

<b>Предмет: Физичко и здравствено образование</b>					
<b>Тема: Гимнастика, ритмика, танци вкупно часови 36</b>					
Изготвиле: Стручен актив на IV одделение				Од Битола	
Адаптирале:				Од ООУ:	
<b>содржини (и поими)</b>	<b>стандарди за оценување</b>	<b>часови</b>	<b>активности</b>	<b>средства</b>	<b>следење на напредокот</b>
<b>1. Гимнастика Организациско поставување во простор</b>	Се поставува во две и четири редици	1	Наставникот ги потсетува учениците за поставување во колона, редица, круг. Учениците се постројуваат во редица, колона и кружна формација - Движење во колона праволиниски и кружно. -Наставникот им го покажува (демонстрира) начинот и чекорите на правилно поставување во две и четири редици. Учениците се поставуваат во две и четири редици и колони и во круг	Обележана простор	-Придонес во правилно поставување во две, четири редици -почитување на правилата
Вежби за обликување на телото и движењата.	Изведува вежби за обликување на телото во различни ставови и положби.	1	-Наставникот ги запознава со изведбата на основните движечки вештини (природни движечки форми - локомоторни, манипулативни и нелокомоторни); Учениците на одредено растојание ги изведуваат елементарните облици на движечки вештини од различни категории;	Обележана простор	-Придонес во правилно изведување на вежбите за загревање, растегнување, обликување на телото
Гимнастичко одење	Изведува гимнастичко одење во ритам со музика.	1	Наставникот демонстрира гимнастичко одење со променливо темпо и со музика Учениците изведуваат гимнастичко одење (со променливо темпо и со	Обележан терен и должина ЦД плеар	Практичната изведба на активностите за време на часот; - активната вклученост за време на часот;

			музика).		- соработката со соучениците во изведување на активностите; - почитувањето на правилата на однесување во спортска сала
Гимнастичко трчање	Изведува гимнастичко трчање во ритам со музика	1	Наставникот демонстрира гимнастичко одење со променливо темпо и со музика Учениците изведуваат гимнастичко одење (со променливо темпо и со музика).	Одбележан терен и должина ЦД плеар	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
Гимнастичко одење, вртење, детски потскок, челна вага (шведска клупа, ниска греда)	Применува гимнастичко одење, детски потскок, вртење и вага на шведска клупа	2	-Наставникот ги потсетува и насочува на правилно качување по скали, рипстол, на коса површина и ниски справи (шведски сандак, клупа и др.) Учениците се качуваат по скали и слегуваат со мек доскок Учениците се качуваат по ниска греда, одат праволиниски со раширени раце за рамнотежа и слегуваат со мек доскок	Скали, ниска греда, рипстол	-Придонес во правилно изведување на на одење и трчање -Почитување на правилата -Придонес во креативно изведување на чекори и елементи одење и трчање
	Применува гимнастичко одење, детски потскок, вртење и вага		-Наставникот дава насоки за праволиниско, елегантно движење преку примери споредува движење на елен и неговите потскоци Движење напред, назад, во страна,	Ниска греда	Придонес во правилно изведување на одење (исправено тело, испружени раце)по ниска греда- -Индивидуално следење на

	на шведска клупа		вртење во потпор згрчено, склонето, исправено. Учениците се качуваат по ниска греда, одат праволиниски со раширени раце за рамнотежа и слегуваат со мек доскок. Учениците се качуваат по ниска греда, одат праволиниски со раширени раце за рамнотежа, изведуваат челна вага и слегуваат со мек доскок –еленин скок. Учениците изведуваат гимнастичко одење, детски поскок, вртење (90° и 180°), клекнување, вага и двоножен доскок на шведска клупа (елементите се изведуваат поединечно и во композиција).		правилно изведување на челна вага Правилно изведување навртење Правилно изведување на доскок
Висење и нишање	Изведува качувања, слегувања висења и нишања на гимнастички справи (рипстоли, ниско вратило)	2	Наставникот демонстрира висови (прости и мешани) на ниска претка на вратило) Учениците изведуваат качувања, висења, нишања и слегувања на гимнастички справи: рипстоли, вратило	Ниско вратило	Промена во издржливост при движење; Координација на целото тело при движење; Промена на флексибилност на одделни делови на телото; Ја следам истрајноста и упорноста при изведување на висовите
	Изведува качувања, слегувања висења и нишања на гимнастички		Наставникот демонстрира и двовисински разбој движење во страна, напред назад, вртења и качувања од пониски во повисоки положб (вис со потколеница). Нишање во вис на рипстол лево и	Ниско вратило, двовисински разбој, рипстоли	Промена во издржливост при движење; Координација на целото тело при движење; Промена на флексибилност на одделни делови на телото;

	справи (рипстоли, ниско вратило) карики, разбој).		десно. Учениците изведуваат качувања, висења, нишања и слегувања на гимнастички справи: рипстоли, вратило, алки, разбој (со помош и самостојно).		Ја следам истрајноста и упорноста при изведување на висовите
Натскокнување Скокање и прескокнување (јарец, шведски сандак)	-Изведува натскокнување и скокање на шведски сандак -згрчка	3	Наставникот ги насочува и демонстрира каков ско да применат на отскочна даска и со згрчени колена да застанат на сандакот или јарецот-како воведен елемент во прескокнувањето, а потоа да го изведат натскокот на шведскиот сандак Учениците изведуваат натскок на шведски сандак со двоножен одраз од отскочна даска (постепено зголемување на висината на шведскиот сандак)со згрчени нозе	Шведски сандак, јарец	Промена во издржливост при движење; Координација на целото тело при скокање од место и со затрчување; Промена на флексибилност на одделни делови на телото;
	-Изведува прескокнување преку мал „јарец“.		-Учениците изведуваат двоножен мек доскок од шведски сандак (постепено зголемување на висината на шведскиот сандак). -Учениците изведуваат натскок со потпрени раце разножно на надолжно поставен шведски сандак и двоножен доскок (постепено зголемување на висината на шведскиот сандак)	Шведски сандак, јарец	Промена во издржливост при движење; Координација на целото тело при скокање од место и со затрчување; Промена на флексибилност на одделни делови на телото;
	Увежбување-Изведува прескокнување преку мал ”		Учениците изведуваат прескокнување преку мал „јарец“ разножно со помош (претходно се изведува одразување со	Шведски сандак, јарец	Промена во издржливост при движење; Координација на целото тело при скокање од место и со

	јарец“		поставување на раце на справата со ширење на нозете без прескокнување на „јарецот“).		затрчување; Промена на флексибилност на одделни делови на телото;
<b>Акробатика</b> Колут напред	Изведува елементи од партерна гимнастика – акробатика-колут напред	1	Наставникот ги објаснува елементите и чекорите за правилно изведување на колут напред со помош на видео снимка или демонстрира Учениците самостојно изведуваат „клацкалка“ на грб (со нозе згрчени на гради) и на стомак (со фатени нозе позади телото). Учениците изведуваат колут напред на коса рамнина (тркалање по надолжна оска и колут напред, со помош и самостојно).	душек, лаптоп, видео бим, проектор	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
Колут назад	Изведува елементи од партерна гимнастика – акробатика-колут назад,	1	Наставникот ги објаснува елементите и чекорите за правилно изведување на колут назад со помош на видео снимка или демонстрира Учениците самостојно изведуваат „клацкалка“ на стомак и грб (со нозе згрчени на гради) и на стомак (со фатени нозе позади телото). Учениците изведуваат колут напред на коса рамнина (тркалање по надолжна оска и колут назад, со помош и самостојно).	душек, лаптоп, видео бим, проектор	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
Стој став на лопатка “свеќа“	Изведува елементи од партерна	1	Наставникот ги објаснува елементите и чекорите за правилно изведување на став на лопатки”	душек, лаптоп, видео	Практичната изведба на активностите за време на часот;

	гимнастика – акробатика-” свеќа“		свеќа“ со помош на видео снимка или демонстрира Учениците самостојно изведуваат стој став на лопатки (со помош и самостојно).	бим, проектор	- активната вклученост за време на часот; - соработката со соучениците во изведување на активностите; - почитувањето на правилата на однесување во спортска сала
Партерна гимнастика-” мост“	Изведува елементи од партерна гимнастика – акробатика- мост	1	Наставникот ги објаснува елементите и чекорите за правилно изведување на ” мост“ со помош на видео снимка или демонстрира Учениците самостојно изведуваат „мост“ со правилно поставување на делови од телото (со помош и самостојно).	душек, лаптоп, видео бим, проектор	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
Партерна гимнастика- челна вага	Изведува елементи од партерна гимнастика – акробатика- челна вага	1	Наставникот ги објаснува елементите и чекорите за правилно изведување на челна вага со помош на видео снимка или демонстрира Учениците самостојно изведуваат челна вага со правилно поставување на делови од телото (со помош и самостојно).	душек, лаптоп, видео бим, проектор	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
Партерна гимнастика- стој на раце со потпирање на нозете на	Изведува елементи од партерна	1	Наставникот ги објаснува елементите и чекорите за правилно изведување на стој на раце со	душек, лаптоп, видео	Практичната изведба на активностите за време на часот;

сид	гимнастика – акробатика-стој на раце со нозете на сид		нозете на сид со помош на видео снимка или демонстрира Учениците самостојно изведуваат стој на раце со нозете на сид со правилно поставување на делови од телото (со помош и самостојно).	бим, проектор	- активната вклученост за време на часот; - соработката со соучениците во изведување на активностите; - почитувањето на правилата на однесување во спортска сала
Елементарни игри со елементи од гимнастика	Изведува елементи од партерна гимнастика – акробатика (колут напред, колут назад, „свеќа“, „мост“, челна вага, стој на раце со потпирање на нозете на сид).	1	Учениците изведуваат елементарни игри, полигони и штафетни игри со елементи од гимнастика (комбинирани од поедноставни и посложени усвоени елементи).	Душек, шведска клупа, јарец	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.

<b>Ритмика</b> Ритмичко одење и трчање со тактирање и музика	Изведува координирани движења со рацете и нозете во одење и трчање со правилно држење и естетско движење на телото.	1	Наставникот дава насоки – демонстрира како правилно да се комбинира ритмичкото движење со одење и трчање Усовладување на ритмички движења со одење и трчање со тактирање и со музичка придружба	ЦД плеер	Согледување на ритмичкото изведување на одењето и трчањето; Забележување колку учениците ги усовршиле елементите од ритмичките движења
---	---	---	--	----------	--

ТЕМАТСКО-ПРОЦЕСНО ПЛАНИРАЊЕ					
-Увежбување :Ритмичко одење и трчање со тактирање и музика	-- Изведува координирани движења со рацете и нозете во одење и трчање со правилно држење и естетско движење на телото.	1	Усовладување на ритмички движења со одење и трчање со тактирање и со музичка придружба	ЦД плеер	Забележување колку учениците ги усвршиле елементите од ритмичките движења
Ритмички потскоци и скокови -детски	- Применува координирани ритмички движења со тактирање и со музика. • Изведува комбинирани ритмички движења во одење и трчање со примена на потскоци и скокови.	1	Усовршување на ритмички движења со различно темпо и музика -мачкини Учениците изведуваат координирани потскоци и скокови ножици“, (поединечно и во композиција).	ЦД плеар, видео бим, проектор	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.

Ритмички потскоци и скокови -мачкини	<p>- Применува координирани ритмички движења со тактирање и со музика.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Изведува комбинирани ритмички движења во одење и трчање со примена на потскоци и скокови.</li> </ul>	1	<p>Наставникот со видео им прикажува ритмичко движење со потскоци и скокови –мачкин скок</p> <p>Учениците изведуваат координирани потскоци и скокови со различно темпо и музика - мачкини ( поединечно и во композиција).</p>	ЦД плеер, видео бим, проектор, лаптоп, компјутер	<p>Практичната изведба на активностите за време на часот;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- активната вклученост за време на часот;</li> <li>- соработката со соучениците во изведување на активностите;</li> <li>- почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.</li> </ul>
Ритмички потскоци и скокови -галоп” ножици“)	<p>- Применува координирани ритмички движења со тактирање и со музика.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Изведува комбинирани ритмички движења во одење и трчање со примена на потскоци и скокови.</li> </ul>	1	<p>Наставникот со видео им прикажува ритмичко движење со потскоци и скокови –мачкин скок</p> <p>Учениците изведуваат координирани потскоци и скокови со различно темпо и музика - галоп( поединечно и во композиција).</p>	ЦД плеер, видео бим, проектор, лаптоп, компјутер	<p>Практичната изведба на активностите за време на часот;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- активната вклученост за време на часот;</li> <li>- соработката со соучениците во изведување на активностите;</li> <li>- почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.</li> </ul>

Увежбување и усовршување	•Увежбува и изведува комбинирани ритмички движења во одење и трчање со примена на потскоци и скокови.	1	Наставникот со помош на видео снимка ги потсетува учениците на различни видови ритмички движења и видови скокови Учениците изведуваат координирани потскоци и скокови со различно темпо и музика ( поединечно и во композиција).	ЦД плеер, видео бим, проектор, лаптоп, компјутер	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
Ритмички движења со реквизити (обрач, јаже, лента, топка)со и без музика	-Увежбува и изведува комбинирани ритмички движења во одење и трчање со примена на реквизити.	1	- Наставникот со помош на видео снимка ги потсетува учениците на различни видови ритмички движења со реквизитиУчениците следат ритмички движења со реквизити, со и без музика (обрач, јаже, и пробуваат во групи, а потоа групите ротираат	ЦД плеер, видео бим, проектор, лаптоп, компјутер	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

Елементарни игри со обрачи	-Увежбува и изведува комбинирани ритмички движења во одење и трчање со примена на обрачи	1	Наставникот со помош на видео снимка ги потсетува учениците на различни видови ритмички движења и им прикажува ритмички движења со обрачи Учениците изведуваат ритмички движења со обрачи со и без музика	ЦД плеер, видео бим, проектор, лаптоп, компјутер	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
Елементарни игри со јаже	Увежбува и изведува комбинирани ритмички движења во одење и трчање со примена на реквизити	1	Наставникот со помош на видео снимка ги потсетува учениците на различни видови ритмички движења и им прикажува ритмички движења со јаже Учениците изведуваат ритмички движења со јаже со и без музика	ЦД плеер, видео бим, проектор, лаптоп, компјутер	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

Елементарни игри со лента	-Увежбува и изведува комбинирани ритмички движења во одење и трчање со примена на реквизити	1	Наставникот со помош на видео снимка ги потсетува учениците на различни видови ритмички движења и им прикажува ритмички движења со употреба на лента Учениците изведуваат ритмички движења со лента со и без музика	ЦД плеер, видео бим, проектор, лаптоп, компјутер	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
Елементарни игри со топка со и без музика	Увежбува и изведува комбинирани ритмички движења во одење и трчање со примена на реквизити	1	Наставникот со помош на видео снимка ги потсетува учениците на различни видови ритмички движења и им прикажува ритмички движења со употреба на лента Учениците изведуваат ритмички движења со лента со и без музика	ЦД плеер, видео бим, проектор, лаптоп, компјутер	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

Увежбување и усовршување на ритмичките движења со реквизити со и без музика	-Увежбува и изведува комбинирани ритмички движења во одење и трчање со примена на реквизити	1	Учениците изведуваат ритмички движења со различни реквизити во групи со различен реквизит, а потоа групите ротираат со и без музика	ЦД плеер, видео бим, проектор, лаптоп, компјутер	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
<b>Танци</b> -Детски танци по избор-	Изведува основни чекори од детски танци	2	Наставникот поведува разговор за нивните омилени песни од детски фестивали Учениците прават избор од неколку понудени песни и изведуваат чекори од детски танц по избор, без и со музика (на пример, патчиња, оле мајоле, мајмунски танц, каубојска полка, макарена, кога сум среќен).	ЦД плеер, видео бим, проектор, лаптоп, компјутер	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><b>Детски танц по избор - увежбување</b></p>	<p>-Изведува основни чекори од детски танци</p>	<p>1</p>	<p>Учениците изведуваат чекори од детски танц по избор, без и со музика (на пример, патчиња, оле мајоле, мајмунски танц, каубојска полка, макарена, кога сум среќен).</p>	<p>ЦД плеер, видео бим, проектор, лаптоп, компјутер</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>Традиционално народно оро по избор</p>	<p>-Изведува основни чекори од традиционално народно оро</p>	<p>1</p>	<p>Наставникот води разговор за традицијата и културното наследство. Прикажува народни ора, прават избор кое оро ќе го изучуваат. Наставникот ги покажува елементите – чекорите од народното оро. Учениците изведуваат чекори од традиционални народни ора по избор, без и со музика.</p>	<p>ЦД плеер, видео бим, проектор, лаптоп, компјутер</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>

Традиционално народно оро по избор-увежбување	-Изведува основни чекори од традиционално народно оро	1	Наставникот ги потсетува учениците на традиционалното народно оро и ги повторува чекорите. Учениците изведуваат чекори од традиционални народни ора по избор, без и со музика.	ЦД плеер, видео бим, проектор, лаптоп, компјутер	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
Современи танци по избор	Изведува основни чекори од современи танци	1	Наставникот води разговор за омилена современа музика кај учениците. Прикажува секвенци од современа музика пр од подолу наведената, а учениците прават избор што сакаат да изучуваат. Наставникот ги поттикнува самостојно да изведат кореографија. Учениците изведуваат чекори од современи танци по избор, без и со музика (на пример, полка, хип-хоп, ча-ча-ча, самба, твист, рокенрол).	ЦД плеер, видео бим, проектор, лаптоп, компјутер	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

Современи танци по избор	Изведува основни чекори од современи танци	1	Учениците ги увежбуваат чекорите од современи танци по избор, без и со музика (на пример, полка, хип-хоп, ча-ча-ча, самба, твист, рокенрол).	ЦД плеер, видео бим, проектор, лаптоп, компјутер	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
--------------------------	--	---	--	--	--