

ШКОЛСКИ ПРОГРАМ РАДА НАСТАВНИКА

ЗА ПЕТИ РАЗРЕД

ШКОЛСКА 2022/2026. ГОДИНА

ПРЕДМЕТ: Физичко и здравствено васпитање

Годишњи фонд часова 126

72 ФЗВ

54 ОФА



## 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) |

## Укупан број часова 126

Број часова об. 48 , увж 59

## КОРЕЛАЦИЈА

КОРЕЛАЦИЈА СА ДРУГИМ ПРЕДМЕТИМА

Биологија

Географија

Музичка култура

Ликовна култура

Информатика

Математика

Српски језик

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ОБЛАСТ/ТЕМА** | | **ИСХОДИ**  **По завршетку теме ученик ће бити у стању да:** | **САДРЖАЈИ** |
| ФИЗИЧКE СПОСОБНОСТИ | | * примени једноставнe 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 | * комбинује и користи достигнути 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 | * одржава стабилну и динамичку равнотежу у различитим кретањима, изводи ротације тела * користи елементе гимнастике у свакодневним животним ситуацијама и игри * процени сопствене могућности за вежбање у гимнастици | **Обавезни садржаји**  Вежбе на тлу  Прескоци и скокови  Вежбе у упору  Вежбе у вису  Ниска греда  Гимнастички полигон  **Препоручени садржаји**  Вежбе на тлу (напредне варијанте)  Висока греда  Трамболина  Прескок  Коњ са хватаљкама  Вежбе у упору (сложенији састав)  Вежбе у вису (сложенији састав); |
| Основе тимских и спортских игара | * користи елементе технике у игри * примењује основна правила рукомета у игри * учествује на унутародељенским такмичењима | **Обавезни садржаји**  **Рукомет/минирукомет:**  Основни елементи технике и правила;   * вођење лопте, * хватањa и додавањa лопте, * шутирања на гол, * финтирање, * принципи индувидуалне одбране * основна правила рукомета/минирукомета   Спортски полигон  **Препоручени садржаји**  Напредни елементи технике, тактике и правила игре:   * хватања котрљајућих лопти, * дриблинг, * шутирања на гол, * финтирање, * основни принципи колективне одбране. |
|  | Плес и ритимика | * 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 клтура | **Обавезни садржаји**  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 плесова  **Препоручени садржаји**  Вежбе са обручем  Вежбе са лоптом  Сложенији скокови кроз вијачу |
| Пливање | * 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  Роњење у дужину |
| ФИЗИЧКА И ЗДРАВСТВЕНА КУЛТУРА  (Реализујe се кроз све наставне области и теме уз практичан рад) | Физичко вежбање и спорт | * 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 конфликте на социјално прихватљив начин * користи различите изворе информација за упознавање са разноврсним облицима физичких и спортско-рекративних активности * прихвати сопствену победу и пораз у складу са „ферплејом“ * примењује научено у физичком и здравственом васпитању у ванредним ситуацијама * препозна лепоту покрета и кретања у физичком вежбању и спорту * направи план дневних активности | Циљ и сврха вежбања у физичком и здравственом васпитању  Основна правила Рукомета/минирукомета и Малог фудбала  Понашање према осталим субјекатима 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 физчког 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 |
|  | Здравствено васпитање | * наведе примере утицаја физичког вежбања на здравље * разликује здравe и нездравe 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 | Физичка активност, вежбање и здравље  Основни принципи вежбања и врсте физичке активности  Одржавање личне опреме за вежбање и поштовање здравствено-хигијенских мера пре и после вежбања  Лична и колективна хигијена пре и после вежбања  Утицај правилне исхране на здравље и развој људи  Исхрана пре и после вежбања  Прва помоћ:   * значај прве помоћи, * врсте повреда.   Вежбање и играње на чистом ваздуху – чување околине приликом вежбања |

## АКТИВНОСТИ

***наставника:*** демонстрација, објашњења, дијалог, посматрање, организовање игара, кориговање, праћење и евидентирање напредовања, оцењивање

***ученика:*** ходања, трчање, поскакивања, скакања, прескакања, пењања, провлачења, бацања, додавања, хватања, ношења, окретања, колутања, играња, и др.

**ОЦЕЊИВАЊЕ И ПРАЋЕЊЕ НАПРЕДОВАЊА**

Наставник физичког васпитања континуирано прати и вреднује :

**1. Активност и однос ученика према физичком и здравственом васптању**- вежбање у адекватној спортској опреми, редовно присуствовање часовима, учествовње у ванннаставним активностима...

**2. Приказ усвојених општеприпремних вежби** са и без реквизита

**3.** **Достигнут ниво постигнућа моторичких знања, умења и навика** у атлетици, спортским играма, гимнастици, плесу и ритмици

**4. Индивидуални напредак моторичких способности**

**Оцењивање** није само праћење рада ученика, већ свеобухватни процес вредновања целокупног рада, који поштује индивидуалност жеље и потребе ученика,а мора бити праћено и сталним извештавањем ученика и родитеља.

Такво оцењивање, које је квалитативно и формативно доприноси обезбеђењу услова за остваривање планираних исхода образовања, односно услова за развој ученика кроз васпитно – образовни процес у школи.

**ОРГАНИЗАЦИОНИ ОБЛИЦИ РАДА**

1. Часови физичког и здравственог васпитања

2. Секције

3. Недеља школског спорта

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

5. Школска и ваншколска такмичења

6. Корективно педагошки рад

## ЛИТЕРАТУРА ЗА РЕАЛИЗАЦИЈУ ПРОГРАМА:

1. Службени гласник РС- Просветни гласник бр. 06/2018
2. Завод за унапређивање васпитања и образовања града Београда (1987) : Орјентациони распоред наставног градива Физичког и

здравственог васпитања од III-VIII разреда основне школе.Одељење за информације, документацију и издавачку делатност, Београд

1. Комисија за I разред (2003) : Посебне основе школског програма за I разред основног образовања и васпитања. Министарство просвете и спорта, Београд
2. Комисија за редакцију школског приграма (2003) : Зборник примера школских програма за I разред обавезног основног образовања и васпитања школске 2003./2004. Министарство просвете и спорта, Београд
3. Матић, М. (1978) : Час телесног вежбања. НИПУ “Партизан” Београд
4. Матић, М. , Бокан, Б. (1990) : Физичко васпитање – увод у стручно-теријску надградњу. “Око”, Нови Сад
5. Матић, М. и сарадници (1992) : Физичко васпитање – теријско-методичке основе стручног рада. Нив “ Народне новине ” , Ниш

8. Приручник (2002) : План и програм образовно васпитног рада од I до IV разреда основне школе. Нова школа, Београд

9. Стефановић, В. (1994) : Педагогија физичке културе. Факултет физичке културе, Београд

10. Радојевић, Ј. ( 1991) : Вежбе на справама и тлу за ученице основне школе, ДПИД “Партизан”, Београд

11. Петровић, Ј. и група аутора (1995) : Спортска гимнастика I и II део, Факултет физичке културе, Београд

12. Тончев, И. ( 1991 ): Атлетика - техника обучавања, ФФк, Нови Сад

13. Маринковић, А. ( 1978 ) : Атлетика , Атлетски савез СФРЈ, Београд

14. Перић, Д. ( 2002) : Превентивне вежбе и игре за децу, Факултет за спорт и физичку културу, Београд

15. Цветковић, Н. ( 1996) : Вежбе обликовања за децу, ФФК,Београд

16. Бројна литература из области спортских игара различитих аутора

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ** | | | | | | | | | | | | | | |
| Редни  број | **Предметне области** | Реализују се кроз све наставне области  и теме уз практичан рад | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Физичке способности |
| 2. | Физичка и здравствена култура |
|  | 1. Физичко вежбање и спорт |
| 2. Здравствено васпитање |
| 3. | Моторичке вештине, спорт и спортске дисциплине | Месец | | | | | | | | | | Обуча-  вање | Увежба-  вање | Свега |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI |  |  |  |
|  | 1. Атлетика | 6 | 2 |  |  |  |  |  | 4 | 4 |  | 7 | 9 | **16** |
| 2. Спортска гимнастика |  |  | 4 | 2 | 2 | 3 |  |  |  |  |  |  | **11** |
| 3. Основе тимских и спортских игара | 6 | 13 | 11 | 10 | 2 | 9 | 15 | 6 | 11 | 6 | 27 | 58 | **89** |
| 4. Плес и ритимика |  |  |  | 3 | 1 |  |  |  |  |  | 2 | 2 | **4** |
| 5. Пливање |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Тестирање и мерење** | | 3 |  | | | | | | | | 3 |  |  | **6** |
| **УКУПНО** | | **15** | **15** | **15** | **15** | **5** | **12** | **15** | **10** | **15** | **9** |  |  | **126** |