

**ОСНОВНА ШКОЛА "ВОЈВОДА ПУТНИК"
РИПАЊ**

**ШКОЛСКИ ПРОГРАМ ЗА СЕДМИ РАЗРЕД
ОСНОВНОГ ОБРАЗОВАЊА И ВАСПИТАЊА
школске 2014/2015. године**

ШКОЛСКИ ПРОГРАМ ЗА СЕДМИ РАЗРЕД

ШКОЛСКА 2014/2015.

ФОНД ЧАСОВА ЗА ПЕТИ РАЗРЕД

ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ

Циљ и задаци:

Циљ физичког васпитања је да разноврсним и систематским, моторичким активностима, у повезаности са осталим васпитно-образовним подручјима, допринесе интегралном развоју ученика, развоју моторичких способности, стицању, усавршавању и примени моторичких умења, навика и непоходних теоретских знања у свакодневним и специфичним условима живота и рада.

Задаци наставе физичког васпитања су:

- Подстицање раста, развоја и утицање на правилно држање тела;
- Развој и усавршавање моторичких способности;
- Стицање моторичких умења која су као садржај утврђени програмом физичког васпитања и стицање теоријских знања неопходних за њихово усвајање;
- Усвајање знања ради разумевања значаја и суштине физичког васпитања дефинисаног циљем овог васпитно-образовног подручја;
- Формирање морално-вољних квалитета личности;
- Оспособљавање ученика да стечена умења, знања и навике користе у свакодневним условима живота и рада;
- Стицање и развијање свести о потреби здравља, чувања здравља и заштити природе и човекове околине.

Оперативни задаци:

- Усмерени развој основних моторичких способности, првенствено брзине и координације;
- Усмерено стицање и усавршавање моторичких умења и навика и навике предвиђених програмом физичког васпитања;
- Примена стечених знања, умења и навика у сложенијим условима (кроз игру, такмичење и сл.);
- Задовољавање социјалних потреба за потврђивањем, групним поистовећивањем и сл.;
- Естетско изражавање кретњом и доживљавање естетских вредности;
- Усвајање етичких вредности и подстицање вољних особина ученика.

	НЕДЕЉНИ ФОНД ЧАСОВА	ГОДИШЊИ ФОНД ЧАСОВА
1. ОБАВЕЗНИ НАСТАВНИ ПРЕДМЕТ 1.1. РЕДОВНА НАСТАВА ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА	2	72

2.ИЗБОРНИ НАСТАВНИ ПРЕДМЕТ		
2.1 ИЗАБРАНЕ СПОРТСКЕ ГРАНЕ	1	36
2.2 СЛОБОДНЕ АКТИВНОСТИ(секције)	1	36
2.3 АКТИВНОСТИ У ПРИРОДИ		
2.4 ШКОЛСКА И ДРУГА ТАКМИЧЕЊА		

Наставни садржај	Број часова	Број часова обраде	Број часова увежбавања	Број часова провере	Број часова понављања
АТЛЕТИКА	20	10	8	2	/
ВЕЖБЕ НА СПРАВАМА И ТЛУ	20	10	8	2	/
РИТМИЧКА ГИМНАСТИКА, НАРОДНЕ И ДРУШТВЕНЕ ИГРЕ	8	4	4	/	/
СПОРТСКА ИГРА ОДБОЈКА	24	10	8	6	/
УКУПНО	72	34	28	10	/

1.ОБАВЕЗНИ НАСТАВНИ ПРЕДМЕТ

Наставни садржаји	Број часова	Активности ученика у васпитно-образовном раду	Активности наставника у васпитно –образовном раду	Начин и поступак остваривања	Циљеви и задаци садржаја програма
АТЛЕТИКА	20	-хо дање -трчање -вежбање -анализирање -такмичење	-дискусија -анализирање -објашњавање -показивање	-разговор -демонстрација -физичко вежбање	-разликује правилно од неправилног држања тела -развијање и усавршавање моторичких способности -изводи покрете у задатом смеру -вешто изводи једноставне форме природног кретања

ВЕЖБЕ НА СПРАВАМА И ТЛУ	20	-вежбање -анализирање	-анализирање -објашњавање -показивање -поређење	-демонстрација -физичко вежбање	-вешто изводи задате вежбе са реквизитима -уочава своје моторичке способности и особине, сличности и разлике међу вршњацима
СПОРТСКА ИГРА	24	-вежбање -анализирање -трчање -скакање -такмичење	-анализирање -поређење -показивање -објашњавање	-демонстрација -физичко вежбање -разговор	-познаје правила спортске игре и придржава их се -стварање услова за социјално прилагођавање ученика за колективни живот и рад

ШИФРА СТАНДАРДА:

ПРВИ БРОЈ – НИВО ПОСТИГНУЋА

1. ОСНОВНИ НИВО
2. СРЕДЊИ НИВО
3. НАПРЕДНИ НИВО

ДРУГИ БРОЈ – ОБЛАСТ (САДРЖАЈНЕ ЦЕЛИНЕ)

1. ВЕШТИНЕ (УМЕЊА – МОТОРИЧКЕ НАВИКЕ)
2. ЗНАЊА О ФИЗИЧКОМ ВЕЖБАЊУ
3. ВРЕДНОВАЊЕ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА

ТРЕЋИ БРОЈ – ЈЕ РЕДНИ БРОЈ СТАНДАРДА У ОДРЕЂЕНОЈ ОБЛАСТИ НА ОДРЕЂЕНОМ НИВОУ

1. УСВОЈЕНЕ ВЕШТИНЕ, ЗНАЊА И УМЕЊА, ПОЗНАТ СМИСАО И ЗНАЧАЈ ФИЗИЧКОГ ВЕЖБАЊА, ПОЗНАВАЊЕ ОСНОВНИХ ПРАВИЛА И ПРИНЦИПА ФИЗИЧКОГ ВЕЖБАЊА ИЛИ ИГРЕ (ЗАВИСНО ОД ОБЛАСТИ)
2. УСВОЈЕНА ЗНАЊА О ФУНКЦИЈИ СПОРТСКЕ ИГРЕ ИЛИ ВЕЖБЕ, ОСПОСОБЉЕНОСТ ЗА ПРИМЕНУ У ПРАКСИ И ПОЗНАВАЊЕ ПРАВИЛА

ОСНОВНИ НИВО ПОСТИГНУЋА

ОСПОСОБЉЕНОСТ У ВЕШТИНАМА

НАСТАВНА ОБЛАСТ – АТЛЕТИКА

- *Правилно трчи варијантама технике трчања на кратке, средње и дуге стазе и мери резултат*
- *Зна терминологију, значај трчања*
- *Зна правилно да да скаче у вис техником «маказице»*
- *Зна терминологију скока у даљ*

- *Правилно баца куглу из места и мери дужину хица*
- *Зна правила за такмичење, сигурносна правила, влада терминологијом бацања кугле*

НАСТАВНА ОБЛАСТ – ВЕЖБЕ НА СПРАВАМА И ТЛУ

Ученик/ученица правилно изводи вежбе на свим справама и тлу, зна називе вежби и основе организације рада на тлу

- вежбе на тлу
Садржај: колут напред и колут назад из чучња до чучња, из става раскорачног колут назад до става раскорачног, из става раскорачног колут напред до става раскорачног, *колут напред (летећи) на сунђер струњаче, прамет странце упором у »бољу» страну, став о шакама уз помоћ, мост из лежећег положаја, вага претклоном и заножјењем на левој и десној ноzi;*
- прескок
Садржај: *разношка преко козлића 110 цм.висине згрчка-обука;*
- греда
Садржај: *ниска греда: боком поред греде :суножним одскоком наскок на ниску греду суножно (једна нога мало испред друге), усправ – одручити, кораци у успону до средине греде,различити начини ходања у успону,са згрченим предножењем,са заножјењем,са одножењем,са високим предно жењем; скок суножним одскоком,суножни доскок на место одскока, вага претклоном и заножјењем; саскок згрчено.*

НАСТАВНА ОБЛАСТ - ПЛЕС

- *Ученик/ученица се правилно креће у ритму и темпу музике у простору основним облицима кретања*
НАСТАВНА ОБЛАСТ – РИТМИЧКА ГИМНАСТИКА
- *Ученица правилно изводи основне вежбе из ритмичке гимнастике*
Садржај:*Мачији поскок, дечији поскок, окрети за 90⁰ и 180⁰, суножно прескакање вијаче са и без међупоскока, прескакање вијаче кроз трчање.*
- *Ученица зна називе основних вежби из ритмичке гимнастике*

НАСТАВНА ОБЛАСТ – СПОРТСКА ИГРА (РУКОМЕТ)

- *Ученик/ученица игра рукомет примењујући основну технику, неопходна правила и сарађује са члановима екипе изражавајући сопствену личност уз поштовање других*
Садржај: *Вођење лопте «јачом» руком у месту и праволинијском кретању умереном брзином; бацање (додавање) лопте »кратким замахом» изнад висине рамена; хватање лопте у висини груди; бочни «шасе» шут;*
Тактика: игра на два гола
- *Ученик/ученица зна функцију рукомета и основне појмове везане за рукометну игру*

НАСТАВНА ОБЛАСТ – ВЕЖБЕ ОБЛИКОВАЊА

- *Ученик/ученица правилно изводи најмање један комплекс вежби обликовања и приказује вежбе за поједине делове тела*
- *Ученик /ученица зна утицај и значај вежби обликовања на организам, познаје поделу вежби и њихову терминологију*

ЗНАЊА О ФИЗИЧКОМ ВЕЖБАЊУ И ФИЗИЧКОМ ВАСПИТАЊУ

- *Ученик/ученица зна смисао физичког васпитања*
- *Ученик/ученица зна утицај физичког вежбања*

- Ученик/ученица зна основне појмове везане за физичко вежбање
 - Ученик/ученица зна правила спортске игре рукомет:
- Садржај правила: три корака, три секунде, три метра, ношена лопта, преступ, извођење аута, искључење.

ВРЕДНОВАЊЕ ФИЗИЧКОГ ВЕЖБАЊА

- Ученик/ученица испољава позитиван став према физичком вежбању у свакодневном животу
- Ученик/ученица испољава заинтересованост за физичко вежбање
- Ученик/ученица се доказује кроз физичко вежбање (позитиван однос према наставној обавези)
- Ученик/ученица испољава позитиван став према сарадњи са другима у реализацији различитих задатака физичког васпитања

СРЕДЊИ НИВО ПОСТИГЊУЋА

ОСПОСОБЉЕНОСТ У ВЕШТИНАМА

НАСТАВНА ОБЛАСТ – АТЛЕТИКА

- Ученик/ученица правилно изводи технику штафетног трчања
- Ученик/ученица зна правила за такмичење
- Ученик/ученица зна правилно да скаче у даљ техником «увинуће»
- Ученик/ученица зна правила за такмичење скока у даљ
- Ученик/ученица зна правила за такмичење скока у вис

НАСТАВНА ОБЛАСТ – ВЕЖБЕ НА СПРАВАМА И ТЛУ

Ученик/ученица на свим справама и тлу правилно изводи сложеније вежбе, чува и помаже и поштује сигурносна правила

- вежбе на тлу
Садржај: колут напред преко препреке са фазом лета (сунђер струњаче), предмет странце упором улево и удесно, два предмета странце повезано, став на шакама, припремне вежбе за прекопит, мост заклоном и усклон уз помоћ.
- прескок
Садржај: згрчка - самостално
- греда
Садржај: наскок суножно одскоком са једне ноге, десном (левом), високо предножење са окретом за 90⁰ удесно (улево), спуштање у упор клечећи на десној са заножем леве (мала вага), ослонцем заножне ноге испред тела усправ уз помоћ, четири корака узручити, саскок пруженим телом.

НАСТАВНА ОБЛАСТ – ПЛЕС

- Ученик/ученица повезује просторно и временски плесне елементе у целину, изводи и реализује најмање један одабрани плес («Моравац», «Бачко коло», «Дивна, Дивна»)

НАСТАВНА ОБЛАСТ – РИТМИЧКА ГИМНАСТИКА

- Ученица правилно изводи вежбу са реквизитима

Садржај: *Комбинација два скока са вијачом, скок са бацањем и хватањем лопте за маси лоптом у хоризонталној и чеоној равни;*

НАСТАВНА ОБЛАСТ СПОРТСКА ИГРА (ОДБОЈКА)

- *Ученик/ученица игра рукомет примењујући виши ниво технике, већи број правила једноставније тактичке комбинације и уз висок степен сарадње са члановима екипе изражава сопствену личност уз поштовање других.*
Садржај: *вођење лопте «јачом» и «слабијом» руком у месту, вођење лопте «јачом» руком у праволинијском трчању максималном брзином, бацање (додавање) лопте «дугим» замахом на веће растојање, хватање непрецизно бачених лопти, шут из трка («чеони шут»), индивидуална тактика напада, индивидуална тактика одбране;*
- *Ученик/ученица зна функцију и значај рукомета*

НАСТАВНА ОБЛАСТ – ВЕЖБЕ ОБЛИКОВАЊА

- *Ученик/ученица правилно изводи и и показује више комплекса вежби обликовања*
- *Ученик/ученица зна принципе састављања комплекса вежби обликовања и дозирање оптерећењ*

ЗНАЊА О ФИЗИЧКОМ ВЕЖБАЊУ И ФИЗИЧКОМ ВАСПИТАЊУ

- *Ученик/ученица зна терминологију*
- *Ученик/ученица зна да дозира оптерећење током вежбања*

ОБРАЗОВНИ СТАНДАРДИ ЗА НАСТАВНИ ПРЕДМЕТ

ИЗАБРАНИ СПОРТ - РУКОМЕТ

ШИФРА СТАНДАРДА:

ПРВИ БРОЈ – НИВО ПОСТИГНУЋА

1. ОСНОВНИ НИВО
2. СРЕДЊИ НИВО
3. НАПРЕДНИ НИВО

ДРУГИ БРОЈ – ОБЛАСТ (САДРЖАЈНЕ ЦЕЛИНЕ)

1. ВЕШТИНЕ (УМЕЊА – МОТОРИЧКЕ НАВИКЕ)
2. ЗНАЊА О ФИЗИЧКОМ ВЕЖБАЊУ
3. ВРЕДНОВАЊЕ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА

ТРЕЋИ БРОЈ – БРОЈ ИСКАЗА ЗА СПОРТСКУ ИГРУ (МОЖЕ БИТИ БР.1 ИЛИ БР.2)

ОСНОВНИ НИВО ПОСТИГНУЋА
ОСПОСОБЉЕНОСТ У ВЕШТИНАМА

СПОРТСКА ИГРА (РУКОМЕТ)

- *Ученик/ученица игра рукомет примењујући основну технику, неопходна правила и сарађује са члановима екипе изражавајући сопствену личност уз поштовање других*
Садржај: Додавање лопте руком у месту и кретању; додавање лопте у пару и преко акције у пару, двококорак, трококорак, седмерци... Тактика: игра преко пивота.
- *Ученик/ученица зна функцију рукомета и основне појмове везане за рукометну игру*

ЗНАЊА О ПРАВИЛИМА СПОРТСКЕ ИГРЕ

- *Ученик/ученица зна правила спортске игре рукомета:*
Садржај правила: ротација (промена места), постизање поготка, трококорак, зона напада и одбране, скокиут, семдерац,

СРЕДЊИ НИВО ПОСТИГНУЋА

- *Ученик/ученица игра рукомет примењујући виши ниво технике, већи број правила једноставније тактичке комбинације и уз висок степен сарадње са члановима екипе изражава сопствену личност уз поштовање других*
Садржај лопте руком у месту и кретању; додавање лопте у пару и преко акције у пару, двококорак, трококорак, седмерци...
Ученик/ученица зна функцију и значај рукомета

ЗНАЊА О ПРАВИЛИМА СПОРТСКЕ ИГРЕ

- *Ученик/ученица зна већи број правила, простор за правилну измену играча, трајања сета, жути и црвени картон.*

1. ПРЕДОВНА НАСТАВА ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА

СЛОБОДНЕ АКТИВНОСТИ (СЕКЦИЈЕ)

Слободне активности (секције) организују се за ученике са посебним интересовањем за спорт. Рад се одвија у спортским секцијама или школским екипама које се формирају према интересовању, способностима и полу ученика.

АКТИВНОСТИ У ПРИРОДИ

Од активности у природи, планирана су два кроса и два излета.

Кросеви:

- јесењи крос, у организацији Црвеног крста (октобар),
- пролећни крос, у организацији Спортског савеза и РТС-а (мај)