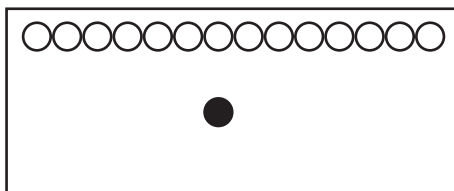


Разред: III	ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ
Наставна јединица	БАЦАЊЕ И ХВАТАЊЕ ЛОПТЕ НА РАЗЛИЧИТЕ НАЧИНЕ
Тип часа	Обрада
Циљ часа	Оспособити ученике да на различите начине бацају и хватају лопту.
Задаци часа	Развој манипулативне способности, спретности, прецизности и координације покрета. Јачање мишића руку и раменог појаса. Развијање такмичарског духа и фер плеја.
Наставне методе	метода усменог излагања и демонстрације
Наставна средства	лопте

ПРВА (УВОДНА) ФАЗА ЧАСА

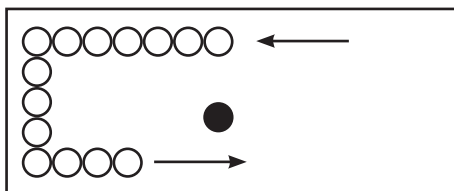
Ученици улазе у салу. Распоређују се у врсту.



Из почетне формације ученици започињу трчање по ободу сале са следећим задацима:

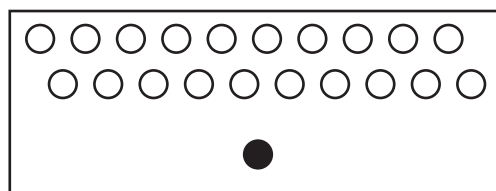
- трчање са високо подигнутим коленима,
- трчање са бацавањем пета,
- трчање бочно са подизањем руку у узручење.

Кретање се завршава ходањем како би ученике довела у почетну формацију.



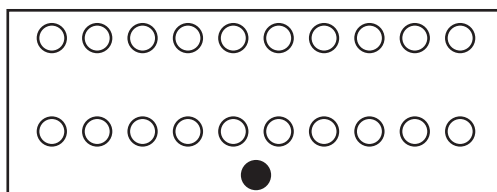
ДРУГА (ПРИПРЕМНА) ФАЗА ЧАСА

Ученици су уводну фазу часа завршили у једној врсти. Каже се ученицима да цела врста иступи два корака како би имали довољно простора иза себе, а потом сваки други из врсте иступи још два корака напред. Тако се формирају две врсте за извођење вежби обликовања (као на слици).



ТРЕЋА (ГЛАВНА) ФАЗА ЧАСА

Ученици формирају парове тако што се сви из прве врсте померају за један корак у страну и још један корак напред и стају наспрам пара из друге врсте.



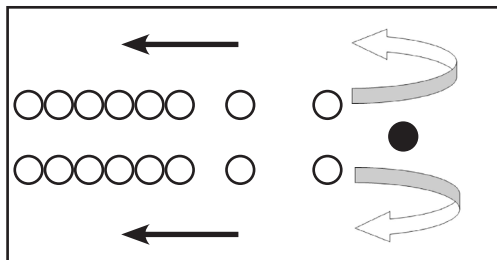
У паровима уче и увежбавају следеће начине бацања и хватања лопте (наизменично бацајући и хватајући):

- бацање лопте са обе руке изнад главе и хватање на исти начин,
- бацање лопте са обе руке са груди и хватање лопте у висини груди „грљењем“,
- бацање лопте са обе руке из претклона и хватање обеа рукама,
- бацање лопте десном руком и хватање обеа рукама,
- бацање лопте левом руком и хватање обеа рукама,
- бацање лопте преко главе (онај ко баца окренут је пару леђима),
- одбијање лопте одбојкашки,
- бацање лопте тако да се одбије о под, а потом хватање обеа рукама.

Када савладају ове основне начине бацања и хватања, нека од њих изводе и у кретању. Обе врсте се повуку ка једном делу сале како би имали више простора, а потом први пар започиње лагано кретање и додаје се на следеће начине:

- бацање лопте са обе руке изнад главе и хватање на исти начин,
- бацање лопте са обе руке са груди и хватање лопте у висини груди „грљењем“,
- бацање лопте десном руком и хватање обеа рукама.

Пар који је завршио иде на крај врста, а наредни пар креће.



Када се заврши са овим кретањем, прелази се на играње штафетне игре и при томе се користи већ постојећа формација.

Штафетна игра са бацањем лопте о зид

Први у екипи имају лопте у рукама и стоје на полазишту. На удаљености од 10ак метара повучена је линија са које се врши бацање лопте о зид. Линија је удаљена од зида 3 метра. На дати знак, први дотрчи до линије бацања лопте и 2 пута баца лопту о зид (не прелазећи линију) и то:

1. пут тако што баца лопту са обе руке изнад главе хвата је обеа рукама и
 2. пут тако што баца лопту са обе руке из претклона и пушта је да се одбије о под пре него што је ухвати обеа рукама,
- а затим се врати и преда лопту следећем играчу.

ЧЕТВРТА (ЗАВРШНА) ФАЗА ЧАСА

Ученици се окупљају на средини сале и спуштају у „турски сед“, руке су на коленима, раде једну кратку вежбу дисања – удах на нос, а издах на уста.

Потом разговор о часу, првенствено о томе шта им је било тешко и да ли мисле да ће им ово увежбавање начина бацања и хватања лопте користити у неком спорту, итд.