**MINISTARSTVO ZA OBRAZOVANJE I NAUKU**

**BIRO ZA RAZVOJ OBRAZOVANJA**



**Nastavni program**

**Fizičko i zdravstveno obrazovanje**

**za V razred**

**Skoplje, 2021. godina**

## OSNOVNI PODACI O NASTAVNOM PROGRAMU

|  |  |
| --- | --- |
| **Nastavni predmet** | ***Fizičko i zdrastveno obrazovanje*** |
| **Vrsta/kategorija nastavnog predmeta** | Obavezni  |
| **Razred**  | **V (peti)**  |
| **Teme/područja u nastavnom programu** | * ***Atletika***
* ***Gimnastika sa ritmikom i plesom***
* ***Sportske igre***
 |
| **Broj sati**  | 3 sata sedmično/108 sati godišnje |
| **Oprema i sredstva** | * Gimnastičke strunjače, atletske klupe, atletske strunjače, školski startni blokovi, niske prepone.
* Manje i veće loptice, teniske loptice i loptice za sportske igre (rukometne, košarkaške, odbojkaške i fudbalske – prilagođene uzrasti).
* Medicinke od 1 kg, 2 kg i 3 kg.
* Obruči, konopci, niski i visoki čunjevi – marker za podlogu, konusni markeri.
* Oprema za sportsku gimnastiku (vratilo, razboj, dvovisinski razboj, karike).
* Švedski sanduk, ripstole, švedska klupa, skale za koordinaciju, niske grede, mali „kozlić“, odskočna daska, mornarske stepenice, švedske stepenice, viseći konopci, konopci za vuču.
* Niski koševi, mali i veliki rukometni golovi i niska odbojkaška mreža.
* Štoperica, centimetarske pantlika, vaga sa visinometrom.
 |
| **Normativ nastavnog kadra**  | Vaspitno-obrazovni rad u petom razredu može obavljati lice koje je:• profesor/nastavnik/nastavnik u razrednoj nastavi, VII/1 ili VI/1 (prema MR) i 240 EKTS;• diplomirani pedagog, VII/1 ili VI/1 (prema MRK) i 240 EKTS.Za izvođenje nastave fizičkog i zdravstvenog vaspitanja u petom razredu uključuje se:• profesor sa završenim Fakultetom fizičkog vaspitanja, sporta i zdravlja - nastavni smjer, VII/1 ili VI/1 (prema MRK) i 240 EKTS.  |

### POVEZANOST SA NACIONALNIM STANDARDIMA

 Rezultati učenja navedeni u nastavnom programu vode do sticanja sljedećih kompetencija obuhvaćenih područjem

***Lični i socijalni razvoj:***

|  |  |
| --- | --- |
|  | *Učenik/učenica zna i/ili umije:* |
| V-A.1 | da razlikuje zdravi od rizičnog životnog stila kada se radi o svim sferama života (uključujući navike ishrane, sportske i rekreativne aktivnosti i seksualno ponašanje); |
| V-A.2 | da odabere i prakticira aktivnosti koje osiguravaju razvoj i poboljšanje vlastitog mentalnog i fizičkog zdravlja i dobrobiti, |
| V-A.4 | da napravi procjenu vlastite sposobnosti i dostignuća (uključujući snažne i slabije strane) i na osnovu toga da utvrdi prioritete koji će mu/joj omogućiti razvoj i napredovanje; |
| V-A.6 | da postavi ciljeve za učenje i samorazvoj i radi na prevazilaženju izazova koji se javljaju na putu ka njihovom postizanju; |
| V-A.7 | da koristiti lična iskustva kako bi olakšali učenje i prilagodili lično ponašanje u budućnosti; |
| V-A.9 | da predvidi posljedice ličnih i tuđih postupaka za sebe i za druge; |
| V-A.10 | da primjenjuje ​​etička načela u ocjenjivanju ispravnog i neispravnog u ličnim i tuđim postupcima i manifestirati vrline karakternih osobina (kao što su: iskrenost, pravičnost, poštovanje, strpljenje, briga, pristojnost, zahvalnost, odlučnost, hrabrost i samodisciplina); |
| V-A.11 | da djeluje samostalno, sa punom sviješću o tome koga, kada i kako može zatražiti pomoć; |
| V-A.13 | da komunicira s drugima i da prezentira sebe na odgovarajući način situaciji; |
| V-A.14 | da aktivno sluša i odgovarajući da reagira, pokazujući empatiju i razumijevanje za druge i da izražava ličnu brigu i potrebu na konstruktivan način; |
| V-A.15 | da sarađuje ​​s drugima u postizanju zajedničkih ciljeva, dijeljenjem ličnih stavova i potreba s drugima i uzimajući u obzir stavove i potrebe drugih; |
| V-A.16 | da prepoznaje probleme u relacijama s drugima i konstruktivno pristupiti rješavanju sukoba, poštujući prava, potrebe i interese svih uključenih strana; |
| V-A.17 | da traže povratne informacije i podršku za sebe, ali i da pružaju konstruktivnu povratnu informaciju i podršku u korist drugih; |
| V-A.19 | da daje prijedloge, da razmatra različne mogućnosti i da predviđa posljedice s ciljem da bi se donijeli zaključke i racionalne odluke. |
|   | *Učenik /učenica zna, razumije i prihvata da:* |
| V-B.1 | briga o svom tijelu i redovno praktikovanje fizičke aktivnosti je važan uvjet za osiguravanje fizičkog i mentalnog zdravlja; |
| V-B.3 | lična postignuća i dobrobit u velikoj mjeri zavise o radu koji sam/sama ulaže i rezultatima koje sam/sama postiže; |
| V-B.4 | svaki postupak koji preduzme ima posljedice za njega/nju i/ili njegovo/njeno okruženje; |
| V-B.7 | inicijativnost, upornost, istrajnost i odgovornost su važni za sprovođenje zadataka, postizanje ciljeva i prevazilaženje izazova u svakodnevnim situacijama; |
| V-B.8 | interakcija s drugima je dvosmjerna - kao što on ima pravo tražiti od drugih da mu/joj omoguće da bude zadovoljan svojim ličnim interesima i potrebama, tako ima i odgovornost dati prostor drugima da zadovolje svoje interese i potrebe; |
| V-B.9  | traženje povratne nformacije i prihvatanje konstruktivnih kritika dovode ka ličnom napretku na individualnom i društvenom planu.  |

Nastavni program uključuje relevantne kompetencije u oblasti ***Društvo i demokratska kultura*** Nacionalnih standarda.

|  |  |
| --- | --- |
|  | *Učenik/učenica zna i/ili umije:* |
| VI-A.5 | da razumije razlike među ljudima po bilo kojoj osnovi (polu i etničkoj pripadnosti, uzrasti, sposobnosti, socijalnom statusu itd.); |
| VI-A.6 | da prepozna prisustvo stereotipa i predrasuda u sebi i drugima i da se suprotstavlja diskriminaciji.  |

##  REZULTATI UČENJA

|  |
| --- |
| Tema: ***ATLETIKA***Ukupno sati: **18** |
| **Rezultati učenja**Učenik /učenica će biti sposoban/sposobna da:1. razlikuje i primjenjuje ispravne tehnike visokog i niskog starta;
2. razlikuje i primjenjuje ispravne tehnike skokova u vis i dalj;
3. primijenjuje ispravnu tehniku ​​bacanja i pogađa metu.
 |
| **Sadržaj (i pojmovi)** | **Standardi za ocijenjivanje** |
| * Istrajno trčanje - visok start
* Brzo trčanje - niski start
* Skok u dalj s mjesta
* Skok u dalj (zgrčena tehnika)
* Skok uvis (makaze)
* Bacanje lopte i pogađanje mete
* Bacanje medicinke u dalj
 | * Izvodi pravilnu tehniku ​​na visokom startu i trči do 200 metara.
* Trči umjerenim tempom do 3 minute.
* Izvodi pravilnu tehniku ​​pri niskom startu i trči do 50 metara.
* Izvodi ispravnu tehniku ​​skoka u dalj s mjesta.
* Izvodi ispravnu tehniku ​​skoka u dalj („zgrčeno“).
* Izvodi pravilnu tehniku ​​skoka uvis („makaze“).
* Baca i pogađa određeni cilj na udaljenosti od 5 do 10 metara.
* Izvodi ispravnu tehniku ​​bacanja na daljinu medicinke do 2 kg.
 |
|  **Primjeri za aktivnosti*** Učenici izvode tehniku ​​koordiniranih pokreta ruku i nogu tokom trčanja.
* Učenici trče kroz postavljene rekvizite/prepreke (palice, stepenice za koordinaciju, niske prepone, medicinarke).
* Učenici izvode istrajno trčanje umjerenim tempom u trajanju od 2 do 5 minuta.
* Učenici izvode istrajno trčanje umjerenim tempom od 200 do 300 metara mjerenjem vremena.
* Učenici izvode brzo trčanje iz različitih početnih položaja (sjedeći, ležeći na leđima ili stomaku, klečeći itd.).
* Učenici izvode trčanje s progresivnim (ubrzanjem).
* Učenici trče s niskim startom do 50 metara.
* Učenici trče s niskim startom od 20 do 50 metara mjerenjem vremena.
* Učenici učestvuju u štafetnim igrama brzim trčanjem, bez i sa rekvizitima (takmičenje).
* Učenici izvode dvonožne i jednonožne potskokove i skokove.
* Učenici izvode skok u dalj i s mjesta.
* Učenici izvode skok u dalj s mjesta mjerenjem dužine skoka (takmičenje).
* Učenici izvode skok u dalj uz zalet (tehnika „zgrčenje“).
* Učenici izvode skok u dalj uz zalet, tehnikom „zgrčenje“ (takmičenje).
* Učenici izvode skok uvis (tehnika makaza).
* Učenici izvode skok u vis, tehniku ​​makazama (takmičenje).
* Učenici učestvuju u štafetnim igrama sa elementima trčanja i skakanja.
* Učenici bacaju loptu iz daljine lijevom i desnom rukom.
* Učenici bacaju loptu na daljinu uz zalet.
* Učenici izvode medicinsku bacanje na daljinu do 2 kg objema i jednom rukom.
* Učenici šutiraju loptom u cilj u rasponu od 5 do 10 metara.
* Učenici izvode gađanje loptom u pokretni cilj (obruč, lopta).
* Učenici učestvuju u štafetnim igrama sa elementima trčanja, skakanja i bacanja.
 |
| Tema: **GIMNASTIKA, RITMIKA I PLESOVI**Ukupno sati: **32** |
| **Rezultati učenja**Učenik /učenica će biti sposoban/sposobna da:1. se postavi organizaciono, kombinuje i uspješno izvodi složene vježbe za oblikovanje tijela i pokreta;
2. razlikuje i izvodi pravilne tehnike gimnastičkih elemenata iz partera i gimnastičkih sprava;
3. razlikuje i primenjuje tehnike ritmičkih i plesnih pokreta, sa i bez muzike.
 |
| **Sadržaj (i pojmovi)** |  **Standardi za ocijenjivanje** |
| • **Gimnastika*** Organizaciono postavljanje u prostoru
* Kompleks vježbe za oblikovanje tijela i pokreta
* Gimnastičko hodanje i trčanje u ritmu i taktu
* Parterske vježbe
* Vježbe sa visećim i ljuljajućim gimnastičkim spravama
* preskakanje "kozlića"
* Gimnastičko hodanje
 | * Postavlja se u dva i četiri reda i kreće se u kolonama i u krug.
* Izvodi kompleksne vježbe za oblikovanje cijelog tijela u različitim stavovima i položajima.
* Izvodi pravilnu tehniku ​​gimnastičkog hodanja i trčanja u ritmu i taktu.
* Izvodi ispravnu tehniku ​​"svijeće", "most" i čelna vaga.
* Izvodi pravilnu tehniku kolut ​​naprjed i kolut nazad.
* Izvodi ispravnu tehniku ​​stajanja na rukama oslanjajući se stopama na zid uz pomoć.
* Izvodi pravilnu tehniku ​​vješanja i ljuljanja gimnastičkih sprava (ripsole, niska vratilo, karike, dvovisinski razboj).
* Različito izvodi tehniku ​​preskakanja malog "kozlića" raznožno.
* Primjenjuje ispravnu tehniku ​​gimnastičkog hodanja, dječijeg poskakanja, okretanja i vaganja na švedskoj klupi i niskoj gredi.
 |
| • **Ritmika*** Ritmičko hodanje i trčanje
* Ritmički skokovi i skokovi
* Ritmički pokreti sa rekvizitima
 | * Izvodi povezane ritmički koordinisane pokrete rukama i nogama u hodanju i trčanju i estetski pokret tijela sa taktiranjem.
* Izvodi četiri povezana skoka i skokove u hodanju i trčanju (dječiji, mačiji, galop, makaze, jelenski skokovi, skokovi u vis).
* Izvodi ritmičke pokrete sa slobodnim izborom rekvizita (obruč, konopac, traka, lopta), bez muzike.
 |
|  • **Plesovi** * Dječiji plesovi
* Tradicionalne narodne igre
* Savremeni plesovi
 | * Izvodi dječije plesove po izboru, uz muziku.
* Izvodi tradicionalnu narodnu igru ​​po izboru, uz muziku.
* Izvodi savremeni ples po izboru, uz muziku.
 |
|  **Primjeri aktivnosti*** Učenici izvode kompleks vježbi za oblikovanje cijelog tijela stojeći (vježbe za jačanje, istezanje, opuštanje).
* Učenici izvode kompleks vježbi za oblikovanje cijelog tela u sjedećem i ležećem položaju (vježbe za jačanje, istezanje, opuštanje).
* Učenici izvode kompleks vježbi za oblikovanje tijela i pokreta u stojećem, sjedećem i ležećem položaju (vrat, rameni pojas i ruke, trup, karlica i noge).
* Učenici izvode kompleks vježbi za oblikovanje tijela i pokreta u stojećem, sjedećem i ležećem položaju sa rekvizitima (palica, lopta, konopac, obruč).
* Učenici izvode pravilnu tehniku ​​gimnastičkog hodanja u ritmu i taktu.
* Učenici izvode pravilnu tehniku ​​gimnastičkog hodanja uz muzičku pratnju.
* Učenici izvode "klackalica" na leđima (sa nogama stisnutim na grudima) i na stomaku (sa nogama uhvaćenim iza tijela).
* Učenici samostalno izvode stajanje na lopatice - "svijeća".
* Učenici samostalno izvode kolut naprijed na kose površine.
* Učenici s pomoću i samostalno izvode kolut naprijed na ravnoj površini.
* Učenici izvode dva povezana koluta naprijed, uz pomoć i samostalno.
* Učenici uz pomoć i samostalno izvode kolut nazad na kosoj površini.
* Učenici uz pomoć i samostalnoizvode kolut nazad na ravnoj površini.
* Učenici izvode čelnu vagu (na švedskoj klupi i na niskoj gredi).
* Učenici grade „most“ uz pomoć i samostalno.
* Učenici izvode stajanje na rukama oslanjajući noge na zid ili ripstool, uz pomoć i samostalno.
* Učenici povezuju naučene elemente gimnastike na parterre u kompoziciju („svijeća“, „most“, iskorak, istrajnost u položaju čučnja, kolut naprijed i kolut nazad).
* Učenici izvode skok na švedskom sanduku sa dvonožnim odrazom sa odskočne daske.
* Učenici izvode skok u dalj sa poduprenim rukama raznožno rukama na uzdužno postavljenoj švedskom sanduku dvonožnim doskoku.
* Učenici preskaču mali „kozlić“ raznožno, uz pomoć i samostalno (uz postepeno povećanje zaleta).
* Učenici uz pomoć izvode preskakanje preko maliog „kozlića“ (mali zalet).
* Učenici izvode tehniku ​​vješanja i zanjihanja i njihanja na gimnastičkim spravama (ripstole, vratilo, karike, razboj i dvovisinski razboj).
* Učenici izvode gimnastičko hodanje, čučanje, dječije skakanje, okretanje (1800), vaga i dvonožni doskok na švedsku klupu i nisku gredu. (Elementi se izvode pojedinačno i u kompoziciji.)
* Učenici izvode poligone sa usvojenim elementima gimnastike.
* Učenici izvode povezane ritmički koordinisane pokrete rukama i nogama dok hodaju i trče u prostoru.
* Učenici izvode povezane potskokove i skokove u hodanju i trčanju u prostoru.
* Učenici izvode povezane ritmičke pokrete uz slobodan izbor rekvizita, bez i uz muziku (obruč, konopac, traka, lopta).
* Učenici izvode dečiji ples po izboru, bez i sa muzikom (patke, kad sam srećan, balon ples, plesni šešir, muzički zamrzivač, limbo).
* Učenici izvode tradicionalne narodne igre po izboru, bez i uz muziku.
* Učenici izvode korake savremenog plesa po izboru, bez i uz muziku (*polka, hip-hop, ča-ča-ča, samba, tvist, rokenrol*).
 |
| Tema*:* ***SPORTSKE IGRE***Ukupno časova**: 58** |
| **Rezultati učenja**Učenik /učenica će biti sposoban/sposobna da:1. primjenjuje elemente tehnike iz sportskih igara: rukometa, košarke, odbojke i fudbala;
2. primjenjuje usvojene elemente tehnike u igri na malom prostoru i sa manjim brojem učesnika.
 |
| **Sadržaj (i pojmovi)** | **Standardi za ocijenjivanje** |
| * **Rukomet**
 | * Primenjuje paralelnu i dijagonalnu rukometnu poziciju u mjestu i pokretu pri izvođenju elemenata rukometne tehnike (prijema, dodavanja, vođenja, šutiranja).
* Izvodi tehnike primanja i dodavanja lopte u mjestu i kretanja u parovima.
* Izvodi tehnike rukovanja pravolinijsko u hodanju i trčanju sa promjenom brzine.
* Izvodi tehnike šutanja sa mjesta i u hodu.
* Primjenjuje rukometne elemente u igri primjenom elementarnih pravila.
 |
| * **Košarka**
 | * Primjenjuje paralelnu i dijagonalnu košarkašku poziciju u mjestu i kretanju prilikom izvođenja elemenata košarkaške igre (prijema, dodavanja, vođenja i šutiranja).
* Izvodi tehnike primanja i dodavanja lopte u mjestu i kretanja u parovima.
* Izvodi tehnike pravolinijskog košarkaškog vođenja u mjestu i kretanja uz promjenu smjera i brzine uz zaustavljanje.
* Izvodi tehniku ​​gađanja u koš sa mjesta i iz pokreta uz zaustavljanje.
* Primjenjuje košarkaške elemente u igri od jednog i dva koša primjenom elementarnih pravila.
 |
| * **Odbojka**
 | * Primenjuje paralelni i dijagonalni odbojkaški položaj u mjestu i pokretu pri izvođenju elemenata odbojkaške tehnike (odbijanje prstima i podlakticom).
* Izvodi tehnike odbijanja lopte prstima i podlakticom u parovima na različitim udaljenostima preko nisko postavljene mreže.
* Izvodi tehniku ​​školskog servisa na manjoj i većoj udaljenosti na nisko postavljenoj mreži.
* Primjenjuje elemente u igri (mini odbojka) na nisko postavljenu mrežu sa primjenom elementarnih pravila.
 |
| * **Fudbal**
 | * Izvodi tehnike primanja i dodavanja lopte na različitim udaljenostima od unutrašnje i vanjske strane stopala.
* Izvodi tehnike vođenja lopte u hodanju i trčanju mijenjajući smjer i brzinu kretanja.
* Izvodi tehniku ​​žongliranja lopte nogom.
* Izvodi tehniku ​​šutiranja u gol unutrašnjom stranom stopala.
* Primjenjuje elemente u igri (mini fudbal) primjenom elementarnih pravila.
 |
| **Primjeri aktivnosti*** Učenici izvode pravilnu tehniku ​​držanja lopte u osnovnim rukometnim pozicijama (držanje lopte objema rukama i odvajanje jedne ruke, kombinovano kruženje loptom oko tijela, glave i nogu).
* Učenici izvode dodavanje i primanje rukometne lopte odbijenu od zida (u visini grudi, iznad glave i odbijenu od podloge).
* Učenici, podijeljeni u parove i trojke, izvode rukometno dodavanje i primanje lopte u mjestu sa jednom i dvije ruke (iznad glave, u visini ramena, u visini grudi i odbijenu od podloge).
* Učenici, podijeljeni u parove i trojke, izvode rukometno dodavanje i primanje lopte u pokretu osvajanjem prostora.
* Učenici izvode rukometno vođenje lopte u mjestu i u hodanju i trčanju (sa boljom, sa slabijom rukom i naizmenično – kombinovano, sa manjom i sa većom brzinom).
* Učenici izvode rukometni slalom vodeći loptu u različitim smjerovima (između postavljenih prepreka, različitim brzinama).
* Učenici izvode šut na gol sa mjesta i hodanje na rukomet (boljom i slabijom rukom, sa manje i veće udaljenosti).
* Učenici izvode štafete i osnovne igre sa usvojenim elementima rukometa (dodavanje, primanje, vođenje, postizanje gola, u kombinaciji sa elementima iz drugih sportova).
* Učenici igraju primjenom naučenih elemenata i elementarnih rukometnih pravila u manjem prostoru 2:2 (takmičenje).
* Učenici igraju primjenom naučenih elemenata i elementarnih rukometnih pravila u manjem prostoru 3:3 (takmičenje).
* Učenici igraju primjenom naučenih elemenata i elementarnih rukometnih pravila u manjem prostoru 4:4 (takmičenje).
* Učenici igraju mini rukomet po pravilima (takmičenje).
* Učenici izvode ispravnu tehniku ​​držanja lopte u osnovnim košarkaškim pozicijama (kombinovano kruženje loptom oko tijela, glave i nogu, prebacivanje lopte iz jedne ruke u drugu).
* Učenici izvode košarkaško dodavanje i primanje lopte odbijene od zida (u visini grudi, iznad glave i odbijenu od podloge).
* Učenici, podljeljeni u parove i trojke, izvode košarkaško dodavanje i primanje lopte u mjestu s obje ruke (iznad glave, u visini ramena, u visini grudi i odbijenu od podloge).
* Učenici, podijeljeni u parove i trojke, izvode košarkaško dodavanje i primanje lopte u pokretu osvajanjem prostora.
* Učenici izvode košarkaško vodenje lopte u mjestu i hodanju, trčanju i zaustavljanju (sa boljom, slabijom rukom i naizmenično – kombinovano, manjom i većom brzinom).
* Učenici izvode košarkaški slalom trčeći u različitim smjerovima (između prepreka, različitim brzinama)
* Učenici izvode košarkaško vođenje lopte u različitim smjerovima (naprijed, nazad; lijevo, desno).
* Učenici izvode šut u koš sa mjesta i hodaju sa zaustavljanjem (sa manje i veće udaljenosti).
* Učenici izvode štafete i elementarne igre sa usvojenim elementima košarke (dodavanje, primanje, vođenje, pogađanje koša, u kombinaciji sa elementima iz drugih sportova).
* Učenici igraju primjenom naučenih elemenata i elementarnih košarkaških pravila u manjem prostoru 2:2 (takmičenje).
* Učenici igraju primjenom naučenih elemenata i elementarnih košarkaških pravila u manjem prostoru 3:3 (takmičenje).
* Učenici igraju primjenom naučenih elemenata i elementarnih košarkaških pravila u manjem prostoru 4:4 (takmičenje).
* Učenici igraju mini košarku po pravilima (takmičenje).
* Primenjuje paralelni i dijagonalni odbojkaški položaj u mjestu i pokretu pri izvođenju elemenata odbojkaške tehnike (odbijanje prstima i podlakticom).
* Izvodi tehnike odbijanja odbojkaške lopte prstima i podlakticom, u paru, na različitim udaljenostima, kroz nisko postavljenu mrežu.
* Izvodi tehniku ​​školskog odbojkaškog servisa sa manje i veće udaljenosti na nisko postavljenoj mreži.
* Primjenjuje elemente igre (mini odbojka) na nisko postavljenu mrežu, primjenjujući elementarna pravila.
* Učenici pojedinačno izvode odbijanje lopte prstima preko glave (u slobodnom prostoru odbijaju loptu padom na različitim visinama).
* Učenici izvode odbijanje lopte prstima u odbojkaškim pozicijama (srednji i visoki dodavanja, na manjim i većim udaljenostima).
* Učenici odbijaju loptu za podlakticu („čekić“) u odbojkaškim pozicijama (srednji i visoki dodavanja, manje i veće distanci).
* Učenici izvode školsku servis na kraćim i dužim udaljenostima (u parovima i kolonama preko niske mreže).
* Učenici igraju mini odbojku sa primjenom naučene elemente i elementarna pravila odbojke 2:2 (takmičenje).
* Učenici igraju mini odbojku sa primjenom naučene elemente i elementarna pravila odbojke 3:3 (takmičenje).
* Učenici igraju mini odbojku sa primjenom naučene elemente i elementarna pravila odbojke 4:4 (takmičenje).
* Učenici igraju mini odbojku sa primjenom pravilima (takmičenje).
* Učenici izvode elementarnu tehniku ​​dodavanja i primanja fudbalske lopte sa unutrašnjom stranom stopala u mjestu i u pokretu (na manjim i većim udaljenostima od zida, pojedinačno i u paru).
* Učenici izvode elementarnu tehniku ​​dodavanja i primanja fudbalske lopte sa spoljašnjom stranom stopala u mjestu i u pokretu (na manjim i većim rastojanjima od zida, pojedinačno i u paru).
* Učenici izvode dodaju i primaju loptu sa srednjim dijelom stopala – „punom risom“ u mjestu (na manjoj i većoj rastojanjimai od zida, pojedinačno i u paru).
* Učenici izvode pravolinijsko vođenje lopte unutrašnjom stranom stopala (na kraćim i dužim udaljenostima i manjim i većim brzinama).
* Učenici izvode pravolinijsko vođenje lopte srednjim dijelom stopala (na kraćim i dužim udaljenostima i manjim i većim brzinama).
* Učenici izvode pravolinijsko vođenje lopte vanjskom stranom stopala (na kraćim i dužim udaljenostima i pri manjim i većim brzinama).
* Učenici izvode individualno žongliranje nogom i glavom (u slobodnom prostoru).
* Učenici izvode šut u gol fudbalom iz daljine, srednjim i unutrašnjim dijelom stopala, sa različitih rastojanja.
* Učenici izvode šut u gol fudbalom u naletu, srednjim i unutrašnjim dijelom stopala, sa različitih rastojanja.
* Učenici izvode šut u gol fudbalom, pogađajući određeni gol na različitom rastojanju (gol/cilj označen brojevima, mali gol).
* Učenici izvode štafetene i elementarne igre sa usvojenim fudbalskim elementima (štafetne igre sa dodavanjem, primanjem, vođenjem, postizanjem golova, elementarne igre, na primjer: igra u sredini).
* Učenici igraju primjenom naučenih elemenata i elementarnih fudbalskih pravila u manjem prostoru 2:2 (takmičenje).
* Učenici igraju primjenom naučenih elemenata i elementarnih fudbalskih pravila u manjem prostoru 3:3 (takmičenje).
* Učenici igraju primjenom naučenih elemenata i elementarnih fudbalskih pravila u manjem prostoru 4:4 (takmičenje).
* Učenici igraju fudbal u manjem prostoru primjenom pravila (takmičenje).
 |

Pojedini sadržaji i aktivnosti iz utvrđenih tema u četvrtom razredu ponavljaju se u temama u petom razredu.

 **INKLUZIVNOST RODOVA RAVNOPRAVNOST/SENZITIVNOST, INTERKULTURNOST I MEĐUPREDMETNA INTEGRACIJA**

 Nastavnici koji rade u tandemu obezbjeđuju uključivanje svih učenika u sve aktivnosti tokom nastave. Pritom se koriste podacima dobijenim mjerenjem motoričkog i fizičkog razvoja svakog učenika na početku školske godine. Omogućava prilagođavanje aktivnosti tokom časa individualnim potrebama/mogućnostima učenika. Kada se radi o učenicima s poteškoćama, primjenjuje se individualni obrazovni plan (s prilagođenim ishodima učenja i standardima ocjenjivanja) i, kad god je to moguće, dodatna podrška drugih ljudi (lični i obrazovni asistenti, obrazovni medijatori, dobrovoljni nastavnici i školski stručnjaci iz škola s resursnim centrom).

 Tokom realizacije aktivnosti nastavnici se jednako ponašaju i prema dječacima i djevojčicama, vodeći računa da ih u igrama i vježbama ne dijele prema polu i da im ne dodijele stereotipne rodove uloge. Prilikom formiranja radnih grupa oni nastoje obezbijediti rodovu ravnotežu.

 U višejezične škole stimulišu zajedničku nastavu na različitim jezicima nastave. U isto vrijeme, većina vježbi i aktivnosti realizuju se zajednički, miješanjem učenika iz nastave. Miješanje učenika iz različitih nastavnih jezika posebno je važno za grupne aktivnosti - ovo osigurava međuetničku saradnju i sprečava međunacionalnu konkurenciju.

 Kad god je to moguće, nastavnici koriste planiranje i sprovođenje nastave integracijom aktivnosti fizičkog i zdravstvenog vaspitanja sa sadržajem/standardima drugih predmeta. Na ovaj način ovaj predmet motivira učenike za učenje drugih predmeta i pomaže u njihovom lakšem savladavanju.

 **OCJENJIVANJE I POSTIZANJA UČENIKA**

 Kako bi se učenicima omogućilo postizanje očekivanih standarda ocjenjivanja, nastavnik kontinuirano nadgleda aktivnosti učenika tokom nastave i učenja, prikuplja informacije o napretku svakog učenika i bilježi ih u učeničkom portfoliju. Tokom aktivnosti učenici od učitelja dobijaju povratne informacije o svojim postignućima. Nastavnici mogu koristiti sljedeće metode, tehnike, alate i strategije za vrednovanje i vrednovanje postignuća učenika:

- praktično izvođenje aktivnosti tokom časa;

- aktivno uključivanje tokom nastave;

- saradnja sa saučenicima u obavljanju aktivnosti;

- poštovanje pravila ponašanja u sportskoj sali.

 Na početku školske godine nastavnici provode početno mjerenje svakog učenika kako bi ga, na osnovu njegovog motoričkog i fizičkog razvoja, svrstali u jedan od tri nivoa: iznad prosjeka, prosjek i ispod prosjeka. Učitelj dozira vježbe na času s obzirom na određeni nivo razvoja svakog učenika (jednu istu vježbu neki će učenici ponoviti 20, drugi 15, a drugi 10 puta).

 Zbirnu/sumativnu ocjenu formiraju dva nastavnika koji rade u tandemu. Ona se ne formira na osnovu nivoa motoričkog i fizičkog razvoja kojem učenik pripada. Prilikom ocjenjivanja učenika, nastavnik prati individualni napredak svakog učenika u okviru njegovog nivoa razvoja. To znači da učenik za kojeg je početno mjerenje pokazalo da pripada ispod prosječnog nivoa može dobiti ocjenu 5 ako se uključi u vježbu, prema uputama nastavnika, i pokaže interes da napreduje.

 Nastavnik informiše roditelja o stepenu razvoja njegovog djeteta i daje uputstva za dodatno vježbanje kod kuće (ako je to ispod prosječnog nivoa motoričkog i fizičkog razvoja) ili daje preporuku za uključivanje deteta u sportski klub (ako to je iznad prosjeka). Na kraju školske godine učenik dobija numeričku zbirnu ocjenu.

**ALTERNATIVNE AKTIVNOSTI**

 U školama koje nemaju odgovarajuću filskulturnu salu i/ili sportski teren/igralište, mogu se koristiti odgovarajuće alternativne prostorije/tereni u neposrednjoj blizini škole. Takođe, škola može ponuditi alternativne aktivnosti za učenike ako u njoj i oko nje postoje infrastrukturni uvjeti i/ili prirodni uslovi za njihovu realizaciju (na primjer, skijaške staze, bazen, teniski teren, veštačka stijena, staze za vozenje bicikla, trotinet ili rolere) .

|  |  |
| --- | --- |
| **Početak implementacije nastavnog programa** | 2022/2023. godina. |
| **Institucija /nosioc programa** | Biro za razvoj obrazovanja |
| **U skladu sa članom 30, stav 3. Zakona o osnovnom obrazovanju ("Službeni list Republike Sjeverne Makedonije" br. 161/19 i 229/20), ministar obrazovanja i nauke usvojio je nastavni program za predmet *Fizičko i zdravstveno obrazovanje* za V razred.**  |  Rješenje br. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ godina  |