

содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови и дата на реализација	сценарио за часот	средства	следење на напредокот
Атлетска азбука (брзо и истрајно одење и трчање, потскокнување, скокање и доскокнување, фрлање во далечина и во цел)	Оди и трча со кратки и долги чекори, со промена на правец и темпо (напред, назад, лево, десно, бавно, умерено и брзо).	Ноември	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.) Главна активност: Во колона по еден, учениците трчаат со умерено темпо по нерамен терен околу училишната зграда (парк или двор), на блага нагорнина, на скали, косина и слично, трчаат 30 секунди. По кратко одење (10 секунди), повторно се продолжува со трчање (вкупното времетраење на активноста е до 5 минути). Игра „Семафор“: Се одбира еден ученик што ќе биде семафор. Семафорот се позиционира на едниот крај од теренот, додека другите ученици на другиот крај од теренот. Семафорот треба да биде свртен со грб кон другите ученици. Учениците треба да стигнат до семафорот што е можно побрзо без притоа да бидат исклучени од играта. Семафорот во секој момент може да се сврти кон учениците што доаѓаат накај него, да извика „црвено“ и во тој момент учениците треба да застанат во место. Оние ученици што нема да застанат во место кога семафорот ќе се сврти кон нив и ќе извика црвено ќе бидат исклучени од игра. Победник во играта е оној ученик кој прв ќе стигне до семафорот. Тој ученик станува новиот семафор. (20 мин.) Завршна активност: Игра за смирување на организмот: „Меморија“ Учениците се наредени во круг. Еден ученик има топка во раката. Топката ја	Картонче во црвена боја	- 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.



			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.) Рефлексija: Што работевме на овој час? Што научивме? Дали игрите ви беа интересни? Што ви беше најтешко, а што најлесно? На кој дел од теренот ви беше најлесно да трчате? На кој дел од теренот ви беше најтешко да трчате? Како работи семафорот? Дали ги почитувавме правилата на играта? (5 мин.)		
--	--	--	--	--	--

содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови и дата на реализација	сценарио за часот	средства	следење на напредокот
Атлетска азбука (брзо и истрајно одење и трчање, потскокнување, скокање и доскокнување, фрлање во далечина и во цел)	Оди и трча со кратки и долги чекори, со промена на правец и темпо (напред, назад, лево, десно, бавно, умерено и брзо).	Ноември	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 се поделени во две групи. Секој ученик од групата трча со тркалање на обрач до определено место и се враќа назад. Го предава обрачот на другиот ученик кој ја продолжува активната. Штафетна игра провлекување низ обрачи. Учениците формираат 3 или 4 колони и застануваат зад линија, како што е вообичаено 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.) Завршна активност: Игра за смирување на организмот: „Броеви“ Учениците се наредени во круг. Задачата е да ги кажуваат броевите од 1 до 30.	Обрачи	- 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.



			При тоа, кога ќе стигнат до број кој содржи 3 не го кажуваат бројот, туку само клекуваат. Ученикот кој ќе згреши, излегува од игра. (5 мин.) Рефлексција: Што работевме на овој час? Што научивме? Дали игрите ви беа интересни? Што ви беше најтешко, а што најлесно? (5 мин.)		
--	--	--	--	--	--

содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови и дата на реализација	сценарио за часот	средства	следење на напредокот
Атлетска азбука (брзо и истрајно одење и трчање, потскокнување, скокање и доскокнување, фрлање во далечина и во цел)	Оди и трча со кратки и долги чекори, со промена на правец и темпо (напред, назад, лево, десно, бавно, умерено и брзо).	Ноември	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.) Главна активност: Учениците изведуваат повеќе форми на одење и трчање во разни правци и различна брзина на движење: <i>Брканица:</i> 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. <i>Пипни стој:</i> 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. <i>Трка на броеви:</i> Учениците се поделени во две изедначени групи	- Картончиња со броеви - Топка	- 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.



		кои се на оддалеченост од 10 метри. Секоја група стои во врста зад означената линија, а со лице свртени кон втората група. Меѓу двете групи е нацртан круг во кој е ставена топка. Децата се пребројуваат и секој ученик го памти својот број и застанува спротивно од ученикот од другата група кој го има истиот број. Кога наставникот гласно ќе изговори некој број, трчаат двата ученика, еден од првата, другиот од втората врста. Кој прв ќе дојде до топката и ќе ја земе во својата група, ѝ носи еден поен. Победник е групата што ќе собере повеќе поени. (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.) Рефлексija: Што работевме на овој час? Што научивме? Дали игрите ви беа интересни? Дали ги почитувавме правилата на игрите? (5 мин.)		
--	--	---	--	--

содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови и дата на реализација	сценарио за часот	средства	следење на напредокот
Атлетска азбука (брзо и истрајно одење и трчање, потскокнување, скокање и доскокнување, фрлање во далечина и во цел)	Оди и трча со кратки и долги чекори, со промена на правец и темпо (напред, назад, лево, десно, бавно, умерено и брзо).	Ноември	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.) Главна активност: Учениците вежбаат различни движења на телото, имитирајќи животни (мечка, зајак, желка, жаба, змија) Игра „Имитатори“: На знак на наставникот, учениците стануваат од столче и во слободниот простор околку нив се движат на различен начин, имитирајќи движења на различни животни: - Зајак – скок со две нозе, - Пингвин – одење на пети, - Мечка – одење со долги чекори на цело стопало, - Балерина – одење на прсти. (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 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.)		- 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.

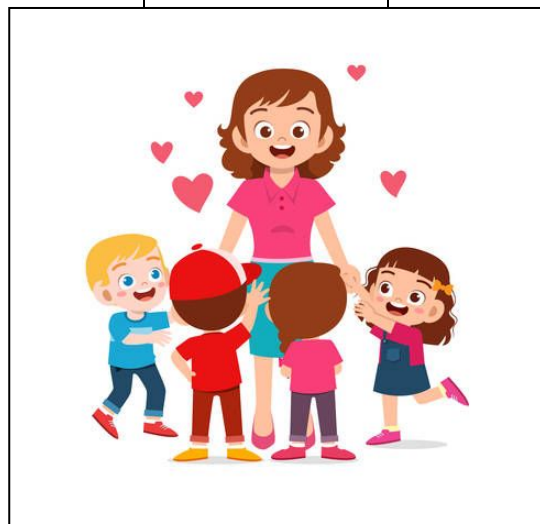


			Рефлексија: Што работевме на овој час? Што научивме? Дали игрите ви беа интересни? Дали успешно ги имитиравме движењата на животните? Кое движење ви беше најтешко да го имитирате? (5 мин.)		
--	--	--	--	--	--

содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови и дата на реализација	сценарио за часот	средства	следење на напредокот
Атлетска азбука (брзо и истрајно одење и трчање, потскокнување, скокање и доскокнување, фрлање во далечина и во цел)	Оди и трча со кратки и долги чекори, со промена на правец и темпо (напред, назад, лево, десно, бавно, умерено и брзо).	Ноември	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.) Главна активност: Учениците вежбаат трчање со промена на правец (змијулесто, цик-цак, напред – назад, лево – десно, во круг, со имитирање) со различна брзина и на различни дистанци. (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.) Рефлексija: Што работевме на овој час? Што научивме? Кој вид на трчање ви беше најтежок? Дали ви беше тешко да ја одржувате дистанцата при трчањето со различни брзини? (5 мин.)	- топка, книга - прстенче	- 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
Атлетска азбука (брзо и истрајно одење и трчање)	Оди и трча со кратки и долги чекори, со промена на правец и темпо (напред, назад, лево, десно, бавно, умерено и брзо).	Ноември	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.) Главна активност: Елементарни игри брканици: „Во прегратка“. Еден ученик ги брка другите ученици, кои може да избега само ако прегрне друг ученик. „Брканици во одење“. Сите ученици се распоредени во ограден простор за вежбање. На знак на наставникот, слободно одејќи по овој простор, се спасуваат од „ловецот“ кој во првата пригода го одредува наставникот. „Ловецот“ е обележен, носи впечатливо марамче во раце. Кога „ловецот“ некогаш ќе допре или фати, тој ја презема неговата улога (и марамчето). Не сме да се трча, само брзо да се оди! Елементарни игри „Фаќалка на четири нозе“. Сите ученици се движат четвороношки, а еден ученик ги брка. Допир е дозволен само со рака. „Лов во круг“. Ученици формираат круг околу кој два ученика се бркаат. Ловецот го лови бегалецот додека тој не застане пред кој било ученик во кругот, кој треба да ја преземе улогата на играчот што бегал. Престанува да биде бегалец кога и тој ќе застане пред некој друг ученик и така во круг. Во случај ловецот да го стигне бегалецот, се менуваат улогите со тоа што сега се бркаат во спротивната насока. Елементарни игри „Оценување на оддалеченоста“. Учениците формираат повеќе колони. Пред секоја колона на 8 до 10 метри оддалеченост се црта на подлогата по еден круг со креда во пречник од околу 50 см. Ученикот ги предупредува првите ученици од колоните добро да проценат со колку чекори би можеле да стигнат до круговите. Кога тие ќе се изјаснат, ги затвораат очите и мижејќи прават одреден број чекори, застануваат, ги отвораат очите и проверуваат колку биле успешни во проценката. Еден за друг сите во	Креда	- 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.



		колоната го работат истото. Елементарни игри „Околу“. Учениците стојат во круг, а еден трча надвор од него. Кој ученик ќе го допре, тој трча во спротивната насока, а неговото место останува празно. Кој од овие два ученика прв ќе стигне до празно место, го зазема, а тој што е надвор од кругот продолжува да трча. (20 мин.) 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.) Рефлексија: Што работевме на овој час? Што научивме? Дали игрите ви беа интересни? Што ви беше најтешко, а што најлесно? Како успеавте да се координирате во групата? 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
Атлетска азбука (брзо и истрајно одење и трчање)	Оди и трча со кратки и долги чекори, со промена на правец и темпо (напред, назад, лево, десно, бавно, умерено и брзо).	Ноември	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.) Главна активност: Ученици играат штафетна игра со 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: - одење во чучната положба до првата линија, - трчање до последната линија и допирање со рака, - трчање назазад (со грб кон целна – стратна линија). 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. (20 мин.) 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	- Креди во боја - Марама	- 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.



			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.) Рефлексција: Што работевме на овој час? Што научивме? Што ви беше најтешко, а што најлесно? Како успеавте да се координирате? Дали ви беше потребно повеќе време за да ја спроведете задачата успешно? (5 мин.)		
--	--	--	---	--	--

содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови и дата на реализација	сценарио за часот	средства	следење на напредокот
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)	Правилно го држи телото и координирано се движи при гимнастичко одење и трчање	Ноември	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“. Учениците изведуваат комплекс на вежби за обликување на телото. Најавување на целта (10 мин.) Главна активност: Учениците во правилен исправен став и држење на телото изведуваат гимнастичко одење (чекорење) на даден знак со промена на темпо и такт (одење со носење на книга на глава). Игра „Поштари“: На знак на наставникот, учениците стануваат од своите места. Во раце земаат една тетратка која претставува „писмо“. На знак на наставникот „поштари имате пошта“, учениците со книгата ставена на глава се движат до најодалечениот крај на училницата и при тоа внимаваат да не им падне книгата од главата. Откако сите ќе стигнат на даденото место, на повторен знак одат на следна дестинација. (20 мин.) Завршна активност:	- Книга - Тетратка	- 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.



			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.) Рефлексija: Што работевме на овој час? Што научивме? Дали игрите ви беа интересни? Што ви беше најтешко, а што најлесно? Како успеавте да се координирате? Дали беше лесно да ги менувате брзо начините на одење? Како треба правилно да се држи телото при одење? (5 мин.)		
--	--	--	---	--	--

содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови и дата на реализација	сценарио за часот	средства	следење на напредокот
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)	Правилно го држи телото и координирано се движи при гимнастичко одење и трчање	Ноември	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.) Главна активност: Учениците во правилен исправен став и држење на телото изведуваат гимнастичко одење (чекорење) на даден знак со промена на темпо и такт (гимнастичко чекорење) Меко одење: Учениците изведуваат елегантно и лесно одење. Исчекотената нога ја поставуваат испружено и меко, особено прстите на стапалата кој се испружени и постепено го спуштаат целото стапало со лесно свиткување на коленото. Високо одење: Кога застануваат на лева нога, десната високо ја свиткуваат и ја подигаат напред. Со левата рака замавнуваат напред (предрачно), а со десната се одрачува и обратно. Широк чекор: Учениците го изведуваат овој чекор со исчекор и свиткување на коленото. Кога со едната нога исчекоруваат напред до потчучнување со прстите од стапалата нанадвор (под остар агол), другата нога ја испружуваат во коленото, на која се потпираат на прстите или целото стопало. Рамениците ги навалуваат малку напред, а со рацете изведуваат разни движења во страна, горе, едната напред, другата назад, челни кругови со една или две раце.		- 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.



			(20 мин.) 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 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.) Рефлексija: Што работевме на овој час? Што научивме? Дали гимнастичките чекори ви беа тешки за изведување? Како треба правилно да се држи телото при одење? (5 мин.)		
--	--	--	---	--	--

содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови и дата на реализација	сценарио за часот	средства	следење на напредокот
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)	Правилно го држи телото и координирано се движи при гимнастичко одење и трчање	Ноември	Воведни активности: Организирано собирање на учениците. Општо загревање: „Циклично трчање околу означен простор“: Учениците се наоѓаат во колона и на договорен знак почнуваат да трчаат околу означен простор на вежбалиштето задржувајќи ја цело време формацијата на колона. Учениците изведуваат комплекс на вежби за обликување на телото. Најавување на целта (10 мин.) Главна активност: Учениците во правилен исправен став и држење на телото изведуваат гимнастичко одење (чекорење) на даден знак со промена на темпо и такт (брзо постројување во една и две редици) Доаѓаат „грабливци“. На звукот од свирче, сите ученици почнуваат да трчаат и се редат на линија (по еден и двајца) по висина, активноста се повторува повеќепати и се прогласува победник. (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.) Рефлексција: Што работевме на овој час? Што научивме? Што ви беше најтешко, а што најлесно? Како успеавте да се координирате? Дали беше лесно да ги менувате брзо начините на одење и трчање? (5 мин.)	Свирче	- 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
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)	Правилно изведува гимнастички движења во простор без и со реквизити.	Ноември	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.) Главна активност: Учениците изведуваат гимнастички движења во простор, без реквизити (движења со промена на правец и насока, движења со потфрлувања, тркалања, вртења). Учениците се слободно разместени по вежбалиштето и сите прво на десна, па потоа на лева нога неколкупати изведуваат „вага“. Застануваат на една испружена нога, рацете се во одрачување, а другата нога е испружена подигната наназад во вис, а телото право со подигната глава, претклон напред сè додека трупот и подигнатата нога не дојдат во хоризонтална положба. Учениците во колона по еден (на поголемо растојание) се движат во круг на вежбалиштето во права линија и ги изведуваат следниве задачи: Одење на прсти, како гимнастичари и со рацете ги движат напред назад. Ја повторуваат претходната активност, но со десната, па левата и потоа со двете раце изведуваат челни кругови (замавнувања пред тело). Три четири тркачки чекори на прсти, клек, ширење на рацете, станување и продолжуваат со тркачки чекори, неколку детски потскоци во место, движење напред и во круг околу себе со различни движења на рацете и сл. (20 мин.) 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.)	Топка	- 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.



			Рефлексија: Што работевме на овој час? Што научивме? Што ви беше најтешко, а што најлесно? Како успеавте да се координирате при движењата? Дали би смениле нешто во оваа игра? (5 мин.)		
--	--	--	---	--	--

содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови и дата на реализација	сценарио за часот	средства	следење на напредокот
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)	Правилно изведува гимнастички движења во простор без и со реквизити.	Ноември	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.) Главна активност: Учениците изведуваат движења во простор со реквизити. (префрлувања на реквизити – топка, обрач, јаже, пластичен чун, палки, ленти). Штафета со носење пинг-понг топче во лажица. Учениците се наоѓаат во колони. Првиот во колоната со испружена рака држи лажичка. Во лажичката се наоѓа пинг-понг топче. На знак тргнуваат до одредено место и се враќаат назад предавајќи ја лажичката на следниот играч кој ја продолжува играта. Која колона прва ќе ја заврши задачата е победник. (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 научивме? Што ви беше најтешко, а што најлесно? Како успеавте да се координирате? Кој дел од играта ви беше најинтересен? Дали ви беше потребно повеќе време за да ја спроведете задачата успешно? (5 мин.)	топка, обрач, јаже, пластичен чун, палки, ленти, лажица, пинг – понг топче	- 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.

