

Основна школа „Стари град“ у Ужицу

ПРОГРАМ НАСТАВЕ И УЧЕЊА

предмета физичко и здравствено васпитање за 7.

разред

за период 2018-2022.године

Одељења: **7-1,2,3,4**

Наставници:

Зоран Вучићевић, Зоран Божовић,

Александар Лакетић, Марија Цупара

Напомена: Све евентуалне корекције програма наставе и учења физичког васпитања биће праћене и евидентиране кроз месечне планове и дневне припреме или на неки други одговарајући начин у складу са природом корекције.

Програм је израђен према одредбама чланова 60. и 61. ЗОСОВ-а (88/2017) и члана 26/а Закона о основном образовању у васпитању

Циљеви основног образовања и васпитања

Члан 21. ЗОСОВ

Основни циљеви основног образовања и васпитања јесу:

- 1) обезбеђивање добробити и подршка целовитом развоју ученика;
- 2) обезбеђивање подстицајног и безбедног окружења за целовити развој ученика, развијање ненасилног понашања и успостављање нулте толеранције према насиљу;
- 3) свеобухватна укљученост ученика у систем образовања и васпитања;
- 4) развијање и практиковање здравих животних стилова, свести о важности сопственог здравља и безбедности, потребе неговања и развоја физичких способности;
- 5) развијање свести о значају одрживог развоја, заштите и очувања природе и животне средине и еколошке етике, заштите и добробити животиња;
- 6) континуирано унапређивање квалитета процеса и исхода образовања и васпитања заснованог на провереним научним сазнањима и образовној пракси;
- 7) развијање компетенција за сналажење и активно учешће у савременом друштву које се мења;
- 8) пун интелектуални, емоционални, социјални, морални и физички развој сваког ученика, у складу са његовим узрастом, развојним потребама и интересовањима;
- 9) развијање кључних компетенција за целоживотно учење и међупредметних компетенција у складу са развојем савремене науке и технологије;
- 10) развој свести о себи, стваралачких способности, критичког мишљења, мотивације за учење, способности за тимски рад, способности самовредновања, самоиницијативе и изражавања свог мишљења;
- 11) оспособљавање за доношење ваљаних одлука о избору даљег образовања и занимања, сопственог развоја и будућег живота;
- 12) развијање осећања солидарности, разумевања и конструктивне сарадње са другима и неговање другарства и пријатељства;
- 13) развијање позитивних људских вредности;
- 14) развијање компетенција за разумевање и поштовање права детета, људских права, грађанских слобода и способности за живот у демократски уређеном и праведном друштву;
- 15) развој и поштовање расне, националне, културне, језичке, верске, родне, полне и узрастне равноправности, толеранције и уважавање различитости;
- 16) развијање личног и националног идентитета, развијање свести и осећања припадности Републици Србији, поштовање и неговање српског језика и матерњег језика, традиције и културе српског народа и националних мањина, развијање интеркултуралности, поштовање и очување националне и светске културне баштине;
- 17) повећање ефикасности употребе свих ресурса образовања и васпитања, завршавање образовања и васпитања у предвиђеном року са минималним продужетком трајања и смањеним напуштањем школовања;
- 18) повећање ефикасности образовања и васпитања и унапређивање образовног нивоа становништва Републике Србије као државе засноване на знању.

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

Недељњи фонд часова: 3

Годишњи фонд часова: 108

<i>Р.б. теме</i>	<i>Наставна тема</i>	<i>Број часова по теми</i>	<i>Број часова</i>	
			<i>Обраде</i>	<i>Остали типови</i>
1	Теоријски део	4	4	0
2	Тестирања	6	0	8
3	Атлетика	15	2	12
4	Одбојка	19	6	6
5	Кошарка	12	2	8
6	Рукомет	12	2	6
7	Фудбал	11	4	8
8	Вежбе на справама и тлу	14	2	10
9	Плес и ритмика	6	2	6
10	Полигони	4	2	6
11	Стони тенис	5	2	4
	Укупно часова	108	28	80

Предметни исходи	Стандард и	Компетенције Опште међупредметне	Назив теме/ садржај	Кључн и појмов и	Начини и поступци остваривања програма(Дидактичк о-методичко	Начин провере остварености исхода
------------------	---------------	--	------------------------	---------------------------	---	---

		компетенције			упутство)	
- Објасни својим речима сврху и значај вежбања користи основну терминологију вежбања - Упореди резултате тестирања са вредностима за свој узраст и сагледа сопствени моторички напредак - Комбинује и користи достигнути ниво усвојене технике кретања у спорту и свакодневном животу доводи у везу развој физичких способности са атлетским дисциплинама користи елементе технике у игри	Н Е М А Ј У Н Е М А	компетенција за учење -комуникација -рад са подацима и информацијама -Одговоран однос према здрављу компетенција	Теорија упознавање са планом и програмом хигијена, правилно држање тела Тестирања Висина и тежина Скок у даљ из места Издржај у згибу Претклон Трчање на 30м Трчање на 500 – 800м Бацање медицинке Одбијање лопте од зид Атлетика Техника спринтерског трчања Ниски и високи старт Техника штафетног трчања Скок у вис оплорачно Скок у даљ увинуће Припрема за крос Увежбавање одређених елемената Бацање кугле из места Бацање кугле из залета Скок у вис леђна техника	З Д Р А В Љ Е Ф И З И Ч К А А К Т И В Н	ТЕОРИЈА Упознавање ученика са основним појмовима: здравље, хигијена, исхрана, здрави стилови живота. Упућивање на значајне изворе знања (литература о здрављу, исхрани, уџбеник из биологије, интернет...); израда панона на одређену тему; упознавање са значајним датумима (Светски дан хране, Дан здравља); међупредметна корелација – ученика са базичним моторичким способностима и методама за њихово побољшање. Израда личних картона за евиденцију реализације програма вежбања и праћење напретка. Тестирање Упознавање ученика са тестовима моторичких способности и начином њиховог извођења. Припрема наставника за часове тестирања, припрема и провера мерних инструмената и реквизита. Упознавање ученика са индивидуалним планом вежбања, вођењем личне евиденције о реализацији вежбања	Формативно, свакодневно оцењивање ученика кроз практичан рад на часу или усмено одговарање. Самоевалуација и евалуација на крају полугодишта и током појединих часова Формативно, свакодневно

примењује основна правила кошарке у игри учествује на унутародељенским такмичењима - одржава стабилну и динамичку равнотежу у различитим кретањима, изводи ротације тела користи елементе гимнастике у свакодневним животним ситуацијама и игрипроцени сопствене могућности за вежбање у гимнастички	Ј у	за учење -комуникација -рад са подацима и информацијама -Одговоран однос према здрављу	Одбојка Одбојкашки ставови; одбијање лопте прстима; одбијање лопте чекићем; школски сервис; тенис сервис; смечирање; блокирање; Правила; игра уз примену правила. Кошарка Основни кошаркашки и ставови Хватање и додавање лопте у месту и кретању Вођење лопте Десни двокорак Пивотирање Спјање елемената у целину Провера обрађених елемената Финте шута и додавања Блокаде Укрштено додавање осмице Контра напад Скок шут Игра са применом правила	О С Т В Е Ш Т И Н Е П Р Е В Е Н Ц И Ј А	у ванчасовним активностима. Атлетика Упознавање ученика са основним појмовима – атлетика, атлетске дисциплине, вишебоји. Примена различитих метода и дидактичких средстава у усвајању моторних вештина и умења значајних за учење и побољшање технике трчања, скокова, прескока. Примена помоћних средстава у настави (схеме, тлоцрти, дијаграми, графикони, видео записи). Упућивање на додатне изворе (интернет, литература из атлетике). Међупредметна корелација – Историја – Античка Грчка, Олимпијске игре...), Музичка култура – ритам. Одлазак на градски стадион, праћење међушколских и других атлетских такмичења. Одбојка Упознавање ученика са историјатом одбојке. Примена одговарајућих методских поступака за обучавање ученика ради усвајања основних облика кретања и контроле лопте. Примена фронталног рада, индивидуалног и	оцењивање ученика кроз практичан рад на часу или усмено одговарање. Самоевалуација и евалуација на крају полугодишта и током појединих часова
- изведе кретања, вежбе и кратке саставе уз	Н Е М А Ј	компетенција	Фудбал Контрола лопте у месту и кретању;	Ф		Формативно, свакодневно

музичку пратњу - игра народно коло - изведе кретања у различитом ритму - изведе основне кораке плеса из народне традиције других клтура	У	за учење -комуникација -рад са подацима и информацијама -Одговоран однос према здрављу	ударци по лоти унутрашњом страном стопала, хрптом стопала, спољашњом страном стопала. Ударци по лопти главом; пријем полувисоких и високих лопти; правила: игра уз примену правила. Гимнастика Колут напред до става раскорачног Летећи колут Премет странце у обе стране Став на шакама Колут напред мост Ниска греда статав Прескоци Партер Мост вага свећа Прескакање вијаче Прекопит преко козлића Сттони тенис Форхенд ударац; бекхенд ударац; сервис; игра у дублу; правила.	И З И Ч К А А К Т И В Н О С Т И С Х Р А Н А С П	групног рада у савлађивању технике; упознавање са индивидуалном, групном и тимском тактиком. Примена различитих дидактичких средстава у настави (схеме, видео запис); упућивање на додатне изворе знања (спортска литература, интернет). Учење правила игре и примена знања кроз суђење на одељенским турнирима; упућивање ученика на израду паноа са темама из одбојке (историјат, елементи технике, тактике, правила игре...). Одлазак на школска атлетска такмичења и друга атлетска такмичења на нивоу града. Фудбал Упознавање ученика са историјатом фудбала. Примена одговарајућих методских поступака за обучавање ученика ради усвајања основних облика кретања и контроле лопте. Примена фронталног рада, индивидуалног и групног рада у савлађивању технике; упознавање са индивидуалном, групном и тимском тактиком. Примена различитих дидактичких средстава у настави	оцењивање ученика кроз практичан рад на часу или усмено одговарање. Самоевалуација и евалуација на крају полугодишта и током појединих часова Формативно, свакодневно
- изведе кретања, вежбе и кратке	Н Е М А Ј У		Плес			

саставе уз музичку пратњу - игра народно коло - изведе кретања у различитом ритму - изведе основне кораке плеса из народне традиције других клтура	Н Е М А Ј У	компетенција за учење -комуникација -рад са подацима и информацијама -Одговоран однос према здрављу	Народно коло Валцер	О Р Т С К О Р Е К Р Е А Т И В Н Е А К Т И В Н О	(схеме, видео запис); упућивање на додатне изворе знања (спортска литература, интернет). Учење правила игре и примена знања кроз суђење на одељенским турнирима; упућивање ученика на израду панона са темама из фудбала (историјат, елементи технике, тактике, правила игре...). Одлазак на школска фудбалска такмичења и друга фудбалска такмичења на нивоу града. Кошарка Упознавање ученика са историјатом кошарке. Примена одговарајућих методских поступака за обучавање ученика ради усвајања основних облика кретања и контроле лопте. Примена фронталног рада, индивидуалног и групног рада у савлађивању технике; упознавање са индивидуалном, групном и тимском тактиком. Примена различитих дидактичких средстава у настави (схеме, видео запис); упућивање на додатне изворе знања	оцењивање ученика кроз практичан рад на часу или усмено одговарање. Самоевалуација и евалуација на крају полугодишта и током појединих часова Формативно, свакодневно оцењивање
---	----------------------------	---	------------------------	--	--	--

		-комуникација -рад са подацима и информацијама -Одговоран однос према здрављу		С Т И З Д Р А В Љ Е	(спортска литература, интернет). Учење правила игре и примена знања кроз суђење на одељенским турнирима; упућивање ученика на израду паноа са темама из рукомета (историјат, елементи технике, тактике, правила игре...). Одлазак на школска кошаркашка такмичења и друга кошаркашка такмичења на нивоу града. Гимнастика Упознавање ученика са појмом гимнастике, вежби на справама и тлу, историјатом гимнастике, мушким и женским гимнастичким дисциплинама. Указати на значај гимнастике за правилан психо-физички развој. Упознавање са појмовима чување, асистирање и помагање као и њиховим значајем за безбедност ученика и вежбача. Припрема наставника за часове, припрема и провера справа и реквизита, обезбеђивање услова за безбедан рад и вежбање. Примена одговарајућих методких поступака у обуци и вежбању, који су пре свега, у складу са моторичким умењима и моторичким способностима ученика, као и расположивим	ученика кроз практичан рад на часу или усмено одговарање. Самоевалуација и евалуација на крају полугодишта и током појединих часова
--	--	---	--	--	---	--

					материјално-техничким условима у школи. Примена различитих дидактичких средстава у настави (схеме, дијаграми, видео запис); упућивање на додатне изворе знања (спортска литература, интернет). Посета и праћење школских гимнастичких такмичења, као и других гимнастичких такмичења на нивоу локалне заједнице. Омогућавање међупредметне корелације (Историја - античка Грчка, Олимпијске игре; Музичка култура- ритам, музика за саставе на тлу). Стони тенис Припрема наставника за часове, примена одговарајућих методских поступака у обуци елемената технике у складу са моторичким умењима и интересовањима ученика. Примена различитих дидактичких средстава у настави(схеме, дијаграми, видео запис); посета школским такмичењима у стоном тенису.. Плес Упознавање ученика са историјатом плеса, као и основним појмовима – балет, народни плесови, латино-амерички плесови, , спортски плесови, стандардни плесови. Припрема наставника за часове, примена	
--	--	--	--	--	---	--

					одговарајућих методских поступака у обуци елемената технике у складу са моторичким умењима и интересовањима ученика. Примена различитих дидактичких средстава у настави (схеме, дијаграми, видео запис); упућивање на додатне изворе знања (литература, интернет). Упућивање ученика на израду панона на задату тему (врсте плесова, историјат плесова, одећа за плесаче, народна фолклорна традиција...). Упућивање ученика на рад у паровима, формирање група са посебним задацима (извођење заједничке кореографије, одељенско такмичење у народним и стандардним плесовима). Посета наступима и концертима плесних група и фолклорних удружења на нивоу локалне заједнице. Омогућавање међупредметне корелације – Музичка култура-музика за балет, валцер, народне плесове	
--	--	--	--	--	--	--

Неки од препоручених начина прилагођавања програма наставе и учења ученицима којима је потребна додатна образовна подршка:

- просторно, садржајно и методичко прилагођавање наставног програма (нпр. размештај ученика приликом вежбања, избор вежби за учење и вежбање, прилагођавање вежби, начина и врста оцењивања,)
- што већа индивидуализација наставе, а посебно са ученицима којима је потребна додатна образовна подршка и надареним ученицима
- размена искустава и сарадња са члановима Већа и стручним сарадницима у школи...
- коришћење вршњачке подршке и помоћи у савладавању програмских садржаја
- и све друго што ће се применити у складу са конкретним случајем

месеци	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI
наставне теме										
Теоретски део	1	1					1			1
Тестирања	3									3
Атлетика	9								6	
Одбојка		12					7			
Кошарка			6					6		
Рукомет			6					6		
фудбал				4					5	2
Вежбе на справама и тлу				6	8					
Плес и ритмика						6				
Полигони				2	2					
Стони тенис							5			
Полигони										
Стони тенис										

ПЛАН ЕВАЛУАЦИЈЕ

Упутство за формативно и сумативно оцењивање ученика					
Правилник о оцењивању ученика у основном образовању и васпитању: 34/2019-177					
Шта пратимо		Критеријуми оцењивања	Поступак	Инструменти оцењивања	Време
Степен остварености циљева и прописаних, односно прилагођених стандарда постигнућа у току савладавања програма предмета;	процењују се: вештине изражавања и саопштавања; разумевање, примена и вредновање научених поступака и процедура; рад са подацима и рад на различитим врстама текстова; уметничко изражавање; вештине, руковање прибором, алатом и технологијама и извођење радних задатака	Оцену одличан (5) добија ученик који: остварује веома значајан напредак у савладавању програма предмета и у потпуности самостално испуњавања захтеве који су утврђени на основном и средњем нивоу, као и већину захтева са напредног нивоа посебних стандарда постигнућа, односно захтева који су одређени индивидуалним образовним планом и прилагођеним стандардима постигнућа, уз веома висок степен ангажовања,	- Формативно оцењивање: јесте редовно проверавање постигнућа и праћење владања ученика у току савладавања школског програма, садржи повратну информацију и препоруке за даље напредовање и, по правилу, евидентира се у педагошкој документацији наставника	- Учествовање на кросу оцењује се оценом 5 у наставнички дневник - Вођење вежби обликовања и загревања + - асистирање друговима приликом рада + - потстицање других на рад + - ношење опреме на крају године +	Свакодневно бележење током године
		Оцену врло добар (4) добија ученик који: који остварује значајан напредак у савладавању програма предмета и у потпуности, самостално, испуњавања захтеве који су утврђени на основном и средњем нивоу, као и део захтева са напредног нивоа посебних стандарда постигнућа уз мању помоћ наставника, односно захтева који су одређени индивидуалним образовним планом и прилагођеним стандардима постигнућа, уз висок степен ангажовања	- Усмено одговарање ученика који су ослобођени дела наставе или целог практичног дела наставе	Свеобухватност одговора Повезивање градива Самосталност у одговарању	По потреби
		Оцену добар (3) добија ученик који: остварује напредак у савладавању програма предмета и у потпуности, самостално испуњавања захтеве који су утврђени на основном и већи део на средњем нивоу посебних	-Редовност доношења опреме	За три недоношења опреме -1 у свеску, а након опомене и у дневник За редовно доношење опреме 5	Свакодневно током године, праћење/ пресек на крају године
			Прегледање свлачионица	Уредност Све забележено са часова	У току школске године
			Правилно извођење уз бројање ритма вежби загревања и вежби снаге	Учесталост активности на часовима Ангажовање самостално и у пару/групи Активно учешће у раду	Свакодневно током године, праћење/ пресек на крају године

		стандарда постигнућа, односно захтева који су одређени индивидуалним образовним планом и прилагођеним стандардима постигнућа, уз ангажовање ученика			
		Оцену довољан (2) добија ученик који: остварује минималан напредак у савладавању програма предмета и испуњавања уз помоћ наставника захтеве који су утврђени у већем делу основног нивоа постигнућа, односно захтеве који су одређени индивидуалним образовним планом и прилагођеним стандардима постигнућа и ангажовање ученика,	Одговоран однос према раду	Правилно извођење задатих елемената у индивидуалним или екипним спортовима 5	Свакодневно бележење током године
			Исказано интересовање за спортове	Ангажовање и труд Поштовање задатог материјала и инструкција Сарадња у пару или групи	Свакодневно бележење током године
			- Вођење личне хигијене у току вежбања и након завршеног вежбања	Ученици су награђени +	По потреби
Ангажовање ученика настави	Одговоран однос према раду, постављеним задацима, и исказано интересовање и мотивацију за учење и напредовање. активно учествовање у настави, сарадњу са другима	Недовољан (1) добија ученик који: н е остварује минималан напредак у савладавању програма предмета и ни уз помоћ наставника не испуњавања захтеве који су утврђени на основном нивоу постигнућа, добија оцену недовољан			
		- показује изузетну самосталност уз изузетно висок степен активности и ангажовања.(5)	Вођење евиденције од стране наставника о: -Јављању на часовима (учесталост и активност по месецима) -Успешности у групном раду, раду у пару (ангажовање, производи -Учешћу на такмичењима -Несебичном пружању помоћи другим ученицима	-Све што је рађено на часу налази се у свескама -Број и квалитет добровољног учешћа у разним наставним и ваннаставним активностима (недеља спорта, такмичења за школу, учешће на кросу)	-Пресек стања по тромесечјима
		- показује велику самосталност и висок степен активности и ангажовања.(4)			
		- показује делимични степен активности и ангажовања (3)			
		- показује мањи степен активности и ангажовања. (2)			
		- не показује интересовање за учешће у активностима нити ангажовање (1)			

