

Содржини и поими	Стандарди за оценување	Часови и дата на реализација	Сценарио на часот	Средства	Следење на напредокот
13. Применува вртење налево и надесно.	да го запознае сопственото тело, правилно држење на телото.	1	Воведен дел: учениците стојат во една врста, демонстрирање на правилно држење на телото, одење во колона со правилно држење на телото, одење на прсти, на пета, трчање во колона. Подготвителен дел: учениците се во една врста, наставникот кажува кој е број 1, а кој број 2, тие што се број 2 застануваат зад учениците со број 1, застануваат во 2 врсти, а наставникот стои пред нив и демонстрира вежби за загревање. Главен дел: се повторуваат сите видови на поставување на учениците. Примена на вртење лево – десно . Елементарна игра „Квачка, јастреб и пилиња“. Се формираат колони од по 10 ученици. Сите цврсто се држат околу половината. Првиот во синџирот е „квачката“, а останатите се пилињата. Еден од учениците стои од спротивната страна на колоната и тој е „јастреб“ кој ги лови пилињата. „Квачката“ ги шири рацете и ги 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“ Завршен дел: вежби за истегнување Рефлексја		-практичната практичната изведба на активностите за време на часот, - активната вклученост за време на часот, - соработката со соучениците во изведување на активностите, - почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.



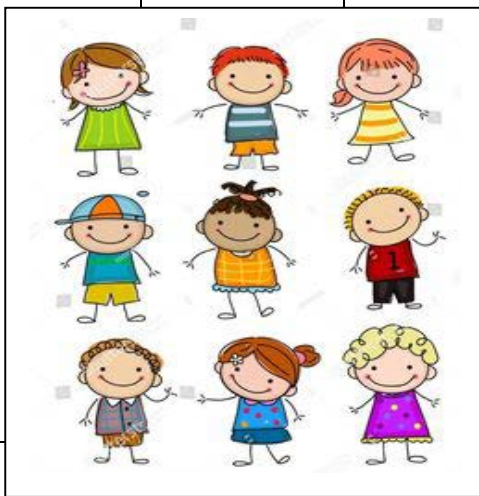
Содржини и поими	Стандарди за оценување	Часови и дата на реализација	Сценарио на часот	Средства	Следење на напредокот
14 / 15 Како можам да се движам со моето тело¹ (глава, врат, раце и раменици, колкови и нозе во различни ставови во стоечка, седечка и лежечка положба)?	да го запознае сопственото тело, правилно држење на телото.	2	Воведен дел Одење еден зад друг. Во колона по еден, учениците одат во одреден простор, при што треба посебно да внимаваат на правилно држење на телото и главата. Доаѓаат „грабливци“. На звукот од свирче, сите ученици почнуваат да трчаат и се редат на линија по висина, активноста се повторува повеќепати и се прогласува победник. Учениците стојат во една врста, демонстрирање на правилно држење на телото, одење во колона со правилно држење на телото, одење на прсти, на пета, трчање во колона. Да им се објасни на учениците дека застанувањето и редувањето по висина се вика ВРСТА и дека пред почетокот на секој час треба да застануваат вака. Наставникот ги демонстрира вежбите за обликување. Главен дел: се игра брканица 2x5мин. Учениците прават едноставни движења за обликување со вратот/главата, рацете и рамениците во сите почетни положби откако наставникот им демонстрира движење (имитира движење на птици, животни, растенија) Штафетна игра „Жабини потскоци“. Сите ученици се поделени во 3 колони со ист број ученици. Пред секоја колона на растојание од 10 метри 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 ученик треба да го повтори истото движење. Завршен дел: вежби за истегнување Рефлексција	Ниски справи од спортска гимнастика	-практичната изведба на активностите за време на часот, - активната вклученост за време на часот, - соработката со соучениците во изведување на активностите, - почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.



Содржини и поими	Стандарди за оценување	Часови и дата на реализација	Сценарио на часот	Средства	Следење на напредокот
16 / 17 Изведува поединечни координирани движења со деловите од своето тело.	да го запознае сопственото тело, правилно држење на телото.	2	Воведен дел: учениците стојат во една врста, демонстрирање на правилно држење на телото, одење во колона со правилно држење на телото, одење на прсти, на пета, трчање во колона. Учениците прават едноставни движења со трупот во сите положби откако наставникот им ги демонстрира. Игра „Ветерот ги ниша гранките“ Подготвителен дел: учениците се во една врста, наставникот кажува кој е број 1, а кој број 2, тие што се број 2 застануваат зад учениците со број 1, застануваат во 2 врсти, а наставникот стои пред нив и демонстрира вежби за загревање. Главен дел: игра – учениците се во две колони, пред секоја колона на растојание од 10м има сталка, првиот од колоната има топка во раце, на знак ја спушта топката и со туркање ја води, врти околу сталката и се враќа назад, ја дава топката на следниот од колоната... учениците се натпреваруваат која колона ќе заврши побрзо. Елементарна 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 вежбалиштето тргнува ПРИРАЧНИК ПО ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ ОД I ДО III ОДДЕЛЕНИЕ 15 „ловецот“ и кога ќе им се доближи на 2 до 3 метра, тие бегаат во „шумата“, т.е. нацртаниот круг на подлогата во непосредна близина. Завршен дел: вежби за истегнување.	Сталка, топка	- практичната изведба на активностите за време на часот, - активната вклученост за време на часот , - соработката со соучениците во изведување на активностите, - почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.



Содржини и поими	Стандарди за оценување	Часови и дата на реализација	Сценарио на часот	Средства	Следење на напредокот
18 / 19 Самостојно и со партнер учествува во едноставни телесни вежби во сите ставови и положби	да го запознае сопственото тело, правилно држење на телото.	2	Воведен дел: учениците стојат во една врста, демонстрирање на правилно држење на телото, одење во колона со правилно држење на телото, одење на прсти, на пета, трчање во колона. Елементарна игра „Школка“. Подготвителен дел: учениците се во една врста, наставникот кажува кој е број 1, а кој број 2, тие што се број 2 застануваат зад учениците со број 1, застануваат во 2 врсти, а наставникот стои пред нив и демонстрира вежби за загревање. Главен дел: се работи ротација напред и назад со едното па со другото рамо, потоа истото со двете рамена истовремено, рацете се високо горе, се виткаат во лактите за да се допрат рамената па пак се креваат горе, рацете се во одрачување, се прават кружни движења во двете страни, со левата рака се допира спротивното рамо, а десната е во одрачување и со неа се работат кружни движења, потоа истото и со другата рака, едната рака оди високо горе, а другата долу и така наизменично се движат, трупот е навален напред, а со рацете се прават движења како пливање краул, потоа истото и наназад, - рацете се испружени во висина на гради, се прекрстуваат напред и се шират во страна, рацете се во одрачување и се вртат само лактите напред и назад, рацете се во одрачување, еднаш се подигаат горе, се спуштаат во почетна положба, па се спуштаат долу. Игра – учениците се во две колони, пред секоја колона се поставува сталка на растојание од 10м., учениците се движат четириножно, вртат околу сталката и се враќаат назад, се натпреваруваат која колона ќе биде побрза. Завршен дел: вежби за истегнување.	сталка	-практичната изведба на активностите за време на часот, - активната вклученост за време на часот , - соработката со соучениците во изведување на активностите, - почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.



Содржини и поими	Стандарди за оценување	Часови и дата на реализација	Сценарио на часот	Средства	Следење на напредокот
20. Самостојно и со партнер учествува во едноставни телесни вежби во сите ставови и положби	да го запознае сопственото тело, правилно држење на телото.	1	Воведен дел: учениците стојат во една врста, демонстрирање на правилно држење на телото, одење во колона со правилно држење на телото, одење на прсти, на пета, трчање во колона. Подготвителен дел: учениците се во една врста, наставникот кажува кој е број 1, а кој број 2, тие што се број 2 застануваат зад учениците со број 1, застануваат во 2 врсти, а наставникот стои пред нив и демонстрира вежби за загревање. Главен дел: вртење на половината во двете страни, претклон со исправени нозе и исправање на трупот, нозете се раширени, се спуштаме во претклон и се исправаме, со рацете на половина се работат засуци во двете страни, со рацете на половина се работат засуци во двете страни. Игра – учениците се во две колони легнати на грб еден пред друг, последниот ја има топката во раце, се исправа како да работи стомачни и ја остава топката во рацете на ученикот пред него и така до првиот, потоа првиот легнува наназад и ја додава топката на ученикот зад него и така се префрла до последниот. Учениците се натпреваруваат која колона ќе биде побрза. На крај се работат грбни. Елементарна игра Прескокнување на јаже“. Се избираат двајца ученици што ќе го вртат јажето, во почетокот побавно во место, а потоа побрзо. Активноста започнува со тоа неколку пати. Потоа учениците слободно си избираат свој пар и држејќи се за раце го прескокнуваат јажето, внимавајќи да не ги допре. Следниот чекор е вклучување на уште еден ученик, правејќи тројка, четворка или петка. За победник се смета оној ученик, пар или група ученици што успеале најчесто да го прескокнат јажето Завршен дел: вежби за истегнување..	Топка, атлетски душек	-практичната изведба на активностите за време на часот, - активната вклученост за време на часот, - соработката со соучениците во изведување на активностите, - почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.



Содржини и поими	Стандарди за оценување	Часови и дата на реализација	Сценарио на часот	Средства	Следење на напредокот
21 . 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.	1	Воведен дел: учениците стојат во една врста, демонстрирање на правилно држење на телото, одење во колона со правилно држење на телото, одење на прсти, на пета, трчање во колона. Подготвителен дел: учениците се во една врста, наставникот кажува кој е број 1, а кој број 2, тие што се број 2 застануваат зад учениците со број 1, застануваат во 2 врсти, а наставникот стои пред нив и демонстрира вежби за загревање. Главен дел: Учениците формираат мешана 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 внимавајќи на растојанието. Одат, лесно трчаат, потоа ја зголемуваат брзината. Лидерот ги менува насоките, а промената на темпото ја одредува наставникот. Ова се повторува неколку пати. Одење во круг околу вежбалиштето како војници. „Маршираат“ еден круг, а на даден знак се распрснуваат (растураат) по теренот. На повторен знак, формираат колона и продолжуваат да маршираат. Одење во колона на различни начини кои и самите ученици можат да ги смислат (на прсти, петици...) Завршен дел: вежби за истегнување.	топка, обрач	-практичната изведба на активностите за време на часот, - активната вклученост за време на часот, - соработката со соучениците во изведување на активностите, - почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.



Содржини и поими	Стандарди за оценување	Часови и дата на реализација	Сценарио на часот	Средства	Следење на напредокот
22. 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.	10	Воведен дел Одење еден зад друг. Во колона по еден, учениците одат во одреден простор, при што треба посебно да внимаваат на правилно држење на телото и главата. Доаѓаат „грабливци“. На звукот од свирче, сите ученици почнуваат да трчаат и се редат на линија по висина, активноста се повторува повеќепати и се прогласува победник. Учениците стојат во една врста, демонстрирање на правилно држење на телото, одење во колона со правилно држење на телото, одење на прсти, на пета, трчање во колона. Да им се објасни на учениците дека застанувањето и редувањето по висина се вика ВРСТА и дека пред почетокот на секој час треба да застануваат вака. Наставникот ги демонстрира вежбите за обликување. Главен дел: се работат 2x10 чучњеви, ногата се подига пред телото, а со рацете се шлука под ногата, рацете се во одрачување, ногата се подига пред телото, а со спротивната рака се допираат прстите, се прави спуштање во едната страна, па во другата, спуштање напред со едната, па со другата нога, се работи висок цог во место, учениците се на 30см до сидот, со рацете се потпираат, а со нозете се работи висок цог на прсти, имитираат трчање. Игра – учениците се во 2 колони, на 5м се поставува сталка, во чучањ се движат напред, вртат околу сталката и се враќаат назад во колоната. Елементарна 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 вежбалиштето тргнува „ловецот“ и кога ќе им се доближи на 2 до 3 метра, тие бегаат во „шумата“, т.е. нацртаниот круг на подлогата во непосредна близина. Завршен дел: вежби за истегнување. Слободни игри	Сталка	- практичната изведба на активностите за време на часот, - активната вклученост за време на часот, - соработката со соучениците во изведување на активностите, - почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.



Содржини и поими	Стандарди за оценување	Часови и дата на реализација	Сценарио на часот	Средства	Следење на напредокот
23. Атлетска азбука (одење, трчање, потскокнување, скокање, фрлање).	Трча брзо до одредена цел.	2 + 2 Ноември Март	Воведни активности Одење еден зад друг. Во колона по еден, учениците одат во одреден простор, при што треба посебно да внимаваат на правилно држење на телото и главата. Доаѓаат „грабливци“. На звукот од свирче, сите ученици почнуваат да трчаат и се редат на линија по висина, активноста се повторува повеќепати и се прогласува победник. Учениците стојат во една врста, демонстрирање на правилно држење на телото, одење во колона со правилно држење на телото, одење на прсти, на пета, трчање во колона. Да им се објасни на учениците дека застанувањето и редењето по висина се вика ВРСТА и дека пред почетокот на секој час треба да застануваат вака. Наставникот ги демонстрира вежбите за обликување. Главна активност Сите ученици стојат по должина на линија на една страна од вежбалиштето и на знак на наставникот претрчуваат фронтално на другата страна од игралиштето до линијата оддалечена 20 м, колку што можат побргу (3 пати). Активноста се повторува, но сега учениците се чучнати на стартната линија. Активноста се повторува, но сега учениците се во почетна положба „турско седење“, клек (активноста се повторува трипати). Елементарна игра „Натпревар во соблекување и облекување“. Сите ученици се поделени во две врсти, кои стојат со лице свртени една кон друга на растојание од 2 метра. На даден знак учениците треба најбргу што можат да ги соблечат патиките и да ги наредат пред своите нозе. Победува екипата што сето тоа побрзо ќе го направи. Потоа, на даден знак, брзо ги облекуваат патиките. Истото се повторува и со соблекување и облекување на маиците. Завршна активност : вежби за истегнување.	сталка, топка	-практичната изведба на активностите за време на часот, - активната вклученост за време на часот, - соработката со соучениците во изведување на активностите, - почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.



Содржини и поими	Стандарди за оценување	Часови и дата на реализација	Сценарио на часот	Средства	Следење на напредокот
24. Атлетска азбука (одење, трчање, потскокнување, скокање, фрлање).	Скока во далечина, височина, длабочина, од место и со залет, со едноножен и двоножен одраз.	6	Воведен дел Одење еден зад друг. Во колона по еден, учениците одат во одреден простор, при што треба посебно да внимаваат на правилно држење на телото и главата. Доаѓаат „грабливци“. На звукот од свирче, сите ученици почнуваат да трчаат и се редат на линија по висина, активноста се повторува повеќепати и се прогласува победник. Учениците стојат во една врста, демонстрирање на правилно држење на телото, одење во колона со правилно држење на телото, одење на прсти, на пета, трчање во колона. Да им се објасни на учениците дека застанувањето и रहेњето по висина се вика ВРСТА и дека пред почетокот на секој час треба да застануваат вака. Наставникот ги демонстрира вежбите за обликување. Главен дел: Елементарна игра „ тоа што учениците, еден по еден, се обидуваат да го прескокнат јажето од една на друга страна без одреден редослед кој ќе почне, повторувајќи Прескокнување на јаже“. Се избираат двајца ученици што ќе го вртат јажето, во почетокот побавно во место, а потоа побрзо. Активноста започнува со тоа неколку пати. Потоа учениците слободно си избираат свој пар и држејќи се за раце го прескокнуваат јажето, внимавајќи да не ги допре. Следниот чекор е вклучување на уште еден ученик, правејќи тројка, четворка или петка. За победник се смета оној ученик, пар или група ученици што успеале најчесто да го прескокнат јажето. Завршен дел: вежби за истегнување.	топка	-практичната изведба на активностите за време на часот, - активната вклученост за време на часот, - соработката со соучениците во изведување на активностите, - почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.

