

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

РАЗРЕД: **ПЕТИ**

СЕДМИЧНИ БРОЈ ЧАСОВА: **2**

ГОДИШЊИ БРОЈ ЧАСОВА: **72**

### ОПШТИ И ПОСЕБНИ ЦИЉЕВИ ПРОГРАМА

- настава физичког васпитања за ЛМР ученике треба да задовољи природне, биолошке и психичке потребе за кретањем и игром, остварујући оптималан утицај на раст и складан развој ученика, уз посебну бригу о ученицима са поремећеном моториком и физичким деформитетима;
- развијање кретања и психофизичких способности;
- развијање позитивног става према физичкој култури неопходног за очување здравља и навика у свакодневном животу;
- развијање хигијенских и културних навика;
- развијање и кориговање моторике;
- побољшање социјализације;
- усвајање правила фер-плеја.

### САДРЖАЈИ ПРОГРАМА

<b>Наставна тема</b>	<b>Оквирни број часова</b>
1. Ходање и трчање	6
2. Скакање и прескакање	6
3. Бацање и хватање	8
4. Вучење и гурање	4
5. Пузање, провлачење и пењање	6
6. Дизање, ношење и вишење	6
7. Вјежбе на тлу и бјежбе равнотеже	6
8. Вјежбе реквизитима	8
9. Игре на снијегу	6
10. Елементарне игре	6
11. Ритмичке вјежбе и плесови	6
12. Мјерење тјелесног развоја	4

Исходи учења	Садржаји програма /Појмови	Корелација са другим наставним предметима
<b>Тема 1: Ходање и трчање( 6)</b>		
<p><b>Ученик треба да:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• овлада основном техником ходања и трчања, чучња и получучња, уз правилно дисање и држање тијела</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходање и трчање уз описивање фигура</li> <li>• Ходање дугим и кратким корацима</li> <li>• Радње у получучњу, чучњу, усправно</li> <li>• Ходање и трчање, наизмјенично брзо-споро</li> <li>• Брзо трчање на 30 м</li> </ul>	
<b>Тема 2:Скакање и прескакање (6)</b>		
<p><b>Ученик треба да:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• скочи удаљ и увис, на произвољан начин;</li> <li>• да прескочи вијачу и полуку једноножним скоком и суножним доскоком.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Скок удаљ, увис до 40 цм на произвољан начин, из мјеста</li> <li>• Скок удаљ, увис, из залета, једноскок</li> <li>• Прескакање вијача и полука на тлу једноножним одскоком</li> <li>• Дуга вијача: улазак, прескакање, излазак, појединачно , удвоје, утроје, претрчавање</li> <li>• Кратка вијача, прескакање у мјесту и кретању</li> </ul>	
<b>Тема 3 : Бацање и хватање (8)</b>		
<p><b>Ученик треба да:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• баца и хвата лоптицу, лијевом и десном руком,</li> <li>• баца лопту у циљ</li> <li>• хвата лопту уз окрет, поскок у мјесту и кретању</li> <li>• додаје лопту суиграчу у мјесту и кретању</li> <li>• води лопту са обје руке</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Бацање лоптице удаљ, из мјеста и кретања,лијевом и десном руком</li> <li>• Бацање лоптице у циљ</li> <li>• Бацање лопте и хватање уз покрет, поскок, у мјесту и кретању</li> <li>• Додавање лопте у паровима, у мјесту и кретању, одоздо,са висине груди,изнад главе, објема рукама</li> <li>• Вођење лопте са обје руке</li> </ul>	
<b>Тема 4: Вучење и гурање (4)</b>		
<p><b>Ученик треба :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• да заузме правилан став,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Палицама: у паровима, вучење и гурање преко</li> </ul>	

вуче,	линије	
гура и потискује партнера преко линије, уз коришћење палице, мотке, ужета <ul style="list-style-type: none"> <li>да учествује у групном раду.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Мотком- вучење и гурање преко линије</li> <li>Ужетом вучење на два краја</li> </ul>	
<b>Тема 5: Пузање, провлачење и пењање (6)</b>		
<b>Ученик треба :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>да пузи на више начина</li> <li>да се провлачи кроз разне препреке</li> <li>да се пење уз љестве</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Пузање потрбушке, на боку, на леђима, обилазећи препреке</li> <li>Провлачење кроз обруч, одоздога надоле и обрнуто</li> <li>Провлачење кроз обруч постављен усправно</li> <li>Пењања уз љестве по водоравним моткама и</li> <li>Пењање по шведским љествама</li> </ul>	
<b>Тема 6 : Дизање ,ношење и вишење (6)</b>		
<b>Ученик треба да:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>носи на разне начине лакши терет до 10 м;</li> <li>у мјешовитом вису врши помјерање лијево и десно</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ношење до два килограма масе на разне начине</li> <li>Ношење палица и обруча до 10 м</li> <li>Вишење на дохватном вратилу са сгрченим ногама</li> <li>Њихање на шведским љествама</li> </ul>	
<b>Тема 7: Вјежбе на тлу и вјежбе равнотеже (6)</b>		
<b>Ученик треба да:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>изведе вјежбе користећи два спојена колута, без помоћи</li> <li>изведе колут напријед преко препреке</li> <li>хода напријед по линији, ниској греди, клупи</li> <li>изведе упор лежећи пред рукама</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Упор чучећи, помицање руку, упор лежећи пред рукама и за рукама</li> <li>Два спојена колута напријед</li> <li>Колут напријед преко препреке (лопта)</li> <li>Ниска греда-ходање са предножењем, чучањ усправљање, окрет натрашке уз помоћ</li> </ul>	
<b>Тема 8: Вјежбе са реквизитима (8)</b>		

<p><b>Ученик треба да:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• окреће обруч око руке</li> <li>• котрља обруч</li> <li>• поставља чуњеве у разне облике</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Окретање обруча око руке, котрљање обруча у паровима</li> <li>• Прављење разних фигура уз помоћ реквизита</li> </ul>	<p>Математика, тема: Геометријске фигуре</p> <p>Познавање друштва, тема: Саобраћај у мјесту и околини</p>
<p><b>Тема 9:Игре на снијегу (6)</b></p>		
<p><b>Ученик треба да:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• кроз игру искаже брзину, снагу, спретност и прецизност</li> <li>• гађа у циљ грудвом</li> <li>• усвоји правила игре и дух фер-плеја</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Прављење малих и великих грудви</li> <li>• Гађање у циљ</li> <li>• Санкање и наизмјенично вучење</li> <li>• Прављење Сњешка</li> <li>• Елементарне игре на снијегу</li> </ul>	<p>ВРОЗ, тема: Сви на снијег</p>
<p><b>Тема 10: Елементарне игре (6)</b></p>		
<p><b>Ученик треба да:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• искаже брзину, снагу, спретност, прецизност;</li> <li>• усвоји задана правила у духу фер-плеја</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• По избору наставника игре за развој психомоторике</li> </ul>	
<p><b>Тема 11: Ритмичке вјежбе и плесови (6)</b></p>		
<p><b>Ученик треба да:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• изведе плесне кораке и поскоке</li> <li>• плеше народни плес "Ми смо дјеца весела"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходање и трчање уз музику</li> <li>• Вјежбе обликовања уз музику, вјежбе за руке-дјечији поскоци, плесни кораци</li> <li>• Народни плес "Ми смо дјеца весела"</li> <li>• Једно народно коло из Републике Српске</li> </ul>	<p>Музичка култура, тема: Музичке игре</p>
<p><b>Тема 12:Мјерење тјелесног развоја (4)</b></p>		
<p><b>Ученик треба да:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сазна на ком су нивоу његове физичке способности</li> <li>• примјени вјештине и технике: трчања, дисања,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Тежина, висина, обим</li> <li>• Брзо трчање до 30 м</li> <li>• Скок удаљ из залета и доскок</li> <li>• Бацање лопте у мјесту лијевом и десном руком</li> <li>• Додавање лопте</li> </ul>	

издржљивости, окретности, снаге, равнотеже		
--	--	--

## ДИДАКТИЧКО – МЕТОДИЧКА УПУТСТВА И ПРЕПОРУКЕ:

- Узраст ученика V разреда има доста заједничких црта. Групе ових ученика налазе се у фази стабилизације дјечаштва ,па чине у погледу раста и тјелесног развоја релативно хомогену цјелину.Због тога и рад на физичком васпитању са овим групама ученика треба да има заједничке основне оквире, подударности у формама рада и интензитета физичког напора.
- Ученике овог узраста треба укључивати у интензивнија тјелесна вјежбања уз постепено повећање психофизичког напора ради систематског поспјешивања општег тјелесног развоја, правилног држања тијела, исправљања и развијања покретљивости, постизања опште спретности и спречавања и исправљања тјелесних деформитета.Уз то, никад не треба заборавити на компоненту психичког, јер је то недјељив процес развоја ученикове личности.
- Моторику ученика треба и даље развијати путем игара, штафетног трчања, савладавања препрека и путем природних облика кретања.Потребно је упућивати ученике на контролисање сопствених покрета и учити их да повезују више покрета у сложеније цјелине.
- Вјежбе обликовања тијела треба што чешће изводити помоћу реквизита (палица, вијача, лоптица, и др.) јер поспјешују остваривање постављених задатака, а и интересовања ученика.
- Ученике треба постепено уводити у савладавање елементарне спортске технике, технике у атлетици, акробатици и играма.
- Игре треба да буду сложеније. Путем игара треба навикавати ученике да ,уз осјећај припадности одређеној групи односно колективу, и уз такмичарску оријентисаност, усвајају спортске односе и прихватају чисту борбу. Игре треба да развијају општу покретљивост , снажљивост и издржљивост, али и такмичарски дух, борбеност, упорност, добре односе и остале карактерне особине ученика.
- Путем наставе физичког васпитања треба обезбиједити и утицај у правцу развијања личне хигијене , хигијене исхране и одјевања.
- На сваком часу у уводном дијелу, радити стројеве вјежбе и вјежбе за обликовање тијела.
- Кроз групни рад развијати колективни дух и фер-плеј борбу.
- Вучења и гурања у петом разреду дјевојчице раде посебно.

## ОЦЈЕЊИВАЊЕ

Оцјењивање вршити за вријеме редовне наставе и ваннаставних активности на основу:

- индивидуалних физичких способности и могућности ученика
- активног учешћа у наставном процесу
- опсервације наставника
- усвојености знања, навика и постигнућа.