
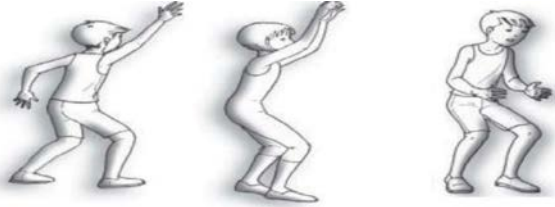


Содржини и (поими)	стандарди за оценување	Часови дата на реализација	Активности/сценарио за час	средства	следење на напредокот
49. Кошарка - Основни кошаркарски ставови и движења	Применува паралелен и дијагонален кошаркарски став во место и движење.	1	<p>Воведна активност-активирање на предзнаењата</p> <ul style="list-style-type: none"> - Постројување на учениците во колона по еден и изведување на одење, брзо одење, поскоци, лесно трчање, - Учениците се поставуваат во 2 редици и изведуваат вежби за обликување и јакнење на телото. <p>Главна активности-искуствено учење</p> <ul style="list-style-type: none"> - Наставникот демонстрира паралелен кошаркарски став и дава објаснување за учениците. Стапалата се поставуваат паралелно, пошироко од рамениците. Погледот напред, а тежината на телото распределена на предниот дел од двете стапала. Нозете се свиени на колената. Трупот наведен напред, едната рака се поставува каде е топката, а другата каде што се упатува додавањето. При овој став не треба да дојде до вкрстување на нозете и приближување на стапалата при движење. - Учениците се наредени во 2 редици и вежбаат паралелен кошаркарски став 	<p>топки за кошарка</p> <p>свирче за наставник</p>	<p>Усни одговори на прашања во дискусија</p> <p>Придонес во групните активности</p> <p>Придонес во изведување заклучоци</p>





Паралелниот кошаркарски став


			<ul style="list-style-type: none"> - Наставникот демонстрира дијагонален кошаркарски став и дава објаснување за учениците. Стапалата се поставуваат дијагонал-но(косо) во однос на правецот на движењето. Растојанието на стапалата е пошироко од растојанието на рамената. Колената свиткани, а трупот исправен нанапред. Тежината на телото е на предниот дел на задното стапало. Едната рака е високо подигната, а другата се насочува во страна. - Учениците се наредени во 2 редици и вежбаат дијагонален кошаркарски став - Учениците вежбаат изведување на дијагонален и паралелен кошаркарски став на команда на наставник во место и во движење <p style="text-align: center;">Дијагоналниот кошаркарски став</p>  <p style="text-align: center;"><i>Дијагоналниот кошаркарски став</i></p> <p>Завршна активност-извлекување заклучоци</p> <ul style="list-style-type: none"> - Наставникот ја објаснува играта. Учениците се наредени во 4 редици. - Еден ученик топка со кошаркарска топка. Ако ученикот оди нанапред сите ученици треба со дијагонален став да се враќаат наназад. Ако оди наназад, тие треба да одат нанапред. Ако оди во лево, сите ученици со паралелен став одат во десно и обратно. <p>Рефлексија Како се чувствувавте на часот? Кој дел од часот најмногу ви се допадна?</p>		
--	--	--	---	--	--

Содржини и (поими)	стандарди за оценување	Часови дата на реализација	Активности/сценарио за час	средства	следење на напредокот
50. Кошарка - Основни кошаркарски ставови и движења	Применува паралелен и дијагонален кошаркарски став во место и движење.	1	<p>Воведна активност-активирање на предзнаењата</p> <ul style="list-style-type: none"> - Постројување на учениците во колона по еден и изведување на одење, брзо одење,поскоци, лесно трчање, - Учениците се поставуваат во 2 редици и изведуваат вежби за обликување и јакнење на телото. <p>Главна активности-искуствено учење</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учениците вежбаат изведување на дијагонален и паралелен кошаркарски став на команда на наставник во место и во движење  <p style="text-align: center;">1 2 3 Кошаркарски став</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учениците работат во 2 групи-Една група ученици е со топка,а другата не. Се формираат тандеми -ученик со топка и без топка. Прво еден ученик води топка напред и назад,а другиот вежба дијагонален кошаркарски став, го следи без да му ја земе топката. Потоа се менуваат улогите. - На ист начин се увежбува и паралелниот кошаркарски став со движење лево и десно. <p>Завршна активност-извлекување заклучоци</p>	4 топки за кошарка свирче за наставник	Усни одговори на прашања во дискусија Придонес во групните активности Придонес во изведување заклучоци

			<p>Игра за увежбување на кошаркарскиот став</p> <ul style="list-style-type: none">- 3 -4 групи ученици со по 1 топка. Еден ученик е во улога на напаѓач,а останатите се одбрана. Каде ги движи напаѓачот,таму треба да одат со дијагонален или паралелен кошаркарски став.. <p>Рефлексија</p> <p>Како се чувствувавте на часот?</p> <p>Кој дел од часот најмногу ви се допадна?</p>		
--	--	--	---	--	--

Содржини и (поими)	стандарди за оценување	Часови дата на реализација	Активности/сценарио за час	средства	следење на напредокот
51. Кошарка - Фаќање и додавање на топка	Изведува основна техника на примање и додавање на топка во место и движење.	1	<p>Воведна активност-активирање на предзнаењата</p> <ul style="list-style-type: none"> - Постројување на учениците во колона по еден и изведување на одење, брзо одење,поскоци, лесно трчање, - Учениците се поставуваат во 2 редици и изведуваат вежби за обликување и јакнење на телото. <p>Главна активности-искуствено учење</p> <ul style="list-style-type: none"> - Наставникот демонстрира техника на држење на топката со две раце. Топката се држи во висина на градите,рацете се свиено во лактите, двете шепи се наоѓаат на страните од топка-та,телото е во низок старт,а колената се свиткани. - Учениците се наредени во 4 групи .Две групи се со топка и вежбаат правилно држење на топка и став на тело,а другите 2 групи вежбаат паралелен кошаркарски став. На даден знак се менуваат улогите. 	 <p>Држење на топката</p> <p>топки за кошарка свирче за наставник</p>	<p>Усни одговори на прашања во дискусија</p> <p>Придонес во групните активности</p> <p>Придонес во изведување заклучоци</p>

			<ul style="list-style-type: none"> - Наставникот демонстрира правилно додавање на топка со две раце. Учениците во парови вежбаат правилно држење и додавање на топка од гради.  <p><i>Додавање од гради</i></p> <p>Завршна активност-извлекување заклучоци</p> <ul style="list-style-type: none"> - Наставникот ја објаснува играта. Учениците се поделени во 4 групи.(2 x 2) паралелно поставени. Секоја група има по 1 топка. На да-ден знак играчот кој ја има топката правилно ја додава на играчот од спротивната страна и претрчува во таа група. Топката не смее да падне. Победува екипата која прва ќе се врати на почетната позиција . <p>Рефлексија Како се чувствувавте на часот? Кој дел од часот најмногу ви се допадна?</p>		
--	--	--	---	--	--

Содржини и (поими)	стандарди за оценување	Часови дата на реализација	Активности/сценарио за час	средства	следење на напредокот
52. Кошарка - Фаќање и додавање на топка	Изведува основна техника на примање и додавање на топка во место и движење.	1	<p>Воведна активност-активирање на предзнаењата</p> <ul style="list-style-type: none"> - Постројување на учениците во колона по еден и изведување на одење, брзо одење, поскоци, лесно трчање, - Учениците се поставуваат во 2 редици и изведуваат вежби за обликување и јакнење на телото. <p>Главна активности-искуствено учење</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учениците изведуваат правилен став на телото при држење на топка и правилно додавање од гради (без топка). - Наставникот демонстрира техника на додавање на топка со одбивање од подлога. - Учениците се наредени во 4 групи (2x2) . Вежбаат додавање на топка со одбивање од подлога. - Комбинирано додавање –едната група додава од гради, а другата со одбивање од подлога. Потоа се менуваат улогите. 	 <p>Додавање од подлога</p> <p>топки за кошарка</p> <p>свирче за наставник</p>	<p>Усни одговори на прашања во дискусија</p> <p>Придонес во групните активности</p> <p>Придонес во изведување заклучоци</p>

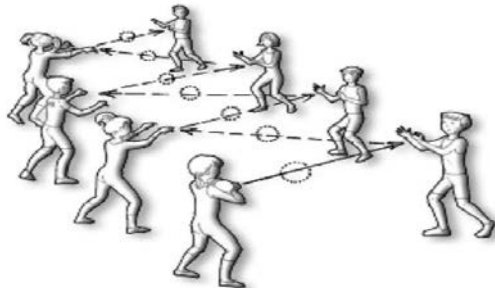
			<p>-Учениците се поделени во групи,а секоја група формира квадрат . Учениците треба да си подаваат со додавање во гради и во погдлога и притоа да увежбуваат правилен став на телото.</p> <p>Завршна активност-извлекување заклучоци</p> <p>- Наставникот ја објаснува играта. Учениците се поделени во 4 групи.(2 x 2) паралел-но поставени. Секоја група има по 1 топка. На даден знак играчот кој ја има топката правилно ја додава на играчот од спротивната страна и претр-чува во таа група. Топката не смее да падне. Победува екипата која прва ќе се врати на почетната позиција .</p> <p>Рефлексија Како се чувствувавте на часот? Кој дел од часот најмногу ви се допадна?</p>		
--	--	--	---	--	--




Содржини и (поими)	стандарди за оценување	Часови дата на реализација	Активности/сценарио за час	средства	следење на напредокот
53. Кошарка - Фаќање и додавање на топка	Изведува основна техника на примање и додавање на топка во место и движење.	1	<p>Воведна активност-активирање на предзнаењата</p> <ul style="list-style-type: none"> - Постројување на учениците во колона по еден и изведување на одење, брзо одење, поскоци, лесно трчање, - Учениците се поставуваат во 2 редици и изведуваат вежби за обликување и јакнење на телото. <p>Главна активности-искуствено учење</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учениците се растрчуваа низ просторот. На знак на наставник застануваат во кошаркарски став како да имаат топка во рацете. Симулираат додавање на топка од гради или со одбивање од под. (без топка). - Наставникот демонстрира техника на фаќање на топка . - Учениците се наредени во 4 групи (2x2) . Вежбаат додавање и фаќање на топка со одбивање од подлога. - Додавање и фаќање на топка со подавање во гради без да падни на земја. - Комбинирано додавање –едната група додава од гради, а другата со одбивање од подлога. Потоа се менуваат улогите. <p>-Учениците се наредени во 2 редици .Треба да си подаваат топката со додавање во гради и во подлога и притоа да увежбуваат правилен став на телото.</p>	<p>топки за кошарка</p> <p>свирче за наставник</p>	<p>Усни одговори на прашања во дискусија</p> <p>Придонес во групните активности</p> <p>Придонес во изведување заклучоци</p>



Прифаќање на топката

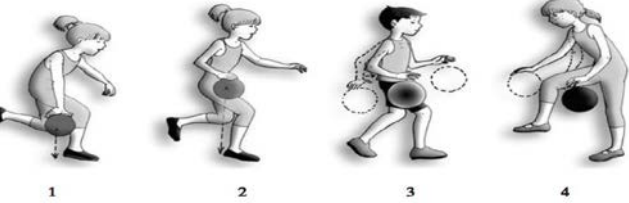
			<p style="text-align: center;">Кошаркарско додавање и фаќање топка</p>  <p>Завршна активност-извлекување заклучоци</p> <ul style="list-style-type: none">- Наставникот ја објаснува играта. <p>Штафетни игри во 4 групи-</p> <ol style="list-style-type: none">1. Ученикот трча,врти околу сталка и на растоја-ние од 5 метри ја подава топката во гради,без да падне на следниот играч. Првата група која правилно ќе ја заврши играта е подбедник2. Ученикот трча,врти околу сталка и на растоја-ние од 5 метри ја подава топката со одбивање од подлога на следниот играч. Првата група која правилно ќе ја заврши играта е подбедник <p>.</p> <p>Рефлексија</p> <p>Како се чувствувавте на часот? Кој дел од часот најмногу ви се допадна?</p>		
--	--	--	---	--	--

Содржини и (поими)	стандарди за оценување	Часови дата на реализација	Активности/сценарио за час	средства	следење на напредокот
54. Кошарка - Кошаркарско водење	Изведува праволиниско водење во место, одење и трчање	1	<p>Воведна активност-активирање на предзнаењата</p> <ul style="list-style-type: none"> - Постројување на учениците во колона по еден и изведување на одење, брзо одење, поскоци, лесно трчање, - Учениците се поставуваат во 2 редици и изведуваат вежби за обликување и јакнење на телото. <p>Главна активности-искуствено учење</p> <ul style="list-style-type: none"> - Наставникот демонстрира техника на високо и ниско водење на топка . Показува водење со десна /лева рака (потискување на топката одгоре надолу кон подлогата). Слобод-ната рака се поставува во стра-на полусвиткана во лактот и служи за градење(чување) на топката. <p>Учениците се наредени во 4 групи (2x2) .</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вежбаат топкање на топка во место неколку пати и со правилно додавање во гради/со одбование од подлога додаваат на играчот од спротивната страна. Ученикот преминува со трчање во другата група. - Вежбаат водење на топка во место со одење и ја носат до играчот од спротивната страна. - Истата активност ја изведуваат и со водење со трчање. 	 <p>топки за кошарка</p> <p>свирче за наставник</p>	<p>Усни одговори на прашања во дискусија</p> <p>Придонес во групните активности</p> <p>Придонес во изведување заклучоци</p>

			<p>Завршна активност-извлекување заклучоци</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учениците се поделени во групи 4-5 групи наредени една зад друга. - Секој ученик од групата има топка. На даден знак учениците водат топка во место (ниско/високо водење). Штом завршат на знак на наставни претрчуваат на другата страна од теренот. Истото го прават сите групи. - Потоа се проверуваат учениците како водат топка со одење и со трчање(со десна/лева рака) <p>Рефлексија Како се чувствувавте на часот? Кој дел од часот најмногу ви се допадна?</p>		
--	--	--	--	--	--

4 сталки


4 топки за
кошарка

Содржини и (поими)	стандарди за оценување	Часови дата на реализација	Активности/сценарио за час	средства	следење на напредокот
55. Кошарка - Кошаркарско водење	Изведува праволиниско водење во место, одење и трчање	1	<p>Воведна активност-активирање на предзнаењата</p> <ul style="list-style-type: none"> - Постројување на учениците во колона по еден и изведување на одење, брзо одење, поскоци, лесно трчање, - Учениците се поставуваат во 2 редици и изведуваат вежби за обликување и јакнење на телото. <p>Главна активности-искуствено учење</p> <ul style="list-style-type: none"> - Еден ученик покажува топкање на топка со десна /лева рака . Друг ученик демонстрира правилно водење на топка со одење. Трет-правилно водење со трчање. <p style="text-align: center;"><i>Слободно водење на топка</i></p>  <p style="text-align: center;">1 2 3 4</p> <p>Учениците се наредени во 4 групи (2x2) .</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учениците топкаат во место неколку пати (десна/лева рака) . На даден знак од наставник треба со одење да преминат во другата група. - Топкаат во место и на даден знак со трчање треба преминат во другата група. - Учениците се наредени во 4 групи во форма на квадрат. 	топки за кошарка свирче за наставник	Усни одговори на прашања во дискусија Придонес во групните активности Придонес во изведување заклучоци


			<p>Дијагонално се дава по една топка. На даден знак, во насока на стралките на часовникот се тргнува со водење на топка со одење и што побрзо да се донесат топките на почетната положба.</p> <p>Завршна активност-извлекување заклучоци</p> <ul style="list-style-type: none">- Брканица со топка- 2 ученика бркаат со водење на топка во ограничен простор. Ученикот кој ќе биде фатен ја презема улогата на бркач. <p>Рефлексија</p> <p>Како се чувствувавте на часот? Кој дел од часот најмногу ви се допадна?</p>	<p>4 сталки</p> <p>4 топки за кошарка</p>	
--	--	--	--	---	--

Содржини и (поими)	стандарди за оценување	Часови дата на реализација	Активности/сценарио за час	средства	следење на напредокот
56. Кошарка - Кошаркарско водење	Изведува праволиниско водење во место, одење и трчање	1	<p>Воведна активност-активирање на предзнаењата</p> <ul style="list-style-type: none"> - Постројување на учениците во колона по еден и изведување на одење, брзо одење,поскоци, лесно трчање, - Учениците се поставуваат во 2 редици и изведуваат вежби за обликување и јакнење на телото. <p>Главна активности-искуствено учење</p> <p>Сите ученици се наредени во круг и немаат топка. Наставникот кажува насоки,а учениците се поставуваат.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Паралелен/дијагонален кошаркарски став -Држење на кошаркарска топка во раце -додавање на топка со одбивање од подлога или од гради -топкање на топка во место и во движење(без топка). <p>Учениците работат во парови или мали групи 2x2 . Секој пар има топка.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Активност 1- Топкање на топка во место и додавање на играчот со одбивање од подлога. Претрчување во спротивната група. - Активност 2- Топкање на топка во место и додавање на топка на играчот во гради. Претрчување во спротивната група. - Активност 3-Водање на топка со одење и подавање на играчот од одредено растојание со одбивање или во гради - Активност 4- Водање со трчање и додавање на топка од одредено растојание. <p>Завршна активност-извлекување заклучоци</p>	топки за кошарка свирче за наставник	Усни одговори на прашања во дискусија Придонес во групните активности Придонес во изведување заклучоци

			<p>- Учениците вежбаат во парови низ слободен простор. Прво еден ученик ја води топката со лева/десна рака низ просторот, а другиот го следи со кошаркарски став праволиниски /дијагонелен низ просторот. На даден знак си подаваат топка неколку пати со одбивање од под или во гради и ја менуваат улогата.</p> <p>Рефлексија Како се чувствувавте на часот? Кој дел од часот најмногу ви се допадна?</p>	топки за кошарка	
--	--	--	--	------------------	--

Содржини и (поими)	стандарди за оценување	Часови дата на реализација	Активности/сценарио за час	средства	следење на напредокот
57. Кошарка - Шутирање во кош	Изведува шутирање во кош од место	1	<p>Воведна активност-активирање на предзнаењата</p> <ul style="list-style-type: none"> - Постројување на учениците во колона по еден и изведување на одење, брзо одење,поскоци, лесно трчање, - Учениците се поставуваат во 2 редици и изведуваат вежби за обликување и јакнење на телото. <p>Главна активности-искуствено учење</p> <p>Активност за загревање со топка</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учениците се поделени во парови или мали групи 2x2. Секоја група има топка . Учениците топкаат неколку пати во место и потоа ја подаваат топката од место со правилен кошаркарски став. - Наставникот демонстрира став на телото при шут на топката во кош од место. Ако се шутира со десна рака десната нога е нанапред и обратно. Телото е спуштено,колената свиткани ,а те-жината на предната нога.Топката се држи со двете раце свиткани на лактите и се подигнува малку над глава. Раката со која шутираме се испружува напред кон кошот . <p>-Учениците се наредени во 2 колони со 4 топки. Првите 2 играчи во колоната имаат топка. Се вежба шут на ниско поставен кош од место,по шутот се зема топката и се дава на следниот играч . Секој ученик треба да изведен неколку пати шут од место.</p>	 <p>Шут на кош од место</p> <p>топки за кошарка свирче за наставник</p>	<p>Усни одговори на прашања во дискусија</p> <p>Придонес во групните активности</p> <p>Придонес во изведување заклучоци</p>

			<p>- Од одредено растојание учениците ја водат топката со одење. Потоа застануваат на означено место и шутираат на кош. Играчот што шутира со трчање ја враќа топката.</p> <p>Завршна активност-извлекување заклучоци</p> <p>- Учениците се поделени на 4 групи(2x2) . На даден знак од наставник се шутира на кош . Победува групата која прва ќе посигне 5 коша.</p> <p>Рефлексија</p> <p>Како се чувствувавте на часот? Кој дел од часот најмногу ви се допадна?</p>	<p>4 топки за кошарка</p> <p>сталки</p>	
--	--	--	---	---	--

Содржини и (поими)	стандарди за оценување	Часови дата на реализација	Активности/сценарио за час	средства	следење на напредокот
58. Кошарка - Шутирање во кош	Изведува шутирање во кош од место	1	<p>Воведна активност-активирање на предзнаењата</p> <ul style="list-style-type: none"> - Постројување на учениците во колона по еден и изведување на одење, брзо одење,поскоци, лесно трчање, - Учениците се поставуваат во 2 редици и изведуваат вежби за обликување и јакнење на телото. <p>Главна активности-искуствено учење</p> <p>Активност за загревање со топка</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учениците се поделени во мали групи 2x2. Секоја група има топка и обрач. Еден ученик го држи обрачот(сите учениците ќе ја имаат оваа улога во текот на активността). Учениците треба да даваат кош во обрачот без да го допрат со топката. - Учениците се наредени во круг. Еден ученик демонстрира став на телото при шут од место,а другите ученици повторуваат.(без топка) <p style="text-align: center;"><small>Кошаркарско фрлање во кош</small></p>  <p>Учениците се наредени во 2 колони со 4 топки. Првите 2 играчи во колоната имаат топка. Се вежба шут на ниско поставен кош од место,по шутот се зема топката и се дава на следниот играч . Секој ученик треба да изведен неколку пати шут од место.</p>	топки за кошарка свирче за наставник	Усни одговори на прашања во дискусија Придонес во групните активности Придонес во изведување заклучоци

			<p>- На означен полигон со сталки учениците треба да водат топка-праволиниски,цик-цак и од одре-дено место да шутираат на кош. Се шутира од различни далечини кои се ознадени со сталки.</p> <p>- Ученици во парови додаваат топка во одење/ трчање и од одредено место се шутира на кош</p> <p>Завршна активност-извлекување заклучоци</p> <p>- Игра во 2 групи.За секоја група има по 1 топка ставена во обрач. Ученикот со трчање треба да одат до обрачот ,да ја земи топката, со во-дење да стигни до означеното место и да шу-тира на кош. Потоа ја зема топката и брзо ја враќа во обрачот. Следниот играч продолжува на ист начин.Победува групата која прва ќе посигне 5 коша.</p> <p>Рефлексија Како се чувствувавте на часот? Кој дел од часот најмногу ви се допадна?</p>	<p>4 топки за кошарка</p> <p>сталки</p>	
--	--	--	---	---	--

			<p>Завршна активност-извлекување заклучоци</p> <ul style="list-style-type: none">- Игра во 2 групи. Земи ја топката. Се игра со кошаркарска топка. Учениците од едната група ја имаат топката и треба да си ја подаваат со одбивање од под или во гради и да се обидат да дадат кош. А другите да им ја земат. Топката не смее да биде држена во рака повеќе од 5 секунди(се брои до 5)- Рефлексија Како се чувствувавте на часот? Кој дел од часот најмногу ви се допадна?		
--	--	--	--	--	--

Содржини и (поими)	стандарди за оценување	Часови дата на реализација	Активности/сценарио за час	средства	следење на напредокот
60. Мини кошарка	Применува основни елементи во игра (мини кошарка)	1	<p>Воведна активност-активирање на предзнаењата</p> <ul style="list-style-type: none"> - Постројување на учениците во колона по еден и изведување на одење, брзо одење, поскоци, лесно трчање, - Учениците се поставуваат во 2 редици и изведуваат вежби за обликување и јакнење на телото. <p>Главна активности-искуствено учење</p> <p>Активност за загревање со топка</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учениците се поделени во мали групи 3x3 . - Наставникот објаснува дека ќе играме мини кошарка и ќе се применуваат научените елементи фрлање, додавање, фаќање, водење на топка и шут од место . - За побрзо менување на групите времето за шут се ограничува . Секоја група на тој начин има можност повеќе пати да игра. - Сите групи треба да изиграат меѓу себе. - Се прогласува за победник групата која постигнала најмногу кошеви. <p>Завршна активност-извлекување заклучоци</p> <ul style="list-style-type: none"> - Игра за релаксација – 2 групи наредени во колона ,а секоја група има 1 топка.Топката треба да се пренесе меѓу нозе најбрзо што може од првиот до полседниот во колоната. Последниот потоа трча напред со топката и играта продолжува. Победува екипата која прва ќе се врати во првобитната положба. Рефлексија <p>Како се чувствувавте на часот? Кој дел од часот најмногу ви се допадна?</p>	<p>топки за кошарка</p> <p>свирче за наставник</p> <p>4 топки за кошарка</p>	<p>Усни одговори на прашања во дискусија</p> <p>Придонес во групните активности</p> <p>Придонес во изведување заклучоци</p>