

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

**Назив предмета: ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ**

Предмет: Физичко и здравствено васпитање

Разред: седми

Годишњи фонд часова: 108

Недељни фонд часова: 3

Циљ наставе и учења физичког и здравственог васпитања јесте:

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

	НЕДЕЉНИ ФОНД ЧАСОВА	ГОДИШЊИ ФОНД ЧАСОВА
<b>1. ОБАВЕЗНИ НАСТАВНИ ПРЕДМЕТ</b> 1.1. РЕДОВНА НАСТАВА ФИЗИЧКОГ И ЗДРАВСТВЕНОГ ВАСПИТАЊА	3	108
<b>2. ВАННАСТАВНЕ АКТИВНОСТИ</b> 2.1 СЛОБОДНЕ АКТИВНОСТИ(секције) 2.2 АКТИВНОСТИ У ПРИРОДИ 2.3 КОРЕКТИВНО-ПЕДАГОШКИ РАД и допунски 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	Наставне теме / области	Наставни садржај	Број часова / фонд	Обука	Увежбавање	Провера
1	<b>СПОРТОВИ, СПОРТСКЕ ДИСЦИПЛИНЕ</b>	<b>АТЛЕТИКА</b>	10	1	7	2
2		<b>СПОРТСКА ИГРА ОДБОЈКА</b>	20	6	11	3
3		<b>ГИМНАСТИКА</b>	17	4	9	4
4		<b>ПЛЕС И РИТМИКА</b>	6	1	4	1
5		<b>АКТИВНОСТИ ПО ИЗБОРУ УЧЕНИКА</b>	9	0	9	0
6	<b>ФИЗИЧКЕ СПОСОБНОСТИ</b>	<b>ПОЛИГОНИ</b>	16	0	16	0
7	<b>СПОРТСКЕ ИГРЕ</b>	<b>СПОРТСКА ИГРА МИНИ РУКОМЕТ</b>	4	4	0	0
8		<b>СПОРТСКА ИГРА ФУТСАЛ</b>	10	10	0	0
9		<b>СПОРТСКА ИГРА КОШАРКА</b>	10	10	0	0
10	<b>ФИЗИЧКЕ СПОСОБНОСТИ</b>	<b>ТЕСТИРАЊЕ И МЕРЕЊЕ</b>	2	0	0	2
11	<b>ФИЗИЧКА КУЛТУРА</b>	<b>ТЕОРИЈА</b>	4	3	0	1
		<b>УКУПНО</b>	108	15	80	13

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

## Стандарди образовних постигнућа за крај основног образовања

### Општа предметна компетенција (ОПК)

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

### Основни ниво

#### Специфична предметна компетенција 1 (СПК1)

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

#### Специфична предметна компетенција 2 (СПК2)

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

#### Специфична предметна компетенција 3 (СПК3)

Ученици достижу и одржавају оптималан ниво физичке форме повезане са здрављем. Испуњавају минималне здравствене препоруке за физичку активност и вреднују њен значај за здравље. Вешто изводе и комбинују основне моторичке вештине у различитим ситуацијама. Користе типичне вежбе за развој

моторичких способности. Примењују основне хигијенске и безбедносне мере током физичке активности и воде рачуна о заштити животне средине. Познају карактеристике правилног обрасца исхране. Адекватно користе основне термине из области физичког вежбања, спорта и физичке активности.

### Исходи образовног циклуса (ИОЦ) за крај основног образовања:

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

### Средњи ниво

### Специфична предметна компетенција 1 (СПК1)

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

### Специфична предметна компетенција 2 (СПК2)

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

### Специфична предметна компетенција 3 (СПК3)

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

### Исходи образовног циклуса (ИОЦ) за крај основног образовања:

Средњи ниво		
СПК 1	СПК 2	СПК 3
Ученици:	Ученици:	Ученици:
– ФЗВ.ОО.С.1.1. Анализирају користи од редовне физичке активности. – ФЗВ.ОО.С.1.2. Анализирају значај моторичких способности за добро здравље и учествовање у спорту.	– ФЗВ.ОО.С.2.1. Идентификују добре и слабе стране сопственог извођења моторичке вештине ради побољшања извођења. – ФЗВ.ОО.С.2.2. Дају вршњацима повратне информације о извођењу моторичких вештина	– ФЗВ.ОО.С.3.1. Редовно се баве физичком активношћу на нивоу који превазилази основне препоруке јавног здравља. – ФЗВ.ОО.С.3.2. Правилно реагују у случају повреде приликом физичке активности.

– ФЗВ.ОО.С.1.3. Демонстрирају технике помагања, чувања себе и других приликом вежбања.

– ФЗВ.ОО.С.1.4. Објашњавају како промене фреквенције, интензитета, трајања и типа физичке активности утичу на њене ефекте.

– ФЗВ.ОО.С.1.5. Анализирају утицај срединских фактора (температура, влажност ваздуха, загађеност ваздуха/воде, УВ зрачење, ветар и др.) на физичку активност и здравље људи.

– ФЗВ.ОО.С.1.6. Демонстрирају добру контролу и координацију покрета приликом извођења сложенијих специјализованих моторичких вештина.

– ФЗВ.ОО.С.1.7. Демонстрирају моторичке вештине у различитим условима у складу са постављеним задацима.

– ФЗВ.ОО.С.1.8. Објашњавају кључне карактеристике правилног извођења моторичких вештина.

– ФЗВ.ОО.С.1.9. Изводе једноставна антропометријска и моторичка мерења, користећи основне математичке концепте.

– ФЗВ.ОО.С.1.10. Препознају развојне промене и њихов утицај на бављење физичком активношћу.

– ФЗВ.ОО.С.1.11. Познају стручну терминологију везану за физичку активност, вежбање и спорт.

– ФЗВ.ОО.С.1.12. Објашњавају основне принципе правилне исхране.

– ФЗВ.ОО.С.1.13. Користе одећу, опрему и једноставна средства и алате на безбедан начин приликом боравка у природи.

– ФЗВ.ОО.С.1.14. Препознају штетне утицаје употребе психоактивних супстанци, допинга и енергетских пића.

– ФЗВ.ОО.С.1.15. Идентификују занимања повезана са здрављем, физичким васпитањем и спортом.

– ФЗВ.ОО.С.1.16. Идентификују елементе националног наслеђа у физичкој активности, спорту и плесу.

ради побољшања извођења.

– ФЗВ.ОО.С.2.3. Користе повратне информације ради побољшања контроле и координације тела приликом извођења моторичких вештина.

– ФЗВ.ОО.С.2.4. Аргументовано дискутују о утицају физичке активности на здравље и благостање.

– ФЗВ.ОО.С.2.5. Користе концепте мерења да одреде удаљеност, брзину, висину, фреквенцију, број понављања, трајање активности, паузе и сл. приликом вежбања.

– ФЗВ.ОО.С.2.6. Анализирају утицај коришћења дигиталних технологија на здравље и благостање деце и адолесцената.

– ФЗВ.ОО.С.3.3. Користе и комбинују специјализоване моторичке вештине у разноврсним ситуацијама (игра, рекреација, такмичење, свакодневне животне активности).

– ФЗВ.ОО.С.3.4. Критички се односе према употреби психоактивних супстанци, допинга и енергетских пића.

– ФЗВ.ОО.С.3.5. Примењују основне принципе правилне исхране у свакодневном животу.

– ФЗВ.ОО.С.3.6. Примењују принципе толеранције и фер-плеја у физичкој активности и спорту.

– ФЗВ.ОО.С.3.7. Препознају ризик седентарних активности и коригују свој образац дневних активности у складу са тим.

– ФЗВ.ОО.С.3.8. Учествују у догађајима који промовишу физичку активност и здравље у школи, при чему се одговорно односе према животној средини.

– ФЗВ.ОО.С.3.9. Вреднују национално наслеђе у физичкој активности, спорту и плесу, као и наслеђе других.

– ФЗВ.ОО.С. 3.10. Адекватно користе шири вокабулар из области физичког вежбања, спорта и физичке активности у усменој и писаној комуникацији у различитим ситуацијама.

<b>Специфична предметна компетенција 1 (СПК1)</b>
Ученици објашњавају повезаност физичке активности, начина исхране и здравља и критички анализирају сопствени образац исхране. Познају основну терминологију физичке активности на страном језику.
<b>Специфична предметна компетенција 2 (СПК2)</b>
Безбедно и ефективно користе дигитална, научна и технолошка знања, као и принципе различитих наука за прикупљање и анализу информација о физичкој активности, исхрани и здрављу, из различитих извора на матерњем и другим језицима. Истражују како учествовање у активностима у природи доприноси личном здрављу и здрављу заједнице. Учествују у организацији школских такмичења и манифестација који промовишу физичку активност и здравље. Вреднују поузданост информација из различитих извора, које се односе на физичку активност, исхрану и здравље.
<b>Специфична предметна компетенција 3 (СПК3)</b>
Редовно се баве физичком активношћу ради оптимизације здравља. Бирају активности у складу са сопственим потребама и интересовањима и подстичу друге на физичку активност. Полазећи од разноврсних специфичних моторичких вештина, креирају решења у одабраним спортским и рекреативним активностима. Самостално праве лични план побољшања физичке активности и моторичких способности. Користе одговарајуће термине из матерњег и других језика ради претраге дигиталних и других извора информација из области физичке активности и здравља. Укључују се у догађаје и активности промоције физичке активности и здравља у локалној заједници. Доносе одлуке у вези са физичком активношћу, исхраном и здрављем, засноване на релевантним информацијама. Негују толеранцију и фер-плеј и промовишу заштиту животне средине у свом окружењу.

**Исходи образовног циклуса (ИОЦ) за крај основног образовања:**

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

	<p>технолошка знања, као и принципе различитих наука за прикупљање и анализу информација о физичкој активности, исхрани и здрављу.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– ФЗВ.ОО.Н.3.5. Паве одговорне изборе у вези са физичком активношћу, исхраном и здрављем.</li> <li>– ФЗВ.ОО.Н.3.6. Подстичу друге да се баве физичком активношћу ради очувања здравља.</li> <li>– ФЗВ.ОО.Н.3.7. Идентификују понуду спортских и рекреативних активности и ресурса у локалној средини.</li> <li>– ФЗВ.ОО.С.3.8. Користе одговарајуће термине из различитих језика ради претраге дигиталних и других извора информација из области физичке активности и здравља.</li> <li>– ФЗВ.ОО.С.3.9. Уз одговарајућу помоћ креирају и спроводе план правилне исхране.</li> </ul>
--	--	--

<b>ИСХОДИ</b> По завршетку разреда ученик ће бити у стању да:	<b>НАСТАВНА ТЕМА/  ОБЛАСТ</b>	<b>САДРЖАЈИ</b>	<b>МЕЂУПРЕДМЕТНЕ  КОМПЕТЕНЦИЈЕ</b>	<b>НАЧИНИ/ ПОСТУПЦИ  ОСТВАРИВАЊА  ПРОГРАМА</b>
--	-----------------------------------	-----------------	--	--

<p>– примени једноставне комплексе простих и опште припремних вежби;</p> <p>– изведе вежбе (разноврсна природна и изведена кретања) и користи их у спорту, рекреацији и различитим животним ситуацијама;</p> <p>– упореди резултате тестирања са вредностима за свој узраст и сагледа сопствени моторички напредак;</p>	<p style="text-align: center;"><b>ФИЗИЧКЕ СПОСОБНОСТИ (8)</b></p>	<p><b>1. Развој снаге:</b> – без и са реквизитима; – кроз вежбе у пару или групи; – на справама и уз помоћ справа.</p> <p><b>2. Развој аеробне издржљивости:</b> – брзо ходање; – истрајно и интервално трчање; – вежбање уз музику – аеробик; – плес и плесне активности; – тимске и спортске игре; – други модели вежбања.</p> <p><b>3. Развој покретљивости:</b> – без и са реквизитима; – уз коришћење справа; – уз помоћ једног или више сувежбача.</p> <p><b>4. Развој координације:</b> – учење нових моторичких форми (пре свега у основној фази часа); – извођење координационо захтевних вежби у различитом ритму и променљивим условима (нпр. извођење покрета екстремитетима у различитим равнима); – вежбе са реквизитима (прескакање вијаче на различите начине, манипулација лоптом, палицом, обручем); – полигони спретности; – плесне кореографије, и др.</p> <p><b>5. Развој брзине и експлозивне снаге:</b></p>	<p>6) Одговоран однос према здрављу: - Уме да пружи прву помоћ.</p> <p>2) Одговорно учешће у демократском друштву: Залаже се за солидарност и учествује у хуманитарним активностима</p> <p>4) Комуникација Ученик користи на одговарајући и креативан начин језик и стил комуникације који су специфични за поједине научне, техничке и уметничке дисциплине.</p> <p>9) Решавање проблема: Ученик проналази/осмишљава могућа решења проблемске ситуације.</p> <p>10) Сарадња: Доприноси постизању договора о правилима заједничког рада и придржава их се током заједничког рада</p> <p>8) Рад са подацима и информацијама: Користи табеларни и графички приказ података и уме да овако приказане податке чита, тумачи и примењује.</p> <p>7) Предузимљивост и оријентација ка</p>	<p>- редовно вежбање - постепено увођење термина везаних за вежбање - истицање неопходности поштовања правила понашања током вежбања - организовање одељењских такмичења на нивоу генерације - указивати на значај вежбања - примењивати одговарајуће облике и методе рада - Користити методе/технике и облике рада, које активирају ученике и у којима су самосталнији у раду - обезбеђивање корелације са сродним предметима - Припремање наставника за часове, водећи рачуна о особеностима одељења</p>
---	---	--	--	--

		<p>– трчања (спринтерска трчања, хваталице, штафетне игре, сарадничке игре са трчањем, трчања са променом правца и сл.);</p> <p>– једноставне и сложене кретне структуре које се изводе максималним интензитетом из различитих почетних положаја, на команду различитим чулним надражајима (нпр. старт из различитих положаја на звучни, визуелни и тактилни стимулус);</p> <p>– штафетне игре и извођење вежби максималном брзином, где је оптерећење сопствено тело, делови тела или реквизит (бацања, скокови, ударци, акробатика, шутирања, кроз садржаје из атлетике, гимнастике, тимске и спортске игре, и др.).</p> <p><b>Тестирање и праћење физичког развоја и моторичких способности.</b></p>	<p>предузетништву</p> <p>Уме да идентификује и адекватно представи своје способности и вештине („јакe стране“)</p>	
<b>МЕЂУПРЕДМЕТНО ПОВЕЗИВАЊЕ</b>				

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

### АКТИВНОСТИ У НАСТАВНОМ ПРОЦЕСУ

#### АКТИВНОСТ НАСТАВНИКА

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

#### АКТИВНОСТ УЧЕНИКА

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

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

#### МОТОРИЧКЕ ВЕШТИНЕ (95)

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

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

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

<p>просторима за вежбање у школи и ван ње, као и на спортским манифестацијама;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– примени мере безбедности током вежбања;</li> <li>– одговорно се односи према објектима, справама и реквизитима у просторима за вежбање;</li> <li>– поштује правила тимске и спортске игре у складу са етичким нормама;</li> <li>– сарађује током физичког вежбања и игре;</li> <li>– на социјално прихватљив начин реагује у конфликтним ситуацијама;</li> <li>– користи различите изворе информација за упознавање са разноврсним облицима физичких и спортско-рекреативних активности;</li> </ul>		<p><b>Одбојка</b>  Основна техника прсти и чекић  Сервис  Корак за смеч и смеч  Игр преко мреже  <b>Плес и ритмика</b>  Покрети уз ритам и уз музичку пратњу.  Ритмичке вежбе са и без реквизита.  Скокови кроз вијачу.  Народно коло.  <b>Програми по избору</b>  Стони тенис.</p>	<p>проблемске ситуације.</p> <p>10) Сарадња:  Доприноси постизању договора о правилима заједничког рада и придржава их се током заједничког рада</p> <p>3) Естетичка компетенција: Показује осетљивост за естетску димензију у свакодневном животу и има критички однос према употреби и злоупотреби естетике</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Користити методе/технике и облике рада, које активирају ученике и у којима су самосталнији у раду</li> <li>- обезбеђивање корелације са сродним предметима</li> <li>- Припремање наставника за часове, водећи рачуна о особеностима одељења</li> </ul>
---	--	---	---	---

**МЕЂУПРЕДМЕТНО ПОВЕЗИВАЊЕ**

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

**АКТИВНОСТИ У НАСТАВНОМ ПРОЦЕСУ**

<b>АКТИВНОСТ НАСТАВНИКА</b>	<b>АКТИВНОСТ УЧЕНИКА</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- прати напредовање ученика и упућује ученике како да развију физичке способности, мотивише ученике да се баве спортом и побољшају моторичке вештине, демонстрира, вреднује</li> <li>– учи ученике разноврсне вештине, технике, начине и правила кретања у спорту и рекреацији и унапређује им физичке способности (нарочито оне које су повезане са добрим здрављем) и подстиче их да самостално вежбају;</li> <li>Ученицима који нису у стању да усвоје неке од садржаја, задаје вежбања слична, али лакша од предвиђених, или предвежбе.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- планира време које ће провести у природи, реализује вежбе и учествује у игри, активно учествује у реализацији задатака на часу и сарађује са вршњацима</li> <li>- ако не достигне предвиђени исход, има могућност да исти достигне у наредном периоду.</li> </ul>

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

#### ФИЗИЧКА И ЗДРАВСТВЕНА КУЛТУРА (4)

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

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

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

## МЕЂУПРЕДМЕТНО ПОВЕЗИВАЊЕ

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

## АКТИВНОСТИ У НАСТАВНОМ ПРОЦЕСУ

### АКТИВНОСТ НАСТАВНИКА

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

### АКТИВНОСТ УЧЕНИКА

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

## ПЛАН ЕВАЛУАЦИЈЕ

### Начин провере остварености исхода, формативно и сумативно оцењивање

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

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

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

<p><b>МОТОРИЧКЕ ВЕШТИНЕ</b></p> <p><b>Атлетика, спортска гимнастика, рукомет, фудсал, плес и ритмика</b></p>	<p>Ученик показује мањи степен активности и ангажовања, уз велику помоћ наставника успева да примени одређене вежбе, односно захтеве који су утврђени у већем делу основног нивоа постигнућа, одређени индивидуалним образовним планом и прилагођеним стандардима постигнућа и ангажовање ученика добија оцену довољан 2</p>	<p>Ученик показује делимични степен активности и ангажовања, уз велику помоћ наставника успева да примени одређене вежбе, односно захтеве који су утврђени и на основном и већим делом на средњем нивоу стандарда постигнућа, одређеним индивидуалним образовним планом и прилагођеним стандардима постигнућа, уз ангажовање ученик добија оцену 3</p>	<p>Ученик показује велику самосталност и висок степен активности и ангажовања, уз мању помоћ наставника у потпуности, самостално испуњава захтеве који су утврђени и на основном и на средњем нивоу, као и део захтева са напредног нивоа посебних стандарда постигнућа, одређеним индивидуалним образовним планом и прилагођеним стандардима постигнућа, уз висок степен ангажовања добија оцену врло добар 4</p>	<p>комплексе вежби и кретања.</p> <p>Ученик показује изузетну самосталност уз изузетно висок степен активности и ангажовања, где ученик у потпуности самостално, без помоћи наставника испуњава захтеве који су утврђени на основном и средњем нивоу, као и у већини захтева са напредног нивоа посебних стандарда постигнућа, одређеним индивидуалним образовним планом и прилагођеним стандардима постигнућа, уз веома висок степен ангажовања, добија оцену одличан (5)</p>
<p><b>ФИЗИЧКА И ЗДРАВСТВЕНА КУЛТУРА</b></p>	<p>Познаје правила безбедног извођења једноставних физичких вежбања, од загревања до смиривања функција организма. Придржава се правила игре/активности и кроз ефективну комуникацију и сарадњу доприноси безбедној и позитивној атмосфери за вежбање.</p>	<p>Примењује правила безбедног ношења, постављања, коришћења и одлагања опреме и реквизита за вежбање. Активно учествује у разноврсним индивидуалним и групним физичким активностима, сарадничког и такмичарског карактера.</p>	<p>Редовно се бави физичком активношћу примењујући основне хигијенске и безбедносне мере. Анализира користи од редовне физичке активности и демонстрира технике помагања, чувања себе и других приликом вежбања.</p>	<p>Редовно се бави физичком активношћу и подстиче друге на физичку активност. Самостално прави лични план унапређења здравља. Учествује на такмичењима и спортско-рекреативним манифестацијама које промовишу здраве стилове живота.</p>

**Време евалуације и инструменти:**

<p><b>Категорије вредновања</b></p>			
<p>Физичке способности</p>	<p>Тестирање се врши помоћу мерних инструмената (тест се не оцењује, али служи за праћење напретка ученика, самопроцену и добијање објективних информација за пружање подршке ученицима и њиховог даљег праћења.</p>		
<p>Моторичка знања и умења</p>	<p>Достигнут ниво савладаности моторних знања, умења и навика спроводи се према утврђеним минималним образовним захтевима.</p>		
<p>Однос ученика према раду и вредновање физичког вежбања</p>	<p>Прати се током целе школске године и то: кроз контролу уредности ношења и хигијене опреме за вежбање, редовног присуствовања на часовима физичког васпитања, доследног извршавања радних задатака, ангажовања у спортском животу школе.</p>		
<p>Обавезни организациони облици рада: А. часови физичког и здравственог</p>	<p>Физичке способности</p>	<p>Иницијално тестирање на почетку године (септембар) и финално тестирање на крају школске године (мај-јун)</p>	

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

