

Факултет спорта и физичког васпитања

Универзитет у Београду



Мастер рад

"Кик бокс као секција у оквиру ванчасовних активности ученика средњошколског узраста"

Кандидат:

Гујаничић Стефан

Ментор:

Ванр. проф. Милош Мудрић

Комисија:

Ред. проф. Ивана Милановић

Ред. проф. Горан Касум

У Београду, 2022.

Сажетак

У данашње време велики је број деце која се не баве ни једним обликом физичке активности и као последица тога све више је деце која имају проблема са гојазношћу.

Кик бокс као секција у облику ванчасовних активности представља могућност мотивисања ученика за бављење физичком активношћу. Овај борилачки спорт може допринети побољшању општег физичког стања код деце, уклањању психичких проблема и смањењу гојазности. Одговарајућим планом и програмом и под стручним вођством, кик бок се може уклопити у модерно школско образовање.

На основу изнетог, у овом раду је представљена могућност примене кик бокса као облик ванчасовне активности у средњим школама и бенефити који овај борилачки спорт носи са собом.

Кључне речи: Кик бокс, ученици, ванчасовне активности, план и програм

Abstract

Nowadays, there is a large number of children who do not engage in any form of physical activity and as a result more and more children have problems with obesity.

Kickboxing as a section in the form of extracurricular activities gives the possibility of motivating students to engage in physical activities. This martial art can contribute to the improvement of the general physical condition, eliminating psychological problems and reducing obesity. With the appropriate plan and program and under expert guidance, kickboxing can fit into modern school education.

Based on the above, this paper will present the possibility of applying kickboxing as a form of extracurricular activity in secondary schools as well as the benefits that this combat sport brings with it.

Keywords: Kickboxing, student, extracurricular activities, plan and program

Садржај

1. Увод	5
2. Теоријски приступ раду	6
2.1. Ванчасовне активности у оквиру наставе физичког васпитања	6
2.2. Школска секција као ванчасовна активност у физичком васпитању	8
2.3. Историја кик бокса	8
2.4. Основне карактеристике кик бокса	11
3. Предмет, циљ, задаци и метод истраживања	13
4. Пример програма вежбања	14
4.1. Структура часа кик бокса	14
4.2. Предлог плана наставе кик бокса као ванчасовне активности	17
4.3. Предлог писаних примера програма кик бокса у оквиру ванчасовне активности наставе физичког васпитања	18
5. Закључак	93
6. Литература	94

1. Увод

Имплементирање борилачких спортова у школе може имати позитиван ефекат на здравље деце и због тога треба тражити начин њихове примене у школама у облику ванчасовних активности. Ови позитивни ефекти највише се осликавају кроз побољшање општег физичког стања, отклањање психичких проблема и смањење гојазности код деце.

Од свог постанка човек је генетским и социјалним наслеђем чврсто везан за борбу. Наши преци били су принуђени да се боре против животиња, вођени нагоном за самоодржавањем, међутим, од самог почетка постоји и борба човека против човека.¹ Постоји доста доказа у виду цртежа на пећинским зидовима који датирају још из каменог доба, на којима су нацртана два човека како се боре песницама. "Гоњен нагоном за самоодржавањем, човек је усавршавао своје борилачке способности, у циљу уништења свог непријатеља- оног који му угрожава живот."² Појава кик бокса у свету, крајем XX века, а касније и на просторима републике Србије, представља покушај проналажења мешавине више борилачких спортова на бази удараца у једном спорту. Снажан развој у последње три деценије је потврда да је кик бокс задовољио захтеве љубитеља борилачких спортова широм света.

На основу наведеног, као и због ауторевог дугогодишњег бављења борилачким спортовима пре свега кик боксом, створила се потреба да напишем овај рад. Те стога, у овом мастер раду ће бити приказане технике кик бокса, као и визија како би овај спорт могао да се примени као секција у оквиру ванчасовних активности у средњим школама.

¹ Ћирковић, З., Јовановић, С., Касум, Г., (2010): Борења. Београд: Факултет спорта и физичког васпитања

² Ћирковић, З., Јовановић, С., Касум, Г., (2010): Борења. Београд: Факултет спорта и физичког васпитања

2. Теоријски приступ раду

2.1. Ванчасовне активности у оквиру наставе физичког васпитања

"Ванчасовне активности ученика у физичком васпитању су плански и програмски организовани облици рада, према потребама, интересовањима и слободним опредељењима (свих) ученика. Заједно са разредно-часовним облицима рада обезбеђују целовиту реализацију циља и задатака физичког и здравственог васпитања и образовања, развијајући тиме код ученика свест о физичкој култури као интегралном делу живота савременог човека."³

"У добро организованом школском физичком васпитању, настава и њена вредност су основа за функционисање ванчасовних активности. Са друге стране, добро организоване ванчасовне активности могу бити значајан фактор да и настава физичког добије на своме квалитету и значају"⁴

Ванчасовне активности се морају унапред планирати и реализовати према наставном програму, сви ученици могу бити укључени и могу да бирају активност по слободном опредељењу. Ученици морају бити свесни потребе вежбања на часу и ван њега. Применом телесних кретања треба решавати задатке физичког васпитања и што потпуније се приближити циљу физичког васпитања. Бокан истиче следеће педагошке аспекте ванчасовних активности:

- Развијање иницијативе и самосталности у раду ученика;
- Развијање стваралачког односа према раду и учењу;
- Побољшање дисциплине и реда у школи и ван ње;
- Друштвена афирмација личности ученика;
- Развијање другарства и солидарности;
- Развијање способности које не могу да дођу до изражаја кроз редовну наставу;
- Развијање разноврсних облика интересовања ученика;
- Развијање ученичког самоуправљања;
- Развијање и формирање реалних основа за самообразовање, саморад и самоактивност;
- Припремање ученика за живот и рад
- Испољавање такмичарског духа и самопотврђивања.

³ Бокан, Б., Матић, М., (1992): Физичко васпитање, увод у стручно-теоријску надградњу. Београд: ФФК

⁴ Вишњић, Д., Милетић, К., Јовановић, А., (2004): Теорија и методика физичког васпитања. Београд: Факултет спорта и физичког васпитања

Ванчасовне активности се могу применити на више начина, а неки од њих су следећи: Слободне активности- секције, недеља школског спорта, активности у природи(кросеви, зимовање, летовање), школска и ваншколска такмичења, корективно- педагошки рад и допунска настава.

2.2. Школска секција као ванчасовна активност у физичком васпитању

Наставник на основу интересовања ученика прави посебан програм узимајући у обзир материјалне и просторне услове школе, узрасне карактеристике и способности ученика. "Један од најсистематичнијих облика организовања ученика, да се баве одређеним спортом или уопште вежбањем у оквиру школе, представљају секције. Рад са ученицима кроз секције, предвиђен је програмом физичког васпитања да траје током читаве школске године и то један час недељно, што оријентационо износи 30 до 35 часова рада."⁵ Секција може бити допуна часовима физичког васпитања где би ученици имали 3, 4 часа физичких активности недељно, а може бити и усмерена ка раду са талентованим ученицима са којима би се учествовало на школским такмичењима. Укључивање ученика у секције најчешће се врши у току обрађивања одређеног спорта у току наставе. Све ученике који учествују у секцијама треба посебно наградити. Резултати истраживања показују да и ученици који су ослобођени од наставе физичког васпитања имају позитивне ставове према учествовању у школским спортским секцијама, које би биле безбедне и прихватљиве са аспекта њиховог здравственог стања.⁶

2.3. Историја кик бокса

"Борилачке вештине су старе колико и људски конфликти или, другим речима, колико и људско друштво. Утицај друштва на одређеним географским подручјима и у различитим временским периодима мењао је циљ и практичну примену борилачких вештина."⁷ Тако су у старом Грчком друштву у коме су цветале философија, уметност, књижевност и наука, борилачки спортови бокс и рвање постале олимпијски спортови у којима су се људи слободног духа надметали у техници и тактици ових старих борилачких спортова. Кик бокс као спорт јавио се знатно касније и то као комбинација више борилачких спортова и вештина, мешање истока и запада.

⁵ Вишњић, Д., Милетић, К., Јовановић, А., (2004): Теорија и методика физичког васпитања. Београд: Факултет спорта и физичког васпитања

⁶ Ђорђевић, В., Бут, М., (2013): Физичка активност ученика ослобођених од наставе физичког васпитања, Спортске науке и здравље, 124- 129.

⁷ Ћирковић, З., Јовановић С., (1992): Борења бокс- карате. Београд : Факултет физичке културе

"Велики утицај на развој кик бокса у свету имали су старији борилачки спортови на бази удараца, енглески бокс, француски бокс- савате, као и група сродних источњачких борилачких спортова, карате, тајландски бокс."⁸ Управо пионири кик бокса потичу из наведених спортова.

Један од корена кик бокса налазимо на далеком истоку, тачније Јапану. Мајстор каратеа Тацуо Јамада незадовољан бодовањем које се користи у каратеу осмислио је борилачку вештину коју је назвао "Карате- бокс". Допринос настанку кик бокса даје и Јамадин сународник, боксер из Јапана Осаму Ногучи, који се поред бокса доста интересовао за тајландски бокс. Претпоставља се да је Осаму Ногучи први употребио термин "Кик Бокс". Прве борбе забележене су између јапанских и тајландских бораца.



Борбе између тајландских и јапанских бораца

Други корен настанка кик бокса везује се за Сједињене Америчке Државе. За кратко време је освојио младе широм света и изазвао велику пажњу спортске јавности због своје атрактивности

⁸ Брковић, С. (2005): Карактеристике поентирајућих техника на такмичењу врхунских кик боксера. Београд: Универзитет у Београду- Факултет спорта и физичког васпитања, Магистарска теза

и лепоте технике. Прво такмичење у Европи организовано је у Паризу у дворани “Pierre De Coubertin”, где су се састали САД и Европа. Недуго затим кик бокс долази и у наше крајеве. Отварање првих клубова у Европи, пратило је и отварање клубова у Сплиту, Ријеци и Загребу. 80- тих година такмичари из Србије и Црне Горе почињу да учествују на светским такмичењима кик бокса и фул контакта. Велики развој кик бокс доживљава 90- тих година XX века. У Србији се отварају клубови у Београду, Новом Саду, Зрењанину, Нишу, Јагодини, Врању, Лесковцу...

Такмичења у Србији одржавају се у три класе: Ц, Б, А. Победом у једној класи стиче се право учествовања у класи вишој по квалитету. Овом поделом на класе избегава се борба такмичара чија је разлика у квалитету велика.

Кик бокс у нашој земљи привукао је велики број деце средњошколског узраста у клубове. Овај спорт има велики утицај на децу, пре свега на моторичке и функционалне способности, позитиван утицај на здравље (спречава гојазност), естетски утицај и социопсихолошки утицај.

2.4. Основне карактеристике кик бокса

Кик бокс је борилачки спорт, настао комбинацијом енглеског бокса, каратеа и ножних техника теквондоа.

Техника кик бокса може се поделити:

I Ставови

- а) дијагонални
- б) паралелни
- ц) фронтални

II Кретања

- а) напред
- б) назад
- ц) у страну
- д) кружно

III Ударци

- 1. рукама
 - а) директи
 - б) крошеи
 - ц) аперкати
- 2. ногама
 - а) кружни
 - б) фронтални
 - ц) бочни
 - д) ударци из окрета

IV Одбране

- а) покретима руку
- б) покретима ногу
- ц) покретима тела

У кик боксу постоји више различитих дисциплина. У дисциплинама лоу кик, К1 и фул контакт борбе се одржавају у боксерском рингу, док се борбе у лајт контакту и семи контакту одвијају на борилишту са струњачом величине 8 x 8 метара. У аматерским такмичењима борбе трају 3 рунде по 2 минута. "Опремену углавном чине заштитне рукавице 8 до 10 унци, навлаке од лаког сунђерастог материјала за ноге, шорц или доњи део трикоа са дугачким ногавицама, топ за жене, а мајица без рукава за мушкарце (или без мајице, што зависи од дисциплине)." ⁹ У дисциплини фул контакт дозвољени су ударци у главу и тело изнад појаса, док су у лоу киксу дозвољени и ударци у ноге. За дисциплину К1 је специфично што су дозвољени и ударци коленима.

⁹ Ђирковић, З., Јовановић, С., Касум, Г., (2010): Борења. Београд: Факултет спорта и физичког васпитања

Методе које се најчешће користе у тренажном процесу су метод живе речи, метод демонстрације, метод игре...

Специфичне методе које се користе у процесу усвајања и усавршавања технике су:

1. Метод вежбања на празно- овом методом почиње обука технике и сваки ученик изводи технику индивидуално, слободно у простору.
2. Метод рада на справама- Справе су помагала уз помоћ којих ученици усавршавају технику, а при том и развијају снагу, гipкост, брзину, координацију и издржљивост. У ова помагала спадају вреће различитих величина, боксерске крушке, тегови, рукавице за спаринг, рукавице за врећу, вијаче, медицинке...
3. Метод вежбања са партнером:
 - а) Рад на фокусерима- фокусери су мали јастуци које тренер држи на рукама и који представљају противника(његове откривене тачке). Тренер својим различитим кретањем и постављањем фокусера ствара ситуацију која је слична оној приликом стварне борбе.
 - б) Договорени спаринг- Ученици увежбавају у пару технику која је већ унапред договорена.
 - ц) Слободни спаринг- Најсличније правој борби, међутим ударци се не изводе пуним интензитетом. За млађе узрасте препоручује се лајт контакт, односно извођење технике са знатно смањеним интензитетом. На секцији ученици би носили знатно обимнију заштитну опрему која би покривала већу површину тела него на такмичењу, што би ученике заштитило од повреда.
4. Метод shadow кик бокс- Код ове методе ученик усавршава технику тако што замишља да се бори са противником.

3. Предмет, циљ, задаци и метод истраживања:

Предмет истраживања је могућност примене кик бокса у оквиру ванчасовних активности ученика средњег школског узраста.

Циљ рада је дати приказ плана и програма кик бокса у оквиру школске секције ученика средњошколског узраста у току једне школске године.

Задаци рада:

- Прикупљање литературе неопходне за писање рада;
- Систематизовање материјала и практичних искустава у односу на циљ рада;
- Приказ плана и програма спровођења кик бокс спорта у оквиру школске секције у току једне школске године;
- Извођење закључака рада;

Методе истраживања:

1. Историјски метод
2. Дескриптивни метод
3. Аналитички метод

4. Пример програма вежбања:

4.1. - Структура часа кик бокса-

Час физичког васпитања састоји се од следећих фаза:

I фаза- уводни део,

II фаза- припремни део,

III фаза- главни или основни део,

IV фаза- завршни део.

Уводни део часа почиње од тренутка уласка у свлачионицу и салу. У овом делу часа ученике треба мотивисати кратким поздравом и лепим речима како би добили потребну енергију за рад.

Уводна фаза часа има три задатка:

1. Организационо увођење у рад
2. Емоционално увођење у рад
3. Физиолошко увођење у рад

1. Организационо увођење у рад подразумева комуникацију са ученицима.
2. Емоционално увођење у рад представља вежбе са занимљивим садржајем (Хватања, "шуга", вијања...)
3. Основна улога физиолошког увођења у рад је припрема организма за активности у наступајућим деловима часа. Коришћењем прва два задатка стварају се услови за физиолошко увођење у рад.

Правилно "загревање" организма у овој фази часа утиче на одређене физиолошке процесе као што су подизање телесне температуре, повећање покретљивости зглобова, повећање кисеоника у крви, убрзање нервне мишићне активности итд...

Физиолошко увођење у рад треба започети природним облицима кретања као што су ходање, трчање, скокови, поскоци итд... Интензитет кретања се постепено повећава.

Вежбе за емоционално увођење у рад развијају такмичарски дух и утичу на социјалне односе између ученика. Ове вежбе је пожељно давати ученицима у дрогом делу уводне фазе, када су ученици већ загрејани и када је смањена могућност од повреде.

Припремни део- у овом делу часа најчешће се задају вежбе обликовања. Највећи утицај овог дела часа је на гипкост. Гипкост је физичка способност извођења покрета великим амплитудама. На гипкост утиче низ фактора као што су еластичност мишића, величина и облик зглобних површина, нервни систем који условљава тонус. Већу амплитуду покрета постижу жене са мањим обимом рада. Повољан период за развој гипкости је од 8 до 14 година, с тим што се систематским и редовним вежбањем гипкост може побољшати и код старијих особа. Ова способност је веома важна за кик бокс, јер су ударци ногама незамисливи без великих амплитуда у зглобовима кука, кичме, колена, скочног зглоба и еластичности мишића. Овде ће бити приказано неколико основних вежби за развој гипкости у кик боксу.

1. Став раскорачни у ширини рамена, тело је у претклону чиме се врши истезање задње ложе мишића натколенице и мишића леђа.
2. Став раскорачни у ширини рамена, потколеница се руком повлачи у заножјење са циљем истезања предње ложе натколенице.
3. Вежба се изводи уз помоћ ослонаца. Вежбач ослони испружену ногу на ослонац и врши претклон према тој нози док је стајна нога такође опружена.
4. Вежба је слична као претходна, с тим што сада вршимо претклон према стајној нози.
5. Нога која је постављена напред је у благој флексији у зглобу колена, док је друга нога у заножјењу, опружена у зглобу колена и спуштена на пету стопала. Овом вежбом истежемо задњу ложу потколенице.
6. Став раскорачни, једна нога је савијена у зглобу колена, док је друга нога опружена и њено стопало је постављено вертикално. Страну мењати наизменично приликом извођења ове вежбе.
7. Из положаја сед разножно наизменично претклон ка левој и десној нози са издржајима.
8. Препонски сед и претклон са издржајем.

Главни део часа- он заузима највећи део тренинга и у њему се решавају главни задаци тренинга. Може се решавати један или више задатака. Решавање једног задатка је карактеристично за такмичаре који тренирају свакодневно, док је решавање више задатака погодно за почетнике у кик боксу, јер су овакви тренинзи занимљивији и лакше се подносе.

Одређивање редоследа решавања задатака у комплексном тренингу зависи од следећих правила:

1. На почетку главног дела тренинга решавају се задаци који у већој мери зависе од централног нервног система, а на крају задаци који захтевају велико ангажовање вегетативних функција.
2. На почетку главног дела давати вежбе за развој брзине.
3. Усвајање нове технике вршити у првом делу ове фазе.
4. Позната техника се може увежбавати на крају овог дела.
5. На часу усвајања технике, при крају овог дела задавати вежбе снаге.

На овим часовима треба задавати интензитет вежбања такав да преовладава обезбеђивање енергије аеробним процесима.

Завршни део часа- У овом делу часа главни је циљ да ученике психолошки и физиолошки изведемо из тренинга. Интензитет вежбања треба да буде такав да утиче на постепено смањивање срчаних откуцаја и смиривање дисања.

Shadow box ниског интензитета је пожељна вежба у овом делу часа. По смиривању пулса и дисања приступа се извођењу вежби истезања. Вежбе се заснивају на дуготрајном задржавању у крајњем положају. Овим вежбама се повећава амплитуда покрета и еластичност мишића. На крају треба кратко анализирати час и одговорити на питања ученика.

4.2. Предлог плана наставе кик бокса као ванчасовне активности

Предлог је да се настава кик бокса одвија према наведеном плану:

- 1 час теоријске наставе
- 1 час учење става и гарда
- 3 часа учење кретања у кик боксу
- 3 часа учење "директа"
- 3 часа учење "крошеа"
- 3 часа учење "аперката"
- 3 часа учење "фронт кик- а"
- 3 часа учење "лоу кик- а"
- 3 часа учење кружних удараца ногом у тело и главу
- 3 часа учење одбране од ручних и ножних техника
- 4 часа усаврашавање научених удараца на врећи и фокусерима
- 3 часа условни спаринг и вежбање комбинације већ договорених удараца на противнику
- 3 часа спаринг ниског интензитета

НАПОМЕНА: Ученици носе сву потребну опрему која ће их заштити од нежељених повреда (Рукавице, кацигу за главу, гуму за зубе, штитник за потколенице, штитник за гениталије). На часовима где се учи спаринг, на почетку часа објаснити ученицима да интензитет удараца треба да буде веома низак и да није циљ повредити свог противника, већ савладати и научити технику

4.3. Предлог писаних примера програма кик бокса у оквиру ванчасовних активности наставе физичког васпитања

Час 1.
Циљ часа: - Упознавање ученика са историјом кик бокса - Схватање важности ношења заштитне опреме и спречавање повређивања - Одржавање хигијене на часу
Задатак часа: - Упознавање са опремом и реквизитима кик бокса - Схватање од опасности удараца јаког интензитета и превенција повређивања - Приказивање техника удараца у кик боксу, кретања, одбране од удараца (Визуелним путем)
Место реализације часа: Учионица
Наставне методе: Усмено излагање
Опрема и реквизити: Заштитна опрема за кик бокс, видео пројектор
Трајање часа: 45 минута
Опис часа: Упознавање ученика са техникама кик бокса аудио визуелним путем. Посветити пажњу на превенцију настанка повреда и схватање кик бокса као спорта где није циљ повредити већ надмудрити противника. На овом часу се ученици упознају са начином употребе опреме и реквизита за вежбање и правилима понашања на часу. Наставник одговара на питања ученика и даје објашњења која ће им помоћи у прихватању ове борилачке вештине као спорта и лакше учење технике.

Час 2. - Писмена припрема за час физичког васпитања															
Наставна јединица	Учење правилног става и гарда у кик боксу														
Тип часа	Обрада														
Наставне методе	Усмено излагање, демонстрација														
Справе и реквизити	Рукавице														
УВОДНА ФАЗА ЧАСА	- Објашњење ученицима шта ће се радити на часу - Трчање у колони у круг по сали - Игра хватања ("шуга")														
ПРИПРЕМНА ФАЗА ЧАСА	10 минута														
Вежбе обликовања	<table> <tr> <th>Намена</th><th>Дозирање</th></tr> <tr> <td>Растезање и јачање вратног дела кичменог стуба</td><td>8- 12 х</td></tr> <tr> <td>Растезање и јачање вратног дела кичменог стуба</td><td>8- 12 х</td></tr> <tr> <td>Растезање бочног дела кичменог стуба</td><td>8- 12 х</td></tr> <tr> <td>Растезање и јачање мишића кукова</td><td>8- 12 х</td></tr> <tr> <td>Јачање мускулатуре ногу</td><td>8- 12 х</td></tr> <tr> <td>Растезање мишића задње ложе бута</td><td>8- 12 х</td></tr> </table>	Намена	Дозирање	Растезање и јачање вратног дела кичменог стуба	8- 12 х	Растезање и јачање вратног дела кичменог стуба	8- 12 х	Растезање бочног дела кичменог стуба	8- 12 х	Растезање и јачање мишића кукова	8- 12 х	Јачање мускулатуре ногу	8- 12 х	Растезање мишића задње ложе бута	8- 12 х
Намена	Дозирање														
Растезање и јачање вратног дела кичменог стуба	8- 12 х														
Растезање и јачање вратног дела кичменог стуба	8- 12 х														
Растезање бочног дела кичменог стуба	8- 12 х														
Растезање и јачање мишића кукова	8- 12 х														
Јачање мускулатуре ногу	8- 12 х														
Растезање мишића задње ложе бута	8- 12 х														
1. П.П. Став спетни, приручити 2. Прегibaње главе и врата 3. Опружање главе и врата															
1. П.П. Став спетни, приручити 2. Померање главе у леву страну 3. Померање главе у десну страну															
4. П.П. Став раскорачни, руке о бок 5. Отклон у лево, кроз одручење узручити десном 6. Зиб 7. Отклон у десно, десна о бок, кроз одручење узручити левом 8. Зиб															
1. П.П. Став раскорачни, руке о бок 2. Кружење куковима у леву страну 3. Кружење куковима у десну страну															
1. П.П. Став раскорачни, предручити 2. Чучањ 3. П.П.															
1. П.П. Став раскорачни. Приручити 2. Прегиб трупом, пипнути шакама под 3. Провући руке кроз ноге што даље 4. Опружити труп, узручити															

1. П.П. Став у ширини рамена, предручити доле 2. Упор чучећи пред рукама 3. Упор пред рукама 4. Упор чучећи пред рукама 5. П.П.	Јачање мускулатуре ногу	8- 12 х
1. П.П. Упор пред рукама 2. Склек 3. П.П.	Јачање мускулатуре руку	8- 12 х
1. П.П. Клечећи на потколеницама 2. Спустити рамена на колена	Растезање лумбалног дела кичменог стуба	20 секунди
ОСНОВНА ФАЗА ЧАСА		25 минута
Постепено на команде доћи до основног става и гарда. 1. Став раскорачни, приручење 2. Искорачити левом ногом (Код десноруких, код леворуких обрнуто) 3. Десну ногу заротирати у десно под углом од 45 степени (код леворуких обрнуто) 4. Подићи се мало на прсте и спустити у коленима (не сувише чврсто) 5. Подићи лево раме уз браду и подићи леву руку тако да рука буде савијена у лакту и шака буде испред лица , противника гледати преко леве шаке 6. Десну шаку подићи у висини браде тако да надлактица буде приљубљена уз тело а половина подлактице буде удаљена од грудног коша неколико центиметара. Читава мускулатура треба да буде опуштена и мекана. Понављати ове кораке све док ученици не усвоје правилан став и гард.		
ЗАВРШНА ФАЗА ЧАСА		5 минута
- Смиривање пулса - Вежбе дисања - Растезање	○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○ ●	

Час 3. – Писмена припрема за час физичког васпитања		
Наставна јединица	Учење технике кретања у напред, у назад, у лево и у десно	
Тип часа	Обрада	
Наставне методе	Усмено излагање и демонстрација	
Справе и реквизити	Чуњеви, вијача	
УВОДНА ФАЗА ЧАСА	- Кратак поздрав и објашњење ученицима шта ће се радити на часу - Трчање у круг по сали са природним облицима кретања - Вежба кроз игру: "Борба петлића"	
ПРИПРЕМНА ФАЗА ЧАСА	10 минута	
Вежбе обликовања	Намена	Дозирање
4. П.П. Став спетни, приручити 5. Прегивање главе и врата 6. Опружање главе и врата	Растезање и јачање вратног дела кичменог стуба	8- 12 х
1. П.П. Став спетни, приручити 2. Кружити главом у леву страну (спојено) 3. Кружити главом у десну страну (спојено)	Растезање и јачање вратног дела кичменог стуба	8- 12 х
1. П.П. Став у ширини рамена, предручити 2. Бочни кругови рукама доле (везани) 3. Бочни кругови рукама рукама горе (везани)	Јачање рамене мускулатуре	8- 12 х
1. П.П. Став раскорачни, одручити 2. Засук у лево, поглед за левом шаком 3. Зиб 4. Засук у десно, поглед за десном шаком 5. Зиб	Растезање торакалног дела кичменог стуба	8- 12 х
1. П.П. Став у ширини рамена, руке о бок 2. Кружити куковима у лево (везано) 3. Кружити куковима у десно (везано)	Растезање и јачање мишића кукова	8- 12 х
1. П.П. Став раскорачни, предручити		8- 12 х

2. Чучањ на леву, одножити десном, спојено 3. Чучањ на десну, одножити левом, спојено 1. П.П. Став спетни, приручити 2. Дубоки претклон трупом, шакама пипнути стопала, задржати у крајњој позицији 1. П.П. Препонски сед, лева нога опружена, стопало десне ноге окренуто ка натколеници 2. Преклон трупом, шакама пипнути стопало опружене ноге 3. Опружити десну ногу, стопало леве ноге привући ка натколеници, претклон трупом	Јачање мускулатуре ногу Растезање мишића задње ложе бута Растезање мишића ногу	20 секунди 20- 40 секунди
ОСНОВНА ФАЗА ЧАСА	25 минута	
- Ученици стоје у основном гарду, крећу се ка напред, тако што предњом ногом искораче напред, затим задњу ногу привуку онолико колико су искорачили предњом. - Ученици стоје у основном гарду, крећу се у назад тако што направе корак у назад задњом ногом, затим привуку предњу ногу. - Ученици стоје у основном гарду, крећу се у десну страну тако што направе корак десном ногом у десну страну, затим привуку леву ногу. - Ученици стоје у основном гарду, крећу се у леву страну, тако што направе корак левом ногом у леву страну, затим привуку десну ногу. - Прескакање преко вијаче	○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○ ↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓ ● ↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑ ○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○ ● ○○○○○○○○○○→ ○○○○○○○○○○→ ● ←○○○○○○○○○○ ←○○○○○○○○○○ ●	
ЗАВРШНА ФАЗА ЧАСА	5 минута	
- Вежбе за јачање трбушног зида - Истезање	○○○○○○○○○○○○○○○○○○ ●	
Час 4. – Писмена припрема за час физичког васпитања		
Наставна јединица	Учење окрета око леве и десне ноге	
Тип часа	Обрада	
Наставне методе	Усмено излагање и демонстрација	

Справе и реквизити	Џуњеви и вијача	
УВОДНА ФАЗА ЧАСА	- Кратак поздрав и објашњење ученицима шта ће се радити на часу - Трчање у круг по сали са природним облицима кретања - Вежба кроз игру: "Трула рукавица"	
ПРИПРЕМНА ФАЗА ЧАСА	10 минута	
Вежбе обликовања	Намена	Дозирање
1. П.П. Став спетни, приручити 2. Прегibaње главе и врата 3. Опружање главе и врата	Растезање и јачање вратног дела кичменог стуба	8- 12 х
1. П.П. Став спетни, приручити 2. Померање главе у леву страну 3. Померање главе у десну страну	Растезање и јачање вратног дела кичменог стуба	8- 12 х
1. П.П. Став раскорачни, руке о бок 2. Отклон у лево, кроз одручење узручити десном 3. Зиb 4. Отклон у десно, десна о бок, кроз одручење узручити левом 5. Зиb	Растезање бочног дела кичменог стуба	8- 12 х
1. П.П. Став раскорачни, руке о бок 2. Кружење куковима у леву страну 3. Кружење куковима у десну страну	Растезање мишића кукова	8- 12 х
1. П.П. Став раскорачни, предручити 2. Чучањ 3. П.П.	Јачање мускулатуре ногу	8- 12 х
1. П.П. Став раскорачни. Приручити 2. Прегиб трупом, пипнути шакама под 3. Провући руке кроз ноге што даље 4. Опружити труп, узручити	Растезање мишића задње ложе бута	8- 12 х
1. П.П. Став у ширини рамена, предручити доле 2. Упор чучећи пред рукама 3. Упор пред рукама 4. Упор чучећи пред рукама 5. П.П.	Јачање мускулатуре ногу	8- 12 х
1. П.П. Упор пред рукама		8- 12 х

2. Склек 3. П.П. 1. П.П. Клећећи на потколеницама 2. Спустити рамена на колена	Јачање мускулатуре руку Растезање лумбалног дела кичменог стуба	20 секунди
ОСНОВНА ФАЗА ЧАСА	25 минута	
- Обнављање технике кретања у напред, у назад, у леву и у десну страну. - Ученици у паровима раде Полкин корак како би лакше савладали кружна кретања у кик боксу. - Учење окрета око леве ноге који се често примењује приликом ударца левом и десном руком. Приликом окрета, тежина тела се брзо пребацује на леву ногу. - Учење окрета око десне ноге, смер кретања је супротан кретању казаљке на сату. Ова два кружна кретања су веома битна у техници кик бокса јер чувају борца од директних напада противника. - Суножно прескакање вијаче		
ЗАВРШНА ФАЗА ЧАСА	5 минута	
- Вежбе за јачање мишића лумбалног дела кичменог стуба - Вежбе истезања	○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○ ●	

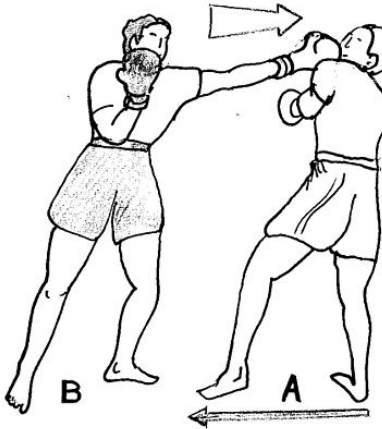
Час 5. – Писмена припрема за час физичког васпитања	
Наставна јединица	Технике кретања у кик боксу
Тип часа	Утврђивање
Наставне методе	Усмено излагање и демонстрација

Справе и реквизити	Ћуњеви, вијача	
УВОДНА ФАЗА ЧАСА	- Кратак поздрав и објашњење ученицима шта ће се радити на часу - Трчање у круг по сали са природним облицима кретања - Вежба кроз игру: "Трула рукавица"	
ПРИПРЕМНА ФАЗА ЧАСА	10 минута	
Вежбе обликовања	Намена	Дозирање
1. П.П. Став спетни, приручити 2. Прегивање главе и врата 3. Опружање главе и врата	Растезање и јачање вратног дела кичменог стуба	8- 12 х
1. П.П. Став спетни, приручити 2. Кружити главом у лево (везано) 3. Кружити главом у десно (везано)	Растезање и јачање вратног дела кичменог стуба	8- 12 х
1. П.П. Став спетни, приручити 2. Успон, узручити левом, заручити десном, спојено 3. Зиб 4. Успон, узручити десном, заручити левом, спојено 5. Зиб	Растезање и јачање рамене мускулатуре	8- 12 х
1. П.П. Став спетни, предручити 2. Чеони кругови рукама доле 3. Чеони кругови рукама горе	Јачање рамене мускулатуре	8- 12 х
1. П.П. Став раскорачни, узручити 2. Чеони кругови трупом у лево 3. Чеони кругови трупом у десно	Јачање лумбалног дела кичменог стуба	8- 12 х
1. П.П. Став раскорачни, руке о бок 2. Кружити куковима у лево 3. Кружити куковима у десно	Растезање и јачање мишића кукова	8- 12 х
1. П.П. Став у ширини рамена, предручити 2. Чучањ 3. П.П.	Јачање мускулатуре ногу	8- 12 х
1. П.П. Клечећи на потколеницама 2. Спустити рамена на колена, дохватити шакама што даље	Растезање лумбалног дела кичменог стуба	20 секунди
ОСНОВНА ФАЗА ЧАСА	25 минута	

- Истовремено поскакивање ученика на обе ноге у месту и кретању - Поскакивање на обе ноге цик- цак у кретању - Поскакивање на једној нози у месту и кретању (Циљ ових вежби је да се разбије крутост у скочном зглобу, зглобу колена и кука код ученика) - Обнављање научених кретања са претходних часова - Научити кружно кретање напред и назад (Ово кретање се изводи по линији замишљеног круга у чијем центру би требало да се налази противник)	
ЗАВРШНА ФАЗА ЧАСА	5 минута
- Вежбе за јачање трбушног зида - Истезање	oooooooooooooooooooo ●

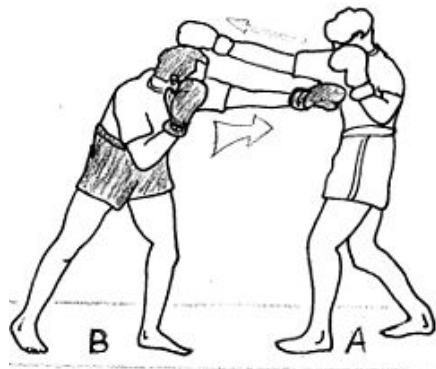
Час 6. – Писмена припрема за час физичког васпитања		
Наставна јединица	Учење технике извођења левог и десног директа у главу	
Тип часа	Обрада	
Наставне методе	Усмено излагање и демонстрација	
Справе и реквизити	Палица, медицинка	
УВОДНА ФАЗА ЧАСА	- Кратак поздрав и објашњење ученицима шта ће се радити на часу - Трчање у круг по сали са разним поскоцима (Суножни поскоци, на једној нози...) - Хваталице	
ПРИПРЕМНА ФАЗА ЧАСА	10 минута	
Вежбе обликовања	Намена	Дозирање
1. П.П. Став спетни, приручити	Растезање и јачање вратног дела кичменог стуба	8- 12 х
2. Прегивање главе и врата		
3. Опружање главе и врата		

1. П.П. Став спетни, приручити 2. Померање главе у леву страну 3. Померање главе у десну страну	Растезање и јачање вратног дела кичменог стуба	8- 12 х
1. П.П. Став раскорачни, руке о бок 2. Отклон у лево, кроз одручење узручити десном 3. Зиб 4. Отклон у десно, десна о бок, кроз одручење узручити левом 5. Зиб	Растезање бочног дела кичменог стуба	8- 12 х
1. П.П. Став раскорачни, руке о бок 2. Кружење куковима у леву страну 3. Кружење куковима у десну страну	Растезање мишића кукова	8- 12 х
1. П.П. Став раскорачни, предручити 2. Чучањ 3. П.П.	Јачање мускулатуре ногу	8- 12 х
1. П.П. Став раскорачни. Приручити 2. Прегиб трупом, пипнути шакама под 3. Провући руке кроз ноге што даље 4. Опружити труп, узручити	Растезање мишића задње ложе бута	8- 12 х
1. П.П. Став у ширини рамена, предручити доле 2. Упор чучећи пред рукама 3. Упор пред рукама 4. Упор чучећи пред рукама 5. П.П.	Јачање мускулатуре ногу	8- 12 х
1. П.П. Упор пред рукама 2. Склек 3. П.П.	Јачање мускулатуре руку	8- 12 х
1. П.П. Клечећи на потколеницама 2. Спустити рамена на колена	Растезање лумбалног дела кичменог стуба	20 секунди

ОСНОВНА ФАЗА ЧАСА	25 минута
- Ученици уз помоћ палице уче извођење технике директа - Ученици у пару праволинијски бацају медицинку партнеру левом и десном руком - Учење технике ротирања тела око замишљене, уздужне осе тела која је веома битна у извођењу удараца - Извођење технике удараца у паровима, тако што један ученик држи подигнуте руке и савијене у лакту, са длановима према напред, а партнер изводи технику ротирањем трупа и енергичним избацивањем руке према напред, ударајући у партнерове дланове	
ЗАВРШНА ФАЗА ЧАСА	5 минута
- Вежбе за јачање лумбалног дела кичменог стуба - Истезање	oooooooooooooooooooo ●

Час 7. – Писмена припрема за час физичког васпитања					
Наставна јединица	Учење технике извођења директа у тело				
Тип часа	Обрада				
Наставне методе	Усмено излагање и демонстрација				
Справе и реквизити	Вијача, рукавице за кик бокс, бандажери, фокусери				
УВОДНА ФАЗА ЧАСА	- Кратак поздрав и објашњење ученицима шта ће се радити на часу - Трчање у круг по сали са природним облицима кретања				
ПРИПРЕМНА ФАЗА ЧАСА	10 минута				
Вежбе обликовања	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Намена</th><th>Дозирање</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. П.П. Став спетни, приручити 2. Прегibaње главе и врата 3. Опружање главе и врата</td><td>8- 12 x</td></tr> </tbody> </table>	Намена	Дозирање	1. П.П. Став спетни, приручити 2. Прегibaње главе и врата 3. Опружање главе и врата	8- 12 x
Намена	Дозирање				
1. П.П. Став спетни, приручити 2. Прегibaње главе и врата 3. Опружање главе и врата	8- 12 x				

1. П.П. Став спетни, приручити 2. Кружити главом у лево (везано) 3. Кружити главом у десно (везано)	Растезање и јачање вратног дела кичменог стуба	8- 12 х
1. П.П. Став спетни, приручити 2. Успон, узручити левом, заручити десном, спојено 3. Зиб 4. Успон, узручити десном, заручити левом, спојено 5. Зиб	Растезање и јачање рамене мускулатуре	8- 12 х
1. П.П. Став спетни, предручити 2. Чеони кругови рукама доле 3. Чеони кругови рукама горе	Јачање рамене мускулатуре	8- 12 х
1. П.П. Став раскорачни, узручити 2. Чеони кругови трупом у лево 3. Чеони кругови трупом у десно	Јачање лумбалног дела кичменог стуба	8- 12 х
1. П.П. Став раскорачни, руке о бок 2. Кружити куковима у лево 3. Кружити куковима у десно	Растезање и јачање мишића кукова	8- 12 х
1. П.П. Став у ширини рамена, предручити 2. Чучањ 3. П.П.	Јачање мускулатуре ногу	8- 12 х
1. П.П. Клећећи на потколеницама 2. Спустити рамена на колена, дохватити шакама што даље	Растезање лумбалног дела кичменог стуба	20 секунди
ОСНОВНА ФАЗА ЧАСА		25 минута
- Увежбавање технике директа у паровима. Ученици носе заштитне рукавице, један партнер држи савијене руке у лактовима, док други задаје ударце у његове дланове. - Учење извођења технике ударца директа у тело (Сличан ударац као директ у главу, с тим што се колена савијају онолико, колико је потребно да раме буде у истом нивоу са шаком, тј. циљем)		

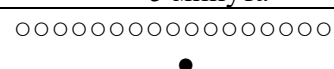
- Професор држи фокусере на рукама и увежбава технику удараца са сваким учеником појединачно, док остали ученици прескачу вијачу	
ЗАВРШНА ФАЗА	5 минута
- Вежбе дисања - Истезање	oooooooooooooooo ●

Час 8. – Писмена припрема за час физичког васпитања		
Наставна јединица	Увежбавање кретања и технике извођења удараца директ у главу и тело	
Тип часа	Утврђивање	
Наставне методе	Усмено излагање и демонстрација	
Справе и реквизити	Рукавице, бандажери, врећа за кик бокс, вијача	
УВОДНА ФАЗА ЧАСА	- Кратак поздрав и објашњење ученицима шта ће се радити на часу - Трчање у круг по сали са природним облицима кретања	
ПРИПРЕМНА ФАЗА ЧАСА	10 минута	
Вежбе обликовања	Намена	Дозирање
1. П.П. Став спетни, приручити 2. Прегивање главе и врата 3. Опружање главе и врата	Растезање и јачање вратног дела кичменог стуба	8- 12 х
1. П.П. Став спетни, приручити 2. Кружити главом у леву страну (спојено) 3. Кружити главом у десну страну (спојено)	Растезање и јачање вратног дела кичменог стуба	8- 12 х

1. П.П. Став у ширини рамена, предручити 2. Бочни кругови рукама доле (везани) 3. Бочни кругови рукама рукама горе (везани)	Јачање рамене мускулатуре	8- 12 х
1. П.П. Став раскорачни, одручити 2. Засук у лево, поглед за левом шаком 3. Зиб 4. Засук у десно, поглед за десном шаком 5. Зиб	Растезање торакалног дела кичменог стуба	8- 12 х
1. П.П. Став у ширини рамена, руке о бок 2. Кружити куковима у лево (везано) 3. Кружити куковима у десно (везано)	Растезање и јачање мишића кукова	8- 12 х
1. П.П. Став раскорачни, предручити 2. Чучањ на леву, одножити десном, спојено 3. Чучањ на десну, одножити левом, спојено	Јачање мускулатуре ногу	8- 12 х
1. П.П. Став спетни, приручити 2. Дубоки претклон трупом, шакама пипнути стопала, задржати у крајњој позицији	Растезање мишића задње ложе бута	20 секунди
1. П.П. Препонски сед, лева нога опружена, стопало десне ноге окренуто ка натколеници 2. Преклон трупом, шакама пипнути стопало опружене ноге 3. Опружити десну ногу, стопало леве ноге привући ка натколеници, претклон трупом	Растезање мишића ногу	20- 40 секунди
ОСНОВНА ФАЗА ЧАСА	25 минута	
- Shadow box (Са директима) - Прескакање вијаче (Суножно и наизменично) - Увежбавање научених удараца на врећи за кик бокс - Склекови		

ЗАВРШНА ФАЗА ЧАСА	5 минута
- Вежбе дисања - Истезање	oooooooooooooooooooo ●

Час 9. – Писмена припрема за час физичког васпитања																																					
Наставна јединица	Учење технике извођења левог и десног крошеа у главу																																				
Тип часа	Обрада																																				
Наставне методе	Усмено излагање и демонстрација																																				
Справе и реквизити	Џак, зидни јастук, бандажери																																				
УВОДНА ФАЗА ЧАСА	- Кратак поздрав и објашњење ученицима шта ће се радити на часу - Трчање у круг по сали са природним облицима кретања - Вежба кроз игру: "Борба петлића"																																				
ПРИПРЕМНА ФАЗА ЧАСА	10 минута																																				
Вежбе обликовања	<table> <tr> <th>Намена</th><th>Дозирање</th></tr> <tr> <td>1. П.П. Став спетни, приручити</td><td>8- 12 х</td></tr> <tr> <td>2. Прегibaње главе и врата</td><td></td></tr> <tr> <td>3. Опружање главе и врата</td><td></td></tr> <tr> <td>1. П.П. Став спетни, приручити</td><td>8- 12 х</td></tr> <tr> <td>2. Померање главе у леву страну</td><td></td></tr> <tr> <td>3. Померање главе у десну страну</td><td></td></tr> <tr> <td>1. П.П. Став раскорачни, руке о бок</td><td>8- 12 х</td></tr> <tr> <td>2. Отклон у лево, кроз одручење узручити десном</td><td></td></tr> <tr> <td>3. Зиb</td><td></td></tr> <tr> <td>4. Отклон у десно, десна о бок, кроз одручење узручити левом</td><td></td></tr> <tr> <td>5. Зиb</td><td></td></tr> <tr> <td>1. П.П. Став раскорачни, руке о бок</td><td>8- 12 х</td></tr> <tr> <td>2. Кружење куковима у леву страну</td><td></td></tr> <tr> <td>3. Кружење куковима у десну страну</td><td></td></tr> <tr> <td>1. П.П. Став раскорачни, предручити</td><td>8- 12 х</td></tr> <tr> <td>2. Чучањ</td><td></td></tr> <tr> <td>3. П.П.</td><td></td></tr> </table>	Намена	Дозирање	1. П.П. Став спетни, приручити	8- 12 х	2. Прегibaње главе и врата		3. Опружање главе и врата		1. П.П. Став спетни, приручити	8- 12 х	2. Померање главе у леву страну		3. Померање главе у десну страну		1. П.П. Став раскорачни, руке о бок	8- 12 х	2. Отклон у лево, кроз одручење узручити десном		3. Зиb		4. Отклон у десно, десна о бок, кроз одручење узручити левом		5. Зиb		1. П.П. Став раскорачни, руке о бок	8- 12 х	2. Кружење куковима у леву страну		3. Кружење куковима у десну страну		1. П.П. Став раскорачни, предручити	8- 12 х	2. Чучањ		3. П.П.	
Намена	Дозирање																																				
1. П.П. Став спетни, приручити	8- 12 х																																				
2. Прегibaње главе и врата																																					
3. Опружање главе и врата																																					
1. П.П. Став спетни, приручити	8- 12 х																																				
2. Померање главе у леву страну																																					
3. Померање главе у десну страну																																					
1. П.П. Став раскорачни, руке о бок	8- 12 х																																				
2. Отклон у лево, кроз одручење узручити десном																																					
3. Зиb																																					
4. Отклон у десно, десна о бок, кроз одручење узручити левом																																					
5. Зиb																																					
1. П.П. Став раскорачни, руке о бок	8- 12 х																																				
2. Кружење куковима у леву страну																																					
3. Кружење куковима у десну страну																																					
1. П.П. Став раскорачни, предручити	8- 12 х																																				
2. Чучањ																																					
3. П.П.																																					

1. П.П. Став раскорачни. Приручити 2. Прегиб трупом, пипнути шакама под 3. Провући руке кроз ноге што даље 4. Опружити труп, узручити	Растезање мишића задње ложе бута	8- 12 х
1. П.П. Став у ширини рамена, предручити доле 2. Упор чучећи пред рукама 3. Упор пред рукама 4. Упор чучећи пред рукама 5. П.П.	Јачање мускулатуре ногу	8- 12 х
1. П.П. Упор пред рукама 2. Склек 3. П.П.	Јачање мускулатуре руку	8- 12 х
1. П.П. Клећећи на потколеницама 2. Спустити рамена на колена	Растезање лумбалног дела кичменог стуба	20 секунди
ОСНОВНА ФАЗА ЧАСА	25 минута	
- Из фронталног (паралелног) става, ноге у ширини рамена, док су руке у одручењу, ученици врше ротацију целим телом у леву и десну страну - Све исто као у претходној вежби с тим што су руке савијене у лакту и поред тела у висини главе - Исто као у претходној вежби, само што при ротацији тела у леву страну треба одвојити десни лакат од тела до висине рамена и обрнуто - Ова вежба се изводи у пару. Један ученик држи руке поред главе са длановима окренутим унутра. Други ученик изводи покрет као код претходних вежби, с тим што при завршетку ротације трупом треба да одвојеном руком од тела удари песницом у партнеров отворен длан		
ЗАВРШНА ФАЗА ЧАСА	5 минута	
- Вежбе дисања - Истезање		

Час 10. – Писмена припрема за час физичког васпитања																											
Наставна јединица	Учење технике извођења левог и десног крошеа на тело																										
Тип часа	Обрада																										
Наставне методе	Усмено излагање и демонстрација																										
Справе и реквизити	Вијача, рукавице за кик бокс, бандажери, врећа за кик бокс																										
УВОДНА ФАЗА ЧАСА	- Кратак поздрав и објашњење ученицима шта ће се радити на часу - Трчање у круг по сали са природним облицима кретања																										
ПРИПРЕМНА ФАЗА ЧАСА	10 минута																										
Вежбе обликовања	<table> <tr> <th>Намена</th><th>Дозирање</th></tr> <tr> <td>1. П.П. Став спетни, приручити</td><td rowspan="3">8- 12 х</td></tr> <tr> <td>2. Прегibaње главе и врата</td></tr> <tr> <td>3. Опружање главе и врата</td></tr> <tr> <td>1. П.П. Став спетни, приручити</td><td rowspan="3">8- 12 х</td></tr> <tr> <td>2. Кружити главом у леву страну (спојено)</td></tr> <tr> <td>3. Кружити главом у десну страну (спојено)</td></tr> <tr> <td>1. П.П. Став у ширини рамена, предручити</td><td rowspan="3">8- 12 х</td></tr> <tr> <td>2. Бочни кругови рукама доле (везани)</td></tr> <tr> <td>3. Бочни кругови рукама рукама горе (везани)</td></tr> <tr> <td>1. П.П. Став раскорачни, одручити</td><td rowspan="5">8- 12 х</td></tr> <tr> <td>2. Засук у лево, поглед за левом шаком</td></tr> <tr> <td>3. Зиб</td></tr> <tr> <td>4. Засук у десно, поглед за десном шаком</td></tr> <tr> <td>5. Зиб</td></tr> <tr> <td>1. П.П. Став у ширини рамена, руке о бок</td><td rowspan="3">8- 12 х</td></tr> <tr> <td>2. Кружити куковима у лево (везано)</td></tr> <tr> <td>3. Кружити куковима у десно (везано)</td></tr> <tr> <td>1. П.П. Став раскорачни, предручити</td><td>8- 12 х</td></tr> </table>	Намена	Дозирање	1. П.П. Став спетни, приручити	8- 12 х	2. Прегibaње главе и врата	3. Опружање главе и врата	1. П.П. Став спетни, приручити	8- 12 х	2. Кружити главом у леву страну (спојено)	3. Кружити главом у десну страну (спојено)	1. П.П. Став у ширини рамена, предручити	8- 12 х	2. Бочни кругови рукама доле (везани)	3. Бочни кругови рукама рукама горе (везани)	1. П.П. Став раскорачни, одручити	8- 12 х	2. Засук у лево, поглед за левом шаком	3. Зиб	4. Засук у десно, поглед за десном шаком	5. Зиб	1. П.П. Став у ширини рамена, руке о бок	8- 12 х	2. Кружити куковима у лево (везано)	3. Кружити куковима у десно (везано)	1. П.П. Став раскорачни, предручити	8- 12 х
Намена	Дозирање																										
1. П.П. Став спетни, приручити	8- 12 х																										
2. Прегibaње главе и врата																											
3. Опружање главе и врата																											
1. П.П. Став спетни, приручити	8- 12 х																										
2. Кружити главом у леву страну (спојено)																											
3. Кружити главом у десну страну (спојено)																											
1. П.П. Став у ширини рамена, предручити	8- 12 х																										
2. Бочни кругови рукама доле (везани)																											
3. Бочни кругови рукама рукама горе (везани)																											
1. П.П. Став раскорачни, одручити	8- 12 х																										
2. Засук у лево, поглед за левом шаком																											
3. Зиб																											
4. Засук у десно, поглед за десном шаком																											
5. Зиб																											
1. П.П. Став у ширини рамена, руке о бок	8- 12 х																										
2. Кружити куковима у лево (везано)																											
3. Кружити куковима у десно (везано)																											
1. П.П. Став раскорачни, предручити	8- 12 х																										

Час 11. – Писмена припрема за час физичког васпитања																							
Наставна јединица	Увежбавање технике извођења удараца кроше у главу и тело																						
Тип часа	Утврђивање																						
Наставне методе	Усмено излагање и демонстрација																						
Справе и реквизити	Врећа за кик бокс, рукавице за кик бокс																						
УВОДНА ФАЗА ЧАСА	- Кратак поздрав и објашњење ученицима шта ће се радити на часу - Трчање у круг по сали са разним поскоцима (Суножни поскоци, на једној нози...) - Хваталице																						
ПРИПРЕМНА ФАЗА ЧАСА	10 минута																						
Вежбе обликовања	<table> <tr> <th>Намена</th><th>Дозирање</th></tr> <tr> <td>1. П.П. Став спетни, приручити</td><td rowspan="3">8- 12 х</td></tr> <tr> <td>2. Прегibaње главе и врата</td></tr> <tr> <td>3. Опружање главе и врата</td></tr> <tr> <td>1. П.П. Став спетни, приручити</td><td rowspan="3">8- 12 х</td></tr> <tr> <td>2. Кружити главом у леву страну (спојено)</td></tr> <tr> <td>3. Кружити главом у десну страну (спојено)</td></tr> <tr> <td>1. П.П. Став у ширини рамена, предручити</td><td rowspan="3">8- 12 х</td></tr> <tr> <td>2. Бочни кругови рукама доле (везани)</td></tr> <tr> <td>3. Бочни кругови рукама рукама горе (везани)</td></tr> <tr> <td>1. П.П. Став раскорачни, одручити</td><td rowspan="5">8- 12 х</td></tr> <tr> <td>2. Засук у лево, поглед за левом шаком</td></tr> <tr> <td>3. Зиb</td></tr> <tr> <td>4. Засук у десно, поглед за десном шаком</td></tr> <tr> <td>5. Зиb</td></tr> <tr> <td>1. П.П. Став у ширини рамена, руке о бок</td><td>8- 12 х</td></tr> </table>	Намена	Дозирање	1. П.П. Став спетни, приручити	8- 12 х	2. Прегibaње главе и врата	3. Опружање главе и врата	1. П.П. Став спетни, приручити	8- 12 х	2. Кружити главом у леву страну (спојено)	3. Кружити главом у десну страну (спојено)	1. П.П. Став у ширини рамена, предручити	8- 12 х	2. Бочни кругови рукама доле (везани)	3. Бочни кругови рукама рукама горе (везани)	1. П.П. Став раскорачни, одручити	8- 12 х	2. Засук у лево, поглед за левом шаком	3. Зиb	4. Засук у десно, поглед за десном шаком	5. Зиb	1. П.П. Став у ширини рамена, руке о бок	8- 12 х
Намена	Дозирање																						
1. П.П. Став спетни, приручити	8- 12 х																						
2. Прегibaње главе и врата																							
3. Опружање главе и врата																							
1. П.П. Став спетни, приручити	8- 12 х																						
2. Кружити главом у леву страну (спојено)																							
3. Кружити главом у десну страну (спојено)																							
1. П.П. Став у ширини рамена, предручити	8- 12 х																						
2. Бочни кругови рукама доле (везани)																							
3. Бочни кругови рукама рукама горе (везани)																							
1. П.П. Став раскорачни, одручити	8- 12 х																						
2. Засук у лево, поглед за левом шаком																							
3. Зиb																							
4. Засук у десно, поглед за десном шаком																							
5. Зиb																							
1. П.П. Став у ширини рамена, руке о бок	8- 12 х																						

2. Кружити куковима у лево (везано) 3. Кружити куковима у десно (везано)		
1. П.П. Став раскорачни, предручити 2. Чучањ на леву, одножити десном, спојено 3. Чучањ на десну, одножити левом, спојено	Јачање мускулатуре ногу	8- 12 х
1. П.П. Став раскорачни. Приручити 2. Прегиб трупом, пипнути шакама под 3. Провући руке кроз ноге што даље 4. Опружити труп, узручити	Растезање мишића задње ложе бута	8- 12 х
1. П.П. Став у ширини рамена, предручити доле 2. Упор чучећи пред рукама 3. Упор пред рукама 4. Упор чучећи пред рукама 5. П.П.	Јачање мускулатуре ногу	8-12 х
ОСНОВНА ФАЗА ЧАСА	25 минута	
- Shadow box (Са директима и крошеима) - Прескакање вијаче (Суножно и наизменично) - Увежбавање свих до сад научених удараца на врећи за кик бокс - Склекови		
ЗАВРШНА ФАЗА ЧАСА	5 минута	
- Вежбе дисања - Истезање	○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○ ●	

Час 12.- Писмена припрема за час физичког васпитања																																													
Наставна јединица	Учење технике извођења левог и десног аперката у главу																																												
Тип часа	Обрада																																												
Наставне методе	Усмено излагање и демонстрација																																												
Справе и реквизити	Палица, медицинка																																												
УВОДНА ФАЗА ЧАСА	- Кратак поздрав и објашњење ученицима шта ће се радити на часу - Трчање у круг по сали са разним поскоцима (Суножни поскоци, на једној нози...) - Хваталице																																												
ПРИПРЕМНА ФАЗА ЧАСА	10 минута																																												
Вежбе обликовања	<table> <tr> <th>Намена</th><th>Дозирање</th></tr> <tr> <td>1. П.П. Став спетни, приручити</td><td>8- 12 х</td></tr> <tr> <td>2.Прегипање главе и врата</td><td></td></tr> <tr> <td>3.Опружање главе и врата</td><td></td></tr> <tr> <td>1. П.П. Став спетни, приручити</td><td>8- 12 х</td></tr> <tr> <td>2. Померање главе у леву страну</td><td></td></tr> <tr> <td>3. Померање главе у десну страну</td><td></td></tr> <tr> <td>1. П.П. Став раскорачни, руке о бок</td><td>8- 12 х</td></tr> <tr> <td>2. Отклон у лево, кроз одручење узручити десном</td><td></td></tr> <tr> <td>3. Зиб</td><td></td></tr> <tr> <td>4. Отклон у десно, десна о бок, кроз одручење узручити левом</td><td></td></tr> <tr> <td>5. Зиб</td><td></td></tr> <tr> <td>1. П.П. Став раскорачни, руке о бок</td><td>8- 12 х</td></tr> <tr> <td>2. Кружење куковима у леву страну</td><td></td></tr> <tr> <td>3. Кружење куковима у десну страну</td><td></td></tr> <tr> <td>1. П.П. Став раскорачни, предручити</td><td>8- 12 х</td></tr> <tr> <td>2. Чучањ</td><td></td></tr> <tr> <td>3. П.П.</td><td></td></tr> <tr> <td>1. П.П. Став раскорачни. Приручити</td><td>8- 12 х</td></tr> <tr> <td>2. Прегип трупом, пипнути шакама под</td><td></td></tr> <tr> <td>3. Провући руке кроз ноге што даље</td><td></td></tr> <tr> <td>4. Опружити труп, узручити</td><td></td></tr> </table>	Намена	Дозирање	1. П.П. Став спетни, приручити	8- 12 х	2.Прегипање главе и врата		3.Опружање главе и врата		1. П.П. Став спетни, приручити	8- 12 х	2. Померање главе у леву страну		3. Померање главе у десну страну		1. П.П. Став раскорачни, руке о бок	8- 12 х	2. Отклон у лево, кроз одручење узручити десном		3. Зиб		4. Отклон у десно, десна о бок, кроз одручење узручити левом		5. Зиб		1. П.П. Став раскорачни, руке о бок	8- 12 х	2. Кружење куковима у леву страну		3. Кружење куковима у десну страну		1. П.П. Став раскорачни, предручити	8- 12 х	2. Чучањ		3. П.П.		1. П.П. Став раскорачни. Приручити	8- 12 х	2. Прегип трупом, пипнути шакама под		3. Провући руке кроз ноге што даље		4. Опружити труп, узручити	
Намена	Дозирање																																												
1. П.П. Став спетни, приручити	8- 12 х																																												
2.Прегипање главе и врата																																													
3.Опружање главе и врата																																													
1. П.П. Став спетни, приручити	8- 12 х																																												
2. Померање главе у леву страну																																													
3. Померање главе у десну страну																																													
1. П.П. Став раскорачни, руке о бок	8- 12 х																																												
2. Отклон у лево, кроз одручење узручити десном																																													
3. Зиб																																													
4. Отклон у десно, десна о бок, кроз одручење узручити левом																																													
5. Зиб																																													
1. П.П. Став раскорачни, руке о бок	8- 12 х																																												
2. Кружење куковима у леву страну																																													
3. Кружење куковима у десну страну																																													
1. П.П. Став раскорачни, предручити	8- 12 х																																												
2. Чучањ																																													
3. П.П.																																													
1. П.П. Став раскорачни. Приручити	8- 12 х																																												
2. Прегип трупом, пипнути шакама под																																													
3. Провући руке кроз ноге што даље																																													
4. Опружити труп, узручити																																													

[illegible]

унутра и при том ротирању урадити супинацију.	
ЗАВРШНА ФАЗА ЧАСА	5 минута
- Вежбе дисања - Истезање	oooooooooooooooooooo ●

Час 13.- Писмена припрема за час физичког васпитања	
Наставна јединица	Учење извођења технике левог и десног аперката на тело
Тип часа	Обрада
Наставне методе	Усмено излагање и демонстрација
Справе и реквизити	Рукавице
УВОДНА ФАЗА ЧАСА	- Кратак поздрав и објашњење ученицима шта ће се радити на часу - Трчање у круг по сали са природним облицима кретања
ПРИПРЕМНА ФАЗА ЧАСА	10 минута
1. П.П. Став спетни, приручити 2. Прегинање главе и врата 3. Опружање главе и врата 1. П.П. Став спетни, приручити 2. Кружити главом у леву страну (спојено) 3. Кружити главом у десну страну (спојено) 1. П.П. Став у ширини рамена, предручити 2. Бочни кругови рукама доле (везани) 3. Бочни кругови рукама рукама горе (везани) 1. П.П. Став раскорачни, одручити 2. Засук у лево, поглед за левом шаком 3. ЗиБ 4. Засук у десно, поглед за десном шаком 5. ЗиБ	Растезање и јачање вратног дела кичменог стуба 8- 12 х Растезање и јачање вратног дела кичменог стуба 8- 12 х Јачање рамене мускулатуре 8- 12 х Растезање торакалног дела кичменог стуба 8- 12 х

1. П.П. Став у ширини рамена, руке о бок 2. Кружити куковима у лево (везано) 3. Кружити куковима у десно (везано)	Растезање и јачање мишића кукова	8- 12 х
1. П.П. Став раскорачни, предручити 2. Чучањ на леву, одножити десном, спојено 3. Чучањ на десну, одножити левом, спојено	Јачање мускулатуре ногу	8- 12 х
1. П.П. Став спетни, приручити 2. Дубоки претклон трупом, шакама пипнути стопала, задржати у крајњој позицији	Растезање мишића задње ложе бута	20 секунди
1. П.П. Препонски сед, лева нога опружена, стопало десне ноге окренуто ка натколеници 2. Преклон трупом, шакама пипнути стопало опружене ноге 3. Опружити десну ногу, стопало леве ноге привући ка натколеници, претклон трупом	Растезање мишића ногу	20- 40 секунди
ОСНОВНА ФАЗА ЧАСА		25 минута
- Увежбавање технике извођења левог и десног аперката у главу (Ученици су у паровима, један ученик држи отворене дланове према доле у висини главе, док други ученик удара песницом у његов длан) - Учење технике извођења левог аперката на тело (Почетни положај за извођење овог ударца исти је као и за извођење левог аперката у главу. Површина на коју се наноси ударац, иде од сисних брадавица па до почетка руба спортских гаћица. При извођењу ударца тело је у нижој позицији, труп је у наглашеном претклону и тежиште тела је више на левој нози) - Учење технике извођења десног аперката на тело (Из основног	○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○ ● ○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○ ●	

борбеног става, након импулсног трзаја у пети десне ноге, импулс се преноси преко колена и кука и у моменту доласка трзајног импулса, рука се избацује по хоризонтали напред уз вршење супинације)	○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○ ●
ЗАВРШНА ФАЗА ЧАСА	5 минута
- Вежбе за јачање трбушног зида - Истезање	○○○○○○○○○○○○○○○○○○ ●

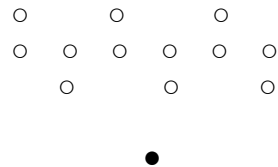
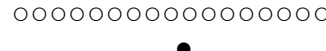
Час 14.- Писмена припрема за час физичког васпитања															
Наставна јединица	Увежбавање технике извођења удараца аперкат у главу и тело														
Тип часа	Утврђивање														
Наставне методе	Усмено излагање и демонстрација														
Справе и реквизити	Врећа, рукавице, бандажери, кацига за главу, гума за зубе, вијача														
УВОДНА ФАЗА ЧАСА	- Кратак поздрав и објашњење ученицима шта ће се радити на часу - Трчање у круг по сали са природним облицима кретања - Прескакање вијаче														
ПРИПРЕМНА ФАЗА ЧАСА	10 минута														
Вежбе обликовања	<table> <tr> <th>Намена</th><th>Дозирање</th></tr> <tr> <td>1. П.П. Став спетни, приручити</td><td rowspan="3">8- 12 х</td></tr> <tr> <td>2. Прегibaње главе и врата</td></tr> <tr> <td>3. Опружање главе и врата</td></tr> <tr> <td>1. П.П. Став спетни, приручити</td><td rowspan="3">8- 12 х</td></tr> <tr> <td>2. Кружити главом у леву страну (спојено)</td></tr> <tr> <td>3. Кружити главом у десну страну (спојено)</td></tr> <tr> <td>1. П.П. Став у ширини рамена, предручити</td><td rowspan="3">8- 12 х</td></tr> <tr> <td>2. Бочни кругови рукама доле (везани)</td></tr> <tr> <td>3. Бочни кругови рукама рукама горе (везани)</td></tr> </table>	Намена	Дозирање	1. П.П. Став спетни, приручити	8- 12 х	2. Прегibaње главе и врата	3. Опружање главе и врата	1. П.П. Став спетни, приручити	8- 12 х	2. Кружити главом у леву страну (спојено)	3. Кружити главом у десну страну (спојено)	1. П.П. Став у ширини рамена, предручити	8- 12 х	2. Бочни кругови рукама доле (везани)	3. Бочни кругови рукама рукама горе (везани)
Намена	Дозирање														
1. П.П. Став спетни, приручити	8- 12 х														
2. Прегibaње главе и врата															
3. Опружање главе и врата															
1. П.П. Став спетни, приручити	8- 12 х														
2. Кружити главом у леву страну (спојено)															
3. Кружити главом у десну страну (спојено)															
1. П.П. Став у ширини рамена, предручити	8- 12 х														
2. Бочни кругови рукама доле (везани)															
3. Бочни кругови рукама рукама горе (везани)															

1. П.П. Став раскорачни, одручити 2. Засук у лево, поглед за левом шаком 3. Зиб 4. Засук у десно, поглед за десном шаком 5. Зиб	Растезање торакалног дела кичменог стуба	8- 12 х
1. П.П. Став у ширини рамена, руке о бок 2. Кружити куковима у лево (везано) 3. Кружити куковима у десно (везано)	Растезање и јачање мишића кукова	8- 12 х
1. П.П. Став раскорачни, предручити 2. Чучањ на леву, одножити десном, спојено 3. Чучањ на десну, одножити левом, спојено	Јачање мускулатуре ногу	8- 12 х
1. П.П. Став раскорачни. Приручити 2. Прегиб трупом, пипнути шакама под 3. Провући руке кроз ноге што даље 4. Опружити труп, узручити	Растезање мишића задње ложе бута	20 секунди
1. П.П. Став у ширини рамена, предручити доле 2. Упор чучећи пред рукама 3. Упор пред рукама 4. Упор чучећи пред рукама 5. П.П.	Јачање мускулатуре ногу	8-12 х
ОСНОВНА ФАЗА ЧАСА		25 минута
- Увежбавање свих до сад научених удараца на врећи за кик бокс - “пинг- понг“ (Ученици са рукавицама и кацигама на глави у паровима раде наизменично по један ударац до сада научен... Један ученик изводи ударац, док други покушава да ескивира и да након тога узврати један ударац. Ученицима нагласити да акценат буде на техници извођења ударца и		

на кретању на предњем делу стопа, а не на јачини удараца) - Shadow boxing - Склекови	
ЗАВРШНА ФАЗА ЧАСА	5 минута
- Вежбе за јачање трбушног зида - Истезање	○○○○○○○○○○○○○○○○○○ ●

Час 15.- Писмена припрема за час физичког васпитања									
Наставна јединица	Учење извођења технике левог и десног фронт кика								
Тип часа	Обрада								
Наставне методе	Усмено излагање и демонстрација								
Справе и реквизити	Врећа, рукавице, бандажери								
УВОДНА ФАЗА ЧАСА	- Кратак поздрав и објашњење ученицима шта ће се радити на часу - Трчање у круг по сали са високим подизањем колена, кретање у напред, назад, у лево и десно, ниски "степ"...								
ПРИПРЕМНА ФАЗА ЧАСА	10 минута								
Вежбе обликовања	<table> <tr> <th>Намена</th><th>Дозирање</th></tr> <tr> <td> 1. П.П. Став спетни, приручити 2. Прегинање главе и врата 3. Опружање главе и врата </td><td>8- 12 х</td></tr> <tr> <td> 1. П.П. Став спетни, приручити 2. Кружити главом у леву страну (спојено) 3. Кружити главом у десну страну (спојено) </td><td>8- 12 х</td></tr> <tr> <td> 1. П.П. Став у ширини рамена, предручити 2. Бочни кругови рукама доле (везани) </td><td>8- 12 х</td></tr> </table>	Намена	Дозирање	1. П.П. Став спетни, приручити 2. Прегинање главе и врата 3. Опружање главе и врата	8- 12 х	1. П.П. Став спетни, приручити 2. Кружити главом у леву страну (спојено) 3. Кружити главом у десну страну (спојено)	8- 12 х	1. П.П. Став у ширини рамена, предручити 2. Бочни кругови рукама доле (везани)	8- 12 х
Намена	Дозирање								
1. П.П. Став спетни, приручити 2. Прегинање главе и врата 3. Опружање главе и врата	8- 12 х								
1. П.П. Став спетни, приручити 2. Кружити главом у леву страну (спојено) 3. Кружити главом у десну страну (спојено)	8- 12 х								
1. П.П. Став у ширини рамена, предручити 2. Бочни кругови рукама доле (везани)	8- 12 х								

3. Бочни кругови рукама рукама горе (везани) 1. П.П. Став раскорачни, руке о бок 2. Отклон у лево, кроз одручење узручити десном 3. Зиб 4. Отклон у десно, десна о бок, кроз одручење узручити левом 5. Зиб 1. П.П. Став у ширини рамена, руке о бок 2. Кружити куковима у лево (везано) 3. Кружити куковима у десно (везано) 1. П.П. Став спетни, приручити 2. Дубоки претклон трупом, шакама пипнути стопала, задржати у крајњој позицији 1. П.П. Упор пред рукама 2. Склек 3. П.П. 1. П.П. Ноге у ширини рамена, приручење 2. Савити десно колено, пету ставити на задњицу, десном руком ухватити прсте, издржај 3. Савити лево колено, левом руком ухватити прсте, издржај 1. П.П. Клећећи на потколеницама 2. Спустити рамена на колена	Растезање бочног дела кичменог стуба Растезање и јачање мишића кукова Растезање мишића задње ложе бута Јачање мускулатуре руку Растезање мишића предње ложе бута Растезање лумбалног дела кичменог стуба	8- 12 х 8- 12 х 20 секунди 8- 12 х 20 секунди 20 секунди
ОСНОВНА ФАЗА ЧАСА	25 минута	
- Из позиције борбеног става и гарда, дивергентним постављањем прстију под углом од 45 степени пренети ослонац на стопало стајне ноге, затим извршити флексију у зглобу кука и колена слободне ноге у сагиталној равни. Након тога уз додатни покрет контранутације карличног појаса започети опружање слободних сегмената		

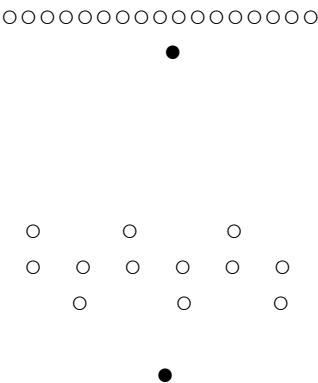
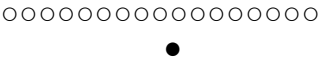
ноге у зглобу кука и колена. Ударна површина је табански део стопала. Објаснити ученицима, да док изводе овај ударац, држе руке у гарду и да се не подижу на предњи део стопала стајне ноге, јер то узрокује повреду скочног зглоба. - Ученици изводе фронт кик на врећи за кик бокс	
- Формирати парове, један ученик изводи фронт кик на тело другог ученика, док други ученик стоји у гарду и покушава да "затвори" гард како би се заштитио од ударца. - "Shadow box " са акцентом на фронт кик	
ЗАВРШНА ФАЗА ЧАСА - Вежбе дисања - Истезање	5 минута 

Час 16.- Писмена припрема за час физичког васпитања	
Наставна јединица	Увежбавање извођења технике левог и десног фронт кика
Тип часа	Утврђивање
Наставне методе	Усмено излагање и демонстрација
Справе и реквизити	Врећа, рукавице, бандажери, гума за зубе, тегови за руке од пола килограма
УВОДНА ФАЗА ЧАСА	- Кратак поздрав и објашњење ученицима шта ће се радити на часу - Трчање у круг по сали са природним облицима кретања

ПРИПРЕМНА ФАЗА ЧАСА	10 минута	
Вежбе обликовања	Намена	Дозирање
1. П.П. Став спетни, приручити 2. Прегивање главе и врата 3. Опружање главе и врата	Растезање и јачање вратног дела кичменог стуба	8- 12 х
1. П.П. Став спетни, приручити 2. Кружити главом у леву страну (спојено) 3. Кружити главом у десну страну (спојено)	Растезање и јачање вратног дела кичменог стуба	8- 12 х
1. П.П. Став у ширини рамена, предручити 2. Бочни кругови рукама доле (везани) 3. Бочни кругови рукама рукама горе (везани)	Јачање рамене мускулатуре	8- 12 х
1. П.П. Став раскорачни, прсти преплетени на потиљку 2. Отклон у лево 3. Зиб 4. Отклон у десно 5. Зиб	Растезање и јачање бочног дела трбушне мускулатуре	8- 12 х
1. П.П. Ноге у ширини рамена, приручење 2. Заклон, заручити левом, узручити десном, спојено 3. П.П. 4. Заклон, заручити десном, узручити левом 5. П.П.	Растезање и јачање раменог појаса и мишића опружача кичменог стуба	8- 12 х
1. П.П. Став у ширини рамена, руке о бок 2. Кружити куковима у лево (везано) 3. Кружити куковима у десно (везано)	Растезање и јачање мишића кукова	8- 12 х
1. П.П. Став у ширини рамена, предручити доле 2. Упор чучећи пред рукама 3. Упор пред рукама 4. Упор чучећи пред рукама 5. П.П.	Јачање мускулатуре ногу	8- 12 х

1. П.П. Ноге у ширини рамена, приручење 2. Савити десно колено, пету ставити на задњицу, десном руком ухватити прсте, издржај 1. П.П. Ноге у ширини рамена, приручење 2. Савити лево колено, пету ставити на задњицу, левом руком ухватити прсте, издржај 1. П.П. Клећећи на потколеницама 2. Спустити рамена на колена	Растезање мишића предње ложе бута Растезање мишића предње ложе бута Растезање лумбалног дела кичменог стуба	20 секунди 20 секунди 20 секунди
ОСНОВНА ФАЗА ЧАСА	25 минута	
- "Shadow box" са теговима тежине пола килограма у шакама са акцентом на "фронт кик" - Увежбавање фронт кика на врећи за кик бокс - Увежбавање фронт кика у паровима - У паровима, један ученик изводи комбинацију "леви директ" затим "десни фронт кик", док други ученик затварањем гарда и кретањем покушава да избегне удараце. После неколико понављања промена, ученик који је изводио ударе сада држи руке у гарду и креће се како би зауставио ударе. - Иста вежба као претходна, само што ученици сада раде комбинацију "десни директ", " леви фронт кик"	○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○ ● ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ●	
ЗАВРШНА ФАЗА ЧАСА	5 минута	
- Вежбе дисања - Истезање	○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○ ●	

Час 17.- Писмена припрема за час физичког васпитања													
Наставна јединица	Увежбавање извођења технике левог и десног фронт кика												
Тип часа	Утврђивање												
Наставне методе	Усмено излагање и демонстрација												
Справе и реквизити	Врећа, рукавице, бандажери, гума за зубе, кацига, вијача												
УВОДНА ФАЗА ЧАСА	- Кратак поздрав и објашњење ученицима шта ће се радити на часу - Трчање у круг по сали са природним облицима кретања - Прескакање вијаче												
ПРИПРЕМНА ФАЗА ЧАСА	10 минута												
Вежбе обликовања	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Намена</th><th>Дозирање</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. П.П. Став спетни, приручити 2. Прегibaње главе и врата 3. Опружање главе и врата</td><td>Растезање и јачање вратног дела кичменог стуба 8- 12 х</td></tr> <tr> <td>1. П.П. Став спетни, приручити 2. Кружити главом у леву страну (спојено) 3. Кружити главом у десну страну (спојено)</td><td>Растезање и јачање вратног дела кичменог стуба 8- 12 х</td></tr> <tr> <td>1. П.П. Став у ширини рамена, предручити 2. Бочни кругови рукама доле (везани) 3. Бочни кругови рукама рукама горе (везани)</td><td>Јачање рамене мускулатуре 8- 12 х</td></tr> <tr> <td>1. П.П. Став раскорачни, руке о бок 2. Отклон у лево, кроз одручење узручити десном 3. Зиб 4. Отклон у десно, десна о бок, кроз одручење узручити левом 5. Зиб</td><td>Растезање бочног дела кичменог стуба 8- 12 х</td></tr> <tr> <td>1. П.П. Став у ширини рамена, руке о бок 2. Кружити куковима у лево (везано) 3. Кружити куковима у десно (везано)</td><td>Растезање и јачање мишића кукова 8- 12 х</td></tr> </tbody> </table>	Намена	Дозирање	1. П.П. Став спетни, приручити 2. Прегibaње главе и врата 3. Опружање главе и врата	Растезање и јачање вратног дела кичменог стуба 8- 12 х	1. П.П. Став спетни, приручити 2. Кружити главом у леву страну (спојено) 3. Кружити главом у десну страну (спојено)	Растезање и јачање вратног дела кичменог стуба 8- 12 х	1. П.П. Став у ширини рамена, предручити 2. Бочни кругови рукама доле (везани) 3. Бочни кругови рукама рукама горе (везани)	Јачање рамене мускулатуре 8- 12 х	1. П.П. Став раскорачни, руке о бок 2. Отклон у лево, кроз одручење узручити десном 3. Зиб 4. Отклон у десно, десна о бок, кроз одручење узручити левом 5. Зиб	Растезање бочног дела кичменог стуба 8- 12 х	1. П.П. Став у ширини рамена, руке о бок 2. Кружити куковима у лево (везано) 3. Кружити куковима у десно (везано)	Растезање и јачање мишића кукова 8- 12 х
Намена	Дозирање												
1. П.П. Став спетни, приручити 2. Прегibaње главе и врата 3. Опружање главе и врата	Растезање и јачање вратног дела кичменог стуба 8- 12 х												
1. П.П. Став спетни, приручити 2. Кружити главом у леву страну (спојено) 3. Кружити главом у десну страну (спојено)	Растезање и јачање вратног дела кичменог стуба 8- 12 х												
1. П.П. Став у ширини рамена, предручити 2. Бочни кругови рукама доле (везани) 3. Бочни кругови рукама рукама горе (везани)	Јачање рамене мускулатуре 8- 12 х												
1. П.П. Став раскорачни, руке о бок 2. Отклон у лево, кроз одручење узручити десном 3. Зиб 4. Отклон у десно, десна о бок, кроз одручење узручити левом 5. Зиб	Растезање бочног дела кичменог стуба 8- 12 х												
1. П.П. Став у ширини рамена, руке о бок 2. Кружити куковима у лево (везано) 3. Кружити куковима у десно (везано)	Растезање и јачање мишића кукова 8- 12 х												

1. П.П. Став спетни, приручити 2. Дубоки претклон трупом, шакама пипнути стопала, задржати у крајњој позицији 1. П.П. Упор пред рукама 2. Склек 3. П.П. 1. П.П. Ноге у ширини рамена, приручење 2. Савити десно колено, пету ставити на задњицу, десном руком ухватити прсте, издржај 3. Савити лево колено, пету ставити на задњицу, левом руком ухватити прсте, издржај 1. П.П. Клечећи на потколеницама 2. Спустити рамена на колена	Растезање мишића задње ложе бута Јачање мускулатуре руку Растезање мишића предње ложе бута Растезање лумбалног дела кичменог стуба	20 секунди 8- 12 x 20 секунди 20 секунди
ОСНОВНА ФАЗА ЧАСА	25 минута	
- "Shadow box" - Увежбавање свих до сада научених удараца на врећи - У паровима увежбавање комбинација удараца ручних и ножних техника - "Пинг понг" (По један наизменичан ударца, нагласити ученицима да је акценат на извођењу правилне технике, а не на снази ударца)		
ЗАВРШНА ФАЗА ЧАСА	5 минута	
- Вежбе за јачање трбушног зида - Истезање		

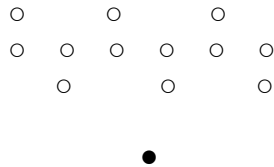
Час 18.- Писмена припрема за час физичког васпитања													
Наставна јединица	Учење извођења технике левог и десног лоу кика												
Тип часа	Обрада												
Наставне методе	Усмено излагање и демонстрација												
Справе и реквизити	Врећа за кик бокс												
УВОДНА ФАЗА ЧАСА	- Кратак поздрав и објашњење ученицима шта ће се радити на часу - Трчање у круг по сали са високим подизањем колена, кретање у напред, назад, у лево и десно, ниски "степ", забацивање потколеница...												
ПРИПРЕМНА ФАЗА ЧАСА	10 минута												
Вежбе обликовања	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Намена</th><th>Дозирање</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. П.П. Став спетни, приручити 2. Прегивање главе и врата 3. Опружање главе и врата</td><td>Растезање и јачање вратног дела кичменог стуба 8- 12 х</td></tr> <tr> <td>1. П.П. Став спетни, приручити 2. Кружити главом у леву страну (спојено) 3. Кружити главом у десну страну (спојено)</td><td>Растезање и јачање вратног дела кичменог стуба 8- 12 х</td></tr> <tr> <td>1. П.П. Став у ширини рамена, предручити 2. Бочни кругови рукама доле (везани) 3. Бочни кругови рукама рукама горе (везани)</td><td>Јачање рамене мускулатуре 8- 12 х</td></tr> <tr> <td>1. П.П. Став раскорачни, руке о бок 2. Отклон у лево, кроз одручење узручити десном 3. Зиб 4. Отклон у десно, десна о бок, кроз одручење узручити левом 5. Зиб</td><td>Растезање бочног дела кичменог стуба 8- 12 х</td></tr> <tr> <td>1. П.П. Став у ширини рамена, руке о бок 2. Кружити куковима у лево (везано) 3. Кружити куковима у десно (везано)</td><td>Растезање и јачање мишића кукова 8- 12 х</td></tr> </tbody> </table>	Намена	Дозирање	1. П.П. Став спетни, приручити 2. Прегивање главе и врата 3. Опружање главе и врата	Растезање и јачање вратног дела кичменог стуба 8- 12 х	1. П.П. Став спетни, приручити 2. Кружити главом у леву страну (спојено) 3. Кружити главом у десну страну (спојено)	Растезање и јачање вратног дела кичменог стуба 8- 12 х	1. П.П. Став у ширини рамена, предручити 2. Бочни кругови рукама доле (везани) 3. Бочни кругови рукама рукама горе (везани)	Јачање рамене мускулатуре 8- 12 х	1. П.П. Став раскорачни, руке о бок 2. Отклон у лево, кроз одручење узручити десном 3. Зиб 4. Отклон у десно, десна о бок, кроз одручење узручити левом 5. Зиб	Растезање бочног дела кичменог стуба 8- 12 х	1. П.П. Став у ширини рамена, руке о бок 2. Кружити куковима у лево (везано) 3. Кружити куковима у десно (везано)	Растезање и јачање мишића кукова 8- 12 х
Намена	Дозирање												
1. П.П. Став спетни, приручити 2. Прегивање главе и врата 3. Опружање главе и врата	Растезање и јачање вратног дела кичменог стуба 8- 12 х												
1. П.П. Став спетни, приручити 2. Кружити главом у леву страну (спојено) 3. Кружити главом у десну страну (спојено)	Растезање и јачање вратног дела кичменог стуба 8- 12 х												
1. П.П. Став у ширини рамена, предручити 2. Бочни кругови рукама доле (везани) 3. Бочни кругови рукама рукама горе (везани)	Јачање рамене мускулатуре 8- 12 х												
1. П.П. Став раскорачни, руке о бок 2. Отклон у лево, кроз одручење узручити десном 3. Зиб 4. Отклон у десно, десна о бок, кроз одручење узручити левом 5. Зиб	Растезање бочног дела кичменог стуба 8- 12 х												
1. П.П. Став у ширини рамена, руке о бок 2. Кружити куковима у лево (везано) 3. Кружити куковима у десно (везано)	Растезање и јачање мишића кукова 8- 12 х												

1. П.П. Став спетни, приручити 2. Дубоки претклон трупом, шакама пипнути стопала, задржати у крајњој позицији 3. П.П. Упор пред рукама 4. Склек 5. П.П. 1. П.П. Ноге у ширини рамена, приручење 2. Савити десно колено, пету ставити на задњицу, десном руком ухватити прсте, издржај 3. Савити лево колено, пету ставити на задњицу, левом руком ухватити прсте, издржај 1. П.П. Клечећи на потколеницама 2. Спустити рамена на колена	Растезање мишића задње ложе бута Јачање мускулатуре руку Растезање мишића предње ложе бута Растезање лумбалног дела кичменог стуба	20 секунди 8- 12 х 20 секунди 20 секунди
ОСНОВНА ФАЗА ЧАСА	25 минута	
- Из основног става извршити ротацију стопала за 90 и више степени преносом тежишта на стајну ногу, након тога ради лакшег одржавања равнотеже извршити отклон трупом у латеро- флексију, циркумдукцији и благој флексији у зглобу кука претходи покрет трзаја карличног појаса што омогућава претизање оба краја отвореног кинетичког ланца и почетак сукцесивног преноса замаха акумулацијом сила. У наставку извршити покрет опружања потколенице. Реверзибилним покретима вратити се у почетни положај. Ударна површина треба бити "рис" стопала. - На врећама за кик бокс учити овај ударац - "Shadow box" са акцентом на лоу кик	 © CanStockPhoto.com - csp15711781	
ЗАВРШНА ФАЗА ЧАСА	5 минута	
- Вежбе за јачање трбушног зида - Истезање	oooooooooooooooooooo ●	

Час 19.- Писмена припрема за час физичког васпитања													
Наставна јединица	Увежбавање извођења технике левог и десног лоу кика												
Тип часа	Утврђивање												
Наставне методе	Усмено излагање и демонстрација												
Справе и реквизити	Врећа, рукавице, бандажери, гума за зубе, штитници за потколенице и стопала, кацига												
УВОДНА ФАЗА ЧАСА	- Кратак поздрав и објашњење ученицима шта ће се радити на часу - Трчање у круг по сали са високим подизањем колена, кретање у напред, назад, у лево и десно, ниски "степ", забацавање потколеница...												
ПРИПРЕМНА ФАЗА ЧАСА	10 минута												
Вежбе обликовања	<table> <tr> <th>Намена</th><th>Дозирање</th></tr> <tr> <td>1. П.П. Став спетни, приручити 2. Прегibaње главе и врата 3. Опружање главе и врата</td><td>8- 12 x</td></tr> <tr> <td>1. П.П. Став спетни, приручити 2. Кружити главом у леву страну (спојено) 3. Кружити главом у десну страну (спојено)</td><td>8- 12 x</td></tr> <tr> <td>1. П.П. Став у ширини рамена, предручити 2. Бочни кругови рукама доле (везани) 3. Бочни кругови рукама рукама горе (везани)</td><td>8- 12 x</td></tr> <tr> <td>1. П.П. Став раскорачни, прсти преплетени на потиљку 2. Отклон у лево 3. Зиб 4. Отклон у десно 5. Зиб</td><td>8- 12 x</td></tr> <tr> <td>1. П.П. Ноге у ширини рамена, приручење 2. Заклон, заручити левом, узручити десном, спојено</td><td>8- 12 x</td></tr> </table>	Намена	Дозирање	1. П.П. Став спетни, приручити 2. Прегibaње главе и врата 3. Опружање главе и врата	8- 12 x	1. П.П. Став спетни, приручити 2. Кружити главом у леву страну (спојено) 3. Кружити главом у десну страну (спојено)	8- 12 x	1. П.П. Став у ширини рамена, предручити 2. Бочни кругови рукама доле (везани) 3. Бочни кругови рукама рукама горе (везани)	8- 12 x	1. П.П. Став раскорачни, прсти преплетени на потиљку 2. Отклон у лево 3. Зиб 4. Отклон у десно 5. Зиб	8- 12 x	1. П.П. Ноге у ширини рамена, приручење 2. Заклон, заручити левом, узручити десном, спојено	8- 12 x
Намена	Дозирање												
1. П.П. Став спетни, приручити 2. Прегibaње главе и врата 3. Опружање главе и врата	8- 12 x												
1. П.П. Став спетни, приручити 2. Кружити главом у леву страну (спојено) 3. Кружити главом у десну страну (спојено)	8- 12 x												
1. П.П. Став у ширини рамена, предручити 2. Бочни кругови рукама доле (везани) 3. Бочни кругови рукама рукама горе (везани)	8- 12 x												
1. П.П. Став раскорачни, прсти преплетени на потиљку 2. Отклон у лево 3. Зиб 4. Отклон у десно 5. Зиб	8- 12 x												
1. П.П. Ноге у ширини рамена, приручење 2. Заклон, заручити левом, узручити десном, спојено	8- 12 x												

- Увежбавање свих до сада научених удараца на врећи, док професор држи фокусере и увежбава ударце са сваким учеником појединачно.	
ЗАВРШНА ФАЗА ЧАСА	5 минута
- Вежбе дисања - Истезање	oooooooooooooooooooo ●

Час 20.- Писмена припрема за час физичког васпитања																	
Наставна јединица	Увежбавање извођења технике левог и десног лоу кика																
Тип часа	Утврђивање																
Наставне методе	Усмено излагање и демонстрација																
Справе и реквизити	Врећа, рукавице, бандажери, гума за зубе, кацига, штитници за потколенице, вијача																
УВОДНА ФАЗА ЧАСА	- Кратак поздрав и објашњење ученицима шта ће се радити на часу - Трчање у круг по сали са природним облицима кретања																
ПРИПРЕМНА ФАЗА ЧАСА	10 минута																
Вежбе обликовања	<table> <tr> <th>Намена</th><th>Дозирање</th></tr> <tr> <td>1. П.П. Став спетни, приручити</td><td rowspan="3">8- 12 х</td></tr> <tr> <td>2.Прегивање главе и врата</td></tr> <tr> <td>3.Опружање главе и врата</td></tr> <tr> <td>1. П.П. Став спетни, приручити</td><td rowspan="3">8- 12 х</td></tr> <tr> <td>2.Кружити главом у леву страну (спојено)</td></tr> <tr> <td>3.Кружити главом у десну страну (спојено)</td></tr> <tr> <td>1. П.П. Став у ширини рамена, предручити</td><td rowspan="3">8- 12 х</td></tr> <tr> <td>2. Бочни кругови рукама доле (везани)</td></tr> <tr> <td>3. Бочни кругови рукама рукама горе (везани)</td></tr> <tr> <td>1. П.П. Став раскорачни, руке о бок</td><td>8- 12 х</td></tr> </table>	Намена	Дозирање	1. П.П. Став спетни, приручити	8- 12 х	2.Прегивање главе и врата	3.Опружање главе и врата	1. П.П. Став спетни, приручити	8- 12 х	2.Кружити главом у леву страну (спојено)	3.Кружити главом у десну страну (спојено)	1. П.П. Став у ширини рамена, предручити	8- 12 х	2. Бочни кругови рукама доле (везани)	3. Бочни кругови рукама рукама горе (везани)	1. П.П. Став раскорачни, руке о бок	8- 12 х
Намена	Дозирање																
1. П.П. Став спетни, приручити	8- 12 х																
2.Прегивање главе и врата																	
3.Опружање главе и врата																	
1. П.П. Став спетни, приручити	8- 12 х																
2.Кружити главом у леву страну (спојено)																	
3.Кружити главом у десну страну (спојено)																	
1. П.П. Став у ширини рамена, предручити	8- 12 х																
2. Бочни кругови рукама доле (везани)																	
3. Бочни кругови рукама рукама горе (везани)																	
1. П.П. Став раскорачни, руке о бок	8- 12 х																

2. Отклон у лево, кроз одручење узручити десном 3. Зиб 4. Отклон у десно, десна о бок, кроз одручење узручити левом 5. Зиб 1. П.П. Став у ширини рамена, руке о бок 2. Кружити куковима у лево (везано) 3. Кружити куковима у десно (везано) 1. П.П. Став спетни, приручити 2. Дубоки претклон трупом, шакама пипнути стопала, задржати у крајњој позицији 1. П.П. Упор пред рукама 2. Склек 3. П.П. 1. П.П. Ноге у ширини рамена, приручење 2. Савити десно колено, пету ставити на задњицу, десном руком ухватити прсте, издржај 1. П.П. Клечећи на потколеницама 2. Спустити рамена на колена	Растезање бочног дела кичменог стуба Растезање и јачање мишића кукова Растезање мишића задње ложе бута Јачање мускулатуре руку Растезање мишића предње ложе бута Растезање лумбалног дела кичменог стуба	 8- 12 х 20 секунди 8- 12 х 20 секунди 20 секунди
ОСНОВНА ФАЗА ЧАСА	25 минута	
- Прескакање вијаче - "Пинг понг", по један наизменичан ударац са акцентом на ударце ногама - Условни спаринг, увежбавање комбинација ручних и ножних техника - Професор држи фокусере сваком ученику појединачно док други ученици раде "shadow box" са - теговима од пола килограма у рукама.		

ЗАВРШНА ФАЗА ЧАСА	5 минута
- Вежбе дисања - Истезање	oooooooooooooooooooo ●

Час 21.- Писмена припрема за час физичког васпитања									
Наставна јединица	Учење извођења технике кружних удараца ногом у тело								
Тип часа	Обрада								
Наставне методе	Усмено излагање и демонстрација								
Справе и реквизити	Врећа, вијача								
УВОДНА ФАЗА ЧАСА	- Кратак поздрав и објашњење ученицима шта ће се радити на часу - Трчање у круг по сали са високим подизањем колена, кретање у напред, назад, у лево и десно, ниски "степ", "маказице", "чигра", ходање четвороношке, пачији ход...								
ПРИПРЕМНА ФАЗА ЧАСА	10 минута								
Вежбе обликовања	<table> <tr> <th>Намена</th><th>Дозирање</th></tr> <tr> <td> 1. П.П. Став спетни, приручити 2. Прегibaње главе и врата 3. Опружање главе и врата </td><td>8- 12 x</td></tr> <tr> <td> 1. П.П. Став спетни, приручити 2. Кружити главом у леву страну (спојено) 3. Кружити главом у десну страну (спојено) </td><td>8- 12 x</td></tr> <tr> <td> 1. П.П. Став у ширини рамена, предручити 2. Бочни кругови рукама доле (везани) 3. Бочни кругови рукама рукама горе (везани) </td><td>8- 12 x</td></tr> </table>	Намена	Дозирање	1. П.П. Став спетни, приручити 2. Прегibaње главе и врата 3. Опружање главе и врата	8- 12 x	1. П.П. Став спетни, приручити 2. Кружити главом у леву страну (спојено) 3. Кружити главом у десну страну (спојено)	8- 12 x	1. П.П. Став у ширини рамена, предручити 2. Бочни кругови рукама доле (везани) 3. Бочни кругови рукама рукама горе (везани)	8- 12 x
Намена	Дозирање								
1. П.П. Став спетни, приручити 2. Прегibaње главе и врата 3. Опружање главе и врата	8- 12 x								
1. П.П. Став спетни, приручити 2. Кружити главом у леву страну (спојено) 3. Кружити главом у десну страну (спојено)	8- 12 x								
1. П.П. Став у ширини рамена, предручити 2. Бочни кругови рукама доле (везани) 3. Бочни кругови рукама рукама горе (везани)	8- 12 x								

1. П.П. Став раскорачни, одручити 2. Засук у лево, поглед за левом шаком 3. Зиб 4. Засук у десно, поглед за десном шаком 5. Зиб	Растезање торакалног дела кичменог стуба	8- 12 х
1. П.П. Став у ширини рамена, руке о бок 2. Кружити куковима у лево (везано) 3. Кружити куковима у десно (везано)	Растезање и јачање мишића кукова	8- 12 х
1. П.П. Став раскорачни, предручити 2. Чучањ на леву, одножити десном, спојено 3. Чучањ на десну, одножити левом, спојено	Јачање мускулатуре ногу	8- 12 х
1. П.П. Став спетни, приручити 2. Дубоки претклон трупом, шакама пипнути стопала, задржати у крајњој позицији	Растезање мишића задње ложе бута	20 секунди
1. П.П. Препонски сед, лева нога опружена, стопало десне ноге окренуто ка натколеници 2. Преклон трупом, шакама пипнути стопало опружене ноге 3. Опружити десну ногу, стопало леве ноге привући ка натколеници, претклон трупом	Растезање мишића ногу	20- 40 секунди
ОСНОВНА ФАЗА ЧАСА	25 минута	
- Прескакање вијаче - Из основног борбеног става пренети тежину на стопало стајне ноге, ротацијом исте ноге за 45 степени извршити флексију и циркумдукцију у зглобу кука са флексијом зглоба колена. Након тога трзајем карличног појаса и делимичне контранутације врши се престизање сегмената слободне ноге и омогућава преношење замаха. У наставку покретом трзаја додатно ротирати стопало до 180		

степени петом према противнику симултано са трзајем карличног појаса и опружањем потколенице. Реверзибилним покретима вратити у почетни положај. - Учење технике на врећи за кик бокс - У паровима учење извођења технике, један ученик изводи кружни ударац у тело ниским интензитетом, док други ученик стоји у "гарду".	
ЗАВРШНА ФАЗА ЧАСА	5 минута
- Вежбе дисања - Истезање	oooooooooooooooooooo ●

Час 22.- Писмена припрема за час физичког васпитања											
Наставна јединица	Учење извођења технике кружних удараца ногом у главу										
Тип часа	Обрада										
Наставне методе	Усмено излагање и демонстрација										
Справе и реквизити	Вијача, врећа, рукавице, гума за зубе, бандажери, тегови од пола килограма										
УВОДНА ФАЗА ЧАСА	- Кратак поздрав и објашњење ученицима шта ће се радити на часу - Трчање у круг по сали са високим подизањем колена, кретање у напред, назад, у лево и десно, ниски "степ", "маказице", "чигра", ходање четвороношке, пачији ход, забацивање потколеница...										
ПРИПРЕМНА ФАЗА ЧАСА	10 минута										
Вежбе обликовања	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Намена</th><th>Дозирање</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. П.П. Став спетни, приручити</td><td>8- 12 х</td></tr> <tr> <td>2. Прегibaње главе и врата</td><td></td></tr> <tr> <td>3. Опружање главе и врата</td><td></td></tr> <tr> <td>1. П.П. Став спетни, приручити</td><td>8- 12 х</td></tr> </tbody> </table>	Намена	Дозирање	1. П.П. Став спетни, приручити	8- 12 х	2. Прегibaње главе и врата		3. Опружање главе и врата		1. П.П. Став спетни, приручити	8- 12 х
Намена	Дозирање										
1. П.П. Став спетни, приручити	8- 12 х										
2. Прегibaње главе и врата											
3. Опружање главе и врата											
1. П.П. Став спетни, приручити	8- 12 х										
1. П.П. Став спетни, приручити 2. Прегibaње главе и врата 3. Опружање главе и врата 1. П.П. Став спетни, приручити	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Намена</th><th>Дозирање</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Растезање и јачање вратног дела кичменог стуба</td><td>8- 12 х</td></tr> <tr> <td></td><td></td></tr> <tr> <td></td><td></td></tr> <tr> <td></td><td>8- 12 х</td></tr> </tbody> </table>	Намена	Дозирање	Растезање и јачање вратног дела кичменог стуба	8- 12 х						8- 12 х
Намена	Дозирање										
Растезање и јачање вратног дела кичменог стуба	8- 12 х										
	8- 12 х										

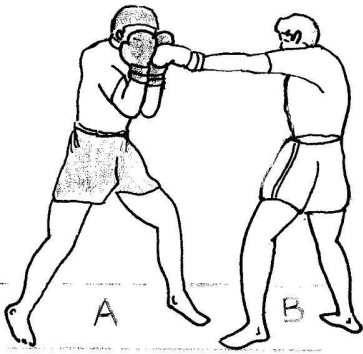
2. Кружити главом у леву страну (спојено) 3. Кружити главом у десну страну (спојено)	Растезање и јачање вратног дела кичменог стуба	
1. П.П. Став у ширини рамена, предручити 2. Бочни кругови рукама доле (везани) 3. Бочни кругови рукама рукама горе (везани)	Јачање рамене мускулатуре	8- 12 х
1. П.П. Став раскорачни, прсти преплетени на потиљку 2. Отклон у лево 3. Зиб 4. Отклон у десно 5. Зиб	Растезање и јачање бочног дела трбушне мускулатуре	8- 12 х
1. П.П. Ноге у ширини рамена, приручење 2. Заклон, заручити левом, узручити десном, спојено 3. П.П. 4. Заклон, заручити десном, узручити левом 5. П.П.	Растезање и јачање раменог појаса и мишића опружача кичменог стуба	8- 12 х
1. П.П. Став у ширини рамена, руке о бок 2. Кружити куковима у лево (везано) 3. Кружити куковима у десно (везано)	Растезање и јачање мишића кукова	8- 12 х
1. П.П. Став у ширини рамена, предручити доле 2. Упор чучећи пред рукама 3. Упор пред рукама 4. Упор чучећи пред рукама 5. П.П.	Јачање мускулатуре ногу	8- 12 х
1. П.П. Ноге у ширини рамена, приручење 3. Савити десно колено, пету ставити на задњицу, десном руком ухватити прсте, издржај	Растезање мишића предње ложе бута	20 секунди

1. П.П. Ноге у ширини рамена, приручење 2. Савити лево колено, пету ставити на задњицу, левом руком ухватити прсте, издјај 1. П.П. Сед разножни опружени, узручити обама 2. Претклон трупом,предручити обама, издржај 1. П.П. Клечећи на потколеницама 2. Спустити рамена на колена	Растезање мишића предње ложе бута Растезање препонског дела Растезање лумбалног дела кичменог стуба	20 секунди 20 секунди 20 секунди
ОСНОВНА ФАЗА ЧАСА	25 минута	
- Прескакање вијаче - Учење кружног ударца у главу на врећи - У паровима, један ученик изводи технику кружног ударца док други ученик стоји у гарду са испруженом руком у висини главе, други ученик треба да ударном површином стопала погоди мету тј. шаку. - Професор увежбава овај ударац држањем фокусера са сваким учеником појединачно, док други ученици раде “Shadow box” са теговима од пола килограма у рукама.		
ЗАВРШНА ФАЗА ЧАСА	5 минута	
- Вежбе дисања - Истезање	oooooooooooooooooooo ●	

Час 23.- Писмена припрема за час физичког васпитања	
Наставна јединица	Увежбавање извођења технике кружних удараца ногом у тело и главу
Тип часа	Утврђивање
Наставне методе	Усмено излагање и демонстрација
Справе и реквизити	Врећа, рукавице, бандажери, гума за зубе, кацига, штитници за потколенице, штитник за гениталије
УВОДНА ФАЗА ЧАСА	- Кратак поздрав и објашњење ученицима шта ће се радити на часу - Трчање у круг по сали са високим подизањем колена, кретање у напред, назад, у лево и десно, ниски "степ", "маказице", "чигра", ходање четвороношке, пачији ход, бацавање потколеница...
ПРИПРЕМНА ФАЗА ЧАСА	10 минута
Вежбе обликовања	Намена Дозирање
1. П.П. Став спетни, приручити 2. Прегивање главе и врата 3. Опружање главе и врата	Растезање и јачање вратног дела кичменог стуба 8- 12 х
1. П.П. Став спетни, приручити 2. Кружити главом у леву страну (спојено) 3. Кружити главом у десну страну (спојено)	Растезање и јачање вратног дела кичменог стуба 8- 12 х
1. П.П. Став у ширини рамена, предручити 2. Бочни кругови рукама доле (везани) 3. Бочни кругови рукама рукама горе (везани)	Јачање рамене мускулатуре 8- 12 х
1. П.П. Став раскорачни, одручити 2. Засук у лево, поглед за левом шаком 3. ЗиБ 4. Засук у десно, поглед за десном шаком 5. ЗиБ	Растезање торакалног дела кичменог стуба 8- 12 х
	8- 12 х

1. П.П. Став у ширини рамена, руке о бок 2. Кружити куковима у лево (везано) 3. Кружити куковима у десно (везано)	Растезање и јачање мишића кукова	8- 12 х
1. П.П. Став раскорачни, предручити 2. Чучањ на леву, одножити десном, спојено 3. Чучањ на десну, одножити левом, спојено	Јачање мускулатуре ногу	20 секунди
1. П.П. Став спетни, приручити 2. Дубоки претклон трупом, шакама пипнути стопала, задржати у крајњој позицији	Растезање мишића задње ложе бута	20- 40 секунди
1. П.П. Препонски сед, лева нога опружена, стопало десне ноге окренуто ка натколеници 2. Претклон трупом, шакама пипнути стопало опружене ноге 3. Опружити десну ногу, стопало леве ноге привући ка натколеници, претклон трупом	Растезање мишића ногу	
ОСНОВНА ФАЗА ЧАСА	25 минута	
- Shadow box - Увежбавање на врећи свих до сада научених ножних техника - Увежбавање на врећи свих до сада научених ручних техника - У паровима увежбавање комбинација ручних и ножних техника (Договорене комбинације)		
ЗАВРШНА ФАЗА ЧАСА	5 минута	
- Вежбе дисања - Истезање		

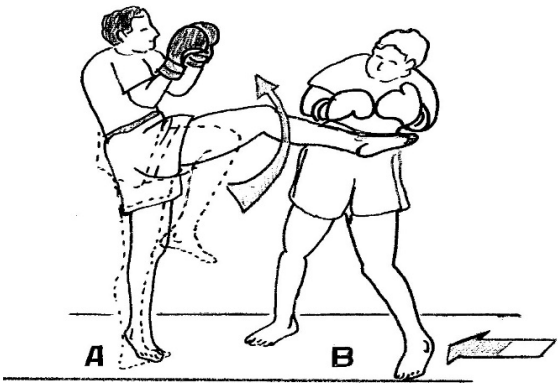
Час 24.- Писмена припрема за час физичког васпитања	
Наставна јединица	Учење одбране од ручних техника
Тип часа	Обрада
Наставне методе	Усмено излагање и демонстрација
Справе и реквизити	Рукавице, бандажери, гума за зубе, кацига, штитник за гениталије
УВОДНА ФАЗА ЧАСА	- Кратак поздрав и објашњење ученицима шта ће се радити на часу - Трчање у круг по сали са високим подизањем колена, кретање у напред, назад, у лево и десно, ниски "степ", "маказице", "чигра", ходање четвороношке, пачији ход, бацавање потколеница...
ПРИПРЕМНА ФАЗА ЧАСА	10 минута
Вежбе обликовања	Намена
1. П.П. Став спетни, приручити 2. Прегипање главе и врата 3. Опружање главе и врата	Растезање и јачање вратног дела кичменог стуба
1. П.П. Став спетни, приручити 2. Кружити главом у леву страну (спојено) 3. Кружити главом у десну страну (спојено)	Растезање и јачање вратног дела кичменог стуба
1. П.П. Став у ширини рамена, предручити 2. Бочни кругови рукама доле (везани) 3. Бочни кругови рукама рукама горе (везани)	Јачање рамене мускулатуре
1. П.П. Став раскорачни, одручити 2. Засук у лево, поглед за левом шаком 3. Зиб 4. Засук у десно, поглед за десном шаком 5. Зиб	Растезање торакалног дела кичменог стуба
	Дозирање
	8- 12 х
	8- 12 х
	8- 12 х
	8- 12 х

1. П.П. Став у ширини рамена, руке о бок 2. Кружити куковима у лево (везано) 3. Кружити куковима у десно (везано)	Растезање и јачање мишића кукова	8- 12 х
1. П.П. Став раскорачни, предручити 2. Чучањ на леву, одножити десном, спојено 3. Чучањ на десну, одножити левом, спојено	Јачање мускулатуре ногу	8- 12 х
1. П.П. Став раскорачни. Приручити 2. Прегиб трупом, пипнути шакама под 3. Провући руке кроз ноге што даље 4. Опружити труп, узручити	Растезање мишића задње ложе бута	20 секунди
1. П.П. Став у ширини рамена, предручити доле 2. Упор чучећи пред рукама 3. Упор пред рукама 4. Упор чучећи пред рукама 5. П.П.	Јачање мускулатуре ногу	8-12 х
ОСНОВНА ФАЗА ЧАСА		25 минута
- У паровима учење одбране од левог и десног директа у главу - У паровима учење одбране од левог и десног крошеа у главу - У паровима учење одбране од ручних техника у тело - Shadow box		
ЗАВРШНА ФАЗА ЧАСА		5 минута
- Вежбе дисања - Истезање	○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○ ●	

Час 25.- Писмена припрема за час физичког васпитања																									
Наставна јединица	Учење одбране од ножних техника																								
Тип часа	Обрада																								
Наставне методе	Усмено излагање и демонстрација																								
Справе и реквизити	Рукавице, бандажери, кацига, штитници за потколенице, штитник за гениталије, врећа																								
УВОДНА ФАЗА ЧАСА	- Кратак поздрав и објашњење ученицима шта ће се радити на часу - Трчање у круг по сали са природним облицима кретања																								
ПРИПРЕМНА ФАЗА ЧАСА	10 минута																								
Вежбе обликовања	<table> <tr> <th>Намена</th><th>дозирање</th></tr> <tr> <td>1. П.П. Став спетни, приручити</td><td rowspan="3">8- 12 х</td></tr> <tr> <td>2. Прегивање главе и врата</td></tr> <tr> <td>3. Опружање главе и врата</td></tr> <tr> <td>1. П.П. Став спетни, приручити</td><td rowspan="3">8- 12 х</td></tr> <tr> <td>2. Кружити главом у леву страну (спојено)</td></tr> <tr> <td>3. Кружити главом у десну страну (спојено)</td></tr> <tr> <td>1. П.П. Став у ширини рамена, предручити</td><td rowspan="3">8- 12 х</td></tr> <tr> <td>2. Бочни кругови рукама доле (везани)</td></tr> <tr> <td>3. Бочни кругови рукама рукама горе (везани)</td></tr> <tr> <td>1. П.П. Став раскорачни, руке о бок</td><td rowspan="5">8- 12 х</td></tr> <tr> <td>2. Отклон у лево, кроз одручење узручити десном</td></tr> <tr> <td>3. Зиб</td></tr> <tr> <td>4. Отклон у десно, десна о бок, кроз одручење узручити левом</td></tr> <tr> <td>5. Зиб</td></tr> <tr> <td>1. П.П. Став у ширини рамена, руке о бок</td><td rowspan="3">8- 12 х</td></tr> <tr> <td>2. Кружити куковима у лево (везано)</td></tr> <tr> <td>3. Кружити куковима у десно (везано)</td></tr> </table>	Намена	дозирање	1. П.П. Став спетни, приручити	8- 12 х	2. Прегивање главе и врата	3. Опружање главе и врата	1. П.П. Став спетни, приручити	8- 12 х	2. Кружити главом у леву страну (спојено)	3. Кружити главом у десну страну (спојено)	1. П.П. Став у ширини рамена, предручити	8- 12 х	2. Бочни кругови рукама доле (везани)	3. Бочни кругови рукама рукама горе (везани)	1. П.П. Став раскорачни, руке о бок	8- 12 х	2. Отклон у лево, кроз одручење узручити десном	3. Зиб	4. Отклон у десно, десна о бок, кроз одручење узручити левом	5. Зиб	1. П.П. Став у ширини рамена, руке о бок	8- 12 х	2. Кружити куковима у лево (везано)	3. Кружити куковима у десно (везано)
Намена	дозирање																								
1. П.П. Став спетни, приручити	8- 12 х																								
2. Прегивање главе и врата																									
3. Опружање главе и врата																									
1. П.П. Став спетни, приручити	8- 12 х																								
2. Кружити главом у леву страну (спојено)																									
3. Кружити главом у десну страну (спојено)																									
1. П.П. Став у ширини рамена, предручити	8- 12 х																								
2. Бочни кругови рукама доле (везани)																									
3. Бочни кругови рукама рукама горе (везани)																									
1. П.П. Став раскорачни, руке о бок	8- 12 х																								
2. Отклон у лево, кроз одручење узручити десном																									
3. Зиб																									
4. Отклон у десно, десна о бок, кроз одручење узручити левом																									
5. Зиб																									
1. П.П. Став у ширини рамена, руке о бок	8- 12 х																								
2. Кружити куковима у лево (везано)																									
3. Кружити куковима у десно (везано)																									

1. П.П. Став спетни, приручити 2. Дубоки претклон трупом, шакама пипнути стопала, задржати у крајњој позицији 4. П.П. Упор пред рукама 5. Склек 6. П.П. 1. П.П. Ноге у ширини рамена, приручење 2. Савити десно колено, пету ставити на задњицу, десном руком ухватити прсте, издржај 3. Савити лево колено, пету ставити на задњицу, левом руком ухватити прсте, издржај 1. П.П. Клечећи на потколеницама 2. Спустити рамена на колена	Растезање мишића задње ложе бута Јачање мускулатуре руку Растезање мишића предње ложе бута Растезање лумбалног дела кичменог стуба	20 секунди 8- 12 х 20 секунди 20 секунди
ОСНОВНА ФАЗА ЧАСА	25 минута	
- Учење одбране од кружних удараца у главу - Учење одбране од кружних удараца у тело - Учење одбране од ниских ножних удараца (Лоу кик) - Увежбавање свих до сада научених удараца на врећи за кик бокс		
ЗАВРШНА ФАЗА ЧАСА	5 минута	
- Вежбе дисања - Истезање	○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○ ●	

Час 26.- Писмена припрема за час физичког васпитања													
Наставна јединица	Увежбавање одбране од ручних и ножних техника												
Тип часа	Утврђивање												
Наставне методе	Усмено излагање и демонстрација												
Справе и реквизити	Рукавице, бандажери, гума за зубе, штитници за потколенице, кацига, штитник за гениталије, медицинка												
УВОДНА ФАЗА ЧАСА	- Кратак поздрав и објашњење ученицима шта ће се радити на часу - Трчање у круг по сали са високим подизањем колена, кретање у напред, назад, у лево и десно, ниски "степ", "маказице", "чигра", ходање четвороношке, пачији ход, бацавање потколеница...												
ПРИПРЕМНА ФАЗА ЧАСА	10 минута												
Вежбе обликовања	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Намена</th><th>Дозирање</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Растезање и јачање вратног дела кичменог стуба</td><td>8- 12 х</td></tr> <tr> <td>Растезање и јачање вратног дела кичменог стуба</td><td>8- 12 х</td></tr> <tr> <td>Јачање рамене мускулатуре</td><td>8- 12 х</td></tr> <tr> <td>Растезање и јачање бочног дела трбушне мускулатуре</td><td>8- 12 х</td></tr> <tr> <td>Растезање и јачање раменог појаса и</td><td>8- 12 х</td></tr> </tbody> </table>	Намена	Дозирање	Растезање и јачање вратног дела кичменог стуба	8- 12 х	Растезање и јачање вратног дела кичменог стуба	8- 12 х	Јачање рамене мускулатуре	8- 12 х	Растезање и јачање бочног дела трбушне мускулатуре	8- 12 х	Растезање и јачање раменог појаса и	8- 12 х
Намена	Дозирање												
Растезање и јачање вратног дела кичменог стуба	8- 12 х												
Растезање и јачање вратног дела кичменог стуба	8- 12 х												
Јачање рамене мускулатуре	8- 12 х												
Растезање и јачање бочног дела трбушне мускулатуре	8- 12 х												
Растезање и јачање раменог појаса и	8- 12 х												
1. П.П. Став спетни, приручити 2. Прегивање главе и врата 3. Опружање главе и врата													
1. П.П. Став спетни, приручити 2. Кружити главом у леву страну (спојено) 3. Кружити главом у десну страну (спојено)													
1. П.П. Став у ширини рамена, предручити 2. Бочни кругови рукама доле (везани) 3. Бочни кругови рукама рукама горе (везани)													
1. П.П. Став раскорачни, прсти преплетени на потиљку 2. Отклон у лево 3. Зиб 4. Отклон у десно 5. Зиб													
1. П.П. Ноге у ширини рамена, приручење 2. Заклон, заручити левом, узручити десном, спојено													

техникама (Ниским интензитетом), други ученик се креће што више и примењује све до сад научене одбране од удараца, након тога промена, ученик који је нападао примењује научене одбране - У паровима увежбавање комбинација ручних и ножних техника, ученик који се брани, примењује све до сада научене одбрамбене технике - "Shadow box"	
ЗАВРШНА ФАЗА ЧАСА	5 минута
- Вежбе дисања - Истезање	oooooooooooooooooooo ●

Час 27.- Писмена припрема за час физичког васпитања	
Наставна јединица	Усаврашавање научених удараца на фокусерима
Тип часа	Обрада
Наставне методе	Усмено излагање и демонстрација
Справе и реквизити	Врећа, рукавице, бандажери, фокусери, медицинка, вијача, тегови од пола килограма, греда, еластична трака за вежбање
УВОДНА ФАЗА ЧАСА	- Кратак поздрав и објашњење ученицима шта ће се радити на часу - Трчање у круг по сали са високим подизањем колена, кретање у напред, назад, у лево и десно, ниски "степ", "маказице", "чигра", ходање четвороношке, пачији ход, бацавање потколеница...

ПРИПРЕМНА ФАЗА ЧАСА	10 минута	
Вежбе обликовања	Намена	Дозирање
1. П.П. Став спетни, приручити 2. Прегивање главе и врата 3. Опружање главе и врата	Растезање и јачање вратног дела кичменог стуба	8- 12 х
1. П.П. Став спетни, приручити 2. Кружити главом у леву страну (спојено) 3. Кружити главом у десну страну (спојено)	Растезање и јачање вратног дела кичменог стуба	8- 12 х
1. П.П. Став у ширини рамена, предручити 2. Бочни кругови рукама доле (везани) 3. Бочни кругови рукама рукама горе (везани)	Јачање рамене мускулатуре	8- 12 х
1. П.П. Став раскорачни, одручити 2. Засук у лево, поглед за левом шаком 3. Зиб 4. Засук у десно, поглед за десном шаком 5. Зиб	Растезање торакалног дела кичменог стуба	8- 12 х
1. П.П. Став у ширини рамена, руке о бок 2. Кружити куковима у лево (везано) 3. Кружити куковима у десно (везано)	Растезање и јачање мишића кукова	8- 12 х
1. П.П. Став раскорачни, предручити 2. Чучањ на леву, одножити десном, спојено 3. Чучањ на десну, одножити левом, спојено	Јачање мускулатуре ногу	8- 12 х
1. П.П. Став раскорачни. Приручити 2. Прегиб трупом, пипнути шакама под 3. Провући руке кроз ноге што даље 4. Опружити труп, узручити	Растезање мишића задње ложе бута	20 секунди
		8-12 х

Час 28.- Писмена припрема за час физичког васпитања													
Наставна јединица	Усаврашавање научених удараца на фокусерима												
Тип часа	Обрада												
Наставне методе	Усмено излагање и демонстрација												
Справе и реквизити	Врећа, рукавице, бандажери, гума за зубе, штитници за потколенице, кацига, штитник за гениталије, фокусери												
УВОДНА ФАЗА ЧАСА	- Кратак поздрав и објашњење ученицима шта ће се радити на часу - Трчање у круг по сали са природним облицима кретања												
ПРИПРЕМНА ФАЗА ЧАСА	10 минута												
Вежбе обликовања	<table> <tr> <th>Намена</th><th>Дозирање</th></tr> <tr> <td>1. П.П. Став спетни, приручити 2. Прегивање главе и врата 3. Опружање главе и врата</td><td>8- 12 х</td></tr> <tr> <td>1. П.П. Став спетни, приручити 2. Кружити главом у леву страну (спојено) 3. Кружити главом у десну страну (спојено)</td><td>8- 12 х</td></tr> <tr> <td>1. П.П. Став у ширини рамена, предручити 2. Бочни кругови рукама доле (везани) 3. Бочни кругови рукама рукама горе (везани)</td><td>8- 12 х</td></tr> <tr> <td>1. П.П. Став раскорачни, руке о бок 2. Отклон у лево, кроз одручење узручити десном 3. Зиб 4. Отклон у десно, десна о бок, кроз одручење узручити левом 5. Зиб</td><td>8- 12 х</td></tr> <tr> <td>1. П.П. Став у ширини рамена, руке о бок 2. Кружити куковима у лево (везано) 3. Кружити куковима у десно (везано)</td><td>8- 12 х</td></tr> </table>	Намена	Дозирање	1. П.П. Став спетни, приручити 2. Прегивање главе и врата 3. Опружање главе и врата	8- 12 х	1. П.П. Став спетни, приручити 2. Кружити главом у леву страну (спојено) 3. Кружити главом у десну страну (спојено)	8- 12 х	1. П.П. Став у ширини рамена, предручити 2. Бочни кругови рукама доле (везани) 3. Бочни кругови рукама рукама горе (везани)	8- 12 х	1. П.П. Став раскорачни, руке о бок 2. Отклон у лево, кроз одручење узручити десном 3. Зиб 4. Отклон у десно, десна о бок, кроз одручење узручити левом 5. Зиб	8- 12 х	1. П.П. Став у ширини рамена, руке о бок 2. Кружити куковима у лево (везано) 3. Кружити куковима у десно (везано)	8- 12 х
Намена	Дозирање												
1. П.П. Став спетни, приручити 2. Прегивање главе и врата 3. Опружање главе и врата	8- 12 х												
1. П.П. Став спетни, приручити 2. Кружити главом у леву страну (спојено) 3. Кружити главом у десну страну (спојено)	8- 12 х												
1. П.П. Став у ширини рамена, предручити 2. Бочни кругови рукама доле (везани) 3. Бочни кругови рукама рукама горе (везани)	8- 12 х												
1. П.П. Став раскорачни, руке о бок 2. Отклон у лево, кроз одручење узручити десном 3. Зиб 4. Отклон у десно, десна о бок, кроз одручење узручити левом 5. Зиб	8- 12 х												
1. П.П. Став у ширини рамена, руке о бок 2. Кружити куковима у лево (везано) 3. Кружити куковима у десно (везано)	8- 12 х												

1. П.П. Став спетни, приручити 2. Дубоки претклон трупом, шакама пипнути стопала, задржати у крајњој позицији 1. П.П. Упор пред рукама 2. Склеп 3. П.П. 1. П.П. Ноге у ширини рамена, приручење 2. Савити десно колено, пету ставити на задњицу, десном руком ухватити прсте, издржај 3. Савити лево колено, пету ставити на задњицу, левом руком ухватити прсте, издржај 1. П.П. Клечећи на потколеницама 2. Спустити рамена на колена	Растезање мишића задње ложе бута Јачање мускулатуре руку Растезање мишића предње ложе бута Растезање лумбалног дела кичменог стуба	20 секунди 8- 12 х 20 секунди 20 секунди
ОСНОВНА ФАЗА ЧАСА	25 минута	
- “Shadow box” - Професор са сваким учеником појединачно увежбава технику на фокусерима - Остали ученици су подељени у три групе, једна група увежбава технику на врећи, друга група у паровима увежбава комбинације удараца које им професор зада, док трећа група ученика одрађује вежбе снаге (Склекови, чучњеви, трбушњаци). Након знака професора групе се мењају и прелазе на другу станицу.		
ЗАВРШНА ФАЗА ЧАСА	5 минута	
- Вежбе дисања - Истезање	○○○○○○○○○○○○○○○○○○○ ●	

Час 29.- Писмена припрема за час физичког васпитања													
Наставна јединица	Усаврашавање научених удараца на фокусерима												
Тип часа	Утврђивање												
Наставне методе	Усмено излагање и демонстрација												
Справе и реквизити	Рукавице, бандажери, гума за зубе, штитиници за потколенице, штитник за гениталије, кацига, фокусери												
УВОДНА ФАЗА ЧАСА	- Кратак поздрав и објашњење ученицима шта ће се радити на часу - Трчање у круг по сали са природним облицима кретања												
ПРИПРЕМНА ФАЗА ЧАСА	10 минута												
Вежбе обликовања	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Намена</th><th>Дозирање</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. П.П. Став спетни, приручити 2. Прегивање главе и врата 3. Опружање главе и врата</td><td>8- 12 х</td></tr> <tr> <td>1. П.П. Став спетни, приручити 2. Кружити главом у леву страну (спојено) 3. Кружити главом у десну страну (спојено)</td><td>8- 12 х</td></tr> <tr> <td>1. П.П. Став у ширини рамена, предручити 2. Бочни кругови рукама доле (везани) 3. Бочни кругови рукама рукама горе (везани)</td><td>8- 12 х</td></tr> <tr> <td>1. П.П. Став раскорачни, прсти преплетени на потиљку 2. Отклон у лево 3. Зиб 4. Отклон у десно 5. Зиб</td><td>8- 12 х</td></tr> <tr> <td>1. П.П. Ноге у ширини рамена, приручење 2. Заклон, заручити левом, узручити десном, спојено 3. П.П. 4. Заклон, заручити десном, узручити левом</td><td>8- 12 х</td></tr> </tbody> </table>	Намена	Дозирање	1. П.П. Став спетни, приручити 2. Прегивање главе и врата 3. Опружање главе и врата	8- 12 х	1. П.П. Став спетни, приручити 2. Кружити главом у леву страну (спојено) 3. Кружити главом у десну страну (спојено)	8- 12 х	1. П.П. Став у ширини рамена, предручити 2. Бочни кругови рукама доле (везани) 3. Бочни кругови рукама рукама горе (везани)	8- 12 х	1. П.П. Став раскорачни, прсти преплетени на потиљку 2. Отклон у лево 3. Зиб 4. Отклон у десно 5. Зиб	8- 12 х	1. П.П. Ноге у ширини рамена, приручење 2. Заклон, заручити левом, узручити десном, спојено 3. П.П. 4. Заклон, заручити десном, узручити левом	8- 12 х
Намена	Дозирање												
1. П.П. Став спетни, приручити 2. Прегивање главе и врата 3. Опружање главе и врата	8- 12 х												
1. П.П. Став спетни, приручити 2. Кружити главом у леву страну (спојено) 3. Кружити главом у десну страну (спојено)	8- 12 х												
1. П.П. Став у ширини рамена, предручити 2. Бочни кругови рукама доле (везани) 3. Бочни кругови рукама рукама горе (везани)	8- 12 х												
1. П.П. Став раскорачни, прсти преплетени на потиљку 2. Отклон у лево 3. Зиб 4. Отклон у десно 5. Зиб	8- 12 х												
1. П.П. Ноге у ширини рамена, приручење 2. Заклон, заручити левом, узручити десном, спојено 3. П.П. 4. Заклон, заручити десном, узручити левом	8- 12 х												

5. П.П. 1. П.П. Став у ширини рамена, руке о бок 2. Кружити куковима у лево (везано) 3. Кружити куковима у десно (везано) 1. П.П. Став у ширини рамена, предручити доле 2. Упор чучећи пред рукама 3. Упор пред рукама 4. Упор чучећи пред рукама 5. П.П. 1. П.П. Ноге у ширини рамена, приручење 2. Савити десно колено, пету ставити на задњицу, десном руком ухватити прсте, издржај 1. П.П. Ноге у ширини рамена, приручење 2. Савити лево колено, пету ставити на задњицу, левом руком ухватити прсте, издржај 1. П.П. Сед разножни опружени, узручити обема 2. Претклон трупом, предручити обема, издржај 1. П.П. Клечећи на потколеницама 2. Спустити рамена на колена	Растезање и јачање мишића кукова Јачање мускулатуре ногу Растезање мишића предње ложе бута Растезање мишића предње ложе бута Растезање препонског дела Растезање лумбалног дела кичменог стуба	8- 12 х 8- 12 х 20 секунди 20 секунди 20 секунди 20 секунди
ОСНОВНА ФАЗА ЧАСА	25 минута	
- Прескакање вијаче - "пинг- понг" (По један наизменичан ударац) - Професор са сваким учеником појединачно увежбава комбинације удараца на фокусерима, док остали		

ученици раде условни спаринг (Договорене комбинације удараца које им је професор задао)	
ЗАВРШНА ФАЗА ЧАСА	5 минута
- Вежбе дисања - Истезање	○○○○○○○○○○○○○○○○○○ ●

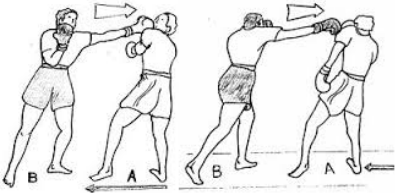
Час 30.- Писмена припрема за час физичког васпитања							
Наставна јединица	Усаврашавање научених удараца на фокусерима						
Тип часа	Утврђивање						
Наставне методе	Усмено излагање и демонстрација						
Справе и реквизити	Врећа, рукавице, бандажери, фокусери, медицинка, вијача, тегови од пола килограма, греда, еластична трака за вежбање						
УВОДНА ФАЗА ЧАСА	- Кратак поздрав и објашњење ученицима шта ће се радити на часу - Трчање у круг по сали са природним облицима кретања						
ПРИПРЕМНА ФАЗА ЧАСА	10 минута						
Вежбе обликовања	<table> <tr> <th>Намена</th><th>Дозирање</th></tr> <tr> <td>1. П.П. Став спетни, приручити 2. Прегивање главе и врата 3. Опружање главе и врата</td><td>8- 12 х</td></tr> <tr> <td>1. П.П. Став спетни, приручити 2. Кружити главом у леву страну (спојено)</td><td>8- 12 х</td></tr> </table>	Намена	Дозирање	1. П.П. Став спетни, приручити 2. Прегивање главе и врата 3. Опружање главе и врата	8- 12 х	1. П.П. Став спетни, приручити 2. Кружити главом у леву страну (спојено)	8- 12 х
Намена	Дозирање						
1. П.П. Став спетни, приручити 2. Прегивање главе и врата 3. Опружање главе и врата	8- 12 х						
1. П.П. Став спетни, приручити 2. Кружити главом у леву страну (спојено)	8- 12 х						

3. Кружити главом у десну страну (спојено) 1. П.П. Став у ширини рамена, предручити 2. Бочни кругови рукама доле (везани) 3. Бочни кругови рукама рукама горе (везани) 1. П.П. Став раскорачни, одручити 2. Засук у лево, поглед за левом шаком 3. ЗиБ 4. Засук у десно, поглед за десном шаком 5. ЗиБ 1. П.П. Став у ширини рамена, руке о бок 2. Кружити куковима у лево (везано) 3. Кружити куковима у десно (везано) 1. П.П. Став раскорачни, предручити 2. Чучањ на леву, одножити десном, спојено 3. Чучањ на десну, одножити левом, спојено 1. П.П. Став спетни, приручити 2. Дубоки претклон трупом, шакама пипнути стопала, задржати у крајњој позицији 1. П.П. Препонски сед, лева нога опружена, стопало десне ноге окренуто ка натколеници 2. Претклон трупом, шакама пипнути стопало опружене ноге 3. Опружити десну ногу, стопало леве ноге привући ка натколеници, претклон трупом	Јачање рамене мускулатуре Растезање торакалног дела кичменог стуба Растезање и јачање мишића кукова Јачање мускулатуре ногу Растезање мишића задње ложе бута Растезање мишића ногу	8- 12 х 8- 12 х 8- 12 х 8- 12 х 20 секунди 20- 40 секунди
ОСНОВНА ФАЗА ЧАСА	25 минута	
- Професор држећи фокусере увежбава до сада научене технике		

удараца са сваким учеником појединачно - Остали ученици одрађују кружни тренинг (Увежбавање удараца на врећи, прескакање вијаче, бацање медицинке, пењање на греду, вежбање удараца са еластичном траком, shadow box са теговима)	
ЗАВРШНА ФАЗА ЧАСА	5 минута
- Вежбе дисања - Истезање	oooooooooooooooooooo ●

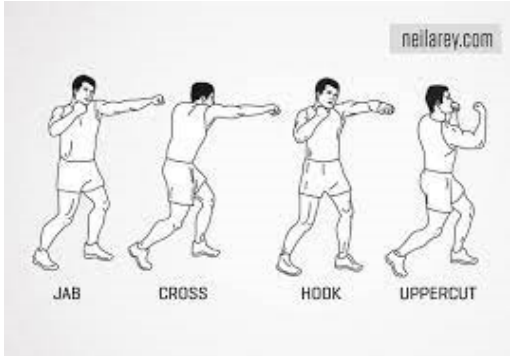
Час 31.- Писмена припрема за час физичког васпитања	
Наставна јединица	Условни спаринг и вежбање комбинације већ договорених удараца на противнику
Тип часа	Обрада
Наставне методе	Усмено излагање и демонстрација
Справе и реквизити	Рукавице, кацига, штитници за потколенице, штитник за гениталије, гума за зубе, бандажери
УВОДНА ФАЗА ЧАСА	- Кратак поздрав и објашњење ученицима шта ће се радити на часу - Трчање у круг по сали са високим подизањем колена, кретање у напред, назад, у лево и десно, ниски "степ", "маказице", "чигра", ходање четвороношке, пачији ход, забацивање потколеница...
ПРИПРЕМНА ФАЗА ЧАСА	10 минута
Вежбе обликовања	Намена Дозирање

1. П.П. Став спетни, приручити 2. Прегивање главе и врата 3. Опружање главе и врата	Растезање и јачање вратног дела кичменог стуба	8- 12 х
1. П.П. Став спетни, приручити 2. Кружити главом у леву страну (спојено) 3. Кружити главом у десну страну (спојено)	Растезање и јачање вратног дела кичменог стуба	8- 12 х
1. П.П. Став у ширини рамена, предручити 2. Бочни кругови рукама доле (везани) 3. Бочни кругови рукама рукама горе (везани)	Јачање рамене мускулатуре	8- 12 х
1. П.П. Став раскорачни, одручити 2. Засук у лево, поглед за левом шаком 3. Зиб 4. Засук у десно, поглед за десном шаком 5. Зиб	Растезање торакалног дела кичменог стуба	8- 12 х
1. П.П. Став у ширини рамена, руке о бок 2. Кружити куковима у лево (везано) 3. Кружити куковима у десно (везано)	Растезање и јачање мишића кукова	8- 12 х
1. П.П. Став раскорачни, предручити 2. Чучањ на леву, одножити десном, спојено 3. Чучањ на десну, одножити левом, спојено	Јачање мускулатуре ногу	8- 12 х
1. П.П. Став раскорачни. Приручити 2. Прегиб трупом, пипнути шакама под 3. Провући руке кроз ноге што даље 4. Опружити труп, узручити	Растезање мишића задње ложе бута	20 секунди
1. П.П. Став у ширини рамена, предручити доле 2. Упор чучећи пред рукама 3. Упор пред рукама	Јачање мускулатуре ногу	8-12 х

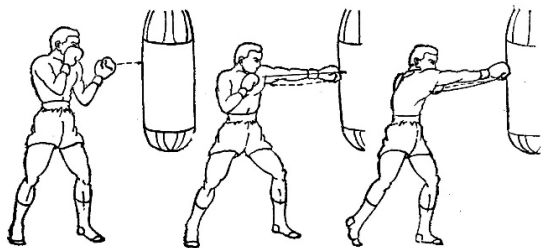
4. Упор чучећи пред рукама 5. П.П.		
ОСНОВНА ФАЗА ЧАСА	25 минута	
- Shadow box - "Пинг- понг" по један наизменичан ударац (Само ручне технике) - Условни спаринг (Комбинације ручних техника) - Условни спаринг (Комбинације и ручних и ножних техника)		
ЗАВРШНА ФАЗА ЧАСА	5 минута	
- Вежбе дисања - Истезање	○○○○○○○○○○○○○○○○○○ ●	

Час 32.- Писмена припрема за час физичког васпитања		
Наставна јединица	Условни спаринг и вежбање комбинације већ договорених удараца на противнику	
Тип часа	Обрада	
Наставне методе	Усмено излагање и демонстрација	
Справе и реквизити	Рукавице, кацига, штитници за потколенице, штитиник за гениталије, бандажери, гума за зубе, вијача	
УВОДНА ФАЗА ЧАСА	- Кратак поздрав и објашњење ученицима шта ће се радити на часу - Трчање у круг по сали са високим подизањем колена, кретање у напред, назад, у лево и десно, ниски "степ", "маказице", "чигра", ходање четвороношке, пачији ход, забацивање потколеница...	
ПРИПРЕМНА ФАЗА ЧАСА	10 минута	
Вежбе обликовања	Намена	Дозирање
1. П.П. Став спетни, приручити 2. Прегивање главе и врата 3. Опружање главе и врата	Растезање и јачање вратног дела кичменог стуба	8- 12 х

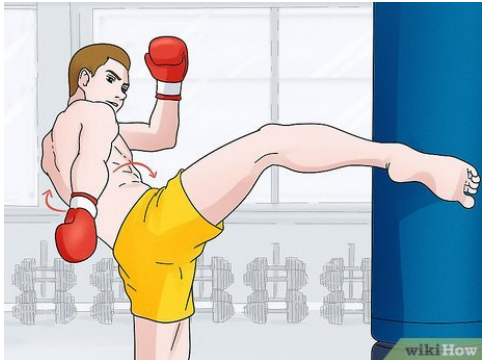
1. П.П. Став спетни, приручити 2. Кружити главом у леву страну (спојено) 3. Кружити главом у десну страну (спојено)	Растезање и јачање вратног дела кичменог стуба	8- 12 х
1. П.П. Став у ширини рамена, предручити 2. Бочни кругови рукама доле (везани) 3. Бочни кругови рукама рукама горе (везани)	Јачање рамене мускулатуре	8- 12 х
1. П.П. Став раскорачни, прсти преплетени на потиљку 2. Отклон у лево 3. Зиб 4. Отклон у десно 5. Зиб	Растезање и јачање бочног дела трбушне мускулатуре	8- 12 х
1. П.П. Ноге у ширини рамена, приручење 2. Заклон, заручити левом, узручити десном, спојено 3. П.П. 4. Заклон, заручити десном, узручити левом 5. П.П.	Растезање и јачање раменог појаса и мишића опружача кичменог стуба	8- 12 х
1. П.П. Став у ширини рамена, руке о бок 2. Кружити куковима у лево (везано) 3. Кружити куковима у десно (везано)	Растезање и јачање мишића кукова	8- 12 х
1. П.П. Став у ширини рамена, предручити доле 2. Упор чучећи пред рукама 3. Упор пред рукама 4. Упор чучећи пред рукама 5. П.П.	Јачање мускулатуре ногу	8- 12 х
1. П.П. Ноге у ширини рамена, приручење 3. Савити десно колено, пету ставити на задњицу, десном руком ухватити прсте, издржај	Растезање мишића предње ложе бута	20 секунди

1. П.П. Ноге у ширини рамена, приручење 2. Савити лево колено, пету ставити на задњицу, левом руком ухватити прсте, изджај	Растезање мишића предње ложе бута	20 секунди
1. П.П. Сед разножни опружени, узручити обема 2. Претклон трупом,предручити обема, издржај	Растезање препонског дела	20 секунди
1. П.П. Клечећи на потколеницама 2. Спустити рамена на колена	Растезање лумбалног дела кичменог стуба	20 секунди
ОСНОВНА ФАЗА ЧАСА	25 минута	
- Прескакање вијаче - Обнављање комбинација ручних и ножних техника са прошлог часа (Условни спаринг) - Учење нових комбинација удараца (Условни спаринг)		
ЗАВРШНА ФАЗА ЧАСА	5 минута	
- Вежбе дисања - Истезање	○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○ ●	

Час 33.- Писмена припрема за час физичког васпитања	
Наставна јединица	Условни спаринг и вежбање комбинације већ договорених удараца на противнику
Тип часа	Утврђивање
Наставне методе	Усмено излагање и демонстрација
Справе и реквизити	Рукавице, кацига, штитиници за потколенице, штитник за гениталије, бандажери, гума за зубе, врећа
УВОДНА ФАЗА ЧАСА	- Кратак поздрав и објашњење ученицима шта ће се радити на часу - Трчање у круг по сали са природним облицима кретања - Хваталице
ПРИПРЕМНА ФАЗА ЧАСА	10 минута
Вежбе обликовања	Намена Дозирање
1. П.П. Став спетни, приручити 2. Прегивање главе и врата 3. Опружање главе и врата	Растезање и јачање вратног дела кичменог стуба 8- 12 х
1. П.П. Став спетни, приручити 2. Кружити главом у леву страну (спојено) 3. Кружити главом у десну страну (спојено)	Растезање и јачање вратног дела кичменог стуба 8- 12 х
1. П.П. Став у ширини рамена, предручити 2. Бочни кругови рукама доле (везани) 3. Бочни кругови рукама рукама горе (везани)	Јачање рамене мускулатуре 8- 12 х
1. П.П. Став раскорачни, одручити 2. Засук у лево, поглед за левом шаком 3. ЗиБ 4. Засук у десно, поглед за десном шаком 5. ЗиБ	Растезање торакалног дела кичменог стуба 8- 12 х
1. П.П. Став у ширини рамена, руке о бок	Растезање и јачање мишића кукова 8- 12 х

2. Кружити куковима у лево (везано) 3. Кружити куковима у десно (везано) 1. П.П. Став раскорачни, предручити 2. Чучањ на леву, одножити десном, спојено 3. Чучањ на десну, одножити левом, спојено 1. П.П. Став спетни, приручити 2. Дубоки претклон трупом, шакама пипнути стопала, задржати у крајњој позицији 1. П.П. Препонски сед, лева нога опружена, стопало десне ноге окренуто ка натколеници 2. Претклон трупом, шакама пипнути стопало опружене ноге 3. Опружити десну ногу, стопало леве ноге привући ка натколеници, претклон трупом	Јачање мускулатуре ногу Растезање мишића задње ложе бута Растезање мишића ногу	8- 12 x 20 секунди 20- 40 секунди
ОСНОВНА ФАЗА ЧАСА	25 минута	
- Shadow box - Условни спаринг (Обнављање комбинација са претходна два часа) - Увежбавање комбинација удараца на врећи		
ЗАВРШНА ФАЗА ЧАСА	5 минута	
- Вежбе дисања - Истезање	○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○ ●	

Час 34.- Писмена припрема за час физичког васпитања															
Наставна јединица	Спаринг ниског интензитета														
Тип час	Обрада														
Наставне методе	Усмено излагање и демонстрација														
Справе и реквизити	Рукавице, кацига, бандажери, гума за зубе, штитници за потколенице, штитник за гениталије, врећа														
УВОДНА ФАЗА ЧАСА	- Кратак поздрав и објашњење ученицима шта ће се радити на часу - Трчање у круг по сали са природним облицима кретања														
ПРИПРЕМНА ФАЗА ЧАСА	10 минута														
Вежбе обликовања	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Намена</th><th>Дозирање</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td> 1. П.П. Став спетни, приручити 2. Прегibaње главе и врата 3. Опружање главе и врата </td><td>8- 12 х</td></tr> <tr> <td> 1. П.П. Став спетни, приручити 2. Кружити главом у лево (везано) 3. Кружити главом у десно (везано) </td><td>8- 12 х</td></tr> <tr> <td> 1. П.П. Став спетни, приручити 2. Успон, узручити левом, заручити десном, спојено 3. Зиb 4. Успон, узручити десном, заручити левом, спојено 5. Зиb </td><td>8- 12 х</td></tr> <tr> <td> 1. П.П. Став спетни, предручити 2. Чеони кругови рукама доле 3. Чеони кругови рукама горе </td><td>8- 12 х</td></tr> <tr> <td> 1. П.П. Став раскорачни, узручити 2. Чеони кругови трупом у лево 3. Чеони кругови трупом у десно </td><td>8- 12 х</td></tr> <tr> <td> 1. П.П. Став раскорачни, руке о бок 2. Кружити куковима у лево 3. Кружити куковима у десно </td><td>8- 12 х</td></tr> </tbody> </table>	Намена	Дозирање	1. П.П. Став спетни, приручити 2. Прегibaње главе и врата 3. Опружање главе и врата	8- 12 х	1. П.П. Став спетни, приручити 2. Кружити главом у лево (везано) 3. Кружити главом у десно (везано)	8- 12 х	1. П.П. Став спетни, приручити 2. Успон, узручити левом, заручити десном, спојено 3. Зиb 4. Успон, узручити десном, заручити левом, спојено 5. Зиb	8- 12 х	1. П.П. Став спетни, предручити 2. Чеони кругови рукама доле 3. Чеони кругови рукама горе	8- 12 х	1. П.П. Став раскорачни, узручити 2. Чеони кругови трупом у лево 3. Чеони кругови трупом у десно	8- 12 х	1. П.П. Став раскорачни, руке о бок 2. Кружити куковима у лево 3. Кружити куковима у десно	8- 12 х
Намена	Дозирање														
1. П.П. Став спетни, приручити 2. Прегibaње главе и врата 3. Опружање главе и врата	8- 12 х														
1. П.П. Став спетни, приручити 2. Кружити главом у лево (везано) 3. Кружити главом у десно (везано)	8- 12 х														
1. П.П. Став спетни, приручити 2. Успон, узручити левом, заручити десном, спојено 3. Зиb 4. Успон, узручити десном, заручити левом, спојено 5. Зиb	8- 12 х														
1. П.П. Став спетни, предручити 2. Чеони кругови рукама доле 3. Чеони кругови рукама горе	8- 12 х														
1. П.П. Став раскорачни, узручити 2. Чеони кругови трупом у лево 3. Чеони кругови трупом у десно	8- 12 х														
1. П.П. Став раскорачни, руке о бок 2. Кружити куковима у лево 3. Кружити куковима у десно	8- 12 х														

1. П.П. Став у ширини рамена, предручити 2. Чучањ 3. П.П.	Јачање мускулатуре ногу	8- 12 х
1. П.П. Клечећи на потколеницама 2. Спустити рамена на колена, дохватити шакама што даље	Растезање лумбалног дела кичменог стуба	20 секунди
ОСНОВНА ФАЗА ЧАСА		25 минута
- "Пинг- понг" – по један наизменичан ударац - Спаринг ниског интензитета (Нагласити ученицима да је акценат на техници а не на јачини ударца) - Увежбавање технике на врећи		
ЗАВРШНА ФАЗА ЧАСА		5 минута
- Вежбе дисања - Истезање	○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○ ●	

Час 35.- Писмена припрема за час физичког васпитања	
Наставна јединица	Спаринг ниског интензитета
Тип часа	Утврђивање
Наставне методе	Усмено излагање и демонстрација
Справе и реквизити	Рукавице, кацига, штитиници за потколенице, штитиник за гениталије, гума за зубе, бандажери, врећа
УВОДНА ФАЗА ЧАСА	- Кратак поздрав и објашњење ученицима шта ће се радити на часу - Трчање у круг по сали са природним облицима кретања
ПРИПРЕМНА ФАЗА ЧАСА	10 минута
Вежбе обликовања	Намена Дозирање
1. П.П. Став спетни, приручити 2. Прегibaње главе и врата 3. Опружање главе и врата	Растезање и јачање вратног дела кичменог стуба 8- 12 х
1. П.П. Став спетни, приручити 2. Кружити главом у леву страну (спојено) 3. Кружити главом у десну страну (спојено)	Растезање и јачање вратног дела кичменог стуба 8- 12 х
1. П.П. Став у ширини рамена, предручити 2. Бочни кругови рукама доле (везани) 3. Бочни кругови рукама рукама горе (везани)	Јачање рамене мускулатуре 8- 12 х
1. П.П. Став раскорачни, прсти преплетени на потиљку 2. Отклон у лево 3. Зиб 4. Отклон у десно 5. Зиб	Растезање и јачање бочног дела трбушне мускулатуре 8- 12 х
1. П.П. Ноге у ширини рамена, приручење 2. Заклон, заручити левом, узручити десном, спојено 3. П.П.	Растезање и јачање раменог појаса и мишића опружача кичменог стуба 8- 12 х

4. Заклон, заручити десном, узручити левом 5. П.П. 1. П.П. Став у ширини рамена, руке о бок 2. Кружити куковима у лево (везано) 3. Кружити куковима у десно (везано) 1. П.П. Став у ширини рамена, предручити доле 2. Упор чучећи пред рукама 3. Упор пред рукама 4. Упор чучећи пред рукама 5. П.П. 1. П.П. Ноге у ширини рамена, приручење 3. Савити десно колено, пету ставити на задњицу, десном руком ухватити прсте, издржај 4. П.П. Ноге у ширини рамена, приручење 5. Савити лево колено, пету ставити на задњицу, левом руком ухватити прсте, издржај 3. П.П. Сед разножни опружени, узручити обема 4. Претклон трупом, предручити обема, издржај 3. П.П. Клећећи на потколеницама 4. Спустити рамена на колена	Растезање и јачање мишића кукова Јачање мускулатуре ногу Растезање мишића предње ложе бута Растезање мишића предње ложе бута Растезање препонског дела Растезање лумбалног дела кичменог стуба	8- 12 х 8- 12 х 20 секунди 20 секунди 20 секунди 20 секунди
ОСНОВНА ФАЗА ЧАСА	25 минута	
- Shadow box - "Тинг- понг" По један наизменичан ударац		

- Спаринг (Нагласити ученицима да спаринг буде ниског интензитета) - Увежбавање технике на врећи	
ЗАВРШНА ФАЗА ЧАСА	5 минута
- Вежбе дисања - Истезање	oooooooooooooooooooo ●

Час 36.- Писмена припрема за час физичког васпитања	
Наставна јединица	Спаринг ниског интензитета
Тип часа	Утврђивање
Наставне методе	Усмено излагање и демонстрација
Справе и реквизити	Рукавице, кацига, штитиници за потколенице, штитиник за гениталије, гума за зубе, бандажери, врећа
УВОДНА ФАЗА ЧАСА	- Кратак поздрав и објашњење ученицима шта ће се радити на часу - Трчање у круг по сали са природним облицима кретања - Хваталице
ПРИПРЕМНА ФАЗА ЧАСА	10 минута
Вежбе обликовања	Намена Дозирање

1. П.П. Став спетни, приручити 2. Прегинање главе и врата 3. Опружање главе и врата	Растезање и јачање вратног дела кичменог стуба	8- 12 х
1. П.П. Став спетни, приручити 2. Померање главе у леву страну 3. Померање главе у десну страну	Растезање и јачање вратног дела кичменог стуба	8- 12 х
1. П.П. Став раскорачни, руке о бок 2. Отклон у лево, кроз одручење узручити десном 3. Зиб 4. Отклон у десно, десна о бок, кроз одручење узручити левом 5. Зиб	Растезање бочног дела кичменог стуба	8- 12 х
1. П.П. Став раскорачни, руке о бок 2. Кружење куковима у леву страну 3. Кружење куковима у десну страну	Растезање мишића кукова	8- 12 х
1. П.П. Став раскорачни, предручити 2. Чучањ 3. П.П.	Јачање мускулатуре ногу	8- 12 х
1. П.П. Став раскорачни. Приручити 2. Прегиб трупом, пипнути шакама под 3. Провући руке кроз ноге што даље 4. Опружити труп, узручити	Растезање мишића задње ложе бута	8- 12 х
1. П.П. Став у ширини рамена, предручити доле 2. Упор чучећи пред рукама 3. Упор пред рукама 4. Упор чучећи пред рукама 5. П.П.	Јачање мускулатуре ногу	8- 12 х
1. П.П. Упор пред рукама 2. Склек 3. П.П.	Јачање мускулатуре руку	8- 12 х
1. П.П. Клечећи на потколеницама 2. Спустити рамена на колена	Растезање лумбалног дела кичменог стуба	20 секунди

<i>ОСНОВНА ФАЗА ЧАСА</i>	25 минута
- Shadow box - Условни спаринг (Договорене комбинације удараца) - Спаринг (Нагласити ученицима да спаринг буде ниског интензитета) - Увежбавање технике на врећи	
<i>ЗАВРШНА ФАЗА ЧАСА</i>	5 минута
- Вежбе дисања - Истезање	oooooooooooooooooooo ●

5. Закључак

Ванчасовне активности у физичком васпитању пружају ученицима могућност упознавање и обучавања спортова и спортских активности који нису предвиђени планом и програмом физичког васпитања.

Данашњи начин живота носи негативне последице по здравље деце. Одмереним и умереним дозирањем, одговарајућим избором садржаја, под стручним вођством наставника, кик бокс и остали борилачки спортови могу бити врста активности која буди заинтересованост код ученика. Борилачки спортови могу допринети побољшању општег физичког стања код ученика, уклањању психичких проблема и смањењу гојазности.

Тема мастер рада упућује на могућност примене овог атрактивног спорта као секције у облику ванчасовних активности ученика средњошколског узраста. Начин организовања часова, приказан у овом раду, може утицати на развој позитивних ставова према настави физичког васпитања, као и на стицање навике за физичким вежбањем, што је један од најважнијих циљева наставе физичког васпитања. Учествовање ученика на овој секцији помоћи ће у изградњи њиховог самопоуздања и самопоштовања. На овим часовима ће научити шта значи постављати циљеве и истрајно вежбати ка њиховом остваривању. Кроз пријатељства стечена на овим часовима, ученици ће изградити тимски дух, научити како да на миран начин решавају конфликте, као и како да пруже подршку другима око себе.

6. Литература

- [1] Бокан, Б. (1985): Ванчасовне активности ученика у физичком васпитању у савременој педагошкој теорији и пракси. Београд, Докторска дисертација
- [2] Бокан, Б., Матић, М., (1992): Физичко васпитање, увод у стручно- теоријску надградњу. Београд: ФФК
- [3] Брковић, С. (2005): Карактеристике поентирајућих техника на такмичењу врхунских кик боксера. Београд: Универзитет у Београду- Факултет спорта и физичког васпитања, Магистарска теза
- [4] Вишњић, Д., Милетић, К., Јовановић, А., (2004): Теорија и методика физичког васпитања. Београд: Факултет спорта и физичког васпитања
- [5] Вукадиновић, Н. (2014): Оријентиринг секција као облик ванчасовних активности у физичком васпитању. Београд- Факултет спорта и физичког васпитања, Завршни рад
- [6] Гавриловић, Д. (2004): Кик бокс као средство рекреације. Београд- Факултет спорта и физичког васпитања, Завршни рад
- [7] Ђорђевић, В., Бут, М., (2013): Физичка активност ученика ослобођених од наставе физичког васпитања, Спортске науке и здравље, 124- 129.
- [8] Капо, С., Цикатић, Б. (2011) Пут до врха К- 1. Загреб: Школска књига
- [9] Николић, П. (2018) Примена кик бокса у обуци специјалних јединица војске и полиције. Београд: Универзитет у Београду- Факултет спорта и физичког васпитања, Завршни рад
- [10] Пелевић, Б. (1997) Кик бокс 1 теорија и методика. Нови Сад: Факултет физичке културе, Центар за усавршавање стручних кадрова
- [11] Стојановић, П. (2018): Примена аикидоа у оквиру ванчасовних активности ученика млађег школског узраста. Београд- Факултет спорта и физичког васпитања, Мастер рад
- [12] Ћирковић, З., Јовановић С., (1992): Борења бокс- карате. Београд - Факултет физичке културе
- [13] Ћирковић, З., Јовановић, С., Касум, Г., (2010): Борења. Београд

[14] Шпања, С. (2006): Методски поступак обуке ножних техника у кик боксу. Београд-Факултет спорта и физичког васпитања, Завршни рад

[15] <https://rothwellmma.com/youth/youth-kickboxing/>

[16] <https://en.wikipedia.org/wiki/>

[17] <http://www.immaf-syllabus.com/1yellow>

[18] <https://www.canstockphoto.com/images-photos/low-kick.html>

[19] https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Punch_counter_mid_kick.svg

[20] <https://www.pinterest.com/pin/479774166532852419/>

[21] <https://www.healthyformen.com/boxing-clever/>

[22] <https://www.fortisfight.com/fundamental-types-boxing-punches/>

[23] <https://www.wikihow.com/Build-Punching-Power>

[24] <https://www.dreamstime.com/illustration/uppercut-punch.html>

[25] https://www.findgoodlive.com/?category_id=6355442