

САДРЖАЈИ ПРОГРАМА (трећи разред) - ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ

АТЛЕТИКА

Техника трчања: поновити вежбе из претходних разреда; из упора мешовитог са рукама на зиду, рибстолу 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 кретању, са палицама испод погрчених лактова и иза леђа. Деоницу од 40 метара поделити на четири дела, полазак из усправног положаја са малим нагибом у правцу трчања: првих 10 метара лагано претрчати са подизањем предножно погрчене (замашне) ноге и опружање колена одразне; других 10 метара претрчати преко поређаних препрека и постављањем стопала на линију; трећих 10 метара брзо трчање, последњих 10 метара лагано трчање и иза циљне линије меко заустављање. Брзо трчање на 40 метара 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): поновите елементе из претходна два разреда; поваљка 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 уз зид или рипстол (леђима окренут); из упора стојећег замах једном до високог заножња и одраз друге и са променом ногу. Предвежбе за предмет странце. Обавезну вежбу на тлу из претходног разреда допунити колutom назад и ставом на лопатицама диференцирано према способностима ученика. За ученике деце поскоке заменити са: три трчећа корака, суножни доскок и скок увито.

Прескок (за ученике и ученице). Припрема за прескок козлића: поновити жабље скокове и вежбе скокова 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 потколено, провлаком до виса узнетог и кроз вис стражњи саскок.

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 нози, слободном 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.

Организовати међуразредно такмичење у обавезном саставу на тлу и справама према програму стручног актива.

РИТМИЧКА ГИМНАСТИКА И НАРОДНИ ПЛЕСОВИ

Понављање и утврђивање градива из претходног разреда. Еластично и меко ходање и трчање.

Естетско обликовање тела:

- вежбе за обликовање трупа (претклон, заклон, отклон);

Окрети (истоимени на обе ноге, за 90° и 180°) са покретима руку;

Скокови: маказице и мачји скок;

Вијача: галоп и повезати са елементима из претходног разреда.

Лопта: бацања и котрљања. Повезати у ритмички састав са лоптом до 16 3/4 тактова.

Плесови: Савила се бела лоза винова. Једно коло према избору.

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 (пивотирње).

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 шасти - 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 метара 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 метара 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 заузимање 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.

Здравствено васпитање:

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

Минимални образовни захтеви

Атлетика: трчање на 40 метара, на различите начине по деоницама од 10 метара; 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.

СЛОБОДНЕ АКТИВНОСТИ

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

Рад се одвија у спортским секцијама или школским екипама које се формирају према интересовању, способностима и полу ученика. Наставник сачињава *посебан програм*, узимајући при том у обзир материјалне и просторне услове рада, узрасне карактеристике и способности ученика, као и такмичарски програм за школску популацију.

АКТИВНОСТИ У ПРИРОДИ - ОБАВЕЗНИ 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

Из фонда часова за заједнички програмски садржај и радних дана, предвиђених заједничким планом, школа организује активности у часовној, школској и ванчасовној и ваншколској организацији рада, као и обавезан стручно-инструктивни рад.

Пливање

Ученици нижих разреда треба да имају по један курс пливања у сваком разреду, а најмање један у првом и другом циклусу основног образовања и васпитања. Курс пливања планира се за 12 часова од укупног фонда предвиђеног за заједнички програм. Наставник или инструктор спроводи обуку пливања и усавршавање обучене технике. На крају обуке, ученик треба да преплива најмање до 20 м изабраном техником.

Спортска активност од значаја за друштвену средину

Из фонда часова за заједнички програмски садржај школа може да планира 12 часова за ону спортску активност која није обухваћена овим заједничким програмом, а за коју средина у којој је школа има интереса (стони тенис, борилачки спортови, веслање и кајакрење...). Ова активност планира се за ученике од трећег до осмог разреда, а програм припрема и спроводи наставник или инструктор.

Обавезан стручно-инструктиван рад

Уколико није организована предметна настава у трећем и четвртном разреду, програмски садржај циклуса из вежби на тлу и справама спроводи или предметни наставник, или разредни учитељ, уз обавезну стручну помоћ предметног наставника.

ШКОЛСКА И ДРУГА ТАКМИЧЕЊА

Школа организује и спроводи спортска такмичења као интегрални део процеса физичког васпитања, према плану стручног актива у и то:

Обавезна унутаршколска (међуодељењска и међуразредна) у:

- гимнастици (у зимском периоду)
- атлетици (у пролећном периоду)
- најмање у једној тимској игри (у току године).

Међушколска такмичења:

- општинска, окружна, регионална
- и републичка.

Унутаршколска такмичења организују се за ученике нижих и виших разреда, а програм сачињава и спроводи стручни актив. Стручни актив и школа план и програм унутаршколских такмичења прилагођава, поред осталог, и предложеном календару школских спортских такмичења од стране Савеза за школски спорт и олимпијско васпитање Србије