

САДРЖАЈИ ПРОГРАМА (први разред) - ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ

Овладати природним и изведеним, елементарним (правилним) 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 наслагане струњаче или горњу површину шведског 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 пореданих вијача једноножним и суножним одскоком. Школица, игра "ластиша".

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

Скок увис: 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 ластиш (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 од шведског сандука, обележени циљ на зиду, квадрати од вијача на рукометном голу...).

Бацање лопте увис и после њеног одбијања од тла, хватање обема рукама: уз цео окрет, после плеска рукама, затварања очију, чучња, седа...; закотрљати лоту 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 лопте и гађањем у циљ.

Вишења, упори и пењања

Пењање: уз рибстол, уз морнарске љестве, 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 удесно, вис завесом о потколена, помицање лево 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.

Вежбе на тлу

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

Поваљка на леђима. Став на 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 прекривене 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 дечја поскока.

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

Организовати мале полигоне игре 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; *устрану*: из става спетног, руке о бок, ходање корацима са привлачењем до става спетног и узручења, зибом почучњем, корак устрану - 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 устрану корацима са привлачењем зибом почучњем, одручити; на крају греде став спетни, узручити, саскок, предручити, став спетни, приручити, завршити леђима према клупи. Ако школа нема 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 са 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 кратке и дуге 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. Дечји 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: "Ја посејох лан". Једно коло по избору.

Минимални образовни захтеви

Трчање на 20 м преко поређаних палица или вијача до 10 м 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 (или ниској греди). Вежба са вијачом - обавезни састав.