

НАСТАВНИ ПРОГРАМ ЗА НАСТАВНИ ПРЕДМЕТ		
ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ		
РАЗРЕД	СЕДМИЧНИ БРОЈ ЧАСОВА	ГОДИШЊИ БРОЈ ЧАСОВА
ПЕТИ	3	108
ОПШТИ ЦИЉЕВИ ПРОГРАМА		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- позитиван утицај на раст и развој организма и јачање здравља</li> <li>- развијање моторичких и функционалних способности, спортско-техничких знања из области физичке и здравствене културе, уважавајући индивидуалне могућности ученика</li> <li>- усвајање вјештина и знања које омогућавају учешће у различитим спортским активностима и схватање значаја редовног вјежбања и упражњавања спортских активности</li> <li>- развијање самопоуздања и социјализације дјетета учешћем у колективним активностима</li> <li>- функционисање у групи и групним активностима уважавајући властита и туђа интересовања, потребе и способности</li> <li>- развијање одговорног односа према простору за вјежбање, справама, реквизитима и личној хигијени</li> </ul>		
ПОСЕБНИ ЦИЉЕВИ ПРОГРАМА		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- процјењивање стања и праћење раста и развоја ученика (морфолошки и моторички статус)</li> <li>- усвајање важности цјеложивотног физичког вјежбања за очување и унапређење здравља</li> <li>- развијање свијести о нивоу сопствених способности и карактеристика</li> <li>- примјењивање елементарних игара у функцији обликовања и усавршавања природних покрета и моторичких способности у сложеним ситуацијама</li> <li>- социјализација и образовање морално-вољних особина ученика кроз примјену правила елементарних игара (самосталност, дисциплина, такмичарски дух, дружељубивост, поштење, поштовање, храброст...)</li> <li>- стимулисање физиолошких процеса који повољно дјелују на органе и органске системе</li> <li>- оспособљавање за правилно извођење заданих вјежби на тлу и справама</li> <li>- примјеном гимнастичких елемената утицати на развој апарата за кретање, а посебно мускулатуре одговорне за правилно држање тијела</li> <li>- усавршавање природних облика кретања кроз атлетске елементе</li> <li>- развијање моторичких и функционалних способности, локомоторног апарата а посебно мускулатуре одговорне за правилно држање тијела кроз примјену атлетских елемената</li> <li>- формирање здравствено-хигијенских навика, јачање имуног система, развијање базичних вјештина и способности и основа технике спортских игара</li> <li>- усавршавање природних облика кретања кроз специфичне елементе из спортских игара</li> <li>- обука основних техничких и тактичких елемената из спортских игара</li> <li>- социјализација и образовање морално-вољних особина</li> <li>- усвајање навика цјеложивотног физичког вјежбања за очување и унапређење здравља</li> <li>- развијање вјештина и способности за активно кориштење слободног времена</li> <li>- развијање љубави за играм и кретањем и интереса за бављење спортским или рекреативним активностима</li> </ul>		
САДРЖАЈИ ПРОГРАМА		
Ред. бр.	Наставне теме	Оквирни број часова
1.	<b>Праћење раста и развоја</b>	<b>6</b>
2.	<b>Елементарне игре и превентивно корективно вјежбање</b>	<b>14</b>
3.	<b>Гимнастика и превентивно корективно вјежбање</b>	<b>20</b>
4.	<b>Атлетика и превентивно корективно вјежбање</b>	<b>20</b>

5.	Игре на отвореном	8
6.	Спортске игре	36
7.	Здравствено васпитање	4
	УКУПНО	108

ИСХОДИ УЧЕЊА И ПРЕПОРУЧЕНИ САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ	
<b>Наставна тема 1: Праћење раста и развоја (6 часова)</b>	
<b>Посебни циљеви:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- процјењивање стања и праћење раста и развоја ученика (морфолошки и моторички статус)</li> <li>- усвајање важности цјеложивотног физичког вјежбања за очување и унапређење здравља</li> <li>- развијање свијести о нивоу сопствених способности и карактеристика</li> </ul>	
ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ	САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ
Ученик: <ul style="list-style-type: none"> <li>- објективно упознаје своје тијело, установи начин његовог функционисање, предности и ограничења</li> <li>- мјери висину и тежину (масу) тијела</li> <li>- идентификује значај тестирања за процјену раста и развоја</li> </ul>	Тјелесна висина Тјелесна маса <i>За процјену моторичких способности примијенити осам стандардизованих кретних задатака:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- процјена брзине трчања - трчање на 20 м,</li> <li>- процјена координације цијелог тијела - полигон натрашке,</li> <li>- процјена координације цијелог тијела - слалом са три лопте</li> <li>- процјена фреквенције покрета - тапинг руком,</li> <li>- процјена гipкости - претклон у сједу</li> <li>разножно,</li> <li>- процјена експлозивне снаге – скок у даљ из мјеста,</li> <li>- процјена опште снаге - издржај у згибу,</li> <li>- процјена репетативне снаге- подизање трупа.</li> </ul>
<b>Наставна тема 2: Елементарне игре и превентивно корективно вјежбање (14 часова)</b>	
<b>Посебни циљеви:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- примјењивање елементарних игара у функцији обликовања и усавршавања природних покрета и моторичких способности у сложеним ситуацијама</li> <li>- социјализација и образовање морално-вољних особина ученика кроз примјену правила елементарних игара (самосталност, дисциплина, такмичарски дух, дружељубивост, поштење, поштовање, храброст...)</li> <li>- стимулисање физиолошких процеса који повољно дјелују на органе и органске системе</li> </ul>	
ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ	САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ
Ученик: <ul style="list-style-type: none"> <li>- поштује правила игре и користи природне облике кретања</li> <li>- испољава моторичке способности</li> <li>- побољшава своју издржљивост, снагу, брзину, координацију покрета, флексибилност, прецизност</li> <li>- одржава равнотежу у различитим положајима</li> </ul>	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> </ul>

тијела - прати редослијед радњи и усмјерава пажњу на активност - успоставља сарадњу са другим ученицима	- равнотеже Поштовање правила игара (уз разноврсно коришћење природних облика кретања) <i>Активности изводити комбиновањем различитих облика кретања и примјеном полигона.</i>
---	--

### Наставна тема 3: Гимнастика и превентивно корективно вјежбање (20 часова)

#### Посебни циљеви:

- 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

ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ	САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ
Ученик: - овладава основним стројевим радњама - изводи превентивно корективне вјежбе - изводи став на лопатицама (свијећа) - изводи став на шакама уз помоћ - изводи колут напријед и назад - изводи спојени колут напријед до чучња и колут назад - изводи прамет странце на тлу - испољава незадовољство на прикладан начин уколико не може да правилно изведе вјежбу	Стројеве радње Превентивно корективне вјежбе (без реквизита, са реквизитима, у пару, на справама, уз справе, у мјесту, у кретању, без музичке пратње, са музичком пратњом) Став на лопатицама(свијећа) Став на шакама уз зид (помоћ) Колут напријед и назад Спојени колут напријед до чучња и колут назад Колут напријед преко лопте до чучња Прамет странце („Звијезда“) на тлу Прескок преко козлића, разношка

### Наставна тема 4: Атлетика и превентивно корективно вјежбање (20 часова)

#### Посебни циљеви:

- усавршавање природних облика кретања кроз атлетске елементе
- развијање моторичких и функционалних способности, локомоторног апарата а посебно мускулатуре одговорне за правилно држање тијела кроз примјену атлетских елемената

ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ	САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ
Ученик: -примјењује технику ходања са правилним држањем тијела и употребљава исту у различитим варијантама и комплексним ситуацијама -примјењује различите комбинације ходања , трчања, скакања - употребљава основну технику бацања и употребљава исту у различитим варијантама и комплексним ситуацијама - примјењује основну технику скокова и употребљава исту у различитим варијантама и комплексним ситуацијама	Ходање са правилним држањем тијела, Ходање на прстима, петама, унутрашњем и спољашњем своду стопала, ходање наглашено пета - прсти унапријед и уназад Ходање са високо подигнутим кољенима унапријед и уназад (марширање) Различите врсте ходања уз отпор партнера Обично правилно ходање на дужини од 30-40м Ходање уз нагиб, низ нагиб, уз степенице, низ степенице, Ходање са правилном амортизацијом уз правилан рад руку Полигон Трчање (праволинијско, криволинијско, преко ниских препона, бочно са докораком, из различитих почетних положаја: положај сједења или чучања, клечећег положаја, лежање на стомаку или леђима, боку, почетни положај имитација животиња, штафетно...) Ниско гажење (дог) и високо подизање кољена (скип) – у мјесту и кретању Имитирање корака трчања пењањем на клупицу,

	<p>имитирати замах ногом и супротном руком, Претрчавање ниских препрека различитом брзином Трчање уз нагиб, низ нагиб, уз степенице, низ степенице, Трчање уз отпор партнера који стоји испред и успорава покушај трчања, Трчање уз вучење предмета иза себе (уз отпор), Трчање уз отпор партнера који се налази иза, Трчање уз отпор партнера који се налази испред и отпор врши на рамена, Трчање унапријед и уназад са високо подигнутим кољенима, Претрчавање одређених дистанци у зависности од технике трчања, Комбинација различитих облика ходања и трчања, Полигон Скокови суножни и раскорачни, једноножни, напријед, назад, лијево, десно, цикцак, бочно преко линије Игра море -обала, школица, ластиш, хваталица са суножним и једноножним поскоцима Скок удаљ из мјеста суножним одразом Скок удаљ из залета Суножни наскок на шведску клупу ( греда, степенник, пањ...) замахом са обје руке Скок увис прекорачном техником „Маказице“ и опкорачном техником „Straddle” (Штрадле) Комбинација различитих облика ходања, трчања и скокова Полигон Бацање тениске и рукометне лопте „бич“ техником, лијевом и десном руком Бацање лопти за одбојку, фудбал, рукомет и кошарку, са груди, преко главе, са рамена, са бока... Избачај дјечије кугле до 600 грама напријед са обје опружене руке из получучња Избачај дјечије кугле до 600 грама (медицинке до 1 kg или кошаркашке лопте) преко главе, опруженим рукама из получучња Обучавање правилног држања кугле. Избачај кугле из става у правцу бацања Избачај кугле или медицинке изнад главе са искораком Сједећи положај, бацање кошаркашке лопте изнад главе у паровима Клечећи положај, бацање кошаркашке лопте изнад главе о зид и у паровима Из става са искораком, бацање лопте изнад главе. Бацање лоптица које се налазе на узвишењу иза леђа Полигон уз комбинацију ходања, трчања, скокова и бацања</p>
--	--

Наставна тема 5: Игре на отвореном (8 часова)	
<b>Посебни циљеви:</b> - формирање здравствено-хигијенских навика, јачање имуног система, развијање базичних вјештина и способности и основа технике спортских игара -утицање на еколошку свијест ученика	
ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ	САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ
Ученик: - примјењује природне облике кретања у природи (баца, хвата, шутира, додаје лопту..) - учествује у заједничким играма и поштује правила игре - вози тротинет и бицикл - примјењује основе техника спортских игара у природним условима - уочава важност што чешће боравка у природи и позитивног утицаја природе на организам	Штафетне и остале елементарне игре Спортске игре на трави и пијеску Вожња бицикла, тротинета, ролера, скејтборда Полудневни излети у природу или у парк, пјешачење Полигони у природном окружењу и препреке (ливада, шума, узбрдица, низбрдица, поток, дрво...) 
Наставна тема 6: Спортске игре (36 часова)	
<b>Посебни циљеви:</b> - усавршавање природних облика кретања кроз специфичне елементе из спортских игара - обука основних техничких и тактичких елемената из спортских игара - социјализација и образовање морално-вољних особина	
ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ	САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ
Ученик: - изводи ударце по лопти -употребљава технике примања лопте и правилно примјењује технике вођења лопте - употребљава техничке елементе у игри (фудбала,кошарке, одбојке, рукомета) - примјењује технике држања , вођења лопте - употребљава технике додавања и хватања лопте - примијењује техничке елементе у игри -примјењује технику шута на кош са двије руке - употребљава основну технику одбијања и додавања лопте прстима - примјењује основну технику одбијања и додавања лопте подлактицама -употребљава основну технику доњег сервиса	Основни технички елементи фудбала Ударци по лопти и примање лопте Вођење лопте (праволинијско, криволинијско, између чуњева, цикцак, вођење између чуњева) Игра (на један и два гола) Основни технички елементи Држање лопте (објема рукама, једном руком уз помоћ друге руке, држање једном руком) 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) 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) Игра фудбала (на један и два гола) Основни технички елементи кошарке Држање, додавање и хватање лопте (изнад главе, са груди, у висини кука,бочна додавања) Вођење лопте (у мјесту, у кретању, праволинијско, криволинијско, високо, средње, ниско, без ометања партнера, са ометањем партнера) Шут на кош (са двије руке у висини груди и рамена) Игра (на једном или на два коша, мини кошарка

	Основни технички елементи одбојке Одбијање и додавање лопте прстима Одбијање и додавање лопте подлактицама Доњи сервис Игра мини одбојке 1:1, 2:2, 3:3
--	--

### Наставна тема 7: Здравствено васпитање (4 часа)

#### Посебни циљеви:

- усвајање навика цјеложивотног физичког вјежбања за очување и унапређење здравља
- развијање вјештина и способности за активно кориштење слободног времена
- развијање љубави према игри и кретању и жење за бављењем спортским или рекреативним активностима

ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ	САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ
<b>Ученик:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- идентификује посљедице неправилне и нездраве исхране за организам човјека</li> <li>- разликује начине превентиве у чувању здравља човјека</li> <li>- идентификује штетности конзумирања алкохола, пушења и дроге по здравље човјека (болести зависности)</li> <li>- уочава негативне ефекте на здравље узроковане прекомјерном тјежином и неправилном исхраном</li> <li>- усклађује дневни ритам рада, играња, вјежбања, одмора и спавања уз асистенцију одраслих</li> <li>- развија навику одржавања личне и колективне хигијене</li> <li>- препознаје и примијењује одговарајући поступак у случају повреде (приликом вјежбања)</li> </ul>	Здравље и заштита од болести Хигијена простора и вјежбања Исхрана и вјежбање Поступање у случају повреде приликом вјежбања

### КОРЕЛАЦИЈА СА ДРУГИМ НАСТАВНИМ ПРЕДМЕТИМА

Наставни програм за наставни предмет Физичко и здравствено васпитање у петом разреду у корелацији је са наставним предметима Природа и друштво, Математика и Ликовна култура.

### НАПОМЕНЕ ЗА РЕАЛИЗАЦИЈУ ПРОГРАМА

Циљеви и исходи учења су дефинисани у складу са карактеристикама и специфичностима ученика са тежим оштећењем слуха.

Фонд часова за одређене теме дат је оквирно и могуће га је мијењати у складу са потребама ученика. Исходи наведени у овом програму представљају оквирно и уопштено дата очекивања, а наставник ће у односу на конкретне потребе и могућности ученика вршити њихову операционализацију и конкретизацију.

У раду треба што више користити методу демонстрације, практичног рада и методу тоталне комуникације. У што већој мјери слиједити принцип очигледности.

Важно је напоменути да се користи и знаковни језик, како би ученици лакше и брже разумјели, усвајали, а и самим тим обогатили свој рјечник новим појмовима, као и природни гест (стани, крени, доста, горе, доле, ту, итд.).

За реализацију програмских садржаја Базичне спортске активности из гимнастике и превентивно корективно вјежбање препоручује се асистенција приликом хода по греди, као и свих вјежби које захтијевају пењање на одређене висине.

Посебну пажњу обрадити на вјежбе дисања и релаксације.

У раду користити дјечију игру и игролике активности, а ученицима осигурати прилике да искусе успјех и задовољство.

Рад, напредовање и постигнућа ученика потребно је пратити у континуитету .

