

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. 	Март	<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 прво ги повторуваат вежбите за ползење по права рамнина, потоа по коса рамнина и по тесна површина. Демонстрација на ставот: „Движење на мачка“. Почетен став: учениците лежат на гради, потпрени на врвовите на стапалата и градите. Одат четвороношки, длабоко прилепени за подлогата. Сите ученици стојат слободно разместени во просторот за вежбање, секој со по една палка и со неа вежбаат во форма: Палката ја држат со двете раце пред тело, хоризонтално. Ја подигнуваат високо, нагло ја пуштаат и ја фаќаат во клек. Палката ја држат како во претходната вежба, ја фрлаат хоризонтално во вис и ја фаќаат (да не им падне), активноста ја повторуваат повеќепати. Палката ја поставуваат на подлогата вертикално пред себе, а горниот дел го придржуваат со едната рака, трчаат околу палката во една страна (повеќепати), потоа во другата страна со промена на раката која ја придржува. Палката се држи со двете раце пред тело во хоризонтална положба, се пречекорува преку неа со едната, па со другата нога и потоа не испуштајќи ја од раце, преку глава, повторно се префрла во почетна положба. По двајца ученици стојат еден</p>	<ul style="list-style-type: none"> Палка 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.



спроти друг на оддалеченост од околу 3 м, секој со по една палка оставена вертикално на подлогата пред себе. На знак на наставникот ги пуштаат палките и ги менуваат местата и секој ја презема палката на другиот пред таа да падне. (20 минути)

Завршна активност:

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 реченицата или не ја испушти топката. Ученикот кој ќе згреши излегува од игра (5 мин.)


Рефлексија:

Што работевме на овој час? Дали ползењето по рамна површина е полесно од ползењето по коса и тесна површина? Дали би помениле нешто во вежбите? Како можеме овие движења да ги примениме во секојдневнието? (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, 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. 	Март	<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.)</p> <p>Главна активност: Учениците се слободно размести во просторот за вежбање (или сите се зад линија) во фронтална организациска формација: Заземаат лежечка положба на стомак и се потпираат само на подлактиците и ползат 8 м напред. Заземаат положба лежејќи странично на десната страна и десната подлактица и ползат со помош на другата рака и нога. Вежбата се повторува на другата страна. Легнати, положба на грб, ползење 10 м со туркање со носете. Во лежечка положба на стомак, ползат на клупа повлекувајќи се напред со рацете. Се повторува истата активност, но сега на стрмна рамнина (еден крај на клупата е подигнат) (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</p>	<ul style="list-style-type: none"> Обрач 	<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.



			игра. (5 мин.) Рефлексија: Што работевме на овој час? Дали ви беше тешко да ги координирате движењата? Дали нешто би промениле? Каде можеме да го примениме ползењето? (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, 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. 	<p>Март</p>	<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.) Главна активност: Елементарна игра „Тунел“. Учениците ги делиме во помали групи (до 6), при што учениците заземаат положба на стоечки упор. Задача е еден ученик ползејќи низ „тунелот“, кој го градат врста од ученици стоејќи и потпирајќи се со рацете на подлогата. Кога ученикот ќе пројде, станува последна алка на тунелот, а следниот се провлекува и така по ред. Играта трае сè додека и последното дете не го помине тунелот. (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? Што ви беше најтешко, а што</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.

			најлесно за времетраењето на играта? Кој дел ви беше најинтересен? Дали нешто би промениле во играта? Дали успешно се координиравте 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. 	Март	<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 се во фронтална организациска формација, или во групна, во зависност од бројот на обрачите и ги изведуваат следните вежби: Обрачот го држат со двете раце хоризонтално над глава, го пуштаат слободно да падне (преку телото) и го фаќаат во висина на колковите (вежбата ја повторуваат повеќепати). Обрачот го држат со двете раце хоризонтално над глава, го исфрлат во вис и го фаќаат. Ја повторуваат претходната активност, но овој пат на обрачот му даваат ротација околу хоризонталната оска. Обрачот го држат во една рака, странично и вертикално покрај тело, го исфрлаат во вис и го фаќаат со истата рака (наизменично со десна, па потоа со левата рака повеќепати), секој пат го фрлаат повисоко. Се повторува претходната активност, но овој пат се фрла обрачот со едната рака, а се фаќа со другата рака. Се исфрла обрачот со едната рака горе и напред, се потрчува по него и се фаќа (прво со истата, па потоа со спротивната рака, неколкупати).</p> <p>Штафетна игра провлекување низ обрачи. Учениците формираат 3 или 4 колони и застануваат зад линија, како што е вообичаено</p>	<ul style="list-style-type: none"> Обрач 	<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>за штафетните игри. На 10 метри пред секоја колона се поставуваат на подлогата 3 или 4 обрачи на рамномерни растојанија. На знак на наставникот, првите ученици од колоните трчаат колку што можат побрзо до првиот обрач, застануваат со двете нозе во него, го подигнуваат над глава и го ставаат повторно на подлогата, потоа истата задача ја повторуваат кај вториот и третиот обрач, трчаат назад до следниот во колоната, го допираат по рамо, за потоа сите ученици во колоната да ја изведат истата задача на ист начин. (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 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 вежбите ви беа интересни? Дали ви беше течно да изведувате движења со обрачи? Дали сите активно се вклучивте во игрите? 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"> Гимнастичка азбука (гимнастичко одење, трчање и скокање со и без реквизити, тркалање, клацкање, ползење и повлекување, 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. 	Март	<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 допреен 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: Елементарна игра „Музички острови“. Децата си играат околу обрачите кои се на подлогата (неколку деца околу еден обрач). За тоа време трае музиката. Кога ќе престане музиката, децата се спасуваат со влегување во обрачот. Кој последен ќе го направи тоа или нема да го направи, излегува од играта, сè додека не остане последниот, кој е победник. Отежнувачка околност е што се смалува бројот на обрачи.</p> <p>Игра: „Слушај добро“: Учениците се делат во две колони (најмногу 6 до 8 ученици во една колона) и при тоа се наредени едени спроти други. Учениците треба да бидат клекнати на колена или легнати на стомак. Во празниот простор меѓу двете колони мести редица на топки (по една топка за секој пар од двете колони), оддалечена од двете колони на растојание од 3 метри. Наставникот стои на почетокот на двете колони и вели:</p>	<ul style="list-style-type: none"> Обрачи 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.





„Слушај добро!“ и кажува еден дел од телото или „Слушај добро, топка.“ Оние ученици што нема да успеат доволно брзо да ја спроведат наредбата или нема да успеат да ја земат топката излегуваат од игра додека на нивно место влегуваат ученици од публиката. Целта на играта е брза реализација на наредбите и брза ротација на сите ученици. (20 мин.)

Завршна активност:

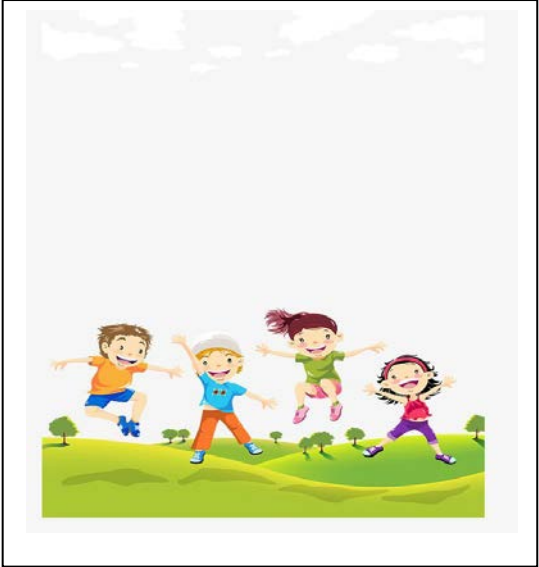
Учениците се наоѓаат слободно распоредени по вежбалиштето. Стапалата се во природен расчекорен став, а рацете се пред телото. Учениците изведуваат подигнување на рацете над главата и длабоко вдишуваат, ги задржуваат воздухот и положбата на рацете 2-3 секунди, а потоа ги враќаат рацете покрај телото и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

Рефлексија:

Што работевме на овој час? Што ви беше најлесно, а што најтешко за време на играта? Кој дел од играта ви беше најинтересен? Дали ги почитувавте правилата? Дали беше лесно да се следат наредбите на наставникот? (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, 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. 	Март	<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 се поделени во парови (од ист пол и со слични физички predispozicii), застануваат еден спроти друг, но на поголемо растојание од останатите парови. Држејќи се за палката, изведуваат туркање и влечење. Учениците се држат за хоризонтално поставена палка во висни на гради, на знак на наставникот се влечат еден со друг преку линија која е нацртана меѓу нив. Истата почетна позиција, сега паровите се туркаат еден со друг наназад, при што треба со двете нозе да ја прејдат линијата на теренот на противникот. Првата и втората вежба да се повторат со тоа што сега палката се држи на краевите. Сите палки се поставуваат на подлогата пред стапалата: учениците се одразуваат со двете нозе и ја прескокнуваат палката, се вртат и го прават истото во спротивна насока, повеќепати. Иста положба на палките, суножно ја прескокнуваат напред-назад во континуитет, без да се вртат и да ја менуваат насоката. Палките се во иста почетна положба, со десната нога се застанува од</p>	<ul style="list-style-type: none"> Палки Креди во боја 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.



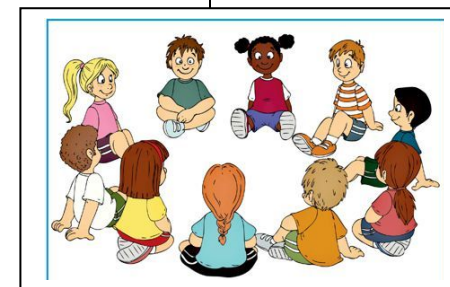
	<p>другата страна, во расчекорен став, напред-назад се прескокнува палката, при што во воздух се менуваат нозете: десна назад, лева напред.</p> <p>Палката се поставува пред десната нога (странично) и се прескокнува суножно десно-лево во континуитет. (20 мин.)</p> <p>Завршна активност: Елементарни игри „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 животни 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 потешко да туркате или да влечете? Дали игрите ви беа интересни? Дали ги почитувавте правилата? Што можеме да промениме? (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. 	<p>Март</p>	<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 формираат парови од ист пол, при што се внимава паровите да бидат со слична висина и тежина. Паровите застануваат по должина на една линија, или секој пар застанува слободно во просторот за вежбање, а меѓу нив се повлекува гранична линија. Паровите се свртени со лице еден кон друг на 50 до 80 см растојание и застануваат во страничен расчекор. На знак на наставникот „подготви се“, се фаќаат за десната рака и на знак „сега“, се влечат поробувајќи да се поместат од место. Во истата почетна положба, на знак на наставникот, учениците се држат со двете раце и пробуваат да го повлечат соученикот преку линијата на својата страна. 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. (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 збунува учениците така што повремено изведува погрешни движења 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:</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.




			Што работевме на овој час? Што научивме? Дали ги почитувавте правилата при реализирање на игрите? Дали нешто би промениле? (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. 	Март	<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 се поделени во групи по четворица. По две групи, приближно изедначени по сила, застануваат една спроти друга, а меѓу нив на подлогата се става еден подолг и појак стап. На подготвителен знак, учениците од двете групи го фаќаат стапот, го подигнуваат до висина на гради и на знак за старт настојуваат со влечење да ја извечат спротивната група на својата страна преку линијата. Истата вежба, но сега со туркање на групата наназад до линијата која е нацртана на 1 м зад секоја група. По една група од 5 до 6 ученици се распоредени на секој крај од подебело јаже, кое на својот среден дел е положено на средна линија на подлогата која е на исто растојание од првиот ученик од првата и втората група. Лево и десно од средишната линија се нацртани уште две линии на растојание од 2 м, како гранични линии, до каде што едната и другата екипа треба да се надвлекуваат. На знак на наставникот, учениците го подигнуваат јажето, а на знак за старт едната екипа ја надвлекува другата преку граничната линија. Активноста се повторува од 2 до 3 пати, така што во следниот круг ќе се натпреваруваат двете победнички екипи од претходното влечење, како и двете екипи што изгубиле. (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 би промениле нешто? Што ви беше најтешко, а што најлесно? (5 мин.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Стап 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.




одржини (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 повлекување, 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. 	Март	<p>Воведни активности: Организирано собирање на учениците. Општо загревање: „Синџир“: Учениците се наоѓаат слободно распоредени по вежбашиштето. 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 формираат парови од ист пол, при што се внимава паровите да бидат со слична висина и тежина. Паровите застануваат по должина на една линија, или секој пар застанува слободно во просторот за вежбање, а меѓу нив се повлекува гранична линија. Паровите се свртени со лице еден кон друг на 50 до 80 см растојание и застануваат во страничен расчекор. На знак на наставникот „подготви се“, се фаќаат за десната рака и на знак „сега“, се влечат поробувајќи да се поместат од место. Во истата почетна положба, на знак на наставникот, учениците се држат со двете раце и пробуваат да го повлечат соученикот преку линијата на својата страна. 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. (20 мин.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Јаже 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.


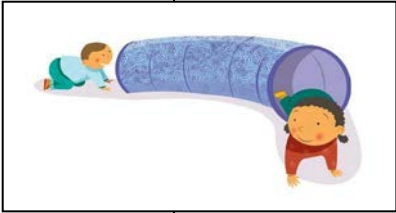


		<p>Завршна активност: Сите се во формација на круг. Наставникот избира еден ученик кој влегува во кругот и кому му се врзани очите. Ученикот со врзани очи неколкупати (2-3) се врти околу својата надолжна оска, потоа се движи кон учениците кои се поставени во круг. Кога ќе стигне до некој ученик од кругот, 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 игрите ви беа интересни? Дали ги почитувавте правилата на игра? Дали успеавте да се координирате со соучениците? Што би промениле? (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. 	Март	<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: Учениците се поделени во две или три колони (зависно од просторот и материјалните услови). Долга единечна или двојна скала се поставува странично и се изведува наизменично провлекување низ отворите. Повторете ја претходната активност, но сега скалата е вертикално подигната. Провлекување низ повеќе рамки од шведски сандак, поставени во низа, некој вертикално, други хоризонтални (или низ повеќе обрачи).</p> <p>Елементарна игра „Елечиња, бајрачиња“. Две врсти ученици, поставени едни спроти други, се држат за раце. Едната екипа прашува „Елечиња, бајрачиња, кого сакате?“ Другата врста се договара и кажува на пр. „Ја сакаме Ана!“. Тогаш Ана се затрчува и се обидува да ја прекине нивната поврзана врста барајќи послаб спој</p>	<ul style="list-style-type: none"> Скала Шведски сандак 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>меѓу два учника. Задачата на екипата што се брани е што поцврсто да се држи за раце и да не дозволи да се прекине „синџирот“. Доколку не успее да го прекине синџирот, станува нивни член, а ако ѝ успее, избира еден ученик, од левата или од десната страна каде што синџирот се прекинал, да дојде во нивната екипа. Победник е онаа екипа што ќе ги преземе сите членови на противничката екипа (или која е помногубројна во моментот на прекин на играта). (20 мин.)</p> <p>Завршна активност: Учениците се наоѓаат слободно распоредени по вежбаиштето. 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 игрите 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.)</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. 	Март	<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: Ползење четвороношки и провлекување низ рамка од шведски сандак. Пред секоја колона на оддалеченост од 2 до 3 метри се наоѓа рамка од шведски сандак, кој е поставен исправено. Задача: учениците ползат до рамката од сандакот и се провлекуваат. Активноста прво ја изведуваат поединечно, а потоа целата колона во континуитет. Кога активноста ја изведува целата колона, еден ученик ја придржува рамката. Ползење и провлекување под рацете на совежбачот, кој стоејќи е во положба на упор. Еден ученик, не свиткувајќи ги колената, се спушта и ги потпира рацете на подлогата свиткувајќи го телото во форма на лак, додека другите ученици се провлекуваат под рацете. Провлекување низ „тунел“. Повеќе ученици стоејќи во упор формираат тунел, а еден се провлекува и застанува на крајот од колоната. Потоа тргнува следниот, додека сите ученици не го поминат тунелот. Штафетна игра со провлекување: Учениците се поделени во 2 до 4 колони, наредени позади стартната линија, застанати во широк</p>	<ul style="list-style-type: none"> Шведски сандак 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.



расчекорен став. Последниот во секоја колона има топка. На знак на наставникот, со ползење се провлекува под тунелот направен од нозете на сите останати ученици во групата, при тоа туркајќи ја топката пред себе. Кога ќе дојде на почетокот на колоната, се исправа, ја подава топката над глава која од рака на рака оди до последниот ученик на крајот на колоната. Ученикот кој веќе поминал низ тунелот застанува напред и ја зазема позицијата на останатите ученици во 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.)

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 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.)

Рефлексија:

Што работевме на овој час? Дали успешно се провлекувавте? Што ви беше најтешко? Дали соработувавте со соучениците? Дали ги почитувавте правилата на 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"> 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. 	<p>Март</p>	<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 се слободно разместени во просторот за вежбање и во фронтална формација ги изведуваат следните активности: Без помош на рацете да клекнат и да станат (повеќепати). Истата вежба да се повтори во парови, со лице свртени еден кон друг и држејќи се за раце. Без помош на рацете, да седнат и да станат (повеќепати). Без помош на рацете, да седнат во „турско седење“ и да станат (повеќепати). Претходната вежба да се изведува во парови држејќи се за раце. Без помош на рацете, да легнат на стомак и да станат. Истото, да легнат на грб. Без помош на рацете, да легнат на грб, седнат, да легнат на стомак и да стане. „Одење како црв“. Учениците лежат на стомак со испружени раце во узрачување, држејќи ги дланките и во исто време ги вкрстуваат стапалата, имитираат црволики движења и така настојуваат да се движат, потпирајќи се само со трупот на подлогата. (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</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.

			издишување. (5 мин.) Рефлексија: Што работевме на овој час? Дали правилно ги координиравте движењата на телото при изведување на движењата? Што ви беше најтешко? Што би промениле? (5 мин.)		
--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--