

# О Б А В Е З Н А   Ф И З И Ч К А   А К Т И В Н О С Т

## Б . Р А З Р Е Д

### Циљ и задаци:

- Да овај час служи интересима ученика,
- Да ученици стекну знање о физичком вежбању,
- Схвате зашто се вежба и чему вежбање служи, 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,
- Заволе физичко и здравствено васпитање и физичко вежбање (емоционално прихвате),
- Стекну уверење да физичко вежбање има позитивне ефекте на свакога ко се њиме бави,
- Формирају позитиван став према физичком вежбању,
- Талентоване ученике укључивати у школске екипе за такмичења.

### 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;

| Садржаји програма | Број часова | Начин и поступак остваривања програма | Активности ученика |
|-------------------|-------------|---------------------------------------|--------------------|
|                   |             |                                       |                    |

- Усвајање етичких вредности и подстицање вољних особина ученика.

|                                                                          |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Мали фудбал</p> <p>- Индивидуална техника</p> <p>- Групна техника</p> | 18 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Излагање о настанку малог фудбала</li> <li>- Упознавање са правилима малог фудбала (димензије терена, број играча у игри, трајање игре, итд.)</li> <li>- Усмено и практично појашњење елемената индивидуалне технике</li> <li>- Појашњења у разликама појединих елемената индивидуалне технике</li> <li>- Усмено и практично појашњење елемената групне технике</li> <li>- Појашњења у разликама појединих елемената групне технике</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Слушање и питања ученика о малом фудбалу</li> <li>- Одговори ученика на постављена питања о малом фудбалу</li> <li>- Разговор о малом фудбалу</li> <li>- Слушање и питања ученика о индивидуалним техникама малог фудбала</li> <li>- Практично вежбање ученика индивидуалних техника малог фудбала</li> <li>- Разговор о индивидуалним техникама малог фудбала</li> <li>- Игра мали фудбал</li> <li>- Слушање и питања ученика о групним техникама малог фудбала</li> <li>- Практично вежбање ученика групних техника малог фудбала</li> <li>- Разговор о групним техникама малог фудбала</li> <li>- Игра мали фудбал</li> </ul> |
| <p>Кошарка</p> <p>- Индивидуална техника</p> <p>- Групна техника</p>     | 5  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Упознавање са кошаркашким правилима игре (димензије терена, број играча у игри, трајање игре, итд.)</li> <li>- Усмено и практично појашњење елемената индивидуалне технике</li> <li>- Појашњења у разликама појединих елемената индивидуалне технике</li> <li>- Усмено и практично појашњење елемената групне технике</li> <li>- Појашњења у разликама појединих елемената групне технике</li> </ul>                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Разговор о кошарци</li> <li>- Слушање и питања ученика о индивидуалним техникама кошарке</li> <li>- Практично вежбање ученика индивидуалних техника кошарке</li> <li>- Разговор о индивидуалним техникама кошарке</li> <li>- Игра кошарка</li> <li>- Слушање и питања ученика о групним техникама кошарке</li> <li>- Практично вежбање ученика групних техника кошарке</li> <li>- Разговор о групним техникама кошарке</li> <li>- Игра кошарка</li> </ul>                                                                                                                                                                        |
| Одбојка                                                                  | 5  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | - Разговор о одбојци                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|                                                                                                    |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Индивидуална техника</li> <li>- Групна техника</li> </ul> |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Упознавање са правилима одбојке (димензије терена, број играча у игри, трајање игре, итд.)</li> <li>- Усмено и практично појашњење елемената индивидуалне технике</li> <li>- Појашњења у разликама појединих елемената индивидуалне технике</li> <li>- Усмено и практично појашњење елемената групне технике</li> <li>Појашњења у разликама појединих елемената групне технике</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Слушање и питања ученика о индивидуалним техникама одбојке</li> <li>- Практично вежбање ученика индивидуалних техника одбојке</li> <li>- Разговор о индивидуалним техникама кошарке</li> <li>- Игра одбојке</li> <li>- Слушање и питања ученика о групним техникама одбојке</li> <li>- Практично вежбање ученика групних техника одбојке</li> <li>- Разговор о групним техникама одбојке</li> <li>- Игра одбојка</li> </ul> |
| Полигони<br>(гимнастички и свестраности)                                                           | 4 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Упозорење о могућим нежељеним последицама уколико се поједини елементи изводе без знања и присуства наставника</li> <li>- Представљање мера за обезбеђење извођења полигона</li> <li>- Демонстрација и усмено објашњење извођења елемената кроз полигоне</li> <li>- Асистенција</li> </ul>                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Разговор са ученицима о начину постављања одређених полигона и њиховом значају</li> <li>- Питања ученика о полигонима</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Ритмичка гимнастика и плес                                                                         | 2 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Демонстрација</li> <li>- Иницијатива препуштена ученицима који одлазе на фолклор</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Практично вежбање игара</li> <li>- Помоћ ученика једни другима</li> <li>- Питања ученика у вези игара</li> <li>- Шала</li> <li>- Смех</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Вежбе снаге и издржљивости                                                                         | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Објаснити и демонстрирати ученицима начин извођења вежби</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Разговор са ученицима о начину извођења вежби</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|                      |   |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                           |
|----------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                      |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Објаснити које вежбе су за које групе мишића</li> <li>- Упознати их са могућношћу настанка повреда услед неправилног рада</li> </ul>                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>снаге и издржљивости и њиховом значају</li> <li>- Питања ученика о вежбама снаге и издржљивости</li> </ul>                         |
| Кружни метод станица | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Објаснити и демонстрирати ученицима начин извођења вежби</li> <li>- Објаснити које вежбе су за које групе мишића</li> <li>- Упознати их са могућношћу настанка повреда услед неправилног рада</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Разговор са ученицима о начину постављања одређених полигона и њиховом значају</li> <li>- Питања ученика о полигонима</li> </ul> |