

Смер: Разредна настава, 20.05.2020

Предмет: Методика наставе физичког васпитања 1

Тема: Анализа наставног плана и програма за трећи и четврти разред

Наставник: Проф.др Невенка Зрнзевић

Програм физичког васпитања за трећи разред основне школе

Садржаји програма

Атлетика

Техника трчања: поновити вежбе из претходног разреда; из упора мешовитог са рукама на зиду, рипстолу или некој справи, тело косо опружено: наизменично подизање пете (врхови прстију опиру се о тло) и спуштања на цело стопало, са опружањем колена; подизање предножно погрчене једне ноге (замашне), опружање колена стајне ноге (одразне); исто, али неколико пута поновити истом ногом, подизање пете и другом опружање колена и обрнуто; исте вежбе поновити у месту и лаганом трчању, са палицама испод погрчених лактова и иза леђа. Деоницу од 40 m поделити на четири дела, полазак из усправног положаја са малим нагибом у правцу трчања: првих 10 m лагано претрчати са подизањем предножно погрчене (замашне) ноге и опружање колена одразне; других 10 m претрчати преко поређаних препрека и постављањем стопала на линију; трећих 10 m брзо трчање, последњих 10 m лагано трчање и иза циљне линије меко заустављање. Брзо трчање на 40 m са поласком из високог положаја и чучња.

Скокови: поновити вежбе скакања и прескакања (у дубину, преко препрека, кратке и дуге вијаче) и комбиновати са вежбама трчања.

Скок увис: прекорачном техником.

Скок удаљ: згрчном техником.

Бацања: бацање лоптице у циљ, поновити из претходног разреда. Бацање левом и десном руком.

Вежбе на справама и тлу

Вежбе на тлу (за ученике и ученице) поновити елементе из претходна два разреда; повалька на леђима са обухватањем колена на равној и косој површини. За напредније: колут назад на косој површини; колут назад из чучња или седа (са и без претклона) до упора; став на лопатицама – свећа; мала вага; припрема за став о шакама: пењући корак уза зид или рипстол (леђима окренут); из упора стојећег замах једном до високог заножења и одраз друге и са променом ногу. Предвежбе за прамет странце. Обавезну вежбу на тлу из претходног разреда допунити колутом назад и ставом на лопатицама диференцирано према способностима ученика. За ученике дечије поскоке заменити са: три трчећа корака, суножни доскок и скок увито.

Прескок (за ученике и ученице). Припрема за прескок козлића: поновити жабље скокове и скокове у дубину (са справа, из предњиха на круговима, вратилу или двовисинском разбоју); суножни скокови из суручног хвата на рипстолу у висини груди; суножни одскок и доскок на повишену површину; суножни узастопни поскоци на даску држећи се за руке помагача; са неколико корака залета, једноножни одскок испред даске, доскок суножно на даску, суножни доскок на струњачу; из упора на козлићу, неколико узастопних одскока подићи кукове уз помоћ два помагача; из чучња, на почетку шведског

сандука, висине два оквира: опружањем зглобова ногу, жабљи скок, доскок на крај сандука и суножним одскоком и опружањем тела суножни доскок на струњачу.

Вратило (за ученике и ученице): узмак корацима уз косу површину до упора стражњег, премах одножно до упора јашућег, спуст уназад до виса завесом о потколелено, провлаком до виса узнетог и кроз вис стражњи саскок.

Шведска клупа, ниска греда (за ученице): поновити вежбу из претходног разреда и додати наскок: лицем према клупи, греди- бочно, залет и одразом једне ноге наскок у став на другој ноzi, слободно заножити, одручити; саскок пруженим телом.

Паралелни разбој до висине груди (за ученике): наскок у упор помицање напред разноручно, суручно, саскок; наскок, њих у потпору, саскок у зањиху; на почетку разбоја, наскок у упор, њих у упору, саскок у зањиху (за напредније ученике).

Дохватни кругови (ученици): суножним одразом вис узнето, спуст напред до суножног става.

Ритмичка гимнастика и народни плесови

Естетско обликовање тела:

- вежбе обликовања трупа (претклон, заклон, отклон);
- окрети (истоимени на обе ноге, за 90° и 180°) са покретима руку;
- скокови (маказице и мачији скок);
- вијача (галопа и повезати са елементима из претходног разреда);
- лопта (бацања и котрљања. Повезати у ритмички састав са лоптом до 16 $\frac{3}{4}$ тактова) и
- плесови (Дивна, Дивна, Дуње Ранке, Ја посејах лубенице).

Основи тимских игара

Основни ставови у месту и кретању – напред, назад, лево, десно, цик – цак, са положајем руку карактеристичним за поједине спортске игре; окретање око једне ноге (пивотирање).

Рукомет: држање лопте (мање гумене, или пластичне), уз радни положај тела, са две руке и замахом на горе, у висини рамена одвајање лопте на једној шаци – наизменично са обе стране; додавање и хватање у пару једном руком у месту; у тројкама, два ученика, један иза другог, са једне стране и један са лоптом на супротној страни 3–4 m удаљености: вежбач без лопте се креће са неколико корака у сусрет вежбачу са лоптом, заузима основни став, прима лопту и враћа вежбачу са супротне стране, после чега се креће уназад до полазног положаја, иза саиграча, који понавља исту вежбу; у тројкама са две лопте: два ученика, сваки са лоптом бочно, један наспрам другог, са 3–4 m одстојања, а трећи је на супротној страни без лопте, на краћем одстојању, креће се у основном ставу улево или удесно, и увек када се налази насупрот вежбача са лоптом, зауставља се у основни став, прима и враћа лопту, након чега настави кретање бочно наспрам другог играча са лоптом и понавља вежбу; шутирање из места; вођење лопте у месту и кретању; игра са коришћењем научених елемената 3:3.

Кошарка: подизање лопте са пода, са две руке, горњим хватањем и заузимањем радног положаја тела; исто, после неколико трчећих корака према лопти, прехватање лопте из руке у руку, после кружења лопте око кукова; бацити лопту увис и после одбијања од тла, ухватити лопту са две руке и заузети основни став (паралелни, дијагонални); у пару, потискивати лопту са две руке, у висини груди, наизменичним опружањем и савијањем руку; додавање и хватање са две руке, са краћег одстојања, у месту и после кретања према лопти и заустављања у основни став; додавање у тројкама, лицем према кошу, с лева на десно и обрнуто, преко средњег вежбача; пивотирање са лоптом; вођење лопте у месту и кретању са заустављањем и пивотирањем; шутирање из места, са и без коришћења табле, после вођења лопте у кретању и заустављања. Игра 3:3 уз коришћење научених елемената.

Одбојка: основни став у месту, са положајем руку за одбијање, изнад главе и подлактицама; у кретању (напред, назад, бочно) и са заустављањем; у месту: ученик подбаци себи лопту (пластичну) изнад главе, заузме основни став и прими лопту у „гнезду“, без одбијања; иста вежба, али после 2–3 корака; иста вежба са одбијањем изнад главе; у пару: основни став ученик себи подбаци лопту и одбија напред партнеру, овај ухвати лопту и изведе исту вежбу; иста вежба, са одбијањем подлактицама; исте вежбе изводити преко ластиша; један ученик подбаци лопту високо увис, и после одбијања лопте од тла, други ученик је одбије изнад главе (подвлачењем испод лопте); доњи чеони сервис; игра 1:1 и 2:2, почети подбацивањем или сервирањем, са различитим задацима у игри.

Минимални образовни захтеви

Атлетика: трчање на 40 m, на различите начине по деоницама од 10 m; прекорачна техника скока увис, згрчна техника скока удаљ.

Вежбе на справама и тлу: Обавезни састав на тлу, ниској греди и вратилу; паралелни разбој: њих у потпору, саскок; прескок: после неколико корака залета, суножног одскока са даске уз помоћ два ученика (за напредније без помоћи) вертикално усмерен скок, доскок на повишену површину, опружањем тела, одскок и саскок на струњачу.

Ритмичка гимнастика: обавезни састав са лоптом.

Основи тимских игара: основни ставови у месту и кретању; држање лопте у рукомету и кошарци, додавање у пару, вођење у месту; одбојка: из основног става у обручу: подбацивање лопте изнад главе, одбијање прстима, хватање, подбацивање, (поновити 6 – 8 пута узастопно, наизменичне висине – ниско-високо).

Здравствено васпитање: правилно држање тела, лична хигијена и хигијена здравља, правилна исхрана, ритам рада и одмора.

Програм физичког васпитања за четврти разред основне школе

Садржаји програма

Атлетика

Рад на техници трчања у месту и у кретању. Рад руку са савијеним лактовима (напред, напред шака до висине браде, а назад 5 до 10 cm иза зглоба кука). Стопала паралелна и трчи се на предњем делу стопала. Труп усправан, глава подигнута и дисање слободно (на нос и на уста). Варијанта трчања. Напред, бочно и леђима окренути у правцу кретања. Трчање краћим и дужим кораком (уз нагиб трчи се кратким кораком и на предњем делу стопала). Код крос трчања и на слободним површинама (трава, шума), обратити пажњу на неравнине због могућих повреда.

Савлађивање брзог трчања кроз убрзања (2 – 3 убрзања на 30 – 40 m).

Техника високог и ниског старта. Спринт на деоницама до 50 m.

За развој издржљивости користити интервални метод рада, умереног интензитета (на пр. на стази дужине највише 800 метара наизменично 100 m трчања, 100 m ходања, или у укупном трајању од 5 до 10 минута).

Скок увис: усавршавање прекорачне технике на већим висинама.

Скок удаљ: усавршавање згрчне технике и предвежбе за технику увинућа.

Бацање: бацање лоптице од 200 грама удаљ јачом и слабијом руком, техником из места и техником из залета. Бацање медицинке од 2 kg, са две и једном руком на различите начине (напред, увис и назад преко главе).

Штафетно трчање: игре, деонице до 20 m са додиром (рука додирне раме, леђа, руку).

Вежбе на справама

У реализовању програма вежби на справама значајно је искористити све справе које су на располагању, на којима се, **без обзира на пол**, могу извести вежбе у вису и упору, вежбе на смањеној површини ослонца и прескоци. Одређене вежбе, које су предвиђене за ученике могу изводити и ученице (паралелни разбој, кругови, коњ са хватаљкама). Индивидуални приступ ученицима постиже се диференцираним приступом, на свакој справи посебно.

Прескок (ученици, ученице): поновити припремне вежбе за разношку и разношка преко козлића висине 110 cm. *За напредније ученике и ученице*: удаљити даску.

Двовисински разбој (уколико школа нема справу, ученице могу вежбати на једној притки разбоја, вежбе у вису извести на вратилу, а вежбе у упору на дочелном вратилу): 1) одразом једне ноге узмак до упора предњег и зањихом саскок; 2) испод више притке, лицем према нижој притки наскок у вис предњи (уз помоћ); клим и трећим климом према десном (левом) у вис лежећи јашући; прехват разноручно до седа јашућег; потхватом десне (леве) саскок одношка са окретом за 90° , завршити десним боком према разбоју.

Греда (ученице): поновити комбинације вежби и саставе из претходних разреда. У састав укомпоновати кораке уназад зибом почучњем, слободна нога поред греде; окрет у успону за 90° и саскок пруженим телом (чеоно). За напредније ученице саскок увитим телом; делови из обавезног састава за школско такмичење од првог до четвртог разреда. Ученици: ходањем, трчањем, окретима и издржајима у одређеном положају треба да развијају осећај за равнотежу.

Паралелни разбој (ученици): 1) поновити вежбе из трећег разреда; 2) предњихом сед разножно пред рукама; приножити једном (левом) ногом до седа ван (удесно); саскок удесно десноручке са окретом за 180° (уз помоћ), доскок десним боком према разбоју; 3) њих у упору; предњихом упор седећи разножно пред рукама; саседом њих у упору предњем.

Ученице: 2) њих у упору; предњихом упор седећи разножно пред рукама; саседом њих у упору предњем.

Вратило (ученици): поновити вежбе из трећег разреда: дочелно вратило: наскок у упор предњи активни (са повишене површине или одскоком), зањихом саскок.

Кругови (ученици, ученице): дохватни кругови: 1) суножним одривом вис узнето, вис стражњи, саскок; 2) ученици: доскочни кругови: вис прости предњи, њих у вису уз помоћ.

Коњ са хватаљкама (ученици, ученице): упор предњи активни; 2) упор стражњи активни; 3) упор мешовито одножно; 4) ученици: из упора предњег (стражњег) одножити једном са преносом тежине у другу страну – исто са одножењем друге ноге – повезано (замаси). За напредније ученике: из упора предњег премак одножно у упор јашући (назначити), премак другом ногом у упор стражњи и делови обавезног састава за школско такмичење од првог до четвртог разреда.

Вежбе на тлу

Поновити обавезни састав (комбинацију вежби) из трећег разреда; 2) колута напред до чучња, окрет у чучњу за 180° и спојено колут назад до чучња; 3) суножним одразом колут напред преко препреке; 4) став на шакама уз помоћ; 5) предвежбе за прамет упором странце; 6) из лежања на леђима мост и поново лећи на леђа (уз помоћ – после мостова урадити претклоне); 7) вага претклоном и заножењем. 8) комбинација савладаних вежби из првог, другог и трећег разреда допунити новим вежбама. За напредније ученике и ученице, из става раскорачног колут назад до става раскорачног; колут летећи (на сунђер, струњаче); прамет упором странце; мост заклоном и усклон уз помоћ.

Ритмичка гимнастика и народни плесови

Обновити програм из претходног разреда. Повезати различите покрете руку, трупа и ногу у комплекс вежби обликовања.

Равнотеже успоном на две и једној ноzi.

Окрети за 180° и 360° ослонцем на две и једној ноzi.

Скокови: високо – далеки скок и повезивање са галопом.

Вијача: повезивање галопа са дечијим поскоком и елементима из претходног разреда.

Лопта: бацања и хватања повезати са равнотежама, окретима и скоковима и допунити обавезни састав из трећег разреда са овим елементима.

Обруч: замаси у бочној и чеоној равни са прехватањем и ниским избацивањем из руке у руку у месту и кретању (кораком, трчећим кораком и дечијим поскоком).

Плесови: Српско коло и једно коло из краја у којем се налази школа.

Основи спортских игара

Поновити вежбе основних ставова из претходног разреда и комбиновати са разним варијантама ситуација игре.

Рукомет: поновити основне вежбе држања лопте, хватања и додавања. Вежбе основа технике комбиновати са вежбама ситуације у игри: шутирање из места после вођења и заустављања; скок – шут (за напредније). Игру 3:3 усавршити са конкретним задатком из основа тактике у одбрани и нападу.

Кошарка: поновити вежбе руковања лоптом и усложњавати вежбама „жонглирања“; вежбе хватања и додавања поновити и даље их примерити ситуацији њихове примене у основној тактици одбране и напада; шутирање испод коша после вођења и заустављања са леве и десне стране; двокорак (за напредније). Игра 3:3 са конкретним задатком из основа тактике у одбрани и нападу.

Одбојка: поновите вежбе додавања прстима из претходног разреда; за напредније ученике: примена технике у неколико ситуација игре; додавање преко главе и бочно. Игра преко ниже мреже (ластиша) на смањеном терену 2:2 са применом основне технике и за напредније ученике 3:3 из основне тактике у нападу и одбрани.

Додавање лопте различитим деловима стопала; шутирање; одузимање лопте; игра са основним правилима за мали фудбал.

Здравствено васпитање:

- твоја физичка форма;
- лична хигијена и хигијена здравља;
- правилна исхрана;
- правилан ритам рада и одмора и
- прва помоћ.

Минимални образовни захтеви за ученике и ученице

Вежбе на тлу: колут напред до чучња, окрет у чучњу за 180° и спојено колут назад до чучња; колут напред суножним одразом преко препреке; став на шакама уз помоћ. Обавезни састав на тлу.

Прескок: разношка.

Греда ниска, шведска клупа: наскок на једну ногу бочно, кораци (ученице у успону) до средине греде, чучањ, окрет у чучњу за 180°, усправ, два корака уназад, успон окрет за 90°, саскок пруженим телом, завршити леђима према справи.

Вратило - нижа притка разбоја: узмак одразом једне ноге, саскок зањихом.

Обавезни састав на тлу, разбоју и греди; прескок: разношка; на вратилу и круговима по један изабрани елемент.

Атлетика: трчање на 40 m из ниског старта (без стартних блокова). Скок увис прекорачном техником. Скок удаљ згрчном техником, залетом до 15 m. Трчање на 500 m (ученици) и 400 m (ученице).

Основи тимских игара: основна техника у кретању (одабрати 2-3 вежбе које су коришћене у обучавању и увежбавању).

Ритмичка гимнастика и плесови: обруч – замаси у бочној равни у кретању са ниским избацивањем из руке у руку. Коло из краја у коме се налази школа.

Здравствено васпитање: правилно држање тела, лична хигијена и хигијена здравља, правилна исхрана, ритам рада и одмора.

Слободне активности

Додатни рад организује се за ученике који испољавају посебну склоност и интересовање за спорт.

Рад се одвија у спортским секцијама које се формирају према интересовању, способностима и полу ученика. Наставник сачињава посебан програм, узимајући у обзир матрјалне и просторне услове за рад, узрасне карактеристике и способности ученика.

Активности у природи – обавезан програм

Из фонда радних дана предвиђених заједничким планом, школа организује активности у природи: два кроса – јесењи и пролећни (дужину стазе одређује стручни актив).

Курсни облици и обавезан стручно–педагошки рад

Пливање

Ученици млађих разреда треба да имају по један курс пливања у сваком разреду, а најмање један током четворогодишњег школовања у првом циклусу основног образовања и васпитања. Обуку пливања спроводи наставник или инструктор. На крају обуке, ученик треба да преплива најмање 20 метара изабраном техником.

Корективно–педагошки рад

Корективно–педагошки рад организује се за ученике ослабљеног здравља, смањених физичких или функционалних способности, лошег држања тела и телесних деформитета, који нису у стању да прате обавезни програм.

Обавезни програм – изабране спортске гране

Обавезни програм – изабране спортске гране остварују се са по једним часом седмично у сваком разреду од 4 до 8 разреда (**обавезно**). У складу са могућностима школе ученицима се пружа прилика да кроз изабрани спорт задовоље своје жеље и интересовања. За спортску грану ученици се опредељују на почетку школске године. У мешовитим одељењима (дечаци, девојчице) могу се изабрати два спорта, а **настава је обавезна за све ученике и припада редовном распореду часова**.

У случајевима када школа не поседује услове за изабране спортске гране, актив учитеља и наставника предлаже ученицима ону спортску грану чији се програм може реализовати.

(Извод из Службеног гласника РС – Просветни гласник, 2004, бр 10).

Упуства за извођење наставе физичког васпитања

У раду са децом млађег школског узраста неопходно је придржавати се у пракси проверених начела како би се настава одвијала несметано и без већих проблема.

○ Пре почетка реализације наставе физичког васпитања наставник мора имати увид у здравствено стање ученика, јер за неке ученике физичко вежбање може имати више штете него користи;

○ ученике са мањим телесним недостацима не треба ослобађати наставе физичког васпитања, већ им давати задатке којима ће ублажити комплекс који поседују и које ће са успехом извршавати;

○ децу треба васпитавати да је спортска опрема саставни део опреме ученика и да треба увек да буде чиста;

○ пре сваке употребе наставник треба да провери исправност и стабилност справа;

○ ако не постоје одговарајућа вежбалишта најбоље је користити травнате терене или терене са меком подлогом;

○ место вежбања треба да је заклоњено од збивања која одвлаче дечију пажњу и јаког сунца. Без обзира где се настава одвија мора да буду задовољени хигијенски захтеви ;

○ мора се водити рачуна да задаци по тежини одговарају узрасту ученика;

○ објашњавање задатка треба да буде приступачно узрасту, кратко, јасно и разветно са наглашавањем онога што је битно за његово успешно решавање;

○ када објашњава задатак учитељ (наставник) треба да се постави тако да има најбољи преглед, да га сва деца добро виде и чују.

○ задатак објашњава када се сва деца умире, треба избегавати надвикавање са децом;

○ како би био сигуран да су деца разумела задатак, учитељ треба да врши проверавање. Најбољи начин проверавања је демонстрација покрета од стране ученика;

○ учитељ (наставник) мора увек да помаже и чува ученике док вежбају. То је посебно важно када се решавају задаци који могу да доведу до повређивања. Поред физичке помоћи, присуство учитеља (наставника) пружа ученицима и сигурност да слободније прилазе решавању задатака.

○ вежбање мора да се одвија у условима потпуне безбедности а то подразумева: здравствено-хигијенске мере, чување и помагање, техничку исправност справа, ред и дисциплину.

○ садржаји физичког вежбања треба да су разнолики;

○ вежбањем треба увек обухватити леву и десну страну;

○ вежбање треба спроводити систематски и поступно;

○ здрава и нормално развијена деца треба да раде вежбе оптималног оптерећења.

Оптимално оптерећење је оно које захтева веће вољно и радно ангажовање. Премало оптерећење није нимало подстицајно;

○ треба избегавати дужа вежбања у режиму статичког оптерећења. Дуже статичко оптерећење доводи до фиксације дисајних мишића што повећава унутрашњи притисак на грудни кош, смањује доток кисеоника и омета рад кардио-васкуларног система.

○ у овом узрасту не треба инсистирати на правилном извођењу вежби (техничком савршенству) посебно у првом и другом разреду, већ на чешћем извођењу, како би остварили позитиван утицај на моторичке и функционалне способности;

○ вежбе јачег интензитета треба да трају кратко;

○ теоријска знања о значају физичког вежбања ученици треба да стичу кроз непосредан рад;

○ ученике током вежбања треба подстицати, охрабривати и подржавати како би успешно извршили задатке;

○ неуспехе слабијих ученика учинити што мање приметним за друге;

○ вежбање мора да се одвија у условима потпуне безбедности а то подразумева: здравствено-хигијенске мере, чување и помагање, техничку исправност справа и ред и дисциплину.