

Основна школа „Стари град“ у Ужицу

ПРОГРАМ НАСТАВЕ И УЧЕЊА

предмета физичко и здравствено васпитање

за 5. разред

за период 2022-2026.године

Наставници:

Зоран Вучићевић, Зоран Божовић,

Александар Лакетић, Марија Цупара

Напомена: Све евентуалне корекције програма наставе и учења физичког васпитања биће праћене и евидентиране 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

Члан 21. ЗОСОВ

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 негововање 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.

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: пети

Недељњи фонд часова: 2

Годишњи фонд часова: 72

<i>Р.б. теме</i>	<i>Наставна тема</i>	<i>Број часова по теми</i>	<i>Број часова</i>	
			<i>Обраде</i>	<i>Остали типови</i>
1	Теоријски део	4	1	3
2	Тестирања	13	0	13
3	Атлетика	10	4	6
4	Рукомет	16	10	6
5	Гимнастика	23	9	14

6	Плес и ритмика	6	4	2
	Укупно часова	72	28	44

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

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 - користи основну терминологију вежбања	-компетенција за учење - комуникација - рад са подацима и информацијама -	Кључни појмови садржаја: Здравље, физичка активност, вежбање, превенција, исхрана, спортско	ТЕОРИЈА Упознавање ученика са основним појмовима: здравље, хигијена, исхрана, здрави стилови живота. Упућивање на значајне изворе знања (литература о	<i>Формативно, свакодневно оцењивање ученика кроз практичан рад</i>

<p>- упореди резултате тестирања са вредностима за свој узраст и сагледа сопствени моторички напредак</p> <p>- комбинује и користи достигнути ниво усвојене технике кретања у спорту и свакодневном животу</p> <p>- доводи у везу развој физичких способности са атлетским дисциплинама</p> <p>- објасни својим речима значај атлетике, примени основна правила атлетике, примени мере безбедности током вежбања</p> <p>- користи елементе технике у игри</p> <p>- примењује основна</p>	<p>Одговоран однос према здрављу</p>	<p>рекреативне активности, плес, ритам</p> <p>Теорија</p> <ul style="list-style-type: none"> - упознавање са планом и програмом - хигијена - <p>Тестирања</p> <ul style="list-style-type: none"> - бип тест, издржај у згибу, скок у даљ, 4 x 10, бацање медицинке, претклон <p>Атлетика</p> <ul style="list-style-type: none"> - припрема за крос - техника ниског 	<p>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.</p> <p>Тестирање</p> <p>Упознавање ученика са тестовима моторичких способности и начином њиховог извођења. Припрема наставника за часове тестирања, припрема и провера мерних инструмената и реквизита. Упознавање ученика са индивидуалним планом вежбања, вођењем личне евиденције о реализацији вежбања у ванчасовним активностима.</p> <p>АТЛЕТИКА</p> <p>Упознавање ученика са основним</p>	<p><i>на часу или усмено одговарање.</i></p> <p><i>Самоевалуација и евалуација на крају полугодишта и током појединих часова</i></p>
--	--------------------------------------	---	--	--

<p>правила рукомета у игри</p> <p>учествује на унутар одељенским такмичењима</p> <p>-примени мере безбедности током вежбања, објасни својим речима значај рукомета за свестрани развој</p> <p>- одржава стабилну и динамичку равнотежу у различитим кретањима, изводи ротације тела</p> <p>- користи елементе гимнастике у свакодневним животним ситуацијама и игри</p> <p>процени сопствене могућности за вежбање у гимнастици</p> <p>- изведе кретања, вежбе и</p>		<p>старта</p> <ul style="list-style-type: none"> - техника високог старта - скок у вис прекорачна техника - бацање лоптице у даљ - одељенски крос - <p>Рукомет</p> <ul style="list-style-type: none"> - Хватање, додавање, вођење лопте - Техника вођења лопте - Хватање додавање у пару - Техника шута - Правила игре - Трокорак 	<p>појмовима – атлетика, атлетске дисциплине, вишебоји. Примена различитих метода и дидактичких средстава у усвајању моторних вештина и умења значајних за учење и побољшање технике 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 атлетских такмичења.</p> <p>РУКОМЕТ</p> <p>Упознавање ученика са историјатом рукомета. 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</p>	
--	--	--	--	--

<p>кратке саставе уз музичку пратњу</p> <ul style="list-style-type: none"> - игра народно коло по избору из краја у коме живи - изведе кретања у различитом ритму - изведе основне кораке плеса из народне традиције других култура 		<ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>Гимнастика</p> <ul style="list-style-type: none"> - Колут напред - Колут назад - Разножно - Летећи колут - Прескок - Ходање по греди 	<p>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, елементи технике, тактике, правила игре...). Одлазак на школска рукометна такмичења и друга рукометна такмичења на нивоу града.</p> <p>ГИМНАСТИКА</p> <p>Упознавање ученика 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</p>	
--	--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>одговарајућих методских поступака у обуци и вежбању, који су пре свега, у складу са моторичким умењима и моторичким способностима ученика, као и расположивим материјално-техничким 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).</p> <p>ПЛЕСОВИ</p> <p>Упознавање ученика са историјатом плеса, као и основним појмовима – балет, народни плесови, латино-амерички плесови, , спортски плесови, стандардни плесови. Припрема наставника за часове, примена одговарајућих методских поступака у обуци елемената технике у складу са</p>	
--	--	--	---	--

		<p>-</p> <p>Плесови</p> <p>- Моравац, прва и друга варијанта</p>	<p>моторичким умењима и интересовањима ученика. Примена различитих дидактичких средстава у настави (схеме, дијаграми, видео запис); упућивање на додатне изворе знања (литература, интернет). Упућивање ученика на израду панона 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 и концертима плесних група и фолклорних удружења на нивоу локалне заједнице. Омогућавање међупредметне корелације – Музичка култура- музика за балет, валцер, народне плесове.</p>	
--	--	--	---	--

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
ности циљева и прописаних, односно прилагођених стандарда стигнућа у току савладавања програма предмета; ричких знања, умења и навика (напредак у усавршавању технике). активност и индивидуални напредак моторичких способности и здравственом васпитању.	Оцену одличан (5) добија ученик који: остварује веома значајан напредак у савладавању програма предмета и у потпуности самостално испуњавања захтева 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	- 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	- 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

		прилагођеним стандардима постигнућа, уз веома висок степен ангажовања,	у педагошкој документацији наставника		
		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	- Усмено одговарање ученика који су ослобођени дела наставе или целог практичног дела наставе	Свеобухватност одговора Повезивање градива Самосталност у одговарању	По потреби

	<p>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</p> <p>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</p>	-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

		постигнућа, односно			
		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	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

		<p>одређени индивидуалним образовним планом и прилагођеним стандардима постигнућа и ангажовање ученика,</p> <p>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</p>	<p>- Вођење личне хигијене у току вежбања и након завршеног вежбања</p>	<p>Ученици су награђени +</p>	<p>По потреби</p>
<p>Ангажовање ученика настави</p>	<p>одговоран однос према раду, постављеним задацима, и исказано интересовање и мотивацију за учење и напредовање. активно учествовање у настави, сарадњу са другима</p>	<p>–показује изузетну самосталност уз изузетно висок степен активности и ангажовања.(5)</p> <p>– показује велику самосталност и висок степен активности и ангажовања.(4)</p>	<p>Вођење евиденције од стране наставника о: - Јављању на часовима (учесталост и</p>	<p>-Све што је рађено на часу налази се у свескама</p> <p>-Број и квалитет добровољног</p>	<p>-Пресек стања по тромесечјима</p>

		– показује делимични степен активности и ангажовања (3)	активност по месецима)	учешћа у разним наставним и ваннаставним активностима (недеља спорта, такмичења за школу, учешће на кросу)	
		– показује мањи степен активности и ангажовања. (2)	-Успешности у групном раду, раду у пару (ангажовање, продукти		
		– не показује интересовање за учешће у активностима нити ангажовање (1)	-Учешћу на такмичењима -Несебичном пружању помоћи другим ученицима		