|  |  |
| --- | --- |
| **Наставна тема:** | Основи спортских игара |
| **Наставна јединица:** | **Кошарка – „шут“ и „скок – шут“** |
| **Тип часа:** | Oбучавање |
| **Циљ часа:** | Обучити ученике основним правилима спортске игре – кошарке извођењем шута у месту и скок – шута |
| **Образовни задаци:** | Стицање знања о правилима кошарке и начину игре |
| **Функционални задаци:** | * + Овладавање правилима и техником кошарке у условима које намеће игра и такмичење   + Развијање спретности, фине координације и осећаја за просторну и временску оријентацију |
| **Васпитни задаци:** | * + Формирање морално-вољних квалитета личности   + Стварање услова за социјално прилагођавање ученика на колективан живот и рад |
| **Кључни појмови:** | Шут из места, скок – шут, кошарка |
| **Образовни стандарди:** | * + ФВ.1.1.1. игра спортску игру примењујући основну технику, неопходна правила и сарађује са члановима екипе изражавајући сопствену личност уз поштовање других   + ФВ.1.1.2. зна функцију спортске игре, основне појмове, неопходна правила, основне принципе тренинга и пружа прву помоћ |
| **Облици рада:** | Фронтални рад, групни, индивидуални |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, вербална |
| **Наставна средства:** | Кошаркашка лопта |
| **Место извођења наставе:** | Фискултурна сала |
| **Корелација:** |  |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | * + *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за IV разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута)  C:\64641685\333424D1-A795-4926-818C-17E12100DFD3_files\image149.png     |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | |  |  |  |  | |  |  | Description: vezbe oblikovanja 1    Description: vezbe oblikovanja 1    Description: vezbe oblikovanja 1 |  | |  |  |  |  | |  |  | Description: vezbe oblikovanja 2    Description: vezbe oblikovanja 2 |  | |  |  |  |  | |  | Description: vezbe oblikovanja 3 |  |  | |  |  |  |  | |  | Description: vezbe oblikovanja 4 |  |  | |  |  |  |  | |  | Description: vezbe oblikovanja 5 |  |  | |  |  |  |  | |  | Description: vezbe oblikovanja 6 |  |  |                                           C:\64641685\333424D1-A795-4926-818C-17E12100DFD3_files\image012.png     |  |  |  | | --- | --- | --- | |  |  |  | |  | Description: vezbe oblikovanja 7 |  | |  |  |  | |  | Description: vezbe oblikovanja 8 |  | | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред ‒ назад (10 пута) и лево – десно (10 пута).   **II Вежбе за рамена и руке**   * + Из става спетног и узручења кроз одручење, предручно погрчити руке пред грудима, зиб длановима уназад, руке спустити у полазни положај (10 пута).     **III Вежба за труп**   * + Из става спетног згрчити леву ногу предножењем, рукама обухватити потколеницу, приножити, одручити уз засук трупа улево са рукама у одручењу. Исто десном ногом (10 пута).   **IV Вежба за труп**   * + У раскорачном ставу и одручењем, пренос тежине на леву, односно на десну ногу, дубоки претклон савијеним коленима, рукама дохватити тло, усправ у полазни положај (10 пута).     **V Вежбa за труп и леђа**   * + Став раскорачни, руке на боковима, отклон трупа уз засук лево, усправ, отклон трупа уз засук десно   (10 пута)    **VI Вежба за труп и ноге**   * + Из става спетног лагано савијање колена и спуштање у получучањ, усправ, претклон, рукама дохватити тло (10 пута).     **VII Вежба за труп**   * + Из става спетног и приручења одручити са савијеним рукама у лактовима, отклон улево (удесно), зиб у отклону, почетни став (10 пута).     **VIII Вежба за ногe**   * + Став спетни, одручити, предножити леву, одножити, заножити, приножити у почетни положај. Исто десном ногом (наизменично 10 пута).       **IX Вежба за ноге**   * + Из става спетног поскоком у раскорак, са замахом руку у одручење и поскоком у став спетни, са замахом руку у приручење (10 пута). |
| **Главни део часа:**  (25 минута) | * + **Ученици стоје у 2 колоне окренути према кошевима и вежбају следеће кошаркашке кораке**:     - Замахом целим телом напред, искорак једном ногом и лопта се брзо рукама упућује у правац где играч жели.     - Лопта је у рукама више главе , брзим покретима избацити лопту у раскорачном ставу.     - Замахом једне руке изнад главе додаје се лопта у кретању.     - Вођење лопте у месту, став је основни кошаркашки, лопта се једном руком потискује према тлу,одбијена дочека прстима и опет гура надоле (тапка).     - Вођење лопте у кретању, у ниском ставу у ходању лопта се води потискивањем руке према напред.      * + **Шут једном руком из места**. Лопта је изнад главе и држи се обема рукама. Десна рука, којом се шутира, држи лопту са доње стране, колена су полусавијена, као и руке са лоптом. Њиховим брзим опружањем добиће се сила која ће избацити лопту. Цело тело, колена и руке су се испружиле, а нарочито десна рука у којој је била лопта. Лева рука је остала у висини рамена.   + **Скок – шут.** Лопта се обема рукама диже изнад главе и избацује у моменту када је играч скочио увис и на тај начин се приближио кошу или надвисио своје противнике. |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Евалуација часа од стране ученика, брзо формирање два скупа, оних којима се свиђа час и оних који нису уживали на часу.   + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта. |