

САДРЖАЈИ ПРОГРАМА (други разред) - ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ

Ходање и трчање

Поновити вежбе из првог разреда и комбиновати их 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 метара и прелазак у спорије трчање са меким и постепеним заустављањем (без топота стопалима). Трчање са променом правца, брзо-спорије; брзо трчање до 30 метара.

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 "канал": једноножним одразом испред вијаче прескочити "канал" 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 удаљ и увис: поновити и усавршавати вежбе из првог разреда; увежбавати доскоке са повишене површине, комбиновати увинутим телом, згрченим ногама и са окретом са 90° и 180°.

Прескакање кратке вијаче у месту са међупоскоком и комбиновати са скоковима без међупоскока; прескакање вијаче с 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.

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 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 руке лопту 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 и 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 колутава 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, обручи, коцке и обручи*) користити приликом вежби обликовања, обучавања и увежбавања појединих садржаја, како је наведено у програму за први разред.

Ритмичке вежбе и народни плесови

Поновити елементе ходања и трчања из првог разреда. Дечји поскок са докоракком.

Вијача: поновити елементе из програма за први разред и повезати их у композицију: њихање у бочној равни назад-напред, 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. Једно коло по избору.

Минимални образовни захтеви

Трчање на 30 метара, са поласком из усправног става: првих 20 метара 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 (згчени 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.