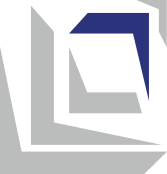
**MINISTARSTVO ZA OBRAZOVANJE I NAUKU**

**BIRO ZA RAZVOJ OBRAZOVANJA**

****

**Nastavni program**

**Fizičko i zdravstveno obrazovanje**

**za VII razred**

**Skoplje, 2023 godina**

**OSNOVNI PODACI O NASTAVNOM PROGRAMU**

|  |  |
| --- | --- |
| **Nastavni predmet** | ***Fizičko i zdravstveno obrazovanje*** |
| **Vrsta/kategorija nastavnog predmeta** | Obavezni |
| **Razred** | VII (sedmi) |
| **Teme/oblasti nastavnog programa** | * ***Fizički i motorički rast i razvoj*** * ***Atletika*** * ***Gimnastika i ritmika*** * ***Sportske igre*** * ***Narodna kola i ples*** |
| **Broj časova** | 3 časa nedeljno / 108 časova godišnje |
| **Oprema i sredstva** | * Gimnastički dušeci, atletski dušek, atletski stalak, startni blokovi, disk. * Manje i veće loptice, teniske loptice, baloni i lopte za sportske igre (rukometni, košarkaški, odbojkaški i fudbalski - prilagođene zapremini i težini prema uzrastu učenika). * Medicinke do 3 kg. * Obruči, konopci, niski i visoki čunjevi – markeri za podlogu, konusni markeri, niske prepreke, palice, gumeni lastik, koordinacione merdevine. * Stvari iz sportske gimnastike (vratilo, razboj, karike). * Švedski sanduk, ripostoli, švedska klupa, niska greda, „Kozlić“, odskočna daska, mornarske merdevine, švedske merdevine, viseća užad, konopac za povlačenje. * Koševi, mali i veliki rukometni golovi i mreža za odbojku, prilagođeni uzrastu učenika. * Štoperica, centimetarska traka, skala sa visinomerom, kaliper. * Audio sistem. |
| **Normativ nastavnog kadra** | Fizičko i zdravstveno vaspitanje u sedmom razredu može da predaje lice koje je::   * Profesor fizičkog i zdravstvenog obrazovanja – nastavni smjer, VII/1 ili VI A (prema MRK) i 240 EKTS. |

**POVEZANOST SA NACIONALNIM STANDARDIMA**

Rezultati učenja navedeni u nastavnom programu vode ka sticanju sljedećih kompetencija obuhvaćenih oblašću ***Lični i društveni razvoj***:

|  |  |
| --- | --- |
| *Učenik/učenica zna i/ili umije:* | |
| V-A.1 | da razlikujе zdravi od rizičnog načina života kada su u pitanju sve sfere života (uključujući navike u ishrani, sportsko-rekreativne aktivnosti i seksualno ponašanje); |
| V-A.2 | da bira i praktikuje aktivnosti koje obezbjeđuju razvoj i unapređenje sopstvenog psihičkog i fizičkog zdravlja i blagostanja; |
| V-A.4 | da procijeni sopstvene sposobnosti i dostignuća (uključujući i snage i slabosti) i da na osnovu toga odredi prioritete koji će omogućiti njegov/njen razvoj i napredovanje; |
| V-A.6 | da postavi sebi ciljeve učenja i vlastitog razvoja i da radi na prevazilaženju izazova koji se pojavljuju na putu njihovog ostvarivanja; |
| V-A.7 | da koristi vlastita iskustva kako bi olakšao/la sebi učenje i prilagodio/la vlastito ponašanje u budućnosti; |
| V-A.8 | da svoje vreme organizuje na način koji će mu omogućiti da efikasno i efektivno ostvaruje postavljene ciljeve i zadovoljava sopstvene potrebe; |
| V-A.9 | da predvidi posledice svojih postupaka i postupaka drugih za sebe i druge; |
| V-A.10 | da primjenjuje etičke principe kada vrednuje ispravno i pogrešno u svojim i tuđim postupcima i da ispolji vrlinske karakterne osobine (kao što su: poštenje, pravičnost, poštovanje, strpljenje, briga, pristojnost, zahvalnost, odlučnost, hrabrost i samodisciplina); |
| V-A.11 | da djeluje samostalno, sa punom svješću od koga, kada i kako može da zatraži pomoć; |
| V-A.12 | da se uspješno nosi sa društvenim pritiscima; |
| V-A.13 | da komunicira sa drugima i da sebe prezentuje adekvatno situaciji; |
| V-A.14 | da sluša aktivno i da adekvatno reaguje, pokazujući empatiju i razumijevanje prema drugima i da iskazuje vlastite brige i potrebe na konstruktivan način; |
| V-A.15 | da sarađuje sa drugima u ostvarivanju zajedničkih ciljeva, deleći sopstvene poglede i potrebe sa drugima i uzimajući u obzir poglede i potrebe drugih; |
| V-A.16 | da prepozna probleme u odnosima sa drugima i konstruktivno pristupa rešavanju sukoba, poštujući prava, potrebe i interese svih uključenih strana; |
| V-A.17 | da traži povratnu informaciju i podršku za sebe, ali i da daje konstruktivnu povratnu informaciju i podršku u korist drugih; |
| V-A.19 | da daje prijedloge, da razgleda različite mogućnosti i da predviđa posedice s ciljem da izvodi zaključke i donosi racionalne odluke; |
| V-A.20 | da analizira, procijeni i unaprijedi sopstveno učenje; |
|  | *Učenik/učenica razumije i prihvata da:* |
| V-B.1 | briga o sopstvenom tijelu i redovno bavljenje fizičkim aktivnostima važni su uslovi za obezbjeđenje fizičkog i psihičkog zdravlja; |
| V-B.2 | ostvarivanje sopstvenog identiteta doprinosi jačanju samopouzdanja i jačanju ličnosti; |
| V-B.3 | lična postignuća i dobro stanje u najvećoj mjeri zavise od truda koji sam/sama ulaže i od rezultata koje sam/sama postiže; |
| V-B.4 | svaki postupak koji preuzima ima posljedice po njega/nju ili njegovu/njenu okolinu; |
| V-B.5 | od načina na koji pristupa rješavanju problema i rješavanju konflikata zavisi da li će se problemi riješiti, odnosno da li će se sukobi, odnosno da li će konflikti biti riješeni; |
| V-B.7 | inicijativnost, upornost, istrajnost i odgovornost važni su za izvršavanje zadataka, postizanje ciljeva i savladavanje izazova u svakodnevnim situacijama; |
| V-B.8 | interakcija s drugima je dvosmjerna - kao što ima pravo da traži od drugih da mu omoguće zadovoljenje vlastitih interesa i potreba, tako ima i odgovornost da ustupi prostora drugima da zadovolje lične interese i potrebe; |
| V-B.9 | traženje povratne informacije i prihvaćanje konstruktivne kritike dovodi do sopstvenog napretka na individualnom i društvenom planu; |
| V-B.10 | učenje je kontinuiran proces koji se ne završava u školi i nije ograničen na formalno obrazovanje. |

Nastavni program obuhvata i relevantne kompetencije iz oblasti **Društva i demokratske kulture** nacionalnih standarda.

|  |  |
| --- | --- |
|  | *Učenik/učenica zna i/ili umije:* |
| VI-A.5 | da razumije razlike između ljudi po bilo kojoj osnovi (rodnoj i etničkoj pripadnosti, uzrastu, sposobnosti, socijalnom statusu itd.); |
| VI-A.6 | da prepoznaje prisustvo stereotipa i predrasuda kod sebe i kod drugih i da se suprostavlja diskriminaciji; |
| VI-A.7 | da prepozna ispoljavanje verbalnog i fizičkog nasilja u sopstvenom okruženju, da sagleda posljedice nasilja i da mu se suprotstavi; |
| VI-A.9 | da prepoznaju ugrožene grupe u društvu i učestvuju i podržavaju humanitarne i volonterske akcije; |
| VI-A.10 | da zaštiti sebe i druge u kriznim situacijama i elementarnim nepogodama; |
| VI-A.11 | da primjenjuje pravila i propise za bezbjedno učešće u saobraćaju; |
| VI-A.18 | da kritički analizira prijetnje od neuravnoteženog razvoja po životnu sredinu i aktivno doprinosi njenoj zaštiti i unapređenju; |
|  | *Učenik/učenica razumije i prihvata da:* |
| VI-B.1 | ne smije diskriminisati na osnovu razlika među ljudima (pol i etnička pripadnost, godine, sposobnosti, društveni status, seksualna orijentacija itd.); |

**REZULTATI UČENjA**

|  |  |
| --- | --- |
| Tema**: *FIZIČKI I MOTORIČKI RAST I RAZVOJ***  Ukupno časova: Kontinuirana primjena svakog časa (u uvodnom i pripremnom dijelu) | |
| **Rezultati učenja**  Učenik/učenica biće sposoban/na:   1. da pravilno izvodi vježbe oblikovanja tijela bez rekvizita, sa rekvizitima i na spravama.   Učenik/učenica razviće:   1. svijest o potrebi primjene zdravstveno-higijenskih navika. | |
| **Sadržaji (i pojmovi)** | **Standardi ocjenjivanja** |
| * Funkcionalni razvoj (aerobna i anaerobna izdržljivost) * Motorički razvoj (snaga, brzina, fleksibilnost, koordinacija) * Lokomotorni aparat (pravilno držanje, skoliotično, kifotično i lordotično držanje, ravna stopala, „X“ i „O“ nože, prekomjerna težina | * Pravilno izvodi komplekse vježbi za oblikovanje tijela bez rekvizita (istezanje, jačanje i opuštanje u svim položajima, stavovima i pokretima). * Pravilno izvodi komplekse vježbi za oblikovanje tijela rekvizitima (istezanje, jačanje i opuštanje palicom, konopcem, obručem, loptom). * Pravilno izvodi vježbe oblikovanja tijela u paru. * Bira odgovarajuću vježbu za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. |
| **Primjeri aktivnosti**   * Učenici izvode složene vježbe za istezanje, jačanje i opuštanje mišićnih grupa vrata, ramena i gornjih ekstremiteta. * Učenici izvode složene vježbe za istezanje, jačanje i opuštanje mišićnih grupa tijela, trbušnih i leđnih mišića. * Učenici izvode složene vježbe za istezanje, jačanje i opuštanje mišićnih grupa karličnog predela i donjih ekstremiteta. * Učenici u parteru (u različitim položajima) izvode složene vježbe za istezanje, jačanje i opuštanje celokupne muskulature. * Učenici izvode složene vježbe za istezanje, jačanje i opuštanje cjelokupne muskulature uz pomoć rekvizita (palica, lopta, čunjevi, obruč). * Učenici izvode vježbe istezanja, jačanja i opuštanja na i van sprave (ripstoli, švedska klupa, niska greda) * Učenici izvode vježbe istezanja, jačanja i opuštanja u parovima prema visini i težini. * Učenici izvode kompleks pojedinačnih i kolektivnih skokova i skokova u mjestu i kretanju. * Učenici pojedinačno demonstriraju komplekse vježbi. * Učenici samostalno primjenjuju aktivnosti i vježbe za razvoj funkcionalnih sposobnosti (aerobna i anaerobna izdržljivost). * Učenici pojedinačno i u paru primjenjuju aktivnosti i vježbe za razvoj motoričkih sposobnosti (snaga, ravnoteža, koordinacija, brzina, fleksibilnost, eksplozivnost, preciznost). * Učenici pojedinačno i u parovima izvode preventivne vježbe za sprečavanje nastanka deformiteta, bez i sa rekvizitima i na ruci. * Učenici individualno izvode fizičke aktivnosti i vježbe za smanjenje tjelesne težine.   Nastavnik prvo objašnjava i demonstrira vježbu, a zatim je učenici izvode. U toku izvođenja nastavnik kontinuirano prati i ispravlja eventualne greške. | |
| Tema**: *ATLETIKA***  Ukupno časova: **20** | |
| **Rezultati učenja**  Učenik/učenica biće sposoban/na da:   1. da primjeni pravilnu tehniku niskog starta i brzog trčanja i tehniku visokog starta i ustrajnog trčanja; 2. primjenjuje ispravne tehnike skokova u dalj i vis; 3. primjenjuje pravilnu tehniku bacanja i pogađanje mete; 4. prepoznaje i primjenjuje osnovnu tehniku bacanja kugle. | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Sadržaji (i pojmovi)** | **Standardi ocenjivanja** |
| * Ustrajno trčanje – visok start * Brzo trčanje − nizak start * Skok udalj iz mjesta * Skok u dalj „zgrčena tehnika “ * Skok uvis „stredel” (opkoračna tehnika) * Bacanje lopte i pogađanje mete * Bacanje kugle | • Koristi tehniku visokog starta i uporno trčanje do 600 metara.  • Koristi tehniku niskog starta i trčanje do 80 metara.  • Izvodi ispravnu tehniku prenošenja palice u hodanju i trčanju.  • Primjenjuje tehniku skoka u dalj u trčanju „čuče.  • Izvodi tehniku skoka u dalj, savijenu tehniku sa optimalnim zaletom.  • Koristi tehniku skoka u vis „stredel” (opkoračna tehnika).  • Pravilno izvodi školu i prepoznaje racionalnu tehniku bacanja kugle. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Primјeri aktivnosti**   * Učenici izvode tehniku koordinisanih pokreta ruku i nogu pri upornom trčanju. * Učenici u sprint trčanju izvode tehniku koordinisanih i eksplozivnih pokreta nogama i rukama. * Učenici trče i preskaču postavljene prepreke (štapovi, koordinacione merdevine, niske prepreke, medicinke). * Učenici izvode ustrajno trčanje umjerenim tempom do 600 metara. * Učenici izvode ustrajno trčanje umjerenim tempom do 600 metara sa mjerenjem vremena. * Učenici izvode eksplozivna trčanja – sprinteve iz različitih početnih položaja (sјedeći, ležeći na leđima ili stomaku, klečeći i sl.), od 5 do 50 metara, okrenuti u pravcu trčanja i obrnuto. * Učenici izvode trčanje sa napredovanjem (ubrzanje – usporavanje). * Učenici trče sa niskim startom do 80 metara. * Učenici trče sa niskim startom do 80 metara sa mјerenjem vremena. * Učenici učestvuju u osnovnim i štafetnim igrama brzim trčanjem, bez i sa rekvizitima (takmičenje). * Učenici u parovima izvode pravilnu školsku tehniku prenošenja štafetne palice. * Učenici u parovima hodajući i trčeći u određenom prostoru izvode pravilnu školsku tehniku prenošenja štafetne palice. * Učenici izvode pojedinačne dvonožne i jednonožne poskoke i skokove. * Učenici izvode dvonožne i jednonožne poskoke i skokove u kobinaciji. * Učenici izvode dvonožne i jednonožne poskoke i skokove užetom. * Učenici izvode dvonožne i jednonožne poskoke i skokove na koordinacionim podnim stepenicama. * Učenici izvode dvonožne i jednonožne poskoke i skokove preko niskih prepreka. * Učenici izvode skok u dalj iz mјesta. * Učenici izvode skok u dalj iz mјesta mјerenjem dužine skoka. * Učenici izvode skok u dalj tehnika „zgrčeno“ sa malim zaletom u hodu i trčanju i gaženjem na odraznoj nozi na gornjem dijelu švedskog sanduka. * Učenici izvode skok u dalj tehnika „zgrčeno“ sa malim zaletom u hodu i trčanju preko niske prepreke. * Učenici izvode skok u dalj tehnika „zgrčeno“ sa zaletom u tračanju. * Učenici izvode skok u dalj tehnika „zgrčeno“ (mјerenje dužine skoka). * Istezanje sa uvinućem u parovima okrenuti leđima i podignutim rukama (predvježba za tehniku skok u dalj savijeno). * Učenici postavljeni na švedski sanduk na optimalnoj visini izvode skok u dalj u savijenoj tehnici sa sunožnim i jednonožnim odrazom i sunožnim doskokom. * Učenici izvode tehniku skoka u dalj, tehnikom savijanja sa malim zaletom od dva do tri koraka u hodu i gaženjem na odraznoj nozi na gornjem dijelu švedskog sanduka. * Učenici izvode skok u dalj tehnikom savijanja sa malim zaletom u hodu preko niske prepreke. * Učenici izvode skok u dalj tehnikom savijanja sa iskorakom u hodu i manjim zaletom u tračanju. * Učenici izvode skok uvis opkoračna tehnika („stredel“) hodajući po velikom atletskom dušeku bez prepreke. * Učenici izvode skok uvis opkoračna tehnika („stredel“) hodajući po velikom atletskom dušeku na nisko postavljenoj preponi (uže ili lastik). * Učenici izvode skok uvis opkoračna tehnika („stredel“) trčeći sa manjim zaletom umjerenim tempom po velikom atletskom dušeku na nisko postavljenoj preponi (uže ili lastik). * Učenici izvode skok uvis opkoračna tehnika („stredel“) sa postupnim povećanjem visine prepreke trčeći po velikom atletskom dušeku. * Učenici izvode flop tehniku skoka uvis („fosberi“) sa mјesta po velikom atletskom dušeku bez prepreke. * Učenici izvode flop tehnike skoka u vis, hodajući po velikom atletskom dušeku bez prepreke. * Učenici izvode flop tehnike skoka uvis hodajući po velikom atletskom dušeku na nisko postavljenoj preponi (uže ili lastik). * Učenici izvode flop tehnike skoka uvis, postepeno povećavajući visinu prepreke dok trče po velikom atletskom dušeku. * Učenici učestvuju u štafetnim igrama sa elementima trčanja i skakanja. * Učenici izvode bacanje medicinke u dalj do 2 kg obema rukama. * Učenici učestvuju u štafetnim igrama sa elementima trčanja, skakanja i bacanja. * Učenici izvode školsku tehniku bacanja kugle, sa manjom loptom. * Učenici izvode školsku tehniku bacanja kugle, odnosno medicinke do 2 kg. * Učenici bacaju kuglu od 2 kg - školska tehnika merenjem dužine bacanja. * Učenici izvode racionalnu tehniku bacanja kugle manjom loptom. * Učenici izvode racionalnu tehniku bacanja kugle do 2 kg.   Nastavnik prvo objašnjava i demonstrira tehnike elemenata atletike, a zatim ih učenici izvode. Nastavnik kontinuirano prati izvođenje aktivnosti, motiviše učenike, ukazuje na greške, ističe najbolje izvedene tehnike učenika i vodi računa o njihovoj bezbјednosti. | | | |
| Tema**: *GIMNASTIKA I RITMIKA***  Ukupno časova: **20** | | | |
| **Rezultati učenjа**  Učenik/učenica biće sposoban/na da:  1. Primjenjuje tehnike pojedinačnih elemenata i kombinovani sastav vјežbi iz parterne gimnastike  2. Primjenjuje tehniku pojedinih elemenata i vјežbi gimnastičke sprave  3. Primjenjuje i izvode preskoke  4. Primjenjuje pokrete i elemente u kombinovanom sastavu švedske klupe i niske grede  5. Primjenjuje tehnike povezanih u kombinaciji ritmičkih pokreta sa i bez muzike | | | |
| **Sadržaji i (pojmovi)** | | **Standardi ocјenjivanja** | |
| • **Gimnastika**   * Vježbe na parteru * Vježbe na gimnastičkim spravama * Preskače „kozlić“ (raznožno i zgrčeno) * Pokreti i vježbe na švedskoj klupi i niskoj gredi | | * Primjenjuje pravilnu tehniku pojedinačnih elemenata na parteru (kolut naprijed, kolut nazad, „svijeća“, „most“ i čeona vaga). * Izvodi tehniku sa povezanim najmanje tri elementa u parteru (kolut naprijed, kolut nazad, „svijeća“, „most“ i čeona vaga). * Izvodi uz pomoć nastavnika stoj na rukama. * Izvodi uz pomoć predmeta sa strane - „zvijezda". * Izvodi pravilnu tehniku vješanja i ljuljanja na gimnastičkim spravama postavljenim na optimalnoj visini (ripstoli, vratilo, razboj, karike). * Izvodi tehnike preskakanja preko „kozlića“ raznožno, postavljen na optimalnoj visini prema uzrastu. * Uz pomoć izvodi preskoke „zgrčeno“ preko „kozlića“, postavljen na optimalnoj visini prema uzrastu. * Primjenjuje sastav u kombinaciji od više elemenata švedske klupe i niske grede. | |
| • **Ritmika**   * Ritmičko hodanje i trčanje * Ritmički poskoci i skokovi * Ritmički pokreti sa rekvizitima | | * Primjenjuje povezane ritmičke koordinisane pokrete rukama i nogama u hodanju i trčanju sa pravilnim držanjem tijela. * Primjenjuje povezane poskoke i skokove u hodanju i trčanju (dečji, mačji, galop, „makaze“, jelenski skok, daleko visoki skokovi. * Primjenjuje ritmičke pokrete i vježbe sa rekvizitima po slobodnom izboru uz muziku. | |
| **Primeri aktivnosti**   * Učenici uz pomoć i samostalno izvode kolut naprijed na ravnoj podlozi. * Učenici izvode dva povezana koluta naprijed, uz pomoć i samostalno. * Učenici uz pomoć i samostalno izvode kolut nazad na kosoj ravni. * Učenici uz pomoć i samostalno izvode kolut nazad na ravnoj podlozi. * Učenici uz pomoć i samostalno izvodi „svijeću“. * Učenici uz pomoć i samostalno izvode „most“. * Učenici uz pomoć ili samostalno izvode stav na glavi naslanjanjem nogu o zid. * Učenici uz pomoć i samostalno izvode stav na rukama oslanjanjem nogu o zid ili ripstol, uz pomoć i samostalno. * Učenici povezuju naučene elemente iz parterne gimnastike u kompoziciji od najmanje dva elementa (kolut naprijed, kolut nazad, „svijeća“ i „most“). * Učenici izvode naskok zgrčeno na švedskom sanduku dvonožnim odrazom sa odskočne daske. * Učenici uz pomoć i samostalno izvode preskakanje preko malog „kozlića“ raznožno (uz povećanje zaleta). * Učenici uz pomoć i samostalno izvode vešanja i tehniku zaljuljavanja sa ljuljanjem na gimnastičkim spravama (ripstoli, vratilo, karike, razboj). * Učenici pojedinačno izvode gimnastičko hodanje, hodanje sa klečenjem, dječiji poskok, okretanje (1800) i vaga na pravo obilježenoj liniji na podu. * Učenici uz pomoć i samostalno pojedinačno izvode gimnastičko hodanje, hodanje sa klečenjem, dječiji poskok, okretanje (1800), vaga i dvonožni doskok na švedskoj klupi i niskoj gredi. * Učenici uz pomoć i samostalno izvode povezane u kompoziciji elemente švedske klupe i niske grede (gimnastičko hodanje, hodenje sa čučnjevima, poskoci, okretanje (90˚ i 180˚), vaga, dvonožni doskok). * Učenici savladavaju poligone sa usvojenim elementima gimnastike. * Učenici izvode povezane ritmički koordinisane pokrete rukama i nogama i trčanjem u prostoru. * Učenici izvode povezane poskoke i skokove u hodanju i trčanju u prostoru (dječiji poskoci, daleko visok skok, mačji skok, kadet skok, jelenski skok). * Učenici izvode povezana ritmička kretanja po slobodnom izboru na rekvizitima, bez i uz muziku (obruč, uže/konopac, traka, lopta).   Nastavnik objašnjava, demonstrira i asistira pri izvođenju tehnika elemenata gimnastike i ritmike. Kontinuirano prati aktivnosti učenika i ukazuje na eventualne greške, motiviše učenike ističući najbolje tehnike izvođenja od strane učenika i brine o bezbjednosti na času. | | | |
| Tema**: *SPORTSKE IGRE***  Ukupno časova: **60** | | | |
| **Rezultati učenja**  Učenik/učenića biće sposoban/na da:   1. Primjenjuje i povezuje više elemenata tehnike sportske igre (rukomet, košarka, odbojka, fudbal); 2. Primjenjuje elemente tehnike u igri u malom i standardnom prostoru; 3. Primjenjuje elementarna pravila sportskih igara u igri.   Učenik/učenica će razviti svijest o:   1. poštovanju igrača svog i protivničkog tima (fer-plej). | | | |
| **Sadržaj (i pojmovi)** | **Standardi ocjenjivanja** | | |
| * **Rakomet**   (Rukometna tehnika, pravila rukometne igre, rukometno igralište, rukometni gol i rukometna lopta) | * Pojedinačno primjenjuje elemente rukometne tehnike u pokretu (primanje, dodavanje, vođenje, šutiranje na gol). * Koristi kombinaciju tehnika primanja, dodavanja i pomjeranja lopte u parovima i trojkama. * Izvodi tehnike vođenja lopte sa promjenom pravca i brzine kretanja u trčanju. * Izvodi tehnike šutiranja u gol s mjesta u hodanju i trčanju u tri koraka sa i bez skoka. * Primjenjuje rukometne tehnike u igri sa jednim i dva gola. * Prepoznaje osnovne elemente rukometne golmanske tehnike. * Navodi dimenzije rukometnog terena, dimenzije golova, karakteristike rukometa i osnovna pravila igre. | | |
| * **Košarka**   (Košarkaška tehnika, pravila košarkaške igre, košarkaški teren, koš i košarkaška lopta) | * Primjenjuje elemente košarkaške tehnike u pokretu (primanje, dodavanje, vođenje, šutiranje na koš). * Izvodi kombinovane tehnike primanja, dodavanja i vođenja lopte u kretanju u parovima i trojkama. * Izvodi tehnike vođenja lopte sa promjenom pravca i brzine kretanja u trčanju. * Izvodi pravilnu desnu ili lijevu košarkašku tehniku u dva koraka. * Izvodi tehnike vođenja lopte, zaustavljanja i šutiranja u koš s mjesta. * Primjenjuje košarkaške tehnike i pravila u igrama sa jednim košem i dva koša. * Navodi dimenzije košarkaškog terena, visinu koša, karakteristike košarkaške lopte i osnovna pravila igre. | | |
| * **Odbojka**   (Odbojkarska tehnika, pravila na igra odbojka, odbojkarski teren, mreža i odbojkarska topka) | * Primjenjuje pravilnu tehniku odbijanja lopte u paru sa prstima i podlakticom u stranu. * Primjenjuje ispravnu tehniku odbijanja lopte u paru sa prstima i podlakticom na stranu preko mreže. * Primjenjuje ispravnu tehniku školske službe kroz postavljenu mrežu. * Primjenjuje elemente odbojkarske tehnike u igri. * Navodi dimenzije odbojkaškog terena i mreže, karakteristike odbojke i osnovna pravila igre. | | |
| * **Fudbal / futsal**   (Fudbalska tehnika – fudbal/futsal, pravila igre futsala i fudbala, fudbalski/futsal teren, gol, lopta) | * Primjenjuje tehnike primanja i dodavanja lopte u mjestu i kretanja u paru unutrašnjim dijelom stopala. * Primjenjuje pravilne tehnike vođenja lopte uz promjenu pravca i brzine kretanja u hodanju i trčanju. * Primjenjuje ispravne tehnike gađanja u gol dok hoda i trči. * Prepoznaje osnovne elemente fudbalske golmanske tehnike. * Primjenjuje elemente tehnike fudbalske igre na jedan i dva gola. * Navodi dimenzije fudbalskog/futsal terena i gola, karakteristike fudbalske/futsal lopte i osnovna pravila igre. | | |
| **Primjeri aktivnosti**   * + - * Učenici primjenjuje pokrete držanjem rukometne lopte sa dvije i jednom rukom i kombinovanim kruženjem loptom oko tijela, glave i nogu, prenošenjem lopte iz jedne ruke u drugu itd.       * Učenici primjenjuje pravilnu tehniku držanja lopte u osnovnim rukometnim stavovima.       * Elementarna igra u parovima – „ko će prvi rukama uzeti rukometnu loptu“ u različitim položajima i stavovima (stojeći, klečeći, sjedeći jedan prema drugom i leđa u leđa).       * Učenici uvježbavaju rukometno dodavanje i primanje lopte na mjestu sa desnom i lijevom rukom u visini ramena i odbijenom od strunjače, u parovima.       * Učenici primjenjuje rukometno dodavanje i primanje lopte na mjestu desnom i lijevom rukom u visini ramena i odbijanjem od strunjače, u trojkama.       * Rukometno dodavanje i primanje lopte u kretanju učenici primjenjuje u hodu i trčanju desnom i lijevom rukom osvajanjem prostora, u parovima.       * Učenici primjenjuje rukometno dodavanje i primanje lopte u pokretu desnom i lijevom rukom i osvajanjem prostora, podijeljeni u grupe od po tri učenika.       * Učenici primjenjuje pravolinijsko rukometno vođenje u hodu (boljom rukom, slabijom rukom i naizmjenično – kombinovano).       * Učenici primjenjuje ravnu rukometnu kontrolu lopte kombinovano u hodanju i trčanju (boljom, slabijom rukom i naizmjenično, sa manjom i većom brzinom kretanja).       * Učenici primjenjuje rukometni slalom vodeći loptu lijevom i desnom rukom pri hodu i trčanju između prepreka (niskih ploča) sa različitom brzinom kretanja.       * Učenici u paru sa pokretima hodanja i trčanja naizmenično dodaju i primaju loptu u kombinaciji sa driblingom.       * Učenici uvežbavaju šutiranje na gol sa mjesta, sa kraće i duže udaljenosti sa učenikom u poziciji golmana.       * Učenici vježbaju šutiranje iz mesta, hodajući i trčeći bez skakanja sa kratke i velike udaljenosti sa učenikom u poziciji golmana.       * Učenici uvježbavaju gađanje u gol sa mjesta hodanjem i trčanjem sa skokom, sa kratke i velike udaljenosti sa učenikom postavljenim kao golman.       * Učenici uvježbavaju gađanje na gol iz hodanja i trčanja sa dva i tri koraka sa kraće i veće udaljenosti sa učenikom postavljenim kao golman.       * Učenici uvježbavaju šutiranje gola iz hodanja i trčanja nakon vođenja lopte sa dva i tri koraka sa kraće i veće udaljenosti sa učenikom u poziciji golmana.       * Učenici primjenjuje naučene elemente rukometne tehnike i primjenjuje elementarna rukometna pravila na jedan gol u igri i utakmici na manjem terenu i na standardnom rukometnom terenu. * Učenici primjenjuje naučene elemente rukometne tehnike i elementarna rukometna pravila na dva gola u igri i utakmici na manjem prostoru i na standardnom rukometnom prostoru. * Učenici primjenjuje štafete i elementarne igre sa usvojenim elementima rukometne tehnike (dodavanje, primanje, vođenje, gađanje na gol) i u kombinaciji sa elementima iz drugih sportova**.** * Učenici primjenjuje pokrete držanjem košarkaške lopte sa dvije i jednom rukom i kombinovanim kruženjem loptom oko tijela, glave i nogu, prenošenjem lopte iz jedne ruke u drugu itd. * Učenici primjenjuje pravilnu tehniku rukovanja loptom u osnovnim košarkaškim stavovima. * Elementarna igra u paru – „ko će prvi uhvatiti košarku rukama“ u različitim položajima i stavovima (stojeći, klečeći, sedeći jedan prema drugom i leđa uz leđa). * Učenici primjenjuje košarkaško dodavanje i primanje lopte na mjestu sa dvije i jednom rukom u visini ramena, na grudima, iznad glave i odbijene od podloge, uz postepeno povećanje daljine u parovima. * Učenici primjenjuje košarkaško dodavanje i primanje lopte u mestu naizmjenično sa dvije i jednom rukom u visini ramena, na grudima, iznad glave i odbijanja od strunjače, postepeno povećavajući rastojanje u trojkama. * Učenici uvježbavaju košarkaško dodavanje i primanje lopte u pokretu dvije i jedne ruke osvajajući prostor u parovima. * Učenici uvježbavaju košarkaško dodavanje i primanje lopte u pokretu dvije i jedne ruke osvajajući prostor u trojkama. * Učenici primjenjuje držanje košarkaške lopte u hodu i trčanju (boljom rukom, slabijom rukom i naizmjenično – kombinovano). * Učenici primjenjuje vođenje košarkaške lopte kombinovano u hodanju i trčanju (boljom, slabijom rukom i naizmjenično, manjom i većom brzinom). * Učenici primjenjuje baratanje košarkaškom loptom u različitim pravcima (naprijed, nazad, lijevo, desno). * Učenici primjenjuju košarkaški slalom vozeći loptu lijevom i desnom rukom pri hodu i trčeći između prepreka (niskih ploča) različitom brzinom kretanja. * Učenici u parovima i trojkama sa pokretima hodanja i trčanja naizmenično dodaju i primaju loptu u kombinaciji sa vođenjem lopte. * Učenici vježbaju gađanje na koš postavljen na odgovarajućoj visini prema njihovom uzrastu, sa manjeg i većeg rastojanja od mjesta. * Učenici uvježbavaju gađanje na koš postavljen na odgovarajućoj visini prema njihovom uzrastu, ili na standardni koš sa manjeg i većeg rastojanja, sa mjesta, vođenjem lopte u hodu i trčanjem uz zastoj. * Učenici primjenjuje desni ili lijevi dvokorak i gađaju u korpu postavljenu na odgovarajućoj visini prema njihovom uzrastu, gazeći desnom i lijevom nogom na jasno označenim mjestima sa mjesta. * Učenici primjenjuje desni ili lijevi dvokorak i gađaju u koš postavljen na odgovarajućoj visini prema uzrastu ili na standardni koš sa manjeg ili većeg rastojanja, gazeći desnom i lijevom nogom na jasno obilježena mjesta vodeći lopta pri hodu sa zaustavljanjem. * Učenici primjenjuje dva koraka udesno ili ulijevo i gađaju u koš postavljen na visini koja odgovara uzrastu ili na standardni koš sa kraće i veće udaljenosti od vožnje lopte dok hoda i trči. * Učenici igraju i takmiče se u igri sa jednim košem (1:1 ... 2:2 ... 3:3), primjenjujući naučene elemente košarkaške tehnike i primjenjujući osnovna pravila košarke. * Učenici primjenjuje štafetne i elementarne igre sa usvojenim elementima košarkaške tehnike (dodavanje, primanje, vođenje, šutiranje na koš) i u kombinaciji sa elementima iz drugih sportova. * Učenici izvode odskakanje lopte prstima iznad glave (u slobodnom prostoru odbijaju loptu tako što je ispuštaju na različitim visinama) pojedinačno ispuštajući je. * Elementarna igra u parovima – „ko će prvi rukama uzeti odbojkašku loptu“ (stojeći, klečeći, sedeći). * Učenici izvode pojedinačno odbijanje prsta i podlaktice od zida u visini iznad glave (srednji, visoki i niski pas, kratka i duga udaljenost) u paralelnom i dijagonalnom odbojkaškom stavu. * Učenici izvode odskok prstima i podlakticom (srednji, visoki i niski pas, na kratko i dugo rastojanje) u mjestu i u paru, u paralelnom i dijagonalnom odbojkaškom stavu, sa padom. * Učenici izvode odbijanje lopte prstima i podlakticom, u klečećem stavu (položaj klečeći) i sjedeći u paru, odbijanjem lopte sa dvije ruke. * Učenici naizmjenično odbijaju loptu prstima, a zatim podlakticom, mijenjajući rastojanje u parovima bacanjem lopte lijevo-desno. * Učenici naizmjenično odbijaju loptu prstima mijenjajući rastojanje u mjestu u parovima. * Učenici naizmjenično odbijaju loptu podlakticom mijenjajući rastojanje u mjestu u parovima. * Učenici izvode odskoke lopte prstima i podlakticom u grupi od nekoliko učenika postavljenih u krug. * Učenici izvode tehnike odbijanja lopte u odbojci prstima i podlakticom, u paru, na različitim rastojanjima, kroz mrežu postavljenu na odgovarajućoj visini prema uzrastu. * Učenici izvode tehnike odbijanja lopte u odbojci, prstima i podlakticom u grupama od 3 do 6, preko mreže postavljene na odgovarajućoj visini prema uzrastu. * Učenici izvode školsku odbojkašku tehniku servisa na kraćoj udaljenosti do 5 metara u paru i u dijagonalnom odbojkaškom stavu. * Učenici izvode školsku odbojkašku tehniku servisa sa postepenim povećanjem daljine, u parovima i u dijagonalnom odbojkaškom stavu. * Učenici izvode tehniku školskog odbojkaškog servisa na kraćem i dužem rastojanju, kroz mrežu postavljenu na odgovarajućoj visini prema njihovom uzrastu u parovima. * U igrama i utakmicama učenici primjenjuje naučene elemente odbojkaške tehnike i usvajaju elementarna pravila odbojke kroz mrežu postavljenu na odgovarajućoj visini u skladu sa njihovim uzrastom. * Učenici primjenjuje štafete i elementarne igre sa usvojenim elementima odbojkaške tehnike (dodavanje, primanje, vođenje, šutiranje na koš) i u kombinaciji sa elementima iz drugih sportova. * Elementarna igra u parovima – „ko će prvi podići fudbalsku loptu“ (stojeći, klečeći, sedeći). * Učenici pojedinačno od zida do mjesta izvode elementarnu tehniku dodavanja i primanja lopte u fudbalu unutrašnjim dijelom stopala na manjem i većem rastojanju. * Učenici pojedinačno od zida do mjesta izvode elementarnu tehniku dodavanja i primanja lopte u fudbalu srednjim dijelom stopala na kratkoj i velikoj udaljenosti. * Učenici pojedinačno od zida do mjesta izvode elementarnu tehniku dodavanja i primanja lopte u fudbalu spoljnim dijelom stopala na manjem i većem rastojanju. * Osnovnu tehniku dodavanja i primanja lopte u fudbalu učenici izvode unutrašnjim, srednjim i spoljašnjim dijelom stopala na manjem i većem rastojanju, u mestu, u parovima. * Učenici izvode osnovnu tehniku dodavanja i primanja lopte u fudbalu unutrašnjim, srednjim i spoljašnjim dijelom stopala, na kraćem i dužem rastojanju, hodanje i trčanje, u parovima. * Osnovnu tehniku dodavanja i primanja lopte u fudbalu učenici izvode unutrašnjim, srednjim i spoljašnjim delom stopala na kratkom i dužem rastojanju u hodu i trčanju, u trojkama. * Učenici izvode vođenje lopte unutrašnjim dijelom stopala (na kraćem i dužem rastojanju i manjoj i većoj brzini). * Učenici izvode vožnju loptom srednjim delom stopala (na kraćem i dužem rastojanju i manjom i većom brzinom). * Učenici izvode dribling spoljnim dijelom stopala (na kraćem i dužem rastojanju i manjom i većom brzinom). * Učenici izvode pravolinijsko vođenje lopte spoljnim dijelom stopala (na kraćem i dužem rastojanju i sve većoj brzini). * Učenici izvode kombinovano rukovanje loptom kombinovano u hodanju i trčanju unutrašnjim, srednjim i spoljašnjim dijelom stopala (sa boljom, sa slabijom nogom i naizmjenično, manjom i većom brzinom). * Učenici izvode fudbalski slalom vozeći loptu lijevom i desnom nogom u hodu i trčanju između prepreka, unutrašnjim, srednjim i spoljašnjim dijelom stopala (sa boljom, sa slabijom nogom i naizmjenično, sa manjom i većom brzinom). * Učenici u paru sa pokretima hodanja i trčanja naizmenično dodaju i primaju loptu unutrašnjom, srednjom i spoljašnjom stranom stopala u kombinaciji sa vođenjem lopte. * Učenici naizmenično dodaju i primaju loptu unutrašnjom, srednjom i spoljašnjom stranom stopala, kombinovano sa vođenjem lopte u troje sa pokretima hodanja i trčanja. * Učenici izvode individualno žongliranje nogama, koljenima i glavom (u slobodnom prostoru). * Učenici izvode udarce u fudbalski gol sa mjesta, srednjim i unutrašnjim dijelom stopala, sa različitih udaljenosti. * Učenici izvode udarce nogom na gol u fudbalu trčanjem u hodanju i trčanju, srednjim i unutrašnjim dijelom stopala, sa različite udaljenosti. * Učenici u fudbalu gađaju u gol, pogađajući određenu metu na različitim udaljenostima (ciframa označena meta, mali gol, obruč, čunjevi itd.). * Učenici primjenjuje naučene elemente fudbalske tehnike i usvajaju elementarna fudbalska pravila, igraju i takmiče se na male golove. * Učenici primjenjuje naučene elemente fudbalske tehnike i usvajaju elementarna fudbalska pravila, igraju i takmiče se u rukometnim golovima. * Učenici izvode štafete i elementarne igre sa usvojenim fudbalskim elementima (štafete sa dodavanjem, primanjem, vođenjem, pogađanjem mete i sl.).   Nastavnik prvo objašnjava i demonstrira tehnike sportskih igara i kontinuirano prati izvođenje aktivnosti, motiviše učenike, ukazuje na greške, ističe najbolje izvedene tehnike učenika i vodi računa o njihovoj bezbjednosti. | | | |
| Tema**: *NARODNA KOLA I PLES***  Ukupno časovа: **8** | | | |
| **Rezultati učenja**  Učenik/učenica biće sposoban/na da:   1. Igra narodna kola tri etničke zajednice iz Sjeverne Makedonije; 2. Izvodi plesne korake iz standardnog, latinoameričkog i modernog plesa. | | | |
| **Sadržaji i (pojmovi)** | | | **Standardi ocjenjivanja** |
| * **Narodna kola** * Tradicionalna narodna kola | | | * Pravilno primjenjuje tradicionalna kola različitih etničkih zajednica u zemlji prema koracima (bez muzike). * Pravilno primjenjuje tri tradicionalna kola različitih etničkih zajednica u zemlji. (sa muzikom). |
| * **Plesovi**      * Standardni plesovi (engleski valcer) * Latinoamerički plesovi („ča-ča-ča“) * Rokenrol, tvist * Moderni plesovi (hip-hop) | | | * Pravilno primjenjuje standardni ples, latinoamerički ples i moderan ples, prema koracima (bez muzike). * Pravilno primjenjuje osnovne korake i pokrete jednog standardnog, latinoameričkog i jednog modernog plesa). |
| **Primjeri aktivnosti**   * Učenici izvode pojedinačne korake i pokrete makedonskih tradicionalnih narodnih kola i kola različitih etničkih zajednica (bez muzike). * Učenici izvode povezane korake i pokrete istih narodnih tradicionalnih kola sa muzikom. * Učenici individualno izvode osnovne korake engelskog valcera, „ča-ča-ča“, rokenrola i tvista bez muzike, a zatim ih ponavljaju uz muziku. Na kraju igraju ples u parovima. * Učenici individualno izvode različite korake hip hopa prema sopstvenoj kreativnosti, na muziku.   Prvo nastavnik objašnjava i demonstrira plesne korake i pokrete, a zatim ih učenici izvode. Nastavnik kontinuirano prati učenike i ukazuje na eventualne greške, motiviše učenike ističući najbolja izvođenja. | | | |

**INKLUZIVNOST, RODNA RAVNOPRAVNOST / SENZITIVNOST, INTERKULTURNOST I MEĐUPREDMETNA INTEGRACIJA**

Nastavnik obezbjeđuje inkluzivnost u radu i realizaciju planiranih tematskih sadržaja uključivanjem svih učenika u sve aktivnosti tokom časa. Realizacijom nastave nastavnik omogućava svakom djetetu da bude fizički, kognitivno i emocionalno angažovano korišćenjem odgovarajućih pristupa (individualizacija, diferencijacija, timski rad, podrška odjeljenju), obezbjeđujući optimalan biološki i psihološki razvoj i veoma važne socijalne inkluzije.

U radu sa učenicima sa smetnjama u razvoju priprema se i realizuje individualni obrazovni plan sa prilagođenim rezultatima učenja i standardima ocjenjivanja, a kad god je to moguće koristi se dodatna podrška drugih stručnjaka (personalnih i obrazovnih asistenata, obrazovnih medijatora, volontera tutora i profesionalci iz škola sa resursnim centrom).

U toku aktivnosti na času, nastavnici se ravnopravno odnose prema dječacima i djevojčicama, vodeći računa da ih u igricama i vježbama ne dijele po polu i da im ne dodjeljuju rodno stereotipne uloge, a to znači i da prilikom formiranja radnih grupa i učešća u aktivnosti nastoje da obezbjede ravnotežu polova.

U višejezičnim školama stimuliše se zajedničko održavanje časova u odjeljenjima različitih nastavnih jezika. Istovremeno, većina vježbi i aktivnosti se radi zajednički, miješanjem učenika iz odjeljenja. Miješanje učenika po nacionalnosti sa različitih nastavnih jezika posebno je važno za grupne aktivnosti i igre, čime se obezbjeđuje međuetničku saradnju i sprečava međuetničko takmičenje.

Kad god je to moguće, nastavnici pri planiranju i realizaciji nastave koriste integraciju aktivnosti iz predmeta *Fizičko i zdravstveno vaspitanje* sa sadržajima/standardima iz drugih predmeta. Na taj način ovaj predmet motiviše učenike u učenju drugih predmeta i pomaže im da ih lakše savladaju.

**OCJENJIVANjE POSTIGNUĆA UČENIKA**

Da bi učenicima omogućio postizanje očekivanih standarda ocjenjivanja, nastavnik kontinuirano prati aktivnosti učenika tokom nastave i učenja, prikuplja informacije o napredovanju svakog učenika i evidentira ih u učeničkim portfolijima. Tokom učešća u aktivnostima učenici dobijaju povratne informacije od nastavnika o svojim postignućima. Nastavnici mogu da koriste sljedeće metode, tehnike, instrumente i strategije za ocjenjivanje i vrednovanje postignuća učenika.

Tokom praćenja i analize efekata nastave fizičkog i zdravstvenog vaspitanja tokom školske godine, nastavnik kontinuirano vrednuje i ocjenjuje:

* napredak u usvajanju elemenata sportske tehnike;
* aktivno uključivanje tokom časa;
* saradnja sa saučenicima u izvođenju aktivnosti;
* poštovanje pravila ponašanja u sportskoj sali.

U svim klasifikacionim razdobljima (tromjesečja), kao i na kraju školske godine, učenik dobija brojčanu sumarnu ocjenu što je determinisano uglavnom navedenim elementima praćenjem napredovanja, vrijednovanjem i ocjenjivanjem postignuća, bez obzira na talenat učenika.

Nastavnik obezbeđuje uključivanje svih učenika u sve aktivnosti tokom časa. Pri tome koriste podatke dobijene mjerenjem motoričkog i fizičkog rasta i razvoja svakog učenika. Praćenje fizičkog rasta i razvoja i motoričkih sposobnosti nastavnik sprovodi na početku i na kraju školske godine, u oblasti kardiorespiratorne izdržljivosti (procjena aerobnog kapaciteta), tjelesne građe (BMI – indeks tjelesne mase, obim struka), mišićna snaga, mišićna izdržljivost, fleksibilnost, brzina, agilnost i koordinacija.

Nastavnik organizuje uslove rada i prostorni raspored prilikom sprovođenja mjerenja. Neophodno je učenike upoznati sa značajem procjene i mjerenja motoričkog i fizičkog rasta i razvoja, kao i postavljanjem ostvarivog cilja za postizanje vriјednosti koje će kod svakog učenika izazvati zadovoljstvo. Učenici su motivisani da unaprijede svoje rezultate, a nastavnik ima zadatak da prepozna i nagradi dostignuća u ostvarenju cilja.

Rezultati testova primjenjenih za procјenu nivoa motoričkih sposobnosti i mјerenja koja se vrše radi uvida u morfološki status učenika, ne bi trebalo da se odnose na sumativno ocјenjivanje učenika iz predmeta fizičko i zdravstveno obrazovanje.

Nastavnik obavještava roditelja o stepenu fizičkog i motoričkog razvoja učenika i daje upute za dodatnu praksu kod kuće (ako je ispod prosjeka) ili daje preporuku za uključivanje učenika u sportski klub (ako je iznad prosjeka).

**ALTERNATIVNE AKTIVNOSTI**

U školama koje nemaju odgovarajuću fiskulturnu salu i/ili sportski teren mogu se koristiti odgovarajuće alternativne prostorije/tereni u neposrednoj blizini škole. Takođe, škola može ponuditi i alternativne aktivnosti za učenike ukoliko postoje infrastrukturni uslovi i/ili prirodni uslovi za njihovu realizaciju u njoj ili u njenoj okolini (npr. ski staze, bazen, teniski teren, vještačka stijena, staze za vožnju bicikla, trotineta ili rolera).

|  |  |
| --- | --- |
| **Početak implementacije nastavnog programa** | školska 2024/2025 godina |
| **Institucija/**  **nosilac programa** | Biro za razvoj obrazovanja |
| **Saglasno članu 30, stav 3 Zakona o osnovnom obrazovanju Službeni list Republike Sjeverne Makedonije” br. 161/19 i 229/20) ministar obrazovanja i nauke donosi nastavni program izpredmeta *Fizičko i zdravstveno obrazovanje* za VII razred.** | br. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ godina  **Ministar za obrazovanje i nauku,**  Doc. Dr. Jeton Shaqiri    \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |