом и саскоци уз помоћ наставника;
- двовисински разбој или нека друга справа за вежбе у вису (ученице)
- климом успоставити њих, њихање са већом амплитудом и спојено саскок у зањиху;

Приказ технике пењања (шипка, канап, морнарске лестве – до 4 м висине);

Трамболина или одскочна даска: скокови – предњи пружени и згрчени;

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; окрет у успону на средини греде;
- суножни одскок из става предножног са променом ноге и доскок; вага претклоном и заножењем; саскок згрчено;

Гимнастички полигон састављен од обрађених програмских садржаја.

Кошарка:

Контрола лопте у месту и кретању (вођење);

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

Хвата и додаје лопту у висини груди, кука изнад главе;

Двокорак у „јачу“ страну;

Шут на кош;

Рукомет и други садржаји *Обавезних физичких активности ученика:*

Пратити и вредновати обрађене садржаје рукомета/минирукомета и друге садржаје реализоване у складу са програмом.

Плес и ритмика:

Замаси, кружења, трчања, поскоци и скокови са вијачом. Поскоци и скокови кроз вијачу.

Народно Моравац коло уз музику (трећа и четврта варијанта).

Пливање:

Техника краула.

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

Код ученика ослобођених од практичног дела наставе наставник прати и вреднује:

- познавање основних правила, гимнастике, атлетике, спортске игре, пливања и основних здравствено-хигијенских правила вежбања;
- учешће у организацији ваннаставних активности.

Праћење, вредновање и оцењивање ученика ослобођених од практичног дела наставе, наставник може извршити усменим или писменим путем.

Праћење вредновање и оцењивање ученика са инвалидитетом врши се на основу њиховог индивидуалног напретка.

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 реализују, конзистентну дидактичку структуру часова, запажања након часа;
- Радни картон: наставник води за сваког ученика и он садржи податке о стању физичких способности ученика са тестирања, оспособљености у вештинама, напомене о специфичностима и остале податке неопходне наставнику.

Педагошку документацију наставник сачињава у електронској или писаној форми.