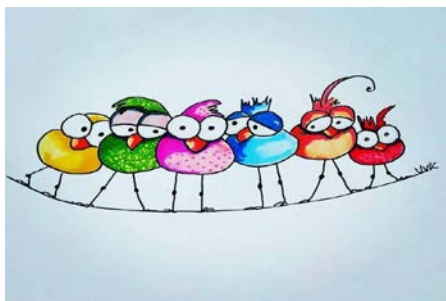


содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови и дата на реализација	сценарио за часот	средства	следење на напредокот
Како се поставувам во една и две редици, како се поставувам и движам праволиниски и кружно во една и две колони?	Самостојно се поставува во една редица и учествува во поставувањето во две редици.	Октомври	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: 1.Опис: Расчекорен став, рацете на половина. Кружно движење на главата налево и надесно Цел: Јакнење на мускулатурата на вратот Дозирање по 5 пати на една страна 2. Опис: Расчекорен став, рацете на половина. Движење на главата напред назад, лево и десно Цел: Јакнење на мускулатурата на вратот Дозирање 5 пати во една насока 3. Опис: Расчекорен став, одрачување на рацете и изведување на кружни движења напред, назад со цела рака. Цел: Јакнење на мускулатурата на рацето Дозирање: 5 пати во една насока 4.Опис: Расчекорен став, рацете на половина. Кружење на трупот налево и надесно Цел: Јакнење на мускулатурата на трупот Дозирање: по 5 пати во една страна 5.Опис: Широк расчекорен став, претклон на телото,	- кредити во боја - 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.



			Најизменично менување лева рака десна нога и обратно Цел: Јакнење на мускулатурата на нозете и грбот Дозирање: 5 пати 6. Опис: Нормален исправен став, рацете испружени напред, Клекнување до доле и исправување . Цел: Јакнење на мускулатурата на нозе Дозирање: 5 пати 7. Опис: Нормален исправен став, претклон на телото, со рацете испружени се допираат стапалата и исправување со рацете над главата. Цел: Јакнење на мускулатурата на нозе, грб и раце Дозирање: 5 пати 8. Опис: Нормален испрепен став, раце на половина , скокање со цело тело напред, назад, лево, десно Цел: Јакнење на мускулатурата на нозе Дозирање: 5 пати Најавување на целта (10 мин.) Главна активност: Учениците се редат според висина во редици од највисок до најнизок и обратно на обележан простор. Им се објаснува дека застанувањето и редењето по висина се вика ВРСТА. Учениците учествуваат во реализација на игрите преку кои се вежба поставувањето во редица. „Птици на жица“: Се обележуваат една/две линии. Линиите претставуваат гранки. На знак на наставникот „птици летајте“ учениците слободно трчаат низ просторот при тоа имитирајќи лет на птиците. На знак „Птици на жица“ застануваат и се редат на означените линии формирајќи редици. Најпрво се поставуваат на една линија (во една редица), а потоа се поставуваат и на две линии (во две редици). „Одиде на училиште и се враќаме од училиште“: Учениците одат природно, внимавајќи на положбата на телото. Во еден правец одат на училиште, а во другиот се враќаат од училиште. Активностите се повторуваат повеќе пати. (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.) Рефлексција: Што работевме на овој час? Што научивме? Дали игрите ви беа интересни? Како се поставувавме во врста? (5 мин.)		
--	--	--	--	--	--

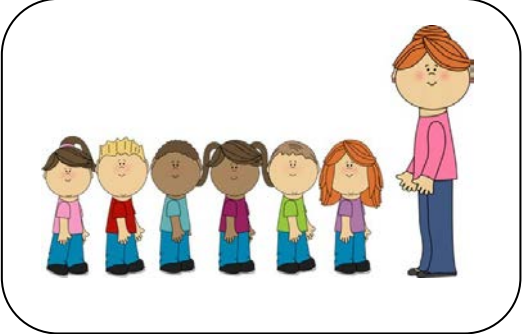
содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови и дата на реализација	сценарио за часот	средства	следење на напредокот
Како се поставувам во една и две редици, како се поставувам и движам праволиниски и кружно во една и две колони?	Самостојно се поставува во една редица и учествува во поставувањето во две редици.	Октомври	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 се редат според висина во редици од највисок до најнизок и обратно на обележан простор преку игрите: <i>Одење без судир</i>, <i>Одење еден зад друг</i>, <i>Доаѓаат грабливци</i>, <i>Поток</i>, <i>Одиде на училиште и се враќаат од училиште</i>, <i>Птици на жица</i>, <i>Земја и вода</i>. (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? Дали игрите ви беа интересни? Како се поставуваме во редица? (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.



содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови и дата на реализација	сценарио за часот	средства	следење на напредокот
Како се поставувам во една и две редици, како се поставувам и движам праволиниски и кружно во една и две колони?	Се поставува и се движи на соодветно растојание во одење и трчање во една и две колони и во круг.	Октомври	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 се поставуваат по висина и се движат во една, во две колони и во круг со променлива брзина/темпо (преку игрите: <i>Грабливци</i>: На звукот од свирче, сите ученици почнуваат да трчаат и се редат на линија по висина. <i>Поток</i>: Користејќи ги обележените црти на теренот, учениците поминуваат во колона по еден од една страна на друга страна од „потокот“. <i>Нека бие</i>: Учениците се во круг околу топка. На знак на наставникот „Нека бие, нека бие, Петре“, Петре брзо трча до топката, која се наоѓа во центарот на кругот, ја подигнува, а за тоа време останатите ученици бегаат што подалеку од него. Кога ќе ја подигне топката, Петар ги „замрзнува“ сите деца со повикот „Стоп!“, а потоа го гаѓа детето за кое смета дека ќе го погоди (најблиското). Доколку го погоди, освојува поен. (20 мин.) Завршна активност: Учениците се наоѓаат слободно распоредени по вежбалиштето. Стапалата се во природен расчекорен став, а рацете се пред телото. Учениците	- Топка - Креди во боја - 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.



			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? Како се поставуваме во колона? Кога се движиме во колона? (5 мин.)		
--	--	--	--	--	--

содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови и дата на реализација	сценарио за часот	средства	следење на напредокот
Како се поставувам во една и две редици, како се поставувам и движам праволиниски и кружно во една и две колони? 	Се поставува и се движи на соодветно растојание во одење и трчање во една и две колони и во круг.	Октомври	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 формираат мешана колона. Ги испружуваат рацете пред себе за да направат растојание кое мораат да го одржуваат за време на трчањето. Првиот ученик во колоната е лидер и тој одбира насоката на движење, а другите го следат внимавајќи на растојанието. Одат, лесно трчаат, потоа ја зголемуваат брзината. Лидерот ги менува насоките, а промената на темпото ја одредува наставникот. Учениците поставени во редица или колона изведуваат движења и игри: „Марширање“: Одење во круг околу вежбалиштето како војници. „Маршираат“ еден круг, а на даден знак се распрснуваат (растураат) по теренот. На повторен знак, формираат колона и продолжуваат да маршираат. „Оди мачка покрај тебе“: Учениците се во формација на круг, со подигната глава и затворени очи. Еден ученик се наоѓа надвор од кругот и држи некој помал предмет (топка, книга...). Задача на ученикот надвор од кругот за време на изведување на песничката од страна на учениците во кругот е да оди околу кругот и пробува незабележително да го остави предметот што го носи зад грб до еден ученик во кругот. Кога песничката ќе заврши, сите ученици од кругот треба брзо да погледнат зад кој ученик е оставен предметот. Ученикот зад кој е оставен предметот има задача да трча околу кругот и да го улови ученикот што му го оставил предметот зад грбот, пред ученикот да го заземе неговото место во кругот. Ако не успее,	- 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. 

		тој станува „мачка“, а ученикот кој бил „мачка“ станува дел од „глуvcите“ во кругот. Играта продолжува со нова „мачка“. Ако ученикот од кругот успее да ја улови „мачката“, се враќа на своето место, а играта се повторува со старата „мачка“. (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? Дали игрите ви беа интересни? Кога се движиме во колона по еден, а кога во колона по двајца? (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).	Октомври	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 формираат мешана колона. Ги испружуваат рацете пред себе за да направат растојание кое мораат да го одржуваат за време на трчањето. Првиот ученик во колоната е лидер и тој одбира насоката на движење, а другите го следат внимавајќи на растојанието. Одат, лесно трчаат, потоа ја зголемуваат брзината. Лидерот ги менува насоките, а промената на темпото ја одредува наставникот. Ова се повторува неколку пати. Потоа одат во круг околу вежбалиштето како војници. „Маршираат“ еден круг, а на даден знак се распрснуваат (растураат) по теренот. На повторен знак, формираат колона и продолжуваат да маршираат. Учениците одат во колона на различни начини кои самите ги смислауваат (на прсти, петици...) Ја играат играта „Квачка, јастреб и пилиња“. Се формираат колони од по неколку ученици. Сите цврсто се држат околу половината. Првиот во синџирот е „квачката“, а останатите се пилињата. Еден од учениците стои од спротивната страна на колоната и тој е „јастреб“ кој ги лови пилињата. „Квачката“ ги шири рацете и ги штити пилињата што се кријат зад неа. Кога „јастребот“ ќе го фати последното пиле, тој оди на последното место од колоната, „квачката“ станува „јастреб“, а првото „пиле“ станува „квачка“. (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	- 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.



			останатите треба да погодат каде е прстенчето. Оној кој ќе погоди го зема прстенчето и ја продолжува играта. (5 мин.) Рефлексција: 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? (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).	Октомври	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: Во колона по двајца, држејќи се за раце, учениците одат во круг околу вежбалиштето. Потоа ја повторуваат истата активност, но со лесно трчање. Истата вежба се изведува со наизменично сменување на одење и трчање без држење за раце, но со задачи на пр. оди со парот во чекор и „израмнет“. Учениците трчаат во колона по двајца. На знак на наставникот преоѓаат во трчање во колона по еден; десниот малку забрзува, а левиот забавува и застанува зад него и така продолжуваат да трчаат; на вториот знак од наставникот повторно формираат колона по двајца; сега десниот, односно предниот забавува, задниот т.е. левиот член на парот забрзува и се приклучува до предниот од неговата лева страна. Учениците во колона по двајца трчаат по средина од просторот за вежбање, кога ќе стигнат до наставникот, кој стои на средина на вежбалиштето, паровите се раздвојуваат, така што десните (формираат колона по еден) и трчаат во десно околу вежбалиштето, а левите во лево, за да се сретнат на спротивната страна на средината и повторно формираат колона по двајца и го повторуваат истото. Наставникот формира парови (кои ги именува како прв пар, втор пар, и така до крај на четворка). Колоната по четворица трча во круг околу просторот за вежбање паралелно и во чекор. На знак на наставникот формираат колона по двајца: првиот пар забрзува, другиот забавува и застанува зад нив продолжувајќи со трчањето. На вториот знак повторно формираат колона по четворица: првиот пар забавува, вториот забрзува и се приклучува на првиот од неговата лева страна. Активноста се повторува неколку пати со кратки паузи меѓу	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.



			повторувањата. (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? Дали беше лесно да се запамети редоследот на движење во 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) 	Оди и трча со кратки и долги чекори, со промена на правец и темпо (напред, назад, лево, десно, бавно, умерено и брзо).	Октомври	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: Сите ученици се разместени во широк круг (околу 1,5 м растојание меѓу два ученика). Да се почитува оваа оддалеченост (што треба да се постави како задача) учениците лесно трчаат во кругот на вежбалиштето и ги изведуваат движењата што им ги задава наставникот. Движечките задачи можат да бидат: чучнување, промена на насоката, стои, седни, легни и друго. Марширање во круг со придружба на тарабука (плесокот на дланките), при што треба да се чуе нагласено стапнување со лева и нагласено со десна нога. Се повторува претходната вежба, но само првите 8 чекори ја следат тарабуката или плесокот на дланките, а 8 чекори се изведуваат „немо“. Се слушаат само нагласените чекори на левата нога (наизменично со придружба и немо). (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	- прстенче - тарабука 	- 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.

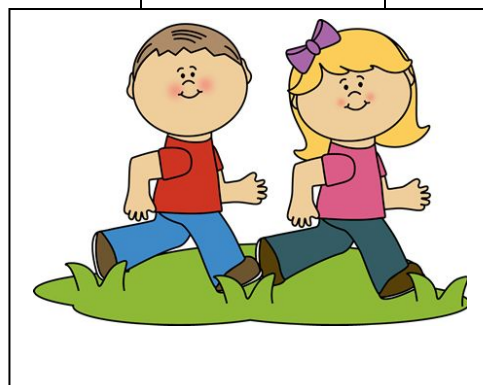
			име. Ако погоди кој е тој ученик, за награда останува уште еднаш во средината на кругот, а ако не го погоди името на ученикот, ги менуваат местата со него (на тој ученик му се врзуваат очите и тој доаѓа во средината на кругот). (5 мин.) Рефлексција: Што работевме на овој час? Што научивме? Дали игрите ви беа интересни? Што ви беше најтешко, а што најлесно? Како успеавте да се координирате? Дали 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
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).	Октомври	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 се во колона по еден, одат еден зад друг по вежбалиштето на различни начини внимавајќи на растојанието: - Со опуштено тело како „волк“ - Убаво како „паун“ (исправено го држат телото, градите се истурени напред, мевот е вовлечен, исправена глава). - „Кој оди најубаво“. Го избираме ученикот што оди најубаво. - Истото, само сега „Како војници“, со подигнување на колената еден зад друг во правилна колона. Учениците стојат слободно распоредени во просторот за вежбање и со правилно држење на телото и главата одат во место со броење: На команда „еден“, стапнуваат со левата нога посилно, нагласено. На „два“, со десната нога стапнуваат но потивко, скоро нечујно. Ја	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.



		повторуваат претходната активност, но сега покрај чекорењето се додава плесок со дланките само на команда „еден“. Учениците ја повторуваат активността, но сега плесокот со дланките е појак на команда „еден“, а потивок на „два“. Претходните две вежби се изведуваат во одење во колона по еден. (20 мин.) 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.) Рефлексја: 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
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).	Октомври	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: 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 активната е до 5 минути). Штафетна игра трчање со палки. Учениците се поставени во 3 или 4 колони еднакви по број, паралелно и зад линија. Сите парови во колоната имаат по една палка. На знак на наставникот, трчаат 10 метри до сврталиштето и назад до следниот ученик во колоната и ја предаваат палката на следниот ученик во колоната, тој и останатите ученици во колоната ја повторуваат истата задача што е можно побрзо. (20 мин.) Завршна активност: Учениците се слободно распоредени по вежбалиштето пред	Палки	- 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.

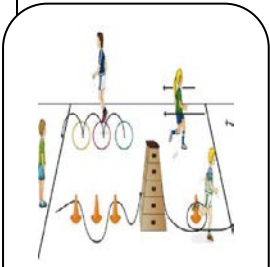


		наставникот. Задачата е на зборот „НОК“ да бидат во положба на клек, а на зборот „ДЕН“ да заземат исправен став. Наставникот пробува да ги збунува учениците така што повремено изведува погрешни движење на кажаниот збор. Учениците што ќе заземат погрешна положба ја напуштаат играта. Победник е оној ученик што ги изведува задачите без грешка. (5 мин.) 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
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).	Октомври	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: Патека од 40 до 50 метри обележана со паралелни линии на секои 10 м. Учениците ја претрчуваат патеката, така што од линија до линија наизменично лесно трчаат, брзо одат, брзо трчаат, лесно одат и најбрзо трчаат. Елементарна игра со помал интензитет: „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! (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.)	- Креда во боја - Марамче	- 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? Дали беше лесно да ги менувате брзо начините на одење и трчање? (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).	Октомври	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 стојат во колона по еден и на растојание од 10 до 15 метри со одење и трчање минуваат патека во должина од 400 до 500 метри со совладување 6 дополнителни задачи. Задачите се поставуваат на нееднаква оддалеченост (меѓу нив се оди или се трча) во вид на станици. Задачите можат да бидат: - Десет пати да се качи и да се симне на клупа. - Да се протне под клупата од една на друга страна 3 или 4 пати. - Да скока цикцак од камен на камен (6 камења во низа). - Да оди по соборено стебло (греда) трипати од еден до друг крај. - Разножно да скока 5 или 6 пати во низа. (20 мин.) Завршна активност: Учениците се слободно распоредени по вежбалиштето на нацртани линии на подлогата. На знак на наставникот заземаат едноножен став на линијата (другата нога е свиткана и потколеницата е зад телото, рацете имаат произволна положба) и го задржува колку што може подолго со помош на движења на телото и рацете. Победник е оној ученик што последен ќе го задржи едноножниот став на линијата. Истата игра може да се изведува и на шведска клупа или на ниска греда. (5 мин.) Рефлексција: Што работевме на овој час? Што научивме? Што ви беше најтешко, а	- Клупа - Греда - 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.



			што најлесно? Како успеавте да се координирате? Дали беше лесно да ги менувате брзо начините на одење и трчање? (5 мин.)		
--	--	--	--	--	--

содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови и дата на реализација	сценарио за часот	средства	следење на напредокот
Подвижни игри (елементарни игри, штафетни игри)	- Ги почитува правилата на играта и правилата за фер плеј однесување. - Учествува во едноставни групни игри.	Октомври	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 ја играат играта „Челик- чакмак“: Се обележува круг во кој влегува еден од учениците кој е избран со броеница и ја започнува играта. Останатите ученици се распределуваат пред кругот. Малото стапче – челик се остава во кругот. Со големото стапче се удира малото стапче – челик со цел да го подигне и исфрли колку може подалеку од кругот. Откако ќе го направи тоа, останатите ученици го земаат исфрленото стапче и со него ги мерат должините до кругот. Ученикот кој најдалеку го исфрлил челикот е победник. Доколку се игра во групи се собираат далечините од сите деца во групата. (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.) Рефлексија: Што работевме на овој час? Што научивме? Што ви беше најтешко, а што најлесно? Како успеавте да се координирате? Дали би смениле нешто во оваа игра? (5 мин.)	Стап со должина од 1 м, мало стапче – 20 см	- 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.

