

ШКОЛСКИ ПРОГРАМ РАДА НАСТАВНИКА

ЗА СЕДМИ РАЗРЕД

ШКОЛСКА 2022/2026. ГОДИНА

ПРЕДМЕТ:Физичко и здравствено васпитање

Годишњи фонд часова:108 ФЗВ



## ЦИЉ

|  |
| --- |
| **Циљ** наставе и учења *физичког и здравственог 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** |

Број часова об. 26 , увж 66

## КОРЕЛАЦИЈА

КОРЕЛАЦИЈА СА ДРУГИМ ПРЕДМЕТИМА

Биологија

Географија

Музичка култура

Ликовна култура

Информатика

Математика

Српски језик

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ОБЛАСТ/ТЕМА** | | **ИСХОДИ**  **По завршетку теме ученик ће бити у стању да:** | **САДРЖАЈИ** |
| ФИЗИЧКE СПОСОБНОСТИ | | * примени комплексе простих општеприпремних вежби већег обима и интензитета * користи научене вежбе у спорту, рекреацији и различитим животним ситуацијама * упоређује резултате тестирања са вреднстима за свој узраст и сагледа сопоствени моторички напредак | **Основни садржаји**  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, СПОРТОВИ И СПОРТСКЕ  ДИСЦИПЛИНЕ | Атлетика | * примени досегнути ниво усвојене технике кретања у спорту и   свакодневном  животу   * примени атлетске дисциплине у складу са правилима * развија своје моторичке способности применом атлетских дисциплина | **Основни садржаји**  Техника штафетног трчања  Скок удаљ, бацање кугле  Истрајно трчање – припрема за крос  техника спринтерског  трчања  Скок увис  **Проширени садржаји**  Тробој  Скок у вис леђна техника |
| Спортска гимнастика | * одржава стабилну и динамичку равнотежу у различитим кретањима, изводи ротације тела * примени вежбања из спортске гинастике за развој моторичких способности | **Основни садржаји**  Вежбе и комбиације вежби на справама  Тло,греда,кругови  Прескок,коњ са хватаљкама  Трамболина, разбој, вратило  **Проширени садржаји**  Сложеније вежбе и комбинације на тлу и справама |
| Основе тимских и спортских игара | * изведе елементе одбојкашке технике * примени основна правила одбојке * користи елементе технике у игри * примени основне тактичке елементе спортских игара * учествује на међуодељенским такмичењима | **Основни садржаји**  **Одбојка:**  Основни елементи технике, тактике и правила игре    **Футсал:**  Игра уз примену правила  **Рукомет**  Игра уз примену правила  **Кошарка**  Игра уз примену правила  **Активности по избору** |
|  | Плес и ритимика | * 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 | **Осбовни садржаји**  Вежбе са вијачом  Вежбе са обручем  Вежбе са лоптом  Народно коло  Енглески валцер  **Проширени садржаји**  Састав са обручем, лоптом, вијачом  Основни кораци рок енд рол |
| Полигони |  | У складу са реализованим моторичким садржајима |
| Пливање | - преплива 25m краул,  леђном и прсном  техником  - процени своје  способности и вештне у  води  - скочи у воду на главу.  - поштује правила  понашања у, и око  водене средине | **Основни садржаји**  Техника краула  Техника прсног пливања  Одржавање на води ради самопомоћи  Роњење у дужину до 10 m  Пливање 25м на време  **Проширени садржаји**  Мешовито пливање, игре у води  Основна правила тактике ватерпола и игра |
| ФИЗИЧКА И ЗДРАВСТВЕНА КУЛТУРА  (Реализујe се кроз све наставне области и теме уз практичан рад) | Физичко вежбање и спорт | * објасни својим речима значај примењених вежби * процени ниво сопствене дневне физичке активноси * идентификује начине за побољшање својих физичких способности; * препозна могуће последице недовољне физичке активности * се правилно понаша на просторима за вежбање као и на спортским манифестацијама * примени мере безбедности током вежбања у школи и ван ње * одговорно се односи према објектима, справама и реквизитима. * примени и поштује правила игара у складу са етичким нормама * се правилно понаша као посматрач на такмичењима * решава конфликте на социјално прихватљив начин * пронађе и користи различите изворе информација за упознавање са разноврсним облицима физичких и спортско-рекративних активности * прихвати сопствену победу и пораз * вреднује све спортове без обзира на лично интересовање. * примени усвојене вештине у ванредним ситуацијама * процени лопоту покрета у физичком вежбању и спорту | **Основни садржаји**  Основна подела вежби  Функција скелетно мишићног система  Чување и одржавање материјалних добара  Понашање према осталим субјектима у игри  Навијање, победа, пораз  Облици насиља  Вежбање у функцији сналажења у ванредним ситуацијама  Значај вежбања |
|  | Здравствено васпитање | * повеже врсте вежби - спорта и њихов утицај на здравље * примени препоручени дневни ритам рада, исхране и одмора * користи здраве намирнице у исхрани * користи само препоручене додатке исхрани * примењује здравствено-хигијенске мере у вежбању * чува животну средину током вежбања | Утицај аеробног режима вежбања на кардиореспираторни систем  Здравствено хигијенске мере пре и после вежбања  Правилна исхрана  Прва помоћ  Вежбање у различитим временским условима  Чување околине при вежбању  Акохол и дуван  Суплементи  Менструални циклус и вежбање  Значај заштите репродуктивних органа приликом вежбања |

## АКТИВНОСТИ

***наставника:*** демонстрација, објашњења, дијалог, посматрање, организовање игара, кориговање, праћење и евидентирање напредовања, оцењивање

***ученика:*** ходања, трчање, поскакивања, скакања, прескакања, пењања, провлачења, бацања, додавања, хватања, ношења, окретања, колутања, играња, и др.

1. **ОЦЕЊИВАЊЕ И ПРАЋЕЊЕ НАПРЕДОВАЊА**
2. Наставник физичког васпитања континуирано прати и вреднује :
3. **1. Активност и однос ученика према физичком и здравственом васптању**- вежбање у адекватној спортској опреми, редовно присуствовање часовима, учествовње у ванннаставним активностима...
4. **2. Приказ усвојених општеприпремних вежби** са и без реквизита
5. **3.** **Достигнут ниво постигнућа моторичких знања, умења и навика** у атлетици, спортским играма, гимнастици, плесу и ритмици
6. **4. Индивидуални напредак моторичких способности**
7. **Оцењивање** није само праћење рада ученика, већ свеобухватни процес вредновања целокупног рада, који поштује индивидуалност жеље и потребе ученика,а мора бити праћено и сталним извештавањем ученика и родитеља.
8. Такво оцењивање, које је квалитативно и формативно доприноси обезбеђењу услова за остваривање планираних исхода образовања, односно услова за развој ученика кроз васпитно – образовни процес у школи.
9. **ОРГАНИЗАЦИОНИ ОБЛИЦИ РАДА**
10. 1. Часови физичког и здравственог васпитања
11. 2. Секције
12. 3. Недеља школског спорта
13. 4. Активности у природи ( кросеви, зимовање, летовање)
14. 5. Школска и ваншколска такмичења
    1. 6. Корективно педагошки рад

## ЛИТЕРАТУРА ЗА РЕАЛИЗАЦИЈУ ПРОГРАМА:

1. Службени гласник РС- Просветни гласник бр. 6, април 2019.
2. Завод за унапређивање васпитања и образовања града Београда (1987) : Орјентациони распоред наставног градива Физичког и

здравственог васпитања од III-VIII разреда основне школе.Одељење за информације, документацију и издавачку делатност, Београд

1. Комисија за I разред (2003) : Посебне основе школског програма за I разред основног образовања и васпитања. Министарство просвете и спорта, Београд
2. Комисија за редакцију школског приграма (2003) : Зборник примера школских програма за I разред обавезног основног образовања и васпитања школске 2003./2004. Министарство просвете и спорта, Београд
3. Матић, М. (1978) : Час телесног вежбања. НИПУ “Партизан” Београд
4. Матић, М. , Бокан, Б. (1990) : Физичко васпитање – увод у стручно-теријску надградњу. “Око”, Нови Сад
5. Матић, М. и сарадници (1992) : Физичко васпитање – теријско-методичке основе стручног рада. Нив “ Народне новине ” , Ниш

8. Приручник (2002) : План и програм образовно васпитног рада од I до IV разреда основне школе. Нова школа, Београд

9. Стефановић, В. (1994) : Педагогија физичке културе. Факултет физичке културе, Београд

10. Радојевић, Ј. ( 1991) : Вежбе на справама и тлу за ученице основне школе, ДПИД “Партизан”, Београд

11. Петровић, Ј. и група аутора (1995) : Спортска гимнастика I и II део, Факултет физичке културе, Београд

12. Тончев, И. ( 1991 ): Атлетика - техника обучавања, ФФк, Нови Сад

13. Маринковић, А. ( 1978 ) : Атлетика , Атлетски савез СФРЈ, Београд

14. Перић, Д. ( 2002) : Превентивне вежбе и игре за децу, Факултет за спорт и физичку културу, Београд

15. Цветковић, Н. ( 1996) : Вежбе обликовања за децу, ФФК,Београд

16. Бројна литература из области спортских игара различитих аутора

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ** | | | | | | | | | | | | | | |
| Редни  број | **Предметне области** | Реализују се кроз све наставне области  и теме уз практичан рад | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Физичке способности |
| 2. | Физичка и здравствена култура |
|  | 1. Физичко вежбање и спорт |
| 2. Здравствено васпитање |
| 3. | Моторичке вештине, спорт и спортске дисциплине | Месец | | | | | | | | | | Обуча-вање | Увежба-  вање | Свега |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI |  |  |  |
|  | 1. Атлетика | 5 |  |  | 2 |  |  | 2 |  | 8 |  | 4 | 13 | **17** |
| 2. Спортска гимнастика |  | 1 | 12 | 4 |  | 2 |  |  |  |  | 8 | 11 | **19** |
| 3. Основе тимских и спортских игара | 6 | 11 |  | 4 | 3 | 8 | 13 | 9 | 4 | 6 | 10 | 54 | **64** |
| 4. Плес и ритимика |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | **2** |
| 5. Пливање |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Тестирање и мерење** | | 3 |  | | | | | | | | 3 |  |  | **6** |
| **УКУПНО** | | **14** | **12** | **12** | **12** | **3** | **10** | **15** | **9** | **12** | **9** |  |  | **108** |