**ШКОЛСКИ ПРОГРАМ**

**Годишњи ( глобални) план рада наставника**

**Назив предмета: ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ Разред: 7**

**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.

**Општи оперативни 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 физичкох 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.

**Посебни 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 стечних 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**  1.1РЕДОВНА НАСТАВА ФИЗИЧКОГ И ЗДРАВСТВЕНОГ ВАСПИТАЊА | 2 | 72 |
| **2. ОБАВЕЗНЕ ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ**  2.1 СЛОБОДНЕ АКТИВНОСТИ(секције)  2.2 АКТИВНОСТИ У ПРИРОДИ  2.3 КОРЕКТИВНО-ПЕДАГОШКИ РАД  2.4 ШКОЛСКА И ДРУГА ТАКМИЧЕЊА | 1,5 | 54 |

**1.ОБАВЕЗНИ НАСТАВНИ ПРЕДМЕТ**

1.1. Редовна настава физичког и здравственог васпитања

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наставни садражај** | **Број часова** | **Број часова обраде** | **Број часова увежбавања** | **Број часова провере** | **Број часова понављања** |
| **УВОДНИ ЧАС** | 1 | 1 | / | / | / |
| **АТЛЕТИКА** | 20 | 5 | 10 | 5 | / |
| **ГИМНАСТИКА** | 20 | 8 | 9 | 3 | / |
| **ТЕСТИРАЊЕ** | 8 | / | / | 8 | / |
| **ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ** | 3 | 3 | / | / | / |
| **СПОРТСКА ИГРА** | 20 | 8 | 8 | 4 | / |
| **УКУПНО** | 72 | 25 | 27 | 20 | / |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наставни садржаји** | **Исходи** | **Садржаји** |
| **АТЛЕТИКА** | * комбинује и користи достигнути ниво усвојене технике кретања у спорту и свакодневном животу.   - доводи везу развој физичких способности са атлетским дисциплинама.  - примени атлетске дисциплине у складу са правилима.  - развија своје моторичке способности применом вежбања из атлетике. | Техникаспринтерског трчања,  Техника истрајног трчања-припрема за крос,  Техника штафетног трчања,  Скок у даљ,  Бацање кугле,  Скок у вис (леђна техника),  Тробој,  Бацање лоптице- вортекс-а. |
| **СПОРТСКА ИГРА**  **ОДБОЈКА** | * изводи елементе одбојкашке технике у игри. * примењује основна правила одбојке у игри. * користи елементе технике у игри. * примени основне тактичке елементе спортских игара.   - учествује на такмичењима између одељења. | Основни елементи технике, тактике и правила игре.  Основни положај-техника одигравања лопте прстима,  Основни положај-техника одигравања лопте “чекићем”,  Игра преко мреже у три контакта- прстима и “чекићем”,  Доњи школски сервис,  Индивидуални блок,  Горњи сервис,  Техника смечирања у олакшаним условима,  Елементи одбојкашке игре. |
| **СПОРТСКА**  **ГИМНАСТИКА** | * одржава стабилну и динамичку равнотежу у различитим кретањима, изводи ротације тела. * користи елементе гимнастике у свакодневним животним ситуацијама.   -процењује сопствене могућности за вежбање у гимнастици.  - примени вежбања из гимнастике за развој моторичких способности. | Вежбе и комбинације вежби карактеристичних за поједине справе:  Вежбе на тлу,  Прескоци и скокови,  Ниска греда,  Вратило,  Двовисински разбој,  Кругови,  Гимнастички полигон. |
| **ТЕСТИРАЊЕ И МЕРЕЊА** | -упореди резултате тестирања са вредностима за свој узраст и сагледа сопствени моторички напредак. | Батерија тестова. |
| **ТЕОРИЈА** | * објасни својим речима сврху и значај вежбања. * користи основну терминологију вежбања. | Реализује се кроз све наставне теме и садржаје,  Уводни час,  Последњи час. |
| **Физичке способности;** | * примени једноставнe комплексе простих и опште припремних вежби, одговорајућег обима и интензитета. * изведе вежбе (разноврсна природна и изведена кретања) и користиих у спорту, рекреацији и различитим животним ситуацијама. | Вежбе за развој снаге,  Вежбе за развој покретљивости,  Вежбе за развој аеробне издржљивости,  Вежбе за развој брзине и експлозивне снаге,  Вежбе за развој координације. |
| **Физичка и здравствена култура;** | * пронађе и користи различите изворе информација за упознавање са разноврсним облицима физичких и спортско-рекреативних активности. * вреднује лепоту покрета у физичком вежбању и спорту. * примени усвојене моторичке вештине у ванредним ситуацијама. * наведе примере утицаја физичког вежбања на здравље. * разликује здравe и нездравe начине исхране. * направи недељни јеловник уравнотежене исхране уз помоћ наставника. * примењује здравствено-хигијенске мере пре, у току и након вежбања. * препозна врсту повреде. * правилно реагује у случају повреде. Чува животну средину током вежбања. * Примењује здравствено-хигијенске мере у вежбању. | * Наведе примере утицаја физичког вежбања на здравље, * Повезаност физичког вежбања и естетике, * Утицај аеробног вежбања на кардио-респираторни систем, * Значај употребе воћа и поврћа и градивних материја у исхрани, * Прва помоћ након површних повреда, * Вежбање у различитим временским условима, * Примењује здравствено-хигијенске мере пре, у току и након вежбања, * Чува животну средину током вежбања. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **НАСТАВНА ТЕМА** | **НАЧИНИ РЕАЛИЗАЦИЈЕ** | **ИСХОДИ ( СТАНДАРДИ)** | | |
| основни | средњи | напредни |
| **АТЛЕТИКА**  **-трчања,**  **-- бацања,**  **-скокови,** | Фронтални облик рада, групни облик рада, индивидуални облик рада | Правилно трчи технике трчања на кратке и дуге стазе, зна терминологију , значај трчања, основе тренинга и пружа прву помоћ, зна правилно да скаче у даљ згрчном техником и мери дужину скока, зна терминологију, основе тренинга и пружа прву помоћ, зна правилно да скаче у вис техником маказице, зна терминологију,основем тренинга и пружа прву помоћ, правилно баца куглу из места и мери дужину хица, зна правила за такмичења, сигурносна правила влада терминологијом, основама тренинга и пружа прву помоћ. | Правилно изводи варијанту технике штафетног трчања, зна правилно да скаче у даљ техником увинуће,зна да правилно скаче у вис леђном техником, правилно баца куглу леђном варијантом, зна правила такмичења, учествује на такмичењу. | Правилно изводи варијанту технике штафетног трчања, учествује на такмичењу у вишебоју, зна атлетска правила. |
| **СПОРТСКА ИГРА - одбојка** | Фронтални облик рада, групни облик рада, индивидуални облик рада, рад у пару и тројкама, угледни час | Игра спортску игру,примењује основну технику,неопходна правила, сарађује са члановима екипе,зна функцију игре,основне појмове,правила,принципе тренинга и пружа прву помоћ. | Игра спортску игру примењујући виши ниво технике, већи број правила,једноставније тактичке комбинације уз висок степен сарадње са члановима екипе, зна функцију и значај спортске игре, већи број правила, принципе и утицај тренинга. | Игра спортску игру примењујући сложене елементе технике,испуњава тактичке задатке , суди, организује утакмице,зна тактику игрте, систем такмичења,начин организовања и суди. |
| **ГИМНАСТИКА -вежбе на партеру , -прескоци** | Фронтални облик рада, групни облик рада, индивидуални облик рада, рад у пару, угледни час | Правилно изводи вежбе на тлу,правилно изводи прескоке, изводи вежбе и комбинације вежби на греди. | Правилно изводи вежбе и комбинације вежби ма тлу, правилмо изводи згрчку. | Правилно изводи вежбе и комбинације вежби ма тлу, правилмо изводи згрчку и разношку са изразитијом фазом лета. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Редни број наставне теме | Наставна тема | Циљеви | Оперативни задаци | Могући стандарди |
| 1. | Атлетика | Развијање здравствене културе, чување здравља и заштите природе и човекове околине. | Усвајање одређеног фонда моторичког знања и умећа, свастрани развој и усавршавање. | Ф.Б.1.1.3  Ф.Б.1.1.4  Ф.Б.1.1.7  Ф.Б.1.1.8  Ф.Б.1.1.9  Ф.Б.1.1.10 |
| 2. | Спортске игре- ОДБОЈКА | Задовољење примарних мотива ученика, посебно за кретањем, игром и такмичењем. | Развијање потребе за стваралаштвом у смеру спортско-техничких и тактичких достигнућа и доживљавању личног успеха. | Ф.Б.1.1.1  Ф.Б.1.1.2  Ф.Б.1.2.4  Ф.Б.1.3.3  Ф.Б.1.3.4  Ф.Б.2.1.1  Ф.Б.2.1.2  Ф.Б.3.1.1  Ф.Б.3.1.2 |
| 3. | Гимнастика | Формирање морално-вољних квалитета личности, стицање и развијање свести о потреби здравља. | Развијање физичких способности, усвајање моторичких знања, умења, навика и теоријско образовање. | Ф.Б.1.1.11  Ф.Б.1.1.12  Ф.Б.1.1.13  Ф.Б.1.1.14  Ф.Б.1.1.16  Ф.Б.1.1.17  Ф.Б.1.1.18  Ф.Б.1.1.19 |
| 4. | Мерење моторичких способности | Стимулисати телесни развитак повећањем снаге мишића и даљим развојем способности. | Утицати на потребу за кретањем и развијањем координације гипкости и снаге. | Ф.Б.1.3.1  Ф.Б.1.3.2  Ф.Б.1.3.3  Ф.Б.1.3.4 |
| 5. | Остале активности | Упознавање са значајем физичког и здравственог васпитања. | Подстицање хармоничног развоја и правилног држања тела. | Ф.Б.1.2.1  Ф.Б.1.2.2  Ф.Б.1.2.3  Ф.Б.1.2.4 |

* 1. **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. Ученик се у сваком тренутку може укључити у рад секције. Наставник сачињава програм узимајући у обзир материјалне и просторне услове рада, узрасне карактеристике и способности ученика.

* 1. **АКТИВНОСТИ У ПРИРОДИ**

Из фонда радних дана, предвиђених заједничким планом, школа организује активности у природи:

-Пролећни крос, у организацији Спортског савеза и РТС-а (мај).

-Спортске игре младих, у организацији Спортског савеза (мај)

-Трка “Драгутин Томашевић”, у организацији Спортског савеза (мај).

- Излет са пешачењем (7км).

* 1. **КОРЕКТИВНО-ПЕДАГОШКИ РАД**

Корективно-педагошки рад се организује за ученике који имају лоше држање тела.Рад спроводи наставник у сарадњи са лекаром или физијатром који утврђује степен деформитета и прописује вежбе.Тежи случајеви телесних деформитета третирају се у здравственим установама.

Рад са ученицима који имају лоше држање тела подразумева:

-уочавање постуралних поремећаја код ученика,

-саветовање ученика и родитеља,

-организовање корективног вежбања у сарадњи са здравственом установом,

-организовање додатног превентивног вежбања у трајању од једног школског часа недељно.

Рад са ученицима са здравственим потешкоћама организује се искључиво у сарадњи са лекаром специјалистом, који одређује врсту вежбе и степен оптерећења.

* 1. **ШКОЛСКА И ДРУГА ТАКМИЧЕЊА**

Школа организује и спроводи спортска такмичења као интегрални део процеса физичког васпитања, тј. обавезна унутар школска и међу одељенска такмичења у :

1. рукомету

2. фудбалу

3. атлетици

4. шаху.

У сарадњи са Спортским савезом града Петровца на Млави, организују се такмичења међушколског карактера у свим спортсим дисциплинама према календару који прави Министарство просвете и спорта и Спортски савез.

**2.5. ПЕДАГОШКА ДОКУМЕНТАЦИЈА**

* Дневник рада за Физичко и здравствено васпитање.
* Планови рада Физичког и здравственог васпитања и обавезних физичких активности ученика:план рада стручног већа, годишњи план, месечни оперативни план, план ванчасовних и ваншколских активности и праћење њихове реализације.
* Писане припреме.
* Радни картон:наставник води за сваког ученика.
* Педагошку документацију наставник сачињава у електронској или писаној форми.

**ОБАВЕЗНЕ ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Број наст.**  **теме** | **Наставни садражај** | **Број часова** | **Обукa** | **Увежба-**  **вањe** | **Проверa** | **Технике оцењивања**  **Ученичких постигнућа** | **Исходи** |
| **1** | **Уводни час** | 1 | 1 | - | -- | - | * објасни својим речима сврху и значај вежбања, * користи основну терминологију вежбања. |
| **2** | **МАЛИ ФУДБАЛ** | 18 | 6 | 12 | - | Практичне вежбе, | -користи елементе технике и примењује основна правила у игри. |
| **3** | **АТЛЕТИКА** | 3 | 1 | 2 |  | Практичне вежбе | -доводи у везу развој физичких способности са атлетским дисциплинама. |
| **4** | **КОШАРКА** | 7 | - | 7 | - | Практичне вежбе | -користи елементе технике и примењује основна правила у игри. |
| **5** | **СТОНИ ТЕНИС** | **7** | 4 | 3 | - | Практичне вежбе | -користи елементе технике и примењује основна правила у игри. |
|  | **УКУПНО** | **36** | 12 | 24 | - |  |  |
| **6** | **Активности у природи** | 8 |  | | | | |
| **7** | **ТАКМИЧЕЊА** | 10 | ТАКМИЧАРСКЕ ИГРЕ ИЗМЕЂУ ОДЕЉЕЊА. | | | | |
|  | **УКУПНО** | 18 |  | | | | |
|  |  |  |
| **УКУПНО ОФА** | | ***54*** |

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, ОСПОСОБЊЕНОСТ 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, на свим справама и тлу правилно изводи вежбе*, *зна називе вежби и основе организације рада*

* вежбе на тлу

Садржај: *колут напред преко препреке – са мањом фазом лета, став на глави уз помоћ, став на шакама уз мању помоћ, премет странце упором у обе стране, два премета странце повезано, колут напред летећи, припремне вежбе за прекопит.*

* прескок

Садржај: *разношка и згрчка – усавршавање (удаљенија даска и изразитије отварање у фази другог лета).*

* греда

Садржај:

*ниска греда: скок суножним одскоком, доскок на једну ногу, друга је у предножењу; скок суножним одскоком, доскок на једну ногу, друга је у заножењу; валцер корак, „галоп“; на средини греде, из положаја бочно саскок пруженим телом са окретом за 1800.*

**НАСТАВНА ОБЛАСТ - ПЛЕС**

* *Ученик/ученица се правилно креће у ритму и темпу музике у простору основним облицима кретања*

**НАСТАВНА ОБЛАСТ – СПОРТСКА ИГРА (ОДБОЈКА)**

* *Ученик/ученица игра кошарку примењујући основну технику, неопходна правила и сарађује са члановима екипе изражавајући сопствену личност уз поштовање других*

Садржај: *Основни елементи технике: основи став у одбрани, кретање у одбрани, блок у одбрани и смечирање у нападу, хватање и додавање лопте прстима.*

*Тактика: игра са и без лопте , сарадња играча у нападу .*

* *Ученик/ученица зна функцију одбојкр и основне појмове везане за одбојкашку 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 кошарка:*

Саджај правила: *лична и техничка грешка, неправилно вођење, кораци, 3'', 5'', преступ, враћање лопте у задње поље, убацивање лопте у игру и извођење аута.*

##### ВРЕДНОВАЊЕ ФИЗИЧКОГ ВЕЖБАЊА

* *Ученик/ученица испољава позитван 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 ПОСТИГНУЋА

##### 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*
* *Ученик/ученица зна правилно баца куглу «леђном» варијантом технике*
* *Ученик/ученица зна правила такичења у бацању кугле*
* *Ученик/ученица учествује на такмичењу у једној атлетској дисциплини*

### НАСТАВНА ОБЛАСТ – ВЕЖБЕ НА СПРАВАМА И ТЛУ

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

Садржај: *поновити вежве и комбинације из петог разреда, став на шакама, колут напред уз помоћ, ученице мост напред уз помоћ, припремне вежве за прекопит и прекопит напред на сунђер струњаче (салто напред згрченим телом).*

* прескок

Садржај: *разношка и згчка усавршавање, припремне вежбе за сконку и склонка.*

* греда

Садржај: *поновити вежбе из петог разреда, ходањем, трчањем, окретима и издржајима у одређеном положају треба да развијају осећај за равнотежу, ходање на греди и саскок пруженим телом са окретом за 900.*

### НАСТАВНА ОБЛАСТ – ПЛЕС

* *Ученик/ученица повезује просторно и временски плесне елементе у целину, изводи и реализује најмање један одабрани плес Валцер или народну игру («Моравац 2. варијанта» «Коло води Васа»,»Циганчица»)*

**НАСТАВНА ОБЛАСТ СПОРТСКА ИГРА ( ОДБОЈКА)**

* *Ученик/ученица игра одбојку 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: *Елементи технике : додавање лопте прстима, примање лопте чекићем, смечирање лопте у блок у одбрани.Тактика: игра 3:3 у нападу и одбрани, сарадња три играча у нападу, игра у одбранаи. Ученик/ученица зна функцију и значај одбојке.*

# **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 оптерећења

###### ЗНАЊА О ФИЗИЧКОМ ВЕЖБАЊУ И ФИЗИЧКОМ ВАСПИТАЊУ

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

#### НАПРЕДНИ НИВО ПОСТИГНУЋА

##### ОСПОСОБЉЕНОСТ У ВЕШТИНАМА

# **НАСТАВНА ОБЛАСТ – АТЛЕТИКА**

* *Ученик/ ученица правилно изводи варијанту технике штафетног трчања*
* *Ученик/ ученица учествује на такмичењу у атлетском петобоју*
* *Зна атлетска правила неопходна за учествовање на такмичењу у атлетском петобоју*

### НАСТАВНА ОБЛАСТ ВЕЖБЕ НА СПРАВАМА И ТЛУ

* *Ученик/ ученица ПРАВИЛНО ИЗВОДИ КОМБИНАЦИЈУ ВЕЖБИ НА ТЛУ*
* вежбе на тлу

Садржај: *колут напред летећи са изразитом фазом лета (сунђер струњаче), став на шакама, издржај, колут напред, прекопит напред,*

* прескок

Садржај: *разношка и згрчка са изратитијом фазом лета*

* греда

Садржај: *залетом и једноножним одскоком наскок једном ногом (левом), десном у високо предножење, окрет за 900, спуштање тела у упор чучећи, заножење, усправ, одручити, два корака зибом почучњем, скок суножним одскоком и доскоком на једну ногу, слободна је у заножењу, вага претклоном и заножењем, усклон, валцер кораци до краја греде, таласи у одручењу, окрет у успону за 1800 и једна дужина греде произвољна комбинација кретања, на крају греде саскок згрчено – бочно у односу на греду.*

# **НАСТАВНА ОБЛАСТ – ПЛЕС**

* *Ученик/ученица самостално изводи сопствену композицију покрета и кретања уз музичку пратњу и успешно моторички у ритму и темпу реализује одабрани народни и друштвени плес, влада основама тренинга и учествује на такмичењу*
* *Зна терминологију плесова и систем такмичења*

**НАСТАВНА ОБЛАСТ – ВЕЖБЕ ОБЛИКОВАЊА**

* *Ученик/ученица саставља, правилно изводи и показује сложене комплексе вежби обликовања без реквизита или са њима*
* *Зна да саставља комплексе вежби обликовања и дозира оптерећење*

**ЗНАЊА О ФИЗИЧКОМ ВЕЖБАЊУ И ФИЗИЧКОМ ВАСПИТАЊУ**

* *Ученик зна правила спортских игара*