

Легенда:

Легенда: ЗНАК	ЗНАЧЕЊЕ
*	целосно усвоени наставните содржини, поими,
+	делумно усвоени наставни содржини, поими;
-	потребна е дополнителна помош за усвојување на наставните содржини, поими

Тема: **ОСНОВИ НА АТЛЕТИКА**

Содржини (и поими)	Стандарди за оценување									
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Одење и трчање (прсти-пета, координирана техника на движење раце-нозе, висок и низок старт).</li> <li>• Скокање (запознавање со фазите на скокање - залет, одраз, лет и доскок, едноножен и двоножен одраз, техника на скок во височина “ножички”, скок во далечина од место, техника на скок во далечина со залет “згрчено”, скок во длабочина).</li> <li>• Фрлање (запознавање со фазите на фрлање и поставување на телото во простор, замав, прстигнување на предметот,</li> </ul>	Изведува техника на координирано атлетско одење и трчање.									
	Препознава и применува фази за изведба на и висок старт и истрајно трчање.									
	Препознава и применува фази за изведба на низок старт и брзо трчање.									
	Препознава и применува фази на скокање во далечина од место и со залет - “техника ножички”.									
	Препознава и применува фази на скокање во височина од место и со залет - “згрчена техника”.									
	Препознава и применува фази на фрлање на предмети во далечина и цел.									

исфрлување).										
--------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Тема: **ОСНОВИ НА ГИМНАСТИКАТА СО РИТМИКА И ТАНЦИ**

Содржини (и поими)	Стандарди за оценување									
<p><b>Гимнастика</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Организациско поставување (една, две и четири редици и круг).</li> <li>- Вежби за обликување на телото и движењата без и со реквизити со имитирање: растенија, животни, птици и предмети (воз, хеликоптер, велосипед...).</li> <li>- Гимнастичко одење и трчање (гимнастички чекор)</li> <li>- Запознавање со акробатика (“свеќа”, мост, вага, стој на глава, колут напред и колут назад по коса и рамна површина).</li> <li>- Запознавање со гимнастички справи (качување, висување, нишање, доскокнување).</li> <li>- Запознавање со фази на прескок (залет, отскок, упор и доскок).</li> <li>- Запознавање со гимнастичко одење, одење со потклекнување, вртење и</li> </ul>	Се поставува во една, две и четири редици и во круг.									
	Изведува вежби за обликување на телото во различни ставови и положби со и без реквизити.									
	Изведува гимнастичко одење и трчање во ритам.									
	Препознава елементи од партерна гимнастика - акробатика и изведува со помош “свеќа”, “мост”, “челна вага”, стој на глава, колут напред и колут назад.									
	Препознава гимнастички справи и изведува со помош качување, висување, нишање, доскокнување на рипстоли, ниско вратило, алки, низок разбој).									
	Препознава прескок на “јарец” и шведски сандук и со помош изведува прескокнување применувајќи ги фазите на залет, отскок, упор и доскок.									
Применува гимнастичко одење, одење со потклекнување, вртење за 180о и челна вага на шведска клупа и ниска греда.										

ФОРМАТИВНО ОЦЕНУВАЊЕ ПО ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ за III одделение

ЧЕК ЛИСТИ ЗА ОЦЕНУВАЊЕ НА УЧЕНИЦИТЕ

челна вага на шведска клупа и ниска греда.											
Ритмика - Ритмичко одење, трчање и вртење во 2/4 такт без и со музика. - Ритмички потскоци и скокови (детски, мачкини, галоп, „ножици“). - Ритмички движења со реквизити (обрач, јаже, лента, топка), со и без музика.	Применува координирани ритмички движења во 2/4 такт без и со музика.										
	Изведува комбинирани ритмички движења во одење и трчање со примена на потскоци и скокови.										
	Се движи во ритам на такт и музика со реквизити.										
Танци - Детски танци по избор - Традиционални народни ора по избор - Современи танци по избор	Изведува основни чекори од детски танци.										
	Изведува основни чекори од традиционално народно оро од родниот крај.										
	Изведува основни чекори од современ танц.										

Тема: **ОСНОВИ НА СПОРТСКИ ИГРИ**

Содржини (и поими)	Стандарди за оценување									
<b>Ракомет</b> - Основни ракометни ставови (паралелен и дијагонален). - Основно фаќање/примање и додавање на топка (во висина на гради, глава и колкови). - Основно ракометно водење (во место и одење). - Основен шут (удар) на гол.	Се поставува и применува основен паралелен и дијагонален ракометен став во место.									
	Соодветно се поставува при изведба на фаќање/примање и додавање на топка во место во висина на гради.									
	Изведува праволиниско водење на топка во место и одење.									
	Изведува основна техника на шутирање на гол од место.									
<b>Кошарка</b> - Основни кошаркарски ставови (паралелен и дијагонален). - Основно фаќање/приемање и додавање на топка (во висина на гради, глава и над глава). - Основно кошаркарско водење со (десна и лева рака). - Основен шут во кош.	Се поставува и применува основен паралелен и дијагонален кошаркарски став во место.									
	Соодветно се поставува при изведба на фаќање/примање и додавање на топка во место во место во висина на гради.									
	Изведува праволиниско водење на топка во место и одење.									
	Изведува основна техника на шутирање во пониско поставен кош од место.									
<b>Одбојка</b> - Основни одбојкарски	Се поставува и применува основен паралелен и дијагонален одбојкарски став.									

**ФОРМАТИВНО ОЦЕНУВАЊЕ ПО ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ за III одделение**

**ЧЕК ЛИСТИ ЗА ОЦЕНУВАЊЕ НА УЧЕНИЦИТЕ**

<p>ставови (паралелен и дијагонален).                  - Основна техника на одбивање топка со прсти и со подлактица (“чекан”).                  - Основи на сервирање (школски сервис).</p>	<p>Изведува основно одбивање на топка со прсти и подлактица.</p>									
	<p>Изведува основен школски сервис.</p>									
<p><b>Фудбал</b>                  - Основно приемање и додавање на топка (со внатрешен и надворешен дел на стапало).                  - Основно фудбалско водење (со внатрешен и надворешен дел на стапало).                  - Основен шут (удар) на гол со внатрешен дел на стапало.</p>	<p>Изведува примање и додавање на топка во место со внатрешен и надворешен дел на стапалото.</p>									
	<p>Изведува праволиниско водење на топка во одење со внатрешен и надворешен дел на стапалото.</p>									
	<p>Изведува шутирање на гол со внатрешен дел на стапалото</p>									