

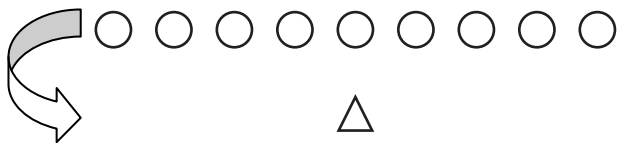
Разред: III	ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ
Наставна јединица	СЛОБОДНИ САСТАВ НА НИСКОЈ ГРЕДИ
Тип часа	Обрада
Циљ часа	Правилно извођење вежби обликовања. Правилно савладавање вештине координације и равнотеже.
Задаци часа	образовни: проширивање кретног искуства, развијање равнотеже и координације руку и ногу. васпитни: развијање позитивног односа према физичком вежбању. биолошки: утицај на раст и развој организма. одржавање апарата за кретање.
Наставне методе	Метода усменог излагања – вербална метода, метода демонстрације.
Наставна средства	Ниска греда, струњаче

ПРВА (УВОДНА) ФАЗА ЧАСА

*Формација: врста



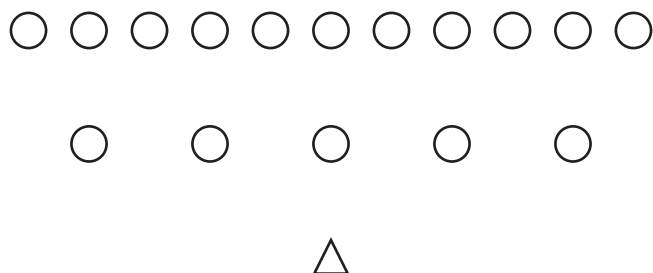
* Извођење следећих облика кретања по ободу сале(колона):



1. ход ногом испред ноге по замишљеној кружној линији, руке у одручењу
2. лагано трчање
- 3.трчање са високо подигнутим коленима
- 4.трчање забацивањем пета уназад
- 5.ход са испруженим ногама у колену, руке у одручењу
- 6.трчање (бочно, лицем према центру круга)
- 7.трчање (бочно, лицем ка сали)
8. лаган ход са смењивањем руку у одручењу те узручењу

ДРУГА (ПРИПРЕМНА) ФАЗА ЧАСА

* формација: 2 врсте



***Комплекс вежби обликовања**

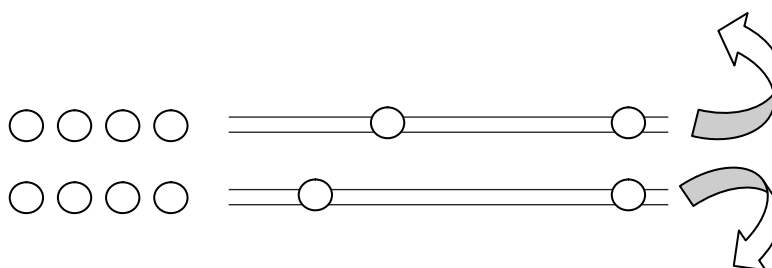
Редни бр.	Терминолошки опис
1.	Опис: П.П. Стојећи став, стопала су у ширини кукова, руке о бок. Извијање врата доле, горе, лево и десно. осам пута поновити. Циљ: Разгибавање и јачање вратних мишића.
2.	Опис: П.П. раскорачни став, стопала у положају ширем од ширине кукова, руке у приручењу. Кружење раменима у назад, потом унапред. Поновити осам пута. Циљ: Јачање и загревање раменог појаса.
3.	Опис: П.П. Стојећи став, руке у одручењу. Изводити рукама мале, а затим све веће бочне кругове. Вежбу поновити осам пута у једну страну, а затим осам пута у другу страну. Циљ: Јачање и загревање руку и раменог појаса.
4.	Опис: П.П. Спетни став, руке у одручењу стиснутих шака. Подлактицама описивати кругове у једну и другу страну. Вежбу поновити осам пута у једну страну, а затим осам пута у другу стр. Циљ: Јачање мишића руку.
5.	Опис: П.П. Раскорачни став, рука о бок, друга узручена. Ради се отклон трупом у једну, потом у другу страну. Вежбу, наизменични покретима, поновити осам пута. Циљ: Јачање и истезање бочних делова тела.
6.	Опис: П.П. труп је у претклону, рукама се додирује лева нога, патос, а потом десна нога. Вежбу поновити осам пута наизменично мењајући стране. Циљ: Јачање и развијање покретљивости кичменог стуба.
7.	Опис: П.П. Раскорачни став, руке о боку. Искорак у полу чучањ наизменично, једном па другом ногом. Вежбу поновити осам пута. Циљ: Јачање мишића ногу.
8.	Опис: П.П. Стојећи став, руке о боку, успињање на прсте и враћање у пп. Вежбу поновити осам пута. Циљ: Загревање скочног зглоба и стопала.
9.	Опис: П.П. Раскорачни став, руке су о боку. Скакутање с ноге на ногу, и савијање ноге у колену. Након четири пута, укључити руке(тапшање у разручењу). Вежбу поновити осам пута. Циљ: Јачање мишића руку, ногу, развијање координације и моторике

10.	Опис: П.П. Лежећи положај, упор на лактовима. Ноге су испружене и одигнуте 20 цм од пода. Укрштање ногу (маказице). Вежбу поновити 10 пута. Циљ: Јачање мишића трбуха и ногу.
11.	Опис: П.П. Лежећи, на стомаку. Хватање глежњева рукама и напнијање тела у лук. Задржавање положаја 10-ак секунди. Циљ: Јачање и <i>истезање</i> леђних мишића.
12.	Опис: Малим поскоцима у месту растресати опуштене мишиће читавог тела. Циљ: Лабављење мишића целог тела.

ТРЕЋА (ГЛАВНА) ФАЗА ЧАСА

*Формација: две колоне

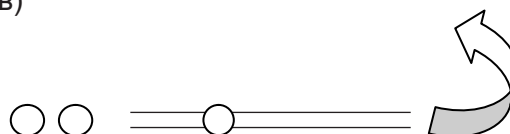
Предвежбе:



1. Ход по греди, руке у одручењу;
2. Ход по греди, руке су наизменично у одручењу и предручењу;
3. Попречан ход на греди, суножно кретање , руке у одручењу;
4. Ход на греди , наизменично је једна нога савијена у колену, а друга опружена поред греде;
5. Ход на греди, на прстима, руке у одручењу
6. Ход на греди, наизменично подизање ногу опружених у колену;
7. Ход са рукама у одручењу до половине греде, потом окрет на прстима за 180 степени са рукама у узручењу;
8. Ход на прстима, руке у одручењу до краја греде, а потом спуштање у чучањ, те исправљање тела.

* Кореографија (слободни састав)

- Склањање једне греде.



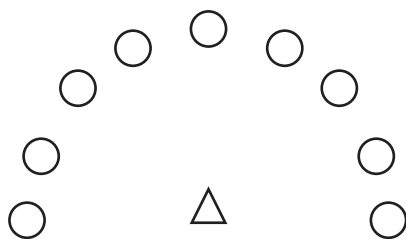
- Извођење слободног састава на греди, комбиновањем приказаних предвежби (корака).

Елементарна игра “Чувај реп”

Сваки ученик треба да стави папирну марамицу у задњи џеп. Идеја игре јесте да ученици, јурећи једни друге, прикупе што више марамица. Онај који прикупи највише марамица, а сачува своју, је победник.

ЧЕТВРТА (ЗАВРШНА) ФАЗА ЧАСА

Положај: седећи (турски сед, полукруг)



Вежба дисања-Удах на нос, руке из приручења прелазе у узручење, и издах на уста, руке из узручења, прелазе у приручење. поновити 4 пута.

Редни бр.	Терминолошки опис
1.	Опис: П.П. Седећи, ноге у разножењу, руке у одручењу. Из почетног положаја изводити перетклоне трупом наизменично ка једној и другој нози, дохватајући рукама стопало. Циљ: Циљ: Истезање мишића леђа и карличног појаса.
2.	Опис: П.П. Сед на потколеницама. Руке су у узручењу, спуштање ка патосу. Постепено усправљање у стојећи став, водећи рачуна да су руке и ноге потпуно исправљене. Циљ: Истезање мишића руку, ногу и леђа.