

Прва основна школа краља Петра II

Ужице

**ШКОЛСКИ ПРОГРАМ ЗА  
ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ  
ЗА 8. РАЗРЕД**

Време трајања програма:

школска

2020/2021. и 2021/2022. године

Предмет: Физичко и здравствено васпитање

Разред: осми

Годишњи фонд часова: 102

Недељни фонд часова: 3

### Циљ и задаци:

**Циљ** наставе и учења физичког здравственог васпитања јесте:

\*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.

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

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

**Оперативни задаци:**

- Усмерени развој основних моторичких способности, првенствено брзине и координације;
- Усмерено стицање и усавршавање моторичких умења и навика и навике предвиђених програмом физичког васпитања;
- Примена стечних знања, умења и навика у сложенијим условима (кроз игру, такмичење и сл.);
- Задовољавање социјалних потреба за потврђивањем, групним поистовећивањем и сл.;
- Естетско изражавање кретњом и доживљавање естетских вредности;
- Усвајање етичких вредности и подстицање вољних особина ученика.

	НЕДЕЉНИ ФОНД ЧАСОВА	ГОДИШЊИ ФОНД ЧАСОВА
<b>1. ОБАВЕЗНИ НАСТАВНИ ПРЕДМЕТ</b> 1.1. РЕДОВНА НАСТАВА ФИЗИЧКОГ И ЗДРАВСТВЕНОГ ВАСПИТАЊА	3	102
<b>2. ВАННАСТАВНЕ АКТИВНОСТИ</b> 2.1 СЛОБОДНЕ АКТИВНОСТИ (секције) 2.2 АКТИВНОСТИ У ПРИРОДИ 2.3 КОРЕКТИВНО-ПЕДАГОШКИ РАД и допунски рад 2.4 ШКОЛСКА И ДРУГА ТАКМИЧЕЊА 2.5 СПОРТСКА НЕДЕЉА	1	34  2 НЕДЕЉЕ (1 у првом, 1 у другом полугодишту)

Број наст. теме	Наставни садржај Теме/области	Број часова / фонд	Обука	Увежбавање	Провера
1	<b>АТЛЕТИКА</b>	10	1	7	2
2	<b>СПОРТСКА ИГРА ОДБОЈКА</b>	14	0	11	3
3	<b>ГИМНАСТИКА</b>	18	4	10	4
4	<b>ПЛЕС И РИТМИКА</b>	8	1	6	1
5	<b>АКТИВНОСТИ ПО ИЗБОРУ УЧЕНИКА</b>	12	0	12	0
6	<b>ПОЛИГОНИ</b>	6	0	6	0
7	<b>СПОРТСКА ИГРА РУКОМЕТ</b>	8	0	6	2
8	<b>СПОРТСКА ИГРА ФУТСАЛ</b>	10	0	10	0
9	<b>СПОРТСКА ИГРА КОШАРКА</b>	10	0	8	2
10	<b>ТЕСТИРАЊЕ И МЕРЕЊЕ</b>	2	0	0	2
11	<b>ТЕОРИЈА</b>	4	3	0	1
	<b>УКУПНО</b>	102	9	76	17

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

Р. бр.	Наставни садржаји	Исходи	Садржаји	Међупредметне кометнције	Начин и поступци остваривања програма
1	<b>АТЛЕТИКА</b>	<p>- комбинује и користи достигнути ниво усвојене технике кретања у спорту и свакодневном животу</p> <p>- доводи у везу развој физичких способности са атлетским дисциплинама</p>	<p>Усавршавање технике спринтерског трчања и ниског старта. Трчање деоница до 100 m. Техника штафетног трчања (4 x 60 m);</p> <p>Усавршавање технике истрајног трчања и високог старта;</p> <p>Скок удаљ техника „увинуће” и предвежбе за корачну технику;</p>	<p>* дигитална компетенција</p> <p>* Одговоран однос према здрављу</p> <p>* естетичка компетенција</p>	<p>- кроз практичне вежбе полазећи од способности ученика и материјално техничких услова</p> <p>- реализовање основних и додатних садржаја кроз практичну наставу</p> <p>- на основу праћења напретка ученика проширење садржаја у складу са моторичким способностима</p>
2	<b>СПОРТСКА ИГРА</b> <b>ОДБОЈКА</b>	<p>- користи елементе технике у игри</p> <p>- примењује основна правила кошарке у игри</p> <p>учествује на унутародељенским такмичењима</p>	<p>основни положај – техника одигравања лопте прстима, основни положај – техника одигравања лопте „чекићем“,</p> <p>игра преко мреже у три контакта прстима и „чекићем“,</p> <p>техника смеча у олакшаним условима</p> <p>индивидуални блок, горњи (тенис) сервис, елементи одбојкашке игре.</p>	<p>* дигитална компетенција</p> <p>* комуникација</p> <p>* Одговоран однос према здрављу</p> <p>* сардња</p> <p>* естетичка компетенција</p>	<p>- кроз практичне вежбе полазећи од способности ученика и материјално техничких услова</p> <p>- савладавање основних обавезних садржаја кроз практичан рад</p> <p>- избор и прилагођавање вежби нивоу ученика и испуњењу исхода водећи рачуна о оптерећењу и динамици часа</p>

3	<b>ГИМНАСТИКА</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- одржава стабилну и динамичку равнотежу у различитим кретањима, изводи ротације тела</li> <li>- користи елементе гимнастике у свакодневним животним ситуацијама и игри</li> <li>- процени сопствене могућности за вежбање у гимн.</li> </ul>	<p>Вежбе на тлу – повезивање 2 елемента</p> <p>Састав на тлу – комбинација 5 и више елемената повезаних</p> <p>Прескоци (козлић, са малом фазом лета) и скокови (састав)</p> <p>Гимнастички полигон</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Одговоран однос према здрављу</li> <li>*сардња</li> <li>* естетичка компетенција</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- кроз практичне вежбе полазећи од способности ученика и материјално техничких услова</li> <li>- након савладавања обавезних садржаја , проширивање задатака кроз практичан рад</li> <li>- избор вежби у складу са способностима ученика, материјално техничким условима</li> </ul>
4	<b>РИТМИКА И ПЛЕС</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- изведе кретања, вежбе и кратке саставе уз музичку пратњу</li> <li>- игра народно коло</li> <li>- изведе кретања у различитом ритму</li> <li>- изведе основне кораке плеса из народне традиције других култура</li> <li>- изведе 1 друштвени плес (основне кораке)</li> </ul>	<p>Ритмичка вежба без реквизита</p> <p>Народно коло „Моравац“</p> <p>Народно коло из краја „Ужичко“</p> <p>Друштвени плес – Енглески и бечки валцер (основни кораци)</p> <p>Енглески валцер – састав</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* дигитална компетенција</li> <li>*Одговоран однос према здрављу</li> <li>*сардња</li> <li>* естетичка компетенција</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- кроз практичне вежбе полазећи од способности ученика и материјално техничких услова</li> <li>- прилагођавање садржаја моторичком нивоу ученика</li> </ul>
5	<b>АКТИВНОСТИ ПО ИЗБОРУ УЧЕНИКА</b>	-		<ul style="list-style-type: none"> <li>*комуникација</li> <li>*Одговоран однос према здрављу</li> <li>*сардња</li> <li>* естетичка компетенција</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- избор активности од стране ученика, од неколико понуђених у договору са наставником</li> </ul>

<b>6</b>	<b>ПОЛИГОНИ</b>	- развија своје моторичке способности применом вежби из атлетике и гимнастике	Атлетски полигон Гимнастички полигон	* дигитална компетенција *Одговоран однос према здрављу	- састављање полигона у складу са жељеним исходима и свестраним моторичким развојем - максимално залагање ученика, мерење времена, такмичарски дух
<b>7</b>	<b>РУКОМЕТ</b>	-користи елементе технике и примењује већину правила у игри	Основна техника додавања и вођења Трокорак и шут на гол Игра на једном и два гола са коришћењем научених елемената и правилима игре		- кроз практичне вежбе полазећи од способности ученика и материјално техничких услова  - савладавање основних обавезних садржаја кроз практичан рад
<b>8</b>	<b>ФУТСАЛ</b>	- изводи елементе фудбалске технике - користи елементе технике у игри - примењује основна правила фудбала у игри - учествује на унутародељенским такмичењима -примењује основне елементе тактике у одбрани и у нападу	Игра са елементима технике и правилима	* дигитална компетенција *комуникација *Одговоран однос према здрављу *сардња * естетичка компетенција	- избор и прилагођавање вежби нивоу ученика и испуњењу исхода водећи рачуна о оптерећењу и динамиви часа
<b>9</b>	<b>КОШАРКА</b>	- -користи елементе технике у игри - примењује основна правила кошарке у игри учествује на унутародељенским такмичењима	Техника додавања и вођења са променама Двокорак и шут на кош Игра на једном и два коша са елементима технике и правилима Кошаркашки полигони		
<b>10</b>	<b>ТЕСТИРАЊЕ И МЕРЕЊА</b>	-упореди резултате тестирања са вредностима за свој узраст и сагледа сопствени моторички напредак	Батерија тестова	*дигитална компетенција	* кроз мерење праћење индивидуалног напретка ученика

11	<b>ТЕОРИЈА</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- објасни својим речима сврху и значај вежбања</li> <li>- користи основну терминологију вежбања</li> </ul>	Реализује се кроз све наставне теме и садржаје	<ul style="list-style-type: none"> <li>* дигитална компетенција</li> <li>* комуникација</li> <li>* Одговоран однос према здрављу</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- кроз практичне часове комуникација са ученицима, објашњавање вежби и садржаја</li> <li>- теоретски часови у учионици кроз радионицу, квизове</li> </ul>
12	<b>ТАКМИЧЕЊА</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- примени и поштује правила тимске и спортске игре у складу са етичким нормама</li> <li>- прихвати сопствену победу и пораз у складу са „ферплејом“</li> </ul>	Такмичарске игре између одељења (у току школске године) Спортски полигони Гимнастички полигони		
13	<b>РАДИОНИЦА</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разликује здраве и нездраве начине исхране,</li> <li>- направи недељни јеловник уравнотежене исхране уз помоћ наставника.</li> <li>- примењује здравствено-хигијенске мере пре, у току и након вежбања</li> </ul>	Здрава исхрана , значај физичког вежбања, хигијена у физичком вежбању (у току школске године)		
14	<b>Физичке способности;</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- примени једноставне комплексе простих и општеприпремних вежби</li> <li>- изведе вежбе (разноврсна природна и изведена кретања) и користи их у спорту, рекреацији и различитим животним ситуацијама</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Вежбе за развој снаге</li> <li>Вежбе за развој покретљивости</li> <li>Вежбе за развој аеробне издржљивости</li> <li>Вежбе за развој брзине</li> <li>Вежбе за развој координације</li> </ul>		

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



**МЕЂУПРЕДМЕТНО ПОВЕЗИВАЊЕ** : Приказ уопштеног међупредметног повезивања, прецизније ће бити приказано кроз оперативне планове у складу са специфичностима садржаја.

<b>НАСТАВНЕ ТЕМЕ</b>	<b>МЕЂУПРЕДМЕТНО ПОВЕЗИВАЊЕ</b>
АТЛЕТИКА	Математика, физика, музичко
ГИМНАСТИКА	Математика, биологија, физика
СПОРТСКЕ ИГРЕ	Математика, физика, историја
ПОЛИГОНИ	Математика, физика, биологија
РИТАМ И ПЛЕС	Музичко , историја
ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ	Биологија, ликовно

**Активности у наставном процесу**

	<b>Активности наставника</b>	<b>Активности ученика</b>
<b>АТЛЕТИКА</b>	-вежбање (ходање, трчање, скакање, бацање) -анализирање -такмичење	- демонстрација, - објашњавање, -анализирање - дискусија
<b>СПОРТСКЕ ИГРЕ</b>	-вежбање (трчање, скакање, елементи са лоптом ) -анализирање -такмичење	- демонстрација, - објашњавање, -анализирање - дискусија - суђење
<b>ГИМНАСТИКА</b>	-вежбање (ходање, трчање, поскоци, окрети, колути, прескоци, акробатика...) -анализирање -видеоприказ -графички приказ	- демонстрација, - објашњавање, -анализирање - дискусија - асистирање
<b>РИТАМ И ПЛЕС</b>	-вежбање (игра уз бројање, игра уз музику)	- демонстрација, - објашњавање, -анализирање - дискусија
<b>ПОЛИГОНИ</b>	-вежбање (ходање, трчање, поскоци, окрети, колути, прескоци, акробатика...)	- демонстрација, - објашњавање, - асистирање
<b>ТЕСТИРАЊЕ И МЕРЕЊЕ</b>	Ученици активно учествују у свим активностима	-Прати ученике, -мотивише их -уписују резултате тестова
<b>ТЕОРИЈА</b>	- дискусија - презентација	-анализирање - дискусија - презентација

<b>Процена остварености исхода / Процена остварености стандарда ЕВАЛУАЦИЈА</b>			
<b>Континуирано праћење и вредновање</b>	<b>Шта обухвата</b>	<b>Начин евалуације</b>	<b>Време евалуације</b>
<b>Активност и однос ученика према физичком и здравственом васпитању</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-редовно ношење адекватне спортске опреме</li> <li>-присуствовање часовима и правовремено правдање часова који се не раде</li> <li>- поштовање правила на часу, максимално залагање и труд у складу са способностима</li> <li>- коректан однос према другим ученицима и наставнику</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- евидентирање непоштовања односа према часу уношењем минуса</li> <li>- похвале за залагање и труд на часу, помагање и чување</li> <li>- По 1 бројчана оцена на крају сваког полугодишта која се изводи у односу на број минуса добијених у току полугодишта</li> </ul>	- на сваком часу у току године континуирано праћење
<b>Достигнут ниво постигнућа моторичких знања, умења и навика</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ниво савладаности исхода прописаних програмом наставе физичког и здравственог васпитања у складу са моторичким способностима</li> <li>- индивидуално напредовање у односу на предходно евалуирану вештину</li> <li>- максимално залагање и труд да се савлају задаци увежбавани кроз наставу</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бележење начина извођења задатих активности у току вежбања у личне картоне ученика</li> <li>- евиденција приказаног неког од комплекса вежби обликовања и истезања</li> <li>- евидентирање индивидуалног напретка ученика у односу на претходни ниво постигнућа</li> <li>- бројчана евалуација савладаног нивоа активности:</li> <li>*5 – учени изводи задату активност тачно без помоћи</li> <li>*4- изводи активност уз асистенцију и грешку</li> <li>* 3 -изводи активност уз асистенцију правећи грешке</li> <li>* 2 – ученик покуша да изведе активност</li> <li>*1- ученик одбија без оправданог разлога да изведе активност</li> </ul>	- на унапред годишњим планом предвиђеним часовима након часова предвиђених за обучавањење и увежбавање

Учествовање на такмичењима и стваривање резултата		* 5 – ученик учествује на такмичењу и остварује запажен резултат	- на плану ОСИУРС прописаним такмичењима
---	--	--	--

## ЛИСТА СТАНДАРДА

НАСТАВНА ТЕМА	основни	средњи	напредни	ОЗНАКА
АТЛЕТИКА	Ученик/ученица правилно трчи варијантама технике трчања на кратке, средње и дуге стазе и мери резултат.  Зна терминологију, значај трчања, основе тренинга и пружа прву помоћ.	Ученик правилно изводи различите технике и дисциплине из атлетике и зна правила такмичења	Ученик правилно изводи различите варијанте атлетских дисциплина и учествује на такмичењу	ФВ.1.1.3. ФВ.1.1.4. ФВ.1.1.7. ФВ.1.1.8. ФВ.1.1.9. ФВ.1.1.10.
ГИМНАСТИКА	Ученик/ученица правилно изводи вежбе на справама и тлу.  Зна називе вежби, основе организације рада на справи и пружа прву помоћ.	Ученик изводи правилно и сложеније вежбе на справама и тлу	Ученик изводи комбинације вежби на справама и тлу	ФВ.1.1.11. ФВ.1.1.12. ФВ.1.1.13. ФВ.1.1.14. ФВ.1.1.16. ФВ.1.1.17. ФВ.1.1.18. ФВ.1.1.19.
СПОРТСКЕ ИГРЕ	Ученик/ученица игра спортску игру примењујући основну технику, неопходна правила и сарађује са члановима екипе изражавајући сопствену личност уз поштовање других.  Зна функцију спортске игре,	Ученик/ученица игра спортску игру примењујући виши ниво технике, већи број правила, једноставније тактичке комбинације и уз висок степен сарадње са члановима екипе изражава сопствену	Ученик/ученица игра спортску игру примењујући сложене елементе технике, испуњавајући тактичке задатке, учествује у организацији утакмице и суди на утакмицама.  Зна тактику игре, систем	ФВ.1.1.1. ФВ.1.1.2. ФВ.1.2.4. ФВ.1.3.3. ФВ.1.3.4. ФВ.2.1.1. ФВ.2.1.2. ФВ.3.1.1. ФВ.3.1.2.

	основне појмове, неопходна правила, основне принципе тренинга и пружа прву помоћ.	личност уз поштовање других. Зна функцију и значај спортске игре, већи број правила, принципе и утицај тренинга.	такмичења, начин организовања утакмице и суди.	
ПОЛИГОНИ	Ученик савладава полигон лагано, изводи разноврсна кретања	Ученик савладава полигон правилно разноврсним кретањима уз побољшање времена		Ф.В. 1.2.1 Ф.В. 1.2.2 Ф.В. 1.2.3 Ф.В. 1.2.4
РИТАМ И ПЛЕС	Ученик/ученица се успешно креће у ритму и темпу музичке пратње у простору основним облицима кретања (ходање, трчање).	Ученик/ученица повезује просторно и временски плесне елементе у целину, изводи и реализује најмање један одабрани дечији плес.	Ученик/ученица самостално изводи сопствену композицију покрета и кретања уз музичку пратњу и успешно моторички у ритму и темпу реализује одабрани народни, друштвени и дечији плес; влада основама тренинга и учествује на такмичењу.	Ф.В.1.1.20 Ф.В.2.1.18 Ф.В.3.1.16

## 1.1 РЕДОВНА НАСТАВА ФИЗИЧКОГ И ЗДРАВСТВЕНОГ ВАСПИТАЊА

### 1.2. СЛОБОДНЕ АКТИВНОСТИ (СЕКЦИЈЕ)

Слободне активности (секције) организују се за ученике са посебним интересовањем за спорт. Рад се одвија у спортским секцијама или школским екипама које се формирају према интересовању, способностима и полу ученика.

Ове екипе представљају школу на такмичењима ОСИУРС-а

### **1.3. АКТИВНОСТИ У ПРИРОДИ**

Од активности у природи, планирана су два кроса :

- јесењи крос, у организацији Црвеног крста (октобар),
- пролећни крос, у организацији Спортског савеза и РТС-а (мај)

\* Планиране су шетње, планинарење, вожња бицикла, одлазак на базен, а све то у складу са просторн техничким условима и временом, што ће бити накнадно планирано анексом

### **1.4. КОРЕКТИВНО-ПЕДАГОШКИ РАД и допунски рад**

Ове активности организују се са ученицима који имају:

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

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

Школа организује и спроводи спортска такмичења као интегрални део процеса физичког васпитања. Организују се школска такмичења у спортским играма. У сарадњи са Спортским савезом града Ужица, организују се такмичења међушколског карактера у свим спортским дисциплинама према календару који прави Министарство просвете и спорта и Спортски савез, а у оквиру ОСИУРС-а.

### **1.6. НЕДЕЉА ШКОЛСКОГ СПОРТА ( спортска недеља)**

Школа организује и „Спортску недељу“, такмичење за све ученике од 1-8. разреда. Они се такмиче у дисциплинама које су у складу са условима у којима школа ради.