

ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ

Разред **Пети**

Годишњи фонд часова: 72 часа + 54 часа (обавезне физичке активности ученика)

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 („Просветни гласник РС, 2017)

ИСХОДИ По завршетку разреда ученик ће бити у стању да:	ОБЛАСТ/ТЕМА		Обавезни садржаји
примени једноставне комплексе простих и општеприпремних вежби	ФИЗИЧКЕ СПОСОБНОСТИ		Вежбе за развој снаге
изведе вежбе (разноврсна природна и изведена кретања) и користи их у спорту, рекреацији и различитим животним ситуацијама			Вежбе за развој покретљивости
упореди резултате тестирања са вредностима за свој узраст и сагледа сопствени моторички напредак			Вежбе за развој аеробне издржљивости
			Вежбе за развој брзине
комбинује и користи достигнути ниво усвојене технике кретања у спорту и свакодневном животу	МОТОРИЧКЕ ВЕШТИНЕ, СПОРТ И СПОРТСКЕ ДИСЦИПЛИНЕ	АТЛЕТИКА	Техника истрајног трчања
			Истрајно трчање – припрема за крос
			Техника спринтерског трчања
			Техника високог и ниског старта
			Скок увис (прекорачна техника)

			Бацање лоптице (до 200 g)
			Препоручени садржаји
			Техника штафетног трчања
			Скок удаљ
			Бацања кугле 2 kg
			Бацање „вортекс-а”
			Тробој
доводи у везу развој физичких способности са атлетским дисциплинама			
			Обавезни садржаји
			Вежбе на тлу
			Прескоци и скокови
			Вежбе у упору
			Вежбе у вису
			Ниска греда
			Гимнастички полигон
одржава стабилну и динамичку равнотежу у различитим кретањима, изводи ротације тела			
			Препоручени садржаји
			Вежбе на тлу (напредне варијанте)
			Висока греда
			Трамболина
			Прескок
			Коњ са хватаљкама
			Вежбе у упору (сложенији састав)
			Вежбе у вису (сложенији састав)
користи елементе гимнастике у свакодневним животним ситуацијама и игри		СПОРТСКА ГИМНАСТИКА	
процени сопствене могућности за вежбање у гимнастици			

користи елементе технике у игри	ОСНОВЕ ТИМСКИХ, СПОРТСКИХ И ЕЛЕМЕНТАРНИХ ИГРА	Обавезни садржаји
примењује основна правила рукомета у игри		Основни елементи технике
учествује на унутародељенским такмичењима		Рукомета и мини рукомета: – вођење лопте – хватање и додавање лопте – шутирање на гол – финтирање
		Принципи индивидуалне одбране
		Основна правила рукомета мини рукомета
изведе кретања, вежбе и кратке саставе уз музичку пратњу	ПЛЕС И РИТМИКА	Спортски полигон
игра народно коло		Препоручени садржаји
изведе кретања у различитом ритму		Напредни елементи технике, тактике и правила игре: – хватања котрљајућих лопти – дриблинг – шутирања на гол – финтирање
изведе основне кораке плеса из народне традиције других култура		Основни принципи колективне одбране
		Обавезни садржаји
		Покрети уз ритам и уз музичку пратњу
игра народно коло	Народно коло „Моравац“	
	Народно коло из краја у којем се школа налази	
изведе основне кораке плеса из народне традиције других култура	Основни кораци друштвених плесова	
	Препоручени садржаји	
изведе основне кораке плеса из народне традиције других култура	Вежбе са обручем	

контролише и одржава тело у води		Вежбе са лоптом
		Сложенији скокови преко вијаче
преплива 25 m слободном техником	ПЛИВАЊЕ	Обавезни садржаји
поштује правила понашања у и око водене средине		Предвежбе у обучавању пливања
скочи у воду на ноге		Игре у води
објасни својим речима сврху и значај вежбања		Самопомоћ у води
поштује правила понашања у и на просторима за вежбање у школи и ван ње, као и на спортским манифестацијама		Препоручени садржаји
примени мере безбедности током вежбања		Плива једном техником
одговорно се односи према објектима, справама и реквизитима у просторима за вежбање	ФИЗИЧКА И ЗДРАВСТВЕНА КУЛТУРА	Роњење у дужину
примени и поштује правила тимске и спортске игре у складу са етичким нормама		Циљ и сврха вежбања у физичком и здравственом васпитању
навија и бодри учеснике на такмичењима и решава конфликте на социјално прихватљив начин		Основна правила Рукомета/мини рукомета и Малог фудбала
користи различите изворе		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

информација за упознавање са разноврсним облицима физичких и спортско-рекреативних активности		облицима насиља у физичком васпитању и спорту
прихвати сопствену победу и пораз у складу са „ферплејом”		„Ферплеј” (навијање, победа, пораз решавање конфликтних ситуација)
примењује научено у физичком и здравственом васпитању у ванредним ситуацијама		Писани и електронски извори информација из области физичког васпитања и спорта
препозна лепоту покрета и кретања у физичком вежбању и спорту		Значај развоја физичких способности за сналажење у ванредним ситуацијама (земљотрес, поплава, пожар...)
направи план дневних активности		Физичко вежбање и естетика (правилно обликовање тела)
наведе примере утицаја физичког вежбања на здравље		Планирање дневних активности
разликује здраве и нездраве начине исхране	ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ	Физичка активност, вежбање и здравље
направи недељни јеловник уравнотежене исхране уз помоћ наставника		Основни принципи вежбања и врсте физичке активности
примењује здравствено хигијенске мере пре, у току и након вежбања		Одржавање личне опреме за вежбање и поштовање здравствено хигијенских мера пре и после вежбања
		Лична и колективна хигијена пре и после вежбања
препозна врсту повреде		Утицај правилне исхране на здравље и развој људи
правилно реагује у случају повреде		Исхрана пре и после вежбања
		Прва помоћ:

		– значај прве помоћи, – врсте повреда
чува животну средину током вежбања		Вежбање и играње на чистом ваздуху
		Чување околине приликом вежбања

ДИДАКТИЧКО-МЕТОДИЧКА УПУТСТВА ЗА ОСТВАРИВАЊЕ ПРОГРАМА

Концепција *физичког и здравственог васпитања* заснива се на јединству часовних, ванчасовних и ваншколских 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 на 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**:

1. физичке способности,
2. моторичке вештине, спорт и спортске дисциплине и
3. 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.

Наставу *физичког и здравственог васпитања* карактерише диференциран приступ због индивидуалних разликама ученика, па је самим тим неопходно упутити ученика или групу ученика, на олакшане или проширене садржаје у часовној, ванчасовној и ваншколској организацији рада.

Када је неопходно, програмске садржаје треба је реализовати према полу.

Обавезни организациони облици рада:

- часови физичког и здравственог васпитања;
- обавезне физичке активности ученика;

Остали облици рада (ванчасовне и ваншколске активности):

- слободне активности – секције;
- недеља школског спорта;
- активности у природи (кросеви, зимовање, летовање – камповање...);
- школска и ваншколска такмичења;
- корективно-педагошки рад.

ОБАВЕЗНИ ОРГАНИЗАЦИОНИ ОБЛИЦИ РАДА

Часови физичког и здравственог васпитања

Наставне области:

- Физичке способности;
- Моторичке вештине, спорт и спортске дисциплине;
- Физичка и здравствена култура.

I Физичке способности

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

– развијању 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.

Међу обавезним садржајима физичког и здравственог васпитања у петом разреду основне школе, дефинисаним Просветним гласником (2017) у оквиру теме/области физичко васпитање, наведене су и вежбе за развој аеробне издржљивости, иако се оне не могу сврстати у физичке способности већ представљају једну од компоненти здравствене форме која се никако не може сврстати у физичке способности. Претпоставља се да су аутори Просветног гласника (2017) сматрали да се аеробне способности могу спонтано у извесној мери развити и вежбама за развој физичких способности иако оне нису типичне за њихов развој.

Методе и облике рада наставник бира у складу са потребама и могућностима ученика и материјално-техничким условима за рад. Акценат је на:

- подстицању ученика на самостално вежбање;
- учвршћивању 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 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.

Усавршавање 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 стичу основна знања о вежбању, пре свега о основним појмовима о вежби, начину извођења конкретних вежби и њиховој сврси, физичком васпитању, спорту и здрављу.

Информације о вежбању и здрављу преносе се непосредно пре, током и након вежбања на часу.

Ова наставна област остварује се помоћу свих организационих облика 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.

Осим 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.

Начин организације физичких активности је саставни део Школског програма и Годишњег плана рада школе. Физичке активности ученика реализују се у трајању од 45 минута, једном у току недеље. Ради ефикаснијег рада и обухваћености свих ученика дозвољено је спајање два одељења истог разреда. Два наставника раде истовремено са два одељења.

Обавезни програмски садржаји физичких активности су *кондиционо вежбање* ученика у трајању од најмање 20 минута и *мали фудбал*.

На часовима кондиционог вежбања ученици обучавају и усавршавају елементе предвиђене препорученим наставним садржајима из:

- атлетике;
- гимнастике;
- плеса и ритмике;
- пливања;
- скијања;
- клизања;
- бадминтона;
- стоног тениса;
- оријентиринга;
- других активности предвиђених програмом школских такмичења или активности по избору Стручног већа школе.

Обавезни садржаји из малог фудбала су:

- Вођење и контрола лопте;
- Примање лопте и додавање лопте различитим деловима стопала;
- Шутирање на гол и основе игре у нападу (откривање);
- Одузимање лопте и основе игре у одбрани (покривање);
- Вежбе са два и три играча;
- Игра са применом основних правила за мали фудбал.

Препоручени програмски садржаји из малог фудбала су:

- колективна игра у одбрани и нападу;
- техника игре голмана;
- игра уз примену правила.

ВАНЧАСОВНЕ И ВАНШКОЛСКЕ АКТИВНОСТИ

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

▪ Слободне активности – 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, nastavnik formira žensku i mušku sekciju. . Ученик се у сваком тренутку може се укључити у рад секције.

▪ **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.

▪ **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 итд.).

▪ **Школска и ваншколска такмичења**

Школа организује и спроводи обавезна унутаршколска спортска такмичења 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.

▪ **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 једног школског часа недељно;
- организовање корективног вежбања у сарадњи са одговарајућом здравственом установом.

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 у 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 практичног дела наставе

По завршетку теме 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 спорта, актуелним спортским подацима итд.);
- учествује у организацији Недеље школског спорта и школских такмичења.

Планирање васпитно-образовног рада

Дефинисани исходи (резултати учења на крају сваког разреда) су важан део и незаобилазан елемент процеса планирања наставе и учења. Током планирања рада потребно је одредити временску динамику у односу на бављење појединим исходима током школске године. Посебну пажњу **treba** обратити на исходе које није могуће достићи током једног или више часова, већ је у ту сврху потребно реализовати различите активности током године.

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 темама 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 – мини рукомет; (16)
4. Ритмика 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 спровести 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.), 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 оптимализацији интензитета рада. Акцент је на оним моторичким активностима којима се најуспешније супротставља последицама хипокинезије.

Препоручени начини рада за развој физичких способности ученика

Развој снаге:

- без и са реквизитима,
- на справама и уз помоћ справа.

Развој покретљивости:

- без и са реквизитима,
- уз коришћење справа,
- у помоћ сувежбача.

Развој аеробне издржљивости:

- истрајно и интервално трчање,
- вежбање уз музику
- аеробик,
- тимске и спортске игре,
- други модели вежбања.

Развој координације:

- извођење координационих вежби у различитом ритму и променљивим условима

Развој брзине и експлозивне снаге:

- једноставне и сложене структуре кретања изводити максималним интензитетом из различитих почетних положаја и стартних 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.

1. Атлетика

Садржаји атлетике се 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, забацивање 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 фазе залета и избачаја 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 (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 (рад са врстом). Промена радних места врши се након одређеног броја понављања. Група које није радила 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 наставне теме из спортске гимнастике, планом предвидети садржаје других наставних тема (спортска или тимска игра и др.).

- *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 cm);
- *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 m 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 на часовима на којима се реализују обавезни садржаји. Диференцирани облик рада се примењује са напредним ученицима који нпр. прескачу козлић по дужини уместо по ширини, раде летећи колут након колута напред. Овакве моделе могуће је применити за све садржаје спортске гимнастике.

Вежбе на тлу:

- колут напред и назад (из става раскорачног колут напред до става раскорачног, из става раскорачног колут назад до става раскорачног);
- Колут летећи;
- Мост заклоном.

Вежбе на справама:

- *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);

- *Ниска греда:*
 - основна кретања из претходних разреда на ниској греди из вести на средњој или високој греди;
 - трамболина или одсочна даска: скокови – предњи пружени и згрчени;
- *Козлић:* прескок „разношка” – козлић постављен по дужини (110 cm);
- *Коњ са хватаљкама:* 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 хватаљкама* – упори и издржаји;

Вежбе у вису:

- *Дохватно вратило* – вис завесом о потколелу, наупор јашући и саскок.

3. Основе тимских и спортских игара

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

- **Рукомет – мини рукомет (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 на пред, 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 трану).

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 неопходно 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 преко вијаче”, 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, котрљања по тлу и провлачења.

Вежбе са лоптом превасходно треба да обухвате манипулацију 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 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 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. Врше се мерења и тестирања кардиореспираторне издржљивости (процена аеробног капацитета), телесног састава (посебно телесне масноће), мишићне снаге, издржљивости у мишићној снази, гпккости 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 одговарајућем приручнику.

Тестирање ученика могуће је спровести на часовима обавезних физичких активности.

Оквирни број часова по темама обавезних физичких активности

1. Основе тимских и спортских 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 дефинисаних 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. Осим 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:

- Контрола лопте у месту и кретању (вођење);
- Вођење лопте праволинијски 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 и шут на гол у кретању.

Плес и ритмика:

- Замаси, кружења, трчања, поскоци и скокови без реквизита.
- Поскоци и скокови кроз вијачу.
- Народно коло „Моравац” 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 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:

- ниво остварености исхода 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 реализују, 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 специфичностима ученика и остале податке неопходне наставнику.

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