

Назив предмета **ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ**

Циљ **Циљ** учења предмета *Физичко и здравствено васпитања* 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.

Разред **Седми**
Годишњи фонд часова **108 часова**

ИСХОДИ По завршетку разреда ученик ће бити у стању да:	ОБЛАСТ/ТЕМА		САДРЖАЈИ
<ul style="list-style-type: none">- примени комплексе простих и општеприпремних вежби одговарајућег обима и интензитета у самосталном вежбању;- сврсисходно користи научене вежбе у спорту, рекреацији и различитим ситуацијама;- упоређује и анализира сопствене резултате са тестирања уз помоћ наставника са вредностима за свој узраст;- примени достигнути ниво усвојене технике кретања у игри, спорту и свакодневном животу;- примени атлетске	ФИЗИЧКЕ СПОСОБНОСТИ		Основни садржаји Вежбе за развој снаге. Вежбе за развој гipкoсти. Вежбе за развој аеробне издржљивости. Вежбе за развој брзине. Вежбе за развој координације. Примена националне батерије тестова за праћење физичког развоја и моторичких способности.
	МОТОРИЧКЕ ВЕШТИНЕ СПОРТ И СПОРТСКЕ ДИСЦИПЛИНЕ	Атлетика	Основни садржаји Техника спринтерског трчања. Истрајно трчање – припрема за крос. Техника штафетног трчања Скок удаљ. Бацања кугле. Скок увис. Бацање „вортекс-а“. Проширени садржаји Скок увис (леђна техника) Тробој

<p>дисциплине у складу са правилима;</p> <ul style="list-style-type: none"> - развија своје моторичке способности применом вежбања из атлетике; - одржава равнотежу у различитим кретањима, изводи ротације тела; - примени вежбања из гимнастике за развој моторичких способности; - изведе елементе одбојкашке технике; - примени основна правила одбојке; - користи елементе технике у игри; - примени основне тактичке елементе спротских игара; - учествује на унутародељенским такмичењима; - изведе кретања у различитом ритму; - игра народно коло; - изведе основне кораке плеса из народне традиције других култура; - изведе кретања, вежбе и саставе уз музичку пратњу; - преплива 25 m техником краула, леђног краула и прсном техником; - процени своје 		<p style="text-align: center;">Спортска гимнастика</p>	<p>Основни садржаји: Вежбе и комбинације вежби карактеристичних за поједине справе: Тло Прескок Трамполина Вратило Двовисински разбој Паралелни разбој Кругови Коњ са хватаљкама Греда Проширени садржаји: На тлу и справама сложеније вежбе и комбинације вежби</p>
		<p style="text-align: center;">Основе тимских и спортских игара</p>	<p>Одбојка: Основни елементи технике, тактике и правила игре; Футсал: Игра уз примену правила Рукомет: Игра уз примену правила Кошарка: Сложенији елементи технике, тактике и правила игре Активност по избору</p>
		<p style="text-align: center;">Плес и ритмика</p>	<p style="text-align: center;">Основни садржаји Вежбе са вијачом. Вежбе са обручем Вежбе са лоптом Народно коло „Моравац“ . Народно коло из краја у којем се школа налази. Енглески валцер. Проширени садржаји Састав са обручем. Састав са лоптом. Састав са вијачом. Основни кораци rock n roll</p>

<p>способности и вештине у води;</p> <ul style="list-style-type: none"> - скочи у воду на ноге и на главу. - рони у дужину у складу са својим могућностима - поштује правила понашања у води, и око водене средине; - уочи ризичне ситуације у води и око ње; - вреднује утицај примењених вежби на организам; - процени ниво сопствене дневне физичке активности; - користи различите вежбе за побољшање својих физичких способности; - процени последице недовољне физичке активности - примени мере безбедности у вежбању у школи и ван ње; - одговорно се односи према објектима, справама и реквизитима; - примени и поштује правила игара у складу са етичким нормама; - примерено се понаша као учесник или посматрач на такмичењима; - решава конфликте на друштвено прихватљив начин; - пронађе и користи 			<p style="text-align: center;">Основни садржаји</p> <p>Пливање Техника краула. Техника прсног пливања. Одржавање на води на разне начине и самопомоћ. Роњење у дужину до 10 m. Пливање 25 m одабраном техником на време.</p> <p style="text-align: center;">Проширени садржаји</p> <p>Мешовито пливање (две технике) Ватерполо Пливање са лоптом Хватање и додавање Шут на гол</p> <p style="text-align: center;">Проширени садржаји</p> <p>Пливање Мешовито пливање. Игре у води. Ватерполо Основни елементи тактике и игра.</p>
			Пливање и ватерполо
	ФИЗИЧКА И ЗДРАВСТВЕНА КУЛТУРА	Физичко вежбање и спорт	<p style="text-align: center;">Основни садржаји</p> <p>Основна подела вежби. Функција скелетно-мишићног система. Основна правила Одбојке. Понашање према осталим субјектима у игри (према судији, играчима супротне и сопствене екипе). Чување и одржавање материјалних добара која се користе у вежбању. Облици насиља у физичком васпитању и спорту. Навијање, победа, пораз решавање спорних ситуација. Писани и електронски извори информација из</p>

<p>различите изворе информација за упознавање са разноврсним облицима физичких и спортско-рекреативних активности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - прихвати победу и пораз; - уважи различите спортове без обзира на лично интересовање; - примени усвојене моторичке вештине у ванредним ситуацијама; - повеже значај вежбања за одређене професије; - вреднује лепоту покрета у физичком вежбању и спорту; - подстиче породицу на редовно вежбање; - повеже врсте вежби, игара и спорта са њиховим утицајем на здравље; - коригује дневни ритам рада, исхране и одмора у складу са својим потребама; - користи здраве намирнице у исхрани; - разликује корисне и штетне додатке исхрани; - примењује здравствено-хигијенске мере у вежбању; - правилно реагује и пружи основну прву помоћ приликом 			<p>области физчког васпитања и спорта. Вежбање у функцији сналажења у ванредним ситуацијама. Значај вежбања за одбрамбено-безбедносне потребе. Повезаност физчког вежбања и естетике. Породица и вежбање. Планирање вежбања.</p> <p>Основни садржаји</p> <p>Утицај аеробног вежбања (ходања, трчања и др.) на кардио-респираторни систем.</p> <p>Здравствено-хигијенске мере пре и после вежбања. Значај употребе воћа и поврћа и градивних материја (протеини и беланчевине) у исхрани. Подела енергетских напитака и последице њиховог прекомерног конзумирања. Прва помоћ након површинских повреда (посекотина и одеротина). Вежбање у различитим временским условима. Чување околине при вежбању. Последице конзумирања дувана и алкохола. Додаци исхрани – суплементи. Вежбање и менструални циклус. Значај заштите репродуктивних органа приликом вежбања.</p>
		<p>Здравствено васпитање</p>	

повреда; - чува животну средину током вежбања; - препозна последице конзумирања дувана, алкохола и штетних енергетских напитака; - води рачуна о репродуктивним огранима приликом вежбања.			
---	--	--	--

Кључни појмови садржаја: физичко вежбање, плес, одбојка, здравље, васпитање.

УПУТСТВО ЗА ДИДАКТИЧКО-МЕТОДИЧКО ОСТВАРИВАЊЕ ПРОГРАМА

Циљ и исходи предмета се остварују кроз јединство наставе Физичког и здравственог васпитања, ваннаставних и ваншколских активности у складу са програмом. Програм седмог разреда базиран је на континуитету усвојених знања, вештина, ставова и вредности из претходних разреда.

Настава Физичког и здравственог васпитања усмерена је према индивидуалним разликама ученика, које се узимају као критеријум у диференцираном приступу, па самим тим неопходно је упутити ученика или групу ученика, на олакшане или проширене садржаје у часовној, ваннаставној и ваншколској организацији рада.

Где је неопходно, програмске садржаје потребно је реализовати према полу.

Организациони облици рада

Концепција Физичког и здравственог васпитања заснива се на јединству наставних и ваннаставних организационих облика рада, као основне претпоставке за остваривање циља кроз достизање исхода и стандарда овог васпитно-образовног подручја.

- А. часови физичког и здравственог васпитања;
- Б. секције,
- В. недеља школског спорта,
- Г. активности у природи (кросеви, зимовање, летовање - камповање...),
- Д. школска и ваншколска такмичења
- Ђ. корективно-педагошки рад.

НАСТАВНЕ АКТИВНОСИ

А. Часови физичког и здравственог васпитања

Наставне области:

I. Физичке способности

На свим часовима као и на другим организационим облицима рада, посебан акценат се ставља на:

- развијање физичких способности које се континуирано реализује у уводном и припремном делу часа путем вежби обликовања. Део главне фазе часа користи се за развој основних физичких способности узимајући у обзир утицај који наставна тема има на њихов развој. Методе и облике рада наставник бира у складу са потребама и могућностима ученика и материјално-техничким условима за рад;
- подстицање ученика на самостално вежбање;
- правилно држања тела.

Програм развоја физичких способности је саставни део годишњег плана рада наставника.

Праћење, вредновање и евидентирање физичких способности ученика спроводи се на основу *Приручника за праћење физичког развоја и развоја моторичких способности ученика у настави физичког васпитања*, (Завод за вредновање квалитета образовања и васпитања, 2016).

II. Моторичке вештине, спорт и спортске дисциплине

Усвајање моторичких знања, умења и навика, остварује се кроз примену основних и проширених програмских садржаја атлетике, гимнастике, спортских игара, плеса, ритмичке гимнастике, пливања и ватерпола, примењујући основне дидактичко- методичке приципе и методе рада неопходне за достизање постављених исхода.

Усвојена знања, умења и навика треба да омогуће ученицима њихову примену у спорту, рекреацији, свакодневним и специфичним ситуацијама.

СТИЦАЊЕ знања, умења и навика је континуирани процес индивидуалног напредовања ученика у складу са њиховим психофизичким способностима.

Ученицима који нису у стању да усвоје неке од садржаја, задају се вежбања слична али лакша од предвиђених или предвежбе.

Уколико ученик не достигне предвиђени исход, оставља се могућност да исти достигне у наредном периоду.

Усаваршавање неких моторичких задатака је континуирани процес без обзира на садржаје програма (техника ходања, трчања, примена научене игре итд).

У раду са напреднијим ученицима реализују се проширени садржаји или садржаји из наредних разреда. Кроз процес реализације програма неопходно је пратити способности ученика за поједине спортове.

III. Физичка и здравствена култура

Достизањем исхода ове наставне области, ученици стичу знања, вештине, ставове и вредности о вежбању (основним појмовима о вежби, како се неко вежбање изводи и чему конкретна вежба и вежбање служи), физичком васпитању, спорту, рекреацији и здрављу.

Посебно планиране и осмишљене информације о вежбању и здрављу преносе се непосредно пре, током и након вежбања на часу.

Ова наставна област остварује се кроз све организационе облике рада у Физичком и здравственом васпитању уз практичан рад и обухвата: формирање правилног односа према физичком вежбању, 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 ученика.

Поред наведеног у овој области потребно је радити на: неговању патриотских вредности (народне традиције и мултикултуралности); формирању правилног односа према различитостима, чувању материјалних добара, неговању друштвених вредности итд.

ПЛАНИРАЊЕ НАСТАВЕ И УЧЕЊА

Дефинисани исходи су основни и незаобилазни елементи процеса планирања наставе и учења. Дефинисани као резултати учења на крају сваког разреда, током планирања рада потребно је одредити временску динамику у односу на бављење појединим исходима током школске године. Неопходно је посебну пажњу обратити на исходе које није могуће достићи током једног или више часова, већ је у ту сврху потребно реализовати различите активности током школске године.

Облици наставе

Предмет се реализује кроз следеће облике наставе:

- теоријска настава (до 5 часова);
- практична настава (103-108 часова).

Теоријска настава

Посебни теоријски часови могу се организовати само у оним ситуацијама када не постоје услови за реализацију наставе у просторима за вежбање или алтернативним

објектима и као први час у полугодишту. На тим часовима детаљније се обрађују садржаји предвиђени темема Физичко вежбање и спорт и Здравствено васпитање уз могући практичан рад у складу са условима.

При планирању теоријских садржаја неопходно је узети у обзир: садржај програма, претходна искуства ученика, садржаје других предмета (корелацију – међупредметне компетенције).

Практична настава

Број часова по темама планира се на основу: процене сложености садржаја за ученике и услова за реализацију наставе. Наставне теме или поједини садржаји за које не постоје услови за реализацију могу бити замењени одговарајућим темама или садржајима програма за које постоје одговарајући услови. Оквирни број часова по темама:

1. Атлетика (14);
2. Гимнастика (14);
3. Основе тимских и спортских игара:
 - Одбојка; (16)
 - Футсал (10)
 - Рукомет (10)
 - Кошарка (10)
 - Активност по избору ученика (10)
4. Ритмика и плес (4);
5. Пливање и ватерполо (10);
6. Полигони (5)
7. Тестирање и мерење (5).

Програм Физичког и здравственог васпитања остварује се достизањем предвиђених исхода реализацијом основних и проширених садржаја.

Основни садржаји су они које је неопходно спровести у раду са ученицима узимајући у обзир способности ученика, материјално-техничке и просторне услове.

Проширени садржаји су они који се бирају и реализују у раду са ученицима (групама или појединцима), који су савладали обавезне садржаје, узимајући у обзир ниво достигнутог исхода, потребе ученика и услове за рад.

ОСТВАРИВАЊЕ НАСТАВЕ И УЧЕЊА

Физичке способности

При планирању кондиционог вежбања у главној фази часа, треба узети у обзир утицај наставне теме на физичке способности ученика и применити вежбе чији делови биомеханичке структуре одговарају основном задатку главне фазе часа и служе за обучавање и увежбавање (обраду и утврђивање) конкретног задатка. Методе вежбања које се примењују у настави су тренажне методе (континуирани, понављајући и интервални метод, кружни тренинг, и др.), прилагођене узрасним карактеристикама ученика. У раду са ученицима примењивати диференциране облике рада, доzirати вежбања у складу са њиховим могућностима и примењивати одговарајућу терминологију вежби. Време извођења вежби и број понављања, задају се групама ученика или поједницима у складу са њиховим способностима, водећи рачуна о постизању што веће радне ефикасности и интензитета рада. Акцент се ставља на оне моторичке активности којима се најуспешније супротставља последицама хипокинезије.

Препоручени начини рада за развој физичких способности ученика.

1. Развој снаге

- без и са реквизитима,
- на справама и уз помоћ справа.

2. Развој покретљивости

- без и са реквизитима,
- уз коришћење справа,
- уз помоћ сувежбача.

3. Развој аеробне издржљивости

- истрајно и интервално трчање,
- вежбање уз музику – аеробик,
- тимске и спортске игре,
- пешачење у дужини од 10 km (организовати у оквиру недеље школског спорта или активности у природи - излет)
- други модели вежбања.

4. Развој координације

- извођење координационих вежби у различитом ритму и променљивим условима (кретање екстремитетима у више равни).

5. Развој брзине и експлозивне снаге

- једноставне и сложене кретне структуре изводити максималним интензитетом из различитих почетних положаја, изазване различитим чулним надражајима (старт из различитих положаја итд.),
- штафетне игре,
- извођење вежби различитом максималном брзином (бацања, скокови, акробатика, шутирања, ударци кроз атлетику, гимнастику, тимске и спортске игре).

За ученике који из здравствених разлога изводе посебно одабране вежбе, потребно је обезбедити посебно место за вежбање, а за оне са којима се програм реализује по индивидуално образовном програму (ИОП-у), неопходно је обезбедити одговарајуће услове, узимајући у обзир њихове могућности.

Моторичке вештине, спортови и спортске дисциплине

1. Атлетика

Препорука је да се садржаји атлетике реализују у јесењем и пролећном периоду, у складу са условима.

Основни садржаји

- Усавршавање технике спринтерског трчања и ниског старта. Трчање деоница до 60 m. Техника штафетног трчања (4 x 60 m);
- Усавршавање технике истрајног трчања и високог старта;
- Скок удаљ техника „увинуће” и предвежбе за корачну технику;
- Скок увис опкорачном техником;
- Бацања кугле 3 kg девојчице, 4 kg дечаци – бочна техника;
- Бацање „вортекс-а” у даљ;

Проширени садржаји:

Четворобој – кроз унутародељенско такмичење применити четири дисциплине које су ученици савладали (спринтерско трчање 60 m, бацање вортекса или кугле, скокови увис или удаљ, истрајно трчање 600 m ученице, 800 m ученици).

2. Спортска гимнастика

Препорука је да се садржаји реализују у оба полугодишта.

Основни садржаји

Ученике је неопходно поделити у радне групе према полу, према нивоу усвојености вежби из претходних разреда и њиховим способностима. Са ученицима, који нису савладали поједине вежбе из програма до шестог разреда, раде се оне предвежбе и вежбе које ће им омогућити њихово усвајање. Усвојене вежбе из шестог разреда надограђују се новим садржајима предвиђеним овим програмом. Поставити више радних места. На сваком часу увести нови задатак уз понављање претходних. Док једна група обрађује нови садржај, остале групе понављају усвојене садржаје, при чему је могуће организовати чување и помагање ангажовањем ученика. Промена радних места врши се након одређеног броја понављања. Група које није прошла неки задатак на часу, исти ће реализовати на следећем часу. Ученику који не може да изведе задату вежбу даје се олакшани задатак.

Проширени садржаји

Могу се реализовати кроз часове на којима се реализују основни садржаји програмом који је диференциран према способностима ученика – за напредне ученике. Овакве моделе могуће је применити на све садржаје спортске гимнастике. Гимнастички полигон осмислити према степену усвојености обрађених садржаја и претходних знања.

1. Тло (ученице и ученици):

Основни садржаји

- став на шакама, колут напред уз помоћ,
- два повезана предмета странце упором („звезде”),
- предножењем предмет странце упором са окретом за 180^0 до става на једној ноzi, другом заножити,
- колут летећи из места и залетом.

Састав на тлу комбинован од вежби из петог, шестог и усвојених вежби из седмог разреда. За ученице унети вежбе из ритмике (види вежбе на греди).

Проширени садржаји

- став на шакама, колут напред,
- залетом предмет странце упором са окретом за 180^0 до става на једној ноzi и припремне вежбе за рондат.

2. Прескок (ученице и ученици):

Основни садржаји

коњ у ширину висине 110 цм (уз квалитетну даску висина коња 120 цм):

- згрчка и разношка – усавршавање фазе првог и фазе другог лета.

Проширени садржаји

коњ у ширину (120 за ученице и 125 cm за ученике);

- припремне вежбе за прескоке са заножењем.

3. Трамполина или одскочна даска (ученице и ученици):

Основни садржаји

- скокови: пруженим телом; скок са згрченим предножењем.

Проширени садржаји

- скокови пруженим телом са окретом око уздужне осе за 180^0 ; скок са предножним разножењем.

4. Вратило

Основни садржаји

- дочелно вратило: упор предњи, премаах одножно десном, премах одножно левом – нагласити упор стражњи,
- дохватно вратило: из упора предњег саскок подметно,

- доскочно вратило: њихање у вису предњем са повећавањем амплитуде, у зањиху саскок.

Проширени садржаји

- комбинација: узмак из виса стојећег, ковртљај назад у упору, саскок из упора предњег замахом ногама уназад (зањихом) до става на тлу.

5. Двовисински разбој

Основни садржаји

- комбинација: лицем према н/п – суножним одскоком наскок у упор предњи, премах одножно десном, премах одножно левом – нагласити упор стражњи, прехват на в/п, предњих и спојено саскок у предњиху.

Проширени садржаји

- комбинација: узмак из виса стојећег, ковртљај назад у упору, саскок замахом ногама уназад (зањихом), до става на тлу.

6. Паралелни разбој

Основни садржаји

- комбинација: (из положаја бочно): наскок у упор, предњих, зањих, предњихом предношка са окретом (180^0) према притци до става на тлу

Проширени садржаји

- комбинација: из положаја бочно наскок у упор и спојено предњих и зањих у упору; предњихом упор седећи разножно пред рукама, прехват кроз узручење до упора седећег за рукама, заножењем сножити; њихање и саскок предњихом предношка са окретом за 180^0 или зањихом заношка.

7. Кругови

Основни садржаји

дохватни кругови (ученици и ученице):

- комбинација: из виса стојећег згибом вис узнето, вис стрмоглави, вис узнето, саскок кроз згиб у вису предњем (уз помоћ).

Проширени садржаји

доскочни кругови (ученици):

- комбинација: вис, из замаха предњихом вис узнето, вис стрмоглави - издржај, вис узнето, вис стражњи и сп. саскок (уз помоћ).

8. Коњ са хватаљкама

Основни садржаји

- комбинација: из упора предњег на хватаљкама, премах одножно десном напред ван, премах одножно десном назад и спојено премах одножно левом напред ван,

премах одножно левом назад, саскок назад или провлаком ногу између хватаљки саскок напред.

Проширени садржаји

- метања: премаси одножно у сва три упора: предњи, јашући, стражњи, коло одножно, саскок: одношка премахом одножно из упора јашућег; заношка (или одбочка) из упора јашућег ван.

9. Греда

Вежбе прво научити на тлу, шведској клупи и ниској греди и на крају на високој греди.

Основни садржаји

ниска греда - поновити и допунити садржаје из претходног разреда (ниска греда):

- боком поред греде; суножним одскоком наскок на греду суножно (једна нога мало испред друге),
- различити начини ходања: у успону, са згрченим предножењем, са заножењем, са одножењем, са високим предножењем,
- окрет у успону на средини греде;
- суножним одскоком скок пружено и доскок на једну ногу, друга је у предножењу,
- вага претклоном и заножењем,
- саскок згрчено.

Висока греда - комбинација вежби: (чеоно према греди): из места или залетом наскок у упор одножно, окрет за 90^0 у упор клечећи на одножној нози, заножити слободном ногом (вага у у упору клечећем „мала вага”); клек искоракотом заножне и спојено усправ, одручити, лагано трчање или ходање на прстима, ходање докорацима, скок суножним одскоком и доскоком на једну ногу; саскок пруженим телом са окретом 90^0 или 180^0 .

Проширени садржаји

Висока греда:

- наскоци (у упор чучећи; у упор предњи одножно; сед „амазон“),
 - различити начини ходања и трчања
 - „галоп“; „дечији“ поскоци, „мачији“ скок;
 - окрети за 180^0 на једној нози;
 - саскоци (предножно разножни; са окретом за 360^0).
- комбинације вежби најмање две дужине греде.

3. Основе тимских и спортских игара

Садржаји одбојке, фудсала, рукомета, кошарке и активности по избору ученика реализују се на часовима Физичког и здравственог васпитања.

3. 1. Одбојка

Усвојене елементе технике треба применити у игри на часу. Континуитет у усвајању садржаја могуће је постићи тако што се претходно усвојени садржаји користе као уводни или специфично припремни на наредном часу.

Основни садржаји

- основни положај – техника одигравања лопте прстима,
- основни положај – техника одигравања лопте „чекићем“,
- игра преко мреже у три контакта – прстима и „чекићем“,
- доњи (школски) сервис,
- техника смечирања у олакшаним условима (нижа мрежа, подбацивање лопте и сл.),
- индивидуални блок,
- горњи сервис,
- елементи одбојкашке игре.

Проширени садржаји

- „лелујави“ сервис,
- групни блок (двојни и тројни),
- игра са задатком - тактика.

3.2. Футсал

- Са ученицима поновити усвојене елементе технике и тактике.
- Примена усвојених елемената у диригованој и ситуационој игри.
- Игра уз примену правила.

3.3. Рукомет

- Са ученицима поновити усвојене елементе технике и тактике.
- Примена усвојених елемената у диригованој и ситуационој игри.
- Игра уз примену правила.

3.4. Кошарка

Са ученицима поновити усвојене основне елементе технике и тактике и реализовати неке од наведених елемената, као и њихову примену у диригованој игри и игри уз примену правила:

- дриблинг (сложеније варијанте),
- повезивање елемената технике у акционе целине (хватање лопте, дриблинг, шутирање и др);
- финтирање,
- демаркирање,
- ситуациона игра 1:1,

- сарадња два и три играча у позиционој игри и контранападу (обука кроз игру),
- игра 3:3; 4:4 (игра на један кош),
- финте (продор, шут),
- игра „2:2- pick and roll”,
- игра „2:2“ по на принципу „додај и утрчи – back door”,
- позициона игра 3:3 и 5:5,
- игра са применом правила.

3.5. Активности по избору

У складу са просторно техничким могућностима школе наставник у договору са учницима реализује неке од наведених активности:

- Кондиционо вежбање (кружни тренинг, аеробик, елементи фитнеса и др.)
- Обучавање, увежбавање и усавршавање елемената предвиђених проширеним наставним садржајима;
- Пливање и ватерполо;
- Скијање;
- Клизање;
- Бадминтон;
- Стони тенис;
- Оријентиринг;
- Јацент;
- Основни елементи борилачких спортова и самоодбране;
- Друге активности по избору Стручног већа школе;
- Активности од значаја за локалну заједницу.

4. Плес и ритмика

Основни садржаји

Њихања и кружења са вијачом у фронталној и сагиталној равни у месту и кретању (вежбе по избору наставника). Дупли провак кружењем вијаче унапред.

Коло „Моравац“ четири варијанте, савладати 5 варијанту. Основни кораци енглеског валцера.

Проширени садржаји

- Састав са вијачом.
- Дупли провак кружењем вијаче уназад.
- Састав са обручем састављен од елемената обрађених у петом и шестом, разреду.
- Састав са лоптом састављен од елемената обрађених у петом и шестом разреду.
- Усавршити коло из краја у коме се школа налази, усвојено у предходном разреду
- Енглески Валцер – мешовити парови.

5. Пливање и Ватерполо

Наставна тема Пливање и Ватерполо, реализује се у школама у којима за то постоје услови, у оквиру редовне наставе.

Школе које се определиле за реализацију програмских садржаја пливања и ватерпола на објектима изван школе, часове организују по посебном распореду.

Уколико не постоји могућност реализације наставе пливања у овом разреду, број часова намењен овој наставној теми распоређује се другим наставним темама предвиђених програмом па се самим тим и исходи за ову тему се не могу достићи у овом разреду.

5.1. Пливање

Приликом реализације садржаја Пливања формирати групе пливача и непливача.

Основни садржаји

Вежбе дисања, рад ногу, пловак, одржавање у месту, завеслаји (краул и леђни краул), техника прсног пливања, скок на главу и изрон.

Пливање техником краула или леђног краула; Пливање 25 m на време одабраном техником; Рођење по дужини у складу са способностима ученика до 10 m;

Проширени садржаји

Мешовито пливање техникама прсног и краул пливања

5.2. Ватерполо

Садржаји ватерпола реализују се са ученицима који припадају групи „пливача”

- Пливање са лоптом
- Хватање и додавање
- Шут на гол

Основни садржаји

- Одржавање на води;
- Пливање са лоптом (вођење лопте);
- Хватање и додавање лопте;

Проширени садржаји

- Основни елементи тактике;
- Диригована игра

6. Полигони

Наставник након једне или више обрађених наставних тема може реализовати полигон у складу са усвојеним моторичким садржајима из:

- спортских игара;
- гимнастике и
- полигон са препрекама који садржи:

колутања и пузања, провлачења, промене правца, савладавања препреке одбочком, прескакања препрека увис и удаљ, прелажење високе греде, узмак на вратилу, пењање на шведске лестве и саскок, пењање уз шипку или конопац

7. Тестирање и мерење

Праћење физичког развоја и моторичких способности спроводи се на почетку и крају школске године, из простора кардиореспираторне издржљивости (процена аеробног капацитета), телесног састава (посебно телесне масноће), мишићне снаге, издржљивости у мишићној снази, гipкости и агилности. Модел континуираног праћења физичког развоја и моторичких способности у настави Физичког и здравственог васпитања, батерија тестова, критеријумске референтне вредности и начин њиховог тумачења, организација и протокол тестирања као педагошке импликације детаљно су објашњени у наведеном приручнику.

Физичка и здравствена култура

Ова наставна област реализује се кроз све друге наставне области и теме уз практичан рад и састоји се од две наставне теме *Физичко вежбање и спорт* и *Здравствено васпитање*

Дидактичко-методички елементи

Основне карактеристике часова:

- јасноћа наставног процеса;
- оптимално коришћење расположивог простора, справа и реквизита;
- избор рационалних облика и метода рада;
- избор вежби оптималне образовне вредности;
- функционална повезаност свих делова часа – унутар једног и више узастопних часова једне наставне теме.

Уколико на часу истовремено вежбају два одељења, настава се спроводи одвојено за ученике и ученице.

Приликом избора облика рада неопходно је узети у обзир просторне услове рада, број ученика на часу, број справа и реквизита и динамику обучавања и увежбавања наставног задатка.

Избор дидактичких облика рада треба да буде функцији рационалне организације и интензификације часа, као и достизања постављених исхода.

Ослобађање ученика од наставе физичког и здравственог васпитања

Ученик може бити ослобођен само од практичног дела програма наставе за одређени период, полугодиште или целу школску годину на основу препоруке изабраног лекара.

Ученик ослобођен практичног дела у обавези је да присуствује часовима. За рад са ослобођеним ученицима наставник сачињава посебан програм рада базиран на усвајању теоријских и васпитних садржаја у складу са програмом и корелацији са садржајима других предмета.

Ослобођеним ученицима треба пружити могућност да:

- суде, воде статистику, региструју резултат или прате ниво активности ученика на часу или школском такмичењу,
- направе едукативни постер или електронску презентацију, припреме репортажу са спортског догађаја,
- прате и евидентирају активност ученика на часу уз помоћ наставника и на други начин помажу у организацији часовних, ваннаставних и ваншколских активности.

Неки од исхода за ученике ослобођене од практичног дела наставе

По завршетку теме ученик ће бити у стању да:

- Наведе основна правила, гимнастике, атлетике, спортске игре, пливања;
- Дефинише основна здравствено-хигијенска правила вежбања;
- Презентује и анализира информације о физичком вежбању, спорту, здрављу, историји физичке културе, актуелним спортским подацима итд.);
- Учествоје у организацији Недеље школског спорта и школских такмичења.

Ученицима са инвалидитетом настава се прилагођава у складу са њиховим могућностима и врстом инвалидитета.

III. ПРАЋЕЊЕ И ВРЕДНОВАЊЕ

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. Исходи помажу наставницима у праћењу, прикупљању и бележењу постигнућа ученика. Како ће у процесу вредновања искористити исходе наставник, сам осмишљава у односу на то који се начин праћења и процене њему чини најрационалнијим и најкориснијим. Поред тога, постојање исхода олакшава и извештавање родитеља о раду и напредовању ученика.

У процесу праћења и оцењивања пожељно је користити лични картон ученика (евиденција о процесу и продуктима рада ученика, уз коментаре и препоруке) као извор података и показатеља о напредовању ученика. Предности коришћења личног картона ученика су вишеструке: омогућава континуирано и систематично праћење напредовања,

представља увид у праћење различитих аспеката учења и развоја, представља, подршку у оспособљавању ученика за самопроцену, пружа прецизнији увид у различите области постигнућа (јаке и слабе стране) ученика.

У циљу сагледавања и анализирања ефеката наставе Физичког и здравственог васпитања, препоручује се да наставник подједнако, континуирано прати и вреднује:

- 1. Активност и однос ученика према физичком и здравственом васпитању који обухвата:**
 - вежбање у адекватној спортској опреми;
 - редовно присуствовање часовима Физичког и здравственог васпитања;
 - учествовање у ваннаставним и ваншколским активностима и др.
- 2. Приказ три комплекса усвојених општеприпремних вежби (вежби обликовања), са и без реквизита;**
- 3. Достигнут ниво постигнућа моторичких знања, умења и навика (напредак у усавршавању технике):**

Атлетика:

Техника измене штафете; скока увис опкорачна техника;

Спринтерско трчање 60 m на време, бацање вортекса. Истрајно трчање у трајању од 8 минута. Техника бацања „вортекса”

Трчање школског кроса.

Спортска гимнастика:

Вежбе на тлу:

- став на шакама, колут напред уз помоћ,
- летећи колут,
- два предмета странце „звезде” спојено,
- мост заклоном (ученице); мост из лежања на леђима (ученици).

Састав на тлу комбинован од елемената из петог, шестог и усвојених елемената из седмог разреда.

Прескок:

- разношка, згрчка (висина справе до 120 цм).

Трамполина или одскачна даска (ученице и ученици):

- скокови: пруженим телом; скок са згрченим предножењем.

Вратило

- дочелно вратило: упор предњи, премаах одножно десном, премах одножно левом – нагласити упор стражњи,

- комбинација: узмак из виса стојећег, ковртвај назад у упору, саскок из упора предњег замахом ногама уназад (зањихом) до става на тлу,
- доскочно вратило: њихање у вису предњем са повећавањем амплитуде, у зањиху саскок.

Двовисински разбој

- комбинација: лицем према н/п – суножним одскоком наскок у упор предњи, премах одножно десном, премах одножно левом – нагласити упор стражњи, прехват на в/п, предњих и спојено саскок у предњиху (уколико нема двовисинског разбоја саскок замахом ногама унапред – предношка).

Паралелни разбој

- комбинација: (из положаја бочно): наскок у упор, предњих, зањих, предњихом предношка са окретом (180^0) према притци до става на тлу.

Кругови

дохватни кругови (ученици и ученице):

- комбинација: из виса стојећег згибом вис узнето, вис стрмоглави, вис узнето, саскок кроз згиб у вису предњем (уз помоћ).

Коњ са хватаљкама

- комбинација: из упора предњег на хватаљкама, премах одножно десном напред ван, премах одножно десном назад и спојено премах одножно левом напред ван, премах одножно левом назад, саскок назад или провлаком ногу између хватаљки саскок напред.

Греда

ниска греда - поновити и допунити садржаје из претходног разреда (ниска греда):

- комбинација вежби из основног програма (ученице саме комбинују две дужине ниске греде – обавезно са наскоком и саскоком).

Висока греда - комбинација вежби: (чеоно према греди): из места или залетом наскок у упор одножно, окрет за 90^0 у упор клечећи на одножној нози, заножити слободном ногом (вага у у упору клечећем „мала вага”); клек искораком заножне и спојено усправ, одручити, лагано трчање или ходање на прстима, ходање докорацима, скок суножним одскоком и доскоком на једну ногу; саскок пруженим телом са окретом 90^0 или 180^0 .

Одбојка:

- Одигравање лопте техникама прстима и „чекићем“;
- Доњи сервис;
- Смечирање у олакшаним условима;
- Индивидуални блок;
- Игра преко мерже;

Рукомет:

Примена елемената технике у игри. Придржавање тактичких упутстава и кретање у игри.

Кошарка:

Примена елемената технике у игри. Придржавање тактичких упутстава и кретање у игри.

Плес и ритимка:

- Вежба са вијачом, лоптом или обручем. Дупли провак кружењем вијаче унапред.
- Народно „Моравац“ коло уз музику (трећа, четврта и пета варијанта).
- Енглески валцер.

Пливање и ватерполо:

- Техника прсног пливања.
- Пливање са лоптом.

4. Индивидуални напредак моторичких способности

Индивидуални напредак моторичких способности сваког ученика процењује се у односу на претходно проверено стање. Приликом оцењивања неопходно је узети у обзир способности ученика, степен спретности и умешности. 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.

Код ученика ослобођених од практичног дела наставе, наставник прати и вреднује:

- познавање основних правила, гимнастике, атлетике, спортске игре, пливања, ватерпола и основних здравствено-хигијенских правила вежбања;
- учешће у организацији ваннаставних активности.

Праћење, вредновање и оцењивање ученика ослобођених од практичног дела наставе, наставник може извршити усменим или писменим путем.

Праћење вредновање и оцењивање ученика са инвалидитетом врши се на основу њиховог индивидуалног напретка.

ВАННАСТАВНЕ АКТИВНОСТИ

План и програм ових активности предлаже Стручно веће и саставни је део годишњег плана рада школе и школског програма.

Б. Секције

Формирају се према интересовању ученика. Наставник сачињава посебан програм узимајући у обзир материјалне и просторне услове рада, узрасне карактеристике и способности ученика. Уколико је неопходно, секције се могу формирати према полу ученика. Ученик се у сваком тренутку може се укључити у рад секције.

В. Недеља школског спорта

Ради развоја и практиковања здравог начина живота, развоја свести о важности сопственог здравља и безбедности, о потреби неговања и развоја физичких способности, као и превенције насиља, наркоманије, малолетничке делинквенције, школа у оквиру Школског програма реализује недељу школског спорта.

Недеља школског спорта обухвата:

- такмичења у спортским дисциплинама прилагођеним узрасту и могућностима ученика;
- културне манифестације са циљем промоције физичког вежбања, спорта и здравља (ликовне и друге изложбе, фолклор, плес, музичко-спортске радионице, слет...);
- ђачке трибине и радионице (о здрављу, историји физичке културе, спорту, рекреацији, „ферплеју“, последицама насиља у спорту, технолошка достигнућа у вежбању и спорту и др.).

План и програм Недеље школског спорта сачињава Стручно веће Физичког и здравственог васпитања у сарадњи са другим стручним већима (ликовне културе, музичке културе, историје, информатике...) и стручним сарадницима у школи, водећи рачуна да и ученици који су ослобођени од практичног дела наставе Физичког и здравственог васпитања, буду укључени у организацију ових активности.

Г. Активности у природи (кросеви, зимовање, летовање)

Из фонда радних дана, предвиђених заједничким планом, школа организује активности у природи:

- пролећни крос (дужину стазе одређује стручно веће);
- излет са пешачењем (7 km)
- зимовање – организује се у току зимског периода у трајању од седам дана. Активности на зимовању обухватају обука скијања, клизања, краће излете са пешачењем или на санкама, и друге активности;

- летовање – организује се за време летњег распуста у трајању од најмање седам дана и обухвата боравак у природи са организованим образовним и физичким активностима).

Д. Школска и ваншколска такмичења

Школа организује и спроводи обавезна унутаршколска спортска такмичења, као интегрални део процеса физичког васпитања према плану Стручног већа и то у:

- спортској гимнастици (у зимском периоду);
- атлетици (у пролећном периоду),
- најмање једној спортској игри (у току године).

Школа може планирати такмичења из других спортских грана или игара уколико за то постоје услови и интересовање ученика (плес, оријентиринг, бадминтон, између две или четири ватре, полигони итд.).

Ученици могу да учествују и на такмичењима у систему школских спортских такмичења Републике Србије, која су у складу са планом наставе и учења. Како би што већи број ученика био обухваћен системом такмичења, на ваншколским такмичењима један ученик може представљати школу само у једном спорту или спортској дисциплини током школске године.

Ђ. Корективно-педагошки рад и допунска настава

Ове активности организују се са ученицима који имају:

- потешкоће у савладавању градива;
- смањене физичке способности;
- лоше држање тела;
- здравствене потешкоће које онемогућавају редовно похађање наставе.

За ученике који имају потешкоће у савладавању градива и ученике са смањеним физичким способностима организује се допунска настава која подразумева савладавање оних обавезних програмских садржаја, које ученици нису успели да савладају на редовној настави, као и развијање њихових физичких способности;

Рад са ученицима који имају лоше држање тела подразумева:

- уочавање постуралних поремећаја код ученика;
- саветовање ученика и родитеља;
- организовање додатног превентивног вежбања у трајању од једног школског часа недељно;
- организовање корективног вежбања у сарадњи са одговарајућом здравственом установом.

Рад са ученицима са здравственим потешкоћама организује се искључиво у сарадњи са лекаром специјалистом, који одређује врсту вежби и степен оптерећења.

Педагошка документација

- Дневник рада за физичко и здравствено васпитање;
- Планови рада физичког и здравственог васпитања и обавезних физичких активности ученика: план рада стручног већа, годишњи план (по темама са бројем часова), месечни оперативни план, план ванчасовних и ваншколских активности и праћење њихове реализације.
- Писане припреме: форму и изглед припреме сачињава сам наставник уважавајући: временску артикулацију остваривања, циљ часа, исходе који се рализују, конзистентну дидактичку структуру часова, запажања након часа;
- Радни картон: наставник води за сваког ученика. Радни картон садржи: податке о стању физичких способности са тестирања, оспособљености у вештинама напомене о специфичостима ученика и остале податке неопходне наставнику.

Педагошку документацију наставник сачињава у електронској или писаној форми.