

# НАСТАВНИ ПРОГРАМ ЗА ПРЕДМЕТ: ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ

РАЗРЕД: ОСМИ

СЕДМИЧНИ БРОЈ ЧАСОВА: 2

ГОДИШЊИ БРОЈ ЧАСОВА: 72

## ОПШТИ И ПОСЕБНИ ЦИЉЕВИ ПРОГРАМА

- Унапређивање и очување здравља, физичке кондиције и менталног здравља;
- Усавршавање моторичких способности, усклађених кретања, умијећа и навика, у складу са узрастним и индивидуалним карактеристикама;
- Оспособљавање за самостално вјежбање, развијање ритма, љепоте и стваралаштва кроз покрет, у простору и времену, васпитање морално вољних особина;
- Унапређивање позитивних социјалних интеракција, позитивне слике о себи, непосредан контакт с другима, сарадње, (не)вербалне комуникације;
- Упознавање и побољшање сопствених физичких, функционалних и психичких особина, врлина, упознавање црта своје и личности и других.

## САДРЖАЈИ ПРОГРАМА

### Наставна тема

### Оквирни број часова

1. Атлетика	15
2. Одбојка	18
3. Вјежбе на справама и тлу	12
4. Кошарка	6
5. Рукомет	6
6. Ритмичка гимнастика и народни плес	8
7. Процјена физичког раста и васпитање моторичких способности	7

Исходи учења	Садржаји програма /Појмови	Корелација са другим наставним предметима
<b>Тема 1: Атлетика (15)</b>		
<b>Ученик:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• влада ниским стартом, анализира;</li><li>• зна се концентрисати, подноси оптерећење, описује покрете;</li><li>• влада техником и тактиком трчања, с обзиром на своје и могућности других;</li><li>• зна, врши примопредају штафете;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Техника брзог трчања: ниски старт 100(60)м Ж и М и техника истрајног трчања Ж 500 и М 800м.</li><li>• Техника штафетног трчања 4 x 60 (100м).</li><li>• Скок у даљ (згрчно)</li><li>• Скок увис: маказице или "Стредл".</li><li>• Бацање кугле бочно О'Брајан (медицинке у циљ).</li></ul>	<b>Математика и физика:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• просјек, обрада података,</li><li>• врсте кретања, брзина испољавања, везе са законима из физике, динамика кретања, појам апсолутне и релативне снаге,</li><li>• Њутнови закони, акција-реакција,</li><li>• испољавање центрипеталне /центрифугалне силе,</li></ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• познаје и показује технику рада ногу руку усклађених с дисањем;</li> <li>• познаје и изводи технике скакања (скока) и начина савлађивања препрека;</li> <li>• прикаже технику бацања кугле;</li> <li>• унаприједи своје моторне способности у овладавању технике залет, одраз, лет, доскок;</li> <li>• вреднује и прати рад функција прије, у току и после оптерећења;</li> <li>• стиче издржљивост (вољу) у трчању до 10 минута;</li> <li>• вреднује резултате у таблицама;</li> <li>• усредсређује пажњу, учи се концентрацији, ланцу покрета;</li> <li>• анализује (не)успјех и начин како се побољшава стање;</li> <li>• учи усмјеравајући се на задатак, а не резултат учења.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обучавање, усавршавање тробоја.</li> <li>• Комбиновати различите дионице (<b>циклична кретања различитим темпом до 10 мин.</b>) или надметање у тробоју.</li> </ul>	<p>трчање у кривини, сила/теже.</p> <p><b>Биологија:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• урођеност и стеченост,</li> <li>• подстицај раста, развоја,</li> <li>• Дарвинов и Ламарков закон,</li> <li>• утицај вјежбања на организам, функције, органе, психу.</li> </ul> <p><b>ВРОЗ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• значај спреге кретање – мозак,</li> <li>• опасност од кожных, полних болести, порока, СИДЕ.</li> </ul> <p><b>Историја:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Олимпијске игре, маратон, пентаклон.</li> </ul>
--	--	---

## Тема 2: Одбојка (18)

<p><b>Ученик:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• зна паралелни и дијагонални став;</li> <li>• примјењује доње и горње одбијање;</li> <li>• мијења мјеста у игри, предвиђа;</li> <li>• зна, поштује дефинише правила и ротацију мјеста ;</li> <li>• примијени у игри сервис (тенис, школски), прима сервис смјело;</li> <li>• примијени смеч и блок;</li> <li>• вреднује, повећава ниво усвојености знања и термина;</li> <li>• показује интересовање, тактику;</li> <li>• користи одбојку ван школе;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Одбојкашки став и кретање у одбојкашком ставу</li> <li>• Горње одбијање (прстима).</li> <li>• Доње одбијање (чекићем).</li> <li>• Тенис сервис (школски).</li> <li>• Смеч и блок (поједин. и двојни).</li> <li>• Усавршавање моторичких способности примјеном основне одбојкашке технике.</li> <li>• Системи игре - у одбрани (пријем). - у нападу (смеч).</li> <li>• <b>Акције с 3 додира и основне ТЕ-ТА замисли.</b></li> </ul>	<p><b>Физика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• контакт с лоптом, ротације, равнотежа,</li> <li>• акција реакција, брзина тијела, лопте,</li> <li>• покривање простора.</li> </ul> <p><b>Биологија:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• насљедни и</li> <li>• средински фактори у развоју способности.</li> </ul>
---	---	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>• успоставља сарадничке и тимске односе, разликује врсте игре;</li> <li>• суди, културно навија и фер игра, уз аргументе и став;</li> <li>• игра разне улоге (играчко биће);</li> <li>• показује способност за посматрање, доживљавање и стварање естетских вриједности;</li> <li>• разликује истину од грешке;</li> <li>• описује (зна) редослијед потеза, ситуације.</li> </ul>	<p><b>Напомена. Контрола и перцепција:</b> просторних, временских, техничких и динамичких инпута и извођење <b>излазног аутпута, рјешења.</b></p>	
<p><b>Тема 3: Вјежбе на справама и тлу (12)</b></p>		
<p><b>Ученик:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• зна став о шакама, уз зид, Л или Д звијезду, покушава, труди се;</li> <li>• влада равнотежом у мировању и кретању, разликује осјећаје;</li> <li>• састави, повезује, вјежба пруженим тијелом и контролше га;</li> <li>• прескоком савлада препреку/е;</li> <li>• разликује вјежбе и упоређује их;</li> <li>• самостално изведе вјежбу, својим стилем, координирано;</li> <li>• манипулише реквизитима;</li> <li>• има самопоуздање, без страха;</li> <li>• одигра народно коло и бар један од класичних плесова у пару;</li> <li>• препознаје естетске квалитете: сливеност, оригиналност, грациозност током музике;</li> <li>• врши припреме, чини мјере чувања, обезбјеђења;</li> <li>• усредсређује пажњу, учи се концентрацији, (не)тачно.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Премет странице у лијеву и десну страну и повезан састав: скок, окрети, мост и вага.</li> <li>• Став у упору - колут.</li> <li>• Прескок разношком и згрчком.</li> <li>• Вратило (узмак, њих, у вису и саскок са пола окрета).</li> <li>• Висока (ниска) греда.</li> <li>• Вјежбе с реквизитима лопта, обруч и вијача или без реквизита - уз музику.</li> </ul>	<p><b>Физика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• стрма равна, врсте равнотеже, ротације.</li> </ul> <p><b>Биологија:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• развој тијела здравствено васпитање,</li> <li>• хигијена тијела, одјеће, обуће и становања.</li> </ul> <p><b>ВРОЗ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• животна, васпитна филозофија, здрав стил живота, живот у природи.</li> </ul>
<p><b>Тема 4: Кошарка (6)</b></p>		

<ul style="list-style-type: none"> <li>• правилно и кроз игру примијени основе кошаркашке технике, (кошаркашки став, дода и хвата лопту води Л и Д руком без гледања у лопту, изведе Л и Д двокорак, слободна бацања);</li> <li>• благовремено и у брзини се зауставља финтира и шутира;</li> <li>• финтом (и дриблингом) надигра противника, пара, анализира их;</li> <li>• кроз игру баскета показује способност, сарадњу, црте личности;</li> <li>• игра тимски, мудро, (уз музику);</li> <li>• разликује играче, простор, улогу;</li> <li>• изражава, контролише став и покрете, стил игре, свој рјечник;</li> <li>• упоређује и прати технику;</li> <li>• рјешава дилеме у игри, моменту, конфликте у игри ненасилном (не)вербалном комуникацијом;</li> <li>• усредсређује пажњу, учи се концентрацији, откривању (лијепо);</li> <li>• показује способност за посматрање, доживљавање и стварање естетских вриједности;</li> <li>• учи се (не)успјеху у дуелу.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Основне кошаркашке технике, њихова примјена у игри баскета 3:3, 4:4.</li> <li>• Финта шута, шут-скок (скок-шут) обучавање и усавршавање бацања из рекета.</li> <li>• Стварање ситуације за доношење одлуке у сложенијим условима игре (пресинг).</li> <li>• Комбинације игре како би се побољшала моторичка и ТЕ-ТА техничко-тактичка спремност ђака. (Тест: провјера овладаношћу основа кошарке).</li> </ul>	<p><b>Физика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• кинетика, облици кретања, механика кретања, отпори, окрети, ротације,</li> <li>• закон акције и реакције, скок, судар лопте с таблом, амортизација скока лопте,</li> <li>• праволинијска и дијагонална кретања, врсте равнотеже, основна приземљења при паду, ваздушни ђоновни,</li> <li>• коси хитац, врсте путања лопте.</li> </ul> <p><b>Математика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основна статистика на утакмици - кључни подаци.</li> </ul>
<p><b>Тема 5: Рукомет (6)</b></p>		
<p><b>Ученик:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• користи рукомет рекреативно или се активно бави;</li> <li>• развија сарадњу, додаје ближем;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Основе технике рукомета (вођење, додавање, хватање, финте).</li> <li>• Игра у нападу са шутевима на гол и одбрана од истих.</li> </ul>	<p><b>Физика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• врсте равнотеже,</li> <li>• основна акробатика,</li> <li>• приземљење при паду,</li> <li>• акција-реакција.</li> </ul> <p><b>Математика:</b></p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• игра тимски, маштовито, промишљено;</li> <li>• тестира напредовање усвојеног знања, ниво физичких способности;</li> <li>• примијени варијанте игре, додаје ближем, има преглед, предвиђа;</li> <li>• примијени основне (ТЕ-ТА) замисли и комбинације;</li> <li>• зна да суди, навија, зна да опише основна правила, иде на сигурно;</li> <li>• учи и разликује истину од грешке, свједочи и провјерава;</li> <li>• изражава стил игре, несебичност, самоиницијативу, аргументовано.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Реализација ТЕ-ТА задатака и кретно-игровних комбинација.</li> <li>• Тест: провјера овладаним основа рукомета.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• основна статистика на утакмици.</li> </ul>
---	--	---

**Тема 6: Ритмичка гимнастика и народни плес (8)**

<p><b>Ученик:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• познаје основне вјештине ритмике,</li> <li>• зна плесати и играти народно коло;</li> <li>• осјећа ритам покрета, концентрише се на задатке, вјежбе;</li> <li>• изражава вјештину покретом у естетској гимнастици и ритмици;</li> <li>• примјењује стечена знања, умијења и способности у свакодневном животу, мисли, контролише;</li> <li>• изводи плес у пару, коло у врсти;</li> <li>• показује свакодневно хумани однос међу половима;</li> <li>• учи усмјеравајући се на задатак, а не резултат учења;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Дјечији скокови, суножни, мачији скок.</li> <li>• Краћи састав научених покрета с реквизитом.</li> <li>• Врањанка (Каљинка).</li> <li>• Цоко, Цоко (Сиртаки).</li> <li>• Енглески валцер, полка.</li> <li>• Једна игра из краја у којој се школа налази.</li> <li>• Усавршавање вјежбе с реквизитом који се испољава у: фронталној, сагиталној, трансверзалној равни - уз музику.</li> <li>• Народна коло у сарадњи са плесним клубом и/или КУД у МЗ.</li> <li>• Напомена: Инсистирати на љепоти покрета, понашања, опхођења у игри; на забрани псовки, пријетњи, злостављања ("булинга").</li> </ul>	<p><b>Музичка култура:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основне нотне вриједности,</li> <li>• ритмика и естетика покрета, плес, кола.</li> </ul> <p><b>Биологија:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• врсте дисања,</li> <li>• васпитање држања тијела.</li> </ul>
--	--	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>• изражава љепоту покрета, грациозност, пруженост тијела, емоције, осјећања кроз покрет;</li> <li>• усредсређује пажњу, учи се концентрацији, на (не)правилно:</li> <li>• се ослобађа стреса игром, плесом, вјежбама релаксације, “стречингом“, разговором.</li> </ul>		
---	--	--

**Тема 7: Процјена физичког раста и васпитање моторичких способности (7)**

<p><b>Ученик:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• познаје и разликује лоше држање ;</li> <li>• (из)мјери самостално висину, тежину тијела, упоређује односе;</li> <li>• (пр)оцјењује и пореди ниво развоја моторичких способности:</li> <li>• зна извести тест и анализовати га;</li> <li>• упоређује стање из КФР и напретка моторичких способности;</li> <li>• упознаје своје слабости и предности и других у тестирању;</li> <li>• пореди способности и побољшава их уз нове информације;</li> <li>• зна и схвата значај усклађивања дневног ритма: учења, одмора, игре, опуштања, сна (исхране);</li> <li>• вреднује, зна сврху тестова, вјежба код куће, зна (не)исправно;</li> <li>• здравствено се васпитава, схвата и аргументује значај тестова;</li> <li>• учи се концентрацији, пази.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Тест: држања тијела.</li> <li>• Мјерење висине и масе тијела.</li> <li>• Експлозивн снага ногу (скок удаљ из мјеста).</li> <li>• Општа снага (бацање медицинке 4 kg).</li> <li>• Трчање 500м ж и 800м м.</li> <li>• Снага руку и раменог појаса (издржај у згибу до 120 секунди).</li> <li>• Гипкост (дубоки претклон).</li> </ul> <p>Напомена: Нормативе учинити доступним ученику. Анимирати ученика за вођење сопственог дневника физичке активности, у циљу добијања повратних информација.</p>	<p><b>Математика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• методологија процјене и упис најбољих резултата,</li> <li>• статистичка обрада података.</li> </ul> <p><b>Биологија:</b> Знање о важности држања тијела, функцијама система и органа, јачање општих биолошких својстава (веће мишићне гр.).</p>
--	--	--

**Минимални образовни захтјеви**

**Атлетика:** Трчање на 100м (Ж) и (М), и на 500м ученице и 800м ученици.

Бацање кугле из мјеста (Ж) 3 и (М) 4кг.

**Вјежбе на справама и тлу:**

- **ученици:** наставни садржаји програма вјежби на тлу, прескок, једне справе у упору и једне справе у вису;

- **ученице:** наставни садржаји програма вјежби на тлу, прескока, греде.

**Ритмика:** Приказати основну технику рада вијачом и лоптом.

**Народна кола и плесови:** Одиграти једну игру, коло, плес уз музику (показати образац).

**Одбојка:** и г р а.

## ДИДАКТИЧКА УПУТСТВА И ПРЕПОРУКЕ

**Напомена.** Зависно од услова рада, наставник може да изврши блажу прерасподјелу фонда часова у оквиру (корист) часова спортских игара или опште физичке припреме.

**АТЛЕТИКА** – Изводити наставу уз концепт (**припрема часа обавеза је не само за обраду, тј. обучавање него и остале етапе часа**). Показати технику, омогућити надметање у 3-боју. Обратити пажњу на: правилно дисање, усклађеност рада руку и мекоћу доскока ногама. Исправљати типичну (моторичку) грешку и појединачне. Објаснити зашто и како трчимо, шта је правилно, држање тијела, у ходу, трчању. Примијењено ходање и трчање. Објашњавати простим начином, **дати дјечи оквир за дјеловање и сопствену креацију**, доводити их у **чешће међусобне односе**, показати различите часове, стилове, облике рада, артикулације часа, информисати о напретку, а истакнуте ученике похвалити. Комбиновати различите дионице, анализовати и објавити стање раста, способности, (не)правилног држања тијела ученика у школи (општини). Доступност таблица. Исправљати типичну и индивидуалне моторичке грешке. Показати технику, омогућити разна (**само**)надметања. Штетност дужег коришћења рачунара, интернета.

**Наставне методе:** игре, усменог излагања и демонстрације. **Облици рада:** фронтални и групни, кружни рад, у пару, колонама (инструкције).

**ОДБОЈКА.** Изводити наставу уз концепт, објашњавати на прост начин, дати дјечи оквир за дјеловање, доводити их у чешће односе ученик-ученик, показати различите стилове рада, артикулације часа, пружати прилику за разне улоге, информације о напретку путем теста.

Користити лопте, доступну опрему, литературу, видео-запис. Организовати надметања екипа 2:2, 3:3, **са различитим задацима**. Примјена тактике и инструкције с прекидима рада и указивањем на конкретне захтјеве. Тест: провјера усвојености основне технике.

**Наставне методе:** игре, усменог излагања и демонстрације **Облици рада:** фронтални, групни, кружни рад, у колонама, паровима, тројкама, врсти, с допунским вјежбама, **на и са станицама**.

**ВЈЕЖБЕ НА СПРАВАМА И ТЛУ** – Припрема наставних средстава. У сали вјежбе на справама изводити уз појачану пажњу, дисциплину и одговорност. Оспособити се за асистенцију, у пару. Развити дух: лијепог и стваралачког покрета, сарадње, љубави, фер

надметања. Исправљати типичну и појединачне грешке. Користити: "АБЦ технике", слике, видео, практичне игре забавног карактера, "АЕРОБИК" програм уз огледало код куће (у сали). Сарадња с КУД, плесним клубом и родитељима. Развијати осјећај за склад, ритам и љепоту покрета. Користити линије по сали. Показати образац игре, **припрема ђачке вечери и плеса**. Треба вјежбати у пријатном простору и обезбјеђивати га на нивоу школе. "АЕРОБИК" - Акцент на **обликовању кретања**.

**Наставне методе:** усменог излагања и демонстрације. **Облици рада:** полигон, групни рад, у пару, врсти, с допунским вјежбом.

**РИТМИЧКА ГИМНАСТИКА И НАРОДНИ ПЛЕС** – Указивати на правилност вјежбе и рада уз музику по избору. Развијати осјећај за складност и љепоту покрета. Примјена у плесним вечерима. Љепота односа међу људима, активан животни, спортски стил. Указивати, стварати богатство културе покрета.

**Наставне методе:** усменог излагања, демонстрације, игром. **Облици рада:** групни, пару, врсти и кругу и допунска вјежбања, паралелно М и Ж.

**КОШАРКА** - Вјежбати обје руке. Омогућити дјечи надметање и промјену парова, екипа као својеврсне мотивације. Прекидати игру и давати кратке инструкције. Бацање лопте из разних праваца и удаљености на кош, у рекету, око рекета, у обиљежена зидна поља. Развијати љубав према кошарци и пропагирати начине рада, технике, без пријетњи. Припремити и искористи доступну литературу уџбеник, видео-запис, Игре с захтјевима. **Контрола и перцепција:** просторних, временских, техничких и динамичких инпута ка стварању излазног аутпута, правог рјешења, потеза. Давати инструкције и посебне захтјеве за реализацију у виду кретних комбинација. Веома је важно истовремено усвајајући елементе радити и на побољшању, васпитању физичких својстава посебно оних на које се још може утицати. Ограничење коришћења рачунара, видео-игре у школи и код куће. Залагати се за концепцију рада с дјецом **ка усвајању кретне културе**, а не културе спорта, тј. за **осмишљавање покрета човјека према човјеку**, а не покрета човјека против човјека. Побољшање и обогаћивање окружења, амбијента, услова рада. (уз музику).

**Наставне методе:** игре, усменог излагања и показивања, демонстрације. **Облици рада:** фронтални, групни, кружни рад, у пару, тројкама, **на** и **са** станицама, колони/ама, инструкције с прекидима током погрешног рада.

**РУКОМЕТ** - Ову тему, спорт извести кроз практичан рад, изводити игру рукомета на једном (два) голу и омогућити ђацима надметање екипа. Ангажовати ђаке као судије. Користити стручну литературу, презентације и основне податке успјеха са (званичних) утакмица рукомета. Тест: провјера усвојености три основна елемента. Изводити игрице забавног карактера, организовати надметање. Омогућити ђацима реализацију **ТЕ-ТА** (техничко-тактичких) задатака, кретно-игровних комбинација. Игра 1:1, 2:2, 3:3, 5:5, цијеле екипе на једном голу у зони шест (осам) метара. Исправљање типичних и појединачних грешака. Користити све доступне лопте, доступну опрему, видео. Примјена технике и тактичких замисли на часу и разних кретних комбинација из приручника, кинограма анимација (DVD), приказ покрета мобилним телефоном. Исправљати типичну (моторичку) и индивидуалне грешке. Понудити избор садржаја, вјежби и оптерећења



ђацима слабијег здравља и потешкоћама у развоју. Комбинација сличних игара, усавршавање технике, подстицање (само)иницијативе, дисциплине. Вјежбањем се усавршавају развојне димензије ученика: **интелектуална, емоционална и моторичка.**

**Наставне методе:** усменог излагања, демонстрације и игре. **Облици рада:** групни, у пару, тројкама, врсти и колонама и допунска вјежбања за побољшање физичких способности.

### **ПРОЦЈЕНА ФИЗИЧКОГ РАСТА И ВАСПИТАЊЕ МОТОРИЧКИХ СПОСОБНОСТИ**

Током тестирања није добро да се дуже чека. Треба паралелно изводити предвиђене наставне садржаје, може да се изводи програм вјежби "Сам свој тренер". Култура држања тијела. Закључите, генерализујте податке, коментари с ђацима, По(р)ука самостално вјежбање код куће. Обучавати ученике у методологији процјене, уписа резултата и анимације за сопствено вођење дневника физичких вјежби. Тестирање (евентуално уз музику) се изводи на крају школске године. Пазити на методологију тестирања и уписивати најбољи резултат. Упућивати ученике на ограничено коришћење рачунара, интернета, а посебно видео-игрица. Упознавање дјецe, родитеља са штетности видео-игара и дужег коришћења рачунара. Стварати вјежбовно учење (усмјереност на задатак, а не поређењем ђака) које је бесконачно и које има самоодржавајућу повратну информацију. Анимирати ђаке за вођење сопственог - личног картона (ЛК), дневника физичке активности. Давати инструкције за самосталан рад и домаће вјежбање, биљежење резултата и (само)вредновање.

**Наставне методе:** игре, усменог излагања и демонстрације. **Облици рада:** фронтални и групни рад, у пару, индивидуално, врсти (с допунским вјежбама), групи, колони.