

Разред: IV ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ	
Наставна јединица	ВОЋЕЊЕ ЛОПТЕ У ФУДБАЛУ
Тип часа	Обрада
Циљ часа	Правилно извођење вежби обликовања; Развијање спретности, покретљивости, снаге мишића ногу.
Задаци часа	Оспособљавање ученика за правилно вођење лопте у фудбалу ради побољшања покретљивости, снаге и спретности.
Наставне методе	м. разговора; м. демонстрације; м. практичног вежбања.
Наставна средства	лопте, чуњеви

ПРВА (УВОДНА) ФАЗА ЧАСА

- Ученици су у врсти;
- Лагано трчање око постављених чуњева;
- Трчање са високо подигнутим коленима на одређени знак;
- Трчање са забацивањем стопала што више позади на одређени знак;
- Трчање бочно са махањем рукама на једну, па на другу страну;
- На одређени знак ученици иду у чучањ, а затим настављају да трче;
- Ходање у чучњу;
- Ходање.

ДРУГА (ПРИПРЕМНА) ФАЗА ЧАСА

Комплекс вежби обликовања

ТРЕЋА (ГЛАВНА) ФАЗА ЧАСА

- Ученици су распоређени у четири (три) колоне. Свака колона има по једну лопту. Сваку од вежби најпре објасним, један од ученика демонстрира, а затим то изводе и остали ученици, по један из сваке колоне:
1. Вођење лопте у ходу унутрашњом станом стопала десне ноге до назначеног места и назад. (на крајеве стаза поставим по један чуњ и ученици треба да их обиђу)
 2. Вођење лопте, лагано трчећи, унутрашњом страном стопала леве ноге до назначеног места и назад.
 3. Ученици, лагано трчећи, воде лопту наизменично унутрашњом страном стопала леве и десне ноге.
 4. Вођење лопте, лагано трчећи, средишњим делом стопала, у једном смеру десном ногом, у другом левом ногом.
 5. Котрљање по лопти, тј. ролање лопте у једном смеру десном ногом, у другом смеру левом ногом, лагано трчећи.
 6. Постављају се чуњеви на растојању од око 2m Ученици, лагано трчећи, воде лопту око чуњева увек унутрашњом страном стопала, тј. на чуњу треба да промене ноге којима воде лопту.

7. Праволинијски се постављају чуњеви на растојањима од око 0,5m Ученици воде лопту само десном ногом, тј.на чуњу се мења, унутршњом, па спољашњом страном стопала. Прво лагано трчећи, па наредни пут све то исто само што ученици теба да покушају брже да воде лопту.
- Након тога склонимо чуњеве у страну. Ученици се деле у две групе и играју фудбал. Ја контролишем да ли поштују правила (сваки играч има право највише три пута да додирне лопту; голман додаје лопту играчима бацајући је само рукама.)

ЧЕТВРТА (ЗАВРШНА) ФАЗА ЧАСА

- Ученици се окупљају у полукруг;
➤ Изводе вежбе дисања и истезања;
➤ Разговарамо о часу:
1. Шта вам се допало на овом часу?
 2. Да ли има нешто што вам се није свидело?
Зашто?
 3. Да ли вам је нешто било тешко?