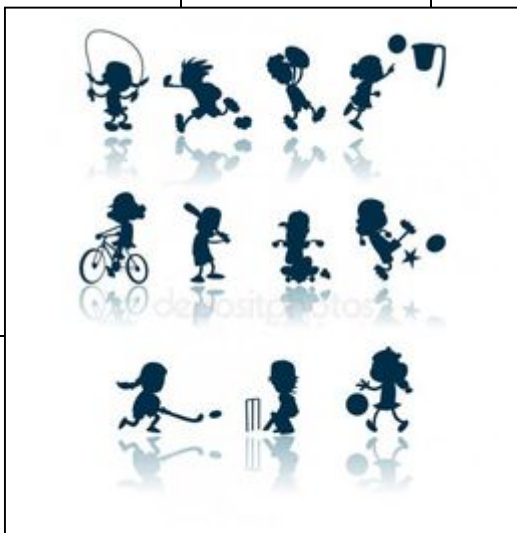


Содржини и поими	Стандарди за оценување	Часови и дата на реализација	Сценарио на часот	Средства	Следење на напредокот
38. Гимнастичка азбука (гимнастичко одење и трчање, потскоци, скокови, тркалање, ползење, качување, висување, влечење, надвлекување, потпирање, потиснување,).	Изведува основни гимнастички движења (ползење, тркалање, провлекување, прескокнување, скокање, качување, висување, потпирање)		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. Подготвителен дел: учениците се во една врста и сами кажуваат дали се број 1 или број 2, застануваат во 2 врсти, наставникот назначува еден ученик кој ќе ги демонстрира вежбите за обликување со негова помош. Главен дел: БОЧНО ТРКАЛАЊЕ Сите ученици се легнат на подлогата со составени нозе и над галава подигнати раце, се тркала странично во десно од 5 до 6 пати без помош на рацете. Истото, во лево. Истото, сега се изведува во парови држејќи се за раце над глава. Се поставува душек на отскочна штица и се изведува тркалање по коса рамнина.. „Брканица пронаоѓање на пар спасител“. Сите ученици се распоредени во ограден простор за вежбање, а еден е ловец. Ученикот што ќе биде во опасност да биде фатен може да се спаси така што брзо ќе најде пар со кој ќе се фати за раце. Кога опасноста ќе пројде, не се држат за раце и продолжуваат да играат поединечно. Завршен дел: вежби за истегнување.	маркери, обрачи, сталки.	-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
39. Гимнастичка азбука (гимнастичко одење и трчање, потскоци, скокови, тркалање, ползење, качување, висување, влечење, надвлекување, потпирање, потиснување)	Изведува основни гимнастички движења (ползење, тркалање, провлекување, прескокнување, скокање, качување, висување, потпирање)		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. демонстрира вежбите за обликување Главен дел: Учениците формираат парови од ист пол, при што се внимава паровите да бидат со слична висина и тежина. Паровите застануваат по должина на една линија, или секој пар застанува слободно во просторот за вежбање, а меѓу нив се повлекува гранична линија. Паровите се свртени со лице еден кон друг на 50 до 80 см растојание и застануваат во страничен расчекор. На знак на наставникот „подготви се“, се фаќаат за десната рака и на знак „сега“, се влечат поробувајќи да се поместат од место. Во истата почетна положба, на знак на наставникот, учениците се држат со двете раце и пробуваат да го повлечат соученикот преку линијата на својата страна. Елементарна игра „Борба на петли“. Два ученика ги прекрстуваат рацете на градите и застануваат во просторот за вежбање. На знак на наставникот, двајцата потскокнуваат на една нога и се туркаат со прекрстени раце на раменици и настојуваат да го натераат противникот да застане на другата нога. Завршен дел: вежби за истегнување.	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
40. Атлетска азбука (одење, трчање, потскокнување, скокање, фрлање).	да ги изведува основните движења и вежби во атлетиката, - да учествува во групни игри со почитување на правилата - да скокасо затрчување		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. Демонстрирање на вежбите за обликување Главен дел: Учениците стојат слободно распоредени во просторот за вежбање 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. Повторете ја претходната активност, но сега покрај чекорењето се додава плесок со дланките само на команда „еден“. Повторете, но сега плесокот со дланките е појак на команда „еден“, а потивок на „два“. Претходните две вежби се изведуваат во одење во 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. Се повторува претходна вежба, но само првите 8 чекори ја следат тарабуката или плесокот на дланките, а 8 чекори се изведуваат „немо“. Се слушаат само нагласените чекори на левата нога (наизменично со придружба и немо). Елементарна игра „Брзо на зборното место“. Учениците слободно се движат во вежбалиштето, наставникот дава ритам со плескање или со некој инструмент, а учениците трчајќи го следат зададениот ритам до зборното место, каде што секој мора да застане на своето место. Завршен дел: вежби за истегнување	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
41. Гимнастичка азбука (гимнастичко одење и трчање, потскоци, скокови, тркалање, ползење, качување, висување, влечење, надвлекување, потпирање, потиснување,	Изведува основни гимнастички движења (ползење, тркалање, провлекување, прескокнување, скокање, качување, висување, потпирање)		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 вежбаат скок на поголема далечина. Главен дел: Учениците се поделени во парови (од ист пол и со слични физички предиспозиции), застануваат еден спроти друг, но на поголемо растојание од останатите парови. Држејќи се за палката, изведуваат туркање и влечење. Учениците се држат за хоризонтално поставена палка во висни на гради, на знак на наставникот се влечат еден со друг преку линија која е нацртана меѓу нив. Истата почетна позиција, сега паровите се туркаат еден со друг наназад, при што треба со двете нозе да ја прејдат линијата на теренот на противникот. Првата и втората вежба да се повторат со тоа што сега палката се држи на краевите. Сите палки се поставуваат на подлогата пред стапалата: учениците се одразуваат со двете нозе и ја прескокнуваат палката, се вртат и го прават истото во спротивна насока, повеќепати. Иста положба на палките, суножно ја прескокнуваат напред-назад во континуитет, без да се вртат и да ја менуваат насоката. Палките се во иста почетна положба, со десната нога се застанува од другата страна, во расчекорен став, напред-назад се прескокнува палката, при што во воздух се менуваат нозете: десна назад, лева напред. Палката се поставува пред десната нога (странично) и се прескокнува суножно десно-лево во континуитет Завршен дел: вежби за истегнување. Елементарна игра „Менувам куќа“.	клупа, шведски сандак	-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
42. Гимнастичка азбука (гимнастичко одење и трчање, потскоци, скокови, тркалање, ползење, качување, висување, влечење, надвлекување, потпирање, потиснување)	Изведува основни гимнастички движења (ползење, тркалање, провлекување, прескокнување, скокање, качување, висување, потпирање)	4	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. Главен дел: Учениците се поделени во групи по четворица. По две групи, приближно изедначени по сила, застануваат една спроти друга, а меѓу нив на подлогата се става еден подолг и појак стап. На подготвителен знак, учениците од двете групи го фаќаат стапот, го подигнуваат до висина на гради и на знак за старт настојуваат со влечење да ја извлечат спротивната група на својата страна преку линијата. Истата вежба, но сега со туркање на групата наназад до линијата која е нацртана на 1 м зад секоја група. По една група од 5 до 6 ученици се распоредени на секој крај од подебело јаже, кое на својот среден дел е положено на средна линија на подлогата која е на исто растојание од првиот ученик од првата и втората група. Лево и десно од средишната линија се нацртани уште две линии на растојание од 2 м, како гранични линии, до каде што едната и другата екипа треба да се надвлекуваат. На знак на наставникот, учениците го подигнуваат јажето, а на знак за старт едната екипа ја надвлекува другата преку граничната линија. Активноста се повторува од 2 до 3 пати, така што во следниот круг ќе се натпреваруваат двете победнички екипи од претходното влечење, како и двете екипи што изгубиле. Слободно разместени во просторот за вежбање во фронтална формација, учениците во 2/4 такт ги изведуваат следниве активности: косење сено, свонење своно, лулање колепка и други имитациjsки движења. Елементарна игра „Ветер“. Учениците се „ветер“ и стојат покрај сид. На гласна музика „дува силен ветер“ и учениците трчаат по целата сала. На средно гласна музика „ветерот“ е послаб и учениците трчаат полека покрај сидот на тивка музика „ветерот“ се одмора, учениците чучнуваат. Кога е тишина, „ветерот спие“, учениците ја спуштаат главата на колената. Завршен дел: вежби за истегнување	маркери, обрачи	-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.



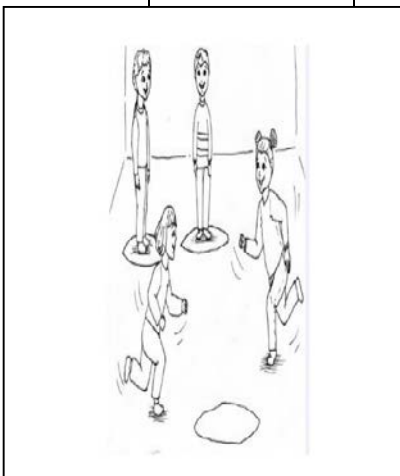
Содржини и поими	Стандарди за оценување	Часови и дата на реализација	Сценарио на часот	Средства	Следење на напредокот
43, Гимнастичка азбука (гимнастичко одење и трчање, потскоци, скокови, тркалање, ползење, качување, висување, влечење, надвлекување, потпирање, потиснување,	Изведува основни гимнастички движења (ползење, тркалање, провлекување, прескокнување, скокање, качување, висување, потпирање)		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 „Менувам куќа“. Главен дел: СКОК ВО ВИСОЧИНА Учениците застануваат во две паралелни колони на 5-6 метри оддалеченост од затегнат ластик (долг од 4 до 5 метра). Со залет право (по еден ученик од секоја колона) со едноножен одраз го прескокнуваат ластикот и доскокнуваат на спротивната нога. Истото, со менување на одразната и доскокната нога повеќе пати, прво на помала висина (40 см), па постепено преку сè поголема висина. Истото, при прескок на ластикот со ракада ја дофата палката која ја држи наставникот на висина што секој ученик ќе може со леснотија да ја дофати. „Натпревар“ кој ќе прескокне повеќе препреки со одраз со подобрата нога. Се почнува со помала висина и постепено се зголемува. Кој ќе прескокне една висина оди понатаму додека може т.е. додека кај една висина не погреша двапати. Во голема кружна формација учениците повторуваат „детски потскоци“ во фронтална организациска форма, т.е. работат истовремено во ист правец за да се добие убава слика Елементарна игра „Семафор“. Учениците се во слободна формација. Гласната музика го означува зеленото светло на семафорот, учениците слободно трчаат по вежбалиштето. Средно силната музика го означува жолтото светло и учениците одат, а тивката музика го означува црвеното светло и учениците застануваат во место. Завршен дел: вежби за истегнување.	јаже, 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.



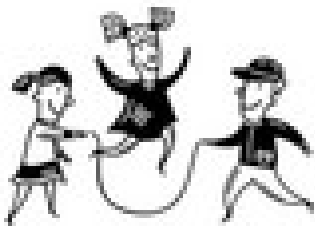
Содржини и поими	Стандарди за оценување	Часови и дата на реализација	Сценарио на часот	Средства	Следење на напредокот
44. Гимнастичка азбука (гимнастичко одење и трчање, потскоци, скокови, тркалање, ползење, качување, висување, влечење, надвлекување, потпирање, потиснување,	Изведува основни гимнастички движења (ползење, тркалање, провлекување, прескокнување, скокање, качување, висување, потпирање)		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 и сами кажуваат дали се број 1 или број 2, застануваат во 2 врсти, наставникот назначува еден ученик кој ќе ги демонстрира вежбите за обликување со негова помош. Главен дел: учениците се во една колона, пред нив се местат маркери, на 5м растојание се местат обрачи еден пред друг, а повторно на 5м растојание се местат обрачи еден пред друг. Учениците скокаат суножно низ маркерите, потоа трчаат до обрачите каде скокаат наизменично со лева и десна нога, потоа трчаат до наредните обрачи каде скокаат со скок од место со две нозе во секој обрач. Елементарна игра „Запамти го соседот“. Учениците формираат круг и мора да запамтат кој му е лев, а кој десен сосед. На знак од наставникот, учениците излегуваат од кругот и се движат по зададениот ритам на вежбалиштето. На знак на наставникот „Вратете се во круг!“, учениците, одејќи или трчајќи, на зададениот ритам се враќаат во кругот. Секој треба да застане на место на кое бил претходно, односно меѓу своите „соседи“. Завршен дел: вежби за истегнување.	маркери, јаже, обрачи.	-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
45. Гимнастичка азбука (гимнастичко одење и трчање, потскоци, скокови,	Оди и трча по зададен ритам. Правилно го држи телото при гимнастичко одење и трчање		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. Главен дел: Учениците ќе ги повторат детските потскоци во разни формации. Движејќи се со „детски потскоци“, слободно по салата, учениците на команда на наставникот: „Сите во круг!“, „Сите во врста!“, „Сите во колона!“ и слично ја заземаат бараната формација. Учениците ќе формираат 3 или 4 помали круга и изведуваат ритмичка целина која ќе ја формира наставникот „детски потскоци“ од околу 16 2/4 такта, како на пр. 1,2; 2,2, два потскока напред кон центарот, раце на колкови 3,2; 4,2; два потскока назад, раце на колкови 5,2; 6,2; 7,2; 8,2 сите се вртат во десно, четири потскоци во круг со рацете наизменично, со едната па со другата, челни кругови пред тело, 9,2; 10,2; секој втор во кругот два чекори назад од центарот, 11,2; 12,2; исто, но сега се менуваат улогите. Учениците што потскокнуваат кон центарот прават два чекора наназад, а другите нанапред и на 13,2; 14,2; 15,2; 16,2; со четири потскока секој втор скока околу првиот, кој четири потскоци скока во место. Да се повтори колут напред во хомогени групи. Елементарна игра „Лисицата ја менува дупката“. Учениците се поделени во групи (две до четири) и стојат во круг (или обрач). Еден ученик е „вишок“, односно надвор од кругот. На знак на наставникот „лисиците“ ги менуваат „дупките“, а „ловецот“ настојува при таа промена да фати некоја „лисица“. Кога ќе ја фати, тогаш ги менуваат улогите. Завршен дел: вежби за истегнување. Игра „трчање на запрежни коли“	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.



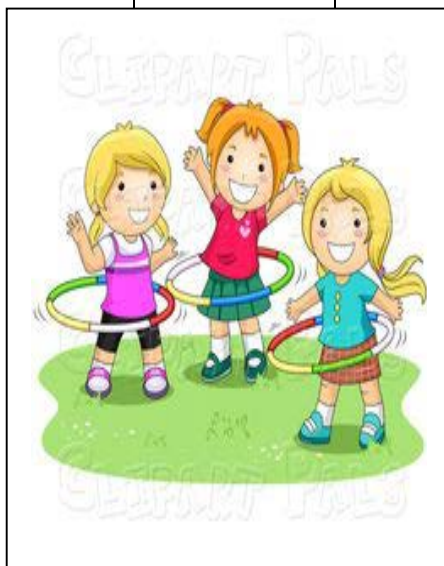
Содржини и поими	Стандарди за оценување	Часови и дата на реализација	Сценарио на часот	Средства	Следење на напредокот
46. Атлетска азбука (одење, трчање, потскокнување, скокање, фрлање).	да ги изведува основните движења и вежби во атлетиката, - да учествува во групни игри со почитување на правила - да скока со затрчување		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 и сами кажуваат дали се број 1 или број 2, застануваат во 2 врсти, наставникот назначува еден ученик кој ќе ги демонстрира вежбите за обликување со негова помош. Главен дел: изведување на скок со затрчување преку јаже. Учениците играат игри со јаже. Елементарна игра „Кој прв ќе стигне во кругот“. На едната страна од игралиштето се цртаат 6 круга, како и на спротивната страна. Учениците ги делиме во 6 групи (на пр. по 5 ученици). На знак на наставникот ученикот под број 1 дотрчува во кругот на спротивната страна, го повикува бројот два кој трча, а потоа го повикува ученикот со број 3 итн. Групата што прва ќе го пополни кругот победува. Завршен дел: вежби за истегнување.	јаже	-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
47. Гимнастичка азбука (гимнастичко одење и трчање, потскоци, скокови, тркалање, ползење, качување, висување, влечење, надвлекување, потпирање, потиснување,).	Учествува во едноставни елементарни и традиционални игри и игри без граници		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 и сами кажуваат дали се број 1 или број 2, застануваат во 2 врсти, наставникот назначува еден ученик кој ќе ги демонстрира вежбите за обликување со негова помош. Главен дел: Кој ќе собере и ќе донесе повеќе предмети. На еден дел од игралиштето ставаме различни предмети (топчиња, кутии и сл.), а на другата страна се учениците. На знак учениците настојуваат што побрзо да стигнат до предметите, да ги земат во што поголем број и да ги донесат до наставникот, кој треба да ги преброи и да го прогласи победникот. Учениците формираат мала група од по четири ученици кои формираат колони и две по две застануваат една спроти друга. Пред првиот ученик од едната колона се ставаат две топки, кои на различни начини се пренесуваат до првиот од спротивната колона (ученикот што ја завршил задачата застанува на крајот од спротивната колона и повторно го чека својот ред на спротивната страна, а првиот од оваа колона ја изведува истата активност во спротивна насока). Ученикот клекнува и подига две еднакви топки на произволен начин и ги пренесува на другата страна и ги спушта со клекнување. На иста начин се подигаат топките и се пренесуваат на другата страна под раце потпрени на колковите. Завршен дел: вежби за истегнување.	јаже	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
48. Ритмички игри (ритам, обрач).	Изведува ритмички движења со телото во место и во движење (нишања, бранувања, кружења).		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 и сами кажуваат дали се број 1 или број 2, застануваат во 2 врсти, наставникот назначува еден ученик кој ќе ги демонстрира вежбите за обликување со негова помош. Главен дел: Со соодветна песна во такт 2/4, учениците самостојно движејќи се ќе се изразуваат (како што „музиката им кажува и наложува“), користејќи ги движењата што досега ги имаат научено, како и други што сами ги измислуваат: одење, трчање, потскокнување, вртења, замавнувања и кружење со рацете. Организирање натпревар во четири групи еднакви по број, изедначени по сила во надвлекување со јаже. Во првиот круг јажето го надвлекуваат две по две групи. Во следниот круг двете групи што во првиот круг биле послаби и двете групи што победиле. Наместо оваа натпреварување, може да се организира и борба за топка во парови (со елиминација на поразените во секој следен круг) ако часот се реализира во училница. Елементарна игра „Изгубено пиле“. Се игра како играта „Топлоладно“. Еден ученик излегува од просторијата, останатите ученици кријат предмет кој треба да го открие ученикот. Кога гласно пеат, тоа е знак дека ученикот е блиску до предметот, а кога пеат тивко тогаш ученикот е оддалечен од предметот. Завршен дел: вежби за истегнување.	јаже	-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
49. Групни игри/ подвижни игри (штафетни , игри без границы)	Ги почитува правилата на играта и правилата за фер плеј однесување		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 и сами кажуваат дали се број 1 или број 2, застануваат во 2 врсти, наставникот назначува еден ученик кој ќе ги демонстрира вежбите за обликување со негова помош. Главен дел: Штафетна со пренесување топки. Во истата организациска формација како во претходната игра, се менуваат задачите во трчање. Пред секоја колона се поставуваат по два обрача, еден на 5 м, другиот на 10 м оддалеченост и во секој по една топка. На знак на наставникот, учениците трчаат до првата топка, ја подигнуваат, ја носат до вториот обрач, тука ги заменуваат топките со топката во тој обрач, која ја пренесуваат во првиот и трчаат до следниот во колоната предавајќи му ја задачата со допирање по рамо. Топките треба да се со различна големина. Елементарна игра „Подигнување и носење топки“. Пред тело, под мишки, на рамена.. Завршен дел: вежби за истегнување.	јаже	-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
50. Групни игри/ подвижни игри (штафетни , игри без граници)	Учествува во штафетни игри		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 и сами кажуваат дали се број 1 или број 2, застануваат во 2 врсти, наставникот назначува еден ученик кој ќе ги демонстрира вежбите за обликување со негова помош. Главен дел: Штафетна игра со пренесување топки. Учениците се поделени во 3 или 4 колони еднакви по број, кои застануваат паралелно и сите зад иста линија. На околу 10 м пред секоја колона се поставува обрач и во него две топки. На знак на наставникот, првите ученици од секоја колона трчаат до обрачите, ги земаат двете топки и ги пренесуваат на произволен начин до следните ученици во колоните, кои ги преземаат и повторно ги враќаат во обрачите, потоа трчаат до следниот во колоната, го допираат по рамото, тој тргнува и ја изведува истата активност како првиот ученик и така наизменично додека сите во колоните не ги завршат своите колони. Завршен дел: вежби за истегнување.	тениско топче.	-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.

