

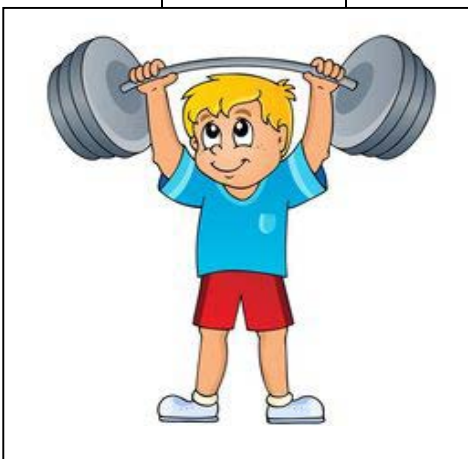
Содржини и поими	Стандарди за оценување	Часови и дата на реализација	Сценарио на часот	Средства	Следење на напредокот
<p>51. Атлетска азбука-потскокнување скокање</p>	<p>да ги изведува основните движења и вежби во атлетиката, - да учествува во групни игри со почитување на правила -да скока во висина и во далечина</p>		<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Главен дел: полигон-се местат маркерите еден пред друг, после маркерите пречка, потоа се поставува душекот и потоа на растојание од 5м се поставуваат 4 обрачи еден пред друг. Учениците суножно скокаат низ маркерите, потоа се изведува еден повисок суножен скок преку пречката, на душекот се изведува скок во далечина од место, а потоа со залет скокаат низ обрачите со една нога во секој обрач.</p> <p>Елементарна игра „Трка на картони“. Учениците се поделени во 3 или 4 колони на вообичаен начин, како за штафета, и сите застануваат зад иста линија. Секој прв ученик од колоната има по два картона или лист хартија. На знак на наставникот се движат напред до свртилиштето оддалечено 6 до 8 метри и назад, до следниот ученик што побрзо можат, така што прво на подлогата го ставаат едниот картон или лист хартија на кој застануваат на едната нога, потоа другиот на кој застанува со другата нога и понатаму одат „по картоните“ преместувајќи ги за секој следен чекор.</p> <p>Завршен дел: вежби за истегнување</p>	<p>Обрачи, гумени и дрвени палки, јажиња, ниски и високи чуневе – маркери за подлога, чуневе, конусни маркери, морнарски скали за подлога, координациски скали.</p>	<p>-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.</p>




Содржини и поими	Стандарди за оценување	Часови и дата на реализација	Сценарио на часот	Средства	Следење на напредокот
52. Атлетска азбука (одење, трчање, потскокнување, скокање, фрлање).	да учествува во групни игри со почитување на правила -да фрла предмети во далечина и ви одредена цел со една и со две раце.		<p>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. Игра „ Подреди се побргу “</p> <p>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.</p> <p>Главен дел: Гаѓање со топка во круг кој се наоѓа на подлогата. Учениците се поделени во од 4 до 6 колони. Пред секоја колона на оддалеченост од 3 до 5 метри се наоѓа обрач. Задача е со топката да се погоди обрачот. Гаѓање со топка во кругови кои се наоѓаат на подлогата. Учениците во иста формација гаѓаат со појаката рака во обрачи пред себе на оддалеченост од 50 см еден од друг (од поблискиот кон подалечниот). Секој ученик гаѓа по еднаш, што му носи 1, 2 или 3 поени.</p> <p>Елементарна игра „Бројаница“. На подлогата се црта круг со пречник од 3 метри и во неговиот центар се става корпа (кофа). Кругницата се дели на шест еднакви дела кои претставуваат станици. Првиот играч застанува во станицата бр. 1 и оттаму ја уфрла топката во целта. Ако успее, оди на станицата бр. 2 и ја уфрла топката оттаму и по ред од станица во станица додека не згреша, кога истата задача ја почнува следниот ученик. Ученикот што ќе згреша го чека повторно својот ред и продолжува на станицата на која згрешил. Задача е секој што побрзо да ги пројде сите 6 станици</p> <p>Завршен дел: вежби за истегнување.</p>	Помали и поголеми топки, тениски топчиња, пинг-понг топчиња, балони и топки за спортски игри. • Обрачи, гумени и дрвени палки, јажиња, ниски и високи чунови – маркери за подлога, чунови, конусни маркери, морнарски скали за подлога, координациски скали..	-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
<p>53. Атлетска азбука (одење, трчање, потскокнување, скокање, фрлање).</p>	<p>- да учествува во групни игри со почитување на правила -да фрла предмети во далечина и ви одредена цел со една и со две раце.</p>		<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Главен дел: најпрвин учениците се поставени еден наспроти друг цик-цак, медицинката ја има крајниот ученик и ја додава на ученикот дијагонално од него од гради и така медицинката се движи до другиот крај. Потоа учениците се местат во две колони, една колона наспроти друга, и така учениците си додаваат со медицинката над глава, ученикот што додал се враќа назад во колоната.</p> <p>Елементарна игра „Гаѓање кегли“. На 6 м пред учениците, кои стојат во колона зад линија, се поставени од 3 до 5 кегли. (или пластични шишиња). Еден по еден ученик настојуваат со едно фрлање на топката одоздола да погодат односно соборат што повеќе кегли.</p> <p>Завршен дел: вежби за истегнување. Слободни игри.</p>	<p>Помали и поголеми топки, тениски топчиња, пинг-понг топчиња, балони и топки за спортски игри. Обрачи, гумени и дрвени палки, јажиња, ниски и високи чунови – маркери за подлога, чунови, конусни маркери, морнарски скали за подлога, координациски скали. јажиња, рипстоли, шведска клупа.</p>	<p>-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.</p>



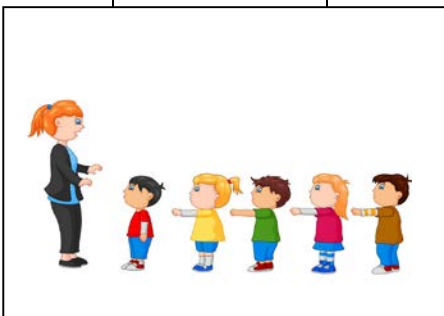
Содржини и поими	Стандарди за оценување	Часови и дата на реализација	Сценарио на часот	Средства	Следење на напредокот
54. Атлетска азбука (одење, трчање, потскокнување, скокање, фрлање).	да ги изведува основните движења и вежби во атлетиката, - да учествува во групни игри со почитување на правила -да фрла предмети во далечина и ви одредена цел со една и со две раце.		<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Главен дел: Пред секој колона од ученици се поставуваат повеќе предмети со различна големина, тежина и форма: топка, обрачи, палки, кегли и јажиња (или пластични шишиња, тетратки, картонски кутии, училишни торби, книги и сл.) Првиот ученик во колоната подигнува три или четири предмети и ги пренесува до првиот во спротивната колона. Прво со одење, потоа со трчање или потскокнување со комбинирање на начинот на носење. Со двете раце ги носат сите предмети пред тело, еден под рака итн.</p> <p>Елементарна 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> <p>Завршен дел: вежби за истегнување</p>	Помали и поголеми топки, тениски топчиња, пинг-понг топчиња, балони и топки за спортски игри. Обрачи, гумени и дрвени палки, јажиња, ниски и високи чунови – маркери за подлога, чунови, конусни маркери, морнарски скали за подлога, координациски скали. јажиња, рипстоли, шведска клупа	-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
<p>55.</p> <p>Како можам да се движам со моето тело</p>	<p>Изведува поединечни координирани движења со деловите од своето тело</p> <p>Самостојно и со партнер учествува во едноставни телесни вежби во сите ставови и положби</p>		<p>Воведни активности</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Наставникот ги демонстрира вежбите за обликување.</p> <p>Главна активност</p> <p>Елементарна игра „Трка на картони“.</p> <p>Учениците се поделени во 3 или 4 колони на вообичаен начин, како за штафета, и сите застануваат зад иста линија. Секој прв ученик од колоната има по два картони или лист хартија. На знак на наставникот се движат напред до свртилиштето оддалечено 6 до 8 метри и назад, до следниот ученик што побрзо можат, така што прво на подлогата го ставаат едниот картон или лист хартија на кој застануваат на едната нога, потоа другиот на кој застанува со другата нога и понатаму одат „по картоните“ преместувајќи ги за секој следен чекор.</p> <p>Завршна активност вежби за истегнување</p> <p>Рефлексија</p>	<p>Обрачи, гумени и дрвени палки, јажиња, ниски и високи чуневи – маркери за подлога, чуневи, конусни маркери, морнарски скали за подлога, координациски скали.</p>	<p>-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.</p>

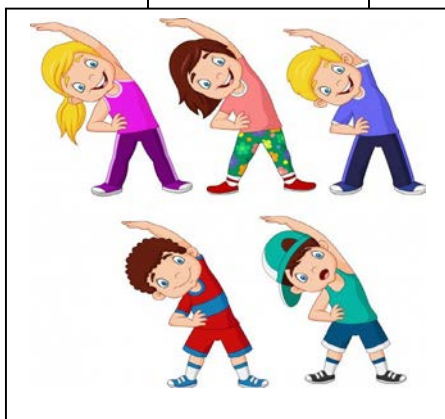


Содржини и поими	Стандарди за оценување	Часови и дата на реализација	Сценарио на часот	Средства	Следење на напредокот
<p>56. Како можам да се движам со моето тело (глава, врат, раце и раменици, колкови и нозе во различни ставови во стоечка, седечка и лежечка положба)?</p> 	<p>Прави комбинирани движења со деловите од своето тело. Самостојно и со партнер учествува во едноставни телесни вежби во сите ставови и положби</p>		<p>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. Наставникот ги демонстрира вежбите за обликување.</p> <p>Главна активност Поток“. Користејќи ги обележените црти на теренот, учениците поминуваат во колона по еден од една страна на друга страна од „потокот“. „Одиме на училиште и се враќаме од училиште“. Учениците одат природно, внимавајќи на положбата на телото. Во еден правец одат на училиште, а во другиот се враќаат од училиште. „Птици на жица“. Учениците слободно трчаат, на звукот од свирчето највисокото момче и највисокото девојче застануваат мирно на местото на кое се затекнале, а останатите ученици што е можно побрзо формираат врста застанувајќи еден до друг, редејќи се по висина. Активноста се повторува неколкупати. Задача е секој што побрзо да ги пројде сите 6 станици</p> <p>Завршен дел: вежби за истегнување.</p>	<p>Помали и поголеми топки, тениски топчиња, пинг-понг топчиња, балони и топки за спортски игри. • Обрачи, гумени и дрвени палки, јажиња, ниски и високи чуневи – маркери за подлога, чуневи, конусни маркери, морнарски скали за подлога, координациски скали..</p>	<p>-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.</p>

Содржини и поими	Стандарди за оценување	Часови и дата на реализација	Сценарио на часот	Средства	Следење на напредокот
<p>57.</p> <p>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)?</p>	<p>Изведува поединечни координирани движења со деловите од своето тело.</p> <p>Прави комбинирани движења со деловите од своето тело</p>		<p>Воведни активности</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Наставникот ги демонстрира вежбите за обликување.</p> <p>Главна активност</p> <p>Елементарна игра: „Земја и вода“ На земја е нацртан круг. Учениците стојат надвор од него. Кога еден од нив ќе каже „Вода!“, тогаш сите влегуваат во кругот. Кога ќе каже „Земја“, тогаш учесниците излегуваат од кругот. Меѓутоа, ако ученикот повторно каже команда „Земја!“, сите мора да останат надвор од кругот. Доколку некој ученик погрешно во извршувањето на наредбата, го заменува ученикот што давал наредби.</p> <p>Завршен дел: вежби за истегнување. Слободни игри.</p>	<p>Помали и поголеми топки, тениски топчиња, пинг-понг топчиња, балони и топки за спортски игри.</p> <p>Обрачи, гумени и дрвени палки, јажиња, ниски и високи чунови – маркери за подлога, чунови, конусни маркери, морнарски скали за подлога, координациски скали. јажиња, рипстоли, шведска клупа.</p>	<p>-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.</p>



Содржини и поими	Стандарди за оценување	Часови и дата на реализација	Сценарио на часот	Средства	Следење на напредокот
<p>58.</p> <p>Како можам да се движам со моето тело (глава, врат, раце и раменици, колкови и нозе во различни ставови во стоечка, седечка и лежечка положба)?</p>	<p>Изведува поединечни координирани движења со деловите од своето тело. Прави комбинирани движења со деловите од своето тело</p>		<p>Воведни активности</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Наставникот ги демонстрира вежбите за обликување.</p> <p>Главна активност</p> <p>Од врста, учениците со помош на наставникот се разместуваат слободно во просторот за вежбање, свртени со лицето кон наставникот. Сите ученици потскокнуваат во место, а наставникот им дава наредби како да скокаат: како врапче, штрк, зајак, жаба, кенгур, топка итн. Можат да се издвојат учениците што правилно ги имитираат скоковите (врапче – „ситни“ потскоци). Истата активност движејќи се напред, назад, во страна, како што ќе каже наставникот. „Птици на жица“.</p> <p>Учениците слободно трчаат, на звукот од свирчето највисокото момче и највисокото девојче застануваат мирно на местото на кое се затекнале, а останатите ученици што е можно побрзо формираат врста застанувајќи еден до друг, редувајќи се по висина. Активноста се повторува неколкупати.</p> <p>Завршен дел: вежби за истегнување</p>	<p>Помали и поголеми топки, тениски топчиња, пинг-понг топчиња, балони и топки за спортски игри. Обрачи, гумени и дрвени палки, јажиња, ниски и високи чуनेви – маркери за подлога, чуनेви, конусни маркери, морнарски скали за подлога, координациски скали. јажиња, рипстоли, шведска клупа</p>	<p>-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.</p>



Содржини и поими	Стандарди за оценување	Часови и дата на реализација	Сценарио на часот	Средства	Следење на напредокот
<p>59.</p> <p>Гимнастичка азбука (гимнастичко одење и трчање, потскоци, скокови, тркалање, ползење, качување, висување, влечење, надвлекување, потпирање, потиснување,).</p>	<p>Правилно го држи телото при изведување на гимнастички движења со реквизити (топки, обрачи, палици), со и без придружба на музика.</p>		<p>Воведни активности</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Наставникот ги демонстрира вежбите за обликување.</p> <p>Главна активност</p> <p>Сите ученици се слободно разместени во просторот за вежбање и фронтално работат „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 на претходната активност со левата нога наизменично повеќепати. Раце на колкови, „детски потскоци“ со движење околу себе за 360 степени во една и во друга страна. Првите две вежби се комбинираат. Четири 2/4 такта, потскоци во место, четири скока со вртење во десно, четири со вртење во лево. Првите две вежби се изведуваат во парови држејќи се за раце вкрстени на грбот. Во поединечни изведби со раце подигнати во страна (одрачување), четири „детски потскоци“ напред, четири назад.</p> <p>Завршен дел: вежби за истегнување.</p>	<p>Помали и поголеми топки, тениски топчиња, пинг-понг топчиња, балони и топки за спортски игри.</p> <p>Обрачи, гумени и дрвени палки, јажиња, ниски и високи чунови – маркери за подлога, чунови, конусни маркери, морнарски скали за подлога, координациски скали. јажиња, рипстоли, шведска клупа</p>	<p>-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.</p>

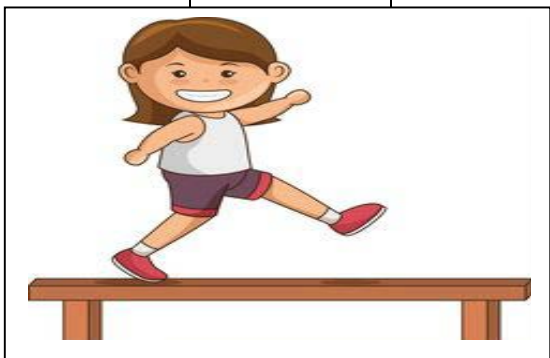


Содржини и поими	Стандарди за оценување	Часови и дата на реализација	Сценарио на часот	Средства	Следење на напредокот
<p>60. Гимнастичка азбука (гимнастичко одење и трчање, потскоци, скокови, тркалање, ползење, качување, висување, влечење, надвлекување, потпирање, потиснување,).</p>	<p>Правилно го држи телото при изведување на гимнастички движења со реквизити (топки, обрачи, палици), со и без придружба на музика</p>		<p>Воведни активности</p> <p>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.</p> <p>Главна активност</p> <p>Учениците формираат повеќе колони. Еден по еден учениците од колоната одат, трчаат, по должина на линија долга 10 м на која на секој 2 м е нацртан круг. Ученикот во раце носи 3 или 4 предмета и движејќи се што е можно побрзо во круговите става еден по еден предмет. Кога ќе дојдат до свртилиштето, се враќаат назад и во обратен редослед ги собираат предметите и ги предаваат на следниот ученик во колоната. Учениците ќе повторат некоја од научените начини на гаѓање во различни хоризонтални и вертикални цели. Подигнување и носење топка пред тело. Учениците се поделени во неколку колни кои се наоѓаат едни спроти други. На знак на наставникот, учениците подигнуваат по две топки и ги носат пред тело до другата колона, ги оставаат на подлогата и одат на</p>	<p>Помали и поголеми топки, тениски топчиња, пинг-понг топчиња, балони и топки за спортски игри. Обрачи, гумени и дрвени палки, јажиња, ниски и високи чунови – маркери за подлога, чунови, конусни маркери, морнарски скали за подлога, координациски скали. јажиња, рипстоли, шведска клупа</p>	<p>-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.</p>



			<p>крајот од колоната. Повторување на претходната активност, само едната топка ја носат напред, а другата на рамена. Повторување на претходната активност, само една топка ја носат под мишка, а другата на рамена....</p> <p>Завршна активност</p> <p>Елементарна игра „Погоди кое е овошјето“. Сите ученици стојат слободно распоредени по вежбалиштето, еден ученик излегува надвор од просторијата додека останатите се договараат кој е „лидер“. Играта се состои во тоа што „лидерот“ започнува со изведување на некое движење (на пример, 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 движењата, а другите го следат и го имитираат ПРИРАЧНИК ПО ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ ОД I ДО III ОДДЕЛЕНИЕ 52 тоа што тој го работи, да не може да открие кој е „лидер“. 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.</p> <p>Рефлексija</p>		
--	--	--	---	--	--

Содржини и поими	Стандарди за оценување	Часови и дата на реализација	Сценарио на часот	Средства	Следење на напредокот
<p>61. Атлетска азбука (одење, трчање, потскокнување, скокање, фрлање).</p>	<p>Оди и трча со кратки и долги чекори, со промена на правец и темпо, со пренесување товар на ограничена површина. • Трча брзо до одредена цел.</p>		<p>Воведни активности</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Наставникот ги демонстрира вежбите за обликување.</p> <p>Главна активност</p> <p>Учениците слободно се разместуваат во просторот за вежбање, во фронтална организациска формација и со своите движења како што музиката им наложува изведуваат слободни ритмички движечки импровизации. Наставникот ќе одбере соодветна приказна, песна која може да се изрази и доживее, т.е. која ќе поттикне на движечка импровизација. Гаѓање со топка во вертикални цели. На оддалеченост од 3 до 5 м гаѓање во „мета“ нацртана на табла (на сид). На метата се нацртани концентрични кругови и просторот меѓу нив е обележан. Централниот круг е обележан со најголем број, а секој следен е обележан со помал број, така што погодокот носи даден број на поени. Од истата оддалеченост гаѓање кегли поставени на подлогата во круг или триаголник (како во куглана). Да се повтори гаѓање во</p>	<p>Помали и поголеми топки, тениски топчиња, пинг-понг топчиња, балони и топки за спортски игри.</p> <p>Обрачи, гумени и дрвени палки, јажиња, ниски и високи чуњеви – маркери за подлога, чуњеви, конусни маркери, морнарски скали за подлога, координациски скали. јажиња, рипстоли, шведска клупа</p>	<p>-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.</p>



			<p>хоризонтална цел, т.е. круг нацртан на подлогата, со зголемување на оддалеченоста од него со секое следно фрлање, најмногу до 10 м</p> <p>Елементарна 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>Завршна активност</p> <p>. Елементарна игра „Леден чичко“. Се одредува еден ученик што ќе ги лови останатите. Кога ученикот што лови ќе улови некого, тој се „заледува“. „Заледениот“ ученик може да се „одледи“, ако некој од другите ученици се провлече меѓу нозете.</p> <p>Рефлексија</p>		
--	--	--	---	--	--

Содржини и поими	Стандарди за оценување	Часови и дата на реализација	Сценарио на часот	Средства	Следење на напредокот
<p>62.</p> <p>Гимнастичка азбука (гимнастичко одење и трчање, потскоци, скокови, тркалање, ползење, качување, висење, влечење, надвлекување, потпирање, потиснување,).</p>	<p>Изведува основни гимнастички движења (ползење, тркалање, провлекување, прескокнување, скокање, качување, висење, потпирање).</p>		<p>Воведни активности</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Наставникот ги демонстрира вежбите за обликување.</p> <p>Главна активност</p> <p>Учениците одат по шведска клупа на различни начини: Одење во нормален исправен став. Одење на прсти Одење странично, со дочекор. Одење наназад Одење со различни предмети (топки, палки, јажиња). Одење со топка на глава. Одење со совладување препреки кои се поставени на клупата. Се поставуваат медицинки кои учениците мораат да ги пречекорат. Штафета во вреќа. Учениците се поставени во колони. Првиот од колоната на нозете навлекува вреќа и ја врзува под пазувите. На знак, тргнуваат првите од колоната потскокнувајќи во вреќата до сврталиштето, кое е на оддалеченост од 8 до 9 метри. Откако ќе ја заврти на сврталиштето, со потскоци се враќаат колку што можат</p>	<p>Помали и поголеми топки, тениски топчиња, пинг-понг топчиња, балони и топки за спортски игри.</p> <p>Обрачи, гумени и дрвени палки, јажиња, ниски и високи чунови – маркери за подлога, чунови, конусни маркери, морнарски скали за подлога, координациски скали. јажиња, рипстоли, шведска клупа</p>	<p>-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.</p>



			<p>побрзо, ја соблекуваат вреќата и ја предаваат на следниот ученик во редот, кој брзо ја навлекува вреќата и ја продолжува играта.</p> <p>Завршен дел:</p> <p>Елементарна игра „Борба во круг“. Учениците се поделени во две екипи „црвени и сини“, кои се борат за место во кругот. На подлогата е нацртан круг со пречник од 6 до 8 м во кој треба да се сместат двете екипи. На даден знак, екипите се борат така што настојуваат играчот да го исфрлат од кругот со туркање, влечење или носење. Победува екипата што во моментот на знак на наставникот има повеќе играчи во кругот.</p> <p>Рефлексија</p>		
--	--	--	--	--	--

Содржини и поими	Стандарди за оценување	Часови и дата на реализација	Сценарио на часот	Средства	Следење на напредокот
<p>63.</p> <p>Гимнастичка азбука (гимнастичко одење и трчање, потскоци, скокови, тркалање, ползење, качување, висување, влечење, надвлекување, потпирање, потиснување,).</p>	<p>Изведува основни гимнастички движења (ползење, тркалање, провлекување, прескокнување, скокање, качување, висување, потпирање).</p>		<p>Воведни активности</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Наставникот ги демонстрира вежбите за обликување.</p> <p>Главна активност</p> <p>Учениците се поделени во парови (од ист пол и со слични физички predispozicii), 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 висина 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</p>	<p>Обрачи, гумени и дрвени палки, јажиња, ниски и високи чунови – маркери за подлога, чунови, конусни маркери, морнарски скали за подлога, координациски скали.</p>	<p>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.</p>



			<p>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.</p> <p>Завршна активност Елементарна игра „Борба во круг“. Учениците се поделени во две екипи „црвени и сини“, кои се борат за место во кругот. На подлогата е нацртан круг со пречник од 6 до 8 м во кој треба да се сместат двете екипи. На даден знак, екипите се борат така што настојуваат играчот да го исфрлат од кругот со туркање, влечење или носење. Победува екипата што во моментот на знак на наставникот има повеќе играчи во кругот.</p> <p>Рефлексија</p>		
--	--	--	--	--	--

Содржини и поими	Стандарди за оценување	Часови и дата на реализација	Сценарио на часот	Средства	Следење на напредокот
<p>64.</p> <p>Гимнастичка азбука (гимнастичко одење и трчање, потскоци, скокови, тркалање, ползење, качување, висување, влечење, надвлекување, потпирање, потиснување,).</p>	<p>Изведува основни гимнастички движења (ползење, тркалање, провлекување, прескокнување, скокање, качување, висување, потпирање).</p>		<p>Воведни активности</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Наставникот ги демонстрира вежбите за обликување.</p> <p>Главна активност</p> <p>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.</p> <p>Завршна активност</p> <p>Елементарна игра „Ветер“. Учениците се „ветер“ и стојат покрај сид. На гласна музика „дува силен ветер“ и учениците</p>	<p>Обрачи, гумени и дрвени палки, јажиња, ниски и високи чуनेви – маркери за подлога, чуनेви, конусни маркери, морнарски скали за подлога, координациски скали.</p>	<p>-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.</p>



			<p>трчаат по целата сала. На средно гласна музика „ветерот“ е послаб и учениците трчаат полека покрај ѕидот на тивка музика „ветерот“ се одмора, учениците чучнуваат. Кога е тишина, „ветерот спие“, учениците ја спуштаат главата на колената.</p> <p>Рефлексија</p>		
--	--	--	--	--	--