

**ШКОЛСКИ ПРОГРАМ НАСТАВЕ И УЧЕЊА ЗА ПЕТИ РАЗРЕД ОСНОВНОГ ОБРАЗОВАЊА И
ВАСПИТАЊА**

Назив предмета: Физичко и здравствено васпитање

Предмет: Физичко и здравствено васпитање

Разред: ПЕТИ

Годишњи фонд часова: 108+18 (72 часа ФЗВ, 54 часа Обавезне физичке активности)

Недељни фонд часова: 3 (1 час недељно је ОФА, као део Физичког и здравственог васпитања)

Кумулативно - Физичко и здравствено васпитање - ОФА - 18 часова (реализује се ван редовног распореда)

Циљ наставе и учења физичког и здравственог васпитања јесте:

* Да ученик разноврсним и систематским моторичким активностима, у повезаности са осталим васпитно-образовним подручјима, унапређује физичке способности, моторичке вештине и знања из области физичке и здравствене културе, и да допринесе интегралном развоју личности ученика (когнитивном, афективном, моторичком) , развоју моторичких способности, стицању, усавршавању и примени моторичких умења, навика и неопходних теоријских знања у свакодневним и специфичним савременим условима живота и рада.

	НЕДЕЉНИ ФОНД ЧАСОВА	ГОДИШЊИ ФОНД ЧАСОВА
1.ОБАВЕЗНИ НАСТАВНИ ПРЕДМЕТ		
1.1. РЕДОВНА НАСТАВА ФИЗИЧКОГ И ЗДРАВСТВЕНОГ ВАСПИТАЊА	3	108
1.1.2 ОБАВЕЗНЕ ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ		
1.1.3 ОБАВЕЗНЕ ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ - кумулативно	0.5	18
2.ВАННАСТАВНЕ АКТИВНОСТИ		
2.1 СЛОБОДНЕ АКТИВНОСТИ(секције)		
2.2 КОРЕКТИВНО-ПЕДАГОШКИ РАД и допунски рад	1	36
2.3 ШКОЛСКА И ДРУГА ТАКМИЧЕЊА		2 НЕДЕЉЕ
2.4 СПОРТСКА НЕДЕЉА		(1 у првом, 1 у другом полугодишту)

Број наст. теме	Наставна тема / област	Наставни садржаји	Број часова	Обука	Увежбавање	Провера
1	СПОРТОВИ И СПОРТСКЕ ДИСЦИПЛИНЕ	АТЛЕТИКА	18	5	10	3
2		СПОРТСКА ИГРА РУКОМЕТ	21	8	9	4
3		ГИМНАСТИКА	14	7	5	2
4		ПЛЕС И РИТМИКА	7	3	3	1
5	ФИЗИЧКЕ СПОСОБНОСТИ	ПОЛИГОНИ	4	0	4	0
6		ТЕСТИРАЊЕ И МЕРЕЊЕ	6			6
7	ФИЗИЧКА И ЗДРАВСТВЕНА КУЛТУРА	ТЕОРИЈА	2	1	0	1
		УКУПНО	72	14	39	19
		Физичке способности; Физичка и здравствена култура; Моторичке вештине, спорт и спортске дисциплине **Реализује се кроз све наставне области и теме кроз практичан рад				

ОБАВЕЗНЕ ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ (ОФА)

Број наст. теме	Наставна тема / област	Број часова	Обука	Увежбавање	Провера	Технике оцењивања ученичких постигнућа
8	МИНИ РУКОМЕТ	18	4	12	2	Практичне вежбе, тест
9	СПОРТСКЕ ИГРЕ (ФУТСАЛ, КОШАРКА) АТЛЕТИКА, ГИМАСТИКА	18	1	17	0	Практичне вежбе
	УКУПНО	36	5	29	2	
10	ИЗЛЕТ	6	ШЕТЊА КРОЗ ТУНЕЛЕ (у току школске године)			
11	ТАКМИЧЕЊА	8	ТАКМИЧАРСКЕ ИГРЕ ИЗМЕЂУ ОДЕЉЕЊА (у току школске године)			
12	РАДИОНИЦА	4	ЗДРАВА ИСХРАНА , ЗНАЧАЈ ФИЗИЧКОГ ВЕЖБАЊА, ХИГИЈЕНА У ФИЗИЧКОМ ВЕЖБАЊУ (у току школске године)			
	УУКУПНО	18				
УКУПНО ОФА		54				

КЉУЧНИ ПОЈМОВИ: вежбање, здрави стилови живота, кретање, спортске игре, правила, гимнастика, плес, моторичке способности - развој

Општа предметна компетенција (ОПК)

Предмет физичко и здравствено васпитање омогућава ученицима да учествују у разноврсном, безбедном и развојно-прикладном физичком вежбању и физичким активностима, које доприносе њиховом физичком и менталном здрављу, школском постигнућу, стицању социјалних вештина и здравих животних навика. Учењем предмета физичко и здравствено васпитање ученици унапређују физичке способности, стичу разноврсне моторичке вештине и оспособљавају се да их користе у различитим условима и животним ситуацијама. Уче основне кретне концепте и стратегије и принципе вежбања. Оснажују се да постављају личне циљеве у домену физичке форме, физичке активности, исхране и других здравих животних навика, које су неопходне за безбедно и компетентно бављење физичким активностима и за формирање основа здравог животног стила. Учествовањем у разноврсним индивидуалним и групним кретним активностима, ученици изграђују самопоуздање, формирају ставове и систем вредности, развијају сарадничке вештине, емпатију и толеранцију, преузимају иницијативу и одговорност, конструктивно комуницирају и схватају значај фер-плеја. Упознају термине везане за физичку активност и здравље. Охрабрују се да изражавају креативност покретом, да разумеју и вреднују своје културно наслеђе у области спорта, рекреације и плеса и да буду отворени за различите културе и традиције. Решавају проблемске ситуације у контексту физичке активности. Упознају се са научним и технолошким аспектима физичке активности и здравља и критички преиспитују утицај личних и срединских фактора на физичку активност, безбедност, здравље појединаца, група и друштва. Одговорно користе различите изворе информација и дигиталне технологије ради унапређивања личног и јавног здравља, као и заштите животне средине.

Основни ниво

Специфична предметна компетенција 1 (СПК1)

Ученици успешно тумаче основне препоруке за физичку активност деце и адолесцената и могу да илуструју различите типове физичке активности адекватним примерима. Разумеју тренутне промене у организму настале као последица различитих физичких активности и адекватно реагују на знаке прекомерног физичког оптерећења. Познају правила безбедног извођења једноставних физичких вежбања, од загревања до смиривања функција организма. Демонстрирају добру контролу покрета приликом извођења основних и специфичних моторичких вештина. Придржавају се правила игре/активности и кроз ефективну комуникацију и сарадњу доприносе безбедној и позитивној атмосфери за вежбање.

Специфична предметна компетенција 2 (СПК2)

Ученици активно учествују у разноврсним индивидуалним и групним физичким активностима, сарадничког и такмичарског карактера. Баве се и физичком активношћу у природи при чему се одговорно односе према животној средини. Избором адекватне стратегије решавају различите кретне проблеме. Конструктивно комуницирају са вршњацима и исказују осећања одговарајућим вербалним и невербалним средствима (плес, покрет). Унапређују сопствене моторичке способности редовним учествовањем у различитим вежбањима.

Специфична предметна компетенција 3 (СПК3)

Ученици достижу и одржавају оптималан ниво физичке форме повезане са здрављем. Испуњавају минималне здравствене препоруке за физичку активност и вреднују њен значај за здравље. Вешто изводе и комбинују основне моторичке вештине у различитим ситуацијама. Користе типичне вежбе за развој моторичких способности. Примењују основне хигијенске и безбедносне мере током физичке активности и воде рачуна о заштити животне средине. Познају карактеристике правилног обрасца исхране. Адекватно користе основне термине из области физичког вежбања, спорта и физичке активности.

Исходи образовног циклуса (ИОЦ) за крај основног образовања:

Основни ниво		
СПК 1	СПК 2	СПК 3
Ученици:	Ученици:	Ученици:
<ul style="list-style-type: none"> – ФЗВ.ОО.О.1.1. Дају типичне примере за различите типове физичке активности. – ФЗВ.ОО.О.1.2. Тумаче основне препоруке за физичку активност деце и адолесцената. – ФЗВ.ОО.О.1.3. Препознају и описују промене које настају у организму током физичке активности. – ФЗВ.ОО.О.1.4. Демонстрирају правилно загревање на почетку вежбања и смиривање организма на крају вежбања. – ФЗВ.ОО.О.1.5. Препознају знаке прекомерног физичког оптерећења и адекватно реагују. – ФЗВ.ОО.О.1.6. Примењују правила безбедног ношења, постављања, коришћења и одлагања опреме и реквизита за вежбање. – ФЗВ.ОО.О.1.7. Демонстрирају добру контролу и координацију покрета приликом извођења основних моторичких вештина. – ФЗВ.ОО.О.1.8. Демонстрирају добру контролу и координацију покрета приликом извођења једноставнијих специјализованих моторичких вештина. – ФЗВ.ОО.О.1.9. Придржавају се правила игре/активности и прихватају исход игре/активности. – ФЗВ.ОО.О.1.10. Ефективно комуницирају и сарађују током физичке активности. – ФЗВ.ОО.О.1.11. Придржавају се правила понашања доприносећи безбедној и позитивној атмосфери за вежбање 	<ul style="list-style-type: none"> – ФЗВ.ОО.О.2.1. Активно учествују у разноврсним индивидуалним и групним физичким активностима, сарадничког и такмичарског карактера. – ФЗВ.ОО.О.2.2. Баве се физичком активношћу у природи при чему се одговорно односе према животној средини. – ФЗВ.ОО.О.2.3. Редовно учествују у различитим вежбањима ради унапређивања моторичких способности. – ФЗВ.ОО.О.2.4. Бирају одговарајуће стратегије при решавању различитих кретних проблема. – ФЗВ.ОО.О.2.5. Користе одговарајућа вербална и невербална средства (плес, покрет) да искажу осећања и комуницирају са вршњацима. 	<ul style="list-style-type: none"> – ФЗВ.ОО.О.3.1. Редовно се баве физичком активношћу у складу са препорукама јавног здравља, примењујући основне хигијенске и безбедносне мере. – ФЗВ.ОО.О.3.2. Адекватно користе основне термине из области физичког вежбања, спорта и физичке активности у различитим ситуацијама. – ФЗВ.ОО.О.3.3. Пореди карактеристике правилне и неправилне исхране. – ФЗВ.ОО.О.3.4. Анализирају и вреднују своју свакодневну физичку активност. – ФЗВ.ОО.О.3.5. Примењују адекватне вежбе за унапређивање моторичких способности. – ФЗВ.ОО.О.3.6. Одржавају личну и колективну хигијену током вежбања. – ФЗВ.ОО.О.3.7. Користе и комбинују разноврсне основне моторичке вештине у различитим ситуацијама (игра, спорт, рекреација, свакодневне животне ситуације). – ФЗВ.ОО.О.3.8. Поштују друге учеснике у физичкој активности и сарађују са њима без обзира на разлике (пол, способности и др.). – ФЗВ.ОО.О.3.9. Вреднују допринос физичке активности здрављу и благостању.

Средњи ниво

Специфична предметна компетенција 1 (СПК1)

Ученици успешно анализирају користи од редовне физичке активности и значај моторичких способности за добро здравље и учествовање у спорту. Препознају развојне промене и њихов утицај на бављење физичком активношћу. Могу да објасне како промене фреквенције, интензитета, трајања и типа физичке активности утичу на њене ефекте. Анализирају утицај срединских фактора на физичку активност и здравље људи и адекватно користе неопходну опрему за боравак у природи. Успешно демонстрирају технике помагања, чувања себе и других приликом вежбања. Познају стручну терминологију у области физичке активности, вежбања и спорта. Користећи основне математичке концепте и научне принципе, ученици изводе једноставна антропометријска и моторичка мерења и анализирају значај моторичких способности за здравље и учествовање у спорту. Успешно објашњавају кључне карактеристике правилног извођења моторичких вештина које демонстрирају у различитим условима у складу са постављеним задацима. Имају добру контролу и координацију покрета приликом извођења и сложенијих специфичних моторичких вештина. Објашњавају основне принципе правилне исхране и препознају штетне утицаје употребе психоактивних супстанци, допинга и енергетских пића на здравље. Идентификују занимања повезана са здрављем, физичким васпитањем и спортом и елементе националног наслеђа у физичкој активности, спорту и плесу.

Специфична предметна компетенција 2 (СПК2)

Приликом учења моторичких вештина могу да идентификују добре и слабе стране извођења, као и да користе повратне информације ради побољшања контроле и координације тела. Аргументовано дискутују о утицају физичке активности на здравље и благостање. Користе концепте мерења да одреде удаљеност, брзину, висину, фреквенцију, број понављања, трајање активности, паузе и сл. приликом вежбања. Анализирају утицај коришћења дигиталних технологија на здравље и благостање деце и адолесцената.

Специфична предметна компетенција 3 (СПК3)

Ученици превазилазе минималне здравствене препоруке за физичку активност. Идентификују сопствене потребе и интересовања у домену физичке форме и физичке активности и уз одговарајућу помоћ праве план побољшања. Вешто изводе специфичне моторичке вештине у разноврсним спортским и рекреативним активностима. Примењују поступке прве помоћи приликом спортских повреда. Примењују основне принципе правилне исхране. Показују толеранцију и фер-плеј у контексту физичке активности. Адекватно користе шири вокабулар из области физичког вежбања, спорта и физичке активности у различитим ситуацијама. Укључују се у промоцију физичке активности и здравља у школи. Вреднују национално наслеђе у физичкој активности, спорту и плесу.

Исходи образовног циклуса (ИОЦ) за крај основног образовања:

Средњи ниво		
СПК 1	СПК 2	СПК 3
Ученици:	Ученици:	Ученици:
<ul style="list-style-type: none"> – ФЗВ.ОО.С.1.1. Анализирају користи од редовне физичке активности. – ФЗВ.ОО.С.1.2. Анализирају значај моторичких способности за добро здравље и учествовање у спорту. – ФЗВ.ОО.С.1.3. Демонстрирају технике помагања, чувања себе и других приликом вежбања. 	<ul style="list-style-type: none"> – ФЗВ.ОО.С.2.1. Идентификују добре и слабе стране сопственог извођења моторичке вештине ради побољшања извођења. – ФЗВ.ОО.С.2.2. Дају вршњацима повратне информације о извођењу моторичких вештина ради побољшања извођења. – ФЗВ.ОО.С.2.3. Користе повратне информације 	<ul style="list-style-type: none"> – ФЗВ.ОО.С.3.1. Редовно се баве физичком активношћу на нивоу који превазилази основне препоруке јавног здравља. – ФЗВ.ОО.С.3.2. Правилно реагују у случају повреде приликом физичке активности. – ФЗВ.ОО.С.3.3. Користе и комбинују специјализоване моторичке вештине у

<ul style="list-style-type: none"> – ФЗВ.ОО.С.1.4. Објашњавају како промене фреквенције, интензитета, трајања и типа физичке активности утичу на њене ефекте. – ФЗВ.ОО.С.1.5. Анализирају утицај срединских фактора (температура, влажност ваздуха, загађеност ваздуха/воде, УВ зрачење, ветар и др.) на физичку активност и здравље људи. – ФЗВ.ОО.С.1.6. Демонстрирају добру контролу и координацију покрета приликом извођења сложенијих специјализованих моторичких вештина. – ФЗВ.ОО.С.1.7. Демонстрирају моторичке вештине у различитим условима у складу са постављеним задацима. – ФЗВ.ОО.С.1.8. Објашњавају кључне карактеристике правилног извођења моторичких вештина. – ФЗВ.ОО.С.1.9. Изводе једноставна антропометријска и моторичка мерења, користећи основне математичке концепте. – ФЗВ.ОО.С.1.10. Препознају развојне промене и њихов утицај на бављење физичком активношћу. – ФЗВ.ОО.С.1.11. Познају стручну терминологију везану за физичку активност, вежбање и спорт. – ФЗВ.ОО.С.1.12. Објашњавају основне принципе правилне исхране. – ФЗВ.ОО.С.1.13. Користе одећу, опрему и једноставна средства и алате на безбедан начин приликом боравка у природи. – ФЗВ.ОО.С.1.14. Препознају штетне утицаје употребе психоактивних супстанци, допинга и енергетских пића. – ФЗВ.ОО.С.1.15. Идентификују занимања повезана са здрављем, физичким васпитањем и спортом. – ФЗВ.ОО.С.1.16. Идентификују елементе националног наслеђа у физичкој активности, спорту и плесу. 	<p>ради побољшања контроле и координације тела приликом извођења моторичких вештина.</p> <ul style="list-style-type: none"> – ФЗВ.ОО.С.2.4. Аргументовано дискутују о утицају физичке активности на здравље и благостање. – ФЗВ.ОО.С.2.5. Користе концепте мерења да одреде удаљеност, брзину, висину, фреквенцију, број понављања, трајање активности, паузе и сл. приликом вежбања. – ФЗВ.ОО.С.2.6. Анализирају утицај коришћења дигиталних технологија на здравље и благостање деце и адолесцената. 	<p>разноврсним ситуацијама (игра, рекреација, такмичење, свакодневне животне активности).</p> <ul style="list-style-type: none"> – ФЗВ.ОО.С.3.4. Критички се односе према употреби психоактивних супстанци, допинга и енергетских пића. – ФЗВ.ОО.С.3.5. Примењују основне принципе правилне исхране у свакодневном животу. – ФЗВ.ОО.С.3.6. Примењују принципе толеранције и фер-плеја у физичкој активности и спорту. – ФЗВ.ОО.С.3.7. Препознају ризик седентарних активности и коригују свој образац дневних активности у складу са тим. – ФЗВ.ОО.С.3.8. Учествују у догађајима који промовишу физичку активност и здравље у школи, при чему се одговорно односе према животној средини. – ФЗВ.ОО.С.3.9. Вреднују национално наслеђе у физичкој активности, спорту и плесу, као и наслеђе других. – ФЗВ.ОО.С. 3.10. Адекватно користе шири вокабулар из области физичког вежбања, спорта и физичке активности у усменој и писаној комуникацији у различитим ситуацијама.
--	---	--

<p>Напредни ниво</p>
<p>Специфична предметна компетенција 1 (СПК1)</p>

Ученици објашњавају повезаност физичке активности, начина исхране и здравља и критички анализирају сопствени образац исхране. Познају основну терминологију физичке активности на страном језику.

Специфична предметна компетенција 2 (СПК2)

Безбедно и ефективно користе дигитална, научна и технолошка знања, као и принципе различитих наука за прикупљање и анализу информација о физичкој активности, исхрани и здрављу, из различитих извора на матерњем и другим језицима. Истражују како учествовање у активностима у природи доприноси личном здрављу и здрављу заједнице. Учествују у организацији школских такмичења и манифестација који промовишу физичку активност и здравље. Вреднују поузданост информација из различитих извора, које се односе на физичку активност, исхрану и здравље.

Специфична предметна компетенција 3 (СПК3)

Редовно се баве физичком активношћу ради оптимизације здравља. Бирају активности у складу са сопственим потребама и интересовањима и подстичу друге на физичку активност. Полазећи од разноврсних специфичних моторичких вештина, креирају решења у одабраним спортским и рекреативним активностима. Самостално праве лични план побољшања физичке активности и моторичких способности. Користе одговарајуће термине из матерњег и других језика ради претраге дигиталних и других извора информација из области физичке активности и здравља. Укључују се у догађаје и активности промоције физичке активности и здравља у локалној заједници. Доносе одлуке у вези са физичком активношћу, исхраном и здрављем, засноване на релевантним информацијама. Негују толеранцију и фер-плеј и промовишу заштиту животне средине у свом окружењу.

Исходи образовног циклуса (ИОЦ) за крај основног образовања:

Напредни ниво		
СПК 1	СПК 2	СПК 3
Ученици:	Ученици:	Ученици:
<ul style="list-style-type: none"> – ФЗВ.ОО.Н.1.1. Познају основну терминологију физичке активности на страном језику. – ФЗВ.ОО.Н.1.2. Критички анализирају сопствени образац исхране. – ФЗВ.ОО.Н.1.3. Објашњавају повезаност физичке активности, начина исхране и здравља. 	<ul style="list-style-type: none"> – ФЗВ.ОО.Н.2.1. Вреднују поузданост информација из различитих извора, које се односе на физичку активност, исхрану и здравље. – ФЗВ.ОО.Н.2.2. Истражују како учествовање у активностима у природи доприноси личном здрављу и здрављу заједнице. – ФЗВ.ОО.Н.2.3. Адекватно користе различите изворе информација о физичкој активности, исхрани и здрављу на страном језику. – ФЗВ.ОО.Н.2.4. Учествују у организацији школских такмичења и манифестација који промовишу физичку активност и здравље. – ФЗВ.ОО.Н.2.5. Адекватно користе дигитална и технолошка знања, као и принципе различитих наука за прикупљање и анализу информација о 	<ul style="list-style-type: none"> – ФЗВ.ОО.Н.3.1. Са самопоуздањем се редовно баве физичком активношћу у складу са сопственим потребама и интересовањима. – ФЗВ.ОО.Н.3.2. Решавају проблемске ситуације, креирајући различита решења у одабраним спортским и рекреативним активностима. – ФЗВ.ОО.Н.3.3. Учествују у догађајима који промовишу физичку активност, здравље и заштиту животне средине у локалној заједници. – ФЗВ.ОО.Н.3.4. Уз одговарајућу помоћ креирају и спроводе план за побољшање или очување сопственог нивоа физичке активности и моторичких способности и прате његове ефекте. – ФЗВ.ОО.Н.3.5. Праве одговорне изборе у вези са физичком активношћу, исхраном и здрављем.

	<p>физичкој активности, исхрани и здрављу.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – ФЗВ.ОО.Н.3.6. Подстичу друге да се баве физичком активношћу ради очувања здравља. – ФЗВ.ОО.Н.3.7. Идентификују понуду спортских и рекреативних активности и ресурса у локалној средини. – ФЗВ.ОО.С.3.8. Користе одговарајуће термине из различитих језика ради претраге дигиталних и других извора информација из области физичке активности и здравља. – ФЗВ.ОО.С.3.9. Уз одговарајућу помоћ креирају и спроводе план правилне исхране.
--	--	---

ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ (Обавезне физичке активности као део ФЗВ)

<p>ИСХОДИ По завршетку разреда ученик ће бити у стању да:</p>	<p>НАСТАВНА ТЕМА/ ОБЛАСТ</p>	<p>САДРЖАЈИ</p>	<p>МЕЂУПРЕДМЕТНЕ КОМПЕТЕНЦИЈЕ</p>	<p>НАЧИНИ/ ПОСТУПЦИ ОСТВАРИВАЊА ПРОГРАМА</p>
<p>– примени једноставне комплексе простих и опште припремних вежби;</p> <p>– изведе вежбе (разноврсна природна и изведена кретања) и користи их у спорту, рекреацији и различитим животним ситуацијама;</p> <p>– упореди резултате тестирања са вредностима за свој узраст и сагледа сопствени моторички напредак;</p>	<p>ФИЗИЧКЕ СПОСОБНОСТИ</p>	<p>1. Развој снаге: – без и са реквизитима; – кроз вежбе у пару или групи; – на справама и уз помоћ справа.</p> <p>2. Развој аеробне издржљивости: – брзо ходање; – истрајно и интервално трчање; – вежбање уз музику – аеробик; – плес и плесне активности; – тимске и спортске игре; – други модели вежбања.</p> <p>3. Развој покретљивости: – без и са реквизитима; – уз коришћење справа; – уз помоћ једног или више сувежбача.</p> <p>4. Развој координације: – учење нових моторичких форми (пре свега у основној фази часа); – извођење координационо захтевних вежби у различитом ритму и променљивим условима (нпр. извођење покрета екстремитетима у различитим равнима); – вежбе са реквизитима (прескакање вијаче на различите начине, манипулација лоптом,</p>	<p>6) Одговоран однос према здрављу: - Уме да пружи прву помоћ.</p> <p>2) Одговорно учешће у демократском друштву: Залаже се за солидарност и учествује у хуманитарним активностима</p> <p>4) Комуникација Ученик користи на одговарајући и креативан начин језик и стил комуникације који су специфични за поједине научне, техничке и уметничке дисциплине.</p> <p>9) Решавање проблема: Ученик проналази/осмишљава могућа решења проблемске ситуације.</p> <p>10) Сарадња: Доприноси постизању договора о правилима заједничког рада и придржава их се током заједничког рада</p> <p>8) Рад са подацима и информацијама: Користи табеларни и графички приказ</p>	<p>- редовно вежбање - постепено увођење термина везаних за вежбање - истицање неопходности поштовања правила понашања током вежбања - организовање одељењских такмичења на нивоу генерације - указивати на значај вежбања - примењивати одговарајуће облике и методе рада - Користити методе/технике и облике рада, које активирају ученике и у којима су самосталнији у раду - обезбеђивање корелације са сродним предметима - Припремање наставника за часове, водећи рачуна о особеностима одељења</p>

		<p>палицом, обручем); – полигони спретности; – плесне кореографије, и др.</p> <p>5. Развој брзине и експлозивне снаге: – трчања (спринтерска трчања, хваталице, штафетне игре, сарадничке игре са трчањем, трчања са променом правца и сл.); – једноставне и сложене кретне структуре које се изводе максималним интензитетом из различитих почетних положаја, на команду различитим чулним надражајима (нпр. старт из различитих положаја на звучни, визуелни и тактилни стимулус); – штафетне игре и извођење вежби максималном брзином, где је оптерећење сопствено тело, делови тела или реквизит (бацања, скокови, ударци, акробатика, шутирања, кроз садржаје из атлетике, гимнастике, тимске и спортске игре, и др.).</p> <p>Тестирање и праћење физичког развоја и моторичких способности.</p>	<p>података и уме да овако приказане податке чита, тумачи и примењује.</p> <p>7) Предузимљивост и оријентација ка предузетништву</p> <p>Уме да идентификује и адекватно представи своје способности и вештине („јаке стране“)</p>	

МЕЂУПРЕДМЕТНО ПОВЕЗИВАЊЕ

Биологија- Локомоторни апарат, правилна исхрана, свакодневна физичка активност, здрави стилови живота
 Музичка култура-темпо кретања, изражајност, складност, кординација покрета, кретања
 Ликовна култура-просторно обликовање, правилан и неправилан ритам
 Информатика- уписивање мерних јединица, статистичка обрада података
 Математика- бројање, збрајање, мерење, евидентирање резултата
 Српски језик- терминологија вежби

АКТИВНОСТИ У НАСТАВНОМ ПРОЦЕСУ

АКТИВНОСТ НАСТАВНИКА

- прати напредовање ученика и упућује ученике како да развију физичке способности, мотивише ученике да се баве спортом и побољшају моторичке вештине, демонстрира, вреднује
 – на примерима и акцијама (практичним и очигледним активностима) континуирано наглашава важност одговарајуће физичке активности (физичког вежбања) и моторичких способности, као и здравих навика (одговарајућа исхрана, хигијена, одмор и др.);
 - подстиче ученике на самостално вежбање и учвршћивање правилног држања тела

АКТИВНОСТ УЧЕНИКА

- планирају време које ће провести у вежбању, реализују вежбе, активно учествују у реализацији задатака на часу

– доводи у везу развој физичких способности са атлетским дисциплинама;
 – одржава равнотежу у различитим положајима и кретањима;
 – користи гимнастичке вежбе за развој моторичких способности;
 – користи елементе технике у игри;
 – примени основна правила мини рукомета/рукомета и фудсала у игри;
 – учествује на унутародељенским такмичењима;
 – изведе кретања, вежбе и кратке саставе уз музичку пратњу;
 – игра народно коло;
 – изведе кретања у различитом ритму;
 – изведе основне кораке плеса из народне традиције других

МОТОРИЧКЕ ВЕШТИНЕ

Атлетика
 Ходања, трчања, скакања, бацања, тробој.
 Полигон.
Спортска гимнастика
 Вежбе на тлу.
 Прескоци и скокови.
 Вежбе на греди и на разбојима.
 Пењања.
 Спортске игре
Футсал:
 Вођење и контрола лопте.
 Примање и додавање лопте.
 Шутирање на гол.
 Основе игре у нападу (откривање).
 Одузимање лопте.
 Основе игре у одбрани (покривање).
 Вежбе са два и три играча.

6) Одговоран однос према здрављу:
 - Уме да пружи прву помоћ.
 2) Одговорно учешће у демократском друштву:
 Залаже се за солидарност и учествује у хуманитарним активностима
 4) Комуникација Ученик користи на одговарајући и креативан начин језик и стил комуникације који су специфични за поједине научне, техничке и уметничке дисциплине.
 9) Решавање проблема:
 Ученик

- редовно вежбање
 - постепено увођење термина везаних за вежбање
 - истицање неопходности поштовања правила понашања током Вежбања
 - организовање одељењских такмичења на нивоу генерације
 - указивати на значај вежбања
 - примењивати одговарајуће облике

<p>култура; – поштује правила понашања у просторима за вежбање у школи и ван ње, као и на спортским манифестацијама; – примени мере безбедности током вежбања; – одговорно се односи према објектима, справама и реквизитима у просторима за вежбање; – поштује правила тимске и спортске игре у складу са етичким нормама; – сарађује током физичког вежбања и игре; – на социјално прихватљив начин реагује у конфликтним ситуацијама; – користи различите изворе информација за упознавање са разноврсним облицима физичких и спортско-рекреативних активности;</p>		<p>Игра. Правила. Рукомет/мини рукомет: Вођење лопте. Хватања и додавања лопте. Шутирања на гол. Принципи индивидуалне одбране. Принципи колективне одбране. Правила игре. Полигон. Плес и ритмика Покрети уз ритам и уз музичку пратњу. Ритмичке вежбе са и без реквизита. Скокови кроз вијачу. Народно коло. Програми по избору Стони тенис.</p>	<p>проналази/осмишљава могућа решења проблемске ситуације. 10) Сарадња: Доприноси постизању договора о правилима заједничког рада и придржава их се током заједничког рада 3) Естетичка компетенција: Показује осетљивост за естетску димензију у свакодневном животу и има критички однос према употреби и злоупотреби естетике</p>	<p>и методе рада - Користити методе/технике и облике рада, које активирају ученике и у којима су самосталнији у раду - обезбеђивање корелације са сродним предметима - Припремање наставника за часове, водећи рачуна о особеностима одељења</p>
---	--	---	---	--

МЕЂУПРЕДМЕТНО ПОВЕЗИВАЊЕ

<p>Биологија- Поремећаји у исхрани, физичка неактивност, болести зависности Музичка култура-темпо кретања, изражајност, складност, кординација покрета, кретања Ликовна култура-просторно обликовање, правилан и неправилан ритам Математика- бројање, збрајање, мерење Српски језик- терминологија вежби</p>

АКТИВНОСТИ У НАСТАВНОМ ПРОЦЕСУ

АКТИВНОСТ НАСТАВНИКА	АКТИВНОСТ УЧЕНИКА
<p>- прати напредовање ученика и упућује ученике како да развију физичке способности, мотивише ученике да се баве спортом и побољшају моторичке вештине, демонстрира, вреднује – учи ученике разноврсне вештине, технике, начине и правила кретања у спорту и рекреацији и унапређује им физичке способности (нарочито оне које су повезане са добрим здрављем) и подстиче их да самостално вежбају; Ученицима који нису у стању да усвоје неке од садржаја, задаје</p>	<p>- планира време које ће провести у природи, реализује вежбе и учествује у игри, активно учествује у реализацији задатака на часу и сарађује са вршњацима - ако не достигне предвиђени исход, има могућност да исти достигне у наредном периоду.</p>

вежбања слична, али лакша од предвиђених, или предвежбе.	
--	--

– прихвати сопствену победу и пораз у складу са „фер-плејом“;
– примени научено у физичком и здравственом васпитању у ванредним ситуацијама;
– уврсти једноставна вежбања у свој распоред дневних активности;
– наведе основе прве помоћи;
– наведе примере утицаја физичког вежбања на здравље;
– разликује здраве и нездраве намирнице и њихову енергетску вредност;
– направи недељни јеловник уравнотежене исхране уз помоћ наставника и израчуна трошкове;
– примени здравствено-хигијенске мере пре, у току и након вежбања;
– чува животну средину током вежбања;
– користи различите и поуздане изворе информација које се односе на очување здравља и здравих животних навика,
– заступа мишљење да прекомерна употреба дигиталних уређаја није здрава.

ФИЗИЧКА И ЗДРАВСТВЕНА КУЛТУРА

Физичко вежбање и спорт
Сврха физичке активности и вежбања.
Значај развоја физичких способности за здравље.
Правилно понашање према учесницима у игри.
Чување и одржавање простора и средстава за вежбање.
Постављање и склањање справа и реквизита неопходних за вежбање.
Препознавање насиља у физичком васпитању и спорту.
„Фер-плеј“, навијање, победа, пораз, решавање конфликтних ситуација.
Физичко вежбање и естетика.
Поуздани извори информација из области вежбања, физичког и здравственог васпитања и спорта.
Планирање дневних активности.
Значај развоја физичких способности за сналажење у ванредним ситуацијама.
Здравствено васпитање Физичка активност, вежбање и здравље.
Основни принципи вежбања.
Утицај различитих врста физичке активности на организам.
Придржавање здравствено-хигијенских мера пре, у току и после вежбања.
Основе прве помоћи.
Утицај правилне исхране на

б) Одговоран однос према здрављу:
- Уме да пружи прву помоћ.
2) Одговорно учешће у демократском друштву: Залаже се за солидарност и учествује у хуманитарним активностима
4) Комуникација
Ученик користи на одговарајући и креативан начин језик и стил комуникације који су специфични за поједине научне, техничке и уметничке дисциплине.
9) Решавање проблема: Ученик проналази/осмишљава могућа решења проблемске ситуације.
10) Сарадња:
Доприноси постизању договора о правилима заједничког рада и придржава их се током заједничког рада
8) Рад са подацима и информацијама:
Користи табеларни и графички приказ података и уме да овако приказане податке чита, тумачи и примењује.
7) Предузимљивост и оријентација ка предузетништву
Уме да идентификује и

- редовно вежбање
- постепено увођење термина везаних за вежбање
- истицање неопходности поштовања правила понашања током вежбања
- организовање одељењских такмичења на нивоу генерације
- указивати на значај вежбања
- примењивати одговарајуће облике и методе рада
- Користити методе/технике и облике рада, које активирају ученике и у којима су самосталнији у раду
- обезбеђивање корелације са сродним предметима
- Припремање наставника за часове, водећи рачуна о особеностима одељења

МЕЂУПРЕДМЕТНО ПОВЕЗИВАЊЕ

Биологија- Заштита животне средине, лична хигијена и хигијена просторија, штетност употребе дувана, алкохола, психо-активних супстанци, електронских цигарета; седетарни начин живота и употреба дигиталних уређаја; повреде и прва помоћ; боравак у природи, унапређење здравља
 Српски језик- терминологија вежби
 Медијска писменост- поузданост извора информација из области очувања здравља и здравих животних навика

АКТИВНОСТИ У НАСТАВНОМ ПРОЦЕСУ

АКТИВНОСТ НАСТАВНИКА

- мотивише ученике да се баве спортом, проверава колико ученици знају о здрављу и начину очувања здравља, учествује у вежбању и игри, вреднује
 – налази начине за добијање повратне информације о ефикасности претходних акција на бављење ученика физичким вежбањем (физичком активношћу) ван наставе физичког и здравственог васпитања, као и на њихова теоријска знања, уверења, ставове о важности доживотног бављења физичком активношћу.

АКТИВНОСТ УЧЕНИКА

- слушају, примењују, проналазе различите изворе знања, правилно се хране и примењују здраве стилове живота
 - формирање правилног односа према физичком вежбању и физичким способностима, здрављу и раду; развијање и неговање фер-плеја; препознавање негативних облика понашања у спорту и навијању; вредновање естетских вредности у физичком вежбању, рекреацији и спорту; развијање креативности у вежбању; очување животне средине, као и развијање и неговање здравствене културе, патриотских вредности

ПЛАН ЕВАЛУАЦИЈЕ

Начин провере остварености исхода, формативно и сумативно оцењивање

ЕЛЕМЕНТИ ОЦЕНЕ	КРИТЕРИЈУМИ ОЦЕЊИВАЊА (Правилник о оцењивању ученика)	Поступак праћења и оцењивања	Инструмент за праћење напредовања	Време
А) Степен остварености циљева и прописаних, односно прилагођених стандарда и исхода	- Оцењивање ученика се спроводи у складу са Правилником о оцењивању. - Стручно веће доноси Критеријуме оцењивања на почетку сваке школске године. - Исходи представљају добру основу за праћење и процену постигнућа ученика, односно креирање захтева којима се може утврдити да ли су ученици достигли оно што је описано одређеним исходом.	<u>Начин провере исхода:</u> - иницијално тестирање моторичких способности ученика - вођење прописане педагошке документације у којима су видне белешке о нивоу ангажованости, вежбању у адекватној опреми, постигнућима у	Лични картон ученика (евиденција о процесу и продуктима рада ученика, уз коментаре и препоруке) као извор података и показатеља о напредовању ученика. - Континуирано и систематично	- Белешке са часова током године - Пресек стања на месечном нивоу - Пресек стања на тромесечју
Б) Ангажовање ученика у настави	Наставник подједнако, континуирано прати и вреднује: Активност и однос ученика према физичком и здравственом васпитању који обухвата:			
В) Самосталност у раду	– вежбање у адекватној спортској опреми; – редовно присуствовање часовима физичког и здравственог			

	<p>васпитања; – учествовање у ваннаставним активностима, и др. – Приказ једног од усвојених комплекса општеприпремних вежби (вежби обликовања); – Достигнут ниво постигнућа моторичких знања, умења и навика (напредак у усавршавању технике).</p> <p>Индивидуални напредак моторичких способности сваког ученика процењује се у односу на претходно проверено стање.</p> <p>Уколико ученик нема развијене посебне способности, приликом оцењивања узима се у обзир његов индивидуални напредак у односу на претходна достигнућа и могућности, као и ангажовање ученика у наставном процесу.</p> <p>Код ученика ослобођених од практичног дела наставе, наставник прати и вреднује:</p> <p>– познавање основних правила гимнастике, атлетике, спортске игре, и основних здравствено-хигијенских правила вежбања; – учешће у организацији ваннаставних активности.</p> <p>У процесу реализације физичког и здравственог васпитања неопходно је да ученик развија физичку писменост која обухвата не само моторичке вештине и способности, већ и мотивацију, знање, разумевање, као и ставове неопходне за бављење сврсисходним физичким активностима током целог живота.</p>	<p>моторичким вештинама и индивидуалном напретку сваког ученика -заједничко вредновање ученика и наставника -самопроцена оцене и ангажовања од стране ученика - вођење евиденције о учешћу ученика на такмичењима</p>	<p>праћење напредовања (формативно оцењивање), представља увид у различите аспекте учења и развоја, представља подршку у оспособљавању ученика за самопроцену, пружа прецизнији увид у различите области постигнућа (јаке и слабе стране ученика).</p>	<p>- Процена о напретку на крају школске године</p>
--	---	--	--	---

<p align="center">Праћење развоја, напредовања и остварености постигнућа ученика у току школске године обавља се оцењивањем (евиденција се врши у радном картону, дневнику за физичко васпитање и у електронском дневнику)</p>				
Формативно	- редовно праћење и процена напредовања у остваривању прописаних исхода, стандарда постигнућа и ангажовања у оквиру обавезног предмета.			
Сумативно	- вреднује постигнуће ученика на крају наставног периода наспрам одређених стандарда.			
<p align="center">КРИТЕРИЈУМИ ОЦЕЊИВАЊА</p>				
НАСТАВНА ТЕМА	ДОВОЉАН 2	ДОБАР 3	ВРЛО ДОБАР 4	ОДЛИЧАН 5
ФИЗИЧКЕ СПОСОБНОСТИ	Уме да примени једноставне, двоставне општеприпремне вежбе.	Уме правилно да изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања.	Правилно одржава равнотежу у различитим кретањима.	Ученик користи висок ниво техничкотактичких знања, демонстрира сложеније комплексе вежби и кретања.

МОТОРИЧКЕ ВЕШТИНЕ Атлетика, спортска гимнастика, рукомет, фудсал, плес и ритмика	Ученик показује мањи степен активности и ангажовања, уз велику помоћ наставника успева да примени одређене вежбе, односно захтеве који су утврђени у већем делу основног нивоа постигнућа, одређени индивидуалним образовним планом и прилагођеним стандардима постигнућа и ангажовање ученика добија оцену довољан 2	Ученик показује делимични степен активности и ангажовања, уз велику помоћ наставника успева да примени одређене вежбе, односно захтеве који су утврђени и на основном и већим делом на средњем нивоу стандарда постигнућа, одређеним индивидуалним образовним планом и прилагођеним стандардима постигнућа, уз ангажовање ученик добија оцену 3	Ученик показује велику самосталност и висок степен активности и ангажовања, уз мању помоћ наставника у потпуности, самостално испуњава захтеве који су утврђени и на основном и на средњем нивоу, као и део захтева са напредног нивоа посебних стандарда постигнућа, одређеним индивидуалним образовним планом и прилагођеним стандардима постигнућа, уз висок степен ангажовања добија оцену врло добар 4	Ученик показује изузетну самосталност уз изузетно висок степен активности и ангажовања, где ученик у потпуности самостално, без помоћи наставника испуњава захтеве који су утврђени на основном и средњем нивоу, као и у већини захтева са напредног нивоа посебних стандарда постигнућа, одређеним индивидуалним образовним планом и прилагођеним стандардима постигнућа, уз веома висок степен ангажовања, добија оцену одличан (5)
ФИЗИЧКА И ЗДРАВСТВЕНА КУЛТУРА	Познаје правила безбедног извођења једноставних физичких вежбања, од загревања до смиривања функција организма. Придржава се правила игре/активности и кроз ефективну комуникацију и сарадњу доприноси безбедној и позитивној атмосфери за вежбање.	Примењује правила безбедног ношења, постављања, коришћења и одлагања опреме и реквизита за вежбање. Активно учествује у разноврсним индивидуалним и групним физичким активностима, сарадничког и такмичарског карактера.	Редовно се бави физичком активношћу примењујући основне хигијенске и безбедносне мере. Анализира користи од редовне физичке активности и демонстрира технике помагања, чувања себе и других приликом вежбања.	Редовно се бави физичком активношћу и подстиче друге на физичку активност. Самостално прави лични план унапређења здравља. Учествује на такмичењима и спортско-рекреативним манифестацијама које промовишу здраве стилове живота.
Време евалуације и инструменти:				
Категорије вредновања				
Физичке способности	Тестирање се врши помоћу мерних инструмената (тест се не оцењује, али служи за праћење напретка ученика, самопроцену и добијање објективних информација за пружање подршке ученицима и њиховог даљег праћења.			
Моторичка знања и умења	Достигнут ниво савладаности моторних знања, умења и навика спроводи се према утврђеним минималним образовним захтевима.			
Однос ученика према раду и вредновање физичког вежбања	Прати се током целе школске године и то: кроз контролу уредности ношења и хигијене опреме за вежбање, редовног присуствовања на часовима физичког васпитања, доследног извршавања радних задатака, ангажовања у спортском животу школе.			
Обавезни организациони облици рада: А. часови физичког и здравственог	Физичке способности	Иницијално тестирање на почетку године (септембар) и финално тестирање на крају школске године (мај-јун)		

васпитања;	МОТОРИЧКЕ ВЕШТИНЕ, СПОРТОВИ И СПОРТСКЕ ДИСЦИПЛИНЕ	Атлетика (тркачке дисциплине), фудбал, рукомет (индивидуални елементи технике)- септембар, октобар; ритмика и плес (новембар, децембар); спортска гимнастика (децембар, јануар, фебруар); атлетика (скакачке и бацачке дисциплине)- март, април; рукомет, фудбал, спортови по избору-колективни елементи технике (мај, јун)
	ФИЗИЧКА И ЗДРАВСТВЕНА КУЛТУРА Физичко вежбање и спорт, Здравствено васпитање	Остварује се кроз све организационе облике рада у физичком и здравственом васпитању, током целе године, нарочито на часовима теорије током тематских дана, тематске недеље, амбијенталне и пројектне наставе .
Остали облици рада (ванчасовне и ваншколске активности): Б. слободне активности – секције,	Атлетска, фудбалска, рукометна секција	Реализује се једном недељно током целе школске године за све заинтересоване ученике; У електронском дневнику се води евиденција о присуству ученика током часова обуке и припреме за такмичење. Значајни резултати са такмичењима се бележе у дневнику, објављују на сајту школе.
В. недеља школског спорта,	„Недеља здравих стилова живота” и „Недеља спорта”	Планира се крајем септембра и у октобру, током „Дечије недеље.” Реализоване активности се се бележе у дневнику, објављују на сајту школе.
Г. активности у природи (кросеви, зимовање, летовање - камповање...), амбијентална настава	Јесењи крос „За срећније детињство”, Крос РТС-а „Кроз Србију”	Почетком октобра, у организацији Црвеног крста и Спортског савеза Ужица и на крају године у мају месецу. Значајни резултати са такмичењима се бележе у дневнику, објављују на сајту школе.
Д. школска и ваншколска такмичења	(ОСИУРС) Атлетика, пливање, стони тенис, стрељаштво, кошарка, одбојка, фудбал, рукомет, тенис, гимнастика	Школска такмичења у стрељаштву и стоном тенису је могуће реализовати током целе године; игре са лоптом (на почетку и на крају године); Такмичења у осталим спортовима нису могућа због неадекватних материјално-техничких услова. Ваншколска такмичења се планирају на основу календара спортских такмичења који школама прослеђује Спортски савез Ужица. Значајни резултати са такмичењима се бележе у дневнику, објављују на сајту школе..
Ђ. корективно-педагошки рад и допунска настава	(по потреби	За ученике који имају лоше држање тела, потешкоће у савладавању градива и ученике са смањеним физичким способностима (током целе године, једном недељно).

