

## ГОДИШЊИ (ГЛОБАЛНИ) ПЛАН РАДА НАСТАВНИКА

**Наставни предмет:** ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ - ИЗБОРНИ СПОРТ

**Разред:**

Ред.број наставне теме	НАСТАВНА ТЕМА / ОБЛАСТ	Број часова по теми	Број часова за	
			обраду	остале типове часова
1.	<p><b>КОШАРКА</b></p> <p>Техника                      Основни ставови у нападу без лопте и у поседу лопте; полазак (старт) мењање правца (вијугаво и доскоком косо у страну) и ритма кретања игре "хваталице"; двотактно и једнотактно заустављање без лопте и после вођења лопте у трку.                      Промена правца кретања за 90° и 180° заустављањем.                      Основни ставови у одбрани и кретање у тим ставовима.                      Пивотирање: скокови једноножним и суножним одскоком; доскоци.                      Шут једном руком са висине изнад главе: из места искорак и поскоком; шут "ударцем" лопте у таблу; кошаркашки двокорак, повезивање вођења двокорака и шута; скок-шут после дриблинга; шут са удаљености 4-5 м; шут једном руком одоздо из трка и двокорака; слободно бацање.                      Вођење лопте у месту и трку по правој и кружној линији променом ритма и темпа кретања, у свим правцима; мењање правца кретања.                      Хватање и додавање лопте обема рукама у висини груди главе у месту и кретању; финта додавање овим начином; додавање обема рукама; ударцем лопте о тло одоздо странце; ударцем лопте о тло, хватање лопте у скоку; уручивање лопте; одбијање лопте обема рукама у висини главе, груди и изнад главе.                      Преношење лопте додавањем у трку, применом кошаркашког двокорака; повезивање хватања и вођења лопте у трку.</p> <p>Тактика                      Откривање (ослобађање) од противника променом правца, као и ритма, темпа кретања; утрчавање у празан простор применом "дуплог паса" у виду "лука" контранапад.</p>	36	16	20

Ред.број наставне теме	НАСТАВНА ТЕМА / ОБЛАСТ	Број часова по теми	Број часова за	
			обраду	остале типове часова
	<p>Блокаде у месту и кретању.</p> <p>Основе "држања човека" 2: постављање одбрамбеног играча; држање нападача без лопте; држање нападача који поседује лопту, у разним ситуацијама (при дриблингу, хватању и додавању лопте у шуту).</p> <p>Освајање лопте "пресецањем додавања" одузимањем лопте из руку противника</p> <p>Систем одбране "човек на човека" зонске одбране, комбиноване одбране.</p> <p>Игра 1:1, 2:2, 3:3 на један кош.</p> <p>Повремено применити и игру 4:4, 5:5 на два коша.</p> <p>Правила: Доследно досуђивати личне и техничке грешке, кораке, двоструко поигравање и 3 секунде; примена свих правила.</p> <p>Учествовање на такмичењима.</p>			

## ОПЕРАТИВНИ ПЛАН РАДА НАСТАВНИКА

Школска 2008 / 2009. година

Назив предмета **ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ ИЗБОРНИ СПОРТ**

Недељни фонд часова **1**

Ред. број наставне теме	Ред. број часа наст. јединице	Назив наставне јединице (навести и корелацију: везе унутар предмета и са другим предметима)	Тип часа	Облик рада	Метод рада	Место рада и наставна средства	Иновације	(Само)евалуација и корекција
		<b>КОШАРКА:</b>						
	1.	Држање и хватање лопте у месту и кретању	обрада	фронт.	усм. излаг., демонс.	велика сала		
	2.	Пивотирање (леђно, грудно)	обрада	фронт.	- " -	- " -		
	3.	Заустављање паралелно и дијагонално	утврђ.	фронт.	- " -	- " -		
	4.	Кошаркашки двокорак	обрада	фронт.	- " -	- " -		
	5.	Полазак у дриблинг	обрада	фронт.	- " -	- " -		
	6.	Дриблинг левом и десном руком	утврђ.	групни	демонстр.	- " -		
	7.	Дриблинг са променом правца	вежб.	групни	- " -	- " -		
	8.	Додавање са две руке	вежб.	групни	- " -	- " -		
	9.	Шут из места и кретања	обрада	фронт.	- " -	- " -		
	10.	Скок шут	утврђ.	фронт.	- " -	- " -		
	11.	Техника игре без лопте у нападу	обрада	фронт.	- " -	- " -		
	12.	Коришћење блокада	обрада	фронт.	- " -	- " -		
	13.	Одбрамбени кошаркашки став	утврђ.	фронт.	- " -	- " -		
	14.	Техника рада руку у одбрани	утврђ.	фронт.	- " -	- " -		
	15.	Држање играча са лоптом	утврђ.	фронт.	- " -	- " -		
	16.	Држање играча без лопте	обрада	фронт.	- " -	- " -		
	17.	Сарадња играча код блокада	вежб.	групни	усмено излагање	- " -		
	18.	Избегавање блокада	вежб.	групни	- " -	- " -		
	19.	Затварање коша	обрада	фронт.	- " -, демонстр.	- " -		
	20.	Коришћење елемената технике зависно од ситуације	обрада	фронт.	- " -	- " -		
	21.	Сарадња два играча	вежб.	фронт.	- " -	- " -		
	22.	Инсистирање на сталном кретању без лопте	утврђ.	фронт.	- " -	- " -		
	23.	Кретање после додавања лопте	утврђ.	- " -	- " -	- " -		

Ред. број наставне теме	Ред. број часа наст. јединице	<b>Назив наставне јединице</b> (навести и корелацију: везе унутар предмета и са другим предметима)	Тип часа	Облик рада	Метод рада	Место рада и наставна средства	Иновације	(Само)евалуација и корекција
	24.	Кретање после додавања лопте	обрада	фронт.	усм.излаг.,демонст	Велика сала		
	25.	Кретање пре пријема лоште	обрада	фронт.	- " -	- " -		
	26.	Принцип кретања у односу на лопту и кош	утврђ.	фронт.	- " -	- " -		
	27.	Утрчавање у празан простор	обрада	фронт.	- " -	- " -		
	28.	Зонска одбрана	обрада	фронт.	- " -	- " -		
	29.	Контра напад	утврђ.	фронт.	- " -	- " -		
	30.	Дриблинг са додавањем у завршници	обрада	фронт.	- " -	- " -		
	31.	Правила примена у игри	вежб.	фронт.	- " -	- " -		
	32.	Слободна бацања	обрада	фронт.	- " -	- " -		
	33.	Ситуације бројчане премоћи	вежб.	фронт.	- " -	- " -		
	34.	Игра један на један	вежб.	групни	- " -	- " -		
	35.	Игра три на три	вежб.	групни	- " -	- " -		
	36.	Игра на два коша	вежб.	групни	- " -	- " -		
	36.	Игра на два коша	вежб.	групни	- " -	- " -		

## ГОДИШЊИ (ГЛОБАЛНИ) ПЛАН РАДА НАСТАВНИКА

**Наставни предмет:** ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ - ИЗБОРНИ СПОРТ

**Разред:**

Ред.број наставне теме	НАСТАВНА ТЕМА/ОБЛАСТ	Број часова по теми	Број часова за	
			обраду	остале типове часова
1.	<p><b>ОДБОЈКА</b></p> <p>Техника</p> <p>Додавање лопте прстима напред из различитих положаја и ставова. Додавање лопте подлактицама напред из различитих ставова. Додавање лопте за смеч; ниско средње и високо. Смечирање лопте из зоне напада дијагонално. Индивидуално и групно блокирање. Сервис одоздо - чеони, бочни фронтални.</p> <p>Тактика</p> <p>Индивидуална тактичка дејства кроз игру 1:1. Групна тактичка дејства кроз игру 2:2, 3:2, 4:4, 4:2. Заштита блока у одбрани.</p> <p>Игра: "мини одбојка", такмичења између одељења.</p>			

## ОПЕРАТИВНИ ПЛАН РАДА НАСТАВНИКА

Школска 2008 / 2009. година

Назив предмета **ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ ИЗБОРНИ СПОРТ**

Недељни фонд часова **1**

Ред. број наставне теме	Ред. број часа наст. јединице	Назив наставне јединице (навести и корелацију: везе унутар предмета и са другим предметима)	Тип часа	Облик рада	Метод рада	Место рада и наставна средства	Иновације	(Само)евалуација и корекција
	1.	Одбијање - додавање лопте прстима	обрада	фронт.	усм. излаг.,демонс.	велика сала		
	2.	Додавање одбијање лопте прстима са обе руке у паду	утврђ.	фронт.	- " -	- " -		
	3.	Додавање одбијање лопте са обе руке у скоку	обрада	фронт.	- " -	- " -		
	4.	Одбијање додавање лопте подлактицама са обе руке "чекићем"	обрада	фронт.	- " -	- " -		
	5.	Одбијање лопте "високи чекић" и одбијање у паду "чекићем"	утврђ.	фронт.	- " -	- " -		
	6.	Одбијање лопте једном руком у страну	обрада	фронт.	- " -	- " -		
	7.	Одбијање лопте једном руком у паду "упијач"	утврђ.	фронт.	- " -	- " -		
	8.	Дизање лопте са две руке прстима без скока	обрада	фронт.	- " -	- " -		
	9.	Дизање лопте преко главе без скока	утврђ.	фронт.	- " -	- " -		
	10.	Дизање лопте прстима у скоку напред и преко главе	обрада	фронт.	- " -	- " -		
	11.	Дизање лопте једном руком напред и преко главе у скоку	вежб.	фронт.	- " -	- " -		
	12.	Обичан доњи сервис	обрада	групни	- " -	- " -		
	13.	Бочни сервис	обрада	групни	- " -	- " -		
	14.	Тенис сервис	обрада	групни	- " -	- " -		
	15.	Смеч сервис	обрада	групни	- " -	- " -		
	16.	Смеч "класичан"	обрада	групни	- " -	- " -		

Ред. број наставне теме	Ред. број часа наст. јединице	<b>Назив наставне јединице</b> (навести и корелацију: везе унутар предмета и са другим предметима)	Тип часа	Облик рада	Метод рада	Место рада и наставна средства	Иновације	(Само)евалуација и корекција
	17.	Смеч са одскоком са једне ноге	утврђ.	групни	усм.излаг.,демонст	Велика сала		
	18.	Смеч са средине терена	утврђ.	групни	- " -	- " -		
	19.	Пенал или "први темпо"	обрада	групни	- " -	- " -		
	20.	Смеч из задње линије (смеч коректора)	утврђ.	групни	- " -	- " -		
	21.	Одбијање лопте из мреже	утврђ.	групни	- " -	- " -		
	22.	Блокирање - индивидуално	обрада	фронт.	- " -	- " -		
	23.	Двојни блок - активни	утврђ.	фронт.	- " -	- " -		
	24.	Тројни блок - пасиван	обрада	фронт.	- " -	- " -		
	25.	Пласирање смечера "кување"	вежб.	групни	- " -	- " -		
	26.	Пласирање смечера са блоком	вежб.	групни	- " -	- " -		
	27.	Кување - пласирање "дизача"	обрада	групни	- " -	- " -		
	28.	Систем одбране од смеча	обрада	групни	- " -	- " -		
	29.	Систем одбране од пласир. ???	утврђ.	групни	- " -	- " -		
	30.	Пријем серве у организ. напада	вежб.	групни	- " -	- " -		
	31.	Одбојка уз примену правила	обрада	групни	- " -	- " -		
	32.	Одбојка - игра	вежб.	групни	- " -	- " -		
	33.	Организација игре у систему 4:2	обрада	групни	- " -	- " -		
	34.	Игра у систему 4:2	вежб.	групни	- " -	- " -		
	35.	Игра преко мреже	утврђ.	групни	- " -	- " -		
	36.	Игра преко мреже	утврђ.	групни	- " -	- " -		

## ГОДИШЊИ (ГЛОБАЛНИ) ПЛАН РАДА НАСТАВНИКА

**Наставни предмет:** ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ - ИЗБОРНИ СПОРТ

**Разред:**

Ред.број наставне теме	НАСТАВНА ТЕМА / ОБЛАСТ	Број часова по теми	Број часова за	
			обраду	остале типове часова
1.	<p>Ударци по лопти: унутрашњом страном стопала, хрптом стопала, спољашњом страном крпта стопала, ударци по лопти главом - челом и странама чела.</p> <p>Вођење лопте: Правoliniјско вођење, криволинијско вођење лопте.</p> <p>Примање лопте: Ђоном, унутрашњом страном стопала, натколеницом, хрптом стопала, спољашњом страном стопала.</p> <p>Одузимање лопте: основно одузимање чеоно уклизавање.</p> <p>Варање (дриблинзи) са лоптом.</p> <p>Техника голмана: хватање ниских, полувисоких и високих лопти, боксовање лопте, бацање на ниске лопте; дегажирање голмана.</p> <p>Убацивање лопте у игру: аут, корнер.</p> <p>Тактика</p> <p>Индивидуална и екипна тактика у малом фудбалу.</p> <p>Правила игре за мали фудбал.</p> <p>Игра: Штафетне игре за мали фудбал.</p> <p>Игра: Штафетне игре са лоптом, ситуационе игре, мали фудбал.</p> <p>Такмичење у малом фудбалу (5+1)</p>	36	18	18



## ОПЕРАТИВНИ ПЛАН РАДА НАСТАВНИКА

Школска 2008 / 2009. година

Назив предмета **ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ ИЗБОРНИ СПОРТ**

Недељни фонд часова 1

Ред. број наставне теме	Ред. број часа наст. јединице	<b>Назив наставне јединице</b> (навести и корелацију: везе унутар предмета и са другим предметима)	Тип часа	Облик рада	Метод рада	Место рада и наставна средства	Иновације	(Само)евалуација и корекција
	1.	ФУДБАЛ. Додавање унутрашњом страном стопала	обрада	фронт.	усм. излаг.	спортски терен		
	2.	Додавање лопте унутрашњом страном стопала	вежб.	фронт.	демонстр.	- " -		
	3.	Додавање спољном страном стопала	обрада	фронт.	усм.излаг.,демонс.	- " -		
	4.	Додавање спољном страном стопала	утврђ.	фронт.	- " -	- " -		
	5.	Додавање пуним ристом и шут	обрада	фронт.	демонст.	- " -		
	6.	Додавање пуним ристом и шут	утврђ.	фронт.	- " -	- " -		
	7.	Игра средине	вежб.	групни	- " -	- " -		
	8.	Игра на два гола	обрада	фронт.	усм.излагање	- " -		
	9.	Елементи додавања	вежб.	групни	- " -	- " -		
	10.	Убацивање лопте у игру корнер	обрада	групни	демонстр.	- " -		
	11.	Праволинијско вођење лопте	обрада	фронт.	- " -	- " -		
	12.	Криволинијско вођење лопте	обрада	фронт.	- " -	- " -		
	13.	Вођење лопте - комбиновано	вежб.	групни	усм.излагање	велика сала		
	14.	Примање лопте ђоном	обрада	фронт.	демонстр.	- " -		
	15.	Примање лопте унутрашњом страном стопала	обрада	фронт.	- " -	- " -		
	16.	Примање лопте унутрашњом страном стопала	утврђ.	фронт.	- " -	- " -		
	17.	Примање лопте натколеницом	обрада	фронт.	- " -	- " -		
	18.	Примање лопте хрптом стопала	обрада	фронт.	- " -	- " -		
	19.	Примање лопте спољном страном стопала	обрада	фронт.	- " -	- " -		

Ред. број наставне теме	Ред. број часа наст. јединице	Назив наставне јединице (навести и корелацију: везе унутар предмета и са другим предметима)	Тип часа	Облик рада	Метод рада	Место рада и наставна средства	Иновације	(Само)евалуација и корекција
	20.	Одузимање лопте	обрада	фронт.	демонстр.	Велика сала		
	21.	Основно одузимање лопте	вежб.	групни	усмено излаг.	- " -		
	22.	Чеоно уклизавање	вежб.	групни	- " -	- " -		
	23.	Дриблинг са лоптом	обрада	фронт.	- " -, демонстр.	спортски терен		
	24.	Варање (дриблинзи)	утврђ.	фронт.	- " -	- " -		
	25.	Убацивање лопте у игру из аута	обрада	фронт.	- " -	- " -		
	26.	Техника голмана хватање ниских и полувисоких лопти	обрада	групни	- " -	- " -		
	27.	Хватање високих лопти и боксовање	утврђ.	групни	- " -	- " -		
	28.	Бацање на ниске лопте	утврђ.	групни	- " -	- " -		
	29.	Дегажирање голмана	обрада	групни	- " -	- " -		
	30.	Правила игре за мали фудбал	обрада	фронт.	усм. излагање	- " -		
	31.	Штафетне игре за мали фудбал	вежб.	фронт.	- " -	- " -		
	32.	Штафетне игре са лоптом	вежб.	фронт.	- " -	- " -		
	33.	Ситуационе игре "мали фудбал"	вежб.	фронт.	- " -	- " -		
	34.	Такмичење 5+1	утврђ.	групни	- " -	- " -		
	35.	Игра на два гола	утврђ.	групни	- " -	- " -		
	36.	Игра на два гола	утврђ.	групни	- " -	- " -		