

**ОШ “Стари град”
У Ужицу**

**ПРОГРАМ НАСТАВЕ И УЧЕЊА
Из предмета физичко васпитање и изабрани спорт
8.разред за период 2018- 2022. године**

Наставници: Зоран Вучићевић, Зоран Божовић,
Александар Лакетић, Марија Цупара

Циљ наставе физичког васпитања јесте:

- ❖ стицањетехничких, тактичкихитеоретских знањауспортскимиграмаодбојкаикошарка, атлетициигимнастици,
- ❖ задовољењепотребаучениказакретањем,
- ❖ допринос повећањаадаптивнеистваралачкеспособностиусавременимусловимаживотаирада,
- ❖ развијањеза физичкекултуренеопходнереци очувања здравља,
- ❖ стварањетрајнени навикедасе физичковежбањеуградиу свакодневни животикulturу живљења

Задаци наставе физичког васпитања су да ученици:

- упознају значајисуштину 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 решавања у свакодневним моторичким задацима,
- подстићу и активирају латентне способности и изузетне моторне надарености засведомљавањем развоја у спорту

Оперативни задаци:

- Усмерени развој основних моторичких способности, првенствено брзине и координације;
- Усмереност ицање 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 потврђивањем, групним поштовањем и мисли;
- Естетско изражавање кретања и доживљавање естетских вредности;
- Усвајање етичких вредности и подстицање вољних особина ученика.

	НЕДЕЉНИ ФОНД ЧАСОВА	ГОДИШЊИ ФОНД ЧАСОВА
1.ОБАВЕЗНИ НАСТАВНИ ПРЕДМЕТ		
1.1РЕДОВНА НАСТАВА ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА	2	68
2.ВАННАСТАВНЕ АКТИВНОСТИ		
СЛОБОДНЕАКТИВНОСТИ(секције)	1	34
АКТИВНОСТИ УПРИРОДИ		
КОРЕКТИВНО- ПЕДАГОШКИРАД		2 НЕДЕЉЕ
ШКОЛСКАИДРУГАТАКМИЧЕЊА		(1 у првом, 1 у другом полугодишту)
СПОРТСКАНЕДЕЉА		

ОБАВЕЗНИ НАСТАВНИ ПРЕДМЕТ

Број наст. теме	Наставни садржај	Број часова	Обука	Увежбавање	Провера	Технике оцењивања Ученичких постигнућа	Стандарди	Начин провере остварености стандарда
1	АТЛЕТИКА	17	0	15	2	Практичне вежбе, тест	1.1.7. 1.1.5.1.3.5. 1.3.7. 1.1.9.2.1.3. 2.1.5. 2.1.4.	Тест (норма)
2	СПОРТСКА ИГРА КОШАРКА	16	2	10	4	Практичне вежбе	2.1.1. 1.1.1. 1.3.1. 3.1.1.	Практичне Вежбе
3	СПОРТСКА ИГРА ОДБОЈКА	16	2	10	4	Практичне вежбе	2.1.1. 1.1.1. 1.3.1. 3.1.1.	Практичне Вежбе
4	ГИМНАСТИКА	14	1	9	4	Практичне вежбе	1.1.9. 1.3.9. 2.1.11. 2.1.19. 2.3.11.	Практичне Вежбе
5	РИТМИКА И ПЛЕС	5	0	4	1	Практичне вежбе	1.1.21. 1.1.20. 1.3.20.	Практичне Вежбе
	УКУПНО	68	5	48	17			

1. ОБАВЕЗНИ НАСТАВНИ ПРЕДМЕТ

Наставни садржаји	Број часова	Активности у васпитно-образовном раду	Начин и поступак остваривања програма
АТЛЕТИКА	17	-вежбање(ходање,трчање, скакање, бацање) -анализирање -такмичење	-развија и усавршава моторичке способности -изводи покрете у задатом смеру -извођење једноставних форми природног кретања -развија и усавршава технике атлетских дисциплина
СПОРТСКА ИГРА ОДБОЈКА И КОШАРКА	32	-вежбање (трчање, скакање, елементи са лоптом) -анализирање -такмичење	-упознаје правила спортске игре и придржава их се -стварањеусловазаприлагођавањеучениказаколективни живот и рад -уочавасвојемоторичкеспособностииособине,сличностии разлике међувршњацима -поштује различитости -развијаосећајзапроценукавалитетасвоградаирададругих
ГИМНАСТИКА	14	-вежбање (ходање, трчање, поскоци,окрети,колути, прескоци, акробатика, вежбесареквизитима) -анализирање -видеоприказ -графички приказ	- изводи задате вежбе на справама и у партеру -уочавасвојемоторичкеспособностииособине,сличностии разлике међувршњацима -поштује различитости -развијаосећајзапроценукавалитетасвоградаирададругих
РИТМИКА И ПЛЕС	5	-вежбање (игра уз бројање, игра уз музику)	-изводи покрете у задатом смеру
УКУПНО	68		

ОПШТА ПРЕДМЕТНА КОМПЕТЕНЦИЈА

Учењем наставног предмета физичко и здравствено васпитање ученик стиче вештине и овладава знањима и културним вредностима телесног вежбања, примењује их у свакодневном животу, новим и ванредним животним ситуацијама; разуме значај континуираног развоја физичких способности, разноврсних моторичких активности, утицај на здравље, здравље околине и квалитет живота.

СПЕЦИФИЧНЕ ПРЕДМЕТНЕ КОМПЕТЕНЦИЈЕ

Ученик је стекао знања и у стању је да користи разноврсне програме обуке индивидуалног и колективног вежбања. Има позитиван став према физичким активностима и спорту у свакодневном животу, поштује правила и негује здраве међуљудске односе. Промовише улогу физичке активности и спорта у унапређивању здравља и превентивно деловање на настанак хроничних незаразних обољења и социопатолошких појава.

Компетенције: Компетенција за учење, комуникација, сарадња, брига за здравље.

РЕДОВНА НАСТАВА ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА

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.

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)

КОРЕКТИВНО-ПЕДАГОШКИ РАД

Корективно-педагошки рад се организује за ученике који имају лоше држање тела у оквиру часа за време рада вежби обликовања. Рад спроводи наставник по препоруци лека или физијатра који утврђује степен деформитета и прописује вежбе. Тежи случајеви телесних деформитета третирају се у здравственим установама.

ШКОЛСКА И ДРУГА ТАКМИЧЕЊА

Школа организује и спроводи спортска такмичења као интегрални део процеса физичког васпитања, тј.обавезна су **су унутар школска и међуодељенска такмичења у :**

1. Спортским играма

У сарадњи са Спортским савезом града Ужица, организује такмичења међу школског карактера у свим спортским дисциплинама према календару који прави Министарство просвете и спорта и Спортски савез.

Област	Основни ниво	Средњи ниво	Напредни ниво
Спортска игра	Игра спортску игру, примењује основну технику, неопходна правила, сарађује са члановима екипе, зна функцију игре, основне појмове, правила, принципе тренинга и пружа прву помоћ	Игра спортску игру примењујући више варијанти технике, већи број правила, једноставније тактичке комбинације уз висок степен сарадње са члановима екипе, зна функцију и значај спортске игре, већи број правила, принципе и утицај тренинга	Игра спортску игру примењујући сложене елементе технике, испуњава тактичке задатке, суди, организује утакмице, зна тактику игре, систем такмичења, начин организовања и суди
Атлетика	Правилно трчи, технички трчања на кратке и дуге стазе, зна терминологију, значај трчања, основне тренинга и пружа прву помоћ, зна правилно да скаче у даљ згрчном техником и мери дужину скока, зна терминологију, основе тренинга и пружа прву помоћ, зна правилно да скаче у вис техником маказице, зна терминологију, основне тренинга и пружа прву помоћ, правилно баца куглу из места и мери дужину хица, зна правила за такмичења, сигурносна правила владати терминологијом, основама тренинга и пружа прву помоћ	Правилно изводи варијанту технике штафетног трчања, зна правилно да скаче у даљ техником увинуће, зна да правилно скаче у вис леђном техником, правилно баца куглу леђном варијантом, зна правила такмичења, учествује на такмичењу	Правилно изводи варијанту технике штафетног трчања, учествује на такмичењу у вишебоју, зна атлетска правила неопходна за учествовање на петобоју
Вежбе на тлу и справама	Правилно изводи вежбе на тлу, правилно изводи прескоке, изводи вежбе и комбинације вежби на греди	Правилно изводи вежбе и комбинације вежби на тлу, правилно изводи згрчку	Правилно изводи вежбе и комбинације вежби на тлу, правилно изводи згрчку и различите комбинације вежби на млату
Вежбе обликовања	Правилно изводи најмање један комплекс вежби обликовања и приказује вежбе за поједине делове тела, зна утицај значај вежби обликовања за организам, познаје поделу, терминологију и функцију појединих вежби у комплексу	Правилно изводи више комплекс вежби обликовања са и без реквизита, зна принципе састављања комплекса вежби обликовања и дозирање оптерећења	Саставља, правилно изводи и показује сложене комплексе вежбе обликовања са и без реквизита, зна да састављања комплекса вежби обликовања и дозирање оптерећења
Знања о физичком вежбању и физичком васпитању	Зна смисао физичког васпитања, утицај физичког вежбања, основне појмове везане за физичко вежбање, безбедност током вежбања, основна правила спортских игара	Зна терминологију, основе тренинга, дозирање оптерећења током вежбања	Правила индивидуалних спортских грана и спортских игара, основе система такмичења, начин организовања такмичења
Вредновање физичког вежбања	Иspoљава позитиван став према физичком вежбању у свакодневном животу, испољава заинтересованост за		

физичко вежбање, доказује секроз физичко вежбање, испољава позитиван став према сарадњи са другима		
--	--	--

8. РАЗРЕД ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ – ИЗАБРАНИ СПОРТ – СТОНИ ТЕНИС

Циљ физичког васпитања-изабраног спорта је да разноврсним и систематским моторичким активностима:

- оспособи ученике да изграде спортску групу, примењујући основне и више вештине, већи број правила, једноставније тактичке комбинације уз високу степен сарадње са члановима екипе и изражавајући сопствену личност уз поштовање других,
- зна функције спортских игара, већи број правила и примену кроз суђење

Задачи наставе физичког васпитања-изабраног спорта-одбојке су:

- Подстицање раста, развоја и утицања на правилно држање тела;
- Развој и савршавање моторичких способности;
- Стицање моторичких умења специфичних за одбојку и стицање теоријских знања неопходних за изабрани спорт;
- Формирање морално-вољних квалитета личности;
- Оспособљавање ученика да стечена умења, знања и навики користе у свакодневним условима живота и рада;

Оперативни задаци:

- Развој и савршавање основних моторичких способности, умења и навика;
- Примена стечених знања, умења и навика у сложенијим условима (кроз игру, такмичење и сл.);
- Задовољавање социјалних потреба за потврђивањем, групним поштовањем и сл.;
- Усвајање етичких вредности и подстицање вољних особина ученика.

	НЕДЕЉНИ ФОНД ЧАСОВА	ГОДИШЊИ ФОНД ЧАСОВА
1. ОБАВЕЗНИ ИЗБОРНИ НАСТАВНИ ПРЕДМЕТ		
1. СТОНИ ТЕНИС	1	34

СТОНИ ТЕНИС

Ред.бр. наставне теме	Наставни садржај	Број часова	Број часова обраде	Број часова увежбавања	Број часова провере
1.	ТЕХНИКА	15	4	9	2
2.	ТАКТИКА	15	2	11	2
3.	ТАКМИЧЕЊА	4	0	4	0
УКУПНО	Прво полугодиште	34	6	24	4

Садржај програма	Број часова	Активности у образовно - васпитном раду	Начин и поступак остваривања програма
Техника	15	- демонстрација вежби обликовања у припремној фази часа - асистенција при изведби вежбе	- развој моторичких способности и примена моторичких умења, навика у свакодневним специфичним условима живота - стицање и развијање свести о потреби здравља и очувања здравља и природе
Тактика	15	- мислиоци (учествују у осмишљавању тактике) - самопроцењивачи (прате свој рад и напредак, самопроцењивање)	- развој моторичких способности и примена моторичких умења, навика у свакодневним специфичним условима живота - развој и усавршавање моторичких способности
Такмичења	4	- сарадња са осталим ученицима у демонстрацији игре - суђење	- формирање морално-вољних квалитета личности - задовољавање социјалних потреба за потврђивањем и групним постојећивањем
УКУПНО	34		

8. РАЗРЕД ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ – ИЗАБРАНИ СПОРТ – ОДБОЛКА

Циљ физичког васпитања-изабраног спорта је да разноврсним и систематским моторичким активностима:

- оспособи ученике да игра спортску игру примењујући основни и виши нивое технике, већи број правила, једноставније тактичке комбинације уз висок степен сарадње са члановима екипе и изражавајући сопствену личност уз поштовање других,
- зна функције спортске игре, већи број правила и примену кроз суђење

Задаци наставе физичког васпитања-изабраног спорта-одбојке су:

- Подстицање раста, развоја и утицање на правилно држање тела;
- Развој и савршавање моторичких способности;
- Стицање моторичких умења специфичних за одбојку и стицање теоријских знања неопходних за играње спорта;
- Формирање морално-вољних квалитета личности;
- Оспособљавање ученика да стечена умења, знања и навике користе у свакодневним условима живота и рада;

Оперативни задаци:

- Развој и савршавање основних моторичких способности, умења и навика;
- Примена стечених знања, умења и навика у сложенијим условима (кроз игру, такмичење и сл.);
- Задовољавање социјалних потреба за потврђивањем, групним поистовећивањем и сл.;
- Усвајање етичких вредности и подстицање вољних особина ученика.

	НЕДЕЉНИ ФОНД ЧАСОВА	ГОДИШЊИ ФОНД ЧАСОВА
1. ОБАВЕЗНИ ИЗБОРНИ НАСТАВНИ ПРЕДМЕТ		
1. ОДБОЈКА	1	34

ОДБОЈКА

Ред.бр. наставне теме	Наставни садржај	Број часова	Број часова обраде	Број часова увежбавања	Број часова провере
1.	ТЕХНИКА	20	3	15	2
2.	ТАКТИКА	9	0	5	4
3.		5	0	3	2

	ТАКМИЧЕЊА				
	УКУПНО	34	3	23	8

Садржај програма	Број часова	Активности у образовно - васпитном раду	Начин и поступак остваривања програма
Техника	20	-демонстрација вежби -асистенцијаприизведбивежбе	-извођење задатих вежби -развијање и усавршавање технике спорта -усвајањетехникекрозупознавањеса правилима
Тактика	9	-мислиоци (учествују у осмишљавању тактике) -самопроцењивачи (прате свој рад и напредак, самооцењивање)	-извођење тактичких задатака поштујући правила игре -осмишљавање тактичких задатака кроз игру -процењивање успешности изведених тактичких задатака
Такмичења	5	-сарадњасаосталимуче- ницимау демонстрацијиигре -суђење	-примена правила кроз суђење - формирање морално-вољних квалитеталичности - задовољавање социјалних потреба за потврђивањем игрупним поистовећивањем
УКУПНО	34		

Стандарди у физичком васпитању на крају другог циклуса

СТАНДАРДИ НА ОСНОВНОМ НИВОУ

1. ОСПОСОБЉЕНОСТ У ВЕШТИНАМА СПОРТСКЕ ИГРЕ

ФВ.1.1.1. Ученик/ученица игра спортску игру примењујући основну технику, неопходна правила и сарађује са члановима екипе изражавајући сопствену личност уз поштовање других.

ФВ.1.1.2. Зна функцију спортске игре, основне појмове, неопходна правила, основне принципе тренинга и пружа прву помоћ.

КОШАРКА

ФВ.1.1.1. Ученик/ученица игра кошарку примењујући основне елементе технике, неопходна правила и сарађује са члановима екипе изражавајући сопствену личност уз поштовање других.

ФВ.1.1.2. Зна функцију кошарке, основне појмове, неопходна правила, основне принципе тренинга и пружа прву помоћ.

ОДБОЈКА

ФВ.1.1.1. Ученик/ученица на основном нивоу игра одбојку примењујући основне елементе технике, неопходна правила и сарађује са члановима екипе изражавајући сопствену личност уз поштовање других.

ФВ.1.1.2. Зна функцију одбојке, основне појмове, неопходна правила, основне принципе тренинга и пружа прву помоћ.

РУКОМЕТ

ФВ.1.1.1. Ученик/ученица на основном нивоу игра рукомет примењујући основне елементе технике, неопходна правила и сарађује са члановима екипе изражавајући сопствену личност уз поштовање других

ФУДБАЛ

ФВ.1.1.1. Ученик/ученица на основном нивоу игра фудбал примењујући основне елементе технике, неопходна правила и сарађује са члановима екипе изражавајући сопствену личност уз поштовање других.

ФВ.1.1.2. Зна функцију фудбала, основне појмове, неопходна правила, основне принципе тренинга и пружа прву помоћ.

АТЛЕТИКА

Техника трчања

ФВ.1.1.3. Ученик/ученица правилно трчи варијанатам техника трчања на кратке, средње и дуге стазе и мерирезултат.

ФВ.1.1.4. Зна терминологију, значај трчања, основне тренинга и пружа прву помоћ.

Скок удаљ

ФВ.1.1.5. Ученик/ученица зна правилно да скаче удаљ згрчном варијантом технике и мер дужину скока.

ФВ.1.1.6. Зна терминологију, основне тренинга и пружа прву помоћ.

Скок увис

ФВ.1.1.7. Ученик/ученица зна правилно да скаче увис варијантом технике маказице.

ФВ.1.1.8. Зна терминологију, основне тренинга и пружа прву помоћ.

Бацање кугле

ФВ.1.1.9. Ученик/ученица правилно баца куглу из места и мери дужину хица.

ФВ.1.1.10. Зна правила за такмичење, сигурносна правила, влада терминологијом, основама тренинга и пружа прву помоћ.

ВЕЖБЕ НА СПРАВАМА И ТЛУ

Вежбе на тлу

ФВ.1.1.11. Ученик/ученица правилно изводи вежбе на тлу.

ФВ.1.1.19. Зна називе вежби, основе организације рада на справи и пружа прву помоћ.

Прескок

ФВ.1.1.12. Ученик/ученица правилно изводи прескок еразнош ку или згрчку уз помоћ

ФВ.1.1.19. Зна називе вежби, основе организације рада на справи и пружа прву помоћ

Греда

ФВ.1.1.13. Ученик/ученица изводи вежбе и комбинације вежби на греди.

ФВ.1.1.19. Зна називе вежби, основе организације рада на справи и пружа прву помоћ.

Двовисински разбој

ФВ.1.1.14. Ученица правилно изводи основне вежбе на двовисинском разбоју.

ФВ.1.1.19. Зна називе вежби, основе организације рада на справи и пружа прву помоћ.

Коњ са хватаљкама

ФВ.1.1.15. Ученик правилно изводи основне вежбе

2. СРЕДЊИ НИВО

Следећи искази описују шта ученик/ученица зна и уме на средњем нивоу.

ОСПОСОБЉЕНОСТ УВЕШТИНАМА

У подобласти СПОРТСКЕ ИГРЕ ученик/ученица:

ФВ.2.1.1. игра спортску игру примењујући вишину вoтехнике, већи број правила, једноставнијe тактичкe комбинације и у висок степен сарадње са члановима екипе и изражава сопствену личност у поштовању других
ФВ.2.1.2. зна функцију и значај спортске игре, већи број правила, принципе и утицај тренинга

У подобласти АТЛЕТИКА ученик/ученица:

ФВ.2.1.3. правилно изводи варијанте технике штафетног трчања
ФВ.2.1.4. зна правилно даскаче у различитим варијантама технике у винуће
ФВ.2.1.5. зна правилно даскаче у висећем варијанту технике
ФВ.2.1.6. правилно баца куглу леђном варијантом технике
ФВ.2.1.7. зна правила такмичења
ФВ.2.1.8. учествује на такмичењу у једној атлетској дисциплини
У подобласти ВЕЖБЕНА СПРАВАМА И ТЛУ ученик/ученица, зна справе на којима вежба и на тлу:
ФВ.2.1.9. ученик/ученица правилно изводи вежбе и комбинације вежби на тлу
ФВ.2.1.10. ученик/ученица правилно изводи згрчку
ФВ.2.1.11. ученица правилно изводи вежбе и комбинације вежби на греди
ФВ.2.1.12. ученица правилно изводи вежбе и комбинације вежби на двовисинском разбоју
ФВ.2.1.13. ученик правилно изводи вежбе и комбинације вежби на коњу са хватаљкама
ФВ.2.1.14. ученик правилно изводи вежбе и комбинације вежби на круговима
ФВ.2.1.15. ученик правилно изводи вежбе и комбинације вежби на паралелном разбоју
ФВ.2.1.16. ученик правилно изводи вежбе и комбинације вежби на вратилу
ФВ.2.1.17. зна меру сигурности, чување и помагање, назив вежби и основне организације рада

У подобласти ПЛЕС ученик/ученица:

ФВ.2.1.18. повезује просторно и временски плесне елементе у целину, изводи и реализује најмање један од абран и децијуплес

ФВ.2.1.19. влада основном терминологијом, препознаје и разликује друштвене и народне плесове

У подобласти РИТМИЧКА ГИМНАСТИКА ученица:

ФВ.2.1.20. правилно изводи вежбе са реквизитима

У подобласти ПЛИВАЊЕ ученик/ученица:

ФВ.2.1.21. плива једном од техника спортског пливања, поседује вештине самопомоћи у води и безбедног понашања у оководеној средини

У подобласти ВЕЖБЕ ОБЛИКОВАЊА ученик/ученица:

ФВ.2.1.22. правилно изводи и показује више комплексних вежби обликовања без реквизитима

ФВ.2.1.23. зна принцип састављања комплексних вежби обликовања и дозирање оптерећења

У подобласти Стони тенис ученик/ученица:

ФВ.2.1.24. игра стони тенис користећи вишину вoтехнике удараца повезујући их са кретањем, може да одигра тактичку замисао и користи више врста сервиса

ФВ.2.1.25. зна функцију и значај стoног тениса, већи број правила, принципе и утицаја тренинга

Напомена: у Програму физичког васпитања стони тенис се предвиђа у оквиру Обавезног изборног предмета

Изабрани спорти у оквиру система школских спортских такмичења. У оквиру Образовних стандарда крајња везна образовања стони

тенис се даје као пример наставницима како могу сами изградити стандард за спортску грану којој је обухваћено овим стандардима. Стони тенис се, у овом циклусу, не предвиђа као обавезан стандард.

ЗНАЊА О ФИЗИЧКОМ ВЕЖБАЊУ И ФИЗИЧКОМ ВАСПИТАЊУ

У области ЗНАЊА О ФИЗИЧКОМ ВЕЖБАЊУ И ФИЗИЧКОМ ВАСПИТАЊУ ученик/ученица зна:

ФВ.2.2.1. терминологију

ФВ.2.2.2. основе тренинга

ФВ.2.2.3. да дозира оптерећење током вежбања