МИНИСТАРСТВО ОБРАЗОВАЊА И НАУКЕ

БИРО ЗА РАЗВОЈ ОБРАЗОВАЊА

Наставни програм

Физичко и здравствено образовање

за VIII разред

Скопље, 2025. година

ОСНОВНИ ПОДАЦИ О НАСТАВНОМ ПРОГРАМУ

Наставни предмет	Физичко и здравствено образовање
Врста/категорија наставног предмета	Обавезан
Разред	VIII (осми)
Теме/области у наставном програму	● ***Физички и моторички раст и развој*** ● ***Атлетика*** ● ***Гимнастика*** ● ***Спортске игре*** ● ***Ритмичке плесне структуре (народна кола, плес, аеробик и фитнес)***
Број часова	3 часа недељно / 108 часова годишње
Опрема и средства	• Гимнастичке струњаче, атлетска струњача, атлетски сталци, стартни блокови, кугла. • Стандардна величина и тежина лопти за спортске игре (рукометне, кошаркашке, одбојкашке и фудбалске). • Обручи, вијаче, медицинке (медицинске лопте), ниски и високи чуњеви – маркери за подлогу, конусни маркери, ниске препоне, палице, гумени ластиш, координационе лествице (координационе мердевине). • Подлоге за аеробик и фитнес. • Степ клупе (степери). • Аудио систем. • Штафетни тасови (штафетне палице). • Справе за спортску гимнастику (вратило, разбој, кругови/алке). • Шведски сандук, рипстоли, шведска клупа, ниска греда, „козић”, одразна даска, морнарске лествице, шведске лествице, висећа ужад, уже за вучење (надвлачење). • Кошеви, рукометни голови и одбојкашка мрежа. • Штоперица, мерна трака (сантиметар), вага са висинометром, калипер.
Норматив наставног кадра	Наставу Физичког и здравственог образовања у осмом разреду може да изводи лице које је: • Професор физичког и здравственог васпитања – наставни смер, VII/1 или VI А (према МРК) и 240 ЕСПБ (ЕКТС).

ПОВЕЗАНОСТ СА НАЦИОНАЛНИМ СТАНДАРДИМА

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

Ученик /ученица зна и/или уме:	
V-A.1	да разликује здрав од ризичног животног стила када су у питању све сфере живота (укључујући навике у исхрани, спортске и рекреативне активности и сексуално понашање);
V-A.2	да бира и практикува активности које обезбеђују развој и побољшање сопственог менталног и физичког здравља и добробити;
V-A.4	да врши процену сопствених способности и постигнућа (укључујући јаке и слабе стране) и да на основу тога одређује приоритете који ће му/јој омогућити развој и напредовање;
V-A.6	да постави циљеве за учење и сопствени развој и да ради на превазилажењу изазова који се јављају на путу ка њиховом остваривању;
V-A.7	да користи сопствена искуства како би себи олакшао/ла учење и прилагодио/ла сопствено понашање у будућности;
V-A.8	да организује сопствено време на начин који ће му/јој омогућити да ефикасно и ефективно оствари постављене циљеве и задовољи сопствене потребе;
V-A.9	да предвиди последице својих поступака и поступака других по себе и по друге;
V-A.10	да примењује етичка начела при вредновању правилног и погрешног у сопственим и туђим поступцима и да манифестује врлине и позитивне карактерне особине (као што су: чесност, правичност, поштовање, стрпљење, брига, пристојност, захвалност, одлучност, одважност и самодисциплина);
V-A.11	да делује самостално, уз потпуну свест о томе од кога, када и како може да затражи помоћ;
V-A.12	да комуницира са другима и да презентује себе у складу са ситуацијом;
V-A.13	да комуницира са другима и да презентује себе у складу са ситуацијом;
V-A.14	да активно слуша и адекватно реагује, показујући емпатију и разумевање за друге, те да изражава сопствене бриге и потребе на конструктиван начин;
V-A.15	да сарађује са другима у остваривању заједничких циљева, делећи сопствене ставове и потребе са другима и узимајући у обзир ставове и потребе других;
V-A.16	да препознаје проблеме у односима са другима и да приступа конструктивно решавању конфликата, 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-А.19	да даје предлоге, разматра различите могућности и предвиђа последице са циљем извођења закључака и доношења рационалних одлука;
V-А.20	да анализира, процењује и побољшава сопствено учење;
	Ученик/ученица разуме и прихвата да:
V-Б.1	брига о сопственом телу и редовно практиковање физичких активности јесу важни услови за обезбеђивање физичког и менталног здравља;
V-Б.2	спознаја сопственог идентитета доприноси јачању самопоуздања и јачању личности;
V-Б.3	сопствена постигнућа и добробит у највећој мери зависе од труда који сам/сама улаже и од резултата које сам/сама постиже;
V-Б.4	сваки поступак који предузима има последице по њега/њу и/или по његову/њену околину;
V-Б.5	од начина на који приступа решавању проблема и разрешавању конфликата зависи да ли ће проблеми бити решени, односно да ли ће конфликти бити разрешени;
V-Б.7	иницијативност, упорност, истрајност и одговорност јесу важни за спровођење задатака, остваривање циљева и превазилажење изазова у свакодневним ситуацијама;
V-Б.8	интеракција са другима је двосмерна – као што има право да од других тражи да му/јој буде омогућено задовољавање сопствених интереса и потреба, тако има и одговорност да пружи простор другима да задовоље сопствене интересе и потребе;
V-Б.9	тражење повратне информације и прихватање конструктивне критике воде ка личном напретку на индивидуалном и социјалном плану;
V-Б.10	учење је континуиран процес који се не завршава у школи и није ограничен на формално образовање.

Наставни програм укључује и релевантне компетенције из области ***Друштво и демократска култура*** Националних стандарда.

	Ученик/ученица зна и/или уме:
VI-А.5	да разуме разлике међу људима по било ком основу (родна и етничка припадност, старост, способности, социјални статус итд.);
VI-А.6	да препознаје присуство стереотипа и предрасуда код себе и код других и да се супротставља дискриминацији;
VI-А.7	да препозна манифестације вербалног и физичког насиља у сопственом окружењу, да сагледава последице насиља и да му се супротставља;
VI-А.9	да препознаје рањиве групе у друштву и да учествува у хуманитарним и волонтерским акцијама и подржава их;
VI-А.10	да заштити себе и друге у кризним ситуацијама и током елементарних непогода;

VI-А.11	да примењује правила и прописе за безбедно учешће у саобраћају;
VI-А.18	критички да анализира претње које неуравнотежени развој представља по животну средину и да активно доприноси њеној заштити и унапређењу;

	Ученик/ученица разуме и прихвата да:
VI-Б.1	не сме да врши дискриминацију на основу разлика међу људима (родна и етничка припадност, старост, способности, социјални статус, сексуална оријентација итд.);
VI-Б.2	сви људи, укључујући и децу, имају право да изражавају своја мишљења и ставове и да учествују у доношењу одлука које су повезане са њиховим потребама и интересима.

РЕЗУЛТАТИ УЧЕЊА

Тема**: *Физички и моторички раст и развој***

Укупно часова: Континуирана примена на сваком наставном часу (у уводном и припремном делу)

Резултати учења

Ученик/ученица ће бити способан/на да:

1. правилно изабере и примени вежбе обликовања тела у зависности од активности у главном делу часа.
2. препознаје активности и вежбе за функционални и моторички развој.

Ученик/ученица ће развити и примењивати:

1. здравствено-хигијенске навике.

Садржаји (и појмови)	**Стандарди за оцењивање**
• Функционални развој (аеробна и анаеробна издржљивост – интензитет и обим) • Моторички развој (снага, брзина, флексибилност, координација – интензитет и обим)	• Правилно бира, примењује и дозира број понављања комплекса вежби обликовања тела у различитим ставовима и положајима без реквизита (истезање, јачање и лабављење/опуштање), индивидуално и у паровима. • Правилно бира, примењује и дозира број понављања комплекса вежби обликовања тела у различитим ставовима и положајима са реквизитима (истезање, јачање и лабављење/опуштање), индивидуално и у паровима. • Правилно примењује и дозира (процењује интензитет оптерећења) при одговарајућим вежбама и активностима за развој моторичких и функционалних способности. • Примењује здравствено-хигијенске навике.

Примери активности

- Ученици индивидуално примењују комплексе вежби истезања, јачања и лабављења/опуштања свих мишићних група у стојећем положају.
- Ученици у паровима примењују комплексе вежби истезања, јачања и лабављења/опуштања свих мишићних група у стојећем положају.
- Ученици индивидуално примењују комплексе вежби истезања, јачања и лабављења/опуштања свих мишићних група у седећем положају.
- Ученици у паровима примењују комплексе вежби истезања, јачања и лабављења/опуштања свих мишићних група у седећем положају.
- Ученици индивидуално примењују комплексе вежби истезања, јачања и лабављења/опуштања свих мишићних група у лежећем положају.
- Ученици у паровима примењују комплексе вежби истезања, јачања и лабављења/опуштања свих мишићних група у лежећем положају.

- Ученици индивидуално и у паровима демонстрирају и примењују комплексе вежби истезања, јачања и лабављења/опуштања свих мишићних група у различитим ставовима и положајима.
- Ученици индивидуално бирају и примењују, са различитим обимом и интензитетом, комплексе вежби истезања, јачања и лабављења/опуштања свих мишићних група у свим ставовима и положајима, у складу са предстојећим активностима у главном делу часа.
- Ученици индивидуално бирају и примењују комплекс вежби различитог обима и интензитета за истезање, јачање и лабављење/опуштање свих мишићних група уз коришћење реквизита (палица, лопта, чуњеви, обруч, вијача/конопац и др.), у складу са предстојећим активностима у главном делу часа.
- Ученици индивидуално бирају и примењују комплекс појединачних и комбинованих поскока и скокова у месту и кретању, са различитим обимом и интензитетом.
- Ученици индивидуално примењују активности и вежбе различитог обима и интензитета за развој функционалних способности (аеробна и анаеробна издржљивост).
- Ученици индивидуално примењују активности и вежбе различитог обима и интензитета за развој моторичких способности (снага, равнотежа, координација, брзина, флексибилност, експлозивност, прецизност).
- Ученици индивидуално и у паровима, са различитим обимом и интензитетом, изводе и примењују превентивне вежбе за спречавање појаве деформитета, са реквизитима, без њих и на справама.
- Ученици индивидуално изводе и примењују, са различитим обимом и интензитетом, физичке активности и вежбе за смањење телесне тежине.

Наставник објашњава, демонстрира, прати и коригује извођење вежби обликовања тела и покрета, помаже ученицима, усмерава их и контролише при избору, обиму и интензитету активности и вежби за развој функционалних и моторичких способности.

Тема**: *АТЛЕТИКА***

Укупно часови: **16**

Резултати учења

Ученик/ученица ће бити способан/на да:

1. примењује технике трчања (спринтерско трчање и трчање на издржљивост);
2. примењује технику штафетног трчања;
3. примењује правилне технике скока у даљ и у вис;
4. примењује технике бацања кугле;

Садржаји (и појмови)	**Стандарди за оцењивање**
• Истрајно трчање • Спринтерско трчање • Штафетно трчање • Скок у даљ – згрчена техника (висећа/свијена техника) • Скок у вис грбна техника (“фосбери – флоп“)	• Примењује технику истрајног трчања до 800 метара. • Примењује технику спринтерског трчања до 100 метара. • Изводи правилну технику штафетног трчања. • Изводи скок у даљ – згрчена техника. • Изводи технику скока у вис „фосбери-флоп“. • Изводи рационалну технику бацања кугле. • Изводи рационалну технику бацања кугле.

• Бацање кугле (рационална техника)	

Примери активности

- Ученици изводе технику координисаних покрета руку и ногу при трчању на издржљивост и експлозивних покрета ногу и руку при спринтерском трчању.
- Ученици трче и прескачу преко постављених препрека (палице, координационе лествице, ниске препоне, медицинке).
- Ученици у групама изводе трчање на издржљивост умереним темпом до 800 метара.
- Ученици у групама изводе трчање на издржљивост до 800 метара са мерењем времена (такмичење).
- Ученици у групама изводе експлозивна истрчавања – спринт из различитих почетних положаја (седење, лежање на леђима, на стомаку, клечање и сл.), од 5 до 60 метара, окренути у правцу трчања и обрнуто.
- Ученици изводе трчање са прогресијом (убрзање – успоравање).
- Ученици у групама трче из ниског старта до 100 метара.
- Ученици у групама трче из ниског старта до 100 метара са мерењем времена (такмичење).
- Ученици учествују у елементарним и штафетним играма са брзим трчањем, без реквизита и са њима (такмичење).
- Ученици изводе правилну школску технику примопредаје штафетне палице у одређеном простору.
- Ученици изводе правилну школску технику примопредаје штафетне палице у одређеном простору (такмичење).
- Ученици изводе појединачне двоножне и једноножне потскоке и скокове.
- Ученици изводе двоножне и једноножне потскоке и скокове у комбинацији.
- Ученици изводе двоножне и једноножне потскоке и скокове са вијачом.
- Ученици изводе двоножне и једноножне потскоке и скокове на подним координационим лествицама.
- Ученици изводе двоножне и једноножне потскоке і скокове преко ниских препона.
- Истезање са увијањем у паровима, окренути леђима уз леђа са подигнутим рукама (предвежба за згрчену технику скока у даљ).
- Ученици попети на шведски сандук оптималне висине изводе скок у даљ – згрчена техника, са двоножним и једноножним одразом и двоножним доскоком.
- Ученици изводе технику скока у даљ – згрчена техника, са малим залетом од два до три корака у трчању и са нагазивањем одразне ноге на горњи део шведског сандука.
- Ученици изводе скок у даљ – згрчена техника, са малим залетом у трчању преко ниске препреке.

- Ученици изводе скок у даљ – згрчена техника, са мањим и већим залетом у трчању.
- Ученици изводе скок у вис – опкорачна техника („стредл“), са постепеним повећањем висине препреке у трчању на велики атлетски душек (такмичење – мерење висине скока).
- Ученици изводе скок у вис – техника „фосбери-флоп“, у ходу на велики атлетски душек без препреке.
- Ученици изводе скок у вис – техника „фосбери-флоп“, у трчању на велики атлетски душек преко ниско постављене препреке (конопац или ластиш).
- Ученици изводе скок у вис – техника „фосбери-флоп“, са постепеним повећањем висине препреке у трчању на велики атлетски душек.
- Ученици изводе бацање медицинке у даљ (тежине до 3 кг), са обе руке.
- Ученици изводе рационалну технику бацања кугле (тежине до 3 кг).
- Ученици бацају куглу (тежине до 3 кг) – рационална техника са мерењем дужине бацања.
- Ученици учествују у елементарним и штафетним играма са елементима ходања, трчања, скакања и бацања.

Наставник најпре објашњава и демонстрира технике елемената из атлетике, а затим их ученици изводе. Наставник континуирано прати извођење активности, мотивише ученике, указује на грешке, истиче најбоље изведене технике од стране ученика и брине о њиховој безбедности.

Тема**: *ГИМНАСТИКА***

Укупно часова: **14**

Резултати учења

Ученик/ученица ће бити способан/на да:

1. примењује комбиновани састав вежби из партерне гимнастике;
2. примењује вежбе на гимнастичким справама;
3. примењује прескоке;
4. примењује покрете и елементе у комбинованом саставу на нискоj греди.

Садржаји (и појмови)	**Стандарди за оцењивање**
• **Гимнастика** - Вежбе на партеру - Вежбе на гимнастичким справама - Прескоци преко „јарца“ (разножно и згрчено) - Покрети и вежбе на нискоj греди	• Примењује технику вежбе – састав од повезана најмање три и више елемената из партерне гимнастике (премет напред, премет назад, „свећа“, „мост“, премет у страну – „звезда“ и челна вага). • Примењује стој на рукама и премет напред уз асистенцију. • Примењује технику висења и нишања са правилним наскоком и доскоком на гимнастичким справама (рипстол, вратило, разбој, карике).

	• Примењује технике прескакања преко „јарца“ (разножно и згрчено). • Примењује састав у комбинацији од више елемената на ниској греди.

Примери активности

- Ученици повезују научене елементе из партерне гимнастике у састав од најмање три елемента (премет напред, премет назад, „свећа“, „мост“, премет у страну – „звезда“ и челна вага).
- Ученици изводе стој на рукама ослањајући се ногама о зид или рипстол, уз асистенцију и самостално.
- Ученици изводе стој на рукама уз асистенцију.
- Ученици самостално изводе технику премета у страну („звезда“).
- Ученици изводе висења и нишања на гимнастичким справама уз правилан наскок и доскок (рипстоли, вратило, карике, разбој).
- Ученици, уз асистенцију и самостално, изводе нишање у вису са потколеницама на вратилу.
- Ученици, уз помоћ и асистенцију, изводе узмах на вратилу.
- Ученици, уз асистенцију, изводе нишање у упору на разбоју постављеном на оптималну висину и ширину.
- Ученици, уз помоћ и асистенцију, изводе стој на раменима на разбоју постављеном на оптималну висину и ширину.
- Ученици на карикама постављеним на оптималну висину, уз асистенцију и самостално, изводе вис згрчено напред.
- Ученици, уз асистенцију, појединачно изводе гимнастичко ходање, ходање са потклекњивањем, дечји потскок, окрет (180°), вагу и двоножни доскок на шведској клупи и ниској греди.
- Ученици изводе елементе повезане у композицију на шведској клупи и ниској греди (гимнастичко ходање, ходање са потклекњивањем, потскоци, окрети (90° и 180°), вага, двоножни доскок).
- Ученици изводе прескакање преко великог „јарца“ разножно, са двоножним одразом са одскочне даске, уз постепено повећање дужине залета и висине „јарца“, уз асистенцију.
- Ученици изводе двоножни наскок на одскочну даску и доскок згрчено на оптимално постављен шведски сандук.
- Ученици изводе двоножни одраз са одскочне даске и наскок згрчено на оптимално постављен „јарац“, у ходу и трчању, уз асистенцију.
- Ученици изводе двоножни одраз са одскочне даске и прескок згрчено преко „јарца“ постављеног на оптималну висину.

Наставник објашњава, демонстрира и асистира при извођењу техника елемената партерне гимнастике, вежби на гимнастичким справама и прескока. Континуирано прати ученике и указује на евентуалне грешке, мотивише их истичући најбоље изведене технике и максимално брине о безбедности на часу.

Тема**: *СПОРТСКЕ ИГРЕ***
Укупно часова: **66**

Резултати учења

Ученик/ученица ће бити способан/на да:

1. примењује елементе техника у играма рукомет, кошарка, одбојка и фудбал;
2. препознаје и изводи техничко-тактичке елементе у игри у одбрани и нападу.

3. Примењује у игри правила спортских игара.

Ученик/ученица ће развити свест о:

4. фер-плеј спортском понашању**.**

Садржаји (и појмови)	**Стандарди за оцењивање**
• **Рукомет** Техничко-тактички елементи (игра и тактика у одбрани и нападу, правила игре у рукомету)	• Примењује елементе рукометне технике у игри на два гола. • Примењује технику скок-шута из три корака након вођења лопте. • Препознаје и изводи основне техничко-тактичке елементе рукометне игре у одбрани и нападу. • Примењује основне елементе рукометне голманске технике. • Познаје димензије рукометног терена, димензије гола, карактеристике рукометне лопте и правила игре.
• **Кошарка** Техничко-тактички елементи (игра и тактика у одбрани и нападу, правила кошаркашке игре)	• Примењује елементе кошаркашке технике у игри на два коша. • Примењује технику десног или левог кошаркашког двокорака. • Примењује технику скок-шута. • Препознаје и изводи основне техничко-тактичке елементе кошаркашке игре у одбрани и нападу. • Познаје димензије кошаркашког терена, висину коша, карактеристике кошаркашке лопте и правила игре.
• **Одбојка** Техничко-тактички елементи (игра и тактика у одбрани и нападу, правила одбојкашке игре)	• Примењује елементе одбојкашке технике у игри преко мреже. • Примењује технику чеоног сервиса. • Препознаје и изводи технику смечирања и блокирања. • Препознаје и изводи основне техничко-тактичке елементе одбојкашке игре у одбрани и нападу. • Познаје димензије одбојкашког терена и висину мреже, карактеристике одбојкашке лопте и правила игре.

• **Фудбал / футсал** Техничко-тактички елементи (игра и тактика у одбрани и нападу, правила фудбалске и футсал игре)	• Примењује елементе фудбалске технике у игри на два гола. • Примењује технику шутирања на гол у трчању. • Препознаје и примењује технику ударца на гол главом. • Препознаје и изводи основне техничко-тактичке елементе фудбалске игре у одбрани и нападу. • Примењује елементе фудбалске голманске технике. • Познаје димензије фудбалског терена, димензије гола, карактеристике фудбалске лопте и правила игре.

Примери активности

- Ученици изводе рукометна додавања и примања лопте у месту и у кретању, освајањем простора десном и левом руком у висини рамена и одбијеном од подлоге, у паровима и тројкама.
- Ученици изводе праволинијско и слалом вођење лопте комбиновано у ходу и трчању (бољом, слабијом руком и наизменично, различитим брзинама кретања).
- Ученици изводе шутирање на гол из места, у ходу и трчању, са мање и веће удаљености, са учеником на голу (голман).
- Ученици изводе шутирање на гол у ходу и трчању након вођења лопте, са два и три корака, са мање и веће удаљености, са учеником на голу.
- Ученици примењују научене елементе рукометне технике и елементарна правила игре на један гол у игри и такмичењу, на мањем и стандардном рукометном терену.
- Ученици се упознају и просторно постављају на позиције у игри, усвајајући специфичне улоге и задатке у одбрани и нападу.
- Ученици се упознају и просторно постављају у индивидуалној одбрани и нападу (1:1), групној одбрани (2:1, 2:2, 3:2, 3:3, 4:3, 4:4, 5:4, 5:5, 6:6) и тимској одбрани (6:6).
- Ученици се упознају и изводе техничко-тактичке елементе пасивне и активне одбране: просторно маркирање (покривање), покривање играча, преузимање играча, одузимање лопте и игра у одбрани у одређеном простору.
- Ученици се упознају и изводе техничко-тактичке елементе напада са завршницом и шутем на гол.
- Ученици, уз специфичне (координисане) задатке наставника, примењују техничко-тактичке елементе у игри.
- Ученици у игри и такмичењу примењују техничко-тактичке елементе у одбрани и нападу.
- Ученици изводе кошаркашка додавања и примања лопте у месту и у кретању, са две и једном руком у висини рамена, са груди, изнад главе и одбијеном од подлоге, уз постепено повећавање растојања у паровима.
- Ученици изводе кошаркашка додавања и примања лопте у месту и у кретању, наизменично са две и једном руком у висини рамена, са груди, изнад главе и одбијеном од подлоге, уз постепено повећавање растојања у тројкама.
- Ученици изводе кошаркашки слалом вођење лопте левом и десном руком у ходу и трчању између препрека, различитим брзинама кретања.

- Ученици изводе кошаркашко вођење лопте у различитим правцима (напред, назад, лево, десно).
- Ученици изводе кошаркашко додавање и примање лопте у кретању, са две и једном руком, комбиновано са вођењем лопте уз освајање простора, у паровима.
- Ученици изводе шутирање на кош са мање и веће удаљености из места.
- Ученици изводе шутирање на кош са мање и веће удаљености, из места, након вођења лопте у ходу и трчању са заустављањем.
- Ученици из места изводе десни или леви двокорак и шутирање на кош.
- Ученици примењују десни или леви двокорак и шутирање на кош након вођења лопте у ходу и трчању.
- Ученици играју и такмиче се у игри „на два коша“ (5:5), примењујући научене елементе кошаркашке технике и основна правила игре.
- Ученици се упознају и просторно постављају на позиције у игри, усвајајући специфичне улоге и задатке у кошаркашкој одбрани и нападу.
- Ученици се упознају и просторно постављају у индивидуалној одбрани и нападу (1:1), групној одбрани (2:1, 2:2, 3:2, 3:3, 4:3, 4:4, 5:4) и тимској одбрани (5:5).
- Ученици се упознају и изводе техничко-тактичке елементе пасивне и активне одбране: просторно маркирање (покривање), покривање играча, преузимање играча, одузимање лопте и игра у одбрани у одређеном простору.
- Ученици се упознају и изводе техничко-тактичке елементе напада са завршницом и шутем на кош.
- Ученици, уз специфичне (координисане) задатке наставника, примењују техничко-тактичке елементе у игри.
- Ученици у игри и такмичењу примењују техничко-тактичке елементе у одбрани и нападу.
- Ученици изводе одбијање лопте прстима и подлактицама у клекнутом положају, у положају на коленима и у седећем положају, у паровима и тројкама.
- Ученици у паровима изводе одбијање лопте прстима и подлактицама преко мреже, уз потбацивање лопте саиграчу са обе руке преко мреже, у различитим положајима.
- Ученици изводе одбијање лопте прстима и подлактицама (средња, висока и ниска додавања) на мањим и већим растојањима у паровима и тројкама.
- Ученици изводе одбијање ниске и високе лопте изнад главе (уназад) и преко рамена (бочно).
- Ученици изводе одбијање лопте прстима и подлактицама у групи од више ученика постављених у круг.
- Ученици изводе наизменично одбијање лопте прстима, па подлактицама, уз промену растојања у паровима, лево и десно преко мреже.
- Ученици изводе технику школског одбојкашког сервиса преко постављене мреже на одговарајућој висини према узрасту.
- Ученици изводе технику чеоног сервиса на мањем растојању до 5 метара у паровима.
- Ученици изводе технику чеоног сервиса уз постепено повећавање растојања у паровима.
- Ученици изводе чеони сервис преко постављене мреже на одговарајућој висини према узрасту.
- Ученици изводе технике смечевања уз потбацивање лопте од стране саиграча, на ниже постављеној мрежи.
- Ученици изводе технике постављања блока са једним и два играча на ниже постављеној мрежи.
- Ученици изводе технике смечевања уз постављање блока са једним и два играча на ниже и стандардно постављеној мрежи.
- Ученици се упознају и просторно постављају на позиције у игри, усвајајући специфичне улоге и задатке у одбојкашкој одбрани и нападу.
- Ученици се упознају и просторно постављају уз примену обавезне ротације места у игри.

- Ученици се упознају и изводе техничко-тактичке елементе игре у одбрани уз просторно покривање терена при нападу противника.
- Ученици изводе техничко-тактичке елементе у одбрани приликом смечевања, постављањем блока са једним и два играча.
- Ученици изводе техничко-тактичке елементе организовања напада смечевањем.
- Ученици, уз специфичне (координисане) задатке наставника, примењују техничко-тактичке елементе у игри.
- Ученици у игри и такмичењу примењују одбојкашке техничко-тактичке елементе у одбрани и нападу.
- Ученици изводе елементарну технику додавања и примања лопте у фудбалу унутрашњим, средишњим и спољним делом стопала на мањим и већим растојањима, у месту, у паровима и тројкама.
- Ученици изводе наизменично комбиновано вођење лопте унутрашњим, средишњим и спољним делом стопала (на мањим и већим растојањима, различитим брзинама).
- Ученици изводе фудбалско слалом вођење лопте левом и десном ногом у ходу и трчању између препрека, унутрашњим, средишњим и спољним делом стопала (бољом, слабијом ногом и наизменично, различитим брзинама).
- Ученици у паровима и тројкама, у кретању (ход и трчање), наизменично додају и примају лопту унутрашњим, средишњим и спољним делом стопала, комбиновано са вођењем лопте.
- Ученици изводе индивидуално жонглирање ногама, коленима и главом (на слободном простору).
- Ученици изводе шутирање на фудбалски гол из места и залета, средишњим, унутрашњим и спољним делом стопала, са различитих удаљености.
- Ученици изводе шутирање на гол, гађајући одређену мету са различитих удаљености (мета означена бројевима, мали гол, обруч, чуњеви итд.).
- Ученици изводе ударац на гол главом из места и у кретању.
- Ученици примењују научене елементе фудбалске технике и усвајају елементарна правила футсала у игри.
- Ученици се упознају и просторно постављају на позиције у игри, усвајајући специфичне улоге и задатке у футсал игри у одбрани и нападу.
- Ученици се упознају и просторно постављају у индивидуалној одбрани и нападу (1:1), групној одбрани (2:1, 2:2, 3:2, 3:3, 4:3) и тимској одбрани (4:4).
- Ученици се упознају и изводе техничко-тактичке елементе пасивне и активне одбране: просторно маркирање (покривање), покривање играча, преузимање играча, одузимање лопте и игра у одбрани у одређеном простору.
- Ученици се упознају и изводе техничко-тактичке елементе напада са завршницом и шутем на гол ногом и главом.
- Ученици, уз специфичне (координисане) задатке наставника, примењују техничко-тактичке елементе у игри.
- Ученици у игри и такмичењу примењују техничко-тактичке елементе у одбрани и нападу.

Наставник прво објашњава и демонстрира техничко-тактичке елементе спортских игара у одбрани и нападу, континуирано прати извођење активности, мотивише ученике, указује на грешке и истиче најбоље изведене техничко-тактичке елементе током игре од стране ученика.

Тема**: РИТМИЧКЕ ПЛЕСНЕ СТРУКТУРЕ (НАРОДНА КОЛА, ПЛЕСОВИ, АЕРОБИК И ФИТНЕС)**

Укупно часова: **12**

Резултати учења

Ученик/ученица ће бити способан/на да:

1. примењује кораке традиционалних народних кола;
2. примењује кораке модерних и стандардних плесова;
3. препознаје и изводи аеробик кораке и покрете уз музику и без музике;
4. препознаје и изводи степ аеробик кораке и покрете уз музику и без музике;
5. препознаје и изводи фитнес вежбе и покрете.

Садржаји (и појмови)	**Стандарди за оцењивање**
• **Народна кола и плесови** - Традиционална народна кола - Модерни плесови	• Примењује кораке традиционалних кола уз музику. • Примењује кораке модерних плесова уз музику.
• **Аеробик** - Ритмички аеробик кораци и покрети ниског и високог интензитета (степ клупа, ритмичка аеробик кореографија, степ аеробик кореографија)	• Препознаје и изводи основне аеробик кораке и покрете без музике и уз музику. • Препознаје и изводи основне кораке и покрете из степ аеробика без музике и уз музику. • Изводи аеробик кореографију. • Изводи степ аеробик кореографију.
• **Фитнес** - Фитнес вежбе за истезање - Фитнес вежбе за јачање - Фитнес вежбе за координацију - Аеробне и анаеробне фитнес вежбе	• Препознаје и изводи појединачне фитнес вежбе за развој снаге. • Препознаје и изводи појединачне фитнес вежбе за развој координације. • Препознаје и изводи појединачне фитнес вежбе за развој флексибилности. • Препознаје и изводи фитнес вежбе за развој аеробне и анаеробне издржљивости.

Примери активности

- Ученици изводе по избору македонска традиционална народна кола и кола из различитих етничких заједница.
- Ученици изводе по избору модерне плесове (латино и стандардне) уз музику.
- Ученик изводи основне аеробик кораке ниског интензитета (уз тактирање).
- Ученик изводи основне аеробик кораке високог интензитета (уз тактирање).
- Ученик изводи основне аеробик кораке ниског интензитета (уз музику).
- Ученик изводи основне аеробик кораке високог интензитета (уз музику).

- Ученик изводи основне степ аеробик кораке ниског интензитета (без музике).
- Ученик изводи основне степ аеробик кораке високог интензитета (без музике).
- Ученик изводи основне степ аеробик кораке ниског интензитета (уз музику).
- Ученик изводи основне степ аеробик кораке високог интензитета (уз музику).
- Ученик изводи координацију руку и ногу кроз кораке ниског интензитета.
- Ученик изводи координацију руку и ногу кроз кораке високог интензитета.
- Ученик изводи мини кореографију.
- Ученик изводи специфичне фитнес вежбе за истезање и јачање мишића руку и ногу без музике.
- Ученик изводи специфичне фитнес вежбе за истезање и јачање мишића руку и ногу уз музику.
- Ученик изводи специфичне фитнес вежбе за истезање и јачање мишића леђа и стомачне мускулатуре без музике.
- Ученик изводи специфичне фитнес вежбе за истезање и јачање мишића леђа и стомачне мускулатуре уз музику.
- Ученик изводи специфичне фитнес вежбе за координацију екстремитета без музике.
- Ученик изводи специфичне фитнес вежбе за координацију екстремитета уз музику.

Наставник објашњава и демонстрира плесне кораке и покрете, аеробик кораке и специфичне фитнес вежбе, а након тога ученици исте изводе уз музику и без музике.

ИНКЛУЗИВНОСТ, РОДНА РАВНОПРАВНОСТ/СЕНЗИТИВНОСТ, ИНТЕРКУЛТУРАЛНОСТ И МЕЂУПРЕДМЕТНА ИНТЕГРАЦИЈА

Наставник обезбеђује инклузивност у раду и реализацији планираних тематских садржаја кроз укључивање 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 вршњака), обезбеђујући оптималан биолошки и психолошки развој и веома важну социјалну инклузију.

При раду са ученицима са сметњама у развоју припрема се и имплементира индивидуални образовни план (ИОП) са прилагођеним исходима учења и стандардима оцењивања, а увек када је то могуће, користи се додатна подршка других стручних лица (лични и образовни асистенти, образовни медијатори, волонтери тутори и професионалци из школа са ресурсним центром).

При реализацији активности на часу, наставници једнако третирају и дечаке и девојчице, при чему воде рачуна да их не деле у играма и вежбама према полу и да им не додељују родно стереотипне улоге. То уједно значи да при формирању група за рад и учествовању у активностима настоје да обезбеде баланс у односу на пол.

У вишејезичним школама стимулише се заједничко одржавање часова одељења на различитим наставним језицима. Притом се настоји да се већина вежби и активности реализује заједнички, мешањем ученика из различитих одељења. Мешање ученика различитих националности из различитих наставних језика је посебно важно за групне активности и игре, чиме се обезбеђује међуетничка сарадња и спречава међуетничко такмичење.

Увек када је то могуће, наставници користе интеграцију активности из предмета Физичко и здравствено образовање са садржајима/стандардима других предмета приликом планирања и реализације наставе. На тај начин овај наставни предмет мотивише ученике у учењу других предмета и помаже у њиховом лакшем савладавању.

ОЦЕЊИВАЊЕ ПОСТИГНУЋА УЧЕНИКА

Да би се омогућило ученицима да достигну очекиване стандарде оцењивања, наставник континуирано прати активности ученика током поучавања и учења, прикупља информације о напретку сваког ученика и исте уписује у ученичке портфолије. Током учешћа у активностима, ученици добијају повратну информацију од наставника о својим постигнућима. За вредновање и оцењивање постигнућа ученика наставници могу користити различите методе, технике, инструменте и стратегије.

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

- напредак у усвајању елемената спортских техника;
- активну укљученост током часа;
- сарадњу са саученицима у извођењу активности;
- поштовање правила понашања у спортској сали.

У свим класификационим периодима (тромесечја), као и на крају школске године, ученик добија бројчану сумативну оцену која је одређена углавном горенаведеним елементима уз праћење напретка, вредновање и оцењивање постигнућа, независно од талента ученика.

Наставник обезбеђује укључивање свих ученика у све активности током часа. Притом се користе подаци добијени 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), састава тела (BMI – индекс телесне масе, обим струка), мишићне снаге, издржљивости мишићне снаге, флексибилности, брзине, агилности и координације.

Наставник приликом спровођења мерења организује услове за рад и просторни распоред. Потребно је да упозна ученике са значајем процењивања и мерења моторичког и физичког раста и развоја, као и са постављањем остваривог циља за побољшање вредности, што ће изазвати задовољство код сваког ученика. Ученици се мотивишу у правцу побољшања својих резултата, а наставник има задатак да препозна и награди постигнућа у остваривању циља.

Резултати тестова који се примењују за процену нивоа моторичких способности и мерења која се обављају ради увида у морфолошки статус ученика не треба да буду повезани са сумативном оценом ученика из предмета физичко и здравствено образовање.

Наставник информише родитеља о нивоу физичког и моторичког развоја ученика и даје смернице за додатно вежбање код куће (уколико је ниво испод просечног) или даје препоруку за укључивање ученика у спортски клуб (уколико је ниво изнад просечног).

АЛТЕРНАТИВНЕ АКТИВНОСТИ

У школама у којима не постоји одговарајућа фискултурна сала и/или спортско игралиште, могу се користити одговарајуће алтернативне просторије/терени у непосредној околини школе. Такође, школа може да понуди и алтернативне активности за ученике уколико у њој или у њеној околини постоје инфраструктурни и/или природни услови за њихову реализацију (на пример: скијашке стазе, базен за пливање, тениски терен, вештачка стена, стазе за вожњу бицикла, тротинета или ролера).

Почетак имплементације наставног програма	Школска 2026/2027 година
Институција / носилац програма	Биро за развој образовања
У складу са чланом 30, став 3 Закона о основном образовању („Службени гласник Републике Северне Македоније“ бр. 161/19, 229/20, 3/25 и 74/25), министарка образовања и науке донела је наставни програм за предмет Физичко и здравствено образовање за VIII разред.	бр. 12-12084/23 12.9.2025. година Министарка образовања и науке, Проф.д-р Весна Јаневска, с.р _____