

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.

Мини рукомет - Индивидуална техника - Групна техника	18	- 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
Кошарка - Индивидуална техника - Групна техника	5	- Упознавање са кошаркашким правилима игре (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	- Разговор о кошарци - Слушање и питања ученика о индивидуалним техникама кошарке - Практично вежбање ученика индивидуалних техника кошарке - Разговор о индивидуалним техникама кошарке - Игра кошарка - Слушање и питања ученика о групним техникама кошарке - Практично вежбање ученика групних техника кошарке - Разговор о групним техникама кошарке - Игра кошарка

Одбојка - Индивидуална техника - Групна техника	5	- Упознавање са правилима одбојке (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	- Разговор о одбојци - Слушање и питања ученика о индивидуалним техникама одбојке - Практично вежбање ученика индивидуалних техника одбојке - Разговор о индивидуалним техникама кошарке - Игра одбојке - Слушање и питања ученика о групним техникама одбојке - Практично вежбање ученика групних техника одбојке - Разговор о групним техникама одбојке - Игра одбојка
Полигони (гимнастички и свестраности)	4	- Упозорење о могућим нежељеним последицама уколико се поједини елементи изводе без знања и присуства наставника - Представљање мера за обезбеђење извођења полигона - Демонстрација и усмено објашњење извођења елемената кроз полигоне - Асистенција	- Разговор са ученицима о начину постављања одређених полигона и њиховом значају - Питања ученика о полигонима
Ритмичка гимнастика и плес	2	- Демонстрација - Иницијатива препуштена ученицима који одлазе на фолклор - Демонстрација валцер корака	- Практично вежбање игара - Помоћ ученика једни другима - Питања ученика у вези игара - Шала - Смех

Вежбе снаге и издржљивости	1	- Објаснити и демонстрирати ученицима начин извођења вежби - Објаснити које вежбе су за које групе мишића - Упознати их са могућношћу настанка повреда услед неправилног рада	- Разговор са ученицима о начину извођења вежби снаге и издржљивости и њиховом значају - Питања ученика о вежбама снаге и издржљивости
Кружни метод станица	1	- Објаснити и демонстрирати ученицима начин извођења вежби - Објаснити које вежбе су за које групе мишића - Упознати их са могућношћу настанка повреда услед неправилног рада	- Разговор са ученицима о начину постављања одређених полигона и њиховом значају - Питања ученика о полигонима