

ПЛАНИРАЊЕ НА РЕАЛИЗАЦИЈА НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА ПО ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ
ЗА ПРВО ОДДЕЛЕНИЕ

Предмет : ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ	ПРВО ОДДЕЛЕНИЕ
Тема : СПОРТУВАМ И ИГРАМ	Време на реализација 90 часа
Изготвиле : Наташа Тодоровска-одделенски наставник Дамјан Наумовски-натсваник по ФЗО	Од ООУ „Горѓи Сугарев“ - Битола
Адаптирале:	

Содржини и (поими)	стандарди за оценување	часови	активности	средства	следење на напредокот
Предлог идеи за активности вклучени во планирањето (Прирачник по ФЗО од 1-3 одд) https://ffosz.ukim.edu.mk/wp-content/uploads/2020/10/8.-io2-tool-kit-for-ph.education-1-3-grade.pdf					
Атлетска азбука (одење, трчање, потскокнување, скокање, фрлање).	•Оди и трча со кратки и долги чекори, со промена на правец и темпо, со пренесување товар на ограничена површина.	2	<ul style="list-style-type: none"> Наставникот организира полигон за одење / трчање до одредена цел со долги /кратки чекори. Учениците одат/трчаат во колона по еден, двајца или во мали групи со промена на правец и темпо. Учениците формираат колона. Ги испружуваат рацете пред-себе за да направат растојание кое мораат да го одржуваат за време на трчањето. Првиот ученик во колоната е лидер и тој одбира насоката на движење, а другите го следат. Одат, лесно трчаат, потоа ја зголемуваат брзината. Лидерот ги менува насоките, а промената на темпото ја одредува наставникот. 	Реквизити за полигон -конуси -маркери -обрачи и сл Свирче за наставник	Индивидуална изведба на вежби и игри Придонес во групните активности
		2	<ul style="list-style-type: none"> Учениците вежбаат трчање со промена на правец (змијулесто, цик-цак, напред -назад, лево -десно) со различна брзина и на различни дистанци. Игра „Квачка, јастреб и пилиња“. Се формираат колони од по неколку ученици. Сите цврсто се држат за половината. Првиот во синцирот е „квачката“, а останатите се пилињата. Еден ученик е „јастреб“ кој ги лови пилињата. „Квачката“ ги шири рацете и ги 	Реквизити за полигон -конуси -сталки -обрачи и сл	Придонес во изведување заклучоци

ПЛАНИРАЊЕ НА РЕАЛИЗАЦИЈА НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА ПО ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ
ЗА ПРВО ОДДЕЛЕНИЕ

<p>•Оди и трча со кратки и долги чекори, со промена на правец и темпо, со пренесување товар на ограничена површина.</p>		<p>штити пилињата што се кријат зад неа. Кога „јастребот“ ќе го фати последното пиле, тој оди на последното место од колоната, „квачката“ станува „јастреб“, а првото „пиле“ станува „квачка“.</p> <p>• Примена на игри- Брканица и Пипни стој, Трка на броеви).</p>	Различни предмети за пренесување	Почитување на правилата на игрите
	2	<p>• „Шуга“. Играта се изведува во ограничен простор, а наставникот одредува играч што ќе ги фаќа останатите (шуга), кој треба во одредено време да допре што поголем број учесници за одреден дел од телото. Секој учесник е должен да се држи за местото каде што е допрен сè додека тој не фати друг учесник за друго место на телото, со што повторно сите учесници се држат за тоа место.</p> <p>• „Кора баба“. Учесниците се во ограничен простор, најчесто во круг. Еден од учесниците, кој е со врзани очи, има задача да фати кој било учесник со кого ја менува улогата. Учесниците што го избегнуваат ловецот треба често да се јавуваат, така што гласно ќе го изговараат неговото име или ќе се јават.</p>	Конуси за ограничување на простор	Индивидуална изведба на вежби и игри
	2	<p>• Учениците вежбаат различни движења на телото, имитирајќи животни (мечка, зајак, желка, жаба, змија...).</p> <p>• Игра „Трка на деновите во неделата“. Учениците се поделени во групи од по 7 ученици, кои застануваат паралелно на растојание од 2 -3 метри. Учениците се именуваат според деновите во неделата. Кога наставникот ќе викне „Трет ден“, тогаш оние што се именувани „среда“ трчаат околу својата колона и се враќаат на своето место. Ученикот што прв ќе стигне ѝ носи поен на својата колона. Играта се повторува додека не поминат сите денови во неделата.</p> <p>• На знак на наставник учениците во почнуваат да трчаат околу означениот простор без да се испуштат. Наставникот задава задачи на трчањето (на пр. скок во вис со плесок на дланките над глава, трчање со зафрлање на потколениците кон назад, трчање со високо подигнување на натколениците, странично трчање, трчање со вкрстен чекор и сл.</p>	Конуси за ограничување на простор	Придонес во групните активности Придонес во изведување заклучоци Почитување на правилата на игрите

ПЛАНИРАЊЕ НА РЕАЛИЗАЦИЈА НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА ПО ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ
ЗА ПРВО ОДДЕЛЕНИЕ

		2	<ul style="list-style-type: none"> Наставникот организира полигон за одење / трчање со пренесување товар на ограничена површина. Учениците во групи вежбаат правилно подигнување и пренесување товар на различни растојанија, Носење на топка/ранец со испружени раце/високо над глава со одење/трчање. Носење на топка со одење/трчање зад грб без да падни. Штафетни игри со носење со користење на разни видови на трчање (змијулесто, цик-цак, трчање наназад и сл) Игра „Пренесување мали топки од круг во круг“. На секоја страна од игралиштето се наоѓа по една врста пред која во круг се наоѓаат топчиња. Бројот на топчињата треба да биде поголем од бројот на учениците. На знак, ученикот од првата врста подигнува колку може повеќе топчиња и ги пренесува во кругот на другата страна. Наизменично додека една екипа не остане без топчиња. 	<p>Топка Ранец Полесни предмети</p> <p>Мали топчиња</p>	Индивидуал на изведба на вежби и игри
• Трча брзо до одредена цел.		5	<ul style="list-style-type: none"> Игра-Кој прв ќе дотрча до мене? Учениците се поставени во ред во една линија. На даден знак со свирче трчаат до наставникот и треба да го земат знаменцето од неговата рака. Ученикот кој добива знаменце сега е на местото од наставникот. Кој прв до целта? – Учениците се поделени во 4 групи и на даден знак трчаат до конус на кој е ставена стапка и се враќаат назад. На конусот има онолку маркери колку има членови во групата. Победува групата која прва ќе ги собере сите стапки. Активноста започнува со тоа што учениците по групи формираат круг во кој се свртени кон центарот и се клекнати на ко-лена. Се избираат ученици кои први ќе ја започнат играта. Првиот ученик ја зема топката во раце и трча околу кругот најбрзо што може. Кога се враќа му ја предава топката на следниот од негова десна страна и сè така додека да се стигне последниот ученик во групата. Победник е онаа група што најбрзо ќе заврши . 	<p>Знаменце</p> <p>Конуси</p> <p>маркери</p> <p>свирче</p>	<p>Придонес во групните активности</p> <p>Придонес во изведување заклучоци</p> <p>Почитување на правилата на игрите</p>

ПЛАНИРАЊЕ НА РЕАЛИЗАЦИЈА НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА ПО ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ
ЗА ПРВО ОДДЕЛЕНИЕ

			<ul style="list-style-type: none"> • Сите ученици стојат по должина на линија на една страна од и на знак на наставникот претрчуваат фронтално на другата страна од игралиштето до линијата оддалечена 20 m, колку што можат побргу(3 пати). Учениците стартуваат од клекнат став, свртени со грб, легнати на стомак и сл. Играта може да се промени да стартуваат 3 групи паралелно,но да внимаваат да не се судрат при трчањето 		
<ul style="list-style-type: none"> • Скока во далечина, височина, длабочин од место и со залет, со едноножен и двоножен одраз. 	4	<ul style="list-style-type: none"> • Игра „Зајакот се крие во дупката“. Учениците се поделени во групи (две до четири) и стојат во круг (или обрач). Еден ученик е надвор од кругот(лисица). На знак на наставникот „зајаците ги менуваат „дупките“ со скокање, а лисицата настојува при да фати некој заја . Тогаш зајакот станува лисица.. • Учениците вежбаат скокање на поголема далечина, височина, длабочина со едноножен и двоножен одраз и поголем залет, прескокнување на клупа со помош на рацете, скок во далечина од место, наскок на шведски сандак и скок од шведски сандак. • Игра „Жабини потскоци“. Сите ученици се поделени во 3 колони со ист број ученици. Пред секоја колона на растојание од 10 m се наоѓа кегла. На знак на наставникот, првите ученици од колоните прават упор чучејќи и со жабини потскоци скокаат до целта. Кога ќе ја пројдат целта, следниот уч-ник треба да го повтори истото движење • Игра „Ловец и зајчиња“. Сите ученици се наоѓаат на едниот крај од вежбалиштето во почетна положба клек од која скокаат суножно како зајче. Кон нив од другата страна на тргнува „ловецот“ и кога ќе им се доближи на 2 до 3m, тие бегаат во „шумата“, т.е. нацртаниот круг на подлогата во непосредна близина. 	<ul style="list-style-type: none"> Обрачи Клупа Шведски сандак кегли 	<ul style="list-style-type: none"> Индивидуал на изведба на вежби и игри Придонес во групните активности Придонес во изведување заклучоци Почитување на правилата на игрите 	

ПЛАНИРАЊЕ НА РЕАЛИЗАЦИЈА НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА ПО ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ
ЗА ПРВО ОДДЕЛЕНИЕ

	<ul style="list-style-type: none"> • Фрла предмети (топче, топка, фризби) во далечина и во одредена цел, со една и со две раце. 	10	<ul style="list-style-type: none"> • Учениците играат игри со фрлање на топче, топка со една и две раце (Гаѓање на кегли, Избегнување на удар со топка, Гаѓање со топка во кош, Гаѓање на цел). • Наставникот го организира простот за фрлање на топка во низок кош(обрач) поставен во хоризонтална и вертикална положба. Наставниците во тандем можат да ги држат обрачите. • Елементарна игра „Фрлање на топчето преку глава“. Сите ученици слободно стојат во ограничен простор. Еден играч е издвоен на друга страна и со грб е свртен кон соучениците, со полесна топка во рацете. На знак на наставник, тој ја исфрла топката со двете раце преку глава, а останатите се обидуваат да ја фатат. Кој ќе ја фати, тој следниот пат ја фрла топката. • Подавање на топката над глава“. Сите ученици се поделени во 3 или 4 колони и застануваат паралелно на растојание од 2m. Играчите во колоните стојат еден зад друг во расчекорен став. Првите во колоната имаат по една топка. На даден знак првиот со двете раце ја предава топката преку глава на следниот играч до крајот на колоната. Последниот играч трча со топката и почнува од почеток се додека сите на дојдат до почетокот на колоната. • „Туркање кегли“. Пред секоја колона на одредено растојание се поставени 3-4 кегли. На даден знак првиот ученик ги годи со топче, трча по него да го земе и го дава на следниот ученик 	<p>Лесни топки</p> <p>Обрачи</p> <p>кегли</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> • Правилно го држи телото при гимнастичко одење и трчање. 	2	<ul style="list-style-type: none"> • Учениците вежбаат правилно држење на телото и гимнастичко одење при одење со различно темпо со тактирање (Гимнастичко чекорење, Брзо на зборно место). • Игра „Шолја со вода“. Првите ученици од колоните имаат шолја(чаша) полна со вода. На знак на наставникот со правилно одење треба да стигнат до одредено место и назад, предавајќи ја шолјата на следниот ученик во колоната. Победува екипата што прва ќе ја заврши задачата и има најмногу вода во шолјата. 	<p>Чаши со вода</p> <p>Различни предмети</p>	<p>Индивидуална изведба на вежби и игри</p>

ПЛАНИРАЊЕ НА РЕАЛИЗАЦИЈА НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА ПО ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ
ЗА ПРВО ОДДЕЛЕНИЕ

Гимнастичка азбука (гимнастичко одење и трчање, потскоци, скокови, тркалање, ползење, качување, viseње, влечење, надвлекување			<ul style="list-style-type: none"> Активности во групи со одење со различно темпо и носење на предмети над глава без да им паднат. 		Придонес во групните активности
	<ul style="list-style-type: none"> Правилно го држи телото при изведување на гимнастички движења со реквизити (топки, обрачи, палици), со и без придружба на музика. 	4	<ul style="list-style-type: none"> Учениците изведуваат вежби за обликување со топки, обрачи, палици, со и без придружба на музика. Игра со обрачи. Првите ученици од секоја колона држат обрач. На даден знак, го тркалаат до одредено место, го навлекуваат преку главата и трчаат назад да го допрат ученикот зад себе. Вториот ученик трча до одредено место, го зема обрачот, го навлекува преку главата и го тркала назад итн. Учениците се слободно разместени во просторот за вежбање. Наставникот дава команди. Со суножни потскоци скокаме: напред два скока, десно еден скок, назад два скока, лево еден, три суножни скока во место, два скока ниско, третиот високо со привлекување на колената кон гради. Претходните вежби се работат во парови држејќи се за раце. 	топки, обрачи, палици, придружба на музика.	Придонес во изведување заклучоци Почитување на правилата на игрите
	<ul style="list-style-type: none"> Изведува основни гимнастички движења (ползење, тркалање, провлекување, прескокнување, скокање, качување, viseње, потпирање). 	10	<ul style="list-style-type: none"> Учениците, преку игри, изведуваат природни форми на движења со промена на правец лево-десно, напред -назад Учениците вежбаат ползење, тркалање и провлекување низ разни справи –организиран полигон од наставник. Игра „Жабини потскоци“. На подлогата се нацртани две паралелни линии на растојание од 50cm. Сите ученици стојат зад една црта во развлечена врста и произволно ја прескокнуваат „бездната“. Учениците прескокнуваат по инструкции на наставникот. Скок со десна и доскок на двете нозе, па со левата. Повторување на сите движења од краток залет. Игра „Каде што застанав, ти продолжи“. Учениците се поделиени во 3 или 4 паралелни колони. Првите во колоната 	Разни справи за прескокнување и провлекување Јаже ластик	

ПЛАНИРАЊЕ НА РЕАЛИЗАЦИЈА НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА ПО ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ
ЗА ПРВО ОДДЕЛЕНИЕ

			<p>застануваат со двете нозе зад линијата, скокаат од место и доскокнуваат на двете нозе што подалеку и не се поместуваат од тоа место. Следните ученици во колоната им приоѓаат на првите , ги поставуваат стапалата со прстите до петиците на тие што скокале претходно и тогаш овие се поместуваат и седнуваат од страна. Вторите, третите...скокаат на ист начин.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учениците играат игри со јаже (индивидуално, во парови и групно) и игри со ластик (Прескокнување на јаже , Надвлекување со јаже, Тркање на запрежни коли). • Учениците играат игри со потскокнување на една и/или две нозе (Плочка , Ластик , Борба на петли). 		<p>Индивидуал на изведба на вежби и игри</p> <p>Придонес во групните активности</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Оди по стеснета површина (напред-назад) и на различни висини. 	3	<ul style="list-style-type: none"> • Учениците изведуваат вежби со одење и трчање по ограничена или стеснета површина (одење и споро трчање по линија, шведска клупа, ниска греда со раце на колкови во предрачување и одрачување). •Игра „Две кози“. Задача е учениците што одат еден кон друг на клупата да си помагаат и да најдат договор како секој да го продолжисвојот пат до крајот на клупата, а никој да не падне 	<p>Ниска Тесна греда</p> <p>широка клупа</p>	<p>Придонес во изведување заклучоци</p> <p>Почитување на правилата на игрите</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Изведува едноставен полигон со одење, трчање, ползење, провлекување, натскокнување, скокање, прескокнување, качување, висење. 	10	<ul style="list-style-type: none"> •Наставникот организира полигон со различни реквизити и организира активности со одење, трчање, ползење, провлекување, натскокнување, скокање, прескокнување, качување, висење. • Сите ученици се слободно во просторот изведуваат „детски потскоци“. Рацете на колкови, исчекор со десната нога и одраз во вис со истата, замав со свиткана лева нога напред и горе (високо подигнување на колената). Повторување со левата нога • Раце на колкови, „детски потскоци“ со движење околу себе за 360 степени во една и во друга страна. <p>Игра „Скока врапче во круг“. Сите ученици формираат круг. Еден ученик е надвор од кругот и тој е „врапче“. Ученикот што го претставува „врапчето“ скока зад учениците и кога ќе застане зад некого, тој ученик станува „врапче“ и продолжува да скока, а ученикот што претходно скокал застанува на неговото место.</p>	<p>полигон со различни реквизити</p>	

ПЛАНИРАЊЕ НА РЕАЛИЗАЦИЈА НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА ПО ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ
ЗА ПРВО ОДДЕЛЕНИЕ

			<ul style="list-style-type: none"> • Игра „Во огледало“. Учениците се слободно разместени во просторот . Стојат во парови еден спроти друг на растојание од 1 метар. Еден ученик изведува различни потскоци, а другиот е „огледало“ и ги имитира истите движења. На знак на наставникот, улогите се менуваат. • Повторување на игри по избор на учениците. 		
<p>Ритмички игри ритам, обрач</p> <p>• Народно оро и танц (народно оро)</p>	<p>• Оди и трча по зададен ритам.</p>	4	<ul style="list-style-type: none"> • Учениците стојат слободно распоредени во и со правилно држење на телото и главата одат во место со броење: На команда „еден“, стапнуваат со левата нога посилно, нагласено. На „два“, со десната нога стапнуваат но потивко, скоро нечујно. Покрај чекорењето се додава плесок со дланките само на команда „еден“. Песокот со дланките е појак на команда „еден“, а потивок на „два“. Претходните две вежби се изведуваат во одењево колона по еден. • Марширање во круг со придружба на тарабука (плесокот на дланките), при што треба да се чуе нагласено стапнување со лева и нагласено со десна нога. • Игра „Погоди кое е овошјето“. Сите ученици стојат слободно , еден ученик излегува надвор од просторијата додека останатите се договараат кој е „лидер“. „Лидерот“ изведува некое движење (на пр, кружење со рацете пред тело), а останатите во истиот момент мораат да почнат да го имитираат и со него заедно продолжуваат да вежбаат. „Лидерот“ ги менува движења-та, а другите го следат и го имитираат . Доколку оној што бара не успее да го открие, после одредено време го заменува друг играч и играта почнува од почеток, а тој добива негативен поен и обратно. • Игра „Брзо на зборното место“. Учениците слободно се движат ,а наставникот дава ритам со плескање или со некој инструмент. Учениците трчајќи го следат зададениот ритам до зборното место, каде што секој мора да застане на своето место. 	Тарабука или друг ритмички инструмент	<p>Индивидуал на изведба на вежби и игри</p> <p>Придонес во групните активности</p> <p>Придонес во изведување заклучоци</p> <p>Почитување на правилата на игрите</p>

ПЛАНИРАЊЕ НА РЕАЛИЗАЦИЈА НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА ПО ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ
ЗА ПРВО ОДДЕЛЕНИЕ

	<ul style="list-style-type: none"> • Изведува ритмички движења со телото во место и во движење (нишања, бранувања, кружења). 	4	<ul style="list-style-type: none"> • Учениците се фатени за рака во круг. Наставникот кажува дека заедно ќе играат. Децата исчекоруваат со десната нога в десно, а потоа со левата пред десната, па пак исчекор со десна, па со лева вкрстување. Потоа маршираат во место на команда (десна -лева, десна-лева). Комбинирање на движењата. • Елементарна игра „Слепо глумче“. Учениците се фатени за раце и формираат круг. На еден од нив му се врзани очите и тој влегува во средината на кругот. Тие се движат по ритам на учена песна . Кога ќе завршат, чучнуваат. „Слепото глумче“ им приоѓа на играчите, ги допира по глава и погодува кој е. Ако го препознае играчот, се менуваат улогите. • Игра „Музички острови“. Децата си играат околу обрачите кои се на подлогата (неколку деца околу еден обрач). За тоа време трае музиката. Кога ќе престане музиката, децата се спасуваат со влегување во обрачот. Кој последен ќе го направи тоа или нема да го направи, излегува од играта, сè додека не остане последниот, кој е победник. Отежнувачка околност е што се смалува бројот на обрачи. 	<p>марама</p> <p>Обрачи</p> <p>ЦД плеер звучници</p>	<p>Индивидуал на изведба на вежби и игри</p> <p>Придонес во групните активности</p> <p>Придонес во изведување заклучоци</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Изведува базични чекори по музика од народно оро. 	4	<p>Учениците учествуваат во играње оро (по избор)</p> <p>Наставникот ги увежбува со учениците едноставните чекори на обично оро и изведуваат сопствена кореографија.</p>	ЦД плеер звучници	<p>Почитување на правилата на игрите</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Изведува танц со едноставни чекори и движења 	4	<p>Учениците учествуваат во играње едноставни танци (танцов галоп чекор напред и на страна).</p> <p>Наставникот ги увежбува со учениците едноставните чекори на танц и изведуваат сопствена кореографија</p>	ЦД плеер звучници	
			<ul style="list-style-type: none"> • Учениците играат најразлични игри (од претходните часови) при што мора да внимаваат на почитување на правилата 		Индивидуал на изведба

ПЛАНИРАЊЕ НА РЕАЛИЗАЦИЈА НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА ПО ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ
ЗА ПРВО ОДДЕЛЕНИЕ

Групни игри/ подвижни игри (штафетни , игри	Ги почитува правилата на играта и правилата за фер плеј однесување.	5	<p>• Игра „Црвените ги ловат сините“. Учениците се поделени во две еднакви групи - „црвени“ и „сини“. Застанати со лице една спроти друга на оддалеченост од 2m. На знак на наставникот „Сини!“, „црвените“ бегаат во просторот, а сините ги ловат. Победник е тимот чиј член последен е уловен.</p> <p>•Игри „Кипови“. Учениците слободно се распоредени во просторот. Еден ученик е судија, свртен со грб и брои до 10. Учениците заземаат некоја позиција на животно и се скаменуваат. По броењето судија го избира најубавиот кип, го допира ученикот и тој се „буди“, изведува некое карактеристично движење, а кога судијата повторно ќе го допре, тој се скаменува. Ученикот што ќе го избере станува судија.</p>		<p>на вежби и игри</p> <p>Придонес во групните активности</p> <p>Придонес во изведување заклучоци</p>
	<p>• Учествува во едноставни елементарни и традиционални игри и игри без граници .</p>	6	<p>• Елементарна игра: „Земја и вода“ На земја е нацртан круг. Учениците стојат надвор од него. Наставникот ја започнува активноста - На команда „Вода!“, сите влегуваат во кругот, а на „Земја“ излегуваат од кругот. Доколку некој ученик погрешно во извршувањето на наредбата, го заменува наставникот/ ученикот што давал наредби.</p> <p>Учениците играат игри со топка (<i>Нека бие</i>)</p> <p>• Елементарна игра „Берам грозје“. Децата формираат круг. Во средина е чуварот. Учениците стојат и пеат песна и со движењата имитираат како да берат грозје. Додека пеат, внимателно го набљудуваат чуварот. На последниот збор од песната, учениците бегаат. Ученикот што е чувар ги лови и кого ќе улови тој ја презема улогата на чувар.</p> <p>•Елементарна игра „Поплава – авиони“. Сите ученици слободно трчаат во обележан простор. На повик на наставник „Авиони!“, сите застануваат и легнуваат, на знак „опасноста помина“ продолжуваат да трчаат. На повик „Поплава!“ сите ученици се качуваат на некоја справа (да побегнат од поплавата која надоаѓа).</p>	<p>Нацртан круг</p> <p>Сталки за обележување на простор</p>	<p>Почитување на правилата на игрите</p>

ПЛАНИРАЊЕ НА РЕАЛИЗАЦИЈА НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА ПО ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ
ЗА ПРВО ОДДЕЛЕНИЕ

		<p>•Елементарна игра „Волк, коза и зелка“. Се избираат ученици кои ќе бидат „волк“, „коза“ и „зелка“. Другите се поделени во две врсти, паралелно оставени на растојание од 3m. „Волкот“ и „козата“ застануваат од надворешната страна, а „зелката“ меѓу врстите. На даден знак, „волкот“ почнува да ја лови „козата“, а „козата“, спасувајќи се од „волкот“, во исто време ја лови „зелката“. „Козата“ не смее да претрчува меѓу играчите што стојат во врстата. Кој прв ќе го улови својот плен, е победник. Кога ќе се прогласи победник, се избираат нови играчи.</p> <p>•Елементарна игра „Менувам куќа“. Сите ученици стојат слободно во просторот. Пред секој ученик наставник со креда црта круг (куќа) –еден ученик се избира за бездомник. На знак менувај куќа, сите ученици го напуштаат кругот и треба да влезат во првото слободен. Бездомникот треба да најди куќа. Тој што нема дом-станува бездомник.</p> <p>•Елементарна игра „ Патувачки хулахоп“.Учениците се делат на три групи - 3 круга. На секој круг му се доделува по еден хулахоп. На знак на наставникот, учениците треба да го пренесат хулахопот од еден кон друг со разни движења на телото. Кога некој ученик има тешкотии да се протне низ хула-хопот, учениците од неговиот круг можат да му помогнат со рака или нога, но притоа да внимаваат да не го раскинат кругот, т.е.да не ги пуштат рацете. Победник во оваа игра е онаа група што прва ќе направи цел круг со хулахопот.</p>	<p>Нацртани кругови со креда или обрачи</p> <p>3 хулахопи</p>	<p>Индивидуал на изведба на вежби и игри</p> <p>Придонес во групните активности</p> <p>Придонес во изведување заклучоци</p> <p>Почитување на правилата на игрите</p>
		<p>• Учениците учествуваат во штафетни игри со одење и трчање, со потскоци и скокови (<i>Школка, Поток, Прескокнување на јаже</i>).</p> <p>• Елементарна игра-Плочка(Царица) – на нацртана или гумирана подлога со броеви.</p> <p>• Елементарна игра „Школка- Се цртаат 4 школки и се формираат 4 еднакви групи. Учениците со суножни потскоци се движат од квадрат во квадрат и кога ќе стигнат до небото (5</p>	<p>нацртана или гумирана</p>	

ПЛАНИРАЊЕ НА РЕАЛИЗАЦИЈА НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА ПО ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ
ЗА ПРВО ОДДЕЛЕНИЕ

	<ul style="list-style-type: none"> Учествува во штафетни игри. 	5	<p>квадрат) се вртат и ги затвораат очите. Со суножни потскоци со затворени очи мораат да се вратат до првиот квадрат. Останатите ученици довикнуваат „солено“ кога ќе згрешат „благо“ кога се движат правилно. Кога ученикот ќе згреша, испаѓа од игра, а друг ученик влегува во игра. Оној што ќе згреша на крајот од кругот оди од почеток. Победник е онаа група кога сите членови ќе ја завршат играта без грешка.</p> <ul style="list-style-type: none"> Наизменична штафета. Учениците се поставени во две колони. Првиот од колоната држи топка со двете раце. На даден знак ја дава топката помеѓу нозе на ученикот зад него, вториот на третиот... и така до крај на колоната (топката не смее да падне потоа се вртат за 180° и го повторуваат истото. Победува онаа екипа што прва ќе ја заврши задачата. 	<p>подлога со броеви.</p> <p>Нацртани 5 квадрати</p> <p>2 топки</p>	
--	---	---	---	---	--