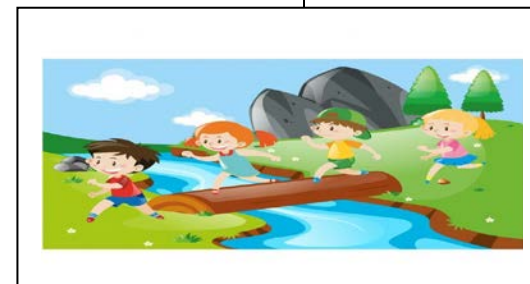


содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови и дата на реализација	сценарио за часот	средства	следење на напредокот
<ul style="list-style-type: none"> Подвижни игри (елементарни игри, штафетни игри) 	<ul style="list-style-type: none"> Учествува во штафетни игри. 	Февруари	<p>Воведни активности: Организирано собирање на учениците. Општо загревање: „Брканица“: Учениците се распоредени слободно низ просторот. Зависно од бројот на учениците во група се назначува еден или два ученици кои ќе бркаат. На знак на наставникот сите ученици трчаат слободно низ просторот. Ученикот кој брка треба да фати некој од соучениците кои бегаат. Ученикот кој ќе биде фатен продолжува да брка. Учениците изведуваат комплекс на вежби за обликување на телото. Најавување на целта (10 мин.)</p> <p>Главна активност: Учениците учествуваат во штафетни игри со одење и трчање, со потскоци и скокови (<i>Жабини потоци, Поток, Прескокнување јаже</i>). Бројот на реализација на игрите е по избор на наставникот.</p> <p>Штафетна игра „Жабини потскоци“. Сите ученици се поделени во 3 колони со ист број ученици. Пред секоја колона на растојание од 10 метри се наоѓа кегла. На знак на наставникот, првите ученици од колоните прават упор чучејќи и со жабини потскоци скокаат до целта. Кога ќе ја пројдат целта, следниот ученик треба да го повтори истото движење.</p> <p>Елементарна игра „Прескокнување поток што буи“. Учениците еден по еден прескокнуваат од една страна на друга (од едната црта на другата). „Потокот буи“, т.е. душеците, линиите се оддалечуваат при секој следен потскок сè додека мал број од ученици не успеат да го направат тоа. Кога некој ќе „падне во потокот“, излегува од играта и ги следи постигнувањето на другите.</p> <p>Елементарна игра „Прескокнување на јаже“. Се избираат двајца ученици што ќе го вртат јажето, во почетокот побавно во место, а</p>	<ul style="list-style-type: none"> Кегла Душег Јаже Топка 	<ul style="list-style-type: none"> 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.





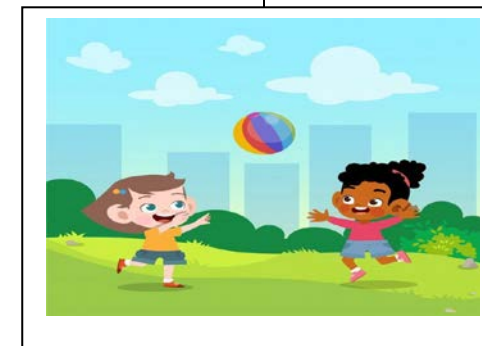
потоа побрзо. Активноста започнува со го тоа неколку пати. Потоа учениците слободно си избираат свој пар и држејќи се за раце го прескокнуваат јагето, внимавајќи да не ги допре. Следниот чекор е вклучување на уште еден ученик, правејќи тројка, четворка или петка. За победник се смета оној ученик, пар или група ученици што успеале најчесто да го прескокнат јагето. (20 минути)

Завршна активност:

Игра за смирување на организмот: „Меморија“ Учениците се наредени во круг. Еден ученик има топката во раката. Топката ја подава (тркала или фрла) до друг ученик кој треба да каже некој збор. Со фрлање на топката на друг ученик, ученикот кој ја фаќа топката го повторува претходниот збор и се надоврзува со нов. Играта трае сè додека некој од учениците не ја згреши реченицата или не ја испушти топката. Ученикот кој ќе згреши излегува од игра (5 мин.)

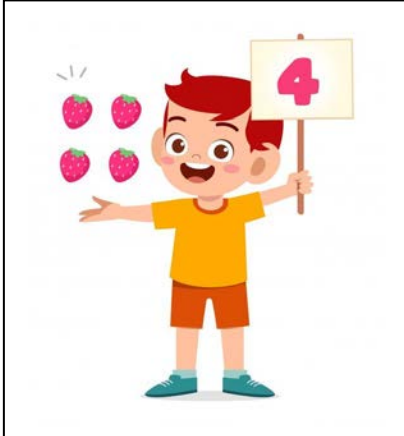
Рефлексија:

Што работевме на овој час? Дали игрите ви беа интересна? Дали ги почитувавме правилата на игра? Дали беше лесно да се скока во далечина? Дали би смениле нешто во игрите? (5 мин.)

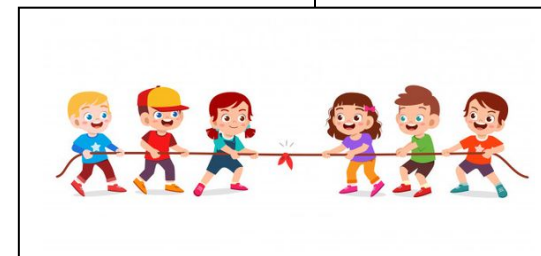


содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови и дата на реализација	сценарио за часот	средства	следење на напредокот
<ul style="list-style-type: none"> Атлетска азбука <p>(брзо и истрајно одење и трчање, потскокнување, скокање и доскокнување, фрлање во далечина и во цел)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Изведува правилно скокање во далечина, височина и длабочина, од место и со залет, со едноножен и двоножен одраз и со доскок. 	Февруари	<p>Воведни активности: Организирано собирање на учениците. Општо загревање: „Брканица во пар“: Учениците се распоредени слободно низ просторот. Секој ученик има пар и со парот е фатен за рака. Се назначува еден пар кој ќе брка. Учениците од парот носат обрач. На знак на наставникот паровите трчаат слободно низ просторот. Учениците кои бркаат треба со обрач да уловат некој друг пар ученици, односно обрачот да го префрлат преку еден ученик од паровите кои бегаат. Кога тоа ќе се случи, паровите си ги менуваат местата и играта продолжува. Учениците изведуваат комплекс на вежби за обликување на телото. Најавување на целта (10 мин.) Главна активност: - Учениците играат игри со потскокнување на една и/или две нозе (Плочка, Борба на петли).</p> <p>Елементарна игра „Плочка“. Учениците формираат 4 или 5 групи кои се распоредуваат на вежбалиштето (никој на никого да не му смета). Пред секоја група на подлогата се црта терен за „Плочка“: во низа комбинација од 6 квадрати - или еден, два, еден, два, еден. Секој квадрат се обележува со бројки 1, 2, 3... За оваа игра е потребно и една плочка (парче мермер, сплескан камен) за секоја група. Учениците еден по еден го изведуваат следниве движења: од далечина 1-2 метри се уфрла плочката во полето обележано со бројот еден, се влегува во тоа поле, скокајќи на една нога, се зема плочката и се излегува од полето. Од истата оддалеченост се уфрла плочката во полето под број 2, се влегува во полето со потскокнување на една нога и се враќа назад. По ред се уфрла плочката во полето бр. 3, 4 и понатаму, на ист начин потскокнувајќи на една нога до плочката и назад, од поле во</p>	<ul style="list-style-type: none"> Плочка Креда во боја 	<ul style="list-style-type: none"> 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>поле, додека ученикот не направи грешка. Грешка е кога плочката нема да се уфрли во полето што е на ред, туку таа ќе излезе надвор од него, кога ќе се нагази линијата од полето при потскокнување ако ученикот застане на две нозе. Кога еден играч ќе згреши, играта ја продолжува друг, а играчот што згрешил го чека својот ред и играта ја продолжува со уфрлање во полето каде што минатиот пат згрешил. Победник е оној играч што прв ќе ги пројде сите квадрати.</p> <p>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.</p> <p>(20 мин.)</p> <p>Завршна активност: Игра за смирување на организмот: „Броеви“ Учениците се наредени во круг. Задачата е да ги кажуваат броевите од 1 до 30. При тоа, кога ќе стигнат до број кој содржи 4 не го кажуваат бројот, туку само клекуваат. Ученикот кој ќе згреши, излегува од игра. (5 мин.)</p> <p>Рефлексија: Што работевме на овој час? Кој дел од играта ви беше најинтересен? Дали ви беше тешко да скокате? Дали ви беше лесно да се координирате со соучениците? (5 мин.)</p>		 An illustration of a young boy with red hair, wearing a yellow t-shirt and orange shorts, holding a sign with the number 4. To his left are four strawberries. The illustration is enclosed in a rectangular frame.
--	--	---	--	---



содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови и дата на реализација	сценарио за часот	средства	следење на напредокот
<ul style="list-style-type: none"> Атлетска азбука <p>(брзо и истрајно одење и трчање, потскокнување, скокање и доскокнување, фрлање во далечина и во цел)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Изведува правилно скокање во далечина, височина и длабочина, од место и со залет, со едноножен и двоножен одраз и со доскок. 	Февруари	<p>Воведни активности: Организирано собирање на учениците. Општо загревање: Учениците се наоѓаат во колона и на знак на наставникот почнуваат да трчаат околу означениот простор на вежбалиштето, задржувајќи ја цело време формацијата на колона. По одредено време, на договорен знак, наставникот задава задачи кои учениците за време на трчањето треба да ги извршуваат (на пр. скок во вис со плесок на дланките над глава, трчање со зафрлање на потколениците кон назад, трчање со високо подигнување на натколениците, странично трчање, трчање со исфрлање на потколениците кон напред, трчање со вкрстен чекор...) Учениците изведуваат комплекс на вежби за обликување на телото. Најавување на целта (10 мин.)</p> <p>Главна активност: Учениците играат игри со јаже (индивидуално, во парови и групно) и игри со ластик (<i>Прескокнување јаже, Надвлекување со јаже, Тркање на запрежни коли</i>). Елементарна игра „Спас“ со прескокнување јаже. Сите ученици слободно се движат во просторот и во рацете држат кратко јаже. Ученикот што лови нема јаже. Останатите ученици се спасуваат така што во случај на опасност го прескокнуваат јажето. Ученикот што ќе го фати ловецот или ќе го допре пред да почне да скока со јажето се смета за фатен, го предава јажето на дотогашниот ловец и играта ја продолжува како ловец. „Надвлекување со јаже“: Две екипи со еднаков број ученици, изедначени по сила се надвлекуваат со јаже на кое на средината е поставена лента, а на оддалеченост од двете страни на лентата се два граничника. Победува екипата што ќе ја надвлече другата, така што лентата ќе го прејде граничникот.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Јаже 	<ul style="list-style-type: none"> 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>Елементарна игра со јаже „Тркање на запрежни коли“.</p> <p>Учениците формираат две колони од парови. Еден ученик од парот е „коњот“, а другиот зад него е „кочијаш“. На грбот и преку рамениците се поставува јажето на „коњот“, а „кочијашот“ зад него ги држи краевите како „узд“.</p> <p>Првата „запрежна кола“ од секоја колона застанува зад цртата и на знак на наставник трчаат до сврталиштето на 10-15 метри оддалеченост и назад.</p> <p>„Запрежната кола“ што ќе победи ѝ носи еден поен на својата колона. (20 мин.)</p> <p>Завршна активност:</p> <p>Учениците се наоѓаат слободно распоредени по вежбалиштето. Стапалата се во природен расчекорен став, а рацете се пред телото. Учениците изведуваат подигнување на рацете над главата и длабоко вдишуваат, ги задржуваат воздухот и положбата на рацете 2-3 секунди, а потоа ги враќаат рацете покрај телото и изведуваат издишување. (5 мин.)</p> <p>Рефлексија:</p> <p>Што работевме на овој час? Што ви беше најтешко, а што најлесно за времетраењето на игрите? Кој дел ви беше најинтересен? Дали нешто би промениле во игрите? (5 мин.)</p>		
--	--	--	--	--	--

содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови и дата на реализација	сценарио за часот	средства	следење на напредокот
<ul style="list-style-type: none"> Подвижни игри (елементарни игри, штафетни игри) 	<ul style="list-style-type: none"> Учествува во штафетни игри. 	Февруари	<p>Воведни активности: Организирано собирање на учениците. Организирано собирање на учениците. Општо загревање: „Пипни – стој“: Учениците се распоредени слободно низ просторот. Се назначува еден ученик кој ќе брка (се бира со броенка). На знак на наставникот сите ученици трчаат слободно низ просторот. Ученикот кој брка треба да допре некој од соучениците кои бегаат и да рече: Пипни – стој. Ученикот кој ќе биде допрен застанува. Ученикот кој брка настојува да ги допре сите соученици. Учениците изведуваат комплекс на вежби за обликување на телото. Најавување на целта (10 мин.)</p> <p>Главна активност: Учениците учествуваат во штафетни игри со скокање: Учениците се поделени во 3 или 4 колони позади стартната линија. Пред нив има уште две линии, од кои едната е поблиску до стартната линија, а другата поблиску до целната линија. Задачите се следни:</p> <ul style="list-style-type: none"> - скок на десна нога, - скок на лева нога и допирање на линијата со рака, - скокање со две нозе нанапред. <p>На знак на наставникот, првиот ученик од секоја колона ги изведува задачите, се враќа назад и со допир со рака му дава знак на следниот ученик во колоната. Учениците кои ги завршиле задачите застануваат на крајот на колоната. Играта трае сè додека ученикот кој прв ја започнал задачата не дојде повторно на ред. Откако сите ученици и групи ќе завршат, се прогласува победничка екипа. (20 мин.)</p> <p>Завршна активност: Учениците се слободно распоредени по вежбалиштето пред наставникот. Задачата е на зборот „НОК“ да бидат во положба на клек, а на зборот „ДЕН“ да заземат исправен став. Наставникот</p>	<ul style="list-style-type: none"> Креди во боја 	<ul style="list-style-type: none"> 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>пробува да ги збунува учениците така што повремено изведува погрешни движење на кажаниот збор. Учениците што ќе заземат погрешна положба ја напуштаат играта. Победник е оној ученик што ги изведува задачите без грешка. (5 мин.)</p> <p>Рефлексија: Што работевме на овој час? Дали ви беше тешко да скокате? Дали ги почитувавте правилата на играта? Дали ви беше лесно да се координирате со соучениците? (5 мин.)</p>		
--	--	--	---	---

содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови и дата на реализација	сценарио за часот	средства	следење на напредокот
<ul style="list-style-type: none"> Подвижни игри (елементарни игри, штафетни игри) 	<ul style="list-style-type: none"> Учествува во штафетни игри. 	Февруари	<p>Воведни активности: Организирано собирање на учениците. Општо загревање: „Рибарот и рипката“: Учениците се распоредени слободно низ просторот. Се назначува еден ученик кој ќе биде „рибар“, останатите ученици се „риби“ кои слободно се движат и трчаат во одреден означен простор. На знак на наставникот, „рибарот“ ги брка „рипките“. Ученикот кој ќе биде фатен или допрен од страна на „рибарот“ се фаќа за него за рака и заедно продолжуваат да ги бркаат останатите ученици. Заедно ловат следен ученик кој се фаќа за „рибарот“ и уловената „рипка“ и почнуваат да формираат мрежа. Учениците изведуваат комплекс на вежби за обликување на телото. Најавување на целта (10 мин.)</p> <p>Главна активност: Учениците учествуваат во штафетни игри со скокање и трчање: Учениците се поделени во 3 или 4 колони позади стартната линија. Пред нив има уште две линии, од кои едната е поблиску до стартната линија, а другата поблиску до целната линија. Задачите се следни:</p> <ul style="list-style-type: none"> - скок со две нозе нанапред, - трчање до втората линија наназад, допирање на линијата со рака, - скок со една нога до спротивната линија. <p>На знак на наставникот, првиот ученик од секоја колона ги изведува задачите, се враќа назад и со допир со рака му дава знак на следниот ученик во колоната. Учениците кои ги завршиле задачите застануваат на крајот на колоната. Играта трае сè додека ученикот кој прв ја започнал задачата не дојде повторно</p>	<ul style="list-style-type: none"> креди во боја 	<ul style="list-style-type: none"> 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>на ред. Откако сите ученици и групи ќе завршат, се прогласува победничка екипа. (20 мин.)</p> <p>Завршна активност: Учениците се наоѓаат слободно распоредени по вежбалиштето. Стапалата се во природен расчекорен став, а рацете се пред телото. Учениците изведуваат подигнување на рацете над главата и длабоко вдишуваат, ги задржуваат воздухот и положбата на рацете 2-3 секунди, а потоа ги враќаат рацете покрај телото и изведуваат издишување. (5 мин.)</p> <p>Рефлексија: Што работевме на овој час? Што ви беше најлесно, а што најтешко за време на играта? Кој дел од играта ви беше најинтересен? Дали ги почитувавте правилата? (5 мин.)</p>		
--	--	--	---	--	--

содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови и дата на реализација	сценарио за часот	средства	следење на напредокот
<ul style="list-style-type: none"> • Се вртат налево, надесно и налево круг 	<ul style="list-style-type: none"> • Применува вртење налево, надесно и налево круг. 	Февруари	<p>Воведни активности: Организирано собирање на учениците. Општо загревање: Учениците се наоѓаат во колона и на знак на наставникот почнуваат да трчаат околу означениот простор на вежбалиштето, задржувајќи ја цело време формацијата на колона. По одредено време, на договорен знак, наставникот задава задачи кои учениците за време на трчањето треба да ги извршуваат (на пр. скок во вис со плесок на дланките над глава, трчање со зафрлање на потколениците кон назад, трчање со високо подигнување на натколениците, странично трчање, трчање со исфрлање на потколениците кон напред, трчање со вкрстен чекор...) Учениците изведуваат комплекс на вежби за оформување на телото. Најавување на целта (10 мин.)</p> <p>Главна активност: Учениците одговараат на поставено прашање од наставникот кој соученик се наоѓа од нивната лева и десна страна</p> <p>Сврти го телото и рацете во лева и десна страна. Стоиме во исправен став со стапала раширени во ширина на раменици, рацете се во одрачување. Го вртиме трупот заедно со рацете во една, а потоа во друга страна.</p> <p>Елементарна игра „Како се викаш“. Сите ученици се во кругот и одат со лесни чекори од лево во десно. Еден ученик е со врзани очи, приоѓа до некој од играчите во кругот и го прашува „Како се викаш?“ Ученикот со сменет глас го изговара името на некој од учениците, а овој треба да погоди за кој се работи. Ако погоди, се менуваат улогите. (20 мин.)</p> <p>Завршна активност:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Марама 	<ul style="list-style-type: none"> • 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>Елементарни игри „Кипови“. Учениците слободно се распоредени во просторот за вежбање. Напред е еден ученик, судија кој е свртен со грб и брои до 10. За тоа време учениците заземаат некоја позиција на животно и се скаменуваат. Кога ќе заврши броењето, судија го избира најубавиот кип така што се движи меѓу учениците го допира ученикот и тој се „буди“, изведува некое карактеристично движење, а кога судијата повторно ќе го допре, тој се скаменува. Ученикот што ќе го избере станува судија. (5 мин.)</p> <p>Рефлексија: Што работевме на овој час? Дали ви беше тешко да скокате? Дали ви беше лесно да се координирате со соучениците? Дали игрите ви беа интересни? Дали ги почитувавте правилата на игра? (5 мин.)</p>		
--	--	--	---	--	--

содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови и дата на реализација	сценарио за часот	средства	следење на напредокот
<ul style="list-style-type: none"> • Се вртат налево, надесно и налево круг 	<ul style="list-style-type: none"> • Применува вртење налево, надесно и налево круг. 	Февруари	<p>Воведни активности: Организирано собирање на учениците. Општо загревање: Учениците се наоѓаат слободно распоредени по вежбалиштето. Наставникот одредува еден ученик кој претставува „ловец“ кој има задача да ги лови останатите ученици. Првиот ученик што ќе го улови „ловецот“ станува нов „ловец“. Учениците изведуваат комплекс на вежби за обликување на телото. Најавување на целта (10 мин.)</p> <p>Главна активност: Учениците одговараат на поставено прашање од наставникот кој соученик се наоѓа од нивната лева и десна страна Сврти го телото и рацете во лева и десна страна. Стоиме во исправен став со стапала раширени во ширина на раменици, рацете се во одрачување. Го вртиме трупот заедно со рацете во една, а потоа во друга страна. 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“. (20 мин.)</p> <p>Завршна активност: Учениците се слободно распоредени по вежбалиштето пред наставникот. Задачата е на зборот „НОК“ да бидат во положба на клек, а на зборот „ДЕН“ да заземат исправен став. Наставникот пробува да ги збунат учениците така што повремено изведува погрешни движење на кажаниот збор. Учениците што ќе заземат погрешна положба ја напуштаат играта. Победник е оној ученик што ги изведува задачите без грешка. (5 мин.)</p> <p>Рефлексија: Што работевме на овој час? Што научивме? Дали правилно определувавте лева и десна страна?(5 мин.)</p>		<ul style="list-style-type: none"> • 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 за часот	средства	следење на напредокот
<ul style="list-style-type: none"> • Се вртат налево, надесно и налево круг 	<ul style="list-style-type: none"> • Применува вртење налево, надесно и налево круг. 	Февруари	<p>Воведни активности: Организирано собирање на учениците. Општо загревање: „2 круга со брзо одење и 2 круга трчање“. Учениците изведуваат комплекс на вежби за обликување на телото. Најавување на целта (10 мин.)</p> <p>Главна активност: Учениците на даден знак во место се вртат налево, надесно и во круг (петица – прсти). „Ветерот ги ниша гранките“: Стоиме во исправен став со споени стапала, рацете во узрачување. Изведуваме свиткување на трупот во лева и десна страна, имитирајќи го ветерот. „Поздрави го пријателот“. Стоиме во исправен став со стапала раширени во ширина на рамениците, рацете се покрај телото. Истовремено изведуваме вртење на телото во една страна и подигнување на рацете во узрачување на страната на која е завртено телото, за да го „поздравиме пријателот“ кој стои од страна. Истото движење го повторуваме во другата страна. (20 мин.)</p> <p>Завршна активност: Учениците се седнати во полугруг. Еден ученик во рацете држи „прстенче“ и оди од ученик до ученик и при тоа се пее песна. Ученикот го става прстенчето во рацете на некој од соучениците, а останатите треба да погодат каде е прстенчето. Оној кој ќе погоди го зема прстенчето и ја продолжува играта. (5 мин.)</p> <p>Рефлексија: Што работевме на овој час? Дали вежбите ви беа интересни? Дали правилно се вртевте налево, надесно и во круг? Што ви беше најтешко, а што најлесно? (5 мин.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Прстенче 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 за часот	средства	следење на напредокот
<ul style="list-style-type: none"> Ритмички игри со и без реквизити (детски потскоци, мачкини потскоци, детски галоп чекор, обрач, јаже, топка)	<ul style="list-style-type: none"> Изведува ритмички движења со телото во место и во движење со и без реквизити. 	Февруари	<p>Воведни активности: Организирано собирање на учениците. Општо загревање: „Синџир“: Учениците се наоѓаат слободно распоредени по вежбалиштето. Наставникот одредува еден ученик кој претставува „прв ловец“ во синџирот и има задача да ги лови останатите ученици. Секој ученик што ловецот ќе го „улови“ се фаќа за рака со ловецот и станува ловец заедно со него. На тој начин „синџирот“ од ловци се зголемува, а ученикот што ќе остане последен неуловен е победник во играта. Учениците изведуваат комплекс на вежби за обликување на телото. Најавување на целта (10 мин.)</p> <p>Главна активност: Учениците, преку игри, изведуваат природни форми на движења со промена на правец: лево – десно, напред – назад (Лисицата ја менува дупката) Учениците слободно се движат по обележано вежбалиште. На знак на наставникот преоѓаат во лесно трчање во истиот простор без да се удираат, повеќепати менувајќи го одењето и трчањето. Учениците формираат повеќе колони „возови“ (се држат еден со друг за раменици или половина), движејќи се по просторот за вежбање со својата „локомотива“ по диктат на наставникот: „возот поаѓа од станицата“, „возот оди побрзо“, „возот оди најбрзо“, „возот полека забавува и влегува во станицата“. 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. (20 мин.)</p> <p>Завршна активност: Сите се во формација на круг. Наставникот избира еден ученик кој</p>	<ul style="list-style-type: none"> Обрач Марама Обрачи 	<ul style="list-style-type: none"> 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>влегува во кругот и кому му се врзани очите. Ученикот со врзани очи неколкупати (2-3) се врти околу својата надолжна оска, потоа се движи кон учениците кои се поставени во круг. Кога ќе стигне до некој ученик од кругот, допирајќи му ги лицето и косата со дланките, пробува да открие за кој ученик се работи изговорувајќи го неговото име. Ако погоди кој е тој ученик, за награда останува уште еднаш во средината на кругот, а ако не го погоди името на ученикот, ги менуваат местата со него (на тој ученик му се врзуваат очите и тој доаѓа во средината на кругот). (5 мин.)</p> <p>Рефлексија: Што работевме на овој час? Дали вежбите ви беа интересни? Дали ги почитувавте правилата на игра? (5 мин.)</p>	
--	--	--	---

содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови и дата на реализација	сценарио за часот	средства	следење на напредокот
<ul style="list-style-type: none"> Гимнастичка азбука (гимнастичко одење, трчање и скокање со и без реквизити, тркалање, клацкање, ползење и провлекување, качување, висење, нишање, рамнотежни положби, влечење и надвлекување, подигнување и носење, упори, прескокнување, одење и вртење по стеснети површини) 	<ul style="list-style-type: none"> Правилно изведува гимнастички движења во простор без и со реквизити. 	Февруари	<p>Воведни активности: Организирано собирање на учениците. Општо загревање: „Ледена кралица“: Учениците се наоѓаат слободно распоредени по вежбалиштето. Еден ученик, кој ќе го одреди наставникот, претставува „ледена кралица“ и има задача да ги „заледи“ останатите ученици со допир. Учениците од „заледување“ се спасуваат трчајќи по вежбалиштето и избегнувајќи ја „ледената кралица“. Ако „ледената кралица“ ги допре, тие заземаат расчекорен став, со раце во одрачување и чекаат да ги „одмрзне“ некој од слободните ученици, така што ќе се протне меѓу нозе, а притоа „ледената кралица“ да не го „заледи“ и него. Играта продолжува се додека „ледената кралица“ не ги „заледи“ сите ученици или додека „ледената кралица“, според мислењето на наставникот и објективните знаци, не се замори и се заменува со друга „ледена кралица“.</p> <p>Учениците изведуваат комплекс на вежби за обликување на телото. Најавување на целта (10 мин.)</p> <p>Главна активност: Сите ученици се легнат на подлогата со составени нозе и над глава подигнати раце, се тркала странично во десно од 5 до 6 пати без помош на рацете. Се повторува истата вежба, во лево. Се повторува вежбата но сега се изведува во парови држејќи се за раце над глава. Се поставува душек на отскочна штица и се изведува тркалање по коса рамнина. Учениците застануваат во една колона или врста и пробуваат да изведат колут напред, еден по еден низ коса рамнина. Под душекот се поставува отскочна штица и колутот се изведува од почетна положба на клек на подигнатиот дел низ стрмната рамнина и завршува во клек. Наставникот секој ученик поединечно го набљудува и ги одвојува во три хомогени групи на три нивоа: 1. група се оние ученици што одвај можат или воопшто не можат да го</p>	<ul style="list-style-type: none"> Душек Отскочна штица 	<ul style="list-style-type: none"> 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.



изведат елементот; 2. група се оние ученици што го изведуваат елементот со тешкотии и 3. група се оние што успешно го изведуваат елементот. Овие групи формираат три колони и секоја го зазема своето место покрај еден душек. Наставникот им ги задава следниве задачи:

Чучнете на душекот, изведете колут напред со завршување во клек. Чучнете на душекот, изведете колут напред, завршете во седечка положба со испружени и раширени нозе. Чучнете на душекот, изведете колут напред до клек и скок во вис со подигнување на рацете над глава. Од чучната положба на 2-3 м пред душекот со суножни потскоци во клек, доскокнете на душекот и изведете колут напред. (20 мин.)

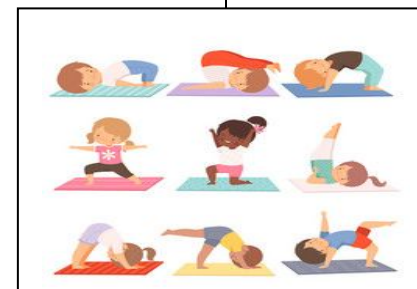
Завршна активност:

Учениците се наоѓаат слободно распоредени по вежбалиштето. Стапалата се во природен расчекорен став, а рацете се пред телото. Учениците изведуваат подигнување на рацете над главата и длабоко вдишуваат, ги задржуваат воздухот и положбата на рацете 2-3 секунди, а потоа ги враќаат рацете покрај телото и изведуваат издишување. (5 мин.)

Рефлексија:

Што работевме на овој час? Дали вежбите ви беа интересни? Дали ви беше потребно повеќе време за да ја спроведете задачата успешно? Што ви беше најтешко, а што најлесно? Дали соработувавте со соучениците? (5 мин.)

содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови и дата на реализација	сценарио за часот	средства	следење на напредокот
<ul style="list-style-type: none"> Гимнастичка азбука (гимнастичко одење, трчање и скокање со и без реквизити, тркалање, клацкање, ползење и провлекување, качување, висење, нишање, рамнотежни положби, влечење и надвлекување, подигнување и носење, упори, прескокнување, одење и вртење по стеснети површини) 	<ul style="list-style-type: none"> Правилно изведува гимнастички движења во простор без и со реквизити. 	Февруари	<p>Воведни активности: Организирано собирање на учениците. Општо загревање: „Трчање со задачи“: Учениците се наоѓаат во колона и на знак на наставникот почнуваат да трчаат околу означениот простор на вежбалиштето задржувајќи ја цело време формацијата на колона. По одредено време, на договорен знак, наставникот задава задачи кои учениците за време на трчањето треба да ги извршуваат (на пр. скок во вис со плесок на дланките над глава, трчање со зафрлање на потколениците кон назад, трчање со високо подигнување на натколениците, странично трчање, трчање со исфрлање на потколениците кон напред, трчање со вкрстен чекор...) Учениците изведуваат комплекс на вежби за обликување на телото. Најавување на целта (10 мин.)</p> <p>Главна активност: Учениците ќе ги повторат вежбите за колут напред од претходниот час: Легнете на грб, со рацете фатете ги колената со згрчени нозе и работите повалка. Чучнете на душекот, изведете колут напред со завршување во клек. Чучнете на душекот, изведете колут напред, завршете во седечка положба со испружени и раширени нозе. Чучнете на душекот, изведете колут напред до клек и скок во вис со подигнување на рацете над глава. Од чучната положба на 2-3 м пред душекот со суножни потскоци во клек, доскокнете на душекот и изведете колут напред. Од клек спротивно од душекот и оддалеченост од 2 м со потскоци во клек, доскокнуваат до душекот и веднаш поврзано изведуваат колут напред. Од клек се прави колут напред, се врти ученикот за 180° и во спротивната насока прави друг колут напред. Од клек на душекот ученикот прави еден колот напред до клек и во истата насока продолжува со уште еден клек и изведува скок во висина. Учениците во колона по еден изведуваат колут еден по друг. (20 мин.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Душек 	<ul style="list-style-type: none"> 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>Завршна активност: Учениците се слободно распоредени по вежбалиштето пред наставникот. Задачата е на зборот „НОЌ“ да бидат во положба на клек, а на зборот „ДЕН“ да заземат исправен став. Наставникот пробува да ги збунува учениците така што повремени изведува погрешни движење на кажаниот збор. Учениците што ќе заземат погрешна положба ја напуштаат играта. Победник е оној ученик што ги изведува задачите без грешка. (5 мин.)</p> <p>Рефлексија: Што работевме на овој час? Дали правилно ги координиравте движењата на телото при изведување на колут напред? Што ви беше најтешко? (5 мин.)</p>		
--	--	--	--	--

содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови и дата на реализација	сценарио за часот	средства	следење на напредокот
<ul style="list-style-type: none"> Гимнастичка азбука (гимнастичко одење, трчање и скокање со и без реквизити, тркалање, клацкање, ползење и провлекување, качување, висување, нишање, рамнотежни положби, влечење и надвлекување, подигнување и носење, упори, прескокнување, одење и вртење по стеснети површини) 	<ul style="list-style-type: none"> Правилно изведува гимнастички движења во простор без и со реквизити. 	Февруари	<p>Воведни активности: Организирано собирање на учениците. Општо загревање: „Брканица“: Учениците се распоредени слободно низ просторот. Зависно од бројот на учениците во група се назначува еден или два ученици кои ќе бркаат. На знак на наставникот сите ученици трчаат слободно низ просторот. Ученикот кој брка треба да фати некој од соучениците кои бегаат. Ученикот кој ќе биде фатен продолжува да брка. Учениците изведуваат комплекс на вежби за обликување на телото. Најавување на целта (10 мин.)</p> <p>Главна активност: Во просторот за вежбање се поставуваат 3 душека, учениците сами ќе се одлучат кај каде ќе го увежбува колутот напред. Наставникот ќе најави дека ќе проверува дали ученикот правилно го изведува колутот од клек во клек. Повторување една од порано научените елементарни игри по избор на учениците. (20 мин.)</p> <p>Завршна активност: Учениците се наоѓаат слободно распоредени по вежбалиштето. Стапалата се во природен расчекорен став, а рацете се пред телото. Учениците изведуваат подигнување на рацете над главата и длабоко вдишуваат, ги задржуваат воздухот и положбата на рацете 2-3 секунди, а потоа ги враќаат рацете покрај телото и изведуваат издишување. (5 мин.)</p> <p>Рефлексија: Што работевме на овој час? Дали правилно ги координиравте движењата на телото при изведување на колут напред? Што ви беше најтешко? Што би промениле? (5 мин.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Душег 	<ul style="list-style-type: none"> 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.

