

Назив предмета

ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ

Циљ

Циљ учења предмета *Физичко и здравствено васпитање* 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

Осми

Годишњи фонд часова

102 часа

ИСХОДИ По завршетку разреда ученик ће бити у стању да:	ОБЛАСТ/ТЕМА		КЉУЧНИ ПОЈМОВИ САДРЖАЈА
<ul style="list-style-type: none">- одабере и примени комплексе простих и општеприпремних вежби одговарајућег обима и интензитета у вежбању;- користи научене вежбе у спорту, рекреацији и другим ситуацијама;- упоређује и анализира сопствене резултате са тестирања са референтним вредностима;- примени усвојене технике кретања у игри, спорту и другим различитим ситуацијама;- примени атлетске дисциплине у складу са правилима;- развија своје физичке способности применом вежбања из атлетике;	ФИЗИЧКЕ СПОСОБНОСТИ		Вежбе за развој снаге. Вежбе за развој покретљивости. 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	Истрајно трчање Спринтерско трчање. Штафетно трчање Скок удаљ. Бацања кугле. Скок увис (леђна техника). Бацање „вортекс-а“. Четворобој

<ul style="list-style-type: none"> - одржава равнотежу у различитим кретањима, изводи ротације тела; - примени вежбања из гимнастике за развој физичких способности; - изведе елементе усвојених тимских и спортских игара; - примени основна правила тимских и спортских игара; - користи усвојене елементе технике у спортским играма; - примени основне тактичке елементе; - учествује на унутар одељенским такмичењима; - изведе кретања у различитом ритму; - игра народно коло - изведе основне кораке плеса из народне традиције других култура; - изведе вежбе и саставе уз музичку пратњу; - плива техником краула и леђног краула и прсном техником; - преплива најмање 50m - процени своје способности и 		Спортска гимнастика	<p>Основни садржаји: Вежбе и комбинације вежби карактеристичних за поједине справе: Тло Прескок Трамполина Вратило Двовисински разбој Паралелни разбој Кругови Коњ са хваталкама Греда</p> <p>Проширени садржаји: На тлу и справама сложеније вежбе и комбинације вежби</p>
		Тимске и спортске игре	<p>Футсал: Елементи технике и тактике. Игра уз примену правила</p> <p>Рукомет: Елементи технике и тактике. Игра уз примену правила.</p> <p>Кошарка: Елементи технике и тактике. Игра уз примену правила.</p> <p>Одбојка: Елементи технике и тактике. Игра уз примену правила.</p> <p>Активност по избору</p>
		Плес и ритмика	<p>Вежбе са вијачом. Вежбе са обручем. Народно коло „Моравац“. Народно коло из краја у</p>

<p>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 - одреди ниво сопствене дневне физичке активности; - користи вежбе ради побољшања својих физичких способности; - предвиди елиминише 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 			којем се школа налази. Енглески валцер.
		Пливање и Ватерполо	<p>Пливање Техника крауле, леђног краула и прсног пливања. Одржавање на води на разне начине и самопомоћ. Рођење у дужину 10-15m. Скокови на ноге и главу. Мешовито пливање. Игре у води. Помоћ другима у води</p> <p>Ватерполо Пливање са лоптом. Хватање и додавање. Основни елементи тактике и игра.</p>
		Полигони	Полигон у складу са реализованим моторичким садржајима. Полигон са препрекама
	ФИЗИЧКА И ЗДРАВСТВЕНА КУЛТУРА	Физичко вежбање и спорт	<p>Подела моторичких способности. Функција срчано-дисајног система. Основна правила и тактика спортских игара. Понашање на такмичењима и спортским манифестацијама. Чување и одржавање простора, справа и реквизита који се користе у вежбању. Превенција насиља у физичком васпитању и спорту. Решавање спорних ситуација.</p>

<p>такмичењима;</p> <ul style="list-style-type: none"> - решава конфликте на друштвено прихватљив начин; - користи различите изворе информација за упознавање са разноврсним облицима физичких и спортско-рекреативних активности; - прихвати победу и пораз; - процени вредност различитих спортова без обзира на лично интересовање; - примени усвојене моторичке вештине у ванредним ситуацијама; - вреднује лепоту покрета у физичком вежбању и спорту; - подстиче породицу на редовно вежбање; - повеже врсте вежби, игара и спорта са њиховим утицајем на здравље; - планира дневни ритам рада, исхране и одмора у складу са својим потребама; - разликује здраве од нездравих облика исхране - правилно користи додатке исхрани; 			<p>Коришћење писаних и електронских извора информација из области физчког васпитања и спорта.</p> <p>Вежбање у функцији сналажења у ванредним ситуацијама.</p> <p>Значај и улога физчког вежбања за професионална занимања у спорту, образовању, здравству, војсци, полицији и другим занимањима.</p> <p>Структура физичке културе (физичко васпитање, спорт и рекреација).</p>
		<p>Здравствено васпитање</p>	<p>Утицај различитих вежбања на кардио-респираторни систем, склетно-мишићни и организам уопште.</p> <p>Здравствено-хигијенске мере пре и после вежбања.</p> <p>Значај правилне исхране.</p> <p>Енергетски напаци и њихова штетност.</p> <p>Прва помоћ након површинских повреда, уганућа у прелома.</p> <p>Значај вежбања у природи.</p> <p>Чување околине при вежбању.</p> <p>Последице конзумирања дувана и алкохола и психоактивних супстанци</p> <p>Правилно конзумирање додатака исхрани.</p> <p>Мере заштите</p>

<ul style="list-style-type: none"> - примењује здравствено-хигијенске мере у вежбању; - правилно реагује и пружи основну прву помоћ приликом повреда; - чува животну средину током вежбања; - анализира штетне последице конзумирања дувана, алкохола, штетних енергетских напитака и психоактивних супстанци; 			<p>репродуктивног здравља у процесу вежбања</p>
--	--	--	---

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.

I. 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 (97-102 часа).

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: исходе програма, претходна искуства ученика, садржаје и исходе 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 (12);
2. Гимнастика (12);
3. Основе тимских и спортских игара:
 - Одбојка; (10)
 - Футсал (10)
 - Рукомет (10)
 - Кошарка (10)
 - Активност по избору ученика (12)
4. Ритмика и плес (6);
5. Пливање и ватерполо (10);
6. Полигони (5)
7. Тестирање и мерење (5).

Остваривање исхода из наставне теме *Спортска гимнастика* реализује се усвајањем 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.

II. 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 појединцима 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 леђном техником (предвежбе); за напредније ученике техника скока увис леђном техником
- Бацања кугле 3 kg девојчице, 4 kg дечаци – бочна техника;
- Бацање „вортекс-а” у даљ;
- Четворобој – кроз унутародељенско такмичење применити четири дисциплине (пример: 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

Ученици се деле 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 осмог разреда, раде се оне предвежбе и вежбе које ће им омогућити њихово усвајање. Задаци обухватају вежбе и комбинације вежби које ученици савладали у претходним разредима, без отежања (или са минималним отежањима), у складу са морфолошким карактеристикама и моторичким способностима ученика овог узраста. У раду са ученицима неопходно је поставити више радних места. Иницирати ученике да самостално креирају комбинације вежби и, уз помоћ наставника, организују чување и помагање. 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 није у могућности да изведе одређене вежбе, дају се олакшани задаци. Ученике треба подстицати и помоћи им да организују полигоне који одговарају њиховим способностима и усвојености гимнастичких задатака.

Проширени садржаји

Могу се реализовати кроз часове на којима се реализују основни садржаји путем програма који је диференциран према способностима ученика – за напредне ученике (ИОП 3). Овакве моделе могуће је применити на све садржаје спортске гимнастике.

Тло (ученице и ученици):

Основни садржаји

- комбинација вежби научених током основне школе која садржи: вагу претклоном и занужењем; варијанте колута напред и колута назад; став на шакама - издржај, колут напред - уз помоћ; предмет странце упором („звезде”) у „бољу страну” и сп. предмет странце упором у „слабију страну”; за ученице додати вежбе из ритмике: плесни корак, скок, окрет, равнотежу у успону.

Проширени садржаји

- комбинација предвиђена за све ученике са тежим варијантама наведених вежби

Прескок (ученице и ученици):

Основни садржаји

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

- згрчка и разношка – удаљавањем даске усавршавање фаза првог и фазе другог лета.

Проширени садржаји

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

- припремне вежбе за прескоке са занужењем и прескоци са занужењем.

Трамполина или одскачна даска (ученице и ученици):

Основни садржаји

- скокови: пруженим телом окретом око уздужне осе за 180^0 ; скок са згрченим предножењем - усавршавање.

Проширени садржаји

- скокови пруженим телом са окретом око уздужне осе за 360^0 ; скок са предножним разножењем - усавршавање.

Вратило

Основни садржаји

- дочелно вратило: суножним одривом узмак до упора предњег; саскок замахом (зањихом) до става на тлу),
- дохватно вратило: из упора предњег спадом назад саскок подметно,
- доскочно вратило: њихање са повећаном амплитудом и саскок у предњиху са окретом за 180^0

Проширени садржаји

- комбинација: узмак из виса стојећег, коврљај назад у упору и сп. спадом назад саскок подметно

Двовисински разбој

Основни садржаји

- лицем према нижој притци, вис предњи: одгуривањем једне ноге о н/п, зањих предњих до н/п, зањих и спојено саскок у зањиху;

Проширени садржаји

- комбинација: суножним одривом узмак из згиба стојећег, коврљај назад у упору, саскок замахом ногама уназад (зањихом), до става на тлу.
- вис предњи на в/п; климом успоставити њих

Паралелни разбој

Основни садржаји

- комбинација: из положаја бочно: наскок у упор, предњих, зањих, предњихом до седа разножно пред рукама; кроз узруцење прехват до седа разножно за рукама, заножњем сножити, њихање у упору и сп. предњихом саскок предношка (или заношка)

Проширени садржаји

- комбинација као за основне садржаје са отежањем: наскок у упор и спојено предњих и зањих и код саскока предњихом предношка са окретом за 180^0 или зањихом заношка.

Кругови

Основни садржаји

дохватни кругови (ученици и ученице):

- комбинација: замахом - предњихом вис узнето, вис стрмоглаво, вис узнето, вис стражњи – саскок (уз помоћ);

доскочни кругови (ученици):

- комбинација: из виси предњег згибом вучењем вис узнето, вис стрмоглаво – издржај, вис узнето, згибом отварање у вис предњи и спојено саскок (уз помоћ).

Проширени садржаји

- предвиђене комбинације вежби извести без помоћи.

Коњ са хватаљкама

Основни садржаји

- из упора предњег на хватаљкама премах одножно десном до упора јашућег; њих у упору јашућем, премах одножно левом до упора стражњег; премах одножно десном назад до упора јашућег, премах одножно левом назад до упора и сп. саскок;

Проширени садржаји

- наскок у упор предњи; премах одножно десном напред; премах одножно левом напред, премах одножно десном назад до упора јашућег; њих у упору са изразитијим преношењем тежине са руке на руку и спојено премахом одножно десне саскок са окретом за 90^0 улево.

Греда

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

Основни садржаји

Ниска греда

- ученица комбинује кратак састав избором вежби научених током основне школе, редоследом који она жели: наскок; различити начини ходања и трчања; поскоци; скокови; окрети; равнотеже, саскок

Висока греда

- Комбинација: (чеоно према греди) наскок из места или залетом наскок премахом одножно у упор јашући; окрет за 90^0 , грчењем ногу стопала поставити иза тела и прећи у упор чучећи; чучањ одручити; усправ; комбинацију са ниске греде извести на високој; саскок пружено или згрчено из положаја чеоно или бочно у односу на справу.

Проширени садржаји

- програм за све ученице отежати: после наскока у упор јашући и окрета замахом ногама у занужење прећи у упор чучећи. Сва остала кретања и саскок извести у тежој варијанти.

3. Основе тимских и спортских игара

3.1. Футсал

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

3.2. Рукомет

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

3.3. Кошарка

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

3.4. Одбојка

- Са ученицима поновити усвојене елементе технике и тактике.
- Примена усвојених елемената у диригованој и ситуационој игри.
- Игра уз примену 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.)
- Пливање и ватерполо;
- Скијање;
- Клизање;
- Бадминтон;
- Стони тенис;
- Оријентиринг;
- Игра „Јацент“;
- Основни елементи борилачких спортова и самоодбране по избору наставника;
- Друге активности по избору Стручног већа школе;

- Активности од значаја за локалну заједницу.

4. Плес и ритмика

- Њихања и кружења са вијачом у фронталној и сагиталној равни у месту и кретању (вежбе по избору наставника).
- Дупли провак кружењем вијаче унапред.
- Састав са вијачом.
- Дупли провлак кружењем вијаче уназад.
- Састав са обручем састављен од елемената обрађених у петом, шестом и седмом разреду.
- Састав са лоптом састављен од елемената обрађених у петом, шестом и седмом разреду.
- Усавршити коло из краја у коме се школа налази, усвојено у предходном разреду.
- Коло „Моравац“ поновити варијанте из претходних разреда.
- 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 одределе 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.

5.1. Пливање

Приликом реализације садржаја Пливања формирати групе пливача и непливача.

Основни садржаји

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

Пливање техником краула или леђног краула; Пливање 50 m једном од техника и пливање 25 m на време. Роњење по дужини у складу са способностима ученика 10-15 m;

Проширени садржаји

Мешовито пливање техникама леђног краула, прсног и краул пливања

5.2. Ватерполо

Садржаји ватерпола реализују се са ученицима који припадају групи „пливача“:

- Одржавање на води;
- Пливање са лоптом (вођење лопте);
- Хватање и додавање лопте;
- Шут на гол.
- Основни елементи тактике;
- Игра.

6. Полигони

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

- спортских игара;
- гимнастике, као 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. По могућству саставити полигон сличан (олакшан) полигону који се примењује у Војсци Србије, пример: пузање испод препреке; прескок препреке до висине колена; прелажење преко високе препреке (шведски сандук, коњ, рипстол...); прелажење преко високе греде; наскок на почетак високог вратила, бочно померање на вратилу (прелаз целе шипке у вису) саскок; гажење кроз неколико оквира „шведског“ сандука; пењање и прелажење преко отвореног рипстола; узмак на вратилу; трчање преко ниске греде, скок са струњаче на струњачу; пењање уз две шипке или конопац.

Напомена: моторичке задатке и њихов редослед комбинује наставник у складу са материјално-техничким условима

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*

Физичко вежбање и спорт

Упознати ученика са основном поделом моторичких способности и функцијом срчано-дисајног система приликом вежбања. Поновити правила и тактику спортских игара и дисциплина усвојених у претходим разредима. Истаћи значај вежбања и његову улогу у ванредним ситуацијама и за поједина професионална занимања. Структура физичке културе (физичко васпитање, спорт и рекреација).

Здравствено васпитање

Упознати ученике са утицајем различитих врста вежбања на кардио-респираторни систем, склетно-мишићни и организам уопште, значајем примене здравствено-хигијенских мереа пре и после вежбања. Утицајем правилне исхране на организам издравље. Истаћи штете ефекте енергетских напитака, дувана, алкохола, психоактивних супстанци као и неправилног конзумирања додатака исхрани.

Упознати ученике са пружањем првае помоћи након површинских повреда, уганућа у прелома. Истаћи важност мера заштите репродуктивног здравља у процесу вежбања.

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:

- Наведете 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 ит.);
- 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 продукцима 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 више 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 леђна техника;

Спринтерско трчање 60 m на време; Бацање кугле бочном техником. Истрајно трчање у трајању од 12 минута. Техника бацања „вортекса”

Трчање школског кроса.

Спортска гимнастика

Вежбе на тлу:

- став на шакама, издржај, колут напред, уз помоћ;
- предмет странце упором („звезде”) у „бољу страну” и спојено предмет странце упором у „слабију страну”
- ученик, према својим способностима, креира састав који садржи вежбе које је научио током основне школе.

Прескок:

- разношка, згрчка (висина справе до 120 цм), ученик индивидуално одређује удаљење даске од справе;

Трамполина или одскочна даска (ученице и ученици):

- ученик бира да ли ће извести скок пруженим телом; скок са окретом за 180° или скок са окретом за 360° ; скок са згрченим предножењем.

Вратило

- дочелно вратило: суножним одривом узмак до упора предњег; саскок замахом (зањихом) до става на тлу,
- дохватно вратило: из упора предњег спадом назад саскок подметно,
- доскочно вратило: њихање са повећаном амплитудом и саскок у предњиху са окретом за 180°

Двовисински разбој

- лицем према нижој притци, вис предњи: одгуривањем једне ноге о н/п, зањих предњих до н/п, зањих и спојено саскок у зањиху;

Паралелни разбој

- комбинација: из положаја бочно: наскок у упор, предњих, зањих, предњихом до седа разножно пред рукама; кроз узручење прехват до седа разножно за рукама, занужењем сножити, њихање у упору и спојено предњихом саскок предношка (или заношка).

Кругови

дохватни кругови (ученици и ученице):

- комбинација: замахом - предњихом вис узнето, вис стрмоглаво, вис узнето, вис стражњи – саскок (уз помоћ);

доскочни кругови (ученици):

- комбинација: из виси предњег згибом (вучењем) вис узнето, вис стрмоглаво – издржај, вис узнето, згибом отварање у вис предњи и спојено саскок (уз помоћ).

Коњ са хватаљкама

- из упора предњег на хватаљкама премах одножно десном до упора јашућег; њих у упору јашуцем, премах одножно левом до упора стражњег; премах одножно десном назад до упора јашућег, премах одножно левом назад до упора и спојено саскок;

Греда

Ниска греда

- ученица комбинује кратак састав избором вежби научених током основне школе, редоследом који она жели: наскок; различити начини ходања и трчања; поскоци; скокови; окрети; равнотеже, саскок.

Висока греда

- Комбинација: (чеоно према греди) из места или залетом наскок премахом одножно у упор јашући; окрет за 90° , грчењем ногу стопала поставити иза тела и прећи у упор чучећи; чучањ одручити; усправ; комбинацију са ниске греде извести на високој; саскок пружено или згрчено из положаја чеоно или бочно у односу на справу.

Одбојка:

Горњи сервис; индивидуални и групни блок; придржавање тактичких упутстава и кретање у игри; Игра преко мреже (примена елемената технике у игри).

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 и уназад.
- Народно „Моравац“ коло уз музику (трећа, четврта и пета варијанта).
- Енглески валцер (мешовити парови).

Пливање и ватерполо:

- Техника пливања (краул, леђном и прсном техником) 3 x 25 m.
- Пливање са лоптом и шут на гол.

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 и ВАНШКОЛСКЕ 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, узрастне 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 (10-12 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 спортско-рекреативним 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 прописаним од стране министарства надлежног за просвету, а која су у складу са планом наставе и учења.

Како би што већи број ученика био обухваћен системом такмичења, на ваншколским такмичењима један ученик током школске године може представљати школу у једној спортској игри и спортској гимнастици (екипно и појединачно) или у једној спортској игри и једној атлетској дисциплини (екипно и појединачно).

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;

- организирање 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 реализују, 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 специфичностима ученика и остале податке неопходне наставнику.

Педагошку документацију наставник сачињава у електронској или писаној форми.