Ф И З И Ч К О И З Д Р А В С Т В Е Н О В А С П И Т А Њ Е

5 . Р А З Р Е Д

Циљ и задаци:

Циљ наставе и учења физичког и здравственог васпитања јесте:

Да ученик унапређује физичке способности, моторичке вештине и знања из области физичке и здравствене културе, ради очувања здравља и примене правилног и редовног физичког вежбања у савременим условима живота и рада.

Задаци наставе физичког и здравственог васпитања су да ученици:

- упознају значај и суштину физичког вежбања,
- постигну хармонични физички развој и правилно држање тела,
- развију хигијенске навике ради ефикасног очувања здравља, повећања отпорности организма на штетне утицаје савременог начина живота и рада, као и других неповољних утицаја средине,
- усвоје одређени фонд моторичког знања, умења и навика неопходних за ефикасно задовољење потребе развоја и очувања здравља, коришћења слободног времена и решавању свакодневних моторичких задатака,
- подстичу и активирају латентне способности и изузетне моторне надарености за свестрано развијање у спорту

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 , т
- акмичење 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.

Садржаји програма	Број часова	Начин и поступак остваривања програма	Активности ученика
Упознавање ученика са планом и програмом	1	- Представљање себе ученицима - Представљање ученика - Упознавање ученика са планом и програмом - Упознавање ученика са њиховим обавезама и нормама понашања	- Слушање и питања ученика у вези годишњег плана и програма - Сугестије ученика у вези са планом и програмом - Разговор о плану и програму
Тестирања	13	- Тестирања на почетку школске године - Тестирања на крају школске године - Поређење добијених резултата - Објашњења у коришћењу одређених реквизита и уређаја за мерења, начин рада - Објашњења за извођења појединих тестова	- Слушање о начину извођења теста (вежбе) - Мерења резултата тестова - Активно учешће ученика при мерењу резултата другим ученицима - Поређење добијених резултата са одређеним нормама
Атлетика - Трчање - Скокови - Бацања (Техничке дисциплине)	10	- Изношење података о важности атлетике као спорта за развој појединца и групе - Упознавање са значајем атлетике у историји човека, њеној улози у појединим историјским догађајима - Излагање о правилима у току такмичења - Демонстрација техника старта и трчања - Постављање питања везаних за историјски настанак тркачких дисциплина - Излагање о правилима у току такмичења - Демонстрација скакачких техника - Постављање питања везаних за историјски настанак скакачких дисциплина - Излагање о правилима у току такмичења - Демонстрација бацачких техника - Постављање питања везаних за историјски настанак бацачких дисциплина	- Слушање и питања ученика о атлетици - Одговори ученика на постављена питања о атлетици - Разговор о атлетици - Слушање и питања ученика о техници трчања - Практично вежбање ученика технике трчања - Разговор о техникама трчања - Слушање и питања ученика о техникама скокова - Практично вежбање ученика техникама скокова - Разговор о техникама скокова - Слушање и питања ученика о техникама бацања - Практично вежбање ученика техникама бацања - Разговор о техникама бацања

Рукомет - Индивидуална техника - Групна техника	17	- Излагање о настанку рукомета - Упознавање са правилима рукомета (димензије терена, број играча у игри, трајање игре, итд.) - Усмено и практично појашњење елемената индивидуалне технике - Појашњења у разликама појединих елемената индивидуалне технике - Усмено и практично појашњење елемената групне технике - Појашњења у разликама појединих елемената групне технике	- Слушање и питања ученика о рукомету - Одговори ученика на постављена питања о рукомету - Разговор о рукомету - Слушање и питања ученика о индивидуалним техникама рукомета - Практично вежбање ученика индивидуалних техника рукомета - Разговор о индивидуалним техникама рукомета - Игра рукомет - Слушање и питања ученика о групним техникама рукомета - Практично вежбање ученика групних техника рукомета - Разговор о групним техникама рукомета - Игра рукомет
Гимнастика - Партер - Греда - Козлић	23	- Изношење података о важности гимнастике као спорта за развој појединца и групе - Упозорење о могућим нежељеним последицама уколико се поједини елементи изводе без знања и присуства наставника - Представљање мера за обезбеђење извођења елемената на партеру - Демонстрација и усмено објашњење извођења елемената на партеру - Асистенција - Представљање мера за обезбеђење извођења елемената на греди - Демонстрација и усмено објашњења извођења елемената на греди - Асистенција - Представљање мера за обезбеђење извођења елемената на козлићу - Демонстрација и усмено објашњења извођења елемената на козлићу	- Слушање ученика о гимнастици - Питања ученика о гимнастици - Слушање и практично вежбање ученика на партеру - Питања ученика о вежбама на партеру - Разговор о партерној гимнастици - Слушање и практично вежбање ученика на греди - Питања ученика о вежбама на греди - Разговор о вежбама на греди - Слушање и практично вежбање ученика на козлићу - Питања ученика о вежбама на козлићу - Разговор о вежбама на козлићу

		- Асистенција	
Ритмичка гимнастика и плес	6	- Демонстрација - Иницијатива препуштена ученицима који одлазе на фолклор	- Практично вежбање игара - Помоћ ученика једни другима - Питања ученика у вези игара - Шала - Смех
Закључивање оцена	2	- Изношење података и оцена - Указивања на грешке и могућности код ученика	- Слушање ученика о закљученим оценама - Примедбе ученика о закљученим оценама - Сугестије ученика о оценама - Разговор о оценама ученика