

содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови и дата на реализација	сценарио за часот	средства	следење на напредокот
Колку сум висок и тежок и колку се високи и тешки моите соученици?	Учествува во мерењето на сопствената висина и тежина и во висината и тежината на соучениците.	Септември	Воведни активности: Организирано собирање на учениците. Општо загревање: „2 круга со брзо одење и 2 круга трчање“. Учениците изведуваат комплекс на вежби за оформување 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: 8 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, 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.	- Вага и висинометар.	- 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.



			Цел: Јакнење на мускулатурата на нозе, грб и раце Дозирање: 5 пати 8.Опис: Нормален испревен 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 наредени во редици и на детски висинометар се мери висината на секој ученик посебно. Висините на учениците се запишуваат, а потоа учениците се запознаваат со резултатите од мерењето. Учениците се наредени во редици и на телесна вага, се мери тежината на секој ученик посебно. Тежините на учениците се запишува, а потоа учениците се запознаваат со резултатите од мерењето. (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.) Рефлексја На кој начин можеме да се поставуваме во редица или колона? Со што ја мериме висината, а со што тежината? Кои мерки ги користиме при мерење на висина? Кои мерки се користат при мерење на тежина? (5 мин.)		
--	--	--	--	--	--

содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови и дата на реализација	сценарио за часот	средства	следење на напредокот
Колку сум висок и тежок и колку се високи и тешки моите соученици?	Прави разлика меѓу сопствената висина и тежина и висината и тежината на соучениците.	Септември	Воведни активности: 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 оформување на телото: 1.Опис: Расчекорен став, рацете на половина. Кругно 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 кругни движења напред ,назад со цела рака. Цел: Јакнење на мускулатурата на рацето Дозирање: 8 пати во една насока 4.Опис: Расчекорен став, рацете на половина. Кружење на трупот налево и надесно Цел: Јакнење на мускулатурата на трупот	 - Клацкалка. - Вага и висинометар.	- 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.

		Дозирање: по 5 пати во една страна 5.Опис: Широк расчекорен став, претклон на телото, 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 испревен 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: Наставникот на вага и висинометар ја мери висината и тежината на секој ученик и истата ја запишува. По добиените резултати учениците се редаат во редица и колона по висина и тежина. Следуваат игри во организирано поставување и движење. Учениците слободно се движат во просторот. На даден знак се поставуваат еден до друг од највисок до најнизок и обратно. (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.) Рефлексija: Учениците се споредуваат според тежината и дискутираат за тоа како тежината и висината се поврзани. (5 мин.)		
--	--	--	--	--



содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови и дата на реализација	сценарио за часот	средства	следење на напредокот
Колку сум висок и тежок и колку се високи и тешки моите соученици?	Прави разлика меѓу сопствената висина и тежина и висината и тежината на соучениците.	Септември	Воведни активности: Организирано собирање на учениците. Општо загревање: „2 круга со брзо одење и 2 круга трчање“. Учениците изведуваат комплекс на вежби за оформување 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: 8 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, Најизменично менување лева рака десна нога и обратно Цел: Јакнење на мускулатурата на нозете и грбот Дозирање: 5 пати 6. Опис: Нормален исправен став ,раецете 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	- Вага и висинометар.	- 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.



			Дозирање: 5 пати 8.Опис: Нормален испревен 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 преку играта „Кој е потежок?“ на клацкалка ја споредуваат својата тежина, а потоа ја утврдуваат разликата со мерење на вага. Учениците на даден знак на обележан простор се редат по висина во една и две редици, а потоа ја утврдуваат разликата со мерење на висинометар. (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.) Рефлексija: Учениците се споредуваат според тежината и дискутираат за тоа како тежината и висината се поврзани.(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) Тест на одење и тест на трчање	Оди и трча со кратки и долги чекори, со промена на правец и темпо (напред, назад, лево, десно, бавно, умерено и брзо).	Септември	Воведни активности: 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 оформување 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, 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	- Маркери, ливчиња	- 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.





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 испревен 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 играат игра „Пингвин, балерина и војник“ за увежбување на различни видови на одење: Сите ученици се распределени слободно низ просторот. На знак на наставникот го менуваат начинот на одење: - Пингвин – одат на пета; - Балерина – одат високо подигнати на прсти; - Војник – одат со високо подигнати колена и исправено тело имитирајќи марш на војниците. Наставникот ја менува задачата, односно видот на одење со цел да го поттикне увежбувањето на различните видови на одење кај децата.

Учениците играат игра „Возови на станица“ за усвојување на различни начини на трчање: Учениците се поделени во 3 или 4 групи зависно од бројот и расположливиот простор. Низ просторот се распределуваат повеќе маркери змијулесто или цик – цак. На линија на еден крај на салата се поставуваат три маркери означени со реден број. Тие се „станиците“ на кои треба да застанат возовите. Учениците се редат во колона формирајќи воз. За секоја група наставникот одредува реден број кој соодветствува со број на маркер кој означува станица. Наставникот подготвува ливчиња за секоја група на кои со изменет редослед се зададени различни начини на трчање: -Брз воз – трчаат умерено; - Експресен воз – трчаат многу брзо; - Расипан воз – трчаат нанзад. На знак на наставникот, учениците трчаат околу маркерите по различни патеки управувани од „локомотивата“ – првото дете во колоната. Начинот на движење е зависно од задачата дадена на ливчето. (20 мин.)

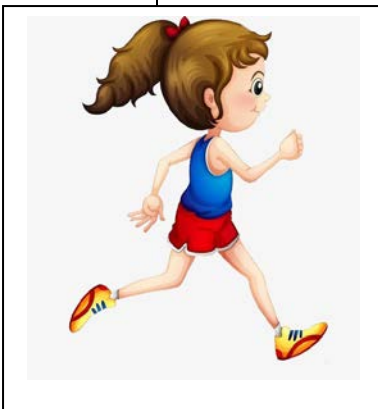
Завршна активност:

Учениците изведуваат вежби за истегнување. (5 мин.)

Рефлексја:

			Какви видови на движење реализиравме? Кога одиме? Кога трчаеме? (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) Брзо трчање од 10 до 20 метри	Оди и трча со кратки и долги чекори, со промена на правец и темпо (напред, назад, лево, десно, бавно, умерено и брзо).	Септември	Воведни активности: Организирано собирање на учениците. Општо загревање: „2 круга со брзо одење и 2 круга трчање“. Учениците изведуваат комплекс на вежби за оформување 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, 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	- Топчиња - Кош - 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.



		Дозирање: 5 пати 8.Опис: Нормален испревен 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: Прва активност: Игра во брзо трчање со натпреварувачки карактер. Учениците се поделни во две колони. На даден знак секој ученик од групата е потребно со брзо трчање да го однесе топчето до кошот и да се врати назад. Кога ќе се врати назад трча следниот ученик од групата. Победник е групата која прва ги пренела топчињата во кошот. Втора активност: Претрчување од една на другата страна на теренот. Сите ученици стојат во две врсти еднакви по број, свртени една спроти други, на растојание од 15 до 20 метри. Растојанието на учениците во врстите е 1 метар. Учениците се „израмнети“ на линијата и на знак на наставникот со брзо трчање ги заменуваат местата со претрчување на линијата на другата екипа, каде што се постројуваат. (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.) Рефлексija: Какви движења реализиравме со денешната активност? Кога трчаме брзо? (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) Трчање со умерено темпо од 50 до 100 метри	Оди и трча со кратки и долги чекори, со промена на правец и темпо (напред, назад, лево, десно, бавно, умерено и брзо).	Септември	Воведни активности: Организирано собирање на учениците. Општо загревање: „2 круга со брзо одење и 2 круга трчање“. Учениците изведуваат комплекс на вежби за оформување 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, 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		- 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.

		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 испревен 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 на даден знак изведуваат трчање со умерено темпо на определени растојанија дефинирани од наставникот. 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. (20 мин.) Завршна активност: Учениците изведуваат вежби за истегнување. (5 мин.) Рефлексija: Какви движења реализиравме со денешната активност? Кога трчаме со умерено темпо? (5 мин.)	
--	--	--	---

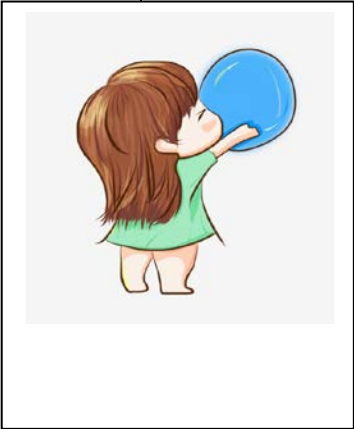
содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови и дата на реализација	сценарио за часот	средства	следење на напредокот
Како можам да вежбам за да го обликувам телото? (подготвителни и вежби со глава, врат, раце и раменски појас, труп, колкови и нозе во повеќе ставови и положби)¹	Применува едноставни подготвителни вежби и движења со сите делови на телото.	Септември	Воведни активности: Организирано собирање на учениците. Општо загревање: „Свезда“: Во салата се поставуваат ниски греди или шведски клупи во вид на свезда. Учениците слободно трчаат околу „свездата“ и на знак на наставникот се качуваат брзо на една од поставените клупи Најавување на целта. Вежбите за оформување на и движењата имаат големо значење за правилниот – симетричен, здрав раст и развој на децата. (10 мин.) Главна активност: Учениците изведуваат комплекс на вежби за оформување 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, Најизменично менување лева рака десна нога и обратно	- Ниски греди - Шведски клупи	- 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.

¹ Активностите од оваа содржина се практикуваат како воведни вежби на секој час по предметот *Физичко и здравствено образование*.

		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 испревен став, раце на половина , скокање со цело тело напред, назад, лево, десно Цел: Јакнење на мускулатурата на нозе Дозирање: 5 пати Учениците имитираат движења на птици, животни, растенија и движења на предмети (20 мин.) Завршна активност: Учениците изведуваат вежби за истегнување и лабавење на телото. (5 мин.) Рефлексија: Зошто ги применуваме вежбите за оформување на телото? (5 мин.)	
--	--	---	---

содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови и дата на реализација	сценарио за часот	средства	следење на напредокот
Како можам да вежбам за да го обликувам телото? (подготвителни и вежби со глава, врат, раце и раменски појас, труп, колкови и нозе во повеќе ставови и положби)²	Применува едноставни подготвителни вежби и движења со сите делови на телото.	Септември	Воведни активности: Организирано собирање на учениците. Општо загревање: „2 круга со брзо одење и 2 круга трчање“. Учениците изведуваат комплекс на вежби за оформување 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, 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	- Балони	- 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.

² Активностите од оваа содржина се практикуваат како воведни вежби на секој час по предметот *Физичко и здравствено образование*.

		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 испревен став, раце на половина , скокање со цело тело напред, назад, лево, десно Цел:Јакнење на мускулатурата на нозе Дозирање: 5 пати Најавување на целта. Вежбите за оформување на и движењата имаат големо значење за правилниот – симетричен, здрав раст и развоја на децата. (10 мин.) Главна активност: Учениците изведуваат вежби за раздвижување, истегнување и јакнење на големите мускулни групи.  Вежби за развој на градниот кош и виталниот капацитет преку игра; „Дување во балони“ Игра: „Собираме јаболка“: На знак на наставникот, учениците стануваат од столче и имитираат собирање на јаболки. Конкретно, се креваат на прсти и ги испружуваат рацете високо над глава „берат јаболки од дрвото“, клекнуваат до под и допираат со рацете на подот „ги оставаат јаболките во кошничката“ (20 мин.) Завршна активност: Учениците изведуваат вежби за истегнување и лабавење на телото. (5 мин.) Рефлексција: Зошто ги применуваме вежбите за оформување на телото? (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).	Септември	Воведни активности: Организирано собирање на учениците. Општо загревање: „Свезда“: Во салата се поставуваат ниски греди или шведки клупи во вид на свезда. Учениците слободно трчаат околу „свездата“ и на знак на наставникот се качуваат брзо на една од поставените клупи Учениците изведуваат комплекс на вежби за оформување 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, 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	- Ленти во зелена и црвена боја - Креди во боја - 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.



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 испревен 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 поделени во две групи по еднаков број на деца. Согласно бројот на деца се подготвени ленти со зелена и црвена боја, по една за секој ученик. На едната група лентите ќе бидат обележени со зелено, а на другата со црвено за да се знаат членовите на групите. Секоја група ќе има по еден претставник кој брка, кој ќе стои на стартна позиција додека пак останатите членови ќе бидат оддалечени на неколку метри. Кај секоја група обележани се по 2 круга: зелен и црвен. На даден знак двајцата претставници од групата, ќе тргнат од стартната позиција со трчење кон другите играчи, со цел да фатат некој кој не е од неговата група. Откако ќе го фатат ќе треба да го донесат на стартната позиција каде има два круга црвен и зелен, црвениот за учениците со зелени ленти, зелениот за учениците со црвени ленти. Играта трае додека некоја од групите не ги фати учениците од спротивната група. (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.)

Рефлексija:

Какви движења реализиравме со денешната активност?

Кои вештини ги развиваме? (брзо размилсување, внимание, перцепција, брзо донесување на одлуки)? (5 мин.)

содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови и дата на реализација	сценарио за часот	средства	следење на напредокот
Како можам да вежбам за да го обликувам телото? (подготвителни и вежби со глава, врат, раце и раменски појас, труп, колкови и нозе во повеќе ставови и положби) ³	Самостојно и со соученик применува едноставни подготвителни и комбинирани вежби за обликување на телото во сите ставови и положби.	Септември	Воведни активности: Организирано собирање на учениците. Општо загревање: „Топка на спасот“: Учениците се распоредени слободно низ просторот. На еден ученик му се дава да носи „топка на спасот“. Еден ученик ги брка останатите ученици. На знак на наставникот сите ученици трчаат слободно низ просторот. Ученикот кој брка треба да фати некој од соучениците кои бегаат. Ученикот што ја има топката ја дава во оној кој има опасност да биде фатен. Со тоа го „спасува“. Ученикот кој ќе биде фатен продолжува да брка. Учениците изведуваат комплекс на вежби за оформување 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, Најизменично менување лева рака десна нога и обратно Цел: Јакнење на мускулатурата на нозете и грбот		- 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.

³ Активностите од оваа содржина се практикуваат како воведни вежби на секој час по предметот *Физичко и здравствено образование*.

		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 испревен став, раце на половина , скокање со цело тело напред, назад, лево, десно Цел:Јакнење на мускулатурата на нозе Дозирање: 5 пати Најавување на целта. Вежбите за оформување на и движењата имаат големо значење за правилниот – симетричен, здрав раст и развоја на децата. (10 мин.) Главна активност: Учениците прават едноставни движења со трупот во сите положби откако наставникот им ги објаснува и демонстрира (на пример, играта: „Сакам – не сакам“. Стоиме во исправен став со споени стапала и раце покрај тело. Изведуваче движења што наликуваат на работа на главата кога кажуваме „сакам“ (наизменично ја спуштаме брадата кон градниот кош и ја зафрламе наназад). По движењето „сакам“, изведуваче движења со главата кои наликуваат на работа на главата кога кажуваме „не сакам“. (го вртиме погледот и главата наизменично во десна и лева страна). „Ветерот ги ниша гранките“: Стоиме во исправен став со споени стапала, рацете во узрачување. Изведуваче свиткување на трупот во лева и десна страна, имитирајќи го движењето на стеблото кога дува силен ветер.. „Полицаец“: Стоиме во исправен став со споени стапала, со рацете покрај тело. Изведуваче наизменично подигнување на едната, па на другата рака до узрачување. Менувањето на положбата на рацете наликува на работа на рацете на „сообраќаен полицаец“ кога пробува да ги запре прво едните, а потоа другите возила. (20 мин.) Завршна активност:		
--	--	---	--	--

			Учениците изведуваат вежби за истегнување и лабавење на телото. (5 мин.) Рефлексija: Зошто ги применуваме вежбите за оформување на телото? (5 мин.)		
--	--	--	--	--	--

содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови и дата на реализација	сценарио за часот	средства	следење на напредокот
Како можам да вежбам за да го обликувам телото? (подготвителни и вежби со глава, врат, раце и раменски појас, труп, колкови и нозе во повеќе ставови и положби) ⁴	Самостојно и со соученик применува едноставни подготвителни и комбинирани вежби за обликување на телото во сите ставови и положби.	Септември	Воведни активности: Организирано собирање на учениците. Општо загревање: „Топка на спасот“: Учениците се распоредени слободно низ просторот. На еден ученик му се дава да носи „топка на спасот“. Еден ученик ги брка останатите ученици. На знак на наставникот сите ученици трчаат слободно низ просторот. Ученикот кој брка треба да фати некој од соучениците кои бегаат. Ученикот што ја има топката ја дава во оној кој има опасност да биде фатен. Со тоа го „спасува“. Ученикот кој ќе биде фатен продолжува да брка. Учениците изведуваат комплекс на вежби за оформување 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, Најизменично		- 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.

⁴ Активностите од оваа содржина се практикуваат како воведни вежби на секој час по предметот *Физичко и здравствено образование*.

		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. Вежбите за оформување на и движењата имаат големо значење за правилниот – симетричен, здрав раст и развоја на децата. (10 мин.) Главна активност: Учениците прават едноставни движења со трупот во сите положби откако наставникот им ги објаснува и демонстрира (на пример, игрите: „Свириме клавир“: Стоиме исправено, стапалата се раширени во ширина на рамениците, телото е во претколон, се трудиме со дланките да бидеме што поблиску до подлогата, а притоа да не ги свиткаме колената. Прстите од дланките имитираат свирење на клавир на подлогата, од стапалата на едната до стапалата на другата нога и обратно. „Ја переме облеката“. Стоиме во исправен став со стапала раширени во ширина на раменици. Правиме претклон со трупот напред за дланките да можеме да ги поставиме што поблиску до подлогата, меѓу раширените нозе. Изведуваме движења со телото и дланките горе-долу имитирајќи перење облека со рацете. Нозете се цело време испружени. (15 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 збунат учениците така што повремено изведува погрешни движење на кажаниот збор. Учениците што ќе заземат погрешна положба ја напуштаат играта. Победник е оној ученик што ги изведува задачите без грешка. (10 мин.) Рефлексija: Зошто ги применуваме вежбите за оформување на телото? (5 мин.)		
--	--	--	---	--	--

содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови и дата на реализација	сценарио за часот	средства	следење на напредокот
Како можам да вежбам за да го обликувам телото? (подготвителн и вежби со глава, врат, раце и раменски појас, труп, колкови и нозе во повеќе ставови и положби) ⁵	Самостојно и со соученик применува едноставни подготвителни и комбинирани вежби за обликување на телото во сите ставови и положби.	Септември	Воведни активности: Организирано собирање на учениците. Општо загревање: „Топка на спасот“: Учениците се распоредени слободно низ просторот. На еден ученик му се дава да носи „топка на спасот“. Еден ученик ги брка останатите ученици. На знак на наставникот сите ученици трчаат слободно низ просторот. Ученикот кој брка треба да фати некој од соучениците кои бегаат. Ученикот што ја има топката ја дава во оној кој има опасност да биде фатен. Со тоа го „спасува“. Ученикот кој ќе биде фатен продолжува да брка. Учениците изведуваат комплекс на вежби за оформување 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, Најизменично менување лева рака десна нога и обратно Цел: Јакнење на мускулатурата на нозете и грбот	- 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.

⁵ Активностите од оваа содржина се практикуваат како воведни вежби на секој час по предметот *Физичко и здравствено образование*.



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 испревен став, раце на половина , скокање со цело тело напред, назад, лево, десно

Цел:Јакнење на мускулатурата на нозе

Дозирање: 5 пати

Најавување на целта. Вежбите за оформување на и движењата имаат големо значење за правилниот – симетричен, здрав раст и развоја на децата. (10 мин.)

Главна активност:

Учениците прават едноставни движења со трупот во сите положби откако наставникот им ги објаснува и демонстрира (на пример, игрите: „Возење велосипед“. Лежиме на грб, рацете се испружени покрај телото, нозете ги свиткуваме и ги подигнуваме во вис. Со нозете изведуваче движења напред-назад имитирајќи возење велосипед.

„Балерина“. Седиме со испружени нозе, раце во узрачување. Со трупот и рацете се спуштаме на една, па на друга нога, пробувајќи со дланките да ги допреме стапалата. По спуштањето на една и на друга нога, се спуштаме на подлогата меѓу нозете, пробувајќи со дланките да допреме што подалеку пред нас. (20 мин.)

Завршна активност:

Учениците се наоѓаат слободно распоредени по вежбалиштето. Стапалата се во природен расчекорен став, а рацете се пред телото. Учениците изведуваче 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 изведуваче издишување. (5 мин.)

Рефлексја:



			Какви вежби применувавме на часот по фзо денес? Зошто ги применуваме вежбите за оформување на телото? (5 мин.)		
--	--	--	---	--	--