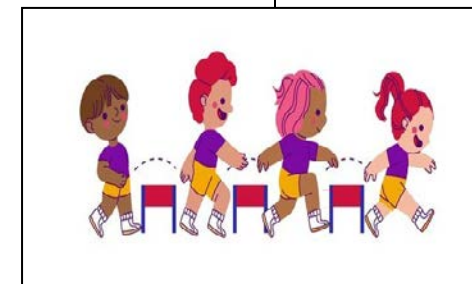


содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови и дата на реализација	сценарио за часот	средства	следење на напредокот
<ul style="list-style-type: none"> <li>Подвижни игри (елементарни игри, штафетни игри)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ги почитува правилата на играта и правилата за фер плеј однесување.</li> <li>Учествува во едноставни групни игри.</li> </ul>	Јануари	<p><b>Воведни активности:</b> 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><b>Главна активност:</b> Учениците играат игри: Брзи санки Учениците се поделени во онолку групи колку што има санки. Се обележува со маркер, стапче или друг предмет местото каде треба да вртат санките. Секоја група има санка. На даден знак, од секоја група тргнуваат по 2 деца, едно кое ја влече санка, а друго кое седи на санката. На знак на наставникот истовремено стартуваат сите групи, натпреварувајќи се која побрзо ќе го помине растојанието од стартната линија, до обележаното место каде треба да заобиколи и повторно да се врати назад на стартната линија. Кога ќе стигнат до стартната линија ја предаваат санката и се менуваат децата. Играта трае се додека сите групи не ја реализираат задачата. Екипата од која сите ученици први ќе завршат се прогласува за победник. (20 минути)</p> <p><b>Завршна активност:</b> Игра за смирување на организмот: „Меморија“ Учениците се наредени во круг. Еден ученик има топка 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</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>санка</li> <li>маркер, стапче</li> <li>топка</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>практичната изведба на активностите за време на часот,</li> <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>



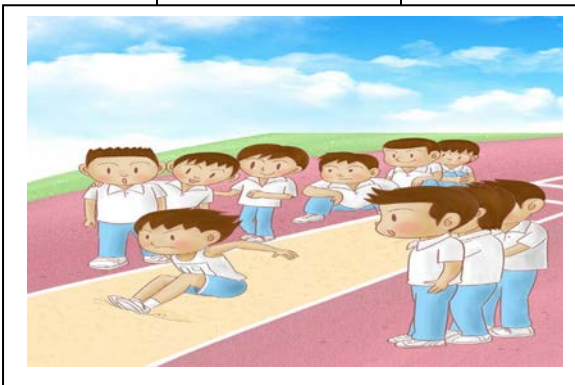
			реченицата или не ја испушти топката. Ученикот кој ќе згреши излегува од игра (5 мин.) <b>Рефлексија:</b> Што работевме на овој час? Дали ви беше тешко да ја влечете санката? Дали играта ви беше интересна? Дали ги почитувавме правилата на игра? (5 мин.)		
--	--	--	---	--	--

содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови и дата на реализација	сценарио за часот	средства	следење на напредокот
<ul style="list-style-type: none"> <li>Атлетска азбука</li> </ul> <p>(брзо и истрајно одење и трчање, потскокнување, скокање и доскокнување, фрлање во далечина и во цел)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Изведува правилно скокање во далечина, височина и длабочина, од место и со залет, со едноножен и двоножен одраз и со доскок.</li> </ul>	<p>Јануари</p>	<p><b>Воведни активности:</b> 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.)</p> <p><b>Главна активност:</b> Учениците застануваат во две паралелни колони на 5-6 метри оддалеченост од затегнато јаже (долго од 4 до 5 метра). Со залет право (по еден ученик од секоја колона) со едноножен одраз го прескокнуваат јажето и доскокнуваат на спротивната нога. Се повторува вежбата, со менување на одразната и доскокнувата нога повеќе пати, прво на помала висина (40 см), па постепено преку сè поголема висина. „Натпревар“ кој ќе прескокне повеќе препреки со одраз со подобрата нога. Се почнува со помала висина и постепено се зголемува. Кој ќе прескокне една висина оди понатаму додека може, односно, додека кај една висина не погреша двапати. Во голема кружна формација учениците повторуваат „детски потскоци“ во фронтална организациска форма, односно, работат истовремено во ист правец за да се добие убава слика. (20 мин.)</p> <p><b>Завршна активност:</b> Игра за смирување на организмот: „Броеви“ Учениците се</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Обрач</li> <li>Јаже</li> <li>Палка</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>практичната изведба на активностите за време на часот,</li> <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>



			<p>наредени во круг. Задачата е да ги кажуваат броевите од 1 до 30. При тоа, кога ќе стигнат до број кој содржи 5 не го кажуваат бројот, туку само клекуваат. Ученикот кој ќе згреши, излегува од игра. (5 мин.)</p> <p><b>Рефлексија:</b> 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>		
--	--	--	---	--	--

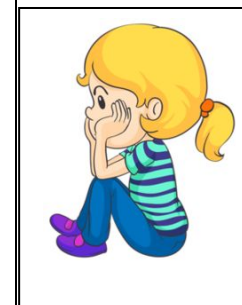
содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови и дата на реализација	сценарио за часот	средства	следење на напредокот
<ul style="list-style-type: none"> <li>Атлетска азбука</li> </ul> <p>(брзо и истрајно одење и трчање, потскокнување, скокање и доскокнување, фрлање во далечина и во цел)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Изведува правилно скокање во далечина, височина и длабочина, од место и со залет, со едноножен и двоножен одраз и со доскок.</li> </ul>	<p>Јануари</p>	<p><b>Воведни активности:</b>          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><b>Главна активност:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Учениците се слободно разместени во просторот за вежбање. Наставникот дава команди. Со суножни потскоци скокаме: напред два скока, десно еден скок, назад два скока, лево еден, три суножни скока во место, два скока ниско, третиот високо со привлекување на колената кон гради.</li> <li>Ученици се наоѓаат пред душекот. Задача е на акустичен или визуелен сигнал од наставник да скокнат во далечина од место.</li> <li>Учениците трчаат во колона околу игралиштето/ вежбалиштето. На знак на наставникот, треба да се одразат на една нога во далечина и доскокнат на другата нога, по што продолжуваат да трчаат до следниот знак за изведување.</li> <li>Учениците се поделени во 3 или 4 колони, кои застануваат паралелно зад една линија. Учениците што се први во колоната застануваат со двете нозе зад линијата, скокаат суножно од</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Кегла</li> <li>Душег</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>практичната изведба на активностите за време на часот,</li> <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>



			<p>место и доскокнуваат на двете нозе што подалеку и не се поместуваат од тоа место. Следните ученици во колоната им приоѓаат на првите, ги поставуваат стапалата со прстите до петиците на тие што скокале претходно и тогаш овие се поместуваат и седнуваат од страна. Вторите скокаат на ист начин. Потоа доаѓаат третите, четвртите и така по ред. Каде што еден ќе скокне, другиот оттаму продолжува. „Која колона најдалеку ќе доскокне?“ (20 мин.)</p> <p><b>Завршна активност:</b> 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><b>Рефлексија:</b> Што работевме на овој час? Која вежба ви беше најинтересен? Дали ви беше тешко да скокате? Дали ви беше лесно да се координирате со соучениците? Дали правилно ги изведувавте скоковите? (5 мин.)</p>		
--	--	--	--	--	--



содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови и дата на реализациј а	сценарио за часот	средства	следење на напредокот
<ul style="list-style-type: none"> <li>Атлетска азбука (брзо и истрајно одење и трчање, потскокнување, скокање и доскокнување, фрлање во далечина и во цел)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Изведува правилно скокање во далечина, височина и длабочина, од место и со залет, со едноножен и двоножен одраз и со доскок.</li> </ul>	Јануари	<p><b>Воведни активности:</b> 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><b>Главна активност:</b> Учениците застануваат во две паралелни колони на 5-6 метри оддалеченост од затегнато јаже (долго од 4 до 5 метра). Со залет право (по еден ученик од секоја колона) со едноножен одраз го прескокнуваат јажето и доскокнуваат на спротивната нога. Се повторува вежбата, но при прескок на јажето со рака учениците треба да ја дофата палката која ја држи наставникот на висина што секој ученик ќе може со леснотија да ја дофати. (20 мин.)</p> <p><b>Завршна активност:</b> Учениците се слободно распоредени по вежбалиштето пред наставникот. Задачата е на зборот „НОЌ“ да бидат во положба на клек, на зборот „ДЕН“ да заземат исправен став. Наставникот пробува да ги збуни 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><b>Рефлексција:</b> Што работевме на овој час? Дали ви беше тешко да скокате? Дали ви беше лесно да се координирате со соучениците? (5 мин.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Јаже</li> <li>Палка</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>практичната изведба на активностите за време на часот,</li> <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>



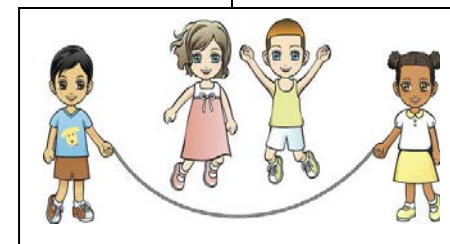


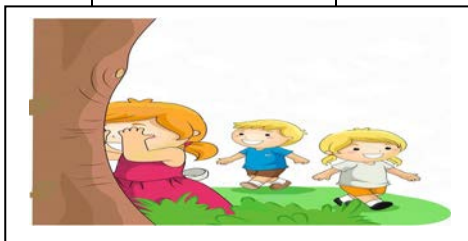
содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови и дата на реализација	сценарио за часот	средства	следење на напредокот
<ul style="list-style-type: none"> <li>Атлетска азбука</li> </ul> <p>(брзо и истрајно одење и трчање, потскокнување, скокање и доскокнување, фрлање во далечина и во цел)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Изведува правилно скокање во далечина, височина и длабочина, од место и со залет, со едноножен и двоножен одраз и со доскок.</li> </ul>	Јануари	<p><b>Воведни активности:</b> 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 следед 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><b>Главна активност:</b> Учениците го повторуваат скокот во далечина со залет од помало растојание и лесно затрчување. Потоа ја повторуваат активноста само со зголемување на должината и брзината на залетот. Се поставуваат мали препреки (на пр. затегнат ластик) зад одразната линија и на висина од околу 30 см, повторување на претходната вежба преку пречката неколкупати. (20 мин.)</p> <p><b>Завршна активност:</b> 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><b>Рефлексија:</b> Што работевме на овој час? Дали сокањето преку препреки беше потешко? Дали правилно ги изведуваме движењата со телото при скокање? (5 мин.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Душег</li> <li>Ластик</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>практичната изведба на активностите за време на часот,</li> <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>





содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови и дата на реализација	сценарио за часот	средства	следење на напредокот
<ul style="list-style-type: none"> <li>Атлетска азбука</li> </ul> <p>(брзо и истрајно одење и трчање, потскокнување, скокање и доскокнување, фрлање во далечина и во цел)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Изведува правилно скокање во далечина, височина и длабочина, од место и со залет, со едноножен и двоножен одраз и со доскок.</li> </ul>	Јануари	<p><b>Воведни активности:</b> 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><b>Главна активност:</b> Учениците стојат во колона по двајца држејќи се за раце. Учениците прават пет едноножни потскоци со десната нога, а потоа и со левата нога наизменично. Потоа прават скокови суножно во разни правци, на команда на наставникот. Елементарна игра „Прескокнување на јаже“. Се избираат двајца ученици што ќе го вртат јажето, во почетокот побавно во место, а потоа побрзо. Активноста започнува со го тоа неколку пати. Потоа учениците слободно си избираат свој пар и држејќи се за раце го прескокнуваат јажето, 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 прескокнуат јажето. (20 мин.)</p> <p><b>Завршна активност:</b> Елементарни игри „Кипови“. Учениците слободно се распоредени во</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Јаже</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>практичната изведба на активностите за време на часот,</li> <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>





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 животното 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.)

**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.)

