**PLAN I PROGRAM RADA ŠKOLSKOG SPORTSKOG DRUŠTVA „VIHOR“ ZA**

**ŠKOLSKU GODINU 2025./26.**

**OPĆI PODACI O RADU**

**VODITELJ: Tomislav Rukavina, prof.**

**MJESTO I VRIJEME ODRŽAVANJA: Jelisavac, utorak 7. i 8. sat**

**PREDIVĐEN UKUPAN BROJ SATI: 70**

**PLANIRANE AKTIVNOSTI**

**SEKCIJE**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **redni broj** | **SPORT** | **PLANIRAN BROJ SATI** |
| **1.** | **FUTSAL** | **25** |
| **2.** | **ODBOJKA** | **25** |
| **3.** | **BADMINTON** | **20** |
| **4.** |  |  |
| **5.** |  |  |

**ŠKOLSKA SPORTSKA NATJECANJA**

|  |  |
| --- | --- |
| **SPORT** | **DJEČACI ILI DJEVOJČICE** |
| **FUTSAL 5. i 6.r** | **DJEČACI** |
| **FUTSAL 7. i 8.r** | **DJEČACI** |
| **ODBOJKA** | **DJEČACI** |
| **BADMINTON** | **DJEČACI I DJEVOJČICE** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**PLAN I PROGRAM RADA**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **REDNI BROJ SATA** | **TEMA** | **PLANIRANI ISHODI** |
| **1.** | Uvodni sat - upoznavanje s planom i programom te načinom rada  Pravila badminton  Dodavanje u paru - badminton  Vršno i podlaktično odbijanje – odbojka | Učenici će se upoznati s planom rada, pravilima badmintona i odbojke, te osnovnim tehnikama dodavanja i odbijanja |
| **2.** | Forhend dodavanje - badminton  Mini odbojka 3:3 | Učenici će razviti tehniku forhenda i timsku igru kroz mini odbojku 3:3. |
| **3.** | Bekend dodavanje - badminton  Tehniciranje loptom  Donji servis – odbojka | Učenici će usvojiti tehniku bekenda, tehniciranja i donjeg servisa u odbojci. |
| **4.** | Servis - badminton  Gornji servis – odbojka | Učenici će ovladati tehnikom servisa i gornjeg servisa u odbojci. |
| **5.** | Igra glavom  Badminton igra  Mini odbojka 4:4 | Učenici će razviti tehniku igre glavom i suradnju u mini odbojci 4:4 |
| **6.** | Dodavanje u paru nogom  Gornji servis | Učenici će poboljšati dodavanje nogom i gornji servis |
| **7.** | Igra 2:2 badminton  Futsal pravila  Mini odbojka | Učenici će primijeniti pravila futsala i usvojiti igru mini odbojke |
| **8.** | Servis badminton  Kuhanje odbojka  Igra futsal | Učenici će uvježbati kuhanje u odbojci i sudjelovati u igri futsal |
| **9.** | Dodavanje u paru badminton  Gornji servis  Igra mini odbojka | Učenici će poboljšati gornji servis i igru mini odbojke |
| **10.** | Dodavanje u parovima  Prijem servisa | Učenici će usvojiti prijem servisa |
| **11.** | Dvojni blok, suradnja  Upijač  Dodavanje u trojkama, kris kros nogom | Učenici će razviti suradnju i dodavanje nogom u trojkama. |
| **12.** | Povaljka  Dupli pas  Igra 2:2 | Učenici će usvojiti tehniku povaljke i sudjelovati u igri 2:2 futsal |
| **13.** | Upijač  Mini odbojka  Badminton 2:2 | Učenici će razviti vještine kroz igru mini odbojke i badminton 2:2 |
| **14.** | Igra badminton  Igra futsal | Učenici će sudjelovati u igri badmintona i futsala |
| **15.** | Individualna taktika badminton, priprema za natjecanje | Učenici će se pripremiti za natjecanje u badmintonu kroz individualnu taktiku. |
| **16.** | Gornji servis/prijem servisa | Učenici će usvojiti prijem servisa i tehniku gornjeg servisa |
| **17.** | Futsal, priprema za natjecanje | Učenici će se pripremati za futsal natjecanje kroz tehničko-taktičke vježbe |
| **18.** | Igra odbojka  Igra futsal | Učenici će razvijati suradnju kroz igru odbojke i futsala |
| **19.** | Badminton 2:2  Mini odbojka 4:4 | Učenici će sudjelovati u igri badminton 2:2 i mini odbojci 4:4 |
| **20.** | Futsal igra | Učenici će primijeniti naučene vještine kroz igru futsala. |
| **21.** | Tehničko taktička priprema za natjecanje u futsalu | Učenici će poboljšati tehničko-taktičke vještine za natjecanje u futsalu. |
| **22.** | Obrana igrač manje  Igra badminton  Igra odbojka | Učenici će usvojiti tehniku obrane s igračem manje i sudjelovati u badmintonu i odbojci. |
| **23.** | Servis/prijem servisa  Dupli pas  Igra badminton | Učenici će razvijati tehniku servisa i prijema u odbojci. |
| **24.** | Zonska obrana  Badminton servis  Odbojka povaljka | Učenici će usvojiti zonsku obranu, badminton servis i tehniku povaljke u odbojci. |
| **25.** | Smeč/blok odbojka  Igra odbojka  Igra futsal | Učenici će razvijati tehniku smeča i bloka u odbojci te sudjelovati u igri futsal. |
| **26.** | Gornji servis  Mini odbojka  Igra badminton | Učenici će usvojiti gornji servis i sudjelovati u mini odbojci i badmintonu |
| **27.** | Te Ta priprema za natjecanje – odbojka | Učenici će se tehnički i taktički pripremiti za odbojkaško natjecanje. |
| **28.** | Igra badminton  Igra futsal | Učenici će primijeniti naučene tehnike u obje igre. |
| **29.** | Smeč/dvojni blok Napad na igrača više  Igra odbojka | Učenici će usvojiti smeč i blok te napad na igrača više |
| **30.** | Tehniciranje badminton lopticom  Bekend servis | Učenici će razvijati tehniciranje badminton lopticom i usvojiti bekend servis. |
| **31.** | Forhend servis  Smeč badminton  Igra u parovima | Učenici će usvojiti forhend servis i smeč u badmintonu |
| **32.** | Smeč/dvojni blok suradnja  Gornji servis  Mini odbojka | Učenici će usvojiti tehniku smeča i bloka te gornji servis. |
| **33.** | Bekend servis  Lob udarac  Igra badminton | Učenici će usvojiti bekend servis i lob udarac u badmintonu. |
| **34.** | Gornji servis  Upijač  Igra odbojka | Učenici će usvojiti tehniku gornjeg servisa i sudjelovati u igri odbojke. |
| **35.** | Završni sat Igra futsal | Učenici će primijeniti sve naučene vještine kroz igru futsala |
|  |  |  |

**VODITELJ/VODITELJICA**

**IME I PREZIME: Tomislav Rukavina**

**POTPIS:**

**Jelisavac, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(upisati datum)**