

**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	<i>Физичко и здравствено образовање</i>
Врста/категорија наставног предмета	Обавезни
Разред	VII (седми)
Теме/области наставног програма	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <i>Физички и моторички раст и развој</i></li> <li>● <i>Атлетика</i></li> <li>● <i>Гимнастика и ритмика</i></li> <li>● <i>Спортске игре</i></li> <li>● <i>Народна кола и плес</i></li> </ul>
Број часова	3 часа недељно / 108 часова годишње
Опрема и средства	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Гимнастички душеци, атлетски душек, атлетски сталак, стартни блокови, диск.</li> <li>• Мање и веће лоптице, тениске лоптице, балони и лопте за спортске игре (рукометни, кошаркашки, одбојкашки и фудбалски - прилагођене запремини и тежини према узрасту ученика).</li> <li>• Медицинке до 3 kg.</li> <li>• Обручи, конопци, ниски и високи чуњеви – маркери за подлогу, конусни маркери, ниске препреке, палице, гумени ластик, координационе мердевине.</li> <li>• Ствари из спортске гимнастике (вратило, разбој, карике).</li> <li>• Шведски сандук, рипостоли, шведска клупа, ниска греда, „Козлић“, одскачна даска, морнарске мердевине, шведске мердевине, viseћа ужад, конопац за повлачење.</li> <li>• Кошеви, мали и велики рукометни голови и мрежа за одбојку, прилагођени узрасту ученика.</li> <li>• Штоперица, центиметарска трака, скала са висиномером, калипер.</li> <li>• Аудио систем.</li> </ul>

<b>Норматив наставног кадра</b>	<p>Физичко и здравствено васпитање у седмом разреду може да предаје лице које је::</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Професор физичког и здравственог образовања – наставни смер, VII/1 или VI A (према МРК) и 240 ЕКТС.</li> </ul>
---------------------------------	--

## ПОВЕЗАНОСТ СА НАЦИОНАЛНИМ СТАНДАРДИМА

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

<i>Ученик/ученица зна и/или уме:</i>	
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;
<i>Ученик/ученица разуме и прихвата да:</i>	
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 конфликта 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.

<i>Ученик/ученица зна и/или уме:</i>	
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-A.7	да препозна испољавање вербалног и физичког насиља у сопственом окружењу, да сагледа последице насиља и да му се супротстави;
VI-A.9	да препознају угрожене групе у друштву и учествују и подржавају хуманитарне и волонтерске акције;
VI-A.10	да заштити себе и друге у кризним ситуацијама и елементарним непогодама;
VI-A.11	да примењује правила и прописе за безбедно учешће у саобраћају;
VI-A.18	да критички анализира претње од неуравнотеженог развоја по животну средину и активно доприноси њеној заштити и унапређењу;
<i>Ученик/ученица разуме и прихвата да:</i>	
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:

2. свест о потреби примене здравствено-хигијенских навика.

Садржаји (и појмови)	Стандарди оцењивања
<ul style="list-style-type: none"><li>• Функционални развој (аеробна и анаеробна издржљивост)</li><li>• Моторички развој (снага, брзина, флексибилност, координација)</li><li>• локомоторни апарат (правилно држање, сколиотично, кифотично и лордотично држање, равна стопала, „Х“ и „О“ ногу, прекомерна тежина)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Правилно изводи комплексе вежби за обликовање тела без реквизита (истезање, јачање и опуштање у свим положајима, ставовима и покретима).</li><li>• Правилно изводи комплексе вежби за обликовање тела реквизитима (истезање, јачање и опуштање палицом, конопцем, обручем, лоптом).</li><li>• Правилно изводи вежбе обликовања тела у пару.</li><li>• Бира одговарајућу вежбу за развој моторичких и функционалних способности.</li></ul>

### 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)

- 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

### Стандарди оцењивања

- 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).
- Истежање 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 искоракотом 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 гимнастике
2. примењује технику појединих елемената и вежби гимнастичке справе
3. примењују и изводе прескоке
4. примењује покрете и елементе у комбинованом саставу шведске клупе и ниске греде
5. примењује технике повезаних у комбинацији ритмичких покрета са и без музике

Садржаји и (појмови)	Стандарди оцењивања
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Гимнастика</b></li> <li>- Вежбе на партеру</li> <li>- Вежбе на гимнастичким справама</li> <li>- Прескаче „козлић“ (разножно и згрчно)</li> <li>- Покрети и вежбе на шведској клупи и ниској греди</li> <li>-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Примењује правилну технику појединечних елемената на партеру (колут напред, колут назад, „свећа“, „мост“ и чеона вага).</li> <li>• Изводи технику са повезаним најмање три елемента у партеру (колут напред, колут назад, „свећа“, „мост“ и чеона вага).</li> <li>• Изводи уз помоћ наставника стој на рукама.</li> <li>• Изводи уз помоћ предмета са стране - „звезда“.</li> <li>• Изводи правилну технику вешања и љуљања на гимнастичким справама постављеним на оптималној висини (рипстоли, вратило, разбој, карике).</li> <li>• Изводи технике прескакања преко „козлића“ разножно, постављен на оптималној висини према узрасту.</li> <li>• Уз помоћ изводи прескока „згрчено“ преко „козлића“, постављен на оптималној висини према узрасту.</li> <li>• Примењује састав у комбинацији од више елемената шведске клупе и ниске греде.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ритмика</b></li> <li>- Ритмичко ходање и трчање</li> <li>- Ритмички поскоци и скокови</li> <li>- Ритмички покрети са реквизитима</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Примењује повезане ритмичке координисане покрете рукама и ногама у ходању и трчању са правилним држањем тела.</li> <li>• Примењује повезане поскоке и скокове у ходању и трчању (дечји, мачји, галоп, „маказе“, јеленски скок, далеко високи скокови).</li> <li>• Примењује ритмичке покрете и вежбе са реквизитима по слободном избору уз музику.</li> </ul>
<p><b>Примери активности</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ученици изводе елементе партерне гимнастике (колут напред, колут назад, „свећа“, „мост“, чеона вага на равној подлози уз помоћ и самостално – појединачно).</li> <li>• Ученици повезују научене елементе парне гимнастике у композицију од најмање три елемента (колут напред, колут назад, „свећа“, „мост“ и чеона вага).</li> <li>• Ученици уз помоћ или самостално изводе стој на глави.</li> <li>• Ученици уз помоћ и самостално изводе стој на рукама ослањањем ногу о зид или рипстол, уз помоћ и самостално.</li> <li>• Ученици изводе стој на руке уз помоћ.</li> <li>• Технику дијагоналног постављања ногу, тела и руку у правцу извођења предмета странце („звезде“) ученици изводе индивидуално са места.</li> <li>• Ученици уз помоћ изводе предмет странце („звезда“).</li> <li>• Ученици изводе вис и технику зањихавања самостално њихањем гимнастичких справа (рипстоли, вратило, карике, разбој).</li> </ul>	

- 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 (180°) и вагу на право означеној линији на поду.
- Ученици самостално у комбинацији изводе састав од елемената гимнастичког хода, клечећег хода, дечјег поскока, окрета (180°) и вага на правој означеној линији на поду.
- Ученици изводе гимнастичко ходање, ходање у чучњу, дечји поскок, окрет (180°), 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:

4. поштовање играча свог и противничког тима (фер-плеј).

Садржај (и појмови)	Стандарди оцењивања
<ul style="list-style-type: none"><li>● <b>Ракомет</b> (Рукометна техника, правила рукометне игре, рукометно игралиште, рукометни гол и рукометна лопта)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Појединачно примењује елементе рукометне технике у покрету (примање, додавање, вођење, шутирање на гол).</li><li>● Користи комбинацију техника примања, додавања и померања лопте у паровима и тројкама.</li><li>● Изводи технике водења лопте са променом правца и брзине кретања у трчању.</li><li>● Изводи технике шутирања у гол с мјеста у ходању и трчању у три корака са и без скока.</li><li>● Примењује рукометне технике у игри са једним и два гола.</li><li>● Препознаје основне елементе рукометне голманске технике.</li><li>● Наводи димензије рукометног терена, димензије голова, карактеристике рукометне лопте и основна правила игре.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>● <b>Кошарка</b> (Кошаркашка техника, правила кошаркашке игре, кошаркашки терен, кош и кошаркашка лопта)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Примењује елементе кошаркашке технике у покрету (примање, додавање, вођење, шутирање на кош).</li><li>● Изводи комбиноване технике примања, додавања и вођења лопте у кретању у паровима и тројкама.</li><li>● Изводи технике водења лопте са променом правца и брзине кретања у трчању.</li><li>● Изводи правилну десну или леву кошаркашку технику двокорача.</li><li>● Изводи технике водења лопте, заустављања и шутирањ у кош с мјеста.</li><li>● Примењује кошаркашке технике и правила у играма са једним кошом и два коша.</li><li>● Наводи димензије кошаркашког терена, висину коша, карактеристике кошаркашке лопте и основна правила игре.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>● <b>Одбојка</b> (Одбојкарска техника, правила на игра одбојка, одбојкарски терен, мрежа и одбојкарска топка)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Примењује правилну технику одбијања лопте у пару са прстима и подлактицом у страну.</li><li>● Примењује исправну технику одбијања лопте у пару са прстима и подлактицом на страну преко мреже.</li><li>● Примењује исправну технику школског сервиса кроз постављену мрежу.</li><li>● Примењује елементе одбојкарске технике у игри.</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наводи димензије одбојкашког терена и мреже, карактеристике одбојкарске лопте и основна правила игре.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Фудбал / фудзал</b> (Фудбалска техника – фудбал/фудзал, правила игре фудсала и фудбала, фудбалски/фудзал терен, гол, лопта)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Примењује технике примања и додавања лопте у месту и кретања у пару унутрашњим делом стопала.</li> <li>• Примењује правилне технике водења лоптом уз промену правца и брзине кретања у ходању и трчању.</li> <li>• Примењује исправне технике гађања у гол у ходању и трчању</li> <li>• Препознаје основне елементе фудбалске голманске технике.</li> <li>• Примењује елементе технике фудбалске игре на један и два гола.</li> <li>• Наводи димензије фудбалског/фудзал терена и гола, карактеристике фудбалске/фудзал лопте и основна правила игре.</li> </ul>
<p><b>Примери активности</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Ученици примењују правилну технику држања лопте у основним рукометним ставовима.</li> <li>• 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).</li> <li>• Ученици увежбавају рукометно додавање и примање лопте на месту са десном и левом руком у висини рамена и одбијеном од подлоге, у паровима.</li> <li>• Ученици примењују рукометно додавање и примање лопте на месту десном и левом руком у висини рамена и одбијањем од струњаче, у тројкама.</li> <li>• Рукометно додавање и примање лопте у кретању ученици примењују у ходу и трчању десном и левом руком освајањем простора, у паровима.</li> <li>• Ученици примењују рукометно додавање и примање лопте у покрету десном и левом руком и освајањем простора, подељени у групе од по три ученика.</li> <li>• Ученици примењују праволинијско рукометно вођење у ходу (бољом руком, слабијом руком и наизменично – комбиновано).</li> <li>• Ученици примењују праволинијско рукометно водење лопте комбиновано у ходању и трчању (бољом, слабијом руком и наизменично, са мањом и већом брзином кретања).</li> </ul>	

- 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 мање 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 постављен на 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 кошом (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 подбацавањем на различитим висинама) појединачно подбацавањем.
- 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 подбацавањем.
- 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)

- **Народна кола**
  - Традиционална народна кола

#### Стандарди оцењивања

- Правилно примењује традиционална кола различитих етничких заједница у земљи према корацима (без музике).

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Правилно примењује три традиционална кола различитих етничких заједница из државе (са музиком).</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Плесови</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Стандардни плесови (енглески валцер)</li> <li>- Латиноамерички плесови („ча-ча-ча“)</li> <li>- Рокенрол, твист</li> <li>- Модерни плесови (хип-хоп)</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Правилно примењује стандардни плес, латиноамерички плес и модеран плес, према корацама (без музике).</li> <li>• Правилно примењује основне кораке и покрете једног стандардног, једног латиноамеричког и једног модерног плеса (са музиком).</li> </ul>
<p><b>Примери активности</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ученици изводе појединачне кораке и покрете македонских традиционалних народних кола и кола различитих етничких заједница (без музике).</li> <li>• Ученици изводе повезане кораке и покрете истих народних традиционалних кола са музиком.</li> <li>• Ученици индивидуално изводе основне кораке енглеског валцера, „ча-ча-ча“, рокенрола и твиста без музике, а затим их понављају уз музику. На крају играју плес у паровима.</li> <li>• Ученици индивидуално изводе различите кораке хип хопа према сопственој креативности, на музику.</li> </ul> <p>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.</p>	

## 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 татора 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 ПОСТИГЊУЋА 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 (тримесечјима), 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 физкултурну 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).

<b>Почетак имплементације наставног програма</b>	школска 2024/2025 година
<b>Институција/ носилац програма</b>	Биро за развој образовања
<b>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 из предмета <i>Физичко и здравствено образовање</i> за VII разред.</b>	бр. _____ _____ година  <b>Министар образовања и науке,</b> Doc. Dr. Jeton Shaqiri  _____