

Основна школа „Стари град“ у Ужицу

ПРОГРАМ НАСТАВЕ И УЧЕЊА

предмета физичко и здравствено васпитање за 6.разред за **период 2022-2026.године**

Наставници:

Зоран Вучићевић, Зоран Божовић,

Александар Лакетић, Марија Цупара

Напомена: Све евентуалне корекције програма наставе и учења физичког и здравственог васпитања биће праћене и евидентирани кроз месечне планове и дневне припреме или на неки други одговарајући начин у складу са природом корекције.

Програм је израђен према одредбама чланова 60. и 61. ЗОСОВ-а (88/2017) и члана 26/а Закона о основном образовању у васпитању

Циљеви основног образовања и васпитања

ЗОСОВ

Члан 21.

Основни циљеви основног образовања и васпитања јесу:

- 1) обезбеђивање добробити и подршка целовитом развоју ученика;
- 2) обезбеђивање подстицајног и безбедног окружења за целовити развој ученика, развијање ненасилног понашања и успостављање нулте толеранције према насиљу;
- 3) свеобухватна укљученост ученика у систем образовања и васпитања;
- 4) развијање и практиковање здравих животних стилова, свести о важности сопственог здравља и безбедности, потребе неговања и развоја физичких способности;
- 5) развијање свести о значају одрживог развоја, заштите и очувања природе и животне средине и еколошке етике, заштите и добробити животиња;
- 6) континуирано унапређивање квалитета процеса и исхода образовања и васпитања заснованог на провереним научним сазнањима и образовној пракси;
- 7) развијање компетенција за сналажење и активно учешће у савременом друштву које се мења;
- 8) пун интелектуални, емоционални, социјални, морални и физички развој сваког ученика, у складу са његовим узрастом, развојним потребама и интересовањима;
- 9) развијање кључних компетенција за целоживотно учење и међупредметних компетенција у складу са развојем савремене науке и технологије;
- 10) развој свести о себи, стваралачких способности, критичког мишљења, мотивације за учење, способности за тимски рад, способности самовредновања, самоиницијативе и изражавања свог мишљења;
- 11) оспособљавање за доношење ваљаних одлука о избору даљег образовања и занимања, сопственог развоја и будућег живота;
- 12) развијање осећања солидарности, разумевања и конструктивне сарадње са другима и неговање другарства и пријатељства;
- 13) развијање позитивних људских вредности;
- 14) развијање компетенција за разумевање и поштовање права детета, људских права, грађанских слобода и способности за живот у демократски уређеном и праведном друштву;
- 15) развој и поштовање расне, националне, културне, језичке, верске, родне, полне и узрастне равноправности, толеранције и уважавање различитости;

16) развијање личног и националног идентитета, развијање свести и осећања припадности Републици Србији, поштовање и неговање српског језика и матерњег језика, традиције и културе српског народа и националних мањина, развијање интеркултуралности, поштовање и очување националне и светске културне баштине;

17) повећање ефикасности употребе свих ресурса образовања и васпитања, завршавање образовања и васпитања у предвиђеном року са минималним продужетком трајања и смањеним напуштањем школовања;

18) повећање ефикасности образовања и васпитања и унапређивање образовног нивоа становништва Републике Србије као државе засноване на знању.

ЦИЉЕВИ ПРЕДМЕТА

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: шести

Недељњи фонд часова: 2

Годишњи фонд часова: 72

Р.Б. теме	Наставна тема	Број часова по теми	Број часова	
			Обраде	Остали типови
1	Теоријски део	5	5	0
2	Тестирања	10	0	10
3	Атлетика	17	6	11
4	Кошарка	18	9	9
5	Гимнастика	18	6	12
6	Плес и ритмика	4	3	1
	Укупно часова	72	29	43

Наставне теме	месеци									
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI
Теоретски део	3									2
Тестирања	5								7	0
Атлетика	1	9						1	1	
Кошарка			6				7	4		2
Гимнастика			2	8	5	4		1		
Плес и ритмика							2	2		

Предметни исходи По завршетку разреда ученик ће бити у стању да:	Компетенције Опште међупредметне компетенције	Назив теме/ садржај Кључни појмови садржаја	Начини и поступци остваривања програма (Дидактичко-методичко упутство)	Начин провере остварености исхода
објасни својим речима сврху и значај вежбања – користиосновнотерминологију вежбања - упореди резултате тестирања са вредностима за свој узраст и сагледа сопствени моторички напредак – комбинује и користи достигнути ниво усвојене технике кретања у спорту и свакодневном животу -доводи у везу развој физичких способности са атлетским дисциплинама - објасни својим речима значај атлетике,примени основна правила атлетике, примени мере безбедности током вежбања – користиелементетехнике у игри – примењује основна правила рукомета у игри учествује на унутародељенским такмичењима -примени мере	-компетенција за учење - комуникација -рад са подацима и информацијама - Одговоран однос према здрављу	Кључни појмови садржаја: Здравље, физичка активност, вежбање, превенција, исхрана, спортско рекреативне активности. Теорија упознава ње са планом и програм ом хигијена, правилн о држање тела Тестира ња Висина и тежина Скок у даљ из места Изддржај у згибу Преткло н Трчање на 30м Трчање на 500 – 800м Бацање медицин ке Одбијањ е лопте од зид Атлетик а Техника спринтер ског трчања Ниски и високи старт Техника штафетн Теорија - упознавање са планом и	ТЕОРИЈА Упознавање ученика са основним појмовима: здравље, хигијена, исхрана, здрави стилови живота. Упућивање на значајне изворе знања (литература о здрављу, исхрани, уџбеник из биологије, интернет...); израда паноа на одређену тему; упознавање са значајним датумима (Светски дан хране, Дан здравља); међупредметна корелација – ученика са базичним моторичким способностима и методама за њихово побољшање. Израда личних картона за евиденцију реализације програма вежбања и праћење напретка. Атлетика Упознавање ученика са основним појмовима – атлетика, атлетске дисциплине,	

безбедности током вежбања, објасни својим речима значај рукомета за свестрани развој – 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 изведе кретања, вежбе и кратке саставе уз музичку пратњу – игранародноколо по избору из краја у коме живи – изведекретања у различитомритму – изведе основне кораке плеса из народне традиције других култура		програмом - хигијена - Тестирања - бип тест, издржај у згибу, скок у даљ, 4 x 10, бацање медицинке, претклон Атлетика - припрема за крос - техника ниског старта - техника високог старта - скок у вис прекорачна техника - бацање лоптице у даљ - одељенски крос - Рукомет - Хватање, додавање, вођење лопте - Техника вођења лопте - Хватање додавање у пару - Техника шута - Правила игре - Трокорак - Трокорак Скок шут, правила - Игра 3 на 3 - Игра 4 на 4 - Одбрана 6:0 И 5:1 - Одбрана 6:0 и 5:1 - Провера знања - Организирање игре Гимнастика - Колут напред - Колут назад - Разножно - Летећи колут - Прескок - Ходање по греди - Разношка и згрчка - Вага - Ниска греда - Партер, ниска греда - Став у упору уза зид - Премет странце - Мост - Чеона вага - Став у упору - Гимнастички полигон - Вежбе на тлу - Трчање, поскоци вијача - Обруч, техника држања и избацивања - Плесови - Моравац, прва и друга варијанта	вишебоји. Примена различитих метода и дидактичких средстава у усвајању моторних вештина и умења значајних за учење и побољшањетехнике трчања, скокова, прескока. Примена помоћних средстава у настави (схеме, тлоцрти, дијаграми, графикони, видео записи). Упућивање на додатне изворе (интернет, литература из атлетике). Међупредметна корелација – Историја – Античка Грчка, Олимпијске игре...), Музичка култура – ритам. Одлазак на градски стадион, праћење међушколских и других атлетскихтакмичења. Кошарка Упознавање ученика са историјатом кошарке. Примена одговарајућих методских поступака за обучавање ученика ради усвајања основних облика кретања и контроле лопте. Примена фронталног рада, индивидуалног и групног рада у савлађивању технике; упознавање са индивидуалном, групном и тимском тактиком. Примена различитих дидактичких средстава у настави (схеме, видео запис); упућивање на додатне изворе знања (спортска литература, интернет). Учење правила игре и примена знања кроз суђење на одељенским турнирима; упућивање ученика на израду паноа са темама из рукомета (историјат, елементитехнике, тактике, правила игре...). Одлазак на школска рукометна такмичења и друга кошаркашка такмичења на нивоу града.	
--	--	---	---	--

			Гимнастика Упознавањеуче ника са појмом гимнастике, вежби на справама и тлу, историјатом гимнастике, мушким и женским гимнастичким дисциплинама. Указати на значај гимнастике за правилан психо-физички развој. Упознавање са појмовима чување, асистирање и помагање као и њиховим значајем за безбедност ученика и вежбача. Припрема наставника за часове, припрема и провера справа и реквизита, обезбеђивање услова за безбедан рад и вежбање. Примена одговарајућих методких поступака у обуци и вежбању, који су пре свега, у складу самоторичким умењима и моторичким способностима ученика, као и расположивим материјалнотехничким условима у школи. Примена различитих дидактичких средстава у настави (схеме, дијаграми, видео запис); упућивање на додатне изворе знања (спортска литература, интернет). Посета и праћење школских гимнастичких такмичења, као и других гимнастичких такмичења на нивоу локалне заједнице. Омогућавање међупредметне корелације (Историја - античка Грчка, Олимпијске игре; Музичка култура- ритам, музика за саставе на тлу). Плес Упознавање ученика са историјатом плеса, као и основним појмовима – балет, народни плесови, латиноамерички плесови, ,	
--	--	--	---	--

			спортски плесови, стандардни плесови Припрема наставника за часове, примена одговарајућих методских поступака у обуци елемената технике у складу са моторичким умењима и интересовањим а ученика. Примена различитих дидактичких средстава у настави (схеме, дијаграми, видео запис); упућивање на додатне изворе знања (литература, интернет). Упућивање ученика на израду паноа на задату тему (врсте плесова, историјат плесова, одећа за плесаче, народна фолклорна традиција...). Упућивање ученика на рад у паровима, формирање група са посебним задацима (извођење заједничке кореографије, одељенско такмичење у народним и стандардним плесовима). Посета наступима иконцертима плесних група и фолклорних удружења на нивоу локалне заједнице. Омогућавање међупредметне кореалације – Музичка култура-музика за балет, валцер, народне плесове	
--	--	--	--	--

Неки од препоручених начина прилагођавања програма наставе и учења ученицима којима је потребна додатна образовна подршка:

- просторно, садржајно и методичко прилагођавање наставног програма (нпр. размештај ученика приликом вежбања, избор вежби за учење и вежбање, прилагођавање вежби, начина и врста оцењивања,)
- што већа индивидуализација наставе, а посебно са ученицима којима је потребна додатна образовна подршка и надареним ученицима
- размена искустава и сарадња са члановима Већа и стручним сарадницима у школи...
- коришћење вршњачке подршке и помоћи у савладавању програмских садржаја
- и све друго што ће се применити у складу са конкретним случајем

ПЛАН ЕВАЛУАЦИЈЕ					
Упутство за формативно и сумативно оцењивање ученика					
Правилник о оцењивању ученика у основном образовању и васпитању					
Шта пратимо		Критеријуми оцењивања	Поступак	Инструменти оцењивања	Време
Оцену одличан (5) добија ученик који: остварује веома значајан напредак у савладавању програма предмета и у потпуности самостално испуњавања захтеве који су утврђени на основном и средњем нивоу, као и већину захтева са напредног нивоа посебних стандарда постигнућа, односно захтева који су одређени индивидуалним образовним планом и прилагођеним стандардима постигнућа, уз веома висок степен ангажовања,	Оцену одличан (5) добија ученик који: остварује веома значајан напредак у савладавању програма предмета и у потпуности самостално испуњавања захтеве који су утврђени на основном и средњем нивоу, као и већину захтева са напредног нивоа посебних стандарда постигнућа, односно захтева који су одређени индивидуалним образовним планом и прилагођеним стандардима постигнућа, уз веома висок степен ангажовања,	Оцену одличан (5) добија ученик који: остварује веома значајан напредак у савладавању програма предмета и у потпуности самостално испуњавања захтеве који су утврђени на основном и средњем нивоу, као и већину захтева са напредног нивоа посебних стандарда постигнућа, односно захтева који су одређени индивидуалним образовним планом и прилагођеним стандардима постигнућа, уз веома висок степен ангажовања,	- Формативно оцењивање: јесте редовно проверавање постигнућа и праћење владања ученика у току савладавања школског програма, садржи повратну информацију и препоруке за даље напредовање и, по правилу, евидентира се у педагошкој документацији наставника	- Учествовање на кросу оцењује се оценом 5 у наставнички дневник - Вођење вежби обликовања и загревања + - асистирање друговима приликом рада + - потстицање других на рад + - ношење опреме на крају године +	Свакодневно бележење током године
			- Усмено одговарање ученика који су	Свеобухватност одговора Повезивање градива	По потреби

		Оцену врло добар (4) добија ученик који: који остварује значајан напредак у савладавању програма предмета и у потпуности, самостално, испуњавања захтеве који су утврђени на основном и средњем нивоу, као и део захтева са напредног нивоа посебних стандарда постигнућа уз мању помоћ наставника, односно захтева који су одређени индивидуалним образовним планом и прилагођеним стандардима постигнућа, уз висок степен ангажовања	ослобођени дела наставе или целог практичног дела наставе	Самосталност у одговарању	
		Оцену добар (3) добија ученик који: остварује напредак у савладавању програма предмета и у потпуности, самостално испуњавања захтеве који су утврђени на основном и већи део на средњем нивоу посебних стандарда постигнућа, односно	-Редовност доношења опреме	За три недоношења опреме -1 у свеску, а након опомене и у дневник За редовно доношење опреме 5	Свакодневно током године, праћење/ пресек на крају године
			Прегледање свлачионица	Уредност Све забележено са часова	У току школске године
			Правилно извођење уз бројање ритма вежби загревања и вежби снаге	Учесталост активности на часовима Ангажовање самостално и у пару/групи Активно учешће у раду	Свакодневно током године, праћење/ пресек на крају године
		захтева који су одређени индивидуалним образовним планом и прилагођеним стандардима постигнућа, уз ангажовање ученика			
		Оцену довољан (2) добија ученик који: остварује минималан напредак у савладавању програма предмета и испуњавања уз помоћ наставника захтеве који су утврђени у већем делу основног нивоа постигнућа, односно захтеве који су одређени индивидуалним образовним планом и прилагођеним стандардима постигнућа и ангажовање ученика,	Одговоран однос према раду	Правилно извођење задатих елемената у индивидуалним или екипним спортовима 5	Свакодневно бележење током године
			Исказано интересовање за спортове	Ангажовање и труд Поштовање задатог материјала и инструкција Сарадња у пару или групи	Свакодневно бележење током године
			- Вођење личне хигијене у току вежбања и након завршеног вежбања	Ученици су награђени +	По потреби

		Недовољан (1) добија ученик који: не остварује минималан напредак у савладавању програма предмета и ни уз помоћ наставника не испуњавања захтеве који су утврђени на основном нивоу постигнућа, добија оцену недовољан			
Ангажовање ученика настави	одговоран однос према раду, постављеним задацима, и исказано интересовање и мотивацију за учење и напредовање. активно учествовање у настави, сарадњу са другима	–показује изузетну самосталност уз изузетно висок степен активности и ангажовања.(5)	Вођење евиденције од стране наставника о: - Јављању на часовима (учесталост и активност по месецима) -Успешности у групном раду, раду у пару (ангажовање, продукти -Учешћу на такмичењима -Несебичном пружању помоћи другим ученицима	-Све што је рађено на часу налази се у свескама -Број и квалитет добровољног учешћа у разним наставним и ваннаставним активностима (недеља спорта, такмичења за школу, учешће на кросу)	-Пресек стања по тромесечјима
		– показује велику самосталност и висок степен активности и ангажовања.(4)			
		– показује делимични степен активности и ангажовања (3)			
		– показује мањи степен активности и ангажовања. (2)			
		– не показује интересовање за учешће у активностима нити ангажовање (1)			