

НАСТАВНИ ПРОГРАМ ЗА НАСТАВНИ ПРЕДМЕТ		
ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ		
РАЗРЕД	СЕДМИЧНИ БРОЈ ЧАСОВА	ГОДИШЊИ БРОЈ ЧАСОВА
СЕДМИ	2	72
ОПШТИ ЦИЉЕВИ ПРОГРАМА		
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Цјеловит развој ученичких потенцијала кроз унапређивање и јачање физичке спретности и снаге, социјалних вјештина и способности адаптивног и позитивног понашања.</li> <li>✓ Усавршавање и учвршћивање функционалних способности, физичких способности, моторичких вјештина и знања из области физичке и здравствене културе.</li> <li>✓ Његовање здравих и позитивних животних вриједности и вјештина, позитивне комуникације, прихватљивих облика понашања у игри и спортским активностима, самопоуздања, креативности и самоиницијативности.</li> <li>✓ Развијање друштвене одговорности и правилног односа према приватном и друштвеном власништву.</li> <li>✓ Функционисање у групи и групним активностима уважавајући властита и туђа интересовања, потребе и способности.</li> </ul>		
ПОСЕБНИ ЦИЉЕВИ ПРОГРАМА		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Праћење раста и развоја ученика (морфолошки и моторички статус) и процјењивање моторичких способности (снаге, издржљивости, кондиције, агилности и сл.).</li> <li>- Превентивн одјеловање у спречавању разних деформитета и формирања навике природног и правилног држања тијела.</li> <li>- Усвајање навика цјеложивотног физичког вјежбања за очување и унапређење здравља.</li> <li>- Развијање вјештина и способности за активно кориштење слободног времена.</li> <li>- Развијање љубави за играм, кретањем, те развијање интереса за бављење спортским или рекреативним активностима.</li> <li>- Развијање осјећаја за љепоту и складност покрета.</li> <li>- Развој карактера и осјећаја самоконтроле, социјализација и образовање морално-вољних особина.</li> <li>- Правилно формирање тијела и личности, правилно схватање односа међу половима и узајамно поштовање.</li> </ul>		

- Стимулисање физиолошких процеса који повољно дјелују на органе и органске системе.
- Примјеном гимнастичких елемената утицати на развој апарата за кретање, а посебно мускулатуре одговорне за правилно држање тијела.
- Усавршавање природних облика кретања кроз атлетске елементе.
- Развијање моторичких и функционалних способности, локомоторног апарата, и посебно мускулатуре одговорне за правилно држање тијела кроз примјену атлетских елемената.
- Формирање здравствено-хигијенских навика, јачање имуног система, развијање базичних вјештина и способности, основа технике спортских игара кроз упражњавање игара на отвореном.
- Развијање еколошке свијести ученика.
- Усавршавање природних облика кретања кроз специфичне елементе из спортских игара.
- Проширивање вјештина и знања о основним техничким и тактичким елементима из спортских игара.

#### САДРЖАЈИ ПРОГРАМА

Ред. бр.	Теме	Оквирни број часова
1.	Процјена моторичког и морфолошког статуса	4
2.	Слободна игра	6
3.	Ритам и плес	4
4.	Атлетика	10
5.	Гимнастика	10
6.	Игре на отвореном	4
7.	Кошарка	10
8.	Одбојка	8
9.	Рукомет	8
10.	Фудбал	8
		72

#### ИСХОДИ УЧЕЊА И ПРЕПОРУЧЕНИ САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ

##### Наставна тема 1: Процјена моторичког и морфолошког статуса ( 4 часа)

##### Посебни циљеви:

Праћење раста и развоја ученика (морфолошки и моторички статус) и процјењивање моторичких способности (снаге, издржљивости, кондиције, агилности и сл.).

Превентивн одјеловање у спречавању разних деформитета и формирање навике природног и правилног држања тијела.

ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ

САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ

<p>Ученик:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мјери тјелесну масу и висину;</li> <li>- упознаје властито тијело и увиђа промјене на њему;</li> <li>- изводи специфичне вјежбе за развој моторичких и функционалних способности: снаге, брзине, гipкoсти, равнотеже, прецизности, спретности;</li> <li>- правилно држи тијело током вјежбања;</li> <li>- увиђа значај редовног вјежбања и његовог утицаја на здравље и изглед.</li> </ul> <p>Ученик је обухваћен стручним и систематичним праћењем и процјеном његовог морфолошко-моторичког статуса</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• висина</li> <li>• тежина</li> <li>• тјелесна композиција, БМИ</li> <li>• гipкoст, претклон у сиједу</li> <li>• снага опружача ногу, скок у даљ из мјеста</li> <li>• снага трбушних мишића, лежање, сијед 30s</li> <li>• мишићна издржљивост руку и раменог појаса, издржај у згибу</li> <li>• агилност, 4x10 m,</li> </ul>
<p align="center"><b>Наставна тема 2: Слободна игра (6 часова)</b></p>	
<p><b>Посебни циљеви:</b>  <b>Усвајање навика цјеложивотног физичког вјежбања за очување и унапређење здравља.</b>  <b>Развијање вјештина и способности за активно кориштење слободног времена.</b>  <b>Социјализација и образовање морално-вољних особина.</b>  <b>Развијање љубави за игром и кретањем и интереса за бављење спортским или рекреативним активностима</b></p>	
<p align="center"><b>ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ</b></p>	<p align="center"><b>САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ</b></p>
<p>Ученик:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поштује правила игре и користи природне облике кретања;</li> <li>- испољава властита интересовања и потребе;</li> <li>- примјењује стечена знања приликом нових игара;</li> <li>- успоставља сарадњу са ученицима и поштује правила;</li> <li>- сарађује у игри и ненасилно рјешава конфликте;</li> <li>- користи природне облике кретања и елементарне игре за побољшање елемената здравствене форме;</li> <li>- контролише емоције на друштвено прихватљив начин.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Природни облици кретања,</li> <li>• Игре за развој спретности,</li> <li>• Вјежбе обликовања,</li> <li>• Вјежбе превенције и корекције неправилног држања тијела..</li> </ul>

### Наставна тема 3: Ритам и плес (4 часова)

#### Посебни циљеви:

Правилно формирање тијела и личности, правилно схватање односа међу половима и узајамно поштовање.

Развијање осјећаја за љепоту и складност покрета.

Развијање вјештина и способности за активно кориштење слободног времена.

Социјализација и образовање морално-вољних особина.

Развијање љубави за игром, кретањем, те развијање интереса за бављење спортским или рекреативним активностима.

#### ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ

Ученик:

- правилно држи тијело;
- изводи покрете пратећи музичку пратњу;
- изражава различита расположења и осјећања кроз кретање;
- развијање креативног изражавања и стваралаштва кроз разноврсне покрете;
- изводи кораке за конкретан плес, одигра народно коло и друштвени плес уз музику.

#### САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ

- Плес уз кореографију,
- Народно коло,
- Модерни плес,
- Музичко – ритмичко корачање

### Наставна тема 4: Атлетика ( 10 часова)

#### Посебни циљеви:

Усавршавање природних облика кретања кроз атлетске елементе.

Развијање моторичких и функционалних способности, локомоторног апарата, и посебно мускулатуре одговорне за правилно држање тијела кроз примјену атлетских елемената.

#### ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ

Ученик:

- разликује ходање и трчање;
- препознаје и разликује технике трчања;
- упознаје начине савладавања препрека;
- пореди себе и друге;
- примјени усвојене моторичке вјештине ван наставе;
- усваја активан и здрав живот
- прикаже технику ниског старта и спринтерског трчања,
- опише и прикаже технику скока удаљ

#### САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ

- Разне хваталице у ограниченом простору
- Ходање
- Техника истрајног трчања
- Препонске трке
- Спринтерска техника трчања
- Техника скока удаљ и увис
- Техника бацања (техника избачаја лоптице, медицинке 1kg)
- Комбиновани полигони
- Копље
- Диск
- Вишебој

и увис.	
<b>Наставна тема 5 : Гимнастика ( 10 часова)</b>	
<b>Посебни циљ:</b> <b>Примјеном гимнастичких елемената утицати на развој апарата за кретање, а посебно мускулатуре одговорне за правилно држање тијела.</b> <b>Развој карактера и осјећаја самоконтроле.</b>	
<b>ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ</b>	<b>САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ</b>
Ученик: <ul style="list-style-type: none"> <li>- препозна гимнастичке елементе;</li> <li>- изводи вјежбу повезивањем неколико елемената);</li> <li>- савладава полигоне састављене од гимнастичких елемената;</li> <li>- изводи елементе ритмичке гимнастике;</li> <li>- препозна елементе ритмичке гимнастике;</li> <li>- изводи елементе гимнастике са реквизитима;</li> <li>- учи кроз покрет;</li> <li>- асистира другу/другарици током вјежбе;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Стројеве радње.</li> <li>• Колут напријед и назад.</li> <li>• Спојени колут напријед до чучња и колут назад.</li> <li>• Став на шакама уз зид.</li> <li>• Премет странце („Звијезда“) на тлу.</li> <li>• Греда,</li> <li>• Прескок преко козлића, разношка.</li> <li>• Партер,</li> <li>• Равнотежни положаји.</li> </ul>
<b>Наставна тема 6: Игре на отвореном ( 4 часова)</b>	
<b>Посебни циљеви:</b> <b>Формирање здравствено-хигијенских навика, јачање имуног система, развијање базичних вјештина и способности, основа технике спортских игара кроз упражњавање игара на отвореном.</b> <b>Социјализација и образовање морално-вољних особина.</b> <b>Развијање еколошке свијести ученика.</b>	
<b>ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ</b>	<b>САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ</b>
Ученик: <ul style="list-style-type: none"> <li>- испољава моторичке, функционалне и испољава моторичке, функционалне и когнитивне способности;</li> <li>- примјењује основе техника спортских игара у природним условима;</li> <li>- користи већ савладане и упознаје нове вјештине уз помоћ специфичних спортских реквизита;</li> <li>- примијењује савладане гимнастичке и атлетске елементе на отвореном;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Штафетне и остале елементарне игре.</li> <li>• Спортске игре на трави и пијеску.</li> <li>• Вожња бицикла, тротинета, ролера, скејтборд...</li> <li>• Полудневни излети у природу или у парку, пјешачење.</li> <li>• Полигони у природном окружењу и препреке (ливада, шума, узбрдица, низбрдица, поток, дрво...).</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- развија правилан однос према околини и простору у којем изводи активности (враћање справа и реквизита на предвиђено мјесто, бацање смећа, уредност опреме, чишћење простора...);</li> <li>- посједује основна знања о значају боравка напољу и вјежбању</li> </ul>	<p><i>Примјеритеренскихигара:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Пажња – мине</li> <li>- Пролазак кроз фронт</li> <li>- Невидљиви</li> <li>- Гађање куће</li> <li>- Прикрадање стражару</li> </ul>
---	--

### Наставна тема 7 : Кошарка ( 10 часова)

#### Посебни циљеви:

**Усавршавање природних облика кретања кроз специфичне елементе из кошарке. Проширивање вјештина и знања о техничким и тактичким елементима из кошарке.**

ОЧЕКИВАНИ ИСХОДИ	САДРЖАЈИ/ПОЈМОВИ
<p>Ученик:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- схвата основне принципе тимске игре;</li> <li>- препознаје елементе кошаркашке технике;</li> <li>- учествује у игри примјењујући једноставна правила и поштује их;</li> <li>- комуницира вербално и невербално;</li> <li>- доноси одлуке у игри;</li> <li>- учествује у школским такмичењима;</li> <li>- учествује у игри и ван школе (у тиму, групи, пару);</li> <li>- контролише емоције у побједи и поразу;</li> <li>- сарађује у игри и ненасилно рјешава конфликте</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Основни став (паралелни, дијагонални)</li> <li>• Вођење лопте Л и Д руком</li> <li>• Додавање и хватање</li> <li>• Кошаркашки двокорак</li> <li>• Слободно бацање и шут-скок</li> <li>• Полигон са елементима кошарке, полигон за подизање опште кондиције</li> <li>• Основна правила у игри кошарке</li> <li>• Принципи напада и одбране</li> <li>• Упроштене варијанте игре (баскет - 2:2, 3:3, 4:4)</li> <li>• мини кошарка</li> </ul>

### Наставна тема 8 : Одбојка ( 8 часова)

#### Посебни циљеви:

**Усавршавање природних облика кретања кроз специфичне елементе из одбојке. Проширивање вјештина и знања о техничким и тактичким елементима из одбојке.**

<p>Ученик:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- схвата основне принципе тимске игре;</li> <li>- препознаје елементе одбојкашке технике;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Одбојкашки став (паралелни, дијагонални)</li> <li>• Горње одбијање (прстима)</li> <li>• Доње одбијање (чекићем)</li> <li>• Сервирање (скраћено)</li> </ul>
--	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>- учествује у игри примјењујући једноставна правила и поштује их;</li> <li>- комуницира вербално и невербално;</li> <li>- доноси одлуке у игри;</li> <li>- учествује у школским такмичењима;</li> <li>- учествује у игри и ван школе (у тиму, групи, пару);</li> <li>- контролише емоције у побједи и поразу;</li> <li>- сарађује у игри и ненасилно рјешава конфликти;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Полигон са елементима одбојке</li> <li>• полигон за подизање опште кондиције</li> <li>• Основна правила у игри одбојке</li> <li>• Игра преко мреже</li> <li>• Упроштене варијанте игре (1:1, 2:2, 3:3)</li> </ul>
---	--

### Наставна тема 9 : Рукомет ( 8 часова)

#### Посебни циљеви:

**Усавршавање природних облика кретања кроз специфичне елементе из рукомета. Проширивање вјештина и знања о техничким и тактичким елементима из рукомета.**

<p>Ученик:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- схвата основне принципе тимске игре;</li> <li>- препознаје елементе рукометне технике;</li> <li>- учествује у игри примјењујући једноставна правила и поштује их;</li> <li>- комуницира вербално и невербално;</li> <li>- доноси одлуке у игри;</li> <li>- учествује у школским такмичењима;</li> <li>- учествује у игри и ван школе (у тиму, групи, пару);</li> <li>- контролише емоције у побједи и поразу;</li> <li>- сарађује у игри и ненасилно рјешава конфликти;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Основни став и кретање у ставу напријед, назад, лијево, десно</li> <li>• Вођење лопте</li> <li>• Држање, хватање и додавање</li> <li>• Шутирање из мјеста</li> <li>• Скок-шут</li> <li>• Основна правила у игри рукомета</li> <li>• Основе тактике, одбрана (појединачна, колективна, само општа начела напада и одбране)</li> <li>• Упроштене варијанте игре (игра са мањим бројем играча)</li> <li>• Мини рукомет</li> </ul>
--	---

### Наставна тема 10 : Фудбал ( 8 часова)

#### Посебни циљеви:

**Усавршавање природних облика кретања кроз специфичне елементе из фудбала. Проширивање вјештина и знања о техничким и тактичким елементима из фудбала.**

Ученик:	
---------	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>- схвата основне принципе тимске игре;</li> <li>- препознаје елементе фудбалске технике;</li> <li>- учествује у игри примјењујући једноставна правила и поштује их;</li> <li>- комуницира вербално и невербално;</li> <li>- доноси одлуке у игри;</li> <li>- учествује у школским такмичењима;</li> <li>- учествује у игри и ван школе (у тиму, групи, пару);</li> <li>- контролише емоције у побједи и поразу;</li> <li>- сарађује у игри и ненасилно рјешава конфликте;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вођење лопте (праволинијски, слалом, ролањем)</li> <li>• Додавање и примање лопте</li> <li>• Шут</li> <li>• Комбиновани полигони у складу са реализованим моторичким садржајима</li> <li>• Полигон са елементима фудбала, полигон за подизање опште кондиције</li> <li>• Основна правила у игри фудбала</li> <li>• Основе тактике, одбрана (појединачна, колективна)</li> <li>• Упроштене варијанте игре (игра са мањим бројем играча</li> </ul>
КОРЕЛАЦИЈА СА ДРУГИМ НАСТАВНИМ ПРЕДМЕТИМА	
<p>Наставни програм за Физичко и здравствено васпитање у седмом разреду у корелацији је са одређеним темама (исходима и садржајима) наставних предмета: Музичка култура, Српски језик, Метематика, Познавање природе и ВРОЗ.</p>	
НАПОМЕНЕ ЗА РЕАЛИЗАЦИЈУ ПРОГРАМА	
<p>Исходи, садржаји и појмови који су понуђени Наставним програмом наставнику служе као оквир у коме ће дјеловати, како би се задовољио процес учења и остварили резултати из области физичког и здравственог васпитања, односно у што већој мјери испунили постављени циљеви. Уважавајући психофизичко стање и посебне потребе ученика, поменуте елементе програма могуће је мијењати и прилагођавати. Уколико наставник процјени да неке од исхода ученик или ученици не могу да савладају или су већ савладали, треба да их прилагоди тренутном стању и потребама ученика. Треба имати у виду да је ученицима са лаким оштећењем интелектуалног функционисања потребно више понављања и вјежбе у односу на ученике типичног развоја да би усвојили различите појмове, развили навике и стекли вјештине. За успјешно спровођење наставе Физичког и здравственог васпитања за седми разред неопходно је извршити процјену ученичких способности и знања до сада усвојених. Предложен број часова за наставне теме понуђен је оквирно и могуће га је мијењати у складу са образовним потребама ученика.</p>	