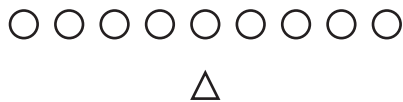


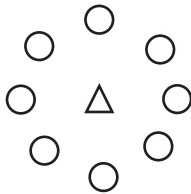
Разред: IV	ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ
Наставна јединица	ФУДБАЛ – ДОДАВАЊЕ ЛОПТЕ У ПАРУ, МЕСТУ И КРЕТАЊУ
Тип часа	Обрада
Циљ часа	Развијање спретности, покретљивости, снаге мишића ногу.
Задаци часа	Оспособљавање ученика за правилно додавање лопте у кретању и мировању
Наставне методе	вербална метода, метода демонстрације и практичног вежбања.
Наставна средства	лопта

ПРВА (УВОДНА) ФАЗА ЧАСА

- улазак ученика у салу и постројавање у једну врсту



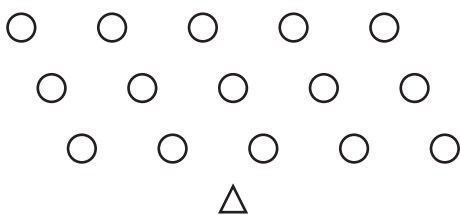
- врста окретом удесно почиње са кретањем по ободу сале уз инструкције наставника:



- Ходање и брзо ходање
- Лагано трчање
- Трчање ситним корацима са благо подигнутим коленима (*стеловање*)
- Трчање са високо подигнутим коленима
- Трчање са забацивањем пета уназад
- Трчање са високим подизањем и додиривањем рукама унутршњег дела стопала
- Дечји поскоци
- Ходање на прстима, а на знак прелазак у ходање на петама
- Лаганим ходом ученици се враћају у врсту

ДРУГА (ПРИПРЕМНА) ФАЗА ЧАСА

- Из врсте сваки трећи ученик иступа четири корака унапред, а затим сваки други два корака унапред уз одручење, како би направили себи простор за вежбање. Формација би изгледала овако:

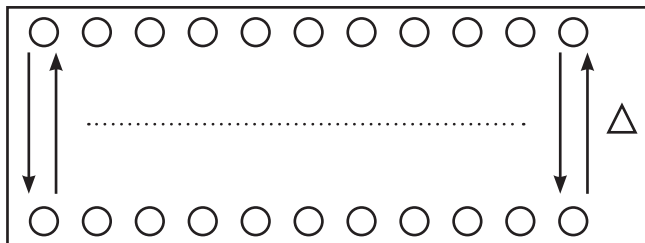


- објашњава се извођење вежбе, демонстрира вежба, а онда се ученици прикључују

Следи комплекс вежби обликовања

ТРЕЋА (ГЛАВНА) ФАЗА ЧАСА

- ученици су распоређени у две врсте лицем окренути једна према другом
- формирање ученичких парова (парови су на растојању од око 2 m)



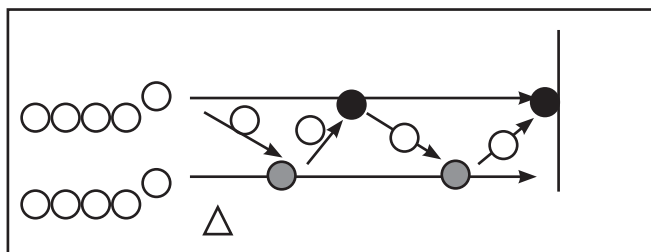
- објашњава се ученицима начин додавања лопте у месту и показује како се додавање изводи

1. Додавање унутрашњим делом стопала. Ученик зауставља лопту коју му додаје пар, а затим је додаје назад. Додавање изводе 4-5 пута десном, а затим исто толико левом ногом. Након сваког додавања један ученик прави корак у назад.
2. Додавање унутрашњим делом стопала. Све је исто као у претходном додавању само што ученици не заустављају лопту него је одмах додају (додавање на прву). Након сваког додавања један ученик прави корак у назад.
3. Додавање спољашњим делом стопала. Ученик зауставља лопту коју му додаје пар, а затим је додаје назад. Додавање изводе 4-5 пута десном, а затим исто толико левом ногом. Након сваког додавања један ученик прави корак у назад.
4. Додавање пуним стопалом. Ученик зауставља лопту коју му додаје пар, а затим је додаје назад. Додавање изводе 4-5 пута десном, а затим исто толико левом ногом. Након сваког додавања један ученик прави корак у назад.

Ако има времена ученици изводе:

5. Додавање главом. Један ученик добацује другом ученику лопту, овај удара главом (чеоним делом) и враћа лопту. То изводе 4-5 пута, па се замене. Ученик који удара лопту главом изводи ситан степ у паузи између два ударања.
6. Додавање главом у скоку. Један ученик добацује другом ученику лопту, овај креће корак-два напред, скочи и удара главом (чеоним делом) и враћа лопту (одраз једном ногом, а доскок суножно). То изводе 4-5 пута, па се замене. Ученик који удара лопту главом изводи ситан степ у паузи између ударања лопте.

- ученици су распоређени у четири колоне



- објашњава се и показује ученицима начин додавања лопте у кретању

1. Ученици у пару (растојање од 2-3 m) се крећу (лагано трче) дужином сале и додају лопту унутрашњим делом стопала. Током трчања ученици се удаљавају један од другог, тј. праве веће растојање. У повратку се приближавају један друге.

2. Ученици у пару (растојање од 2-3 m) се крећу (лагано трче) дужином сале и додају лопту спољашњим делом стопала. Током трчања ученици се удаљавају један од другог, тј. праве веће растојање. У повратку се приближавају један другоме.
3. Ученици се налазе један испред другог окренути лицем један ка другом (растојање око 2-3 m). Код првог ученика је лопта. Додаје пуним стопалом лагано креће напред, Други ученик зауставља лопту и креће се лагано у назад. Први ученик прилази лопти и поново је удара. Тако до краја сале, па се у повратку замене.

Након тога ученици се деле у две групе и играју фудбал. Наставник контролише да ли поштују правила (сваки играч има право највише три пута да додирне лопту; гол се постиже само унутрашњом страном стопала; голман додаје лопту играчима бацајући је само рукама.)

ЧЕТВРТА (ЗАВРШНА) ФАЗА ЧАСА

- вежбе дисања

(ученици седе, исправљена кичма, подижу руке у узручење и дубоко удахну, спуштају руке поред тела и издахну – поновити 5 до 7 пута)

- разговор о часу

