

## НАСТАВНИ ПРОГРАМ ЗА ПРЕДМЕТ: **ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ**

**РАЗРЕД: ПЕТИ**

**СЕДМИЧНИ БРОЈ ЧАСОВА: 3**

**ГОДИШЊИ БРОЈ ЧАСОВА: 108**

Наставни предмет Физичко и здравствено васпитање у основној школи обухвата активности и садржаје за унапређење физичких способности, моторичких вјештина и знања ученика из области физичке и здравствене културе, са циљем очувања здравља сваког ученика кроз примјену редовног и правилног физичког вјежбања у постојећим и доступним савременим условима за живот и рад.

### ОПШТИ ЦИЉЕВИ

- Развијање функционалних способности, физичких способности, моторичких вјештина и знања из области физичке и здравствене културе, поштујући индивидуалне способности и могућности ученика.
- Препознавање важности физичке активности и њен утицај на очување и унапређење здравља као основног предуслова свих људских активности.
- Развијање здравих животних вриједности и вјештина, позитивне комуникације, прихватљивих облика понашања у игри и спортским активностима, друштвене одговорности, самопоуздања, креативности и иницијативности.

### ПОСЕБНИ ЦИЉЕВИ

- Процјењивање стања и праћење раста и развоја ученика (морфолошки и моторички статус).
- Усвајање важности цјеложивотног физичког вјежбања за очување и унапређење здравља.
- Развијање свијести о нивоу сопствених способности и карактеристика.
- Примјењивање елементарних игара у функцији обликовања и усавршавања природних покрета и моторичких способности у сложеним ситуацијама.
- Социјализација и образовање морално - вољних особина ученика кроз примјену правила елементарних игара (самосталност, дисциплина, такмичарски дух, дружељубивост, поштење, поштовање, храброст...).
- Стимулисање физиолошких процеса који повољно дјелују на органе и органске системе.
- Оспособљавање за правилно извођење заданих вјежби на тлу и справама.
- Примјеном гимнастичких елемената утицати на развој апарата за кретање, а посебно мускулатуре одговорне за правилно држање тијела.
- Усавршавање природних облика кретања кроз атлетске елементе;
- Развијање моторичких и функционалних способности, локомоторног апарата, и посебно мускулатуре одговорне за правилно држање тијела кроз примјену атлетских елемената.
- Формирање здравствено-хигијенских навика, „челичење“ организма, јачање имуног система, развијање базичних вјештина и способности, основа технике спортских игара кроз упражњавање игара на отвореном.
- Утицање на еколошку свијест ученика.
- Утицање на свеукупни раст и развој ученика уз коришћење природног окружења и препрека, у једноставним и сложеним условима.

- Усавршавање природних облика кретања кроз специфичне елементе из спортских игара.
- Развијање моторичких и функционалних способности, локомоторног апарата, кроз примјену специфичних елемената из спортских игара.
- Обука основних техничких и тактичких елемената из спортских игара.
- Оспособљавати ученике да чувају справе, реквизите и воде рачуна о личној и хигијени простора за вјежбање.

## ПРЕГЛЕД ТЕМАТСКИХ ЦЈЕЛИНА

Наставна тема	Оквирни број часова
Тема 1: Праћење раста и развоја (ТВ и ТМ и 8 моторичких тестова)	6
Тема 2: Елементарне игре и превентивно корективно вјежбање	14
Тема 3: Гимнастика и превентивно корективно вјежбање	20
Тема 4: Атлетика и превентивно корективно вјежбање	20
Тема 5: Игре на отвореном	8
Тема 6: Спортске игре	36
• Фудбал	9
• Рукомет	9
• Кошарка	9
• Одбојка	9
Тема 7: Здравствено васпитање	4

## САДРЖАЈИ И ИСХОДИ ПРОГРАМА

Исходи учења	Садржаји програма	Повезаност са другим наставним предметима
<b>Тема 1: Праћење раста и развоја (ТВ и ТМ и 8 моторичких тестова) (6 часова)</b>		
<p><b>Ученик ће бити у стању да:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• објективно прихвати своје тијело, установи начин његовог функционисања, предности и ограничења;</li> <li>• мјери висину и тежину (масу) тијела;</li> <li>• идентификује значај тестирања за процјену раста и развоја.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Тјелесна висина.</li> <li>2. Тјелесна маса.</li> </ol> <p>За процјену моторичких способности примјењиваће се осам стандардизованих кретних задатака:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• За брзину трчања-Трчање 20 m.</li> <li>• За координацију цијелог тијела -Полигон натрашке.</li> <li>• За координацију цијелог тијела-Слалом са три лопте.</li> <li>• За фреквенцију покрета-Тапинг руком.</li> <li>• За гипкост -Претклон у сједу разножно.</li> </ul>	Математика

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• За експлозивну снагу -Скок удаљ из мјеста.</li> <li>• За општу снагу -Издржај у згибу.</li> <li>• За репетитивну снагу- Подизање трупа.</li> </ul>	
<b>Тема 2: Елементарне игре и превентивно корективно вјежбање (14 часова)</b>		
<p><b>Ученик ће бити у стању да:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• испољи моторичке способности;</li> <li>• испољи позитивне карактерне особине;</li> <li>• поштује правила игре и користи природне облике кретања.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Елементарне игре за развој моторичких способности: <ul style="list-style-type: none"> <li>– снаге,</li> <li>– брзине,</li> <li>– издржљивости,</li> <li>– координације,</li> <li>– флексибилности,</li> <li>– прецизности,</li> <li>– равнотеже.</li> </ul> </li> <li>• Поштовање правила игара (уз разноврсно коришћење природних облика кретања).</li> </ul>	<p>Математика</p> <p>Музичка култура</p> <p>ВРОЗ</p>
<b>Тема 3: Гимнастика и превентивно корективно вјежбање (20 часова)</b>		
<p><b>Ученик ће бити у стању да:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• уважава правила извођења основних стројевих радњи;</li> <li>• самостално изводи превентивно корективне вјежбе;</li> <li>• самостално изводи колут напријед и назад;</li> <li>• самостално изводи спојени колут напријед до чучња и колут назад;</li> <li>• самостално изводи колут напријед преко лопте до чучња;</li> <li>• самостално изводи став на шакама уз зид;</li> <li>• самостално изводи прамет странце на тлу;</li> <li>• самостално изводи прескок преко козлића, разношка.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Стројеве радње.</li> <li>• Превентивно корективне вјежбе (без реквизита, са реквизитима, у пару, на справама, уз справе, у мјесту, у кретању, без музичке пратње, са музичком пратњом).</li> <li>• Колут напријед и назад.</li> <li>• Спојени колут напријед до чучња и колут назад.</li> <li>• Колут напријед преко лопте до чучња.</li> <li>• Став на шакама уз зид.</li> <li>• Прамет странце („Звијезда“) на тлу.</li> <li>• Прескок преко козлића, разношка.</li> </ul>	<p>Музичка култура</p> <p>Математика</p>
<b>Тема 4: Атлетика и превентивно корективно вјежбање (20 часова)</b>		
<p><b>Ученик ће бити у стању да:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ходање:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ходање са правилним</li> </ul> </li> </ul>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• прикладно примјењује технику ходања са правилним држањем тијела и користи исту у различитим варијантама и комплексним ситуацијама;</li> <li>• правилно изводи основне технике трчања и користи исте у различитим варијантама и комплексним ситуацијама;</li> <li>• правилно изводи различите комбинације ходања и трчања;</li> <li>• уважава задату дистанцу у оквиру крос трчања;</li> <li>• правилно изводи основне технике скокова и користи исте у различитим варијантама и комплексним ситуацијама;</li> <li>• примјењује основне технике бацања и користи исте у различитим варијантама и комплексним ситуацијама.</li> </ul>	<p>држањем тијела.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ходање на прстима, петама, унутрашњем и спољашњем своду стопала, ходање наглашено пета – прсти унапријед и уназад.</li> <li>– Ходање са високо подигнутим кољенима унапријед и уназад (марширање).</li> <li>– Различите врсте ходања уз отпор партнера.</li> <li>– Обично правилно ходање на дужини од 30-40 m.</li> <li>– Ходање уз нагиб, низ нагиб, уз степенице, низ степенице.</li> <li>– Ходање са правилном амортизацијом уз правилан рад руку.</li> <li>– Полигони...</li> </ul> <p>• <b>Трчање:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Трчање праволинијско, криволинијско, преко ниских препона, бочно са докораком, из различитих почетних положаја, сјед, чучањ, клек, лежање на стомаку, леђима, боку, почетни положај имитација животиња, штафетно.</li> <li>– Ниско гажење (цог) и високо подизање кољена (скип) – у мјесту и кретању.</li> <li>– Имитирање корака трчања пењањем на клупицу, имитирати замах ногом и супротном руком.</li> <li>– Претрчавање ниских препрека (чуњева, медицинки, итд.) различитом брзином.</li> <li>– Трчање уз нагиб, низ нагиб, уз степенице, низ степенице.</li> <li>– Трчање уз отпор партнера који стоји испред и успорава покушај трчања.</li> <li>– Трчање уз вучење</li> </ul>	<p>Математика Природа и друштво</p>
--	--	---

	<p>предмета иза себе (уз отпор).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Трчање уз отпор партнера који се налази иза.</li> <li>– Трчање уз отпор партнера који се налази испред и отпор врши на рамена.</li> <li>– Трчање унапријед и уназад са високо подигнутим кољенима.</li> <li>– Претрчавање одређених дистанци у зависности од технике трчања.</li> <li>– Комбинација различитих облика ходања и трчања.</li> <li>– Јесењи и прољећни крос (дјечаци 300 m , дјевојчице 250 m).</li> <li>– Полигони...</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Скокови:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Скокови суножни и раскорачни, једноножни, напријед, назад, лијево, десно, цикцак, бочно преко линије, игра море-обала, школица, ластиш, хваталица са суножним и једноножним поскоцима.</li> <li>– Скок удаљ из мјеста суножним одразом.</li> <li>– Скок удаљ из залета.</li> <li>– Суножни наскок на шведску клупу (шведски сандук, греда, степеник, пањ...) замахом са обје руке.</li> <li>– Скок увис прекорачном техником „Маказице“ и опкорачном техником „Straddle“ (Штрадле).</li> <li>– Комбинација различитих облика ходања, трчања и скокова.</li> <li>– Полигон...</li> </ul> </li> <li>• <b>Бацања:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Бацање тениске и рукометне лопте „бич“ техником, лијевом и десном руком.</li> <li>– Бацање лопти за одбојку,</li> </ul> </li> </ul>	
--	--	--

	<p>фудбал, рукомет и кошарку, са груди, преко главе, са рамена, са бока...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Избачај дјечије кугле до 600 грама (медицинке до 1 kg или кошаркашке лопте) напријед са обје опружене руке из получучња.</li> <li>– Избачај дјечије кугле до 600 грама (медицинке до 1 kg или кошаркашке лопте) преко главе, опруженим рукама из получучња.</li> <li>– Обучавање правилног држања кугле.</li> <li>– Избачај кугле из става у правцу бацања.</li> <li>– Избачај кугле или медицинке изнад главе са искоракком.</li> <li>– Сједећи положај, бацање кошаркашке лопте изнад главе у паровима.</li> <li>– Клечећи положај, бацање кошаркашке лопте изнад главе о зид и у паровима.</li> <li>– Из става са искоракком, бацање лопте изнад главе.</li> <li>– Бацање лоптица које се налазе на узвишењу иза леђа.</li> <li>– Полигон уз комбинацију ходања, трчања, скокова и бацања.</li> </ul>	
--	--	--

**Тема 5: Игре на отвореном (8 часова)**

<p><b>Ученик ће бити у стању да:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• испољи моторичке, функционалне и когнитивне способности;</li> <li>• примијени основе техника спортских игара у природним условима;</li> <li>• користи већ савладане и нове вјештине уз помоћ специфичних спортских реквизита;</li> <li>• идентификује важност што чешће боравка у природи и позитивног утицаја природе на организам.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Хваталице и остале елементарне игре.</li> <li>• Спортске игре на трави и пијеску.</li> <li>• Вожња бицикла, тротинета, ролера, скејтборд...</li> <li>• Полудневни излети у природу или у парку, пјешачење.</li> <li>• Полигони у природном окружењу и препреке (ливада, шума, узбрдица,</li> </ul>	<p>Природа и друштво ВРОЗ</p>
---	---	-----------------------------------

	низбрдица, поток, дрво...).	
<b>Тема 6: Спортске игре (36 часова)</b>		
<p><b>Ученик ће бити у стању да:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• правилно изводи ударце по лопти;</li> <li>• правилно користи технике примања лопте;</li> <li>• правилно изводи технике вођења лопте;</li> <li>• примијени техничке елементе у игри.</li> </ul>	<p><b>Фудбал (Основни технички елементи) ( 9 часова)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ударци по лопти (унутрашњом страном стопала, врхом стопала, спољашњом страном стопала, ударци петом, хрптом стопала - пун рист).</li> <li>• Примање лопте (унутрашњом страном стопала, ђоном, спољашњом страном стопала, хрптом стопала – ристом у мјесту и у кретању).</li> <li>• Вођење лопте (праволинијско, криволинијско, између чуњева, цикцак вођење између чуњева).</li> <li>• Игра (на један и два гола).</li> </ul>	<p>Природа и друштво Математика ВРОЗ</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• правилно користи технике држања лопте;</li> <li>• правилно изводи технике додавања и хватања лопте;</li> <li>• прикладно примијени технику вођења лопте и дриблинга;</li> <li>• примијени техничке елементе у игри.</li> </ul>	<p><b>Рукомет (Основни технички елементи) ( 9 часова)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Додавање и хватање лопте (замахом поред тијела - изнад главе, поред главе, у висини рамена, у висини кука, испод кука, у висини кољена, бочна додавања – прекорак и закорак, узимање лопте која стоји на поду).</li> <li>• Вођење лопте (високо, средње, ниско, у мјесту, у кретању, у слалому, без ометања партнера, са ометањем партнера, са наглом промјеном правца кретања, испред тијела, поред тијела, дриблинг).</li> <li>• Игра (на једном голу и на два гола).</li> </ul>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• прикладно примјењује технике држања, додавања и хватања лопте;</li> <li>• правилно користи технику вођења лопте;</li> <li>• правилно примјењује технику шута на кош са двије руке;</li> <li>• уважава структуре кошаркашке игре.</li> </ul>	<p><b>Кошарка (Основни технички елементи) ( 9 часова)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Додавање и хватање лопте (изнад главе, са груди, у висини кука, бочна додавања, ударцем лопте од тло, у мјесту и кретању).</li> <li>• Вођење лопте (у мјесту, у кретању, десном и лијевом руком, праволинијско, криволинијско, високо, средње, ниско, без ометања партнера, са ометањем партнера, цик-цак, дриблинг са обје руке).</li> <li>• Шут на кош (са двије руке у висини груди и рамена, из мјеста и кретања, слободна бацања, из скока).</li> <li>• Игра (на једном или на два коша, мини кошарка).</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• правилно примијени основну технику одбијања и додавања лопте прстима;</li> <li>• користи основну технику одбијања и додавања лопте подлактицама;</li> <li>• прикладно примијени основну технику доњег и тенис сервиса;</li> <li>• разликује и користи основне структуре одбојкашке игре.</li> </ul>	<p><b>Одбојка (Основни технички елементи) ( 9 часова)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Додавање лопте прстима.</li> <li>• Додавање лопте подлактицама („чекић“).</li> <li>• Доњи сервис, тенис сервис-основне технике.</li> <li>• Игра мини одбојка 1:1, 2:2, 3:3, 4:4 (коришћењем доњег и тенис сервиса, одбијања лопте прстима и чекићем).</li> </ul>	
<p><b>Тема 7: Здравствене васпитање (4 часа)</b></p>		
<p><b>Ученик ће бити у стању да:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• објасни значај вјежбања за правилан рад срца и плућа;</li> <li>• препозна здравствено стање када не треба да вјежба;</li> <li>• примијени хигијенске мјере приликом вјежбања (прије, у току, након);</li> <li>• препозна и повеже различита вјежбања са њиховим утицајем на здравље;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Значај вјежбања за правилан рад срца и плућа. -Хигијена простора и вјежбања. -Исхрана и вјежбање. -Поступање у случају повреде приликом вјежбања.</li> <li>• Здравље и заштита од болести.</li> </ul>	<p>Природа и друштво ВРОЗ</p>



- увиди значај правилне исхране за вјежбање;
- препозна и примијени одговарајући поступак у случају повреде (приликом вјежбања);
- идентификује посљедице неправилне и нездраве исхране за организам човјека;
- разликује начине превентиве у чувању здравља човјека;
- идентификује штетности конзумирања алкохола, пушења и дроге по здравље човјека (болести зависности).

#### ДИДАКТИЧКО-МЕТОДИЧКА УПУТСТВА И ПРЕПОРУКЕ

Наставни програм *Физичко и здравствено васпитање за 5. разред* основне школе обухвата скоро исте програмске садржаје и исходе учења, са незнатним повећањем захтијева у односу на наставни програм *Физичко и здравственог васпитања за 4.разред* основне школе.

Приликом планирања програмских садржаја и активности у оквиру наставе физичког и здравственог васпитања, наставник треба да прилагоди наведене садржаје условима школског окружења и могућности ученика тако да дође до што успјешније остварености дефинисаних исхода учења. У школама које немају просторно-техничке услове за реализацију свих предвиђених програмских садржаја, предвиђени број часова може се прерасподијелити на друге програмске садржаје за које постоје услови, на начин да се покушају максимално остварити предвиђени исходи учења.

Број часова по темама није обавезујући, већ он представља оријентир наставницима приликом планирања програмских садржаја и остваривања исхода учења, али и провјере остварености дефинисаних исхода учења. У складу са условима, географским простором и заступљеним спортским садржајима у школи, програмски садржаји требају се прилагодити постојећим условима, како би реализација наставе физичког и здравственог васпитања што продуктивније утицала на спортски развој ученика.

На почетку школске године ученике упознати са исходима учења и планираним садржајима,уз помоћ којих ће ученици остварити исходе учења.

У оквиру теме *Игре на отвореном*, користећи природно окружење које позитивно утиче на јачање организма и имуног система, наставник ће организовати различите активности: хваталице, елементарне игре, спортске игре у природном амбијенту, вожњу бицикла, тротинета...).

Имајући у виду да су дјеца од најранијег узраста укључена у многе ваншколске спортске активности, у наставном програму *Физичко и здравствено васпитање* уврштени су исходи учења и садржаји који се односе на спортске игре. Тема *Спортске игре* обухвата упознавање ученика (узимајући у обзир индивидуалне способности и могућности сваког од њих), са основним техничким елементима фудбала, кошарке, рукомета и одбојке. Наставници треба да узму у обзир то да је за садржаје из кошарке пожељно користити прилагођене лакше лопте, као и за садржаје из одбојке.

Кроз реализацију теме *Здравствено васпитање* ученике упознати са основама функционисања њиховог тијела, као и начин на који могу допринијети правилном расту и развоју, те минимизирању

штетних утицаја. Садржаје посвећене здравственом васпитању, очувању и унапређењу физичког здравља, те значају физичког вјежбања потребно је реализовати током читаве школске године, кроз реализацију програмских садржаја свих предвиђених тема наставног програма Физичко и здравствено васпитање, а не само кроз предвиђене наставне садржаје наставне теме *Здравствено васпитање*. Наведене садржаје промовисати и током реализације програмских садржаја редовне наставе других наставних предмета, као и у оквиру ваннаставних активности. Реализација њихових исхода мора бити примарна на настави физичког и здравственог васпитања.

Приликом реализације програмских садржаја физичког и здравственог васпитања потребно је развијати такмичарски дух и љубав према спорту код ученика. Подстицати ученике на правилан став тијела на почетку и завршетку вјежбе, те усмено појашњавати ученицима важност извођене вјежбе и њен утицај на учениково тијело и његов развој. Примијењивати диференциране облике рада у раду са ученицима, те одмјерити вјежбања у складу са ученичким способностима и могућностима.

Током реализације програмских садржаја у настави физичког и здравственог васпитања, наставник треба да континуирано прати и вреднује остварење исхода учења, али индивидуални напредак сваког ученика треба да се процјењује у односу на претходно провјерено стање развијености способности, степена спретности и умјешности, као и нивоа ангажованости и односа ученика према извршавању обавеза у настави физичког и здравственог васпитања. Приликом оцјењивања, поготово код ученика који немају развијене посебне способности, узимају се у обзир њихова индивидуалана напредовања у односу на њихова сопствена постигнућа, могућности и ангажовање у настави. С обзиром да постоји могућност да одређени ученици, из разлога тјелесног недостатка и/или болести, буду ослобођени практичног дијела у настави, за такве ученике прати се и вреднују постигнућа из садржаја физичког и здравственог васпитања које они могу да обављају/извршавају (нпр. познавање основних правила елементарних и спортских игара, познавање основних здравствено-хигијенских правила вјежбања и здраве исхране, ...).