

Предмет: Физичко и здравствено образование**Тема: ИГРАМ И СПОРТУВАМ**

Вкупно часови: 93 (31 недели)

Време за реализација: во текот на целата година

Изготвиле: Снежана Тренчева

од ООУ: Гоце Делчев - Конче

Адаптирале:

од ОУ:

содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови	активности	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).	16	- Учениците на даден знак изведуваат брзо трчање и трчање со умерено темпо на определени растојанија (брзо трчање од 10 до 20 метри, трчање со умерено темпо од 50 до 100 метри). - Учениците изведуваат циклични движења во одење и трчање со промена на правец и брзина (напред, назад, лево, десно, во круг, бавно, умерено, брзо). - Учениците изведуваат повеќе форми на одење и трчање во разни правци и различна брзина на движење (<i>Брканица и Пипни стој, Трка на броеви</i>). - Учениците вежбаат различни движења на телото, имитирајќи животни (мечка, зајак, желка, жаба, змија). - 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.	Гумени и дрвени палки, јажиња, ниски и високи чунови – маркери за подлога, чунови, конусни маркери	- 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.
	Изведува правилно скокање во далечина, височина и длабочина, од место и со залет, со едноножен и	15	Учениците изведуваат едноножни и двоножни потскоци и скокови во место и движење со различни задачи (прескокнување на ниски чунови, јаже, поставени обрачи на под, ниски атлетски	- Гимнастички душеци, атлетски душек. - Ниски справи од спортска гимнастика. - Морнарски скали,	

	двоножен одраз и со доскок.		препреки, подни морнарски скали). - Учениците изведуваат скокови од место и со залет во далечина, височина и длабочина со правилен отскок и доскок. - Учениците учествуваат во скокање на поголема далечина, височина, длабочина со едноножен и двоножен одраз и залет (скок во далечина од место, наскок и скок на низок шведски сандак, наскок и скок од шведска клупа). - Учениците учествуваат во штафетни игри со одење и трчање, со потскоци и скокови (<i>Школка, Поток, Прескокнување јаже</i>). - Учениците играат игри со потскокнување на една и/или две нозе (<i>Плочка, Ластик, Борба на петли</i>). - Учениците играат игри со јаже (индивидуално, во парови и групно) и игри со ластик (<i>Прескокнување јаже, Надвлекување со јаже, Тркање на запрежни коли</i>).	шведски скали, висечки јажиња, рипстоли, шведска клупа. - Ластик, јажиња,	
	• Фрла предмети (топче, топка и фризби) во далечина и во одредена цел, со една и со две раце.	6	- Учениците индивидуално и во парови изведуваат фрлање и фаќање на полесна топка одбиена од сид на различни начини и растојанија (полесни одбојкарски гумени топки, лесни гумени топки, тениски топчиња). - Учениците, поставени во парови, групи или во круг, изведуваат додавање и фаќање помала/поголема топка и фризби на помало и поголемо растојание со една и две раце. (Победник е оној кој последен ќе остане без да му падне топката.) - Учениците се натпреваруваат во	- Помали и поголеми топки, тениски топчиња, пинг-понг топчиња, балони и топки за спортски игри. - Ниски кошеви и ниска одбојкарска мрежа.	

			погодување цел со фрлање помало топче, поголема лесна топка и фризби (погодување обрач кој виси, погодување ниско поставен кош, погодување помал и поголем гол, нацртана цел на сид). - Учениците играат игри по избор со фрлање топче, топка и фризби со една и две раце (<i>Гаѓање кегли, Избегнување удар со топка, Бројаница, Гаѓање мета, Кој најдалеку ќе фрли</i>).		
Гимн астичка 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)	Правилно го држи телото и координирано се движи при гимнастичко одење и трчање.	3	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, гимнастичко чекорење, брзо постројување во една и две редици).	Гумени и дрвени палки, јажиња, ниски и високи чунови – маркери за подлога, чунови, конусни маркери	- 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.
	Правилно изведува гимнастички движења во простор без и со реквизити.	17	- Учениците изведуваат гимнастички движења во простор, без и со реквизити (движења со промена на правец и насока, движења со потфрлувања, тркалања, вртења, префрлувања на реквизити – топка, обрач, јаже, пластичен чун, палки, ленти). - Учениците поставени пред гимнастички справи и реквизити на даден знак изведуваат вежби со тркалање, качување, клацкање, ползење и провлекување, висување, нишање, рамнотежни положби, влечење и надвлекување, подигнување и носење (тркалање на рамна и коса површина, ползење по рамни и коси површини, провлекување под сегменти од шведски сандак, влечење и надвлекување со јаже, качување, слегување, висување и нишање на рипстоли и ниско вратило, поставување во положба на вага,	- Обрачи, гумени и дрвени палки, јажиња, ниски и високи чунови – маркери за подлога, чунови, конусни маркери, морнарски скали за подлога, координациски скали. - Ниски справи од спортска гимнастика. -	

по стеснети површини)			подигнување и носење на соученик и предмети).		
	Оди (напред-назад) и се врти по стесната површина на различни висини.	3	- Учениците по ограничени и стеснети површини на даден знак се движат во одење и умерено трчање и се вртат налево, надесно и налево круг (нацртана поширока линија на под, шведска клупа, ниска греда).	- Ниски справи од спортска гимнастика.	
	Изведува полигон составен од едноставни гимнастички елементи.	3	- Учениците вежбаат тркалање, качување, клацкање, ползење и провлекување, висување, нишање, рамнотежни положби, влечење и надвлекување, подигнување и носење (на пример, полигон – Кој прв ќе стигне).	- Ниски справи од спортска гимнастика. - Морнарски скали, шведски скали, висечки јажиња, рипстоли, шведска клупа.	
Ритмички игри со и без реквизити (детски потскоци, мачкини потскоци, детски галоп чекор, обрач, јаже, топка)	- Изведува ритмички движења со телото во место и во движење со и без реквизити. - Разликува елементи кои се составен дел од игрите.	7	- Учениците на даден знак со одреден ритам изведуваат вежби за обликување на телото без реквизити. - Учениците на даден знак со одреден ритам изведуваат вежби за обликување на телото со реквизити (топки, обрачи, јажиња, пластични палки). - Учениците изведуваат ритмички вежби и игри со топки, обрачи, палки, ленти со придружба на музика. - Учениците, преку игри, изведуваат природни форми на движења со промена на правец: лево – десно, напред – назад (Лисицата ја менува дупката) и брзина (кога се доцни и кога е заморен/заморена).	- Топки, обрачи, јажиња, пластични палки, ленти	- 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.
Народни ора (народно оро)	Игра народно оро со едноставни чекори.	2	- чениците учествуваат во играње оро (оро по избор со едноставни чекори, на пример: „правото“).	-	-

• Танци (современ танц)	• Игра современ танц со едноставни чекори.	2	- чениците учествуваат во играње едноставен танц (едноставни танци по избор, танцов галоп чекор напред и на страна).	-	
• Подвижни игри (елементарни игри, штафетни игри)	• и почитува правилата на играта и правилата за фер плеј однесување. • чествува во едноставни групни игри.	12	- Учениците играат игри со топка (<i>Топка преку ограда, Народна, Нека бие</i>).	- 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.
	• чествува во штафетни игри.	7	- Учениците играат штафетни игри (со реквизити и без реквизити: Штафетни игри со трчање, скокање, провлекување, водење на топка).	- Помали и поголеми топки, тениски топчиња, пинг-понг топчиња, балони и топки за спортски игри. - Обрачи, гумени и дрвени палки, јажиња, ниски и високи чунови – маркери за подлога, чунови, конусни маркери, морнарски скали за подлога, координациски скали.	
Оценување на наученото			- На почеток на учебната година наставниците спроведуваат иницијално мерење на секој ученик со цел, врз основа на неговиот моторички и физички развој, да го распоредат во едно од трите нивоа: натпросечно, просечно и потпросечно. Наставникот ги дозира вежбите на часот со почитување на определеното ниво на развој на секој ученик (една иста вежба некои ученици ќе ја повторуваат 20, други 15, а трети 10 пати).		

		- Сумативната оценка ја формираат двајцата наставници коишто работат во тандем. Таа не се формира врз основа на нивото на моторички и физички развој во кое припаѓа ученикот. При оценување на учениците наставникот го следи индивидуалното напредување на секој ученик во рамки на неговото ниво на развој. Тоа значи дека и ученик за кој иницијалното мерење покажало дека припаѓа во потпросечно ниво може да добие оценка 5 доколку ангажирано вежба, согласно насоките дадени од наставникот, и покажува интерес да напредува. - Наставникот го информира родителот за нивото на развој на неговото дете и дава насоки за дополнително вежбање дома (доколку спаѓа во потпросечното ниво на моторичкиот и физичкиот развој) или дава препорака за вклучување на детето во спортски клуб (доколку спаѓа во натпросечното ниво).
--	--	---