|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Назив предмета: Физичко и здравствено васпитање** | | | | |
| **Годишњи фонд:102** | **Циљ** учења предмета *Физичко и здравствено васпитање* је 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. | |  | |
| **Недељни фонд:3** | **Задаци:**унапредити физичке способности ученика, моторичке вештине и знања из области физичке и здравствене културе, радити на  очувању здравља и примени правилног и редовног физичког вежбања у савременим условима живота и рада. | | | |
| **Теме** | **Исходи** | **Садржаји** | | **Начин остваривања програма** |
| 1.Физичке способности  2.Атлетика  3.спортска гимнастика  .  4. тимске и спортске игре  -рукомет  -одбојка  -кошарка  -футсал  5.плес  и ритмика  6.физичка и здравствена култура  7.активности по избору ученика и полигони | – одабере и примени комплексе простих и општеприпремних вежби одговарајућег обима и интензитета у вежбању;  – користи вежбе ради побољшања својих физичких способности;  – користи научене вежбе у спорту, рекреацији и другим ситуацијама;  – упоређује и анализира сопствене резултате са тестирања са референтним вредностимаа наставе и учења  – примени усвојене технике кретања у игри, спорту и другим различитим ситуацијама;  – примени атлетске дисциплине у складу са правилима;  – развија своје физичке способности применом вежбања из атлетике;   -одржава равнотежу у различитим кретањима, изводи ротације тела;  – примени вежбања из гимнастике за развој физичких способности;  – изведе елементе усвојених тимских и спортских игара;  – примени основна правила тимских и спортских игара;  – користи усвојене елементе технике у спортским играма;  – примени основне тактичке елементе;  – учествује на унутар одељенским такмичењима;  – изведе кретања у различитом ритму;  – игра народно коло;  – изведе основне кораке плеса из народне традиције других култура;  – изведе вежбе и саставе уз музичку пратњу;  – предвиди елиминише последице недовољне физичке активности;  – примени мере безбедности у вежбању у школи и ван ње;  – одговорно се односи према објектима, справама и реквизитима;  – разликује здраве од нездравих облика исхране  – правилно користи додатке исхрани;  – примењује здравствено-хигијенске мере у вежбању;  – правилно реагује и пружи основну прву помоћ приликом повреда;  – чува животну средину током вежбања;  – анализира штетне последице конзумирања дувана, алкохола, штетних енергетских напитака и психоактивних супстанци. | Вежбе за развој снаге.  Вежбе за развој покретљивости.  Вежбе за развој аеробне издржљивости.  Вежбе за развој брзине.  Вежбе за развој координације.  Примена националне батерије тестова за праћење физичког развоја и моторичких способности.  Истрајно трчање  Спринтерско трчање.  Штафетно трчање  Скок удаљ.  Бацања кугле.  Скок увис (леђна техника).  Бацање „вортекс-а”.  Четворобој  Вежбе и комбинације вежби карактеристичних за поједине справе:  Тло  Прескок  Греда  Футсал:  Елементи технике и тактике.  Игра уз примену правила  Рукомет:  Елементи технике и тактике.  Игра уз примену правила.  Кошарка:  Елементи технике и тактике.  Игра уз примену правила.  Одбојка:  Елементи технике и тактике.  Игра уз примену правила.  Вежбе са вијачом.  Вежбе са обручем.  Народно коло „Моравац”.  Народно коло из краја у којем се школа налази.  Енглески валцер.  Понашање на такмичењима и спортским манифестацијама.  Чување и одржавање простора, справа и реквизита који се користе у вежбању.  Превенција насиља у физичком васпитању и спорту.  Решавање спорних ситуација.  Утицај различитих вежбања на кардио-респираторни систем, скелетно-мишићни и организам уопште.  Здравствено-хигијенске мере пре и после вежбања.  Значај правилне исхране.  Енергетски напици и њихова штетност.  Прва помоћ након површинских повреда, уганућа у прелома.  Значај вежбања у природи.  Чување околине при вежбању.  Последице конзумирања дувана и алкохола и психоактивних супстанци  Правилно конзумирање додатака исхрани.  Мере заштите репродуктивног здравља у процесу вежбања  Полигон у складу са реализованим моторичким садржајима.  Полигон са препрекама | | **1)Компетенције за уче ње:**  **-**Уме да процени сопствену успешност у учењу;идентификује тешкоће у учењу и зна како да их превазиђе.  **2)Одговорно учешће у демократском друштву**:  -Залаже се за солидарност и учествује у хуманитарним активностима.  **3)Естетске компетенције:**  -Показује осетљивост за естетску димензију у свакодневном животу и има критички однос према употреби и злоупотреби естетике.  **4)Комуникација:**  -Ученик користи на одговарајући и креативан  начин језик и стил комуникације који су специфични за поједине научне,техничке и уметничке дисциплине.  **6)Одговоран однос према здрављу:**  -Бира стил живота имајући на уму добре стране и ризике тог избора(нпр.активно бављење спортом,вегетаријанска исхрана);  -Уме да пружи прву помоћ.  **7)Предузимљивост и оријентација ка предузетништву:**  -Уме да идентификује и адекватно представи своје способности и вештине(јаке стране).  8**)Рад са подацима и информацијама:**  -Користи табеларни и графички приказ података и умеда овако приказане податке чита,тумачи и примењује.  **9)Решавање проблема:**  -Ученик проналази/осмишљава могућа решења проблемске ситуације.  **10)Сарадња:**  -Доприноси постизању договора о правилима заједничког рада и придржава их се током заједничког рада.   – Међупредметно повезивање је на сваком часу са физиком(кретање,убрзање,сила и убрзање ) и са математиком(бројање,мерење,евидентирање резултата,),српским језиком(терминологија покрета);музичка култура(вежбе са музиком),  -Максимално искористити ресурсе школе у остваривању наставе(школска игралишта,фискултурна сала);  -Користити активне методе рада у смислу практичног вежбања;  -Користити презентације појединих вежби и физичких активности,гледање утакмица са анализом тактике игре,као и примере свакодневног начина вежбања;  Активност наставника је усмерена пре свега на рад са ученицима,праћење напредовања ученика,вођење педагошке докуметације за сваког ученика,усмеравање ученика на здрав начин живота и здраве животне навике и стварање навике свакодневног вежбања,Подршка и пружање помоћи ученицима који спорије савладавају наставни план и програм,као и рад са ученицима који су напреднији од других.  Активност ученика је да редовно раде на часовима,да савладавају постављене циљеве и исходе,да стварају навику свакодневног вежбања,да имају мотивацију за бављење одређеним спортом,да усвајају физичку и здравствену културу,да учествују на школским и ваншколским такмичењима. |