

**ОСНОВНА ШКОЛА "ВОЈВОДА ПУТНИК"  
РИПАЊ**

**ШКОЛСКИ ПРОГРАМ ЗА ПЕТИ РАЗРЕД  
ОСНОВНОГ ОБРАЗОВАЊА И ВАСПИТАЊА  
школске 2014/2015. године**

## ШКОЛСКИ ПРОГРАМ ЗА ПЕТИ РАЗРЕД

ШКОЛСКА 2014/2015.

### ФОНД ЧАСОВА ЗА ПЕТИ РАЗРЕД

#### ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ

##### Циљ и задаци:

Циљ физичког васпитања је да разноврсним и систематским, моторичким активностима, у повезаности са осталим васпитно-образовним подручјима, допринесе интегралном развоју ученика, развоју моторичких способности, стицању, усавршавању и примени моторичких умења, навика и непоходних теоретских знања у свакодневним и специфичним условима живота и рада.

##### Задаци наставе физичког васпитања су:

- Подстицање раста, развоја и утицање на правилно држање тела;
- Развој и усавршавање моторичких способности;
- Стицање моторичких умења која су као садржај утврђени програмом физичког васпитања и стицање теоријских знања неопходних за њихово усвајање;
- Усвајање знања ради разумевања значаја и суштине физичког васпитања дефинисаног циљем овог васпитно-образовног подручја;
- Формирање морално-вољних квалитета личности;
- Оспособљавање ученика да стечена умења, знања и навике користе у свакодневним условима живота и рада;
- Стицање и развијање свести о потреби здравља, чувања здравља и заштити природе и човекове околине.

##### Оперативни задаци:

- Усмерени развој основних моторичких способности, првенствено брзине и координације;
- Усмерено стицање и усавршавање моторичких умења и навика и навике предвиђених програмом физичког васпитања;
- Примена стечених знања, умења и навика у сложенијим условима (кроз игру, такмичење и сл.);
- Задовољавање социјалних потреба за потврђивањем, групним поистовећивањем и сл.;
- Естетско изражавање кретњом и доживљавање естетских вредности;
- Усвајање етичких вредности и подстицање вољних особина ученика.

	НЕДЕЉНИ ФОНД ЧАСОВА	ГОДИШЊИ ФОНД ЧАСОВА
<b>1. ОБАВЕЗНИ НАСТАВНИ ПРЕДМЕТ</b> 1.1. РЕДОВНА НАСТАВА ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА	2	72

<b>2.ИЗБОРНИ НАСТАВНИ ПРЕДМЕТ</b>		
2.1 ИЗАБРАНЕ СПОРТСКЕ ГРАНЕ	1	36
2.2 СЛОБОДНЕ АКТИВНОСТИ(секције)	1	36
2.3 АКТИВНОСТИ У ПРИРОДИ		
2.4 КОРЕКТИВНО-ПЕДАГОШКИ РАД		
2.5 ШКОЛСКА И ДРУГА ТАКМИЧЕЊА		

Наставни садржај	Број часова	Број часова обраде	Број часова увежбавања	Број часова провере	Број часова понављања
АТЛЕТИКА	20	10	10	/	/
ВЕЖБЕ НА СПРАВАМА И ТЛУ	20	10	10	/	/
РИТМИЧКА ГИМНАСТИКА, НАРОДНЕ И ДРУШТВЕНЕ ИГРЕ	8	4	4	/	/
СПОРТСКА ИГРА	24	10	8	6	/
<b>УКУПНО</b>	<b>72</b>	<b>34</b>	<b>32</b>	<b>6</b>	<b>/</b>

### 1.ОБАВЕЗНИ НАСТАВНИ ПРЕДМЕТ

Наставни садржаји	Број часова	Активности ученика у васпитно-образовном раду	Активности наставника у васпитно-образовном раду	Начин и поступак остваривања	Циљеви и задаци садржаја програма
АТЛЕТИКА	20	-хо дање -трчање -вежбање -анализирање -такмичење	-дискусија -анализирање -објашњавање -показивање	-разговор -демонстрација -физичко вежбање	-разликује правилно од неправилног држања тела -развијање и усавршавање моторичких способности -изводи покрете у задатом смеру -вешто изводи једноставне форме природног кретања

<b>ВЕЖБЕ НА СПРАВАМА И ТЛУ</b>	20	-вежбање -анализирање	-анализирање -објашњавање -показивање -поређење	-демонстрација -физичко вежбање	-вешто изводи задате вежбе са реквизитима -уочава своје моторичке способности и особине, сличности и разлике међу вршњацима
<b>СПОРТСКА ИГРА</b>	24	-вежбање -анализирање -трчање -скакање -такмичење	-анализирање -поређење -показивање -објашњавање	-демонстрација -физичко вежбање -разговор	-познаје правила спортске игре и придржава их се -стварање услова за социјално прилагођавање ученика за колективни живот и рад

ШИФРА СТАНДАРДА:

ПРВИ БРОЈ – НИВО ПОСТИГНУЋА

1. ОСНОВНИ НИВО
2. СРЕДЊИ НИВО
3. НАПРЕДНИ НИВО

ДРУГИ БРОЈ – ОБЛАСТ ( САДРЖАЈНЕ ЦЕЛИНЕ)

1. ВЕШТИНЕ (УМЕЊА – МОТОРИЧКЕ НАВИКЕ)
2. ЗНАЊА О ФИЗИЧКОМ ВЕЖБАЊУ
3. ВРЕДНОВАЊЕ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА

ТРЕЋИ БРОЈ – ЈЕ РЕДНИ БРОЈ СТАНДАРДА У ОДРЕЂЕНОЈ ОБЛАСТИ НА ОДРЕЂЕНОМ НИВОУ

1. УСВОЈЕНЕ ВЕШТИНЕ, ЗНАЊА И УМЕЊА, ПОЗНАТ СМИСАО И ЗНАЧАЈ ФИЗИЧКОГ ВЕЖБАЊА, ПОЗНАВАЊЕ ОСНОВНИХ ПРАВИЛА И ПРИНЦИПА ФИЗИЧКОГ ВЕЖБАЊА ИЛИ ИГРЕ (ЗАВИСНО ОД ОБЛАСТИ)
2. УСВОЈЕНА ЗНАЊА О ФУНКЦИЈИ СПОРТСКЕ ИГРЕ ИЛИ ВЕЖБЕ, ОСПОСОБЉЕНОСТ ЗА ПРИМЕНУ У ПРАКСИ И ПОЗНАВАЊЕ ПРАВИЛА

#### ОСНОВНИ НИВО ПОСТИГНУЋА

#### ОСПОСОБЉЕНОСТ У ВЕШТИНАМА

НАСТАВНА ОБЛАСТ – АТЛЕТИКА

- *Правилно трчи варијантама технике трчања на кратке, средње и дуге стазе и мери резултат*
- *Зна терминологију, значај трчања*
- *Зна правилно да да скаче у вис техником «маказице»*
- *Зна терминологију скока у даљ*

- *Правилно баца куглу из места и мери дужину хиџа*
- *Зна правила за такмичење, сигурносна правила, влада терминологијом бацања кугле*

### НАСТАВНА ОБЛАСТ – ВЕЖБЕ НА СПРАВАМА И ТЛУ

**Ученик/ученица правилно изводи вежбе на свим справама и тлу, зна називе вежби и основе организације рада на тлу**

- вежбе на тлу  
Садржај: колут напред и колут назад из чучња до чучња, из става раскорачног колут назад до става раскорачног, из става раскорачног колут напред до става раскорачног, *колут напред (летећи) на сунђер струњаче, предмет странце упором у »бољу» страну, став о шакама уз помоћ, мост из лежећега положаја, вага претклоном и заножјењем на левој и десној ноzi;*
- прескок  
Садржај: *разношка преко козлића 110 цм.висине згрчка-обука;*
- греда  
Садржај: *ниска греда: боком поред греде :суножним одскоком наскок на ниску греду суножно (једна нога мало испред друге), усправ – одручити, кораци у успону до средине греде, различити начини ходања у успону, са згрченим предножењем, са заножјењем, са одножењем, са високим предножењем; скок суножним одскоком, суножни доскок на место одскока, вага претклоном и заножјењем; саскок згрчено.*

### НАСТАВНА ОБЛАСТ - ПЛЕС

- *Ученик/ученица се правилно креће у ритму и темпу музике у простору основним облицима кретања*  
**НАСТАВНА ОБЛАСТ – РИТМИЧКА ГИМНАСТИКА**
- *Ученица правилно изводи основне вежбе из ритмичке гимнастике*  
Садржај: *Мачији поскок, дечији поскок, окрети за 90<sup>0</sup> и 180<sup>0</sup>, суножно прескакање вијаче са и без међупоскока, прескакање вијаче кроз трчање.*
- *Ученица зна називе основних вежби из ритмичке гимнастике*

### НАСТАВНА ОБЛАСТ – СПОРТСКА ИГРА (РУКОМЕТ)

- *Ученик/ученица игра рукомет примењујући основну технику, неопходна правила и сарађује са члановима екипе изражавајући сопствену личност уз поштовање других*  
Садржај: *Вођење лопте «јачом» руком у месту и праволинијском кретању умереном брзином; бацање (додавање) лопте »кратким замахом« изнад висине рамена; хватање лопте у висини груди; бочни «шасе» шут;*  
*Тактика: игра на два гола*
- *Ученик/ученица зна функцију рукомета и основне појмове везане за рукометну игру*

### НАСТАВНА ОБЛАСТ – ВЕЖБЕ ОБЛИКОВАЊА

- *Ученик/ученица правилно изводи најмање један комплекс вежби обликовања и приказује вежбе за поједине делове тела*
- *Ученик /ученица зна утицај и значај вежби обликовања на организам, познаје поделу вежби и њихову терминологију*

### ЗНАЊА О ФИЗИЧКОМ ВЕЖБАЊУ И ФИЗИЧКОМ ВАСПИТАЊУ

- *Ученик/ученица зна смисао физичког васпитања*
- *Ученик/ученица зна утицај физичког вежбања*

- Ученик/ученица зна основне појмове везане за физичко вежбање
  - Ученик/ученица зна правила спортске игре рукомет:
- Садржај правила: три корака, три секунде, три метра, ношена лопта, преступ, извођење аута, искључење.

### **ВРЕДНОВАЊЕ ФИЗИЧКОГ ВЕЖБАЊА**

- Ученик/ученица испољава позитиван став према физичком вежбању у свакодневном животу
- Ученик/ученица испољава заинтересованост за физичко вежбање
- Ученик/ученица се доказује кроз физичко вежбање (позитиван однос према наставној обавези)
- Ученик/ученица испољава позитиван став према сарадњи са другима у реализацији различитих задатака физичког васпитања

### **СРЕДЊИ НИВО ПОСТИГЊУЋА**

#### **ОСПОСОБЉЕНОСТ У ВЕШТИНАМА**

##### **НАСТАВНА ОБЛАСТ – АТЛЕТИКА**

- Ученик/ученица правилно изводи технику штафетног трчања
- Ученик/ученица зна правила за такмичење
- Ученик/ученица зна правилно да скаче у даљ техником «увинуће»
- Ученик/ученица зна правила за такмичење скока у даљ
- Ученик/ученица зна правила за такмичење скока у вис

##### **НАСТАВНА ОБЛАСТ – ВЕЖБЕ НА СПРАВАМА И ТЛУ**

Ученик/ученица на свим справама и тлу правилно изводи сложеније вежбе, чува и помаже и поштује сигурносна правила

- вежбе на тлу  
Садржај: колут напред преко препреке са фазом лета (сунђер струњаче), предмет странце упором улево и удесно, два предмета странце повезано, став на шакама, припремне вежбе за прекопит, мост заклоном и усклон уз помоћ.
- прескок  
Садржај: згрчка - самостално
- греда  
Садржај: наскок суножно одскоком са једне ноге, десном (левом), високо предножење са окретом за 90<sup>0</sup> удесно (улево), спуштање у упор клечећи на десној са заножем леве (мала вага), ослонцем заножне ноге испред тела усправ уз помоћ, четири корака узручити, саскок пруженим телом.

##### **НАСТАВНА ОБЛАСТ – ПЛЕС**

- Ученик/ученица повезује просторно и временски плесне елементе у целину, изводи и реализује најмање један одабрани плес ( «Моравац», «Бачко коло», «Дивна, Дивна»)

##### **НАСТАВНА ОБЛАСТ – РИТМИЧКА ГИМНАСТИКА**

- Ученица правилно изводи вежбу са реквизитима

Садржај: *Комбинација два скока са вијачом, скок са бацањем и хватањем лопте за маси лоптом у хоризонталној и чеоној равни;*

### **НАСТАВНА ОБЛАСТ СПОРТСКА ИГРА ( РУКОМЕТ )**

- *Ученик/ученица игра рукомет примењујући виши ниво технике, већи број правила једноставније тактичке комбинације и уз висок степен сарадње са члановима екипе изражава сопствену личност уз поштовање других.*  
Садржај: *вођење лопте «јачом» и «слабијом» руком у месту, вођење лопте «јачом» руком у праволинијском трчању максималном брзином, бацање (додавање) лопте «дугим» замахом на веће растојање, хватање непрецизно бачених лопти, шут из трка («чеони шут»), индивидуална тактика напада, индивидуална тактика одбране;*
- *Ученик/ученица зна функцију и значај рукомета*

### **НАСТАВНА ОБЛАСТ – ВЕЖБЕ ОБЛИКОВАЊА**

- *Ученик/ученица правилно изводи и и показује више комплекса вежби обликовања*
- *Ученик/ученица зна принципе састављања комплекса вежби обликовања и дозирање оптерећењ*

### **ЗНАЊА О ФИЗИЧКОМ ВЕЖБАЊУ И ФИЗИЧКОМ ВАСПИТАЊУ**

- *Ученик/ученица зна терминологију*
- *Ученик/ученица зна да дозира оптерећење током вежбања*

### **ОБРАЗОВНИ СТАНДАРДИ ЗА НАСТАВНИ ПРЕДМЕТ**

#### **ИЗАБРАНИ СПОРТ - ФУДБАЛ**

ШИФРА СТАНДАРДА:

ПРВИ БРОЈ – НИВО ПОСТИГНУЋА

1. ОСНОВНИ НИВО
2. СРЕДЊИ НИВО
3. НАПРЕДНИ НИВО

ДРУГИ БРОЈ – ОБЛАСТ ( САДРЖАЈНЕ ЦЕЛИНЕ)

1. ВЕШТИНЕ (УМЕЊА – МОТОРИЧКЕ НАВИКЕ)
2. ЗНАЊА О ФИЗИЧКОМ ВЕЖБАЊУ
3. ВРЕДНОВАЊЕ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА

ТРЕЋИ БРОЈ – БРОЈ ИСКАЗА ЗА СПОРТСКУ ИГРУ (МОЖЕ БИТИ БР.1 ИЛИ БР.2)

**ОСНОВНИ НИВО ПОСТИГНУЋА**  
**ОСПОСОБЉЕНОСТ У ВЕШТИНАМА**

### СПОРТСКА ИГРА (ФУДБАЛ)

- Ученик/ученица игра фудбал примењујући основну технику, неопходна правила и сарађује са члановима екипе изражавајући сопствену личност уз поштовање других  
Садржај: Дупли пас, додавање унутрашњом страном стопала, спољашњом страном стопака, извођење корнера, извођење аута.

### ЗНАЊА О ПРАВИЛИМА СПОРТСКЕ ИГРЕ

- Ученик/ученица зна правила спортске игре фудбала:  
Садржај правила: постизање гола, додавање, извођење слободних удараца и удараца из углова, жути и црвени картони.

### СРЕДЊИ НИВО ПОСТИГНУЋА

- Ученик/ученица игра фудбал примењујући виши ниво технике, већи број правила једноставније тактичке комбинације и уз висок степен сарадње са члановима екипе изражава сопствену личност уз поштовање других  
Садржај: Дупли пас, додавање унутрашњом страном стопала, спољашњом страном стопака, извођење корнера, извођење аута, акције.
- Ученик/ученица зна функцију и значај фудбала

### ЗНАЊА О ПРАВИЛИМА СПОРТСКЕ ИГРЕ

- Ученик/ученица зна већи број правила, простор за правилну измену играча, трајања меча жути и црвени картон.

## 1.ПРЕДОВНА НАСТАВА ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА

### СЛОБОДНЕ АКТИВНОСТИ (СЕКЦИЈЕ)

Слободне активности (секције) организују се за ученике са посебним интересовањем за спорт.Рад се одвија у спортским секцијама или школским екипама које се формирају према интересовању,способностима и полу ученика.

#### АКТИВНОСТИ У ПРИРОДИ

Од активности у природи,планирана су два кроса и два излета.

Кросеви:

- јесењи крос, у организацији Црвеног крста (октобар),
- пролећни крос, у организацији Спортског савеза и РТС-а (мај)