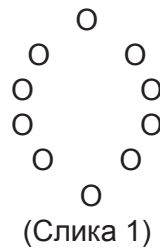


Разред: III	ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ
Наставна јединица	ХВАТАЊЕ И ДОДАВАЊЕ ЛОПТЕ НА РАЗЛИЧИТЕ НАЧИНЕ
Тип часа	Обрада
Циљ часа	Оспособљавање ученика за правилно хватање и додавање лопте у кретању и мировању
Задаци часа	Развијање манипулативне спретности, покретљивости зглобова прстију шаке, лакта и рамена, координације, прецизности, снаге мишића руку, брзина кретног реаговања, способности сарађивања.
Наставне методе	врбална, метода демонстрације, метода практичног вежбања, метода такмичења
Наставна средства	2 кошаркашке лопте, 7 обичних лопти

ПРВА (УВОДНА) ФАЗА ЧАСА

Формација:

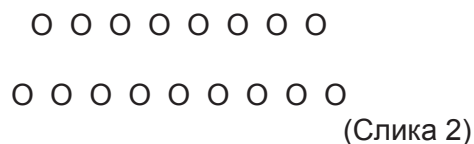


Елементарна игра „Хваталица трчањем“: Ученици стају у круг лицем окренути ка центру ктуга (Слика 1). Један ученик се бројалицом одреди за „ловца“. Њега видно обележи упадљиво обојена марама коју држи у руци. На мој знак брзо трчећи по сали сви ученици покушавају да се „спасу“ од „ловца“ који их трчећи „лови“. Кога „ловац“ дотакне, тај преузима мараму и улогу „ловца“. Циљ је не бити ухваћен. (Ученици игру играју 2-3 минута)

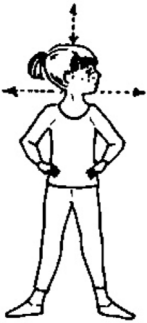
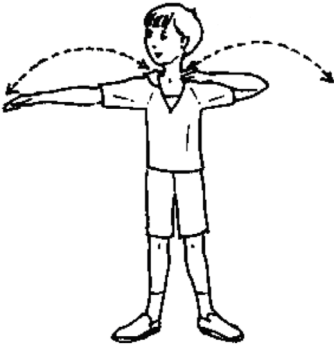
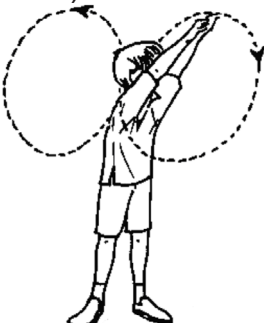
ДРУГА (ПРИПРЕМНА) ФАЗА ЧАСА

Вежбе обликовања

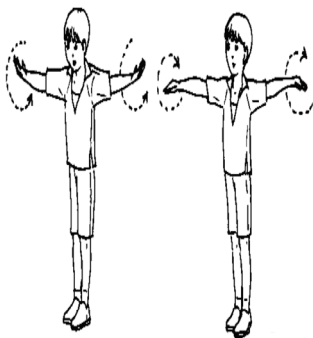
Формација:



Вежбе обликовања (10 понављања)

(Слика 3) 	<u>Вежба број 1:</u> Циљ: Јачање и истезање мишића врата. П.П. Усправан раскорачни став, главу покретати: горе, доле, лево, десно.
(Слика 4) 	<u>Вежба број 2:</u> Циљ: јачање мишића руку. П.П. Усправни став у мањем раскораку, а руке су у одручењу. Наизменично савијати једну руку у лакту и дланом исте руке дотаћи раме, а другу опружати.
(Слика 5) 	<u>Вежба број 3:</u> Циљ: Јачање и лабављење мишића руку. П.П. Усправан став у мањем раскораку, а руке су поред тела. 1. Подићи обе руке у страну изнад главе. 2. опустити мишиће руку и пустити да оне „падну“ испред тела укрштено.
(Слика 6) 	<u>Вежба број 4:</u> Циљ: Истежање и јачање мишића раменог појаса и руку. П.П. Усправан став у мањем раскораку, а руке су спојене у предручењу. Описивати осмице испред тела.

(Слика 7)



Вежба број 5:

Циљ: Јачање мишића руку.

П.П. Усправан став спојених ногу, а руке су у одручењу – испружене, а дланови окренути на доле. 1. руке из рамена изврнути тако да се дланови окрену на горе. 2. вратити руке у почетни положај.

(Слика 8)

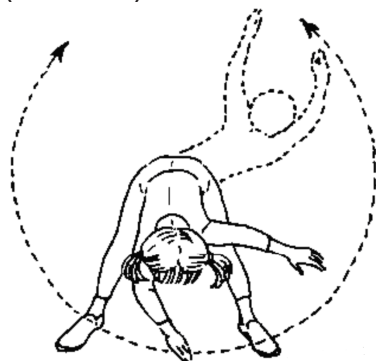


Вежба број 6:

Циљ: истезање леђних мишића и мишића задње ложе бутина и јачање мишића трбуха и предњег дела бутине.

П.П. Усправан став спојених ногу, а руке су поред тела. 1. Подићи савијену једну ногу ка грудима, обухватити је обема рукама за потколенице, привући је грудима уз истовремено спуштање главе ка колону. 2. вратити се у П.П. 3. и 4. Урадити исто то али другом ногом.

(Слика 9)

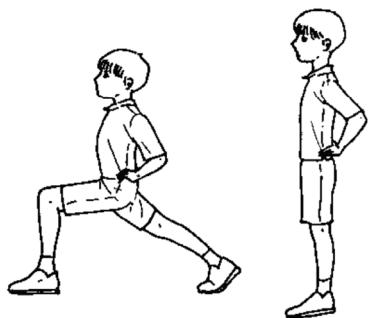


Вежба број 7:

Циљ: истезање мишића трупа и истезање и опуштање мишића раменог појаса и руку.

П.П. у широком раскорачном ставу, у дубоком претклону, њихати труп и руке десно – лево што јаче.

(Слика 10)



Вежба број 8:

Циљ: Јачање и истезање карличног појаса и ногу.

П.П. Усправан став, а руке су на боковима. Искоракнути једном ногом што даље напред у „испад“ и „зибати“ се у том положају. Вратити се у П.П. и исто то извести и другом ногом (Напомена. Задња нога треба да је потпуно испружена)

(Слика 11) 	<u>Вежба број 9:</u> Циљ: јачање трбушних мишића и мишића предњег дела бутине. П.П. Седећи положај састављених и испружених ногу, а руке су поред тела. 1. Подићи испружену ногу и рукама плеснути испод ње. 2. вратити се у П.П. 3. и 4. Урадити исто то, али другом ногом.
(Слика 12) 	<u>Вежба број 10:</u> Циљ: јачање мишића ногу. П.П. усправан став, а руке су на боковима. Суножно поскакивати напред – назад и лево – десно.

ТРЕЋА (ГЛАВНА) ФАЗА ЧАСА

I

Најављујем наставну јединицу. Формација остаје иста као за вежбе обликовања.

- 1) Врсте стоје окренуте једна ка дугој на удаљености од 2,5 – 3 метра (сваки наспрамни пар има по једну лопту)

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Ученици имају следеће задатке које понављају више пута:

- А) Са обе руке подигну лопту у висини груди, ноге су мало савијене. Лопта се избацује уз истовремено опружање ногу и руку унапред ка ученику испред себе. Лопта се хвата рукама испруженим унапред и привлачењем на груди.

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

- Б) лопту додају једном руком с одбијањем од тло.

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

- В) уз постепено повећање удаљености између парова додавати на што већој удаљености.

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

- 2) Ученици се окрећу ка зиду. Сваки први и колони има кошаркашку лопту коју баци једном руком ка зиду, брзо се измакне са свог места и трчи на зачеље колоне, док следећи у колони коракне напред до црте и хвата одбијену лопту.

OOOOOOOO

OOOOOOO

- 3) Две колоне се деле на четири дела (Слика 13) Окренута један ка другом. Први ученик баци лопту другу који стоји наспрам њега у другом делу колоне и брзо иде на зачеље. Ученик који је прихватио лопту баца је другу из првог дела колоне и брзо иде на зачеље. То се наставља док се сви ученици не изређају.

OOOO OOOO

OOOO OOO

(Слика 13)

- 4) Ученици формирају две колоне. Први ученици из обе колоне почињу да трче лагано са једне на другу страну сале додајући се притом лоптом. Када стигну на крај сале кпеце следеци пар ученика.

OOOOOOOO

OOOOOOO

II

Ученици се деле у две групе: дечаке и девојчице. Објашњавам им укратко правила кошарке коју ће играти на једном кошу (Дечаци подељени у две екипе на једном, а девојчице подељене у две екипе на другом кошу уколико време буде лоше и буду морали да буду у сали. Ако време буде лепо ученици ће играти на два терена напољу.).

- 1) Игра лоптом је допуштена у смислу додавања, хватања, вођења и шутирања на кош, а забрањено је носити лопту више од два корака. Играти се сме саморукама.
- 2) Дозвољено је водити лопту само два пута
- 3) Свака убачена лопта у кош из игре вреди 2 поена, а из слободног бацања 1 поен. После поготка и завршеног слободног бацања (које резултира погодтком) игра се наставља убацивањем лопте с попречне линије од екипе која је примила кош. Три поена екипа добија ако да кош иза линије за 3 поена.
- 4) Лична грешка досуђује се за груб прекршај над противничким играчем, као што су: гурање, ударање, држање и вучење играча, непрописно одузимање лопте из његових руку и сл. За њу се изводе два слободна бацања с линије слободног бацања. Изводи их играч над којим је извршен прекршај. Бацање са стране досуђује се за непрописно вођење лопте, ударање лопте ногом и ношење лопте. Изводи га противнички играч са уздужне линије игралишта на месту које је најближе учињеном прекршају.

ЧЕТВРТА (ЗАВРШНА) ФАЗА ЧАСА

Ученици враћају лопте на своје место и седају на под у полукруг. Разговарамо о часу: шта им је било тешко, шта им се посебно допало... поздрављам их и одлазе у свлачионицу.