|  |  |
| --- | --- |
| **Наставна тема:** | Основи спортских игара |
| **Наставна јединица:** | **Кошарка** |
| **Тип часа:** | Oбучавање |
| **Циљ часа:** | Обучити ученике основним правилима спортске игре ‒ кошарке |
| **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:** | Кошарка, кош, кораци, додавање, играчи |
| **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\image073.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) | * + **Објашњавање појма и правила игре.** Кошарка је тимска игра. Циљ игре је постићи што више поена убацивањем лопте кроз обруч коша по одређеним [правилима](http://sr.wikipedia.org/sr/%D0%9A%D0%BE%D1%88%D0%B0%D1%80%D0%BA%D0%B0" \l ".D0.9F.D1.80.D0.B0.D0.B2.D0.B8.D0.BB.D0.B0). До поена се долази убацивањем лопте кроз обруч коша. Екипа која на крају утакмице постигне више поена је победник. Кош постигнут унутар лука вреди 2 поена, иза лука вреди 3 поена, а [слободно бацање](http://sr.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A1%D0%BB%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%BE_%D0%B1%D0%B0%D1%86%D0%B0%D1%9A%D0%B5&action=edit&redlink=1) вреди 1 поен. Лоптом се управља њеним ударањем о подлогу (вођење) или међусобним додавањем између саиграча. Телесни контакт који омета играча у игри није дозвољен. Постоје строго одређена правила. Утакмица се игра по четири чевртине од десет минута. Велики одмор након две четвртине траје петнаест минута, а одмор између две четвртине траје два минута. На терену у игри сме бити пет играча једне екипе у исто време. Лопта се сме водити према кошу њеним пуцањем (шутом), додавањем између играча, њеним бацањем, гурањем, котрљањем или [дриблингом](http://sr.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%94%D1%80%D0%B8%D0%B1%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B3&action=edit&redlink=1) (одбацујући лопту од пода приликом трчања).     - Лопта мора остати унутар терена; екипа која последња додирне лопту пре него што она додирне граничну линију терена или је пређе губи посед над лоптом. Играч који се креће с лоптом не сме помакнути обе ноге док дрибла (води лопту), иначе се суде [кораци](http://sr.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9A%D0%BE%D1%80%D0%B0%D1%86%D0%B8&action=edit&redlink=1), не сме лопту ухватити обема рукама нити дриблати са обе руке, иначе се суди [дупло вођење](http://sr.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%94%D0%B2%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE_%D0%B2%D0%BE%D1%92%D0%B5%D1%9A%D0%B5&action=edit&redlink=1). Рука играча не сме бити испод лопте док дрибла, иначе се суди [ношена лопта](http://sr.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9D%D0%BE%D1%88%D0%B5%D0%BD%D0%B0_%D0%BB%D0%BE%D0%BF%D1%82%D0%B0&action=edit&redlink=1).   + Постоје ограничења која се односе на: време дозвољено да лопта у поседу неке екипе пређе из одбрамбеног у нападачки део терена (осам секунди); максимално дозвољено време које може проћи без да лопта у поседу екипе додирне обруч противничког коша (24 секунде); држање лопте без дриблања (вођења лопте) док је играч у поседу лопте (пет секунди), и задржавање у рекету, месту испод коша (три секунде).   + Покушај да се противник неспортски оштети преко телесног контакта није дозвољен и назива се прекршај (фаул), за који се противнику додељује слободно бацање.   + Позиције играча у кошарци су: [плејмејкер](http://sr.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BB%D0%B5%D1%98%D0%BC%D0%B5%D1%98%D0%BA%D0%B5%D1%80) (1), [бек](http://sr.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%BA_%28%D0%BA%D0%BE%D1%88%D0%B0%D1%80%D0%BA%D0%B0%29)(2), [крило](http://sr.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%80%D0%B8%D0%BB%D0%BE_%28%D0%BA%D0%BE%D1%88%D0%B0%D1%80%D0%BA%D0%B0%29)(3),[крилни центар](http://sr.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%80%D0%B8%D0%BB%D0%BD%D0%B8_%D1%86%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B0%D1%80_%28%D0%BA%D0%BE%D1%88%D0%B0%D1%80%D0%BA%D0%B0%29)(4) и [центар](http://sr.wikipedia.org/wiki/%D0%A6%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B0%D1%80_%28%D0%BA%D0%BE%D1%88%D0%B0%D1%80%D0%BA%D0%B0%29)(5).   + Увежбавати кретање по терену са нагласком правилног кретања и вођења лопте (не чинити „кораке“). |
| **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. |