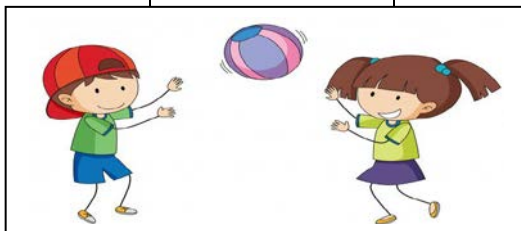


содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови и дата на реализација	сценарио за часот	средства	следење на напредокот
Танци (современ танц)	Игра современ танц со едноставни чекори.	Април	<p><b>Воведни активности:</b>            Организирано собирање на учениците.            Општо загревање: „Брканица“: Учениците се распоредени слободно низ просторот. Зависно од бројот на учениците во група се назначува еден или два ученици кои ќе бркаат. На знак на наставникот сите ученици трчаат слободно низ просторот. Ученикот кој брка треба да фати некој од соучениците кои бегаат. Ученикот кој ќе биде фатен продолжува да брка. Учениците изведуваат комплекс на вежби за обликување на телото.            Најавување на целта (10 мин.)</p> <p><b>Главна активност:</b>            Изведување едноставни танци – детска полка преку усогласување на сопствените движења со движењата на партнерот            Опис: Учениците стојат слободно распоредени во просторот за вежбање во парови. Задачата е да се изведат движења на различни начини во ритам на музиката повторувајќи го партнерот. Учениците стојат еден наспроти друг. Движењето се изведува во страна. Ако едниот оди на десна страна со десна нога, тогаш партнерот оди во лева страна со лева нога. Тоа се повторува 8 пати.            Со плескање на дланките, се задава промена на движењето, паровите се фаќаат за подлактиците и со детски потскоци се вртат во круг 8 пати се повторуваат истите движења од претходната вежба, само што сега се вртат во спротивна насока.            Методски упатства: При изведување на оваа задача, треба да се запознаат учениците со чекорите што ќе се користат при изведбата на овој танц. (20 минути)</p> <p><b>Завршна активност:</b>            Игра за смирување на организмот: „Меморија“ Учениците се наредени во круг. Еден ученик има топка во раката. Топката ја</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Топка</li> <li>• Компјутер</li> <li>• Звучници</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• практичната изведба на активностите за време на часот,</li> <li>• активната вклученост за време на часот,</li> <li>• соработката со соучениците во изведување на активностите,</li> <li>• почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.</li> </ul>





подава (тркала или фрла) до друг ученик кој треба да каже некој збор. Со фрлање на топката на друг ученик, ученикот кој ја фаќа топката го повторува претходниот збор и се надоврзува со нов. Играта трае сè додека некој од учениците не ја згреши реченицата или не ја испушти топката. Ученикот кој ќе згреши излегува од игра (5 мин.)

**Рефлексија:**

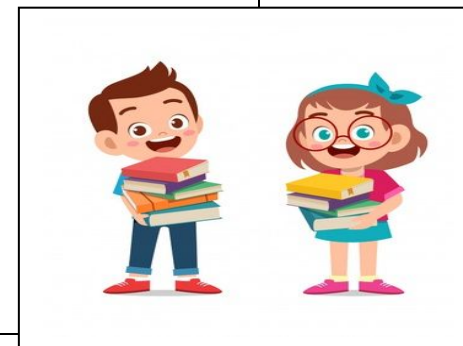
Што работевме на овој час? Дали ви беше интересно? Дали беше лесно да ги усогласите движењата со партнерот? Дали би смениле нешто во игрите?(5 мин.)

содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови и дата на реализација	сценарио за часот	средства	следење на напредокот
<ul style="list-style-type: none"> <li>Гимнастичка азбука (гимнастичко одење, трчање и скокање со и без реквизити, тркалање, клацкање, ползење и провлекување, качување, висење, нишање, рамнотежни положби, влечење и надвлекување, подигнување и носење, упори, прескокнување, одење и вртење по стеснети површини)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Правилно изведува гимнастички движења во простор без и со реквизити.</li> </ul>	<p>Април</p>	<p><b>Воведни активности:</b> Организирано собирање на учениците. Општо загревање: „Брканица во пар“: Учениците се распоредени слободно низ просторот. Секој ученик има пар и со парот е фатен за рака. Се назначува еден пар кој ќе брка. Учениците од парот носат обрач. На знак на наставникот паровите трчаат слободно низ просторот. Учениците кои бркаат треба со обрач да уловат некој друг пар ученици, односно обрачот да го префрлат преку еден ученик од паровите кои бегаат. Кога тоа ќе се случи, паровите си ги менуваат местата и играта продолжува. Учениците изведуваат комплекс на вежби за обликување на телото. Најавување на целта (10 мин.)</p> <p><b>Главна активност:</b> Кој ќе собере и ќе донесе повеќе предмети. На еден дел од игралиштето ставаме различни предмети (топчиња, кутии и сл.), а на другата страна се учениците. На знак учениците настојуваат што побрзо да стигнат до предметите, да ги земат во што поголем број и да ги донесат до наставникот, кој треба да ги преброи и да го прогласи победникот.</p> <p>Учениците формираат мала група од по четири ученици кои формираат колони и две по две застануваат една спроти друга. Пред првиот ученик од едната колона се ставаат две топки, кои на различни начини се пренесуваат до првиот од спротивната колона (ученикот што ја завршил задачата застанува на крајот од спротивната колона и повторно го чека својот ред на спротивната страна, а првиот од оваа колона ја изведува истата активност во спротивна насока).</p> <p>Ученикот клекнува и подига две еднакви топки на произволен начин и ги пренесува на другата страна и ги спушта со клекнување. На иста начин се подигаат топките и се пренесуваат на другата страна под раце потпрени на колковите. (20 мин.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Топчиња</li> <li>Кутии</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>практичната изведба на активностите за време на часот,</li> <li>активната вклученост за време на часот,</li> <li>соработката со соучениците во изведување на активностите,</li> <li>почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.</li> </ul>



			<p><b>Завршна активност:</b> Игра за смирување на организмот: „Броеви“ Учениците се наредени во круг. Задачата е да ги кажуваат броевите од 1 до 30. При тоа, кога ќе стигнат до број кој содржи 5 не го кажуваат бројот, туку само клекуваат. Ученикот кој ќе згреши, излегува од игра. (5 мин.)</p> <p><b>Рефлексија:</b> Што работевме на овој час? Кој дел од играта ви беше најинтересен? Дали ви беше тешко да пренесувате повеќе предмети одеднаш? Дали ви беше лесно да се координирате со соучениците? Дали нешто би промениле во игрите? (5 мин.)</p>		
--	--	--	---	--	--

содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови и дата на реализација	сценарио за часот	средства	следење на напредокот
<ul style="list-style-type: none"> <li>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)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Правилно изведува гимнастички движења во простор без и со реквизити.</li> </ul>	<p>Април</p>	<p><b>Воведни активности:</b>          Организирано собирање на учениците.          Општо загревање: Учениците се наоѓаат во колона и на знак на наставникот почнуваат да трчаат околу означениот простор на вежбалиштето, задржувајќи ја цело време формацијата на колона. По одредено време, на договорен знак, наставникот задава задачи кои учениците за време на трчањето треба да ги извршуваат (на пр. скок во вис со плесок на дланките над глава, трчање со зафрлање на потколениците кон назад, трчање со високо подигнување на натколениците, странично трчање, трчање со исфрлање на потколениците кон напред, трчање со вкрстен чекор...)          Учениците изведуваат комплекс на вежби за обликување на телото.          Најавување на целта (10 мин.)  <b>Главна активност:</b>          „Пренесување повеќе предмети“: Учениците формираат 3 или 4 колони поставени зад линија на вообичаен начин. Пред секој прв ученик од секоја колона се ставаат 3 или 4 предмети со различна тежина и големина. На знак на наставникот тие ги подигнуваат предметите и на произволен начин ги пренесуваат со трчање до сврталиштето (10 м оддалеченост) и назад, до следниот ученик во колоната, пред кого ги спуштаат сите предмети и останатите ученици од колоните ги изведуваат истите активности.          „Штафетна игра со пренесување топки“: Во истата организациска формација како во претходната игра, се менуваат задачите во трчање. Пред секоја колона се поставуваат по два обрача, еден на 5 м, другиот на 10 м оддалеченост и во секој по една топка. На знак на наставникот, учениците трчаат до првата топка, ја подигнуваат, ја носат до вториот обрач, тука ги заменуваат топките со топката во тој обрач, која ја пренесуваат во првиот и трчаат до следниот во колоната предавајќи му ја задачата со</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Топчиња</li> <li>Кутии</li> <li>Книги</li> <li>Палки и сл.</li> <li>Топки</li> <li>Кофи</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>практичната изведба на активностите за време на часот,</li> <li>активната вклученост за време на часот,</li> <li>соработката со соучениците во изведување на активностите,</li> <li>почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.</li> </ul>





допирање по рамо. Топките треба да се со различна големина. „Носачи на вода“: Учениците се поделени во 2 или 3 групи наредени на брегот позади нацртана или обележана стартна линија. Секоја група има по една празна мала кофа и една поголема кофа која стои на обележано место на стартната линија. На одредено растојание во водата стои знак за обележување кој не може да се помести или пак некој ученик. На знак на наставникот, по еден ученик од секоја група тргнува со малата кофа и трча до обележаното место. Таму полни вода и со трчање се враќа назад, ја сипува донесената вода во големата кофа и ја подава на следниот ученик во групата. Играта трае се додека сите ученици не поминат. Победник е онаа група која прва завршила. Се мери количината на донесената вода и се доделуваат поени при што екипата која собрала најмногу вода добива најмногу поени. (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.)

**Рефлексија:**

Што работевме на овој час? Кој дел ви беше најинтересен? Што ви беше најтешко, а што најлесно за времетраењето на игрите? Дали нешто би промениле во игрите? Дали ви беше лесно да се координирате со соучениците? Дали ги почитувавте правилата на игрите? (5 мин.)



содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови и дата на реализација	сценарио за часот	средства	следење на напредокот
<ul style="list-style-type: none"> <li>Гимнастичка азбука (гимнастичко одење, трчање и скокање со и без реквизити, тркалање, клацкање, ползење и провлекување, качување, висење, нишање, рамнотежни положби, влечење и надвлекување, подигнување и носење, упори, прескокнување, одење и вртење по стеснети површини)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Правилно изведува гимнастички движења во простор без и со реквизити.</li> </ul>	Април	<p><b>Воведни активности:</b> Организирано собирање на учениците. Организирано собирање на учениците. Општо загревање: „Пипни – стој“: Учениците се распоредени слободно низ просторот. Се назначува еден ученик кој ќе брка (се бира со броенка). На знак на наставникот сите ученици трчаат слободно низ просторот. Ученикот кој брка треба да допре некој од соучениците кои бегаат и да рече: Пипни – стој. Ученикот кој ќе биде допрен застанува. Ученикот кој брка настојува да ги допре сите соученици. Учениците изведуваат комплекс на вежби за обликување на телото. Најавување на целта (10 мин.)</p> <p><b>Главна активност:</b> Учениците стојат во повеќе колони (во зависност од бројот на справите и другите објекти за качување) и секоја застанува спротивно на една од справите за качување. Ученикот ги изведува следниве активности: Фаќање и стоење на секоја претка од скалата со качување до крајот (најмногу до 2 м.) и на истиот начин се симнуваат, еден по еден (неколкупати). Се повторува активноста, но сега се фаќањето и стоењето е на секоја втора претка од рипстолот. Како во претходната вежба, се качува горе, ја ослободува едната рака и телото се оддалечува малку од скалата (рипстолот), сега со слободната рака се фаќа рипстолот, а другата се ослободува. Со помош на рацете и нозете, ученикот се качува на столб, потенко заоблено стебло, јарбол или нешто слично и се симнува со помош на рацете без да се лизга или да скока. (20 мин.)</p> <p><b>Завршна активност:</b> 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 збуни учениците така што повремено изведува</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Скала</li> <li>Рипстол</li> <li>Јарбол ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>практичната изведба на активностите за време на часот,</li> <li>активната вклученост за време на часот,</li> <li>соработката со соучениците во изведување на активностите,</li> <li>почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.</li> </ul>



			<p>погрешни движење на кажаниот збор. Учениците што ќе заземат погрешна положба ја напуштаат играта. Победник е оној ученик што ги изведува задачите без грешка. (5 мин.)</p> <p><b>Рефлексија:</b> Што работевме на овој час? Што научивме? Што ви беше потешко качувањето или симнувањето? Како си помагавте меѓусебно? (5 мин.)</p>		
--	--	--	--	--	--



содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови и дата на реализација	сценарио за часот	средства	следење на напредокот
<ul style="list-style-type: none"> <li>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)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Оди (напред-назад) и се врти по стеснета површина на различни висини.</li> </ul>	Април	<p><b>Воведни активности:</b> 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.)</p> <p><b>Главна активност:</b> 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 задржуваат 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 се изведува и на шведска клупа или на ниска греда.. (20 мин.)</p> <p><b>Завршна активност:</b> 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.)</p> <p><b>Рефлексија:</b> Што работевме на овој час? Што ви беше најлесно, а што</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Креди во боја</li> <li>Шведска клупа</li> <li>Ниска греда</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>практичната изведба на активностите за време на часот,</li> <li>активната вклученост за време на часот,</li> <li>соработката со соучениците во изведување на активностите,</li> <li>почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.</li> </ul>



			најтешко за време на играта? Кој дел од играта ви беше најинтересен? Дали ги почитувавте правилата? Дали беше лесно да се следат наредбите на наставникот? (5 мин.)		
--	--	--	---	--	--

содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови и дата на реализација	сценарио за часот	средства	следење на напредокот
<ul style="list-style-type: none"> <li>Гимнастичка азбука (гимнастичко одење, трчање и скокање со и без реквизити, тркалање, клацкање, ползење и провлекување, качување, viseње, нишање, рамнотежни положби, влечење и надвлекување, подигнување и носење, упори, прескокнување, одење и вртење по стеснети површини)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Оди (напред-назад) и се врти по стеснета површина на различни висини.</li> </ul>	<p>Април</p>	<p><b>Воведни активности:</b>          Организирано собирање на учениците.          Општо загревање: Учениците се наоѓаат во колона и на знак на наставникот почнуваат да трчаат околу означениот простор на вежбалиштето, задржувајќи ја цело време формацијата на колона. По одредено време, на договорен знак, наставникот задава задачи кои учениците за време на трчањето треба да ги извршуваат (на пр. скок во вис со плесок на дланките над глава, трчање со зафрлање на потколениците кон назад, трчање со високо подигнување на натколениците, странично трчање, трчање со исфрлање на потколениците кон напред, трчање со вкрстен чекор...) Учениците изведуваат комплекс на вежби за оформување на телото.          Најавување на целта (10 мин.)</p> <p><b>Главна активност:</b>          Диригирано одење. Сите ученици одат еден зад друг во колона, додека првиот ученик го одредува правецот на патот, а останатите ученици го следат. Да се води сметка за изедначено растојание. Сите ученици од колоната еден по еден одат по должината на обележана линија, 10 чекори со отворени очи, потоа со затворени очи, при што настојуваат да не се поместат од неа (наизменично, повеќепати).          Одење по линија наназад, потоа странично.          Се повторува активноста, но сега со лесно трчање.          Наизменично одење и трчање по должина на линиите на игралиштето во произволен правец и насока (без удирање) со првите во колоната.          Учениците се поделени во повеќе колони (според бројот на расположливи шведски клупи) и секоја застанува пред една клупа, еден по еден ученик одат по должина на клупата во нормален исправен став наред.          Се повторува активноста со одење наназад.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Креда во боја</li> <li>Шведска клупа</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>практичната изведба на активностите за време на часот,</li> <li>активната вклученост за време на часот,</li> <li>соработката со соучениците во изведување на активностите,</li> <li>почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.</li> </ul>





Се повторува активноста со одење во страна.  
 Трчање по должина на клупата (лесно трчање на прсти).  
 Одење по коса клупа. Едниот крај на ниската греда се поставува на шведски сандак, со што се добива коса клупа. Задолжителна е асистенцијата при оваа активност. (20 мин.)


**Завршна активност:**

Елементарни игри „Кипови“. Учениците слободно се распоредени во просторот за вежбање. Напред е еден ученик, судија кој е свртен со грб и брои до 10. За тоа време учениците заземаат некоја позиција на животното и се скаменуваат. Кога ќе заврши броењето, судија го избира најубавиот кип така што се движи меѓу учениците го допира ученикот и тој се „буди“, изведува некое карактеристично движење, а кога судијата повторно ќе го допре, тој се скаменува. Ученикот што ќе го избере станува судија. (5 мин.)



**Рефлексија:**

Што работевме на овој час? Дали ви беше тешко да се движите по стеснета површина? Дали ви беше лесно да се координирате со соучениците? Дали движењата ви беа интересни? (5 мин.)



содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови и дата на реализација	сценарио за часот	средства	следење на напредокот
<ul style="list-style-type: none"> <li>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)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Оди (напред-назад) и се врти по стеснета површина на различни висини.</li> </ul>	Април	<p><b>Воведни активности:</b> Организирано собирање на учениците. Општо загревање: Учениците се наоѓаат слободно распоредени по вежбалиштето. Наставникот одредува еден ученик кој претставува „ловец“ кој има задача да ги лови останатите ученици. Првиот ученик што ќе го улови „ловецот“ станува нов „ловец“. Учениците изведуваат комплекс на вежби за обликување на телото. Најавување на целта (10 мин.)</p> <p><b>Главна активност:</b> Учениците се слободно разместени по вежбалиштето и сите прво на десна, па потоа на лева нога неколкупати изведуваат „вага“. Застануваат на една нога која е испружена, рацете се во одрачување, а другата нога е подигната и испружена 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 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.)</p> <p><b>Завршна активност:</b> Учениците се слободно распоредени по вежбалиштето пред наставникот. Задачата е на зборот „НОК“ да бидат во положба на клек, а на зборот „ДЕН“ да заземат исправен став. Наставникот пробува да ги збунува учениците така што повремено изведува погрешни движења на кажаниот збор. Учениците што ќе заземат погрешна положба ја напуштаат играта. Победник е оној ученик што ги изведува задачите без грешка. (5 мин.)</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>практичната изведба на активностите за време на часот,</li> <li>активната вклученост за време на часот,</li> <li>соработката со соучениците во изведување на активностите,</li> <li>почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.</li> </ul>

			<b>Рефлексија:</b> Што работевме на овој час? Што научивме? Дали правилно го држевме телото? Дали беше тешко да се стои на една нога? Дали ги следевме насоките од наставникот? (5 мин.)		
--	--	--	---	--	--

содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови и дата на реализација	сценарио за часот	средства	следење на напредокот
<ul style="list-style-type: none"> <li>Подвижни игри (елементарни игри, штафетни игри)</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Учествува во штафетни игри.</li> </ul>	Април	<p><b>Воведни активности:</b> Организирано собирање на учениците. Општо загревање: „2 круга со брзо одење и 2 круга трчање“. Учениците изведуваат комплекс на вежби за обликување на телото. Најавување на целта (10 мин.)</p> <p><b>Главна активност:</b> Штафетна игра со спротивни колони со трчање и носење: Учениците се поделени во 2 колони. Секоја колона понатаму се дели на уште две посебни колони застанати една спроти друга на две обележани линии. Меѓу двете линии се поставени неколку маркери. Учениците кои се наоѓаат на почетокот на едната колона во рацете имаат обрач. На знак на наставникот, учениците со обрач во рака тргнуваат и трчаат змијулесто до спротивната колона. Кога ќе стигнат таму, го префрлаат обрачот преку главата на првиот ученик на спротивната колона, го предаваат обрачот и застануваат на крај на новата колона. Ученикот кој го презема обрачот продолжува со изведба на идентично движење како опишаното. Играта трае сè додека ученикот кој прв ја започнал задачата не дојде повторно на ред. Откако сите ученици и групи ќе завршат, се прогласува победничка екипа. (20 мин.)</p> <p><b>Завршна активност:</b> Учениците се седнати во полугруг. Еден ученик во рацете држи „прстенче“ и оди од ученик до ученик и при тоа се пее песна. Ученикот го става прстенчето во рацете на некој од соучениците, а останатите треба да погодат каде е прстенчето. Оној кој ќе погоди го зема прстенчето и ја продолжува играта. (5 мин.)</p> <p><b>Рефлексija:</b> Што работевме на овој час? Дали игрите ви беа интересни? Дали ги почитувавте правилата на игра? Што ви беше најтешко, а што најлесно? Дали успешно се координиравте со соучениците? Што би промениле во играта? (5 мин.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Маркери</li> <li>Обрачи</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>практичната изведба на активностите за време на часот,</li> <li>активната вклученост за време на часот,</li> <li>соработката со соучениците во изведување на активностите,</li> <li>почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.</li> </ul> 

содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови и дата на реализација	сценарио за часот	средства	следење на напредокот
<ul style="list-style-type: none"> <li>Подвижни игри (елементарни игри, штафетни игри)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Учествува во штафетни игри.</li> </ul>	Април	<p><b>Воведни активности:</b> Организирано собирање на учениците. Општо загревање: „Синџир“: Учениците се наоѓаат слободно распоредени по вежбашиштето. Наставникот одредува еден ученик кој претставува „прв ловец“ во синџирот и има задача да ги лови останатите ученици. Секој ученик што ловецот ќе го „улови“ се фаќа за рака со ловецот и станува ловец заедно со него. На тој начин „синџирот“ од ловци се зголемува, а ученикот што ќе остане последен неуловен е победник во играта. Учениците изведуваат комплекс на вежби за обликување на телото. Најавување на целта (10 мин.)</p> <p><b>Главна активност:</b> Штафетна игра со спротивни колони со скокови и носење: Учениците се поделени во 2 колони. Секоја колона понатаму се дели на уште две посебни колони застанати една спроти друга на две обележани линии. Меѓу двете линии се поставени неколку обрачи. Учениците кои се наоѓаат на почетокот на едната колона во рацете имаат обрач. На знак на наставникот, учениците со обрач во рака тргнуваат и скокаат со две нозе во секој обрач до спротивната колона. Кога ќе стигнат таму, го префрлаат обрачот преку главата на првиот ученик на спротивната колона, го предаваат обрачот и застануваат на крај на новата колона. Ученикот кој го презема обрачот продолжува со изведба на идентично движење како опишаното. Играта трае сè додека ученикот кој прв ја започнал задачата не дојде повторно на ред. Откако сите ученици и групи ќе завршат, се прогласува победничка екипа. (20 мин.)</p> <p><b>Завршна активност:</b> 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,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Обрачи</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>практичната изведба на активностите за време на часот,</li> <li>активната вклученост за време на часот,</li> <li>соработката со соучениците во изведување на активностите,</li> <li>почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.</li> </ul>

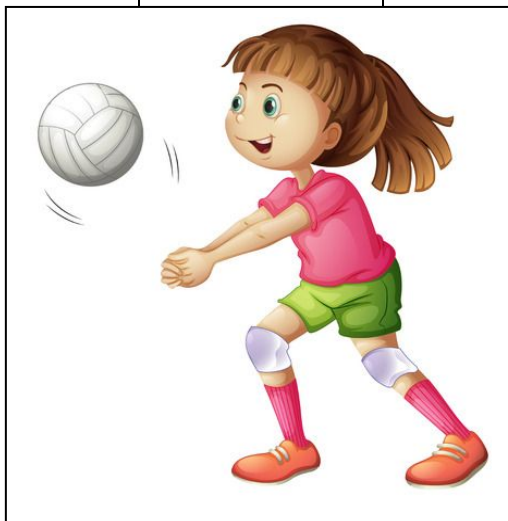




			<p>пробува да открие за кој ученик се работи изговорувајќи го неговото име. Ако погоди кој е тој ученик, за награда останува уште еднаш во средината на кругот, а ако не го погоди името на ученикот, ги менуваат местата со него (на тој ученик му се врзуваат очите и тој доаѓа во средината на кругот). (5 мин.)</p> <p><b>Рефлексија:</b> Што работевме на овој час? Дали игрите ви беа интересни? Дали ги почитувавте правилата на игра? (5 мин.)</p>		
--	--	--	--	--	--

содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови и дата на реализација	сценарио за часот	средства	следење на напредокот
<ul style="list-style-type: none"> <li>Атлетска азбука (брзо и истрајно одење и трчање, потскокнување, скокање и доскокнување, фрлање во далечина и во цел)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Фрла предмети (топче, топка и фризби) во далечина и во одредена цел, со една и со две раце.</li> </ul>	Април	<p><b>Воведни активности:</b> Организирано собирање на учениците. Општо загревање: „Ледена кралица“: Учениците се наоѓаат слободно распоредени по вежбалиштето. Еден ученик, кој ќе го одреди наставникот, претставува „ледена кралица“ и има задача да ги „заледи“ останатите ученици со допир. Учениците од „заледување“ се спасуваат трчајќи по вежбалиштето и избегнувајќи ја „ледената кралица“. Ако „ледената кралица“ ги допре, тие заземаат расчекорен став, со раце во одрачување и чекаат да ги „одмрзне“ некој од слободните ученици, така што ќе се протне меѓу нозе, а притоа „ледената кралица“ да не го „заледи“ и него. Играта продолжува се додека „ледената кралица“ не ги „заледи“ сите ученици или додека „ледената кралица“, според мислењето на наставникот и објективните знаци, не се замори и се заменува со друга „ледена кралица“.</p> <p>Учениците изведуваат комплекс на вежби за обликување на телото. Најавување на целта (10 мин.)</p> <p><b>Главна активност:</b> Учениците се поделени во повеќе колони (зависно од бројот на топки и рамни површини на сидот) и секоја колона застанува спротивно од сидот на оддалеченост од 1,5 до 2 м. Еден по еден учениците застануваат на линијата спротивно од сидот и ги изведуваат следниве активности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Топката ја фрла со двете раце кон сидот одоздола и одбиената топка ја фаќаат со двете раце, активноста се повторува два-три пати и ученикот оди на крајот од колоната.</li> <li>- Топката се фрла со една рака кон сидот одоздола, одбиената топка ја фаќаат со двете раце, активноста се повторува два-три пати и ученикот оди на крајот од колоната.</li> <li>- Ученикот ја повторува претходната активност, но сега ја исфрла топката одоздола. Исфрлање на топката со две раце</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Топка</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>практичната изведба на активностите за време на часот,</li> <li>активната вклученост за време на часот,</li> <li>соработката со соучениците во изведување на активностите,</li> <li>почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.</li> </ul>





- од гради и одбиената топка се фаќа со две раце.
- Фрлање на топката кон сидот на произволен начин, удирање со шаките и фаќање на топката со двете раце.
  - Фрлање на топката кон сидот на произволен начин и фаќање во континуитет додека не се згреша.

Елементарна игра: „51“: На сид со креда во боја се црта правоаголник во форма на гол и се делио на 12 еднакви полиња. Во секое поле се пишува по еден број и се така до бројот 12. Броевите се пишуваат измешано. Учениците се делат на две групи и се редат во две колони, оддалечени на растојание од три метри (се шутира со рака), или на 5 метри (се шутира со нога) од исцртаниот гол. Учениците во групите наменично шутираат кон голот. Наставникот ги запишува поените кои ги освојуваат двете групи. Доколку во првиот круг ниту една група не успее да освои 51 поен, играта продолжува се додека една од групите не го освои потребниот број поени. Победник е онаа група што прва ќе освои 51 поен. (20 мин.)

**Завршна активност:**

Учениците се наоѓаат слободно распоредени по вежбаљштето. 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? На кој начин ви беше полесно да шутирате кон сидот? Во кои полиња најмногу шутиравте? Дали беше лесно да се погоди полето со бројот 1? Дали беше тешко да се соберат потребните поени? Дали игрите беа интересни? (5 мин.)



содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови и дата на реализација	сценарио за часот	средства	следење на напредокот
<ul style="list-style-type: none"> <li>Атлетска азбука</li> </ul> <p>(брзо и истрајно одење и трчање, потскокнување, скокање и доскокнување, фрлање во далечина и во цел)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Фрла предмети (топче, топка и фризби) во далечина и во одредена цел, со една и со две раце.</li> </ul>	Април	<p><b>Воведни активности:</b> Организирано собирање на учениците. Општо загревање: „Трчање со задачи“: Учениците се наоѓаат во колона и на знак на наставникот почнуваат да трчаат околу означениот простор на вежбалиштето задржувајќи ја цело време формацијата на колона. По одредено време, на договорен знак, наставникот задава задачи кои учениците за време на трчањето треба да ги извршуваат (на пр. скок во вис со плесок на дланките над глава, трчање со зафрлање на потколениците кон назад, трчање со високо подигнување на натколениците, странично трчање, трчање со исфрлање на потколениците кон напред, трчање со вкрстен чекор...) Учениците изведуваат комплекс на вежби за обликување на телото. Најавување на целта (10 мин.)</p> <p><b>Главна активност:</b> 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.)</p> <p>„Избегнување на удар со топка“: Двајца играчи, на одредено растојание, ја шутираат топката од земја или од рака со намера да го погодат играчот на средината кој ја избегнува топката. На средниот играч може да му се ограничи просторот, а растојанието може да се зголемува или смалува. Поени добива оној играч кој има најголем број на погодувања но победник може да е и средниот играч кој долго време успешно ги избегнува ударите.</p> <p>„Гаѓање вертикално поставени обрачи“: Обрачите се поставени на сталак. Учениците стојат во две колона на оддалеченост од 5 метри и пробуваат да ја фрлат топката во обрачот и да постигнат што повеќе погодоци. (20 мин.)</p> <p><b>Завршна активност:</b> Учениците се слободно распоредени по вежбалиштето пред</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Топка</li> <li>Фризби</li> <li>Обрачи</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>практичната изведба на активностите за време на часот,</li> <li>активната вклученост за време на часот,</li> <li>соработката со соучениците во изведување на активностите,</li> <li>почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.</li> </ul>






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 повремени 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.)

**Рефлексија:**

Што работевме на овој час? Кој дел од игрите ви беше најинтересен? Дали ви беше лесно да се координирате со соучениците? Дали нешто би промениле во игрите? (5 мин.)

содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови и дата на реализација	сценарио за часот	средства	следење на напредокот
<ul style="list-style-type: none"> <li>Атлетска азбука</li> </ul> <p>(брзо и истрајно одење и трчање, потскокнување, скокање и доскокнување, фрлање во далечина и во цел)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Фрла предмети (топче, топка и фризби) во далечина и во одредена цел, со една и со две раце.</li> </ul>	Април	<p><b>Воведни активности:</b> Организирано собирање на учениците. Општо загревање: „Брканица“: Учениците се распоредени слободно низ просторот. Зависно од бројот на учениците во група се назначува еден или два ученици кои ќе бркаат. На знак на наставникот сите ученици трчаат слободно низ просторот. Ученикот кој брка треба да фати некој од соучениците кои бегаат. Ученикот кој ќе биде фатен продолжува да брка. Учениците изведуваат комплекс на вежби за обликување на телото. Најавување на целта (10 мин.)</p> <p><b>Главна активност:</b> Учениците се натпреваруваат во погодување цел со фрлање помало топче, поголема лесна топка и фризби (подоудување обрач кој виси, погодување ниско поставен кош, погодување помал и поголем гол, нацртана цел на ѕид).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Гаѓање со топка во круг кој се наоѓа на подлогата: Учениците се поделени во од 4 до 6 колони. Пред секоја колона на оддалеченост од 3 до 5 метри се наоѓа обрач. Задача е со топката да се погоди обрачот.</li> <li>Гаѓање со топка во кругови кои се наоѓаат на подлогата. Учениците во иста формација гаѓаат со појаката рака во обрачи пред себе на оддалеченост од 50 см еден од друг (од поблискиот кон подалечниот). Секој ученик гаѓа по еднаш, што му носи 1, 2 или 3 поени.</li> <li>Елементарна игра „Бројаница“. На подлогата се црта круг со пречник од 3 метри и во неговиот центар се става корпа (кофа). Кржницата се дели на шест еднакви дела кои претставуваат станици. Првиот играч застанува во станицата бр. 1 и оттаму ја уфрла топката во целта. Ако успее, оди на станицата бр. 2 и ја уфрла топката оттаму и по ред од станица во станица додека не згреши, кога истата задача ја почнува следниот ученик. Ученикот што ќе згреши го чека повторно</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Топка</li> <li>Обрачи</li> <li>Креди во боја</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>практичната изведба на активностите за време на часот,</li> <li>активната вклученост за време на часот,</li> <li>соработката со соучениците во изведување на активностите,</li> <li>почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.</li> </ul>



	<p>својот ред и продолжува на станицата на која згрешил. Задача е секој што побрзо да ги пројде сите 6 станици.</p> <p>(20 мин.)</p> <p><b>Завршна активност:</b> 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.)</p> <p><b>Рефлексија:</b> Што работевме на овој час? Кој дел од игрите ви беше најинтересен? Дали ви беше лесно да се координирате со соучениците? Дали нешто би промениле во игрите? (5 мин.)</p>		
---	--	--	--