

**ПРВА ОСНОВНА ШКОЛА КРАЉА ПЕТРА II**

**ШКОЛСКИ ПРОГРАМ 2018/2019 - 2021/2022.**

**ПРОГРАМ НАСТАВЕ ФИЗИЧКОГ И ЗДРАВСТВЕНОГ ВАСПИТАЊА**

Физичко и здравствено васпитање, спортске секције и такмичења,  
ваннаставне активности, слободни спортски садржаји

# ПЛАН НАСТАВЕ И УЧЕЊА V РАЗРЕД

**Предмет:** Физичко и здравствено васпитање

**Разред:** пети

**Фонд:** 126 часова

**Циљ:** Циљ наставе и учења ФЗВ 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

**Општи задаци су:**

- Стварање разноврсних могућности да кроз различите садржаје и облике рада током наставе ФЗВ сврха, циљеви и задаци образовања, као и циљеви наставе ФЗВ буду у пуној мери реализовани,
- Подстицање раста, развоја и утицање на правилно држање тела,
- Развој и усавршавање моторичких способности,
- Стицање моторичких умења, која су као садржаји утврђени програмом ФЗВ и стицање теоријских знања неопходних за њихово усвајање,
- Усвајање знања ради разумевања значаја и суштине ФЗВ 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 средине.

**Оперативни задаци:**

- Усмерени развој основних моторичких способности: брзине, снаге, гипкости и координације;
- Стицање и усавршавање моторичких умења и навика предвиђених програмом ФЗВ;
- Примена стечених знања, умења и навика у сложенијим условима (кроз игру, такмичења и сл.);
- Задовољавање социјалних потреба за потврђивањем групним поистовећивањем и сл;
- Естетско изражавање покретом и кретањима и доживљавање естетских вредности;
- Усвајање етичких вредности и подстицање вољних особина ученика.

## ФИЗИЧКА И ЗДРАВСТВЕНА КУЛТУРА

Ученик ће бити у стању да:

- Разуме сврху и значај вежбања, као и процесе у физичком вежбању
- Примењује правила игре
- Поштује правила понашања на и у објектима за вежбање
- Навија фер, чува себе и друге
- Одговорно се понаша према свим чиниоцима приликом вежбања
- Примени научено у ванредним околностима...

## ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ

Ученик ће бити у стању да:

- Доведе у везу физичко вежбање и здравље
- Примени хигијенске мере пре, током и након вежбања
- Се правилно храни
- Препозна врсту повреде
- Чува животну средину током вежбања...

	НЕДЕЉНИ ФОНД ЧАСОВА	ГОДИШЊИ ФОНД ЧАСОВА
1. ОБАВЕЗНИ НАСТАВНИ ПРЕДМЕТ		
1.1. РЕДОВНА НАСТАВА ФИЗИЧКОГ И ЗДРАВСТВЕНОГ ВАСПИТАЊА	2	72
1.2. ОБАВЕЗНЕ ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ	1	36
2. ВАННАСТАВНЕ АКТИВНОСТИ		
2.1. ОБАВЕЗНЕ ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ	0,5	18
2.2. СЛОБОДНЕ АКТИВНОСТИ (секције)	1	36
2.3. АКТИВНОСТИ У ПРИРОДИ		
2.4. КОРЕКТИВНО-ПЕДАГОШКИ РАД и допунски рад		
2.5. ШКОЛСКА И ДРУГА ТАКМИЧЕЊА		
2.6. СПОРТСКА НЕДЕЉА		2 НЕДЕЉЕ (1 у првом, 1 у другом полугодишту)

### МЕЂУПРЕДМЕТНЕ КОМПЕТЕНЦИЈЕ

Од општих међупредметних компетенција, програмом су предвиђене:

- 1. Компетенција за учење** (везано за учење моторичких радњи, и теоретских знања везаних за вежбање и здрав начин живота, као и за основе спортова и плесова)
- 2. Естетичка компетенција** (везано за допринос физичког вежбања лепшем и здравијем изгледу)
- 3. Комуникација** (везано за функционисање у групи и тимски рад, договор...)
- 4. Одговоран однос према околини и здрављу**
- 5. Сарадња** (односи се на рад у групи и зависност успеха од сарадње појединаца у групи и заједничког деловања)
- 6. Решавање проблема**  
(везано за брзо деловање у непознатим ситуацијама и решавање истих)
- 7. Дигитална компетенција**  
(увођење и примена дигиталних ресурса и апарата у спорту и физичком вежбању)

**НАЧИН ОСТВАРИВАЊА ПРОГРАМА ФИЗИЧКОГ И ЗДРАВСТВЕНОГ ВАСПИТАЊА  
5. И 6. РАЗРЕД**

Остваривање програма наставе ФЗВ је усмерено ка јасно дефинисаним исходима, тј. елементима који су ученици у стању да изврше по завршетку разреда.

Исходи се остварују кроз 3 области:

- физичке способности
- моторичке вештине, спорт и спортске дисциплине
- физичка и здравствена култура

**ОБАВЕЗНИ НАСТАВНИ ПРЕДМЕТ ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ И ОФА**

Наставни садржаји	Исходи	Обавезни и препоручени садржаји	Корелација са другим предметима	Активности ученика	Активности наставника
<b>АТЛЕТИКА</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- комбинује и користи достигнути ниво усвојене технике кретања у спорту и свакодневном животу</li> <li>- доводи у везу развој физичких способности са атлетским дисциплинама</li> </ul>	Техника истрајног трчања Техника спринтерског трчања Техника ниског старта Скок увис (прекорачна техника) Бацање лоптице (до 200 г) Техника штафетног трчања (штафетне игре, начини измене палице и др.); Тробој-кроз одељењско такмичење применити три дисциплине које су ученици савладали ( трчање, бацање,скокови		<ul style="list-style-type: none"> <li>-вежбање (ходање, трчање,</li> <li>скакање, бацање)</li> <li>-анализирање</li> <li>-такмичење</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрација,</li> <li>- објашњавање,</li> <li>-анализирање</li> <li>- дискусија</li> </ul>
<b>СПОРТСКА ИГРА РУКОМЕТ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- користи елементе технике у игри</li> <li>- примењује основна правила рукомета у игри</li> <li>учествује на унутародељенским такмичењима</li> </ul>	Вођење лопте, Хватања и додавања лопте, Шутирања на гол, Финтирање, Принципи индивидуалне одбране Основна правила рукомета/минирукомета		<ul style="list-style-type: none"> <li>-вежбање (трчање, скакање, елементи са лоптом )</li> <li>-анализирање</li> <li>-такмичење</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрација,</li> <li>- објашњавање,</li> <li>-анализирање</li> <li>- дискусија</li> <li>- суђење</li> </ul>

<b>ГИМНАСТИКА</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- одржава стабилну и динамичку равнотежу у различитим кретањима, изводи ротације тела</li> <li>- користи елементе гимнастике у свакодневним животним ситуацијама и игри</li> <li>- процени сопствене могућности за вежбање у гимнастици</li> </ul>	<p>Вежбе на тлу Прескоци и скокови Ниска греда Гимнастички полигон</p> <p>Висока греда</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>-вежбање (ходање, трчање, поскоци, окрети, колути, прескоци, акробатика...)</li> <li>-анализирање</li> <li>-видео приказ</li> <li>-графички приказ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрација,</li> <li>- објашњавање,</li> <li>-анализирање</li> <li>- дискусија</li> <li>- асистирање</li> </ul>
<b>РИТМИКА И ПЛЕС</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- изведе кретања, вежбе и кратке саставе уз музичку пратњу</li> <li>- игра народно коло</li> <li>- изведе кретања у различитом ритму</li> <li>- изведе основне кораке плеса из народне традиције других клтура</li> </ul>	<p>Ритмичка вежба без реквизита</p> <p>Скокови кроз вијачу</p> <p>Народно коло „Моравац“</p> <p>Народно коло из краја „Ужичко“</p> <p>Основни кораци друшвених плесова-валцер</p>	Музичка култура	<ul style="list-style-type: none"> <li>-вежбање (игра уз бројање, игра уз музику)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрација,</li> <li>- објашњавање,</li> <li>-анализирање</li> <li>- дискусија</li> </ul>
<b>ТЕСТИРАЊЕ И МЕРЕЊА</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-упореди резултате тестирања са вредностима за свој узраст и сагледа сопствени моторички напредак</li> </ul>	Батерија тестова		Ученици активно учествују у свим активностима и у батерији тестова	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Прати ученике,</li> <li>-мотивише их</li> <li>-уписују резултате тестова</li> </ul>
<b>ТЕОРИЈА</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- објасни својим речима сврху и значај вежбања</li> <li>- користи основну терминологију вежбања</li> </ul>	<p>Реализује се кроз све наставне теме и садржаје</p> <p>Уводни час</p> <p>Последњи час</p>	Биологија	<ul style="list-style-type: none"> <li>- дискусија</li> <li>- презентација</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-анализирање</li> <li>- дискусија</li> <li>- презентација</li> </ul>
<b>МАЛИ ФУДБАЛ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- изводи елементе фудбалске техмике</li> <li>- користи елементе технике у игри</li> <li>- примењује основна правила фудбала у игри</li> <li>- учествује на унутародељенским такмичењима</li> <li>-примењује основне елементе</li> </ul>	<p>Вођење и контрола лопте</p> <p>Примање лопте и додавање лопте различитим деловима стопала</p> <p>Шутирање на гол</p> <p>Вежбе са два и три играча</p> <p>Основе игре у нападу и одбрани</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>-вежбање (трчање, скакање, елементи са лоптом )</li> <li>-анализирање</li> <li>-такмичење</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрација,</li> <li>- објашњавање,</li> <li>-анализирање</li> <li>- дискусија</li> <li>- суђење</li> </ul>

	тактике у одбрани и у нападу				
<b>ИЗЛЕТ</b>	-примени основе оријентиринга и сналажења у природи  -зна који су природни показатељи страна света (маховина)	Шетња кроз тунеле (у току школске године)	Биологија  Географија	-ученици активно учествују у свим активностима током часа	-прати ученике,  -мотивише их
<b>ТАКМИЧЕЊА</b>	-примени и поштује правила тимске и спортске игре у складу са етичким нормама  - прихвати сопствену победу и пораз у складу са „ферплејом“	Такмичарске игре између одељења  (у току школске године)			- објашњавање,  -анализирање  - дискусија  - суђење
<b>РАДИОНИЦА</b>	- разликује здраве и нездраве начине исхране, - направи недељни јеловник уравнотежене исхране уз помоћ наставника. - примењује здравствено-хигијенске мере пре, у току и након вежбања	Предавање о здравој исхрани и хигијени  (у току школске године)	Биологија	-ученици активно учествују у свим активностима током часа  -праве сопствени јеловник	- објашњавање,  -анализирање  - дискусија
<b>Физичке способности</b>	- примени једноставне комплексе простих и општеприпремних вежби - изведе вежбе (разноврсна природна и изведена кретања) и користи их у спорту, рекреацији и различитим животним ситуацијама	Вежбе за развој снаге  Вежбе за развој покретљивости  Вежбе за развој аеробне издржљивости  Вежбе за развој брзине  Вежбе за развој координације		Ученици активно учествују у свим активностима и у батерији тестова	-прати ученике,  -мотивише их  -уписују резултате тестова

<p><b>Физичка и здравствена култура;</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наведе примере утицаја физичког вежбања на здравље</li> <li>- разликује здраве и нездраве начине исхране</li> <li>- направи недељни јеловник уравнотежене исхране уз помоћ наставника.</li> <li>- примењује здравствено-хигијенске мере пре, у току и након вежбања</li> <li>- препозна врсту повреде</li> <li>- правилно реагује у случају повреде чува животну средину током вежбања</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наведе примере утицаја физичког вежбања на здравље</li> <li>- разликује здраве и нездраве начине исхране</li> <li>- направи недељни јеловник уравнотежене исхране уз помоћ наставника.</li> <li>- примењује здравствено-хигијенске мере пре, у току и након вежбања</li> <li>- препозна врсту повреде</li> <li>- правилно реагује у случају повреде чува животну средину током вежбања</li> </ul>	<p>- Биологија</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-презентација</li> <li>-пружање прве помоћи</li> <li>- дискусија</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-демонстрација,</li> <li>- објашњавање,</li> <li>-анализирање</li> <li>- дискусија</li> <li>- асистирање</li> </ul>
<p><b>Ученици ослобођени од практичног дела наставе</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наведе основна правила гимнастике, атлетике, рукомета</li> <li>- дефинише основна здравствено-хигијенска правила вежбања</li> <li>- презентује и анализира информације о физичком вежбању, здрављу, спорту, историји спорта</li> <li>- учествује у организацији спортске недеље и школских такмичења</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- суђење, вођење статистике, региструје резултат</li> <li>- прати ниво активности ученика на часу или такмичењима</li> <li>- припрема репортажу са спортских догађаја</li> <li>- буде ђак репортер на спортској недељи</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>-суђење</li> <li>-вођење статистике</li> <li>-презентација</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрација,</li> <li>- објашњавање,</li> <li>-анализирање</li> <li>- дискусија</li> <li>- асистирање</li> </ul>

## ОБАВЕЗНИ НАСТАВНИ ПРЕДМЕТ ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ И ОФА 6. РАЗРЕД

Предмет: Физичко и здравствено васпитање

Разред: шести

Фонд: 126 часова

Циљ: Циљ наставе и учења ФЗВ 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

Наставни садржаји	Исходи	Садржаји	Корелација са другим предметима	Активности ученика	Активности наставника
<b>АТЛЕТИКА</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- комбинује и користи достигнути ниво усвојене технике кретања у спорту и свакодневном животу</li> <li>- доводи у везу развој физичких способности са атлетским дисциплинама</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Техника истрајног трчања</li> <li>Скок увис</li> <li>Техника спринтерског трчања</li> <li>Скок у даљ</li> <li>Техника штафетног трчања</li> <li>Техника високог и ниског старта</li> <li>Бацање лоптице (до 200 г)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- вежбање (ходање, трчање, скакање, бацање)</li> <li>- анализирање</li> <li>- такмичење</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрација,</li> <li>- објашњавање,</li> <li>- анализирање</li> <li>- дискусија</li> </ul>
<b>СПОРТСКА ИГРА КОШАРКА</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- користи елементе технике у игри</li> <li>- примењује основна правила кошарке у игри</li> <li>учествује на унутародељенским такмичењима</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ставови у нападу и одбрани</li> <li>Шутирања на кош,</li> <li>Вођење лопте,</li> <li>Дриблинг и пивотирање,</li> <li>Хватања и додавања лопте,</li> <li>Игра,</li> <li>Основна правила кошарке</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- вежбање (трчање, скакање, елементи са лоптом )</li> <li>- анализирање</li> <li>- такмичење</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрација,</li> <li>- објашњавање,</li> <li>- анализирање</li> <li>- дискусија</li> <li>- суђење</li> </ul>
<b>ГИМНАСТИКА</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- одржава стабилну и динамичку равнотежу у различитим кретањима, изводи ротације тела</li> <li>- користи елементе гимнастике у свакодневним животним ситуацијама</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Вежбе на тлу</li> <li>Прескоци и скокови</li> <li>Ниска греда</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- вежбање (ходање, трчање, поскоци, окрети, колути,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрација,</li> <li>- објашњавање,</li> <li>- анализирање</li> </ul>



	и игри -процени сопствене могућности за вежбање у гимн.	Гимнастички полигон		прескоци, акробатика...) -анализирање -видеоприказ -графички приказ	- дискусија - асистирање
<b>РИТМИКА И ПЛЕС</b>	- 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 клтура	Ритмичка вежба без реквизита Скокови кроз вијачу Народно коло „Моравац“ Народно коло из краја „Ужичко“ Основни кораци друшвених плесова-валцер	Музичка култура	-вежбање (игра уз бројање, игра уз музику)	- демонстрација, - објашњавање, -анализирање - дискусија
<b>ПОЛИГОНИ</b>	- развија своје моторичке способности применом вежби из атлетике и гимнастике	Атлетски полигон Гимнастички полигон		-вежбање (ходање, трчање, поскоци, окрети, колути, прескоци, акробатика...)	- демонстрација, - објашњавање, - асистирање
<b>ТЕСТИРАЊЕ И МЕРЕЊА</b>	-упореди резултате тестирања са вредностима за свој узраст и сагледа сопствени моторички напредак	Батерија тестова		Ученици активно учествују у свим активностима и у батерији тестова	-Прати ученике, -мотивише их -уписују резултате тестова

<b>ТЕОРИЈА</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- објасни својим речима сврху и значај вежбања</li> <li>- користи основну терминологију вежбања</li> </ul>	<p>Реализује се кроз све наставне теме и садржаје</p> <p>Уводни час</p> <p>Последњи час</p>	Биологија	<ul style="list-style-type: none"> <li>- дискусија</li> <li>- презентација</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-анализирање</li> <li>- дискусија</li> <li>- презентација</li> </ul>
<b>МИНИ РУКОМЕТ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-користи елементе технике и примењује основна правила у игри</li> </ul>	<p>Вођење лопте,</p> <p>Хватања и додавања лопте,</p> <p>Шутирања на гол,</p> <p>Финтирање,</p> <p>Принципи индивидуалне одбране</p> <p>Основна правила рукомета/минирукомета</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>-вежбање (трчање, елементи са лоптом )</li> <li>-анализирање</li> <li>-такмичење</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрација,</li> <li>- објашњавање,</li> <li>-анализирање</li> <li>- дискусија</li> <li>- суђење</li> </ul>
<b>МАЛИ ФУДБАЛ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- изводи елементе фудбалске технике</li> <li>- користи елементе технике у игри</li> <li>- примењује основна правила фудбала у игри</li> <li>- учествује на унутародељенским такмичењима</li> <li>-примењује основне елементе тактике у одбрани и у нападу</li> </ul>	<p>Вођење и контрола лопте</p> <p>Примање лопте и додавање лопте различитим деловима стопала</p> <p>Шутирање на гол</p> <p>Вежбе са два и три играча</p> <p>Основе игре у нападу и одбрани</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>-вежбање (трчање, елементи са лоптом )</li> <li>-анализирање</li> <li>-такмичење</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрација,</li> <li>- објашњавање,</li> <li>-анализирање</li> <li>- дискусија</li> <li>- суђење</li> </ul>
<b>ИЗЛЕТ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-примени основе оријентиринга и сналажења у природи</li> <li>-зна који су природни показатељи страна света (маховина)</li> </ul>	Шетња кроз тунеле (у току школске године)	<p>Биологија</p> <p>Географија</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-ученици активно учествују у свим активностима током часа</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-прати ученике,</li> <li>-мотивише их</li> </ul>
<b>ТАКМИЧЕЊА</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-примени и поштује правила тимске и спортске игре у складу са етичким нормама</li> </ul>	Такмичарске игре између одељења			<ul style="list-style-type: none"> <li>- објашњавање,</li> <li>-анализирање</li> </ul>

	- прихвати сопствену победу и пораз у складу са „ферплејом“	(у току школске године)			- дискусија - суђење
<b>РАДИОНИЦА</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разликује здраве и нездраве начине исхране,</li> <li>- направи недељни јеловник уравнотежене исхране уз помоћ наставника.</li> <li>- примењује здравствено-хигијенске мере пре, у току и након вежбања</li> </ul>	<p>Здрава исхрана , значај физичког вежбања, хигијена у физичком вежбању</p> <p>(у току школске године)</p>	Биологија	<ul style="list-style-type: none"> <li>-ученици активно учествују у свим активностима током часа</li> <li>-праве сопствени јеловник</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- објашњавање,</li> <li>-анализирање</li> <li>- дискусија</li> </ul>
<b>Физичке способности;</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- примени једноставне комплексе простих и општеприпремних вежби</li> <li>- изведе вежбе (разноврсна природна и изведена кретања) и користи их у спорту, рекреацији и различитим животним ситуацијама</li> </ul>	<p>Вежбе за развој снаге</p> <p>Вежбе за развој покретљивости</p> <p>Вежбе за развој аеробне издржљивости</p> <p>Вежбе за развој брзине</p> <p>Вежбе за развој координације</p>		Ученици активно учествују у свим активностима и у батерији тестова	<ul style="list-style-type: none"> <li>-прати ученике,</li> <li>-мотивише их</li> <li>-уписују резултате тестова</li> </ul>
<b>Физичка и здравствена култура;</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наведе примере утицаја физичког вежбања на здравље</li> <li>- разликује здраве и нездраве начине исхране</li> <li>- направи недељни јеловник уравнотежене исхране уз помоћ наставника.</li> <li>- примењује здравствено-хигијенске мере пре, у току и након вежбања</li> <li>- препозна врсту повреде</li> <li>- правилно реагује у случају повреде чува животну средину током вежбања</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наведе примере утицаја физичког вежбања на здравље</li> <li>- разликује здраве и нездраве начине исхране</li> <li>- направи недељни јеловник уравнотежене исхране уз помоћ наставника.</li> <li>- примењује здравствено-хигијенске мере пре, у току и након вежбања</li> <li>- препозна врсту повреде</li> <li>- правилно реагује у случају повреде</li> </ul>	- Биологија	<ul style="list-style-type: none"> <li>-презентација</li> <li>-пружање прве помоћи</li> <li>-дискусија</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-демонстрација,</li> <li>- објашњавање,</li> <li>-анализирање</li> <li>- дискусија</li> <li>- асистирање</li> </ul>

		чува животну средину током вежбања			
<b>Ученици ослобођени од практичног дела наставе</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наведе основна правила гимнастике, атлетике, кошарке</li> <li>- дефинише основна здравствено-хигијенска правила вежбања</li> <li>- презентује и анализира информације о физичком вежбању, здрављу, спорту, историји спорта</li> <li>- учествује у организацији спортске недеље и школских такмичења</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- суђење, вођење статистике, региструје резултат</li> <li>- прати ниво активности ученика на часу или такмичењима</li> <li>- припрема репортажу са спортских догађаја</li> <li>- буде ђак репортер на спортској недељи</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>-суђење</li> <li>-вођење статистике</li> <li>-презентација</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрација,</li> <li>- објашњавање,</li> <li>-анализирање</li> <li>- дискусија</li> <li>- асистирање</li> </ul>

План остваривања програма физичког и здравственог васпитања (72 часа), као и 36 часова ОФА, обавља се кроз редовну наставу, и то 2 часа у распореду (односе се на физичко и здравствено васпитање), и 1 час седмично у зависности од временских услова и обавеза ученика као 7. час или у међусмени.

18 часова ОФА се реализује кумулативно кроз излете.

Начин остваривања програма је наведен кроз табелу, усмерен је ка исходима.

### СЛОБОДНИ САДРЖАЈИ, СПОРТСКА ТАКМИЧЕЊА, ВАННАСТАВНЕ АКТИВНОСТИ

назив	време реализације	место реализације	учесници	реализатори	садржај
Крос РТС-а	септембар – мај	школско двориште	сви ученици од 5 до 8.	Актив наставника	кружна трка дефинисана
Спортска недеља	Прво и друго полугодиште	адекватан школски простор зависно од	сви ученици од 5 до 8. разреда	Актив наставника физичког васпитања у сарадњи са свим осталим наставницима	спортске игре, шах, традиционална надметања
Ревизијална фудбалска утакмица (ученици - наставници)	новембар – мај	Школско двориште, фудбалски терен	репрезентација школе	Актив наставника физ.вас. и осталим	фудбал
Спортска такмичења нижих разреда	Прво полугодиште	школско двориште	сви ученици од 1 до 4. разреда	Актив наставника физичког васпитања, учитеља	полигони спретности
Излети	током читаве школске године	Околина Ужица	сви ученици од 1 до 8. разреда	Актив наставника физичког васпитања, учитеља	планинарење, шетња, бициклизам

СПОРТСКЕ СЕКЦИЈЕ:

ГИМНАСТИЧКА СЕКЦИЈА – Кристина Ђорђевић – Љубичић

ФОЛКЛОРНА СЕКЦИЈА – Никола Мићевић

РУКОМЕТНА СЕКЦИЈА – Марина Маркићевић

Остали спортови су у нашој школи заступљени кроз припрему за општинска такмичења. Наша школа сваке године пријављује ученике за све спортске дисциплине које организује Спортски савез.

### ЕВАЛУАЦИЈА

**-Оцена на однос према раду**, часу ФЗВ, и осталим ученицима. Она обухвата свеукупну активнос ученика, и то:

\*редовно ношење адекватне опреме

\*примерен однос према настави ФЗВ и ОФА, наставнику и другм ученицима, и поштовање правила рада

\*редовно присуствовање часовима ФЗВ и ОФА, и доношење леарских оправдања услед ослобађања од практичног дела наставе

\*учествовање у ванчасовним и ваншколским активностима у скоаду са могућностима

\*приказивање најмање 1 комплекса вежби обликовања и снаге

- оцена на однос се добија 1 у првом,а 1 у другом полугодишту

Остале оцене су у односу на савладаност, тј. достигнут ниво моторичких знања, умења и навика, и савладаност техника задатих планом и програмом, или напредак у савладаности техника.

\*Евалуација савладаности техника се врши узимајући у обзир исходе, и оцењивање је усмерено ка савладаности исхода.

# ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ И ОБАВЕЗНЕ СПОРТСКЕ АКТИВНОСТИ 7. РАЗРЕД

**Предмет:** Физичко васпитање и Обавезне спортске активности

**Разред:** седми

**Фонд:** 72 + 36 часова

**Циљ:** Циљ наставе и учења ФЗВ 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

**Циљ** наставе физичког васпитанја јесте:

- ❖ стицање техничких, тактичких и теоретских знања у спортској игри одбојка, атлетици и гимнастици,
- ❖ задовољење потреба ученика за кретањем,
- ❖ допринос повећању адаптивне и стваралачке способности у савременим условима живота и рада,
- ❖ развијање физичке културе неопходне ради очувања здравља,
- ❖ стварање трајне навике да се физичко вежбање угради у свакодневни живот и културу живљења

**Задачи наставе физичког васпитања су да ученици:**

- упознају значај и суштину физичког вежбања,
- постигну хармонични физички развој и правилно држање тела,
- развију хигијенске навике ради ефикасног очувања здравља, повећања отпорности организма на штетне утицаје савременог начина живота и рада, као и других неповољних утицаја средине,
- усвоје одређени фонд моторичког знања, умења и навика неопходних за ефикасно задовољење потребе развоја и очувања здравља, коришћења слободног времена и решавању свакодневних моторичких задатака,
- подстичу и активирају латентне способности и изузетне моторне надарености за свестрано развијање у спорту

**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 стечних знања, умења и навика у сложенијим условима (кроз игру, такмичење и сл.);
- Задовољавање социјалних потреба за потврђивањем, групним поистовећивањем и сл.;
- Естетско изражавање кретањем 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.ВАННАСТАВНЕ АКТИВНОСТИ</b>  2.1 СЛОБОДНЕ АКТИВНОСТИ(секције)  2.2 АКТИВНОСТИ У ПРИРОДИ  2.3 КОРЕКТИВНО-ПЕДАГОШКИ РАД  2.4 ШКОЛСКА И ДРУГА ТАКМИЧЕЊА  2.5 СПОРТСКА НЕДЕЉА	1	36  2 НЕДЕЉЕ  (1 у првом, 1 у другом полугодишту)
---	---	---

Број наст. теме	Наставни садржај	Број часова	Обука	Увежба-вање	Провера	Технике оцењивања Ученичких постигнућа	Стандарди	Начин провере остварености стандарда
1	<b>АТЛЕТИКА</b>	24	1	19	4	Практичне вежбе, тест	1.3.3. 1.1.7. 1.1.5. 1.1.9.	Тест (норма)
2	<b>СПОРТСКА ИГРА ОДБОЈКА</b>	25	8	14	3	Практичне вежбе	1.3.1. 2.1.1. 2.2.2. 2.3.1. 2.1.2.	Практичне вежбе
3	<b>ГИМНАСТИКА</b>	15	1	11	3	Практичне вежбе	1.1.11. 1.3.11. 2.1.11. 2.3.11. 1.1.13. 1.3.13.	Практичне вежбе
4	<b>РИТМИКА И ПЛЕС</b>	8	3	4	1	Практичне вежбе	1.120. 1.1.21. 1.3.20	Практичне вежбе
	<b>УКУПНО</b>	72	13	48	11			



## 1. ОБАВЕЗНИ НАСТАВНИ ПРЕДМЕТ

Наставни садржаји	Број часова	Активности у васпитно-образовном раду	Начин и поступак остваривања програма
<p align="center"><b>АТЛЕТИКА</b></p>	<p align="center">24</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-вежбање (ходање, трчање, скакање, бацање)</li> <li>-анализирање</li> <li>-такмичење</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-усавршава моторичке способности</li> <li>-изводи покрете у задатом смеру</li> <li>-извођење једноставних форми природног кретања</li> <li>-развија и усавршава технике атлетских дисциплина</li> </ul>
<p align="center"><b>СПОРТСКА ИГРА</b> <b>ОДБОЈКА</b></p>	<p align="center">25</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-вежбање (трчање, скакање, елементи са лоптом )</li> <li>-анализирање</li> <li>-такмичење</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-упознаје правила спортске игре и придржава их се</li> <li>-стварање услова за прилагођавање ученика за колективни живот и рад</li> <li>-уочава своје моторичке способности и особине, сличности и разлике међу вршњацима</li> <li>-поштује различитости</li> <li>-развија осећај за процену квалитета свог рада и рада других</li> </ul>
<p align="center"><b>ГИМНАСТИКА</b></p>	<p align="center">15</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-вежбање (ходање, трчање, поскоци, окрети, колути, прескоци, акробатика, вежбе са реквизитима)</li> <li>-анализирање</li> <li>-видеоприказ</li> <li>-графички приказ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-изводи задате вежбе на справама и у партеру</li> <li>-уочава своје моторичке способности и особине, сличности и разлике међу вршњацима</li> <li>-поштује различитости</li> <li>-развија осећај за процену квалитета свог рада и рада других</li> </ul>

<b>РИТМИКА И ПЛЕС</b>	8	--вежбање (игра уз бројање, игра уз музику)	-развија осећај за ритам -изводи покрете у задатом смеру
<b>УКУПНО</b>	72		

### **1.1. РЕДОВНА НАСТАВА ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА**

### **1.2. 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.

### **1.3. АКТИВНОСТИ У ПРИРОДИ**

Од активности у природи, планирана су два кроса

-јесењи крос, у организацији Црвеног крста (октобар),

-пролећни крос, у организацији Спортског савеза и РТС-а (мај)

### **1.4. КОРЕКТИВНО-ПЕДАГОШКИ РАД**

Корективно-педагошки рад се организује за ученике који имају лоше држање тела у оквиру часа за време рада вежби обликовања. Рад спроводи наставник по препоруци лека или физијатра који утврђује степен деформитета и прописује вежбе. Тежи случајеви телесних деформитета третирају се у здравственим установама.

### **1.5. ШКОЛСКА И ДРУГА ТАКМИЧЕЊА**

Школа организује и спроводи спортска такмичења као интегрални део процеса физичког васпитања, тј. обавезна су унутар школска и међуодељенска такмичења у :

1. спортским играма.

У сарадњи са Спортским савезом града Ужица, организују се такмичења међушколског карактера у свим спортским дисциплинама према календару који прави Министарство просвете и спорта и Спортски савез.

Област	Основни ниво	Средњи ниво	Напредни ниво
Спортска игра	Игра спортску игру, примењује основну технику, неопходна правила, сарађује са члановима екипе, зна функцију игре, основне појмове, правила, принципе тренинга и пружа прву помоћ	Игра спортску игру примењујући виши ниво технике, већи број правила, једноставније тактичке комбинације уз висок степен сарадње са члановима екипе, зна функцију и значај спортске игре, већи број правила, принципе и утицај тренинга	Игра спортску игру примењујући сложене елементе технике, испуњава тактичке задатке, суди, организује утакмице, зна тактику игре, систем такмичења, начин организовања и суди
Атлетика	Правилно трчи технике трчања на кратке и дуге стазе, зна терминологију, значај трчања, основе тренинга и пружа прву помоћ, зна правилно да скаче у даљ згрчном техником и мери дужину скока, зна терминологију, основе тренинга и пружа прву помоћ, зна правилно да скаче у вис техником маказице, зна терминологију, основем тренинга и пружа прву помоћ, правилно баца куглу из места и мери дужину хица, зна правила за такмичења, сигурносна правила влада терминологијом, основама тренинга и пружа прву помоћ	Правилно изводи варијанту технике штафетног трчања, зна правилно да скаче у даљ техником увинуће, зна да правилно скаче у вис леђном техником, правилно баца куглу леђном варијантом, зна правила такмичења, учествује на такмичењу	Правилно изводи варијанту технике штафетног трчања, учествује на такмичењу у вишебоју, зна атлетска правила неопходна за учествовање на петобоју
Бежбе на тлу и справама	Правилно изводи вежбе на тлу, правилно изводи прескоке, изводи вежбе и комбинације вежби на греди	Правилно изводи вежбе и комбинације вежби ма тлу, правилно изводи згрчку	Правилно изводи вежбе и комбинације вежби ма тлу, правилно изводи згрчку и разношку са изразитијом фазом лета
Вежбе обликовања	Правилно изводи најмање један комплекс вежби обликовања и приказује вежбе за поједине делове тела, зна утицај и значај вежби обликовања за организам, познаје поделу, терминологију и функцију	Правилно изводи више комплекса вежби обликовања са и без реквизита, зна принципе састављања комплекса вежби обликовања и дозирање оптерећења	Саставља, правилно изводи и показује сложене комплексе вежбе обликовања без и са реквизитима, зна да састављања комплекса вежби обликовања и дозирање оптерећења

	појединих вежби у комплексу		
Знања о физичком вежбању и физичком васпитању	Зна смисао физичког васпитања, утицај физичког вежбања, основне појмове везане за физичко вежбање, безбедност током вежбања, основна правила спортских игара	Зна терминологију, основе тренинга, дозирање оптерећења током вежбања	Правила индивидуалних спортских грана и спортских игара, основе система такмичења, начин организовања такмичења
Вредновање физичког вежбања	Испољава позитиван став према физичком вежбању у свакодневном животу, испољава заинтересованост за физичко вежбање, доказује се кроз физичко вежбање, испољава позитиван став према сарадњи са другима		

## 7. РАЗРЕД ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ – ИЗАБРАНИ СПОРТ – ОДБОЈКА

### Циљ и задаци:

**Циљ** физичког васпитања-изабраног спорта је да разноврсним и систематским моторичким активностима:

- оспособи ученике да игра спортску игру примењујући основни и виши ниво технике, већи број правила, једноставније тактичке комбинације уз висок степен сарадње са члановима екипе изражавајући сопствену личност уз поштовање других,
- зна функције спортске игре, већи број правила и примену кроз суђење

### Задаци наставе физичког васпитања-изабраног спорта-одбојке су:

- Подстицање раста, развоја и утицање на правилно држање тела;
- Развој и усавршавање моторичких способности;
- Стицање моторичких умења специфичних за одбојку и стицање теоријских знања неопходних за изабрани спорт;
- Формирање морално-вољних квалитета личности;
- Оспособљавање ученика да стечена умења, знања и навике користе у свакодневним условима живота и рада;

### Оперативни задаци:

- Развој и усавршавање основних моторичких способности, умења и навика;
- Примена стечних знања, умења и навика у сложенијим условима (кроз игру, такмичење и сл.);
- Задовољавање социјалних потреба за потврђивањем, групним поистовећивањем и сл.;
- Усвајање етичких вредности и подстицање вољних особина ученика.

#### ОДБОЈКА

	НЕДЕЉНИ ФОНД ЧАСОВА	ГОДИШЊИ ФОНД ЧАСОВА
<b>1. ОБАВЕЗНИ ИЗБОРНИ НАСТАВНИ ПРЕДМЕТ</b>		
1. ОДБОЈКА	1	36

Садржај програма	Број часова	Активности у образовно-васпитном раду	Начин и поступак остваривања програма

#### ОДБОЈКА

Ред.бр. наставне теме	Наставни садржај	Број часова	Број часова обуке	Број часова увежбавања	Број часова провере
1.	<b>ТЕХНИКА</b>	23	9	12	2
2.	<b>ТАКТИКА</b>	10	0	6	4
4.	<b>ТАКМИЧЕЊА</b>	3	0	3	0
	<b>УКУПНО</b>	36	9	21	6

Техника	23	-демонстрација вежби обликовања у припремној фази часа -асистенција при изводби вежбе	-извођење задатих вежби -развијање и усавршавање технике спорта -усвајање технике кроз упознавање са правилима
Тактика	10	--мислиоци (учествују у осмишљавању тактике) -самопроцењивачи ( прате свој рад и напредак, самооцењивање)	-извођење тактичких задатака поштујући правила игре -осмишљавање тактичких задатака кроз игру -процењивање успешности изведених тактичких задатака
Такмичења	3	-сарадња са осталим ученицима у демонстрацији игре -суђење	-примена правила кроз суђење - формирање морално-вољних квалитета личности - задовољавање социјалних потреба за потврђивањем и групним поистовећивањем
Укупно	36		

## 7. РАЗРЕД ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ – ИЗАБРАНИ СПОРТ –СТОНИ ТЕНИС

### Циљ и задаци:

**Циљ** физичког васпитања-изабраног спорта је да разноврсним и систематским моторичким активностима:

- оспособи ученике да игра спортску игру примењујући основну технику, неопходна правила и сарађује са члановима екипе изражавајући сопствену личност уз поштовање других,
- зна функције спортске игре, основне појмове, неопходна правила, основне принципе тренинга и пружа прву помоћ

### Задаци наставе физичког васпитања-изабраног спорта-одбојке су:

- Подстицање раста, развоја и утицање на правилно држање тела;
- Развој и усавршавање моторичких способности;
- Стицање моторичких умења специфичних за одбојку и стицање теоријских знања неопходних за изабрани спорт;
- Формирање морално-вољних квалитета личности;
- Оспособљавање ученика да стечена умења, знања и навике користе у свакодневним условима живота и рада;

**Оперативни задаци:**

- Развој и усавршавање основних моторичких способности, умења и навика;
- Примена стечних знања, умења и навика у сложенијим условима(кроз игру , такмичење и сл.);
- Задовољавање социјалних потреба за потврђивањем, групним поистовећивањем и сл.;
- Усвајање етичких вредности и подстицање вољних особина ученика.

•	НЕДЕЉНИ ФОНД ЧАСОВА	ГОДИШЊИ ФОНД ЧАСОВА
<b>1. ОБАВЕЗНИ ИЗБОРНИ НАСТАВНИ ПРЕДМЕТ</b>		
1. СТОНИ ТЕНИС	1	36

**СТОНИ ТЕНИС**

Ред.бр. наставне теме	Наставни садржај	Број часова	Број часова обуке	Број часова увежбавања	Број часова провере
1.	ТЕХНИКА	20	10	8	2
2.	ТАКТИКА	12	3	7	2
3.	ТАКМИЧЕЊА	4	0	4	0
	<b>УКУПНО</b>	36	13	19	4

## ШКОЛСКА ТАКМИЧЕЊА

Школа организује и спроводи спортска такмичења: 1. Одељенск 2. Међуодељенска

Садржај програма	Број часова	Активности у образовно-васпитном раду	Начин и поступак остваривања програма
<b>Техника</b>	20	-демонстрација вежби обликовања у припремној фази часа -асистенција при изводби вежбе	-извођење задатих вежби -развијање и усавршавање технике спорта -усвајање технике кроз упознавање са правилима
<b>Тактика</b>	12	--мислиоци (учествују у осмишљавању тактике) -самопроцењивачи ( прате свој рад и напредак, самооцењивање)	-извођење тактичких задатака поштујући правила игре -осмишљавање тактичких задатака кроз игру -процењивање успешности изведених тактичких задатака
<b>Теорија</b>	4	-сарадња са осталим ученицима у демонстрацији игре -суђење	-примена правила кроз суђење - формирање морално-вољних квалитета личности - задовољавање социјалних потреба за потврђивањем и групним поистовећивањем
<b>Укупно</b>	36		



# ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ И ОБАВЕЗНЕ СПОРТСКЕ АКТИВНОСТИ 8. РАЗРЕД

**Предмет:** Физичко васпитање и обавезне спортске активности

**Разред:** осми

**Фонд:** 68 + 34 часа

**Циљ:** Циљ наставе и учења ФЗВ 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

**Циљ** наставе физичког васпитанја јесте:

- ❖ стицање техничких, тактичких и теоретских знања у спортским играма одбојка и кошарка, атлетици и гимнастици,
- ❖ задовољење потреба ученика за кретањем,
- ❖ допринос повећању адаптивне и стваралачке способности у савременим условима живота и рада,
- ❖ развијање физичке културе неопходне ради очувања здравља,
- ❖ стварање трајне навике да се физичко вежбање угради у свакодневни живот и културу живљења

**Задачи наставе физичког васпитања су да ученици:**

- упознају значај и суштину физичког вежбања,
- постигну хармонични физички развој и правилно држање тела,
- развију хигијенске навике ради ефикасног очувања здравља, повећања отпорности организма на штетне утицаје савременог начина живота и рада, као и других неповољних утицаја средине,
- усвоје одређени фонд моторичког знања, умења и навика неопходних за ефикасно задовољење потребе развоја и очувања здравља, коришћења слободног времена и решавању свакодневних моторичких задатака,
- подстичу и активирају латентне способности и изузетне моторне надарености за свестрано развијање у спорту

**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 стечних знања, умења и навика у сложенијим условима (кроз игру, такмичење и сл.);
- Задовољавање социјалних потреба за потврђивањем, групним поистовећивањем и сл.;
- Естетско изражавање кретањем 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	68

<b>2. ВАННАСТАВНЕ АКТИВНОСТИ</b>  2.1 СЛОБОДНЕ АКТИВНОСТИ(секције)  2.2 АКТИВНОСТИ У ПРИРОДИ  2.3 КОРЕКТИВНО-ПЕДАГОШКИ РАД  2.4 ШКОЛСКА И ДРУГА ТАКМИЧЕЊА  2.5 СПОРТСКА НЕДЕЉА	1	34          2 НЕДЕЉЕ  (1 у првом, 1 у другом полугодишту)
--	---	---

### ОБАВЕЗНИ НАСТАВНИ ПРЕДМЕТ

Број наст. теме	Наставни садржај	Број часова	Обука	Увежбавање	Провера	Технике оцењивања Ученичких постигнућа	Стандарди	Начин провере остварености стандарда
1	АТЛЕТИКА	17	0	15	2	Практичне вежбе, тест	1.1.7. 1.1.5. 1.3.5. 1.3.7. 1.1.9. 2.1.3. 2.1.5. 2.1.4.	Тест (норма)
2	СПОРТСКА ИГРА КОШАРКА	16	2	10	4	Практичне вежбе	2.1.1. 1.1.1. 1.3.1. 3.1.1.	Практичне вежбе
3	СПОРТСКА ИГРА ОДБОЈКА	16	2	10	4	Практичне вежбе	2.1.1. 1.1.1. 1.3.1. 3.1.1.	Практичне вежбе
4	ГИМНАСТИКА	14	1	9	4	Практичне вежбе	1.1.9. 1.3.9. 2.1.11. 2.1.19. 2.3.11.	Практичне вежбе
5	РИТМИКА И ПЛЕС	5	0	4	1	Практичне вежбе	1.1.21. 1.1.20. 1.3.20.	Практичне вежбе

	<b>УКУПНО</b>	68	5	48	17			
--	---------------	----	---	----	----	--	--	--

### 1. ОБАВЕЗНИ НАСТАВНИ ПРЕДМЕТ

Наставни садржаји	Број часова	Активности у васпитно-образовном раду	Начин и поступак остваривања програма
<b>АТЛЕТИКА</b>	17	-вежбање (ходање, трчање, скакање, бацање) -анализирање -такмичење	-развија и усавршава моторичке способности -изводи покрете у задатом смеру -извођење једноставних форми природног кретања -развија и усавршава технике атлетских дисциплина
<b>СПОРТСКА ИГРА ОДБОЈКА И КОШАРКА</b>	32	-вежбање (трчање, скакање, елементи са лоптом ) -анализирање -такмичење	-упознаје правила спортске игре и придржава их се -стварање услова за прилагођавање ученика за колективни живот и рад -уочава своје моторичке способности и особине, сличности и разлике међу вршњацима -поштује различитости -развија осећај за процену квалитета свог рада и рада других
<b>ГИМНАСТИКА</b>	14	-вежбање (ходање, трчање, поскоци, окрети, колуги, прескоци, акробатика, вежбе са реквизитима) - анализирање -видео приказ -графички приказ	- изводи задате вежбе на справама и у партеру -уочава своје моторичке способности и особине, сличности и разлике међу вршњацима -поштује различитости -развија осећај за процену квалитета свог рада и рада других
	5		-развија осећај за ритам

<b>РИТМИКА И ПЛЕС</b>		--вежбање (игра уз бројање, игра уз музику)	-изводи покрете у задатом смеру
<b>УКУПНО</b>	68		

### **1.1. РЕДОВНА НАСТАВА ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА**

### **1.2. 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.

### **1.3. АКТИВНОСТИ У ПРИРОДИ**

Од активности у природи, планирана су два кроса

Кросеви:

-јесењи крос, у организацији Црвеног крста (октобар),

-пролећни крос, у организацији Спортског савеза и РТС-а (мај)

### **1.4. КОРЕКТИВНО-ПЕДАГОШКИ РАД**

Корективно-педагошки рад се организује за ученике који имају лоше држање тела у оквиру часа за време рада вежби обликовања. Рад спроводи наставник по препоруци лека или физијатра који утврђује степен деформитета и прописује вежбе. Тежи случајеви телесних деформитета третирају се у здравственим установама.

### **1.5. ШКОЛСКА И ДРУГА ТАКМИЧЕЊА**

Школа организује и спроводи спортска такмичења као интегрални део процеса физичког васпитања, тј. обавезна су унутар школска и међуодељенска такмичења у :

1. спортским играма.

У сарадњи са Спортским савезом града Ужица, организују се такмичења међушколског карактера у свим спортским дисциплинама према календару који прави Министарство просвете и спорта и Спортски савез.

Област	Основни ниво	Средњи ниво	Напредни ниво
Спортска игра	Игра спортску игру, примењује основну технику, неопходна правила, сарађује са члановима екипе, зна функцију игре, основне појмове, правила, принципе тренинга и пружа прву помоћ	Игра спортску игру примењујући виши ниво технике, већи број правила, једноставније тактичке комбинације уз висок степен сарадње са члановима екипе, зна функцију и значај спортске игре, већи број правила, принципе и утицај тренинга	Игра спортску игру примењујући сложене елементе технике, испуњава тактичке задатке, суди, организује утакмице, зна тактику игре, систем такмичења, начин организовања и суди
Атлетика	Правилно трчи технике трчања на кратке и дуге стазе, зна терминологију, значај трчања, основе тренинга и пружа прву помоћ, зна правилно да скаче у даљ згрчном техником и мери дужину скока, зна терминологију, основе тренинга и пружа прву помоћ, зна правилно да скаче у вис техником маказице, зна терминологију, основем тренинга и пружа прву помоћ, правилно баца куглу из места и мери дужину хица, зна правила за такмичења, сигурносна правила влада терминологијом, основама тренинга и пружа прву помоћ	Правилно изводи варијанту технике штафетног трчања, зна правилно да скаче у даљ техником увинуће, зна да правилно скаче у вис леђном техником, правилно баца куглу леђном варијантом, зна правила такмичења, учествује на такмичењу	Правилно изводи варијанту технике штафетног трчања, учествује на такмичењу у вишебоју, зна атлетска правила неопходна за учествовање на петобоју
Бежбе на тлу и справама	Правилно изводи вежбе на тлу, правилно изводи прескоке, изводи вежбе и комбинације вежби на греди	Правилно изводи вежбе и комбинације вежби на тлу, правилно изводи згрчку	Правилно изводи вежбе и комбинације вежби на тлу, правилно изводи згрчку и разношку са изразитијом фазом лета
Вежбе обликовања	Правилно изводи најмање један комплекс вежби обликовања и приказује вежбе за поједине делове тела, зна утицај и значај вежби обликовања за организам, познаје поделу, терминологију и функцију појединих вежби у комплексу	Правилно изводи више комплекса вежби обликовања са и без реквизита, зна принципе састављања комплекса вежби обликовања и дозирање оптерећења	Саставља, правилно изводи и показује сложене комплексе вежбе обликовања без и са реквизитима, зна да састављања комплекса вежби обликовања и дозирање оптерећења
Знања о физичком вежбању и физичком васпитању	Зна смисао физичког васпитања, утицај физичког вежбања, основне појмове везане за физичко вежбање, безбедност током вежбања, основна правила спортских игара	Зна терминологију, основе тренинга, дозирање оптерећења током вежбања	Правила индивидуалних спортских грана и спортских игара, основе система такмичења, начин организовања такмичења

Вредновање физичког вежбања	Испољава позитиван став према физичком вежбању у свакодневном животу,испољава заинтересованост за физичко вежбање, доказује се кроз физичко вежбање,испољава позитиван став према сарадњи са другима		
-----------------------------	--	--	--

## 8. РАЗРЕД ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ – ИЗАБРАНИ СПОРТ- СТОНИ ТЕНИС

### Циљ и задаци:

**Циљ** физичког васпитања-изабраног спорта је да разноврсним и систематским моторичким активностима:

- оспособи ученике да игра спортску игру примењујући основни и виши ниво технике, већи број правила, једноставније тактичке комбинације уз висок степен сарадње са члановима екипе изражавајући сопствену личност уз поштовање других,
- зна функције спортске игре, већи број правила и примену кроз суђење

### Задаци наставе физичког васпитања-изабраног спорта-одбојке су:

- Подстицање раста, развоја и утицање на правилно држање тела;
- Развој и усавршавање моторичких способности;
- Стицање моторичких умења специфичних за одбојку и стицање теоријских знања неопходних за изабрани спорт;
- Формирање морално-вољних квалитета личности;
- Оспособљавање ученика да стечена умења, знања и навике користе у свакодневним условима живота и рада;

### Оперативни задаци:

- Развој и усавршавање основних моторичких способности, умења и навика;
- Примена стечних знања, умења и навика у сложенијим условима(кроз игру , такмичење и сл.);
- Задовољавање социјалних потреба за потврђивањем, групним поистовећивањем и сл.;
- Усвајање етичких вредности и подстицање вољних особина ученика.

	НЕДЕЉНИ ФОНД ЧАСОВА	ГОДИШЊИ ФОНД ЧАСОВА
<b>1. ОБАВЕЗНИ ИЗБОРНИ НАСТАВНИ ПРЕДМЕТ</b>		
1. СТОНИ ТЕНИС	1	34

### СТОНИ ТЕНИС

Ред.бр. наставне теме	Наставни садржај	Број часова	Број часова обраде	Број часова увежбавања	Број часова провере
1.	ТЕХНИКА	15	4	9	2
2.	ТАКТИКА	15	2	11	2
3.	ТАКМИЧЕЊА	4	0	4	0
<b>УКУПНО</b>	<b>Прво полугодиште</b>	34	6	24	4

<b>Садржај програма</b>	<b>Број часова</b>	<b>Активности у образовно-васпитном раду</b>	<b>Начин и поступак остваривања програма</b>
<b>Техника</b>	15	-демонстрација вежби обликовања у припремној фази часа -асистенција при изводби вежбе	-развој моторичких способности и примена моторичких умења, навика у свакодневним и специфичним условима живота  - стицање и развијање свести о потрби здравља и очувања здравља и природе
<b>Тактика</b>	15	--мислиоци (учествују у осмишљавању тактике) -самопроцењивачи ( прате свој рад и напредак, самооцењивање)	-развој моторичких способности и примена моторичких умења, навика у свакодневним и специфичним условима живота  - развој и усавршавање моторичких способности
<b>Такмичења</b>	4	-сарадња са осталим ученицима у демонстрацији игре  -суђење	- формирање морално-вољних квалитета личности  - задовољавање социјалних потреба за потврђивањем и групним поистовећивањем
<b>Укупно</b>	34		

<b>Садржај програма</b>	<b>Број часова</b>	<b>Активности у образовно-васпитном раду</b>	<b>Начин и поступак остваривања програма</b>
<b>Техника</b>	15	-демонстрација вежби обликовања у припремној фази часа -асистенција при изводби вежбе	-развој моторичких способности и примена моторичких умења, навика у свакодневним и специфичним условима живота  - стицање и развијање свести о потрби здравља и очувања здравља и природе
<b>Тактика</b>	15	--мислиоци (учествују у осмишљавању тактике) -самопроцењивачи ( прате свој рад и напредак, самооцењивање)	-развој моторичких способности и примена моторичких умења, навика у свакодневним и специфичним условима живота  - развој и усавршавање моторичких способности



<b>Такмичења</b>	4	-сарадња са осталим ученицима у демонстрацији игре -суђење	- формирање морално-вољних квалитета личности - задовољавање социјалних потреба за потврђивањем и групним поистовећивањем
<b>Укупно</b>	34		

## 8. РАЗРЕД ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ – ИЗАБРАНИ СПОРТ- ОДБОЈКА

### Циљ и задаци:

**Циљ** физичког васпитања-изабраног спорта је да разноврсним и систематским моторичким активностима:

- оспособи ученике да игра спортску игру примењујући основни и виши ниво технике, већи број правила, једноставније тактичке комбинације уз висок степен сарадње са члановима екипе изражавајући сопствену личност уз поштовање других,
- зна функције спортске игре, већи број правила и примену кроз суђење

### Задаци наставе физичког васпитања-изабраног спорта-одбојке су:

- Подстицање раста, развоја и утицање на правилно држање тела;
- Развој и усавршавање моторичких способности;
- Стицање моторичких умења специфичних за одбојку и стицање теоријских знања неопходних за изабрани спорт;
- Формирање морално-вољних квалитета личности;
- Оспособљавање ученика да стечена умења, знања и навике користе у свакодневним условима живота и рада;

### Оперативни задаци:

- Развој и усавршавање основних моторичких способности, умења и навика;
- Примена стечених знања, умења и навика у сложенијим условима(кроз игру , такмичење и сл.);
- Задовољавање социјалних потреба за потврђивањем, групним поистовећивањем и сл.;
- Усвајање етичких вредности и подстицање вољних особина ученика.

## ОДБОЈКА

	НЕДЕЉНИ ФОНД ЧАСОВА	ГОДИШЊИ ФОНД ЧАСОВА
<b>1.ОБАВЕЗНИ ИЗБОРНИ НАСТАВНИ ПРЕДМЕТ</b>		
1. ОДБОЈКА	1	36

## ОДБОЈКА

Ред.бр. наставне теме	Наставни садржај	Број часова	Број часова обуке	Број часова увежбавања	Број часова провере
1.	ТЕХНИКА	20	3	15	2
2.	ТАКТИКА	9	0	5	4
3.	ТАКМИЧЕЊА	5	0	3	2
	<b>УКУПНО</b>	<b>34</b>	<b>3</b>	<b>23</b>	<b>8</b>

Садржај програма	Број часова	Активности у образовно-васпитном раду	Начин и поступак остваривања програма
Техника	20	-демонстрација вежби -асистенција при изводби вежбе	-извођење задатих вежби -развијање и усавршавање технике спорта -усвајање технике кроз упознавање са правилима
Тактика	9	--мислиоци (учествују у осмишљавању тактике) -самопроцењивачи ( прате свој рад и напредак, самооцењивање)	-извођење тактичких задатака поштујући правила игре -осмишљавање тактичких задатака кроз игру -процењивање успешности изведених тактичких задатака

<b>Такмичења</b>	5	-сарадња са осталим ученицима у демонстрацији игре -суђење	-примена правила кроз суђење - формирање морално-вољних квалитета личности - задовољавање социјалних потреба за потврђивањем и групним поистовећивањем
<b>Укупно</b>	34		

### Стандарди у физичком васпитању на крају другог циклуса

#### **СТАНДАРДИ НА ОСНОВНОМ НИВОУ**

#### **1. ОСПОСОБЉЕНОСТ У ВЕШТИНАМА СПОРТСКЕ ИГРЕ**

ФВ.1.1.1. Ученик/ученица игра спортску игру примењујући основну технику, неопходна правила и сарађује са члановима екипе изражавајући сопствену личност уз поштовање других.

ФВ.1.1.2. Зна функцију спортске игре, основне појмове, неопходна правила, основне принципе тренинга и пружа прву помоћ.

#### **КОШАРКА**

ФВ.1.1.1. Ученик/ученица игра кошарку примењујући основне елементе технике, неопходна правила и сарађује са члановима екипе изражавајући сопствену личност уз поштовање других.

ФВ.1.1.2. Зна функцију кошарке, основне појмове, неопходна правила, основне принципе тренинга и пружа прву помоћ.

#### **ОДБОЈКА**

ФВ.1.1.1. Ученик/ученица на основном нивоу игра одбојку примењујући основне елементе технике, неопходна правила и сарађује са члановима екипе изражавајући сопствену личност уз поштовање других.

ФВ.1.1.2. Зна функцију одбојке, основне појмове, неопходна правила, основне принципе тренинга и пружа прву помоћ.

#### **РУКОМЕТ**

ФВ.1.1.1. Ученик/ученица на основном нивоу игра рукомет примењујући основне елементе технике, неопходна правила и сарађује са члановима екипе изражавајући сопствену личност уз поштовање других

#### **ФУДБАЛ**

ФВ.1.1.1. Ученик/ученица на основном нивоу игра фудбал примењујући основне елементе технике, неопходна правила и сарађује са члановима екипе изражавајући сопствену личност уз поштовање других.

ФВ.1.1.2. Зна функцију фудбала, основне појмове, неопходна правила, основне принципе тренинга и пружа прву помоћ.

## **АТЛЕТИКА**

### **Техника трчања**

ФВ.1.1.3. Ученик/ученица правилно трчи варијантама технике трчања на кратке, средње и дуге стазе и мери резултат.

ФВ.1.1.4. Зна терминологију, значај трчања, основе тренинга и пружа прву помоћ.

### **Скок удаљ**

ФВ.1.1.5. Ученик/ученица зна правилно да скаче удаљ згрчном варијантом технике и мери дужину скока.

ФВ.1.1.6. Зна терминологију, основе тренинга и пружа прву помоћ.

### **Скок увис**

ФВ.1.1.7. Ученик/ученица зна правилно да скаче увис варијантом технике маказице.

ФВ.1.1.8. Зна терминологију, основе тренинга и пружа прву помоћ.

### **Бацање кугле**

ФВ.1.1.9. Ученик/ученица правилно баца куглу из места и мери дужину хица.

ФВ.1.1.10. Зна правила за такмичење, сигурносна правила, влада терминологијом, основама тренинга и пружа прву помоћ.

## **ВЕЖБЕ НА СПРАВАМА И ТЛУ**

### **Вежбе на тлу**

ФВ.1.1.11. Ученик/ученица правилно изводи вежбе на тлу.

ФВ.1.1.19. Зна називе вежби, основе организације рада на справи и пружа прву помоћ.

### **Прескок**

ФВ.1.1.12. Ученик/ученица правилно изводи прескоке разношку или згрчку уз помоћ

ФВ.1.1.19. Зна називе вежби, основе организације рада на справи и пружа прву помоћ

### **Греда**

ФВ.1.1.13. Ученик/ученица изводи вежбе и комбинације вежби на греди.

ФВ.1.1.19. Зна називе вежби, основе организације рада на справи и пружа прву помоћ.

### **Двовисински разбој**

ФВ.1.1.14. Ученица правилно изводи основне вежбе на двовисинском разбоју.

ФВ.1.1.19. Зна називе вежби, основе организације рада на справи и пружа прву помоћ.

### **Коњ са хватаљкама**

ФВ.1.1.15. Ученик правилно изводи основне вежбе

## **2. СРЕДЊИ НИВО**

Следећи искази описују шта ученик/ученица зна и уме на средњем нивоу.

### **2.1. ОСПОСОБЉЕНОСТ У ВЕШТИНАМА**

У подобласти СПОРТСКЕ ИГРЕ ученик/ученица:

ФВ.2.1.1. игра спортску игру примењујући виши ниво технике, већи број правила, једноставније тактичке комбинације и уз висок степен сарадње са члановима екипе изражава сопствену личност уз поштовање других

ФВ.2.1.2. зна функцију и значај спортске игре, већи број правила, принципе и утицај тренинга

У подобласти АТЛЕТИКАУченик/ученица:

ФВ.2.1.3. правилно изводи варијанту технике штафетног трчања

ФВ.2.1.4. зна правилно да скаче удаљ варијантом технике увинуће

ФВ.2.1.5. зна правилно да скаче увис леђном варијантом технике

ФВ.2.1.6. правилно баца куглу леђном варијантом технике

ФВ.2.1.7. зна правила за такмичење

ФВ.2.1.8. учествује на такмичењу у једној атлетској дисциплини

У подобласти ВЕЖБЕ НА СПРАВАМА И ТЛУ ученик/ученица, на справама на којима вежба и на тлу:

ФВ.2.1.9. ученик/ученица правилно изводи вежбе и комбинације вежби на тлу

ФВ.2.1.10. ученик/ученица правилно изводи згрчку

ФВ.2.1.11. ученица правилно изводи вежбе и комбинације вежби на греди

ФВ.2.1.12. ученица правилно изводи вежбе и комбинације вежби на двовисинском разбоју

ФВ.2.1.13. ученик правилно изводи вежбе и комбинације вежби на коњу са хватаљкама

ФВ.2.1.14. ученик правилно изводи вежбе и комбинације вежби на круговима

ФВ.2.1.15. ученик правилно изводи вежбе и комбинације вежби на паралелном разбоју

ФВ.2.1.16. ученик правилно изводи вежбе и комбинације вежби на вратилу

ФВ.2.1.17. зна мере сигурности, чување и помагање, називе вежби и основе организације рада

У подобласти ПЛЕСУченик/ученица:

ФВ.2.1.18. повезује просторно и временски плесне елементе у целину, изводи и реализује најмање један одабрани дечији плес

ФВ.2.1.19. влада основном терминологијом, препознаје и разликује друштвене и народне плесове

У подобласти РИТМИЧКА ГИМНАСТИКАУченица:

ФВ.2.1.20. правилно изводи вежбу са реквизитима

У подобласти ПЛИВАЊЕученик/ученица:

ФВ.2.1.21. плива једном од техника спортског пливања, поседује вештину самопомоћи у води и безбедног понашања у и око водене средине

У подобласти ВЕЖБЕ ОБЛИКОВАЊАУченик/ученица:

ФВ.2.1.22. правилно изводи и показује више комплекса вежби обликовања без и са реквизитима

ФВ.2.1.23. зна принципе састављања комплекса вежби обликовања и дозирање оптерећења

У подобласти Стони тенис ученик/ученица:

ФВ.2.1.24. игра стони тенис користећи виши ниво технике удараца повезујући их са кретањем, може да одигра тактичку замисао и користи више врста сервиса

ФВ.2.1.25. зна функцију и значај стоног тениса, већи број правила, принципе и утицаја тренинга

Напомена: у Програму физичког васпитања стони тенис се предвиђа у оквиру Обавезног изборног предмета Физичко васпитање -

Изабрани спорт и у оквиру система школских спортских такмичења. У оквиру Образовних стандарда за крај обавезног образовања стони тенис се даје као пример наставницима како могу сами изградити стандарде за спортску грану која није обухваћена овим стандардима.

Стони тенис се, у овом циклусу, не предвиђа као обавезан стандард.

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

У области ЗНАЊА О ФИЗИЧКОМ ВЕЖБАЊУ И ФИЗИЧКОМ ВАСПИТАЊУ ученик/ученица зна:

ФВ.2.2.1. терминологију

ФВ.2.2.2. основе тренинга

ФВ.2.2.3. да дозира оптерећење током вежбања