**МИНИСТАРСТВО ЗА ОБРАЗОВАЊЕ И НАУКУ**

**БИРО ЗА РАЗВОЈ ОБРАЗОВАЊА**

****

**Наставни програм**

**Физичко и здравствено образовање**

**за VII разред**

**Скопље, 2023 година**

**ОСНОВНИ ПОДАЦИ О НАСТАВНОМ ПРОГРАМУ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наставни предмет** | ***Физичко и здравствено образовање*** |
| **Врста/категорија наставног предмета**  | Обавезни |
| **Разред** | VII (седми) |
| **Теме/области наставног програма** | * ***Физички и моторички раст и развој***
* ***Атлетика***
* ***Гимнастика и ритмика***
* ***Спортске игре***
* ***Народна кола и плес***
 |
| **Број часова**  | 3 часа недељно / 108 часова годишње |
| **Опрема и средства**  | * Гимнастички душеци, атлетски душек, атлетски сталак, стартни блокови, диск.
* Мање и веће лоптице, тениске лоптице, балони и лопте за спортске игре (рукометни, кошаркашки, одбојкашки и фудбалски - прилагођене запремини и тежини према узрасту ученика).
* Медицинке до 3 kg.
* Обручи, конопци, ниски и високи чуњеви – маркери за подлогу, конусни маркери, ниске препреке, палице, гумени ластик, координационе мердевине.
* Ствари из спортске гимнастике (вратило, разбој, карике).
* Шведски сандук, рипостоли, шведска клупа, ниска греда, „Козлић“, одскочна даска, морнарске мердевине, шведске мердевине, висећа ужад, конопац за повлачење.
* Кошеви, мали и велики рукометни голови и мрежа за одбојку, прилагођени узрасту ученика.
* Штоперица, центиметарска трака, скала са висиномером, калипер.
* Аудио систем.
 |
| **Норматив наставног кадра** | Физичко и здравствено васпитање у седмом разреду може да предаје лице које је:: * Професор физичког и здравственог образовања – наставни смер, VII/1 или VI А (према МРК) и 240 ЕКТС.
 |

**ПОВЕЗАНОСТ СА НАЦИОНАЛНИМ СТАНДАРДИМА**

Резултати учења наведени у наставном програму воде ка стицању следећих компетенција обухваћених облашћу ***Лични и друштвени развој***:

|  |
| --- |
| *Ученик/ученица зна и/или уме:* |
| V-A.1  | да разликују здрави од ризичног начина живота када су у питању све сфере живота (укључујући навике у исхрани, спортско-рекреативне активности и сексуално понашање); |
| V-A.2  | да бира и практикује активности које обезбеђују развој и унапређење сопственог психичког и физичког здравља и благостања; |
| V-A.4  | да процени сопствене способности и достигнућа (укључујући и снаге и слабости) и да на основу тога одреди приоритете који ће омогућити његов/њен развој и напредовање; |
| V-A.6  | да постави себи циљеве учења и властитог развоја и да ради на превазилажењу изазова који се појављују на путу њиховог остваривања;  |
| V-A.7  | да користи властита искуства како би олакшао/ла себи учење и прилагодио/ла властито понашање у будућности;  |
| V-A.8  | да своје време организује на начин који ће му омогућити да ефикасно и ефективно остварује постављене циљеве и задовољава сопствене потребе; |
| V-A.9 | да предвиди последице својих поступака и поступака других за себе и друге; |
| V-A.10  | да примењује етичке принципе када вреднује исправно и погрешно у својим и туђим поступцима и да испољи врлинске карактерне особине (као што су: поштење, правичност, поштовање, стрпљење, брига, пристојност, захвалност, одлучност, храброст и самодисциплина);  |
| V-A.11  | да делује самостално, са пуном свешћу од кога, када и како може да затражи помоћ; |
| V-A.12 | да се успешно носи са друштвеним притисцима; |
| V-A.13  | да комуницира са другима и да себе презентује адекватно ситуацији;  |
| V-A.14  | да слуша активно и да адекватно реагује, показујући емпатију и разумевање према другима и да исказује властите бриге и потребе на конструктиван начин;  |
| V-A.15  | да сарађује са другима у остваривању заједничких циљева, делећи сопствене погледе и потребе са другима и узимајући у обзир погледе и потребе других;  |
| V-A.16  | да препозна проблеме у односима са другима и конструктивно приступа решавању сукоба, поштујући права, потребе и интересе свих укључених страна; |
| V-A.17  | да тражи повратну информацију и подршку за себе, али и да даје конструктивну повратну информацију и подршку у корист других;  |
| V-A.19  | да даје предлоге, да разгледа различите могућности и да предвиђа последице с циљем да изводи закључке и доноси рационалне одлуке;  |
| V-A.20 | да анализира, процени и унапреди сопствено учење; |
|  | *Ученик/ученица разуме и прихвата да:* |
| V-Б.1  | брига о сопственом телу и редовно бављење физичким активностима важни су услови за обезбеђење физичког и психичког здравља; |
| V-Б.2 | остваривање сопственог идентитета доприноси јачању самопоуздања и јачању личности; |
| V-Б.3  | лична постигнућа и добро стање у највећој мери зависе од труда који сам/сама улаже и од резултата које сам/сама постиже;  |
| V-Б.4  | сваки поступак који преузима има последице по њега/њу или његову/њену околину;  |
| V-Б.5 | од начина на који приступа решавању проблема и решавању конфликата зависи да ли ће се проблеми решити, односно да ли ће се сукоби, односно да ли ће конфликти бити решени; |
| V-Б.7  | иницијативност, упорност, истрајност и одговорност важни су за извршавање задатака, постизање циљева и савладавање изазова у свакодневним ситуацијама; |
| V-Б.8  | интеракција с другима је двосмерна - као што има право да тражи од других да му омогуће задовољење властитих интереса и потреба, тако има и одговорност да уступи простора другима да задовоље личне интересе и потребе; |
| V-Б.9  | тражење повратне информације и прихваћање конструктивне критике доводи до сопственог напретка на индивидуалном и друштвеном плану; |
| V-Б.10 | учење је континуиран процес који се не завршава у школи и није ограничен на формално образовање. |

Наставни план и програм обухвата и релевантне компетенције из области **Друштва и демократске културе** националних стандарда.

|  |  |
| --- | --- |
|  | *Ученик/ученица зна и/или уме:* |
| VI-A.5  | да разуме разлике између људи по било којој основи (родној и етничкој припадности, узрасту, способности, друштвеном статусу итд.);  |
| VI-A.6  | да препознаје присуство стереотипа и предрасуда код себе и код других и да се супроставља дискриминацији;  |
| VI-А.7 | да препозна испољавање вербалног и физичког насиља у сопственом окружењу, да сагледа последице насиља и да му се супротстави; |
| VI-А.9 | да препознају угрожене групе у друштву и учествују и подржавају хуманитарне и волонтерске акције; |
| VI-А.10 | да заштити себе и друге у кризним ситуацијама и елементарним непогодама; |
| VI-А.11 | да примењује правила и прописе за безбедно учешће у саобраћају; |
| VI-А.18 | да критички анализира претње од неуравнотеженог развоја по животну средину и активно доприноси њеној заштити и унапређењу; |
|  | *Ученик/ученица разуме и прихвата да:* |
| VI-Б.1  | не смеју дискриминисати на основу разлика међу људима (пол и етничка припадност, године, способности, друштвени статус, сексуална оријентација итд.); |

**РЕЗУЛТАТИ УЧЕЊА**

|  |
| --- |
| Тема**: *ФИЗИЧКИ И МОТОРИЧКИ РАСТ И РАЗВОЈ***Укупно часова: Континуирана примена сваког часа (у уводном и припремном делу) |
| **Резултати учења** Ученик/ученица биће способан/на: 1. да правилно изводи вежбе обликовања тела без реквизита, са реквизитима и на справама.

Ученик/ученица развиће: 1. свест о потреби примене здравствено-хигијенских навика.
 |
| **Садржаји (и појмови)** | **Стандарди оцењивања** |
| * Функционални развој (аеробна и анаеробна издржљивост)
* Моторички развој (снага, брзина, флексибилност, координација)
* локомоторни апарат (правилно држање, сколиотично, кифотично и лордотично држање, равна стопала, „X“ и „O“ ногу, прекомерна тежина
 | * Правилно изводи комплексе вежби за обликовање тела без реквизита (истезање, јачање и опуштање у свим положајима, ставовима и покретима).
* Правилно изводи комплексе вежби за обликовање тела реквизитима (истезање, јачање и опуштање палицом, конопцем, обручем, лоптом).
* Правилно изводи вежбе обликовања тела у пару.
* Бира одговарајућу вежбу за развој моторичких и функционалних способности.
 |
| **Примери активности** * Ученици изводе сложене вежбе за истезање, јачање и опуштање мишићних група врата, рамена и горњих екстремитета.
* Ученици изводе сложене вежбе за истезање, јачање и опуштање мишићних група тела, трбушних и леђних мишића.
* Ученици изводе сложене вежбе за истезање, јачање и опуштање мишићних група карличног предела и доњих екстремитета.
* Ученици у партеру (у различитим положајима) изводе сложене вежбе за истезање, јачање и опуштање целокупне мускулатуре.
* Ученици изводе сложене вежбе за истезање, јачање и опуштање целокупне мускулатуре уз помоћ реквизита (палица, лопта, чуњеви, обруч).
* Ученици изводе вежбе истезања, јачања и опуштања на и ван справе (рипстоли, шведска клупа, ниска греда)
* Ученици изводе вежбе истезања, јачања и опуштања у паровима према висини и тежини.
* Ученици изводе комплекс појединачних и колективних скокова и скокова у месту и кретању.
* Ученици појединачно демонстрирају комплексе вежби.
* Ученици самостално примењују активности и вежбе за развој функционалних способности (аеробна и анаеробна издржљивост).
* Ученици појединачно и у пару примењују активности и вежбе за развој моторичких способности (снага, равнотежа, координација, брзина, флексибилност, експлозивност, прецизност).
* Ученици појединачно и у паровима изводе превентивне вежбе за спречавање настанка деформитета, без и са реквизитима и на руци.
* Ученици индивидуално изводе физичке активности и вежбе за смањење телесне тежине.

Наставник прво објашњава и демонстрира вежбу, а затим је ученици изводе. У току извођења наставник континуирано прати и исправља евентуалне грешке. |
| Тема**: *АТЛЕТИКА***Укупно часова: **20** |
| **Резултати учења** Ученик/ученица биће способан/на да: 1. да примени правилну технику ниског старта и брзог трчања и технику високог старта и устрајног трчања;
2. примењује исправне технике скокова у даљ и вис;
3. примењује правилну технику бацања и погађање мете;
4. препознаје и примењује основну технику бацања кугле.
 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Садржаји (и појмови)** | **Стандарди оцењивања** |
| * Устрајно трчање – висок старт
* Брзо трчање − низак старт
* Скок удаљ из места
* Скок у даљ „згрчена техника “
* Скок увис „стредел” (опкорачна техника)
* Бацање лопте и погађање мете
* Бацање кугле
 | • Користи технику високог старта и упорно трчање до 600 метара.• Користи технику ниског старта и спринтерско трчање до 80 метара.• Изводи исправну технику преношења палице у ходању и трчању.• Примењује технику скока у даљ у залету „згрчено“.• Изводи технику скока у даљ, савијену технику са оптималним залетом.• Користи технику скока у вис „стредел” (опкорачна техника).• Правилно изводи школску и препознаје рационалну технику бацања кугле. |

|  |
| --- |
| **Примери активности** * Ученици изводе технику координисаних покрета руку и ногу при упорном трчању.
* Ученици у спринт трчању изводе технику координисаних и експлозивних покрета ногама и рукама.
* Ученици трче и прескачу постављене препреке (штапови, координационе мердевине, ниске препреке, медицинке).
* Ученици изводе устрајно трчање умереним темпом до 600 метара.
* Ученици изводе устрајно трчање умереним темпом до 600 метара са мерењем времена.
* Ученици изводе експлозивна истрчања – спринт из различитих почетних положаја (седећи, лежећи на леђима или стомаку, клечећи и сл.), од 5 до 50 метара, окренути у правцу трчања и обрнуто.
* Ученици изводе трчање са напредовањем (убрзање – успоравање).
* Ученици трче са ниским стартом до 80 метара.
* Ученици трче са ниским стартом до 80 метара са мерењем времена.
* Ученици учествују у основним и штафетним играма брзим трчањем, без и са реквизитима (такмичење).
* Ученици у паровима изводе правилну школску технику примопредаје штафетне палице.
* Ученици у паровима ходајући и трчећи у одређеном простору изводе правилну школску технику примопредаје штафетне палице.
* Ученици изводе појединачне двоножне и једноножне поскоке и скокове.
* Ученици изводе двоножне и једноножне поскоке и скокове у комбинацији.
* Ученици изводе двоножне и једноножне поскоке и скокове ужетом.
* Ученици изводе двоножне и једноножне поскоке и скокове на координационим подним степеницама.
* Ученици изводе двоножне и једноножне поскоке и скокове преко ниских препрека.
* Ученици изводе скок у даљ из места.
* Ученици изводе скок у даљ из места мерењем дужине скока.
* Ученици изводе скок у даљ техника „згрчено“ са малим залетом у ходу и трчању и гажењем на одразној нози на горњем делу шведског сандука.
* Ученици изводе скок у даљ техника „згрчено“ са малим залетом у ходу и трчању преко ниске препреке.
* Ученици изводе скок у даљ техника „згрчено“ са залетом у трчању.
* Ученици изводе скок у даљ техника „згрчено“ (мерење дужине скока).
* Истезање са увинућем у паровима окренути леђима и подигнутим рукама (предвежба за технику скок у даљ савијено).
* Ученици попети на шведски сандук на оптималној висини изводе скок у даљ у савијеној техници са суножним и једноножним одразом и суножним доскоком.
* Ученици изводе технику скока у даљ, техником савијања са малим залетом од два до три корака у ходу и гажењем одразне ноге на горњем делу шведског сандука.
* Ученици изводе скок у даљ техником савијања са малим залетом у ходу преко ниске препреке.
* Ученици изводе скок у даљ техником савијања са искораком у ходу и мањим залетом у трачању.
* Ученици изводе скок увис опкорачна техника („стредел“) ходајући по великом атлетском душеку без препреке.
* Ученици изводе скок увис опкорачна техника („стредел“) ходајући по великом атлетском душеку на ниско постављеној препреци (уже или ластик).
* Ученици изводе скок увис опкорачна техника („стредел“) трчећи са мањим залетом умереним темпом по великом атлетском душеку на ниско постављеној препреци (уже или ластик).
* Ученици изводе скок увис опкорачна техника („стредел“) са поступним повећањем висине препреке трчећи по великом атлетском душеку.
* Ученици изводе флоп технику скока увис („фосбери“) са места по великом атлетском душеку без препреке.
* Ученици изводе флоп технике скока у вис, ходајући по великом атлетском душеку без препреке.
* Ученици изводе флоп технике скока увис ходајући по великом атлетском душеку на ниско постављеној препони (уже или ластик).
* Ученици изводе флоп технике скока увис, постепено повећавајући висину препреке док трче по великом атлетском душеку.
* Ученици учествују у штафетним играма са елементима трчања и скакања.
* Ученици изводе бацање медицинке у даљ до 2 кг обема рукама.
* Ученици учествују у штафетним играма са елементима трчања, скакања и бацања.
* Ученици изводе школску технику бацања кугле, са мањом лоптом.
* Ученици изводе школску технику бацања кугле, односно медицинке до 2 кг.
* Ученици бацају куглу од 2 кг - школска техника мерењем дужине бацања.
* Ученици изводе рационалну технику бацања кугле мањом лоптом.
* Ученици изводе рационалну технику бацања кугле до 2 кг.

Наставник прво објашњава и демонстрира технике елемената атлетике, а затим их ученици изводе. Наставник континуирано прати извођење активности, мотивише ученике, указује на грешке, истиче најбоље изведене технике ученика и води рачуна о њиховој безбедности. |
| Тема**: *ГИМНАСТИКА И РИТМИКА*** Укупно часова: **20** |
| **Резултати учења**Ученик/ученица биће способан/на да: 1. примењује технике појединачних елемената и комбиновани састав вежби из партерне гимнастике2. примењује технику појединих елемената и вежби гимнастичке справе3. примењују и изводе прескоке4. примењује покрете и елементе у комбинованом саставу шведске клупе и ниске греде5. примењује технике повезаних у комбинацији ритмичких покрета са и без музике |
| **Садржаји и (појмови)** | **Стандарди оцењивања** |
| • **Гимнастика*** Вежбе на партеру
* Вежбе на гимнастичким справама
* Прескаче „козлић“ (разножно и згрчно)
* Покрети и вежбе на шведској клупи и ниској греди
 | * Примењује правилну технику појединечних елемената на партеру (колут напред, колут назад, „свећа“, „мост“ и чеона вага).
* Изводи технику са повезаним најмање три елемента у партеру (колут напред, колут назад, „свећа“, „мост“ и чеона вага).
* Изводи уз помоћ наставника стој на рукама.
* Изводи уз помоћ предмета са стране - „звезда".
* Изводи правилну технику вешања и љуљања на гимнастичким справама постављеним на оптималној висини (рипстоли, вратило, разбој, карике).
* Изводи технике прескакања преко „козлића“ разножно, постављен на оптималној висини према узрасту.
* Уз помоћ изводи прескока „згрчено“преко „козлића“, постављен на оптималној висини према узрасту.
* Примењује састав у комбинацији од више елемената шведске клупе и ниске греде.
 |
| • **Ритмика*** Ритмичко ходање и трчање
* Ритмички поскоци и скокови
* Ритмички покрети са реквизитима
 | • Примењује повезане ритмичке координисане покрете рукама и ногама у ходању и трчању са правилним држањем тела.• Примењује повезане поскоке и скокове у ходању и трчању (дечји, мачји, галоп, „маказе“, јеленски скок, далеко високи скокови.• Примењује ритмичке покрете и вежбе са реквизитима по слободном избору уз музику. |
| **Примери активности**• Ученици изводе елементе партерне гимнастике (колут напред, колут назад, „свећа”, „мост”, чеона вага на равној подлози уз помоћ и самостално – појединачно).• Ученици повезују научене елементе парне гимнастике у композицију од најмање три елемента (колут напред, колут назад, „свећа“, „мост“ и чеона вага).• Ученици уз помоћ или самостално изводе стој на глави.• Ученици уз помоћ и самостално изводе стој на рукама ослањањем ногу о зид или рипстол, уз помоћ и самостално. • Ученици изводе стој на руке уз помоћ. • Технику дијагоналног постављања ногу, тела и руку у правцу извођења премета странце („звезде”) ученици изводе индивидуално са места.• Ученици уз помоћ изводе премет странце („звезда”).• Ученици изводе вис и технику зањихавања самостално њихањем гимнастичких справа (рипстоли, вратило, карике, разбој).• Ученици изводе њихање и вис закачен потколеницом на оптималној висини вратила уз помоћ и самостално.• Ученици изводе њихање у потиску и ослонцу на разбоју постављеном на оптималној висини и ширини уз помоћ и самостално.• Ученици уз помоћ и самостално изводе преклопљени вис напред, на карике (алке) постављене на оптималној висини.• Ученици појединачно изводе гимнастички ход, ход из чучњева, дечји поскок, окрет (1800) и вагу на право означеној линији на поду.• Ученици самостално у комбинацији изводе састав од елемената гимнастичког хода, клечећег хода, дечјег поскока, окрета (1800) и вага на правој означеној линији на поду.• Ученици изводе гимнастичко ходање, ходање у чучњу, дечји поскок, окрет (1800), вагу и двоножни доскок на шведску клупу и ниску греду, индивидуално уз помоћ.• Ученици изводе повезане елементе у комбинацији на шведску клупу и ниску греду (гимнастички ход, ход у чучњу, поскокоци, окрет (90˚ и 180˚), вага, двоножни доскок) уз помоћ и самостално.• Ученици савладавају полигоне са усвојеним елементима гимнастике.• Ученици изводе прескок преко малог „козлића“ разножно са суножним одразом на одскочној дасци и постепеним повећањем дужине залета и висине „козлића“ уз помоћ и самостално.• Ученици изводе двоножни наскок згрчено на оптимално постављеном шведском сандуку (по потреби са наскоком са одскочне даске) ​​у ходу и трчању уз помоћ.• Ученици изводе суножни одраз на одскочну даску и наскок згрчено на оптимално постављеном „козлићу” у ходу и трчању уз помоћ.• Ученици изводе скок преко „козлића“, згрчену технику, постављен на оптималну висину, са суножним одразом на одскочној дасци у ходу са мањеим залетом и уз помоћ.• Ученици изводе повезане елементе у саставу на шведску клупу и ниску греду (гимнастички ход, ход у чучњу, поскоци, окрети (90˚ и 180˚), вага, двоножни скок) уз помоћ и самостално.• Ученици савладавају полигоне са усвојеним елементима гимнастике.• Ученици изводе повезане ритмичке координисане покрете рукама и ногама у ходању и трчању, по свом избору.• Ученици изводе повезане поскоке и скокове у ходу и трчању у простору (дечији скок, далеки скок у вис, мачји скок, кадетски скок, јеленски скок и др.), по свом избору.• Ученици изводе повезане ритмичке покрете уз слободан избор реквизита, без и уз музику (обруч, конопац, трака, лопта), по избору.Наставник објашњава, демонстрира и помаже у извођењу техника елемената гимнастике и ритмике. Континуирано прати активности ученика и указује на могуће грешке, мотивише ученике истицањем најбољих техника извођења ученика и брине о безбедности часа. |
| Тема**: *СПОРТСКЕ ИГРЕ***Укупно часова: **60** |
| **Резултати учења** Ученик/ученица биће способан/на да: 1. примењује и повезује више елемената технике спортске игре (рукомет, кошарка, одбојка, фудбал);
2. примењује елементе технике у игри у малом и стандардном простору;
3. примењује елементарна правила спортских игара у игри.

Ученик/ученица ће развити свест за:1. поштовање играча свог и противничког тима (фер-плеј).
 |
| **Садржај (и појмови)** | **Стандарди оцењивања** |
| * **Ракомет**

(Рукометна техника, правила рукометне игре, рукометно игралиште, рукометни гол и рукометна лопта) | * Појединачно примењује елементе рукометне технике у покрету (примање, додавање, вођење, шутирање на гол).
* Користи комбинацију техника примања, додавања и померања лопте у паровима и тројкама.
* Изводи технике водења лопте са променом правца и брзине кретања у трчању.
* Изводи технике шутирања у гол с мјеста у ходању и трчању у три корака са и без скока.
* Примењује рукометне технике у игри са једним и два гола.
* Препознаје основне елементе рукометне голманске технике.
* Наводи димензије рукометног терена, димензије голова, карактеристике рукометне лопте и основна правила игре.
 |
| * **Кошарка**

(Кошаркашка техника, правила кошаркашке игре, кошаркашки терен, кош и кошаркашка лопта) | * Примењује елементе кошаркашке технике у покрету (примање, додавање, вођење, шутирање на кош).
* Изводи комбиноване технике примања, додавања и вођења лопте у кретању у паровима и тројкама.
* Изводи технике водења лопте са променом правца и брзине кретања у трчању.
* Изводи правилну десну или леву кошаркашку технику двокорака.
* Изводи технике водења лопте, заустављања и шутирањ у кош с мјеста.
* Примењује кошаркашке технике и правила у играма са једним кошем и два коша.
* Наводи димензије кошаркашког терена, висину коша, карактеристике кошаркашке лопте и основна правила игре.
 |
| * **Одбојка**

(Одбојкарска техника, правила на игра одбојка, одбојкарски терен, мрежа и одбојкарска топка) | * Примењује правилну технику одбијања лопте у пару са прстима и подлактицом у страну.
* Примењује исправну технику одбијања лопте у пару са прстима и подлактицом на страну преко мреже.
* Примењује исправну технику школског сервиса кроз постављену мрежу.
* Примењује елементе одбојкарске технике у игри.
* Наводи димензије одбојкашког терена и мреже, карактеристике одбојкарске лопте и основна правила игре.
 |
| * **Фудбал / футсал**

(Фудбалска техника – фудбал/футсал, правила игре футсла и фудбала, фудбалски/футсал терен, гол, лопта) | * Примењује технике примања и додавања лопте у месту и кретања у пару унутрашњим делом стопала.
* Примењује правилне технике водења лоптом уз промену правца и брзине кретања у ходању и трчању.
* Примењује исправне технике гађања у гол у ходању и трчању
* Препознаје основне елементе фудбалске голманске технике.
* Примењује елементе технике фудбалске игре на један и два гола.
* Наводи димензије фудбалског/футсал терена и гола, карактеристике фудбалске/футсал лопте и основна правила игре.
 |
| **Примери активности**• Ученици примењују покрете држањем рукометне лопте са две и једном руком и комбинованим кружењем лоптом око тела, главе и ногу, преношењем лопте из једне руке у другу итд.• Ученици примењују правилну технику држања лопте у основним рукометним ставовима.• Елементарна игра у паровима – „ко ће први рукама узети рукометну лопту“ у различитим положајима и ставовима (стојећи, клечећи, седећи један према другом и леђа у леђа).• Ученици увежбавају рукометно додавање и примање лопте на месту са десном и левом руком у висини рамена и одбијеном од подлоге, у паровима.• Ученици примењују рукометно додавање и примање лопте на месту десном и левом руком у висини рамена и одбијањем од струњаче, у тројкама.• Рукометно додавање и примање лопте у кретању ученици примењују у ходу и трчању десном и левом руком освајањем простора, у паровима.• Ученици примењују рукометно додавање и примање лопте у покрету десном и левом руком и освајањем простора, подељени у групе од по три ученика.• Ученици примењују праволинијско рукометно вођење у ходу (бољом руком, слабијом руком и наизменично – комбиновано).• Ученици примењују праволинијско рукометно водење лопте комбиновано у ходању и трчању (бољом, слабијом руком и наизменично, са мањом и већом брзином кретања).• Ученици примењују рукометни слалом водећи лопту левом и десном руком при ходу и трчању између препрека (ниских чуњеви) са различитом брзином кретања.• Ученици у пару са кретањем у ходању и трчању наизменично додају и примају лопту у комбинацији са водењем лопте.• Ученици увежбавају шутирање на гол са места, са краће и дуже удаљености са учеником у позицији голмана.• Ученици примењују шутирање из места, ходајући и трчећи без скакања са мање и велике удаљености са учеником у позицији голмана.• Ученици примењују гађање у гол са места ходањем и трчањем са скоком, са кратке и велике удаљености са учеником постављеним као голман.• Ученици примењују шутирање гола из ходања и трчања са два и три корака са мање и веће удаљености са учеником постављеним као голман.• Ученици примењују шутирање гола из ходања и трчања након вођења лопте са два и три корака са кмање и веће удаљености са учеником у позицији голмана.• Ученици примењују научене елементе рукометне технике и примењују елементарна рукометна правила на један гол у игри и такмичење на мањем терену и на стандардном рукометном терену.• Ученици примењују научене елементе рукометне технике и елементарна рукометна правила на два гола у игри и такмичење на мањем простору и на стандардном рукометном простору.• Ученици примењују штафетне и елементарне игре са усвојеним елементима рукометне технике (додавање, примање, вођење, шутирање на гол) и у комбинацији са елементима из других спортова.• Ученици примењују покрете држањем кошаркашке лопте са две и једном руком и комбинованим кружењем лоптом око тела, главе и ногу, преношењем лопте из једне руке у другу итд.• Ученици примењују правилну технику држања лопте у основним кошаркашким ставовима.• Елементарна игра у пару – „ко ће први ухватити кошаркарску лопту рукама“ у различитим положајима и ставовима (стојећи, клечећи, седећи један према другом и леђа уз леђа).• Ученици примењују кошаркашко додавање и примање лопте на месту са две и једном руком у висини рамена, на грудима, изнад главе и одбијене од подлоге, уз постепено повећање даљине у паровима.• Ученици примењују кошаркашко додавање и примање лопте у месту наизменично са две и једном руком у висини рамена, на грудима, изнад главе и одбијања од струњаче, постепено повећавајући растојање у тројкама.• Ученици примењују кошаркашко додавање и примање лопте у покрету две и једне руке освајајући простор у паровима.• Ученици примењују кошаркашко додавање и примање лопте у покрету две и једне руке освајајући простор у тројкама.• Ученици примењују кошаркашко водење лопте у ходу и трчању (бољом руком, слабијом руком и наизменично – комбиновано).• Ученици примењују кошаркашко вођење лопте комбиновано у ходању и трчању (бољом, слабијом руком и наизменично, мањом и већом брзином).• Ученици примењују кошаркашко одење лопте у различитим правцима (напред, назад, лево, десно).• Ученици примењују кошаркашки слалом водења лопте левом и десном руком при ходу и трчећи између препрека (ниских плоча) различитом брзином кретања.• Ученици у паровима и тројкама са кретањем у ходању и трчању наизменично додају и примају лопту у комбинацији са водењем лопте.• Ученици примењују шутирање на кош постављен на одговарајућој висини према њиховом узрасту, са мањег и већег растојања од места.• Ученици примењују шутирање на кош постављен на одговарајућој висини према њиховом узрасту, или на стандардни кош са мањег и већег растојања, са места, вођењем лопте у ходу и трчањем уз застој.• Ученици примењују десни или леви двокорак и шутирају у кош постављенна одговарајућој висини према њиховом узрасту, газећи десном и левом ногом на јасно означеним местима са места.• Ученици примењују десни или леви двокорак и шутирање у кош постављен на одговарајућој висини према узрасту или на стандардни кош са мањег или већег растојања, газећи десном и левом ногом на јасно обележена места водећи лопта при ходу са заустављањем.• Ученици примењују двокорак удесно или улево и гађају у кош постављен на висини која одговара узрасту или на стандардни кош са краће и веће удаљености од водења лопте док хода и трчи.• Ученици играју и такмиче се у игри са једним кошем (1:1 ... 2:2 ... 3:3), примењујући научене елементе кошаркашке технике и примењујући основна правила кошарке.• Ученици примењују штафетне и елементарне игре са усвојеним елементима кошаркашке технике (додавање, примање, вођење, шутирање на кош) и у комбинацији са елементима из других спортова.• Ученици изводе одбијање лопте прстима изнад главе (у слободном простору одбијају лопту подбацивањем на различитим висинама) појединачно подбацивањем.• Елементарна игра у паровима – „ко ће први рукама узети одбојкашку лопту“ (стојећи, клечећи на колена, седећи).• Ученици изводе појединачно одбијање прста и подлактице од зида у висини изнад главе (средње, високо и ниско додавање, на кратку и дугу удаљеност) у паралелном и дијагоналном одбојкашком ставу.• Ученици изводе одбијање прстима и подлактицом (средње, високо и ниско додавање, на кратко и дуго растојање) у месту и у пару, у паралелном и дијагоналном одбојкашком ставу, са подбацивањем.• Ученици изводе одбијање лопте прстима и подлактицом, у клечећем ставу (у положају на колена) и седећи у пару, подбијањем лопте са две руке.• Ученици наизменично одбијају лопту прстима, а затим подлактицом, мењајући растојање у паровима бацањем лопте лево и десно.• Ученици наизменично одбијају лопту прстима мењајући растојање у месту у паровима.• Ученици наизменично одбијају лопту подлактицом мењајући растојање у месту у паровима.• Ученици изводе одбијање лопте прстима и подлактицом у групи од неколико ученика постављених у круг.• Ученици изводе технике одбијања лопте у одбојци прстима и подлактицом, у пару, на различитим растојањима, преко мреже постављена на одговарајућој висини према узрасту.• Ученици изводе технике одбијања лопте у одбојци, прстима и подлактицом у групама од 3 до 6, преко мреже постављене на одговарајућој висини према узрасту.• Ученици изводе школску одбојкашку технику сервиса на краћој удаљености до 5 метара у пару и у дијагоналном одбојкашком ставу.• Ученици изводе школску одбојкашку технику сервиса са постепеним повећањем даљине, у паровима и у дијагоналном одбојкашком ставу.• Ученици изводе технику школског одбојкашког сервиса на краћем и дужем растојању, преко мреже постављене на одговарајућој висини према њиховом узрасту у паровима.• У играма и утакмицама ученици примењују научене елементе одбојкашке технике и усвајају елементарна правила одбојке кроз мрежу постављену на одговарајућој висини у складу са њиховим узрастом.• Ученици примењују штафетне и елементарне игре са усвојеним елементима одбојкашке технике (додавање, примање, вођење, шутирање на кош) и у комбинацији са елементима из других спортова.• Елементарна игра у паровима – „ко ће први подићи фудбалску лопту“ (стојећи, клечећи, седећи).• Ученици појединачно од зида до места изводе елементарну технику додавања и примања лопте у фудбалу унутрашњим делом стопала на мањем и већем растојању.• Ученици појединачно од зида са места изводе елементарну технику додавања и примања лопте у фудбалу средњим делом стопала на краткој и великој удаљености.• Ученици појединачно од зида у месту изводе елементарну технику додавања и примања лопте у фудбалу спољним делом стопала на мањем и већем растојању.• Основну технику додавања и примања лопте у фудбалу ученици изводе унутрашњим, средњим и спољашњим делом стопала на мањем и већем растојању, у месту, у паровима.• Ученици изводе основну технику додавања и примања лопте у фудбалу унутрашњим, средњим и спољашњим делом стопала, на краћем и дужем растојању, ходање и трчање, у паровима.• Основну технику додавања и примања лопте у фудбалу ученици изводе унутрашњим, средњим и спољашњим делом стопала на кратком и дужем растојању у ходу и трчању, у тројкама.• Ученици изводе вођење лопте унутрашњим делом стопала (на краћем и дужем растојању и мањој и већој брзини).• Ученици изводе водење лопте средњим делом стопала (на краћем и дужем растојању и мањом и већом брзином).• Ученици изводе водење лопте спољним делом стопала (на краћем и дужем растојању и мањом и већом брзином).• Ученици изводе праволинијско вођење лопте спољним делом стопала (на краћем и дужем растојању и све већој брзини).• Ученици изводе комбиновано водење лопте комбиновано у ходању и трчању унутрашњим, средњим и спољашњим делом стопала (са бољом, са слабијом ногом и наизменично, мањом и већом брзином).• Ученици изводе фудбалски слалом водећи лопту левом и десном ногом у ходу и трчању између препрека, унутрашњим, средњим и спољашњим делом стопала (са бољом, са слабијом ногом и наизменично, са мањом и већом брзином).• Ученици у пару са покретима ходања и трчања наизменично додају и примају лопту унутрашњом, средњом и спољашњом страном стопала у комбинацији са вођењем лопте.• Ученици наизменично додају и примају лопту унутрашњом, средњом и спољашњом страном стопала, комбиновано са вођењем лопте у троје са покретима ходања и трчања.• Ученици изводе индивидуално жонглирање ногама, коленима и главом (у слободном простору).• Ученици изводе шутирање у гол са места, средњим и унутрашњим делом стопала, са различитих удаљености.• Ученици изводе шутирање на гол у фудбалу трчањем у ходању и трчању, средњим и унутрашњим делом стопала, са различите удаљености.• Ученици изводе шутирање у гол, погађајући одређену мету на различитим удаљеностима (цифрама означена мета, мали гол, обруч, чуњеви итд.).• Ученици примењују научене елементе фудбалске технике и усвајају елементарна фудбалска правила, играју и такмиче се на мале голове.• Ученици примењују научене елементе фудбалске технике и усвајају елементарна фудбалска правила, играју и такмиче се у рукометним головима.• Ученици изводе штафете и елементарне игре са усвојеним фудбалским елементима (штафете са додавањем, примањем, вођењем, погађањем мете и сл.).Наставник прво објашњава и демонстрира технике спортских игара и континуирано прати извођење активности, мотивише ученике, указује на грешке, истиче најбоље изведене технике ученика и води рачуна о њиховој безбедности. |
| Тема**: *НАРОДНА КОЛА И ПЛЕС***Укупно часова: **8** |
| **Резултати учења** Ученик/ученица биће способан/на да: 1. Игра народна кола три етничке заједнице из Северне Македоније;
2. изводи плесне кораке из стандардног, латиноамеричког и модерног плеса.
 |
| **Садржаји и (појмови)** | **Стандарди оцењивања** |
| * **Народна кола**
* Традиционална народна кола
 | * Правилно примењује традиционална кола различитих етничких заједница у земљи према корацима (без музике).
* Правилно примењује три традиционална кола различитих етничких заједница из државе (са музиком).
 |
| * **Плесови**

 * Стандардни плесови (енглески валцер)
* Латиноамерички плесови („ча-ча-ча“)
* Рокенрол, твист
* Модерни плесови (хип-хоп)
 | * Правилно примењује стандардни плес, латиноамерички плес и модеран плес, према корацима (без музике).
* Правилно примењује основне кораке и покрете једног стандардног, једног латиноамеричког и једног модерног плеса (са музиком).
 |
| **Примери активности*** Ученици изводе појединачне кораке и покрете македонских традиционалних народних кола и кола различитих етничких заједница (без музике).
* Ученици изводе повезане кораке и покрете истих народних традиционалних кола са музиком.
* Ученици индивидуално изводе основне кораке енглеског валцера, „ча-ча-ча“, рокенролa и твистa без музике, а затим их понављају уз музику. На крају играју плес у паровима.
* Ученици индивидуално изводе различите кораке хип хопа према сопственој креативности, на музику.

Прво наставник објашњава и демонстрира плесне кораке и покрете, а затим их ученици изводе. Наставник континуирано прати ученике и указује на евентуалне грешке, мотивише ученике истичући најбоља извођења. |

**ИНКЛУЗИВНОСТ, РОДНА РАВНОПРАВНОСТ / СЕНЗИТИВНОСТ, ИНТЕРКУЛТУРАЛНОСТ И МЕЂУПРЕДМЕТНА ИНТЕГРАЦИЈА**

Наставник обезбеђује инклузивност у раду и реализацију планираних тематских садржаја укључивањем свих ученика у све активности током часа. Реализацијом наставе наставник омогућава сваком детету да буде физички, когнитивно и емоционално ангажовано коришћењем одговарајућих приступа (индивидуализација, диференцијација, тимски рад, подршка одељењу), обезбеђујући оптималан биолошки и психолошки развој и веома важне социјалне инклузије.

У раду са ученицима са сметњама у развоју припрема се и реализује индивидуални образовни план са прилагођеним резултатима учења и стандардима оцењивања, а кад год је то могуће користи се додатна подршка других стручњака (персоналних и образовних асистената, образовних медијатора, волонтера тутора и професионалци из школа са ресурсним центром).

У току активности на часу, наставници се равноправно односе према дечацима и девојчицама, водећи рачуна да их у игрицама и вежбама не деле по полу и да им не додељују родно стереотипне улоге, а то значи и да приликом формирања радних група и учешћа у активности настоје да обезбеде баланс у односу полова.

У вишејезичним школама стимулише се заједничко одржавање часова у одељењима различитих наставних језика. Истовремено, већина вежби и активности се ради заједнички, мешањем ученика из одељења. Мешање ученика по националности са различитих наставних језика посебно је важно за групне активности и игре, чиме се обезбеђује међунационална сарадња и спречава међунационално надметање.

Кад год је то могуће, наставници при планирању и реализацији наставе користе интеграцију активности из предмета Физичко и здравствено васпитање са садржајима/стандардима из других предмета. На тај начин овај предмет мотивише ученике у учењу других предмета и помаже им да их лакше савладају.

**ОЦЕЊИВАЊЕ ПОСТИГНУЋА УЧЕНИКА**

Да би ученицима омогућио постизање очекиваних стандарда оцењивања, наставник континуирано прати активности ученика током наставе и учења, прикупља информације о напредовању сваког ученика и евидентира их у ученичким портфолијима. Током учешћа у активностима ученици добијају повратне информације од наставника о својим постигнућима. Наставници могу да користе следеће методе, технике, инструменте и стратегије за оцењивање и вредновање постигнућа ученика.

Током праћења и анализе ефеката наставе физичког и здравственог васпитања током школске године, наставник континуирано вреднује и оцењује:

* напредак у усвајању елемената спортске технике;
* активно укључивање током часа;
* сарадња са саученицима у извођењу активности;
* поштовање правила понашања у спортској сали.

У свим класификационим периодима (тромесечјима), као и на крају школске године, ученик добија бројчану сумативну оцену што је одређено углавном наведеним елементима праћењем напредовања, вредновањем и оцењивањем постигнућа без обзира на таленат ученика.

Наставник обезбеђује укључивање свих ученика у све активности током часа. При томе користе податке добијене мерењем моторичког и физичког раста и развоја сваког ученика. Праћење физичког раста и развоја и моторичких способности наставник спроводи на почетку и на крају школске године, у области кардиореспираторне издржљивости (процена аеробног капацитета), телесне грађе (BMI – индекс телесне масе, обим струка), мишићна снага, мишићна издржљивост, флексибилност, брзина, агилност и координација.

Наставник организује услове рада и просторни распоред приликом спровођења мерења. Неопходно је ученике упознати са значајем процене и мерења моторичког и физичког раста и развоја, као и постављањем остваривог циља за постизање вредности које ће код сваког ученика изазвати задовољство. Ученици су мотивисани да унапреде своје резултате, а наставник има задатак да препозна и награди достигнућа у остварењу циља.

Резултати тестова примењених за процену нивоа моторичких способности и мерења која се врше ради увида у морфолошки статус ученика, не би требало да се односе на сумативно оцењивање ученика из предмета физичко и здравствено образовање).

Наставник обавештава родитеља о степену физичког и моторичког развоја ученика и даје упутства за додатну праксу код куће (ако је испод просечног нивоа) или даје препоруку за укључивање ученика у спортски клуб (ако је изнад просечног нивоа) .

**АЛТЕРНАТИВНЕ АКТИВНОСТИ**

У школама које немају одговарајућу фискултурну салу и/или спортски терен могу се користити одговарајуће алтернативне просторије/терен у непосредној близини школе. Такође, школа може понудити и алтернативне активности за ученике уколико постоје инфраструктурни услови и/или природни услови за њихову реализацију у њој или у њеној околини (нпр. ски стазе, базен, тениски терен, вештачка стена, стазе за вожњу бицикла, тротинета или ролера).

|  |  |
| --- | --- |
| **Почетак имплементације наставног програма** | школска 2024/2025 година |
| **Институција/****носилац програма** | Биро за развој образовања  |
| **Сагласно члану 30, став 3 Закона о основном образовању Службени лист Републике Северне Македоније” бр. 161/19 и 229/20) министар образовања и науке доноси наставни програм изпредмета *Физичко и здравствено образовае* за VII разред.** | бр. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ година **Министар образовања и науке,** Doc. Dr. Jeton Shaqiri   \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |