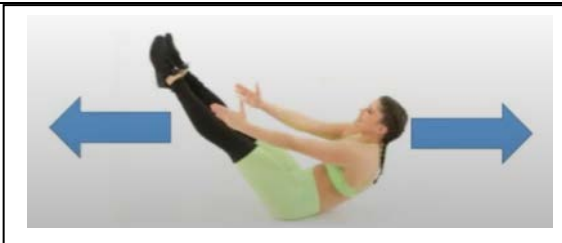


| содржини (и поими) | стандарди за оценување | часови и дата на реализација | сценарио за часот | средства | следење на напредокот |
|---|--|------------------------------------|--|---|---|
| <p>Гимнастика - Запознавање со акробатика (“свеќа”, мост, вага, стој на глава, колут напред и колут назад по коса и рамна површина).</p> | <p>Препознава елементи од партерна гимнастика - акробатика и изведува со помош “свеќа”, “мост”, “челна вага”, стој на глава, колут напред и колут назад.</p> | 1 | <p>Воведни активности: Организирано собирање на учениците. Општо загревање: „Брканица“: Учениците се распоредени слободно низ просторот. Зависно од бројот на учениците во група се назначува еден или два ученици кои ќе бркаат. На знак на наставникот сите ученици трчаат слободно низ просторот. Ученикот кој брка треба да фати некој од соучениците кои бегаат. Ученикот кој ќе биде фатен продолжува да брка. Учениците изведуваат комплекс на вежби за обликување на телото. Најавување на целта (8 мин.)</p> <p>Главна активност: Учениците се редат еден по еден и седнуваат на претходно подготвена гимнастичка подлога. Клекнуваат, едното колено и рацете ги поставуваат на подлогата, другата нога исправена ја испружуваат назад до положба на мала вага. Учениците се поставени во две колони. Пред секоја колона има греда/шведски сандак. Ученикот е клекнат, потоа со едната нога се потпира, а рацете ги поставува на подлогата. Другата нога ја подигнува до положба на мала вага. Учениците се слободно разместени по вежбалиштето и сите прво на десна, па потоа на лева нога неколкупати изведуваат „вага“. Застануваат на една испружена нога, рацете се во одрачување, а другата нога е испружена подигната наназад во вис, а телото право со подигната глава, претклон напред сè додека трупот и подигнатата нога не дојдат во хоризонтална положба. Наставникот со помош на ученик демонстрира правилна изведба на стој на глава со потпирање на нозете на сид. Секој ученик со помош на наставникот изведува стој на глава. (22 мин.)</p> <p>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</p> | <p>подлога греда шведски сандак</p> | <p>-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.</p> |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | <p>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>Рефлексија: Што работевме на овој час? Што научивме? Дали правилно ја изведуваате „челна вага“ и стој на глава? Што ви беше потешко?... (Прашањата наставникот може да ги менува и да ги прилагоди како би добил реална слика за совладаноста на поставените стандарди) (5 мин.)</p> | | |
|--|--|--|--|--|--|

| содржини (и поими) | стандарди за оценување | часови и дата на реализација | сценарио за часот | средства | следење на напредокот |
|---|--|------------------------------------|--|-----------------------|---|
| <p>Гимнастика - Запознавање со акробатика (“свеќа”, мост, вага, стој на глава, колут напред и колут назад по коса и рамна површина).</p> | <p>Препознава елементи од партерна гимнастика - акробатика и изведува со помош “свеќа”, “мост”, “челна вага”, стој на глава, колут напред и колут назад.</p> | <p>1</p> | <p>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 се слободно разместени во просторот за вежбање и во фронтална формација ги изведуваат следните активности: Без помош на рацете да клекнат и да станат (повеќепати). Истата вежба да се повтори во парови, со лице свртени еден кон друг и држејќи се за раце. Без помош на рацете, да седнат и да станат (повеќепати). Без помош на рацете, да седнат во „турско седење“ и да станат (повеќепати). Учениците ја изведуваат претходната вежба во парови држејќи се за раце. Учениците легнуваат на стомак, со испружени раце и нозе. Ги подигнуваат рацете и нозете од подлогата во вид на лак и се обидуваат да се клацкаат напред и назад.</p> <div data-bbox="768 959 1256 1254" data-label="Image"> </div> <p>Учениците легнуваат на грб, со испружени раце и нозе. Ги подигнуваат рацете и нозете од подлогата во вид на лак и се обидуваат да се клацкаат напред и назад.</p> | <p>подлога, душег</p> | <p>-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.</p> |



Учениците самостојно изведуваат „клацкалка“ на грб (со нозе згрчени на гради) и на stomак (со фатени нозе позади телото). (20 мин.)

Завршна активност:

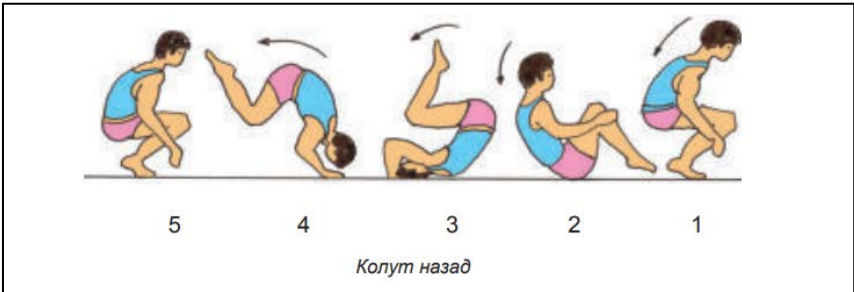
Учениците се слободно распоредени по вежбалиштето на нацртани линии на подлогата. На знак на наставникот заземаат едноножен став на линијата (другата нога е свиткана и потколеницата е зад телото, рацете имаат произволна положба) и го задржува колку што може подолго со помош на движења на телото и рацете. Победник е оној ученик што последен ќе го задржи едноножниот став на линијата. (5 мин.)

Рефлексија:

Што работевме на овој час? Што научивме? Што ви беше најтешко, а што најлесно? Дали ги почитувавте поставените правила?... (Прашањата наставникот може да ги менува и да ги прилагоди како би добил реална слика за совладаноста на поставените стандарди) (5 мин.)

| содржини (и поими) | стандарди за оценување | часови и дата на реализација | сценарио за часот | средства | следење на напредокот |
|---|--|------------------------------------|--|--|---|
| <p>Гимнастика - Запознавање со акробатика (“свеќа”, мост, вага, стој на глава, колут напред и колут назад по коса и рамна површина).</p> | <p>Препознава елементи од партерна гимнастика - акробатика и изведува со помош “свеќа”, “мост”, “челна вага”, стој на глава, колут напред и колут назад.</p> | <p>1</p> | <p>Воведни активности: Организирано собирање на учениците. Општо загревање: „Рибарот и рипката“: Учениците се распоредени слободно низ просторот. Се назначува еден ученик кој ќе биде „рибар“, останатите ученици се „риби“ кои слободно се движат и трчаат во одреден означен простор. На знак на наставникот, „рибарот“ ги брка „рипките“. Ученикот кој ќе биде фатен или допрен од страна на „рибарот“ се фаќа за него за рака и заедно продолжуваат да ги бркаат останатите ученици. Заедно ловат следед 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>Главна активност: Учениците се запознаваат со техниката на изведување колут напред: Телото на ученикот е во клекната, згрчена положба. Рацете се поставуваат на подлогата и целата тежина од телото се пренесува на дланките од рацете. На крај се поставува вратот на подлогата. Од оваа положба се прави замав со трупот нанапред, со што во целост се изведува елементот колут напред.</p> <div data-bbox="775 1002 1509 1267" style="text-align: center;"> <p>5 4 3 2 1</p> <p>Колут напред</p> </div> <p>Учениците застануваат во една колона или врста и пробуваат да изведат колут напред, еден по еден низ коса рамнина. Под душекот се поставува отскочна штица и колутот се изведува од почетна положба на клек на подигнатиот дел низ стрмната</p> | <p>гимнастички душеци отскочна штица</p> | <p>-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.</p> |

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| | | <p>рамнина и завршува во клек. Наставникот им ги задава следниве задачи: Легнете на грб, со рацете фатете ги колената со згрчени нозе. Чучнете на душекот, изведете колут напред со завршување во клек. Чучнете на душекот, изведете колут напред, завршете во седечка положба со испружени и раширени нозе. Чучнете на душекот, изведете колут напред до клек и скок во вис со подигнување на рацете над глава. Од чучната положба на 2-3 м пред душекот со суножни потскоци во клек, доскокнете на душекот и изведете колут напред. Учениците изведуваат колут напред на коса рамнина (тркалање по надолжна оска и колут напред со помош). (20 мин.)</p> <p>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.)</p> <p>Рефлексија: Што работевме денес? Што научивте? Како се чувствувавте? Дали имавте потешкотии при изведување на колут напред на коса рамнина?... (Прашањата наставникот може да ги менува и да ги прилагоди како би добил реална слика за совладаноста на поставените стандарди) (5 мин.)</p> | | |
|--|--|---|--|--|

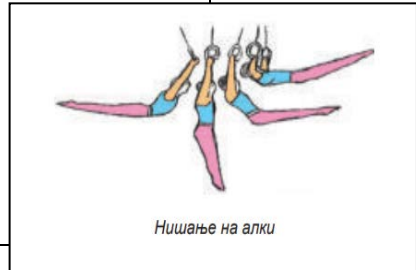
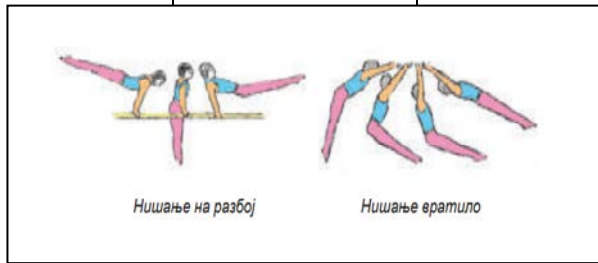
| содржини (и поими) | стандарди за оценување | часови и дата на реализација | сценарио за часот | средства | следење на напредокот |
|---|--|------------------------------------|---|--|---|
| <p>Гимнастика - Запознавање со акробатика (“свеќа”, мост, вага, стој на глава, колут напред и колут назад по коса и рамна површина).</p> | <p>Препознава елементи од партерна гимнастика - акробатика и изведува со помош “свеќа”, “мост”, “челна вага”, стој на глава, колут напред и колут назад.</p> | <p>1</p> | <p>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 се запознаваат со техниката на изведување колут назад: Ученикот постепено се спушта надолу во седална положба, дланките се поставуваат на подлогата веднаш покрај вратот, а главата се спушта кон градите. Трупот е во згрчена положба и колената се движат наназад.</p>  <p>Учениците изведуваат колут назад на коса рамнина (тркалање по надолжна оска и колут назад со помош). (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. (5 мин.) Рефлексија: Што работевме на овој час? Што научивме? Дали ви беше тешко да</p> | <p>гимнастички душеци отскочна штица</p> | <p>-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.</p> |

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|
| | | | изведувате колут назад?... (Прашањата наставникот може да ги менува и да ги прилагоди како би добил реална слика за совладаноста на поставените стандарди) (5 мин.) | | |
|--|--|--|---|--|--|

| содржини (и поими) | стандарди за оценување | часови и дата на реализација | сценарио за часот | средства | следење на напредокот |
|---|--|------------------------------------|--|-----------------------|---|
| <p>Гимнастика - Запознавање со акробатика (“свеќа”, мост, вага, стој на глава, колут напред и колут назад по коса и рамна површина).</p> | <p>Препознава елементи од партерна гимнастика - акробатика и изведува со помош “свеќа”, “мост”, “челна вага”, стој на глава, колут напред и колут назад.</p> | 1 | <p>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...) Учениците изведуваат комплекс на вежби за оформување на телото. Најавување на целта (10 мин.)</p> <p>Главна активност: Учениците се потсетуваат на техниката на изведување на колут напред и колут назад. Учениците ќе ги повторат вежбите за колут напред и колут назад. Учениците изведува со помош колут напред и колут назад на рамна подлога. Од клек спротивно од душекот и оддалеченост од 2 м со потскоци во клек, доскокнуваат до душекот и веднаш поврзано изведуваат колут напред. Од клек се прави колут напред, се врти ученикот за 180° и прави колут назад. Учениците во колона по еден изведуваат колут напред еден по друг, наставникот ги набљудува и им укажува на грешките и ги пофалува учениците што добро го изведуваат колутот. Учениците во колона по еден изведуваат колут назад еден по друг, наставникот ги набљудува и им укажува на грешките и ги пофалува учениците што добро го изведуваат колутот. (20 мин.)</p> <p>Завршна активност: Учениците се слободно распоредени по вежбалиштето пред</p> | гимнастички душеци | <p>-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.</p> |

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|
| | | | <p>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.)</p> <p>Рефлексија: Што работевме денес? Што научивте? Како се чувствувате? Што ви беше полесно изведувањето колут напред или колут назад? Дали правилно изведувате колут напред? Дали правилно изведувате колут назад? ... (Прашањата наставникот може да ги менува и да ги прилагоди како би добил реална слика за совладаноста на поставените стандарди) (5 мин.)</p> | | |
|--|--|--|---|--|--|

| содржини (и поими) | стандарди за оценување | часови и дата на реализација | сценарио за часот | средства | следење на напредокот |
|---|--|------------------------------------|--|--|---|
| <p>Гимнастика - Запознавање со гимнастички справи (качување, висување, нишање, доскокнување)</p> | <p>Препознава гимнастички справи и изведува со помош качување, висување, нишање, доскокнување на рипстоли, ниско вратило, алки, низок разбој).</p> | <p>1</p> | <p>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.)</p> <p>Главна активност: Учениците се запознаваат со гимнастичките справи: рипстол, вратило, алки, разбој. Учениците изведуваат со помош качувања, висувања, нишања и слегувања на гимнастички справи: рипстоли, вратило, алки, разбој. 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 стоене на секоја претка од рипстолот 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 стоенето е на секоја втора претка од рипстолот. Како во претходната вежба, се качува горе, ја ослободува едната рака и телото се оддалечува малку од рипстолот, сега со слободната рака се фаќа рипстолот, а другата се ослободува. Ученикот застанува позади вратилото. Со дланките се фаќа претката од вратилото, рацете, рамениот појас, трупот и нозете се истегнати право надолу. Од оваа положба започнува нишањето на вратило напред – назад. Нишање на алки: Ученикот зазема почетна положба на вис, телото го задржува во исправена положба. Се започнува со кратко занишување напред – назад со исправено тело и нозе. Учениците завземаат правилна положба на телото, рацете се испружени во продолжение на трупот и нозете (да не дојде до</p> | <p>рипстоли, ниско вратило, алки, низок разбој</p> | <p>-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.</p> |



| | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|
| | | | <p>свиткување во зглобот на лактот). Изведуваат нишање на разбој. (20 мин.)</p> <p>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.)</p> <p>Рефлексија: Што работевме на овој час? Што научивте? Како се чувствувавте? Дали изведувавте качувања, viseња, нишања и слегувања на гимнастички справи: рипстоли, вратило, алки, разбој? Што ви беше најтешко?... (Прашањата наставникот може да ги менува и да ги прилагоди како би добил реална слика за совладаноста на поставените стандарди) (5 мин.)</p> | | |
|--|--|--|---|--|--|

| содржини (и поими) | стандарди за оценување | часови и дата на реализација | сценарио за часот | средства | следење на напредокот |
|---|--|------------------------------------|--|--|---|
| <p>Гимнастика - Запознавање со гимнастички справи (качување, висење, нишање, доскокнување)</p> | <p>Препознава гимнастички справи и изведува со помош качување, висење, нишање, доскокнување на рипстоли, ниско вратило, алки, низок разбој).</p> | 1 | <p>Воведни активности: Организирано собирање на учениците. Општо загревање: „Брканица“: Учениците се распоредени слободно низ просторот. Зависно од бројот на учениците во група се назначува еден или два ученици кои ќе бркаат. На знак на наставникот сите ученици трчаат слободно низ просторот. Ученикот кој брка треба да фати некој од соучениците кои бегаат. Ученикот кој ќе биде фатен продолжува да брка. Учениците изведуваат комплекс на вежби за обликување на телото. Најавување на целта (8 мин.)</p> <p>Главна активност: Учениците изведуваат со помош качувања, висења, нишања и слегувања на гимнастички справи: рипстоли, вратило, алки, разбој. Учениците ги повторуваат вежбите со качувања, висења, нишања и слегувања на гимнастички справи: рипстоли, вратило, алки, разбој. 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 рипстолот 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 рипстолот, сега со слободната рака се фаќа рипстолот, а другата се ослободува. Ученикот застанува позади вратилото. Со дланките се фаќа претката од вратилото, рацете, рамениот појас, трупот и нозете се истегнати право надолу. Од оваа положба започнува нишањето на вратило напред – назад. Нишање на алки: Ученикот зазема почетна положба на вис, телото го задржува во исправена положба. Се започнува со кратко занишување напред – назад со исправено тело и нозе.</p> | <p>рипстоли, ниско вратило, алки, низок разбој</p> | <p>-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.</p> |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | <p>Учениците завземаат правилна положба на телото, рацете се испружени во продолжение на трупот и нозете (да не дојде до свиткување во зглобот на лактот). Изведуваат нишање на разбој. (20 мин.)</p> <p>Завршна активност: Сите се во формација на круг. Наставникот избира еден ученик кој влегува во кругот и кому му се врзани очите. Ученикот со врзани очи неколкупати (2-3) се врти околу својата надолжна оска, потоа се движи кон учениците кои се поставени во круг. Кога ќе стигне до некој ученик од кругот, допирајќи му ги лицето и косата со дланките, пробува да открие за кој ученик се работи изговорувајќи го неговото име. Ако погоди кој е тој ученик, за награда останува уште еднаш во 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). (7 мин.)</p> <p>Рефлексија: Што работевме на овој час? Што научивте? Како се чувствувавте? Дали изведувавте качувања, висења, нишања и слегувања на гимнастички справи: рипстоли, вратило, алки, разбој? Што ви беше најтешко, а што најлесно?... (Прашањата наставникот може да ги менува и да ги прилагоди како би добил реална слика за совладаноста на поставените стандарди) (5 мин.)</p> | | |
|--|--|--|--|--|

| содржини (и поими) | стандарди за оценување | часови и дата на реализација | сценарио за часот | средства | следење на напредокот |
|---|---|------------------------------------|--|---|---|
| <p>Гимнастика - Запознавање со фази на прескок (залет, отскок, упор и доскок).</p> | <p>Препознава прескок на “јарец” и шведски сандук и со помош изведува прескокнување применувајќи ги фазите на залет, отскок, упор и доскок.</p> | 1 | <p>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...) Учениците изведуваат комплекс на вежби за оформување на телото. Најавување на целта (10 мин.)</p> <p>Главна активност: Учениците застануваат во колона и ги изведуваат следниве задачи: Качување на шведски сандак и саскок. Качување на јаже од 20 до 30 см и саскок. Качување на рипстол. Учениците се поставени во колана пред шведскиот сандак. Изведуваат од место наскок на шведски сандак со двоножен одраз од отскочна даска. (20 мин.)</p> <p>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.)</p> <p>Рефлексија: Што работевме на овој час? Што научивте? Како се чувствувавте? Дали успешно изведувате наскок на шведски сандак со двоножен одраз од отскочна даска?... (Прашањата наставникот може да ги менува и да ги прилагоди како би добил реална слика за</p> | <p>шведски сандак отскочна даска јаже рипстол</p> | <p>-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.</p> |

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|
| | | | совладаноста на поставените стандарди) (5 мин.) | | |
|--|--|--|---|--|--|

| содржини (и поими) | стандарди за оценување | часови и дата на реализација | сценарио за часот | средства | следење на напредокот |
|---|---|------------------------------------|--|------------------------|---|
| <p>Гимнастика - Запознавање со фази на прескок (залет, отскок, упор и доскок).</p> | <p>Препознава прескок на “јарец” и шведски сандук и со помош изведува прескокнување применувајќи ги фазите на залет, отскок, упор и доскок.</p> | 1 | <p>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...) Најавување на целта (10 мин.)</p> <p>Главна активност: Учениците се слободно разместени во просторот за вежбање. Потскокнуваат наизменично прво со едната, па со другата нога по од 10 до 12 пати. Со потскокнување на двете нозе се вртат околу себе за цел круг. Неколку потскоци напред, па назад. Учениците изведуваат качување на јаже од 20 до 30 см и саскок. Учениците изведуваат качување и двоножен мек доскок од шведски сандак. (20 мин.)</p> <p>Завршна активност: Учениците изведуваат комплекс на вежби за истегнување и лабавење (5 мин.)</p> <p>Рефлексија: Што работевме на овој час? Што научивме? Дали вежбите ви беа интересни? Како можеме наученото да го користиме во секојдневниот живот? ... (Прашањата наставникот може да ги менува и да ги прилагоди како би добил реална слика за совладаноста на поставените стандарди) (5 мин.)</p> | јаже шведски сандак | <p>-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.</p> |

| содржини (и поими) | стандарди за оценување | часови и дата на реализација | сценарио за часот | средства | следење на напредокот |
|---|---|------------------------------------|---|---|---|
| <p>Гимнастика - Запознавање со фази на прескок (залет, отскок, упор и доскок).</p> | <p>Препознава прескок на „јарец“ и шведски сандук и со помош изведува прескокнување применувајќи ги фазите на залет, отскок, упор и доскок.</p> | 2 | <p>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. Најавување на целта (7 мин.)</p> <p>Главна активност: Учениците изведуваат подготвителни вежби за совладување на прескокот: Скокање од место со потпирање со рацете на јарецот. Потоа учениците изведуваат прескокнување преку низок „јарец“, разноразно, со помош. Прескокот започнува со неколку чекори залет, а потоа се прави одраз со двете нозе од одскочната штица и телото почнува да се движи во правец косо, горе и напред. По првата фаза на летање, учениците се допираат со рацете на „јарецот“ и во истиот момент вршат ширење на нозете. Потоа вршат силен одраз со рацете и започнува втората фаза на летање. Рацете се шират и во истиот момент се врши подготовка за спуштање на телото и доскок. (23 мин.)</p> <p>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.)</p> <p>Рефлексија: Што работевме на овој час? Што научивме? Како се чувствувавте? Дали вежбите ви беа интересни? Како можеме наученото да го користиме во секојдневниот живот?... (Прашањата наставникот може да ги менува и да ги прилагоди како би добил реална слика за совладаноста на поставените стандарди) (5 мин.)</p> | <p>низок „јарец“ отскочна даска</p> | <p>-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.</p> |

| содржини (и поими) | стандарди за оценување | часови и дата на реализација | сценарио за часот | средства | следење на напредокот |
|--|---|------------------------------------|---|---------------|---|
| <p>Гимнастика - Запознавање со гимнастичко одење, одење со потклекнување, вртење и челна вага на шведска клупа и ниска греда.</p> | <p>Применува гимнастичко одење, одење со потклекнување, вртење за 180о и челна вага на шведска клупа и ниска греда.</p> | 1 | <p>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.)</p> <p>Главна активност: Учениците се разместени по вежбалиштето на линија 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 се редат еден по еден и седнуваат на претходно подготвена гимнастичка подлога. Клекнуваат, едното колено и рацете ги поставуваат на подлогата, другата нога исправена ја испружуваат назад до положба на мала вага. Учениците се поставени во две колони. Пред секоја колона има шведска клупа. Ученикот е клекнат, потоа со едната нога се потпира, а рацете ги поставува на подлогата. Другата нога ја подигнува до положба на мала вага. Учениците се слободно разместени по вежбалиштето и сите прво на десна, па потоа на лева нога неколкупати изведуваат „вага“. Застануваат на една испружена нога,</p> | шведска клупа | <p>- 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.</p> |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | <p>рацете се во одрачување, а другата нога е испружена подигната наназад во вис, а телото право со подигната глава, претклон напред сè додека трупот и подигнатата нога не дојдат во хоризонтална положба. (20 мин.)</p> <p>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.)</p> <p>Рефлексија: Што работевме на овој час? Што научивме? Дали ја совладавте техниката за изведба на челна вага? ... (Прашањата наставникот може да ги менува и да ги прилагоди како би добил реална слика за совладаноста на поставените стандарди) (5 мин.)</p> | | |
|--|--|--|--|--|--|