

Смер: Разредна настава, 13.05.2020

Предмет: Методика наставе физичког васпитања I

Тема: Анализа наставног плана и програма

Наставник: Проф.др Невенка Зрнзевић

Анализа наставног плана и програма физичког васпитања од I до IV разреда основне школе

Од I – IV разреда на свим часовима ради се на оптималном развоју моторичких способности и одговарајућих моторних навика као и на учвршћивању нормалног природног држања тела у мировању и кретању. Константно се указује на значај и функцију вежби обликовања, значај почетног става извођења вежби, дозирање и понављање вежби. Вежбе обликовања примењују се на сваком часу, у припремном делу.

Сваки наставни предмет из наставног плана конкретизује се наставним програмом. Другим речима наставни програм је у функцији конкретизације наставног плана. Њиме се прецизно одређује која знања, умења и навике ученици треба да усвоје и путем којих садржаја из сваког наставног предмета и у сваком разреду појединачно. У основној и средњој школи наставни програм је обавезујући документ и нису дозвољена никаква „одступања“.

Којим редоследом ће се обрађивати поједини садржаји програма, одређује актив наставника-учитеља. У току недеље часове треба равномерно распоредити, часови не могу да се одржавају као блок часови и није дозвољено спајање одељења, што се у пракси често дешава. Посебно у млађем школском узрасту по неком неписаном правилу први и други час у распореду „резервисан“ је за матерњи језик и математику, а онда се дешава да 3 до 4 одељења имају у исто време час физичког васпитања. Немогуће је да толики број ученика физички стане у салу (посебно у зимском периоду), и неизводљиво реализовати час у складу са свим начелима.

Од првог до осмог разреда физичко васпитање заступљено је са 10,8%, што га ставља на треће место по важности. До трећег разреда заступљено је са три часа недељно, а од четвртог разреда са по два часа и једним часом за изборну спортску активност. ***Циљеви и задаци децидно су одређени, а у погледу садржаја дозвољена је слобода избора. Циљеви, задаци и садржаји наставног програма обавезују његове извршиоце.***

С обзиром на важне анатомско–физиолошке промене организма у појединим развојним периодима одређени су и оперативни задаци.

Оперативни задаци за први, други и трећи разред су:

- задовољење основних дечијих потреба за кретањем и игром; развијање координације, гипкости, равнотеже и експлозивне снаге;
- стицање моторичких умења у свим природним (филогенетским) облицима кретања у различитим условима: елементарним играма, ритмици, плесним вежбама и вежбама на тлу; упознавање са кретним могућностима и ограничењима сопственог тела;
- стварање претпоставке за правилно држање тела, јачање здравља и развијање хигијенских навика;
- формирање и овладавање елементарним облицима кретања „моторичко описмењавање“;
- стварање услова за социјално прилагођавање ученика на колективан живот и рад.

Оперативни задаци за четврти разред су:

- усмерени развој основних моторичких способности, првенствено брзине и координације;
- усмерено стицање и усавршавање моторичких умења и навика предвиђених програмом физичког васпитања;
- примена стечених знања, умења и навика у сложенијим условима (кроз игру, такмичење и сл.);
- задовољење социјалних потреба за потврђивањем, групним поистовећивањем и сл.
- естетско изражавање кретњом и доживљавање естетских вредности
- усвајање етичких вредности и подстицање вољних особина ученика

Програм физичког васпитања за први разред основне школе

Садржаји програма

Овладати природним и изведеним елементарним кретањима, у различитим условима извођења.

Ходање и трчање

Ходање у месту са опружањем колена стајне ноге уз правилно држање тела и са радом руку; у кретању кратким и дугим корацима, у различитом ритму, уз правилно постављање стопала (користити обележене линије на спортским теренима); на прстима, уз узручење са истезањем тела.

Трчање уз правилно постављање стопала и правилан рад руку, са подизањем колена (користити препреке – палице и вијаче поређане на једном делу сале или спољних терена), са забацивањем потколенице; са укрштањем ногу и уназад; брзо трчање до 20 метара са поласком из стајања, лежања, упора чучећег и другим начинима поласка.

Организовати игре са коришћењем научених облика ходања и трчања.

Скакања и прескакања

Поскоци у месту: суножним одскоком и суножним доскоком са опружањем тела, лево-десно, напред-назад, у доскок разножно и поново суножно; са вијачом (са међупоскоком и без међупоскока); једноножним одскоком и доскоком на једну ногу, са опружањем тела, лево-десно, напред-назад. Скок суножним одскоком пруженим телом са окретом за 90° и суножним доскоком. Суножним одскоком доскок на повишену површину (до висине шведске клупе), на наслане струњаче или горњу површину сведског сандука. Суножни доскок са исте површине, уз правилан замах рукама, амортизацију и завршни положај. Суножни поскоци на одскочној дасци (један ученик је на тлу, лицем према другом и за време поскока држи за руке ученика који ради поскоке).

Поскоци у кретању: после неколико корака, једноножни поскок једном, после неколико корака, једноножни поскок другом ногом и наизменично; после неколико корака једноножни одскок и меки суножни доскок до почучња („да се не чује“). Поновити исто после неколико трчећих корака. Једноножни наскок на повишену површину чеоним и бочним залетом (два оквира шведског сандука, ниска греда, коцка) и суножни доскок на меку површину. Скакање преко поређаних вијача једноножним и суножним одскоком. Школица, игра „ластиша“.

Скок у даљ: повезати залет од неколико трчећих корака са једноножним одскоком са обележеног простора (шира површина, или линије) и доскок на меку површину (струњача, песак).

Скок у вис: из залета право једноножним одскоком прескочити кратку вијачу коју држе два ученика, ноге погрчити и меки суножни доскок (у групи од три до четири ученика); прескочити ластисх (постављен по ширини) са истовременим поласком два до три ученика.

Прескакање дуге вијаче која се окреће: појединачно из места, са уласком и изласком према могућностима ученика.

Организовати игре уз коришћење различитих облика скакања и прескакања.

Бацања и хватања

Бацање лоптице (јачом и слабијом руком) из места и у циљ (оквир шведског сандука, обележен циљ на зиду, квадрати од вијача на голу и др.).

Бацање лопте у вис и после њеног одбијања од тла, хватање обема рукама: уз цео окрет, после пљеска рукама, затварања очију, чучња, седа и др., закотрљати лопту по тлу и хватањем је подићи обема рукама.

Вођење лопте у месту и ходању.

Додавање лопте у паровима, у месту, са груди и изнад главе.

Организовати игре са вођењем и додавањем и гађањем у циљ.

Вишења, упори и пењања

Пењање: уз рипстол, уз морнарске лестве, чеоно, наизменичним прехватањем, пењање и провлачење кроз окна, пењање и спуштање на и са различитих справа.

На дохватном вратилу: у вису лежећем опруженим телом, помицање улево и десно. Вис активни на свим справама на којима се вис може извести. Упор активни на свим справама, на којима се упор може извести. За напредније ученике „њих“ уз помоћ.

Клек, усправ без помоћи руку; клек суножни на струњаче, клек једноножни, усправ; четвороножно кретање у упору чучењем и у упору склоњено, лицем и леђима ка тлу; из чучња, малим одразом доскок право на руке, а затим на стопала и у упор чучећи („жабљи поскоци“). Клек, узручење, заклон.

Поваљка на леђима. Став о лопатицама („свећа“), грчењем и обухватом колена поваљка низ косу површину. Колут напред, из чучња у чучањ, низ косу површину (на рипстолу окачене шведске клупе и покривене струњачама). Колут напред из чучња у чучањ, и из чучња до става усправно и узручења. Поваљка на стомаку (лежање на трбуху, обухватити рукама скочне зглобове-поваљка). Комбинацију на тлу од следећих вежби: најмање четири такта вежби обликовања, колут напред до става усправно, окрет у успону на обе ноге за 180°, чучањ, став на лопатицама, став усправно и два дечија поскока.

За напредније ученике: колут назад из чучња у чучањ, низ косу површину.

Организовати мале полигоне са вежбама на тлу и одељењско такмичење са задатом комбинацијом вежби.

Вежбе (скакања и прескакања) упором рукама

Боком поред шведске клупе, упор и суножним одскоком наскок у упор чучећи, исто, прескочити клупу.

Вежбе равнотеже (раде ученици и ученице): ходање по линији напред са правилним постављањем стопала (гимнастичким кораком), и уназад са опруженом упорном ногом, краћим корацима, корацима у успону и са различитим положајем руку (о бок, одручење, узручење).

Ходање по широком делу шведске клупе: *напред*-одручење; *уназад* са опружањем упорне ноге узручење; *у страну*: из става спетног, руке о бок, ходање корацима са привлачењем до става спетног и узручења, зибом почучњем, корак у страну – одручити, став спетни, узручити.

Лагано трчање на предњем делу стопала са правилним држањем тела, рукама о бок или у одручењу (шведска клупа или ниска греда).

Научити комбинацију: из става спетног на почетку шведске клупе, трчање до половине клупе, одручити; став: једна нога иза друге, узручити, одручити; ходање до краја клупе, одручити, став: једна нога иза друге узручити; ходање уназад до половине клупе,

једна нога иза друге, руке о бок; окрет за 90° ходање у страну корацима са привлачењем зибом почучњем, одручити; на крају клупе став спетни, узручити, саскок, предручити, став спетни, приручити, завршити леђима према клупи. Ако школа нема шведску клупу, комбинацију научити на тлу, на линији. Организовати такмичење са задатом комбинацијом.

Вежбе реквизитима

Вежбе реквизитима користити приликом савладавања следећих садржаја:

Вежбе обликовања – палица, обруч и вијача: у узручењу, суручни хват – отклони и засуци трупом; палица: у узручењу палица иза врата и испред надлактица, водоравни претклон, ослањајући се на рибстол; из лежања, ноге закачити за рибстол или са партнером, палица иза врата суручни потхват, подизати се до седа: из седа суручни хват у предручењу, провлачење једне па друге ноге и суножни провлак; из виса лежећег надхватом за палицу, коју за крајеве придржавају два ученика, згиб; коцке: из става разножног водоравни претклон и зиб ослањајући се на коцки; на две спојене коцке из лежања на леђима, један ученик придржава ноге партнеру, који се подиже до седа; *вијача:* претклони, отклони и кружење телом суручним хватом вијаче у узручењу.

Трчања, поскоци и скокови – *вијаче, палице и обручи* поређани на краћем и дужем одстојању: прескакање дуге и кратке вијаче; ритмичке вежбе; *коцке:* пењање и силажење са коцке нагазним кораком и суножним доскоком у чучањ и почучањ; суножни наскок на коцку и доскок у чучањ и почучањ; *чуњеви и обручи:* вијугаво трчање.

Дизање и ношење: *коцке* на различите начине; постављање и скупљање *чуњева*.

Елементарне игре са коришћењем палица, вијача, обруча, коцки и чуњева.

Ритмичке вежбе и народни плесови

Ритмичко ходање и трчање са променом ритма, темпа и динамике уз плесак и одговарајућу музичку пратњу. Основни положаји покрета руку, трупа и ногу. Галоп напред и странце. Дечији поскок. Сачинити композицију са музичком пратњом од научених елемената.

Вијача: њихање и кружење вијачом у бочној и чеоној равни; суножни скокови кроз вијачу са обртањем напред и назад. Повезати ова два елемента као обавезни састав.

Плесови: „Коларићу, Панићу“, „Ја посејох лан“. Једно коло по избору.

Минимални образовни захтеви

Трчање на 20 m преко поређаних палица или вијача до 10 m са поласком из чучња. Из залета једноножним одразом меки суножни доскок у песак или на струњачу. У пару повезати вођење лопте у месту, левом и десном руком, додавање са две руке. Комбинација на тлу. Комбинација на шведској клупи – линији (ниској греди). Вежба са вијачом – обавезни састав.

Програм физичког васпитања за други разред основне школе

Оперативни задаци

Као у првом разреду уз усавршавање кретања и вежби из првог разреда, њихова комбинација и примена у сложенијим условима извођења.

Садржаји програма:

Ходање и трчање

Поновити вежбе из првог разреда и комбиновати са ходањем у кретању, опружањем колена стајне ноге, предножно погрченом замајном (са згрченим предножењем) и правилним радом руку. Ходање, и на знак, промена правца. Поређати палице (обруче, вијаче) на

уздужну линију спортских терена: трчање преко препрека са постављањем предњег дела стопала на уздужну линију. Брзо трчање до 10 m и прелазак у спорије трчање са меким и постепеним заустављањем (без топота стопалима). Трчање са променом правца, брзо-спорије; брзо трчање до 30 m.

Организовати игре са различитим облицима ходања и трчања.

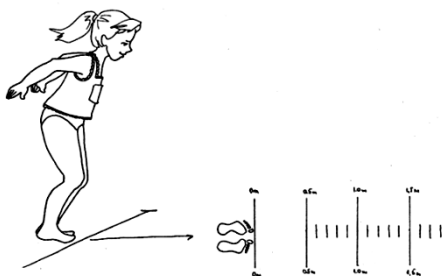
Скакање и прескакање

Поновити вежбе из првог разреда. Прескакање вијача и палица поређаних на тлу, једноножним и суножним одскоком, комбинације: (скокови са једне на другу ногу) једноножни скокови наизменичном ногом преко поређаних вијача или палица; по две вијаче или палице сукцесивно поређане као „каналџ“: једноножним одразом испред вијаче прескочити „кан ал“ доскочити суножно и на исти начин следећи (три до четири „канала“ у једном реду – формирати више група); суножним одскоком прескочити сукцесивно поређана три до четири „канала“.

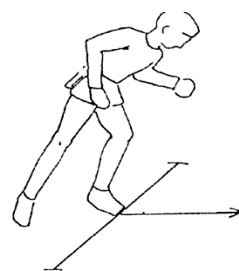
Вежбе (скакања и прескакања) упором рукама

Поновити вежбу из првог разреда, са мало израженијим ослонцем на руке. Боком поред шведске клупе (ниске греде), упор и одскоком једне ноге прескочити клупу, доскочити на другу ногу. Исто, са маказицама изнад клупе.

Скок у даљ и у вис: поновити и усавршавати вежбе из првог разреда; увежбавати доскоке са повишене површине, комбиновати увинутим телом, згрченим ногама и са окретом за 90° и 180°.

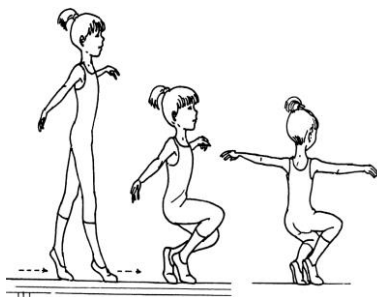


Сл. 1. Скок у даљ из места

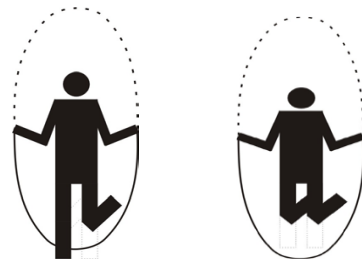


Сл. 2. Трчање 30 m високи старт

Прескакање кратке вијаче у месту са међупоскоком и комбиновати са скоковима без међупоскока; прескакање вијаче са ноге на ногу; прескакање дуге вијаче са уласком и изласком (одредити број скокова у месту), комбиновати са сукцесивним уласком тако да се вијача не окреће у „празно“: улазак у паровима; протрчавање. Организовати игре од научених вежби.



Сл.3. Ходање на греди



Сл.4. Прескакање вијаче

Припремна вежба за прескок.

Суножни скокови са одскочне даске и спојено доскок на струњачу. Из малог залета одразом са једне ноге наскок на одскочну даску или обележену површину на тлу, одскок увис и доскок на тло.

Бацања и хватања

Поновити бацање лоптице из места у одговарајући циљ ; комбиновати вежбу из ходања. Вежбе руковања лоптом поновити и комбиновати на следећи начин: бацити лопту увис, окренути се за 360°, или плеснути рукама, лопту ухватити после одскока од тла, лопту ухватити после одскока од тла; лопту ухватити и водити у месту једном па другом руком; исто, али лопту после хватања и вођења у месту, додати пару са једном руком ако је лопта мањег обима и са две ако је лопта већег обима. Вођење лопте у ходању и трчању. Додавање са две руке у пару у ходању. Гађати лоптом у импровизовани кош или гол (једном или са обе руке).

Организовати игру са коришћењем вежби хватања и додавања, вођења и гађања.

Вишења и пењања

Дохватно вратило: помицање улево и удесно погрченим ногама у вису предњем; помицање улево и удесно, у вису предњем са окретом 180° укрштеним хватом. Узмак корацима уз косу површину, нагласити правилан завршни положај – упор. Њихање уз помоћ.

Пењање: уз лестве – поновити из претходног разреда и комбиновати са пењањем бочно, са наизменичним прехватањем и опирањем истовремено са обе ноге.

Вежбе на тлу

Упор чучећи, померањем руку напред, упор лежећи за рукама; померањем руку назад, упор лежећи пред рукама.

Два повезана колута напред; колут напред и спојено скок пруженим телом; колут напред из упора стојећег опружених ногу (после колутова обавезно урадити неколико вежби за јачање мишића леђа).

Из упора за рукама (лопта – медицинка на тлу иза шака), ослањањем ногу на притку рипстола, греду или коцку, тако да су ноге у зглобу кука савијене за 90°; опружањем ногу и одгуривањем колут преко лопте; из почучња на крају повишене површине (два оквира поклопца од сандука, две наслагане струњаче), опружањем у зглобовима колена и малим одскоком, колут напред преко медицинке. Комбиновати два спојена колута напред: један из чучња у чучањ, а други повезати опружањем ногу преко лопте, до става усправно, скок увито. Колут назад, из чучња у чучањ. Даље увежбавати комбинацију из првог разреда и додати два повезана колута напред и колут назад. Организовати мале полигоне и одељењско такмичење у обавезној вежби.

Вежбе равнотеже

На тлу и греди: упор клечећи на једној нози, заножити другом „мала вага“.

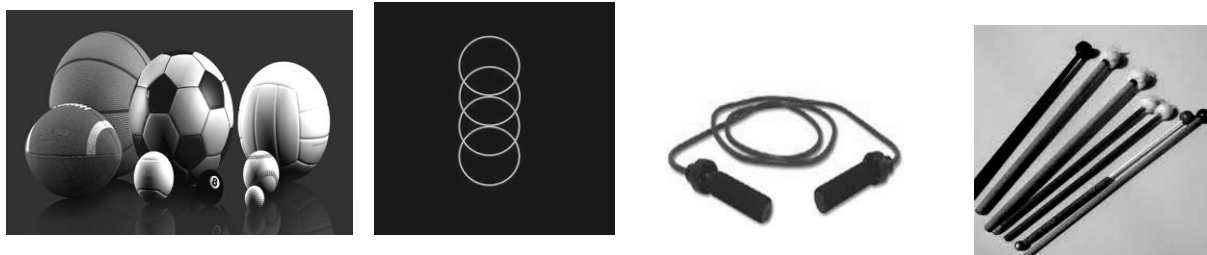
Ниска греда, клупа: поновити ходања из првог разреда; ходање са привлачењем на целом стопалу и у успону: истом ногом целом дужином клупе, истом ногом са неколико корака, наизменично, једном па другом; ходање на целом стопалу, опружене стајне и са предножењем друге ноге (висина предножења према могућностима). Наскок: кораком, левом или десном ногом на почетак греде (бочно) до става заножно другом ногом. На крају греде, код сваке вежбе чучањ опружањем потиљачног зглоба и кичменог стуба, окрет у чучњу за

180°, став усправно. Комбинацију из првог разреда допунити са: уместо ходања, ходање са предножењем, и после ходања уназад додати чучањ и окрет у чучњу за 90°.

Организовати одељењско такмичење у обавезном саставу.

Вежбе реквизитима

Реквизите (палице, вијаче, лопте, коцке и обруче) користити приликом вежби обликовања, обучавања и увежбавања појединих садржаја, како је наведено у програму за први разред.



Сл.Реквизити

Ритмичке вежбе и народни плесови

Поновити елементе ходања и трчања из првог разреда. Дечији поскок са докораком.

Вијача: поновити елементе из програма за први разред и повезати их у композицију; њихање у бочној равни напред – назад, кружење, отворити је у предручењу, два суножна поскока са међупоскоком, два суножна поскока без међупоскока са окретањем вијаче напред, њихање и кружење у бочној равни на супротној страни, исти скокови, али са окретањем вијаче назад, зауставити вијачу у предручењу и наставити четири поскока с ноге на ногу обртањем вијаче напред, став спетни, предручење.

Плесови: Ми смо деца весела, Савила се бела лоза винова. Једно коло по избору.

Минимални образовни захтеви

Трчање на 30 m, са поласком из усправног става: првих 20 m трчи се по линијама и преко препрека, а иза циља лагано зауставља, без топота стопалима. Залетом и са једноножним одскоком наскок на повишену површину, одскок, хитрим савијањем ногу, обухватањем колена и хитрим опружањем (згрчени положај), меко доскочити на струњачу или песак. Скокови у дубину са сандука, козлића и греде: из усправног става, става спетног и узручења спуштањем у мали почучањ, заручење, замахом руку напред и горе, скок у дубину пруженим телом, меки доскок, предручење или узручење.

Бацање лоптице у циљ после неколико корака. Обавезна вежба на греди и вежба на тлу. Обавезни састав са вијачом. Вођење лопте левом и десном руком у ходању.