

Наставна јединица	БАЦАЊЕ И ХВАТАЊЕ ЛОПТЕ НА РАЗЛИЧИТЕ НАЧИНЕ
Тип часа	Обрада
Циљ часа	Развијање снаге руку и раменог појаса; стицање вештине бацања и хватања лопте; развој брзине и спретности и овладавање игром „Мали рукомет“.
Задаци часа	Оспособљавање ученика за бацање и хватање лопте; јачање мишића тела-развијање снаге; развијање такмичарског духа.
Наставне методе	Вербална метода, метода демонстрације, метода практичног вежбања
Наставна средства	Струњаче, лопте


ПРВА (УВОДНА) ФАЗА ЧАСА


- Улазак ученика у салу
- Постројавање ученика у две врсте
- Из врсте окретом удесно, ученици почињу са кретањем по ободу сале уз инструкције наставника:


- 1) Лагано и брзо трчање;
- 2) Трчање са високо подигнутим коленима;
- 3) Ходање у чучњу;
- 4) Трчање са забацивањем пета уназад;
- 5) Ходање на прстима, а онда на петама;
- 6) Лагани ход.

ДРУГА (ПРИПРЕМНА) ФАЗА ЧАСА

Ученици су постављени у две врсте, раде вежбе обликовања.

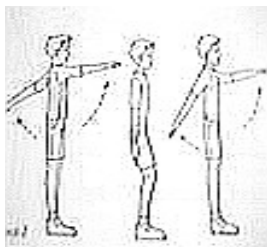
1. 

Опис: У стојећем ставу, руке поред тела, покретати главу напред-назад (8 понављања).
Циљ: Јачање и истезање вратних мишића, повећање покретљивости у вратном делу кичме.
2. 

Опис: У стојећем ставу, кружити главом у једну, а затим у другу страну (8 пон.).
Циљ: Развој покретљивости у вратном делу кичменог стуба.
3. 

Опис: Усправан став спојених ногу; Обе руке у предручењу, описивати мале кругове према унутра и према споља (8 пон.).
Циљ: Јачање мишића руку.

4.



Опис: Усправан став, руке опуштене поред тела. Клатити руке наизменично једну напред другу назад уз почучањ у тренутку када руке пролазе кроз почетни положај (8 понављања)
Циљ: Лабављење мишића руку и раменог појаса.

5.



Опис: Спетни став, руке у приручењу. Извести претклон трупом и заручити. Ноге у благом почучњу (8 пон.)
Циљ: Јачање мишића леђа.

6.



Опис: Раскорачни став, руке спојене иза главе. Изводити засуке трупом, наизменично у једну и у другу стану (8 пон.)
Циљ: Истезање мишића трупа. Развој покретљивости кичменог стуба.

7.



Опис: Сед пружених, састављених ногу, са ослонцем назад на руке. Савити једну ногу и коленом те ноге дотакнути чело. Вратити се у почетни положај и исто урадити са другом ногом (8 пон.)
Циљ: Истезање мишића задње ложе и јачање мишића трбуха и бутина.

8.



Опис: Лежећи на леђима, руке у одручењу, пребацивати погрчене ноге из једне на другу страну тела.
Циљ: Јачање и истезање предње и бочне стране трупа.

9.



Опис: Сед на потколеницама с рукама на потиљку, преплетених прстију. Савити труп унапред и вратити се у почетни положај (8 пон.)
Циљ: Јачање мишића леђа

10.



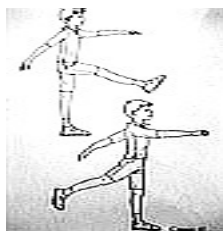
Опис: Сед на потколеници с ослањањем назад на руке. Подићи кукове нагоре и вратити се у почетни положај (8 пон.)
Циљ: Јачање мишића трупа, истезање раменог зглоба.

11.



Опис: Са рукама спојеним иза главе, радити чучњеве.
Циљ: Јачање мишића ногу.

12.

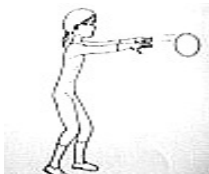


Опис: Усправан став с рукама поред тела. Опуштено замаховати (клатити) ногом напред-назад, са замасима супротном руком у супротном смеру. Исто урадити и другом ногом и руком (8 пон.)
Циљ: Лабављење мишића ногу и руку.

ТРЕЋА (ГЛАВНА) ФАЗА ЧАСА

- Ученици су постављени у две врсте, стоје паралелно, лицем једна ка другој, тако да формирају парове у низу дуж игралишта, на одстојању од око 2,5-3 м.
- Изводе бацање и хватање лопте на различите начине.
- Лопту додају један другом и хватају је с једном и с две руке, понављајући више пута, на следеће начине:

1.



Опис: Лопта се држи са обе руке испред тела у висини груди, ноге су мало савијене. Лопта се избацује уз истовремено опружање ногу и руку напред ка пару. Лопта се хвата рукама испруженим унапред и привлачењем на груди.

2.



Опис: Додавање с обе руке изнад главе. – У избачају искорачити једном ногом унапред и снажно замахнути у ручном зглобу унапред.

3.



Опис: Лопта се држи у висини груди и при избачају се искоракне једном ногом напред, пренесе се тежина тела на њу и с обе руке се лопта усмери ка тлу.

4.



Опис: Лопту додати једном руком с одбијањем од тла, уз искорак једном ногом унапред при избачају лопте.

5.



Опис: Подићи лопту с обе руке ка десном рамену, одвојити леву руку и уз истовремени искорак десном ногом уназад избацити десном руком лопту. Урадити исто левом руком.

- У другом делу ове фазе часа играмо „Мали рукомет“.
- Постављамо струњаче који ће нам представљати голове.
- Ученици су подељени у четири групе. Свака група има три играча и једног голмана (3+1).
- Објашњавам правила игре (Прилог 1) и распоред ученика на терену (Прилог 2).
- Ученици играју „Мали рукомет“. Надгледам их и судим.
- На свака три минута екипе се смењују.

ЧЕТВРТА (ЗАВРШНА) ФАЗА ЧАСА

- Распремање простора за вежбање (лопте и струњаче, на своје место).
- Ученици се окупљају, седају и водимо разговор о протеклом часу.
- Одлазак у свлачионицу и пресвлачење.

ПРИЛОГ 1

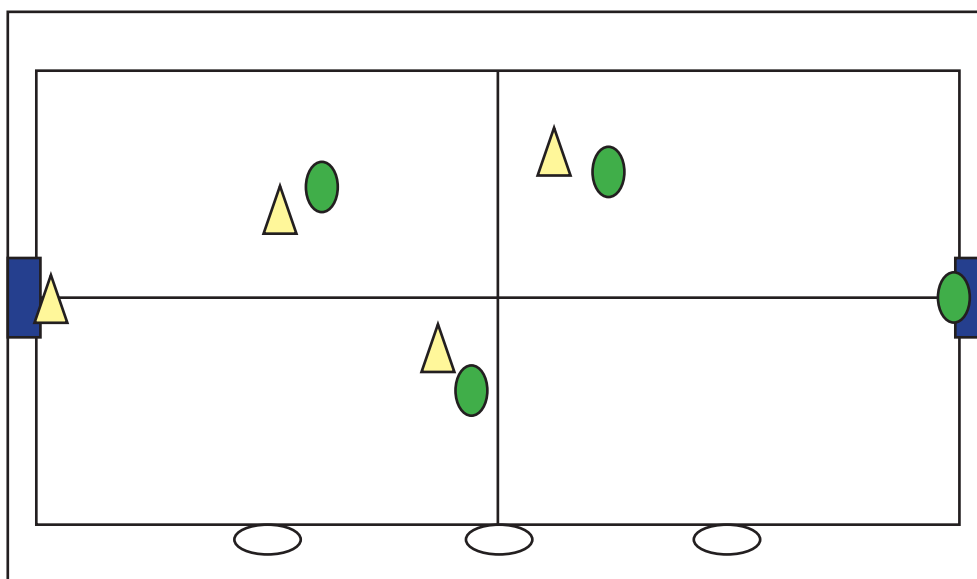
Мали рукомет

Правила игре:

- **Лопта:** у игри се користи мања гумена или кожна лопта;
- **Трајање игре:** 4x3 минута (две екипе играју 3 минута, затим се смењују);
- **Почетак игре:** игра почиње са средине терена;
- **Игра лоптом:** лоптом може да се баца, хвата, котрља, води (тапка руком о тло) и шутира на гол и то руком, главом и трупом, а не и ногама. Са лоптом се може направити највише три корака;
- **Голманов простор:** у овом простору може да се креће само голман, ако уђе играч одбране, за играче напада досуђује се извођење слободног удараца са 9 m, ако у њега уђе играч напада, досуђује се да играчи одбране изведу слободно бацање са места где је играч напада стао на линију голмановог простора.
- **Постизање гола:** гол је када лопта пређе попречну црту између статива;
- **Убацивање:** врши се када лопта пређе уздужне линије игралишта. Изводи се са места где је лопта изашла с терена и то ради играч екипе која није поседовала лопту и никог од њих није претходно дотакла;
- **Избацивање:** изводи голман када ухвати лопту шутирану на гол, или ако лопта пређе преко попречне линије терена, а да претходно није дотакла одбрамбеног играча;
- **Слободно бацање:** досуђује се када играч са лоптом направи више од три корака, ако се грубо и неспортски понаша (удара,гура,отима лопту из руку) и када уђе у голманов простор;
- **Седмерцац:** је казнени ударац за врло грубу игру играча одбране. Ударац-шут се изводи с линије удаљене 7m од линије гола. За време извођења седмерца сви играчи морају да буду ван линије 9m;
- **Корнер:** досуђује се када лопта пређе попречне линије игралишта, а претходно ју је дотакао играч одбране. Изводи се с угла (пресека попречне и уздужне линије игралишта).

ПРИЛОГ 2

Изглед терена и распоред играча



Играчи који се налазе на терену морају искористити читав простор за игру.

▲ - означава једну екипу ● - друга екипа ■ - голови