

содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови и дата на реализација	сценарио за часот	средства	следење на напредокот
<p>Ракомет - Основно фаќање/примање и додавање на топка (во висина на гради, глава и колкови).</p>	<p>Соодветно се поставува при изведба на фаќање/примање и додавање на топка во место во висина на гради.</p>	<p>1</p>	<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 запознаваат со правилното додавање на топка и изведуваат вежби за додавање на топка: Се замавнува со раката над главата, нозете се во исчекор, телото е малку наведено на страна, лактот е над рамото и пред топката. Учениците се запознаваат со фазата на замав (тежината е на задната нога, раката со која се замавнува е свиткана во зглобот на лактот, додавањето се изведува од лактот и шаката, другата рака е во висина на градите и свиткана во зглобот на лактот) и фазата на исфрлување на топката (се испружува задната нога во зглобот на коленото и колкот, тежината се пренесува на задната нога, телото се врти во страна во правец на додавањето на топката, истовремено раката со топката се движи нанапред, прво следи движење на рамениот зглоб па испружување на раката од лактот и на крај енергично исправање на шепата). Учениците формираат парови кои се слободно распоредени во просторот за вежбање еден спроти друг на околу 2 метри растојание. Секој пар има по една топка: Учениците ја држат топката со двете раце пред градите, ја додаваат топката кон партнерот, кој со испружување на рацете ја фаќа и ја привлекува топката кон гради. Исто, со постепено зголемување на растојанието.</p>	<p>Помали и поголеми топки за спортски игри (ракометни).</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>Додавање на топката од подлогата. Додавање на топката над глава. Додавање на топката со две раце од долу, наизменично од лева и десна страна. Истото, само што топката се држи со двете раце на едно рамо. Ученикот е свртен со грб кон партнерот и ја исфрла топката со две раце преку глава. Две спротивни колони праволиниски ја подаваат топката, која се тркала по подлогата. (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 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 чувствувате? Што ви беше полесно фаќањето или додавањето на топка?... (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>Ракомет - Основно фаќање/примање и додавање на топка (во висина на гради, глава и колкови).</p>	<p>Соодветно се поставува при изведба на фаќање/примање и додавање на топка во место во висина на гради.</p>	1	<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 изведуваат додавање и примање на помала ракометна топка одбиена од сид (во висина на гради). 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, ја фрлаат топката со една рака кон сидот, одбиената топка ја фаќаат со двете раце. Активноста се повторува два-три пати и ученикот оди на крајот од колоната. (20 мин.) Завршна активност: Учениците се поставени во две колони. Првиот ученик од колоната држи топка со двете раце. На даден знак ја подава топката меѓу нозете на ученикот зад него, вториот на третиот... и така до крај на колоната (топката не смее да падне на подлогата). Потоа се вртат за 180° и го повторуваат истото. Победува онаа екипа што прва ќе ја заврши задачата. (5 мин.) Рефлексија: Што работевме на овој час? Што научивме? Како се чувствувате? Дали соодветно се поставувате при изведба на фаќање/примање и додавање на топка во место во висина на гради?... (Прашањата наставникот може да ги менува и да ги прилагоди како би добил реална слика за совладаноста на поставените стандарди) (5 мин.)</p>	<p>Помали и поголеми топки за спортски игри (ракометни).</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
Ракомет - Основно ракометно водење (во место и одење).	Изведува праволиниско водење на топка во место и одење.	1	<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 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>Главна активност: Учениците стојат слободно распоредени во просторот за вежбање и секој има по една топка (или по 2 или 4 ученици со една топка кога вежбаат наизменично). Во фронтална организациска формација во мал расчекорен став (левата нога напред, десната назад), учениците ја водат топката со десната рака во место во континуитет, истото со другата рака со промена на ставот во расчекор, наизменично ја водат топката со десната и левата рака со промена на ставот, водење топка со десна рака со вртење околу себе во лево цел круг, истото во спротивната страна, топката се води ниско, па високо (побавно и побрзо), топката се води со десната рака и лесно се движи слободно напред, назад, во страна по 1 до 2 метра. Учениците изведуваат водење на топка во место со подобрата рака, а потоа наизменично лева – десна, водење на топка во одење и трчање со едната рака, а потоа наизменично лева – десна, водење топка цик – цак. (20мин.)</p> <p>Завршна активност: Учениците се наоѓаат слободно распоредени по вежбалиштето.</p>	Помали и поголеми топки за спортски игри (ракометни).	-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>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 чувствувате? Која активност ви беше најинтересна? ... (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>Ракомет - Основно ракометно водење (во место и одење).</p>	<p>Изведува праволиниско водење на топка во место и одење.</p>	1	<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.)</p> <p>Главна активност: Учениците стојат слободно распоредени во просторот за вежбање и секој има по една топка (или по 2 или 4 ученици со една топка кога вежбаат наизменично). Во фронтална организациска формација во мал расчекорен став (левата нога напред, десната назад), учениците ја водат топката со десната рака во место во континуитет, истото со другата рака со промена на ставот во расчекор, наизменично ја водат топката со десната и левата рака со промена на ставот, водење топка со десна рака со вртење околу себе во лево цел круг, истото во спротивната страна, топката се води ниско, па високо (побавно и побрзо), топката се води со десната рака и лесно се движи слободно напред, назад, во страна по 1 до 2 метра. Учениците изведуваат водење на помала ракометна топка во место и праволиниско движење во одење со помала и поголема брзина. (20 мин.)</p> <p>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.)</p> <p>Рефлексција: Што работевме на овој час? Што научивме? Дали активноста ви беше интересна? Дали изведувате праволиниско водење на топката во место? Дали изведувате праволиниско водење на топката во</p>	<p>Помали и поголеми топки за спортски игри (ракометни).</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>

			движење? ... (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>Ракомет - Основен шут (удар) на гол.</p>	<p>Изведува основна техника на шутирање на гол од место.</p>	<p>1</p>	<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.) Главна активност: Учениците се запознаваат со основната техника на шутирање на гол од место. Откако ќе се прифати топката со двете раце, веднаш се носи зад рамото, а во исто време се прави чекор со десната нога и потоа уште еден чекор со левата нога. Топката за сето време е над рамото, се држи со десната рака, а левата се поставува пред телото, свиткана во лактот и во висина на лицето. Потоа десната рака се движи напред по топката, а исто така и тежината на телото по изведениот удар. Учениците шутираат на гол со помала ракометна топка од место при што се внимава на прецизноста и силата на ударот која треба да е максимална. (20 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 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</p>	<p>Помали и поголеми топки за спортски игри (ракометни). гол</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>

			ги изведува задачите без грешка. (5 мин.) Рефлексија: Што работевме денес? Што научивте? Како се чувствувате? Дали применуваме правилна техника на шутирање на гол од место? ... (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>Ракомет - Основен шут (удар) на гол.</p>	<p>Изведува основна техника на шутирање на гол од место.</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.) Главна активност: Учениците шутираат на гол со помала ракометна топка од место. Учениците изведуваат скок-удар на гол при што ударот се изведува кога телото ќе ја достигне највисоката точка на лет и раката брзо се движи напред. Следи исфрлање на топката кон голот. Се доскокнува на онаа нога со која се потскокнува, или на двете нозе. Учениците ги изведуваат следните активности: <ul style="list-style-type: none"> - Од паралелен став прават исчекор и изведуваат удар - Изведуваат удар на гол со и без скок кога топката им ја додава друг ученик - Изведуваат удар на гол без да скокнат или во скок, а притоа друг ученик се обидува да ги попречи. (20 мин.) 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.) Рефлексија: Што работевме на овој час? Што научивте? Како се чувствувавте? Што ви беше најинтересно?... (Прашањата наставникот може да ги менува и да ги прилагоди како би добил реална слика за совладаноста на поставените стандарди) (5 мин.)</p>	<p>Помали и поголеми топки за спортски игри (ракометни). гол</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
Ракомет - Основен шут (удар) на гол.	Изведува основна техника на шутирање на гол од место.	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 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. 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. Елементарна игра „Бројаница“. На подлогата се црта круг со пречник од 3 метри и во неговиот центар се става корпа (кофа). Кругот 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 својот ред и продолжува на станицата на која згрешил. Задача е секој што побрзо да ги пројде сите 6 станици. (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</p>	Помали и поголеми топки за спортски игри (ракометни) марама обрач, корпа	-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>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? Како наученото ќе го примениме 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>		
--	--	--	--	--	--

содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови и дата на реализација	сценарио за часот	средства	следење на напредокот
Ракомет - Основен шут (удар) на гол.	Изведува основна техника на шутирање на гол од место.	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 шутираат со помала ракометна топка погодувајќи одредена цел (обрач, маркер, мал гол).</p> <p>Гаѓање вертикално поставени обрачи. Обрачите се поставени на сталак. Учениците стојат во колона на оддалеченост од 5 метри и пробуваат да ја фрлат топката во обрачот. Се повторува претходната активност, но сега во форма на натпревар. Учениците формираат две колони и се трудат да постигнат што повеќе погодоци. Учениците се поделени во од 4 до 6 колони. Пред секоја колона на оддалеченост од 3 до 5 метри се наоѓа маркер. Задача е со топката да се погоди маркерот.</p> <p>Учениците се поделени во колони. Пред секоја колона на растојание од 5 метри се поставени мали голови. Учениците изведуваат удар на гол со помала ракометна топка без скок и со скок. (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</p>	Помали и поголеми топки за спортски игри (ракометни). обрач, маркер, мал гол	-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.

			издишување. (5 мин.) Рефлексија: Што работевме на овој час? Што научивте? Како се чувствувавте? ... (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>Ракомет</p> <p>- Основно ракометно водење (во место и одење).</p> <p>- Основен шут (удар) на гол.</p>	<p>Изведува праволиниско водење на топка во место и одење.</p> <p>Изведува основна техника на шутирање на гол од место.</p>	1	<p>Воведни активности:</p> <p>Организирано собирање на учениците.</p> <p>Општо загревање: „2 круга со брзо одење и 2 круга трчање“.</p> <p>Учениците изведуваат комплекс на вежби за обликување на телото.</p> <p>Најавување на целта (10 мин.)</p> <p>Главна активност:</p> <p>Учениците се поделени во две еднакви групи со подеднаков број на момчиња и девојчиња. Учениците треба максимално брзо да ги поминат поставените задачи од страна на наставникот. Учениците со топката во рака се поставуваат на стартната линија која е јасно обележана. На даден знак, првите двајца ученици од двете групи ја започнуваат штафетната игра. Со водење на топката праволиниски се доаѓа до сталките кои треба да се поминат лево – десно низ нив. Повторно се води топката праволиниски и кога ќе се дојде до чуњевите продолжуваат со цик – цак водење топка околу нив. Откако ќе ја поминат и оваа задача ја водат топката до јасно обележаната линија каде изведуваат удар во сид. По изведувањето на ударот на топката во сидот учениците со водење на топката се враќаат назад кон групата и ја предаваат топката на следниот ученик – натпреварувач. (20 мин.)</p> <p>Завршна активност:</p> <p>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:</p> <p>Што работевме на овој час? Што научивме? Како се чувствувавте? Дали играта ви беше интересна? Дали ги почитувате поставените правила?... (Прашањата наставникот може да ги менува и да ги прилагоди како би добил реална слика за совладаноста на</p>	<p>Помали и поголеми топки за спортски игри (ракометни).</p> <p>Сталки</p> <p>Чуњеви</p>	<p>-практичната изведба на активностите за време на часот;</p> <p>- активната вклученост за време на часот;</p> <p>- соработката со соучениците во изведување на активностите;</p> <p>-почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.</p>

			поставените стандарди) (5 мин.)		
--	--	--	---------------------------------	--	--

содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови и дата на реализација	сценарио за часот	средства	следење на напредокот
<p>Ракомет - Основно фаќање/примање и додавање на топка (во висина на гради, глава и колкови). - Основен шут (удар) на гол.</p>	<p>Соодветно се поставува при изведба на фаќање/примање и додавање на топка во место во висина на гради. Изведува основна техника на шутирање на гол од место.</p>	1	<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: Елементарна игра „Топката, топката ја стигнува“. Сите ученици формираат еден поголем круг. Учениците се поделени во парови. Сите „први“ ја сочинуваат првата екипа, а сите „втори“ втората екипа. Учениците стојат во круг распоредени први, втори, први втори... Ученикот од првата екипа и ученикот од втората екипа, кои стојат еден спроти друг, добиваат топка. Целта е едната топка да ја стигне другата, бидејќи топките се додаваат во иста насока. Елементарна игра „Топка преку ограда“. Учениците се држат за раце и така прават „ограда“. Еден ученик е во средина на „оградата“ и има топка. Целта на ученикот со топката е со шутирање топката да ја помине „оградата“. Учениците во „оградата“ тоа го спречуваат, но не смеат многу да се поместуваат од своето место. На ученикот на кој ќе му помине топката меѓу нозете се менува со централниот играч. (20 мин.) 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.) Рефлексија: Што работевме на овој час? Што научивме? Како се чувствувавте? Дали ги почитувате правилата на игра?... (Прашањата наставникот може да ги менува и да ги прилагоди како би добил реална слика за совладаноста на поставените стандарди) (5 мин.)</p>	<p>Помали и поголеми топки за спортски игри (ракометни).</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>Ракомет</p> <p>- Основни ракометни ставови (паралелен и дијагонален).</p> <p>- Основно фаќање/примање и додавање на топка (во висина на гради, глава и колкови).</p> <p>- Основно ракометно водење (во место и одење).</p> <p>- Основен шут (удар) на гол.</p>	<p>Се поставува и применува основен паралелен и дијагонален ракометен став во место.</p> <p>Соодветно се поставува при изведба на фаќање/примање и додавање на топка во место во висина на гради.</p> <p>Изведува праволиниско водење на топка во место и одење.</p> <p>Изведува основна техника на шутирање на гол од место.</p>	1	<p>Воведни активности:</p> <p>Организирано собирање на учениците.</p> <p>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...)</p> <p>Најавување на целта (10 мин.)</p> <p>Главна активност:</p> <p>Играње ракометна игра на еден гол со примена на правила. Се внимава на правилно водење и додавање на топката (топката се води и откако ќе се фати со двете раце не е дозволено повторно да се води, несмее да се направат повеќе од три чекори со држење на топката во рацете, пробивање – фаул во напад, нагазнување внатре во просторот од шест метри - престап). (20 мин.)</p> <p>Завршна активност:</p> <p>Учениците изведуваат комплекс на вежби за истегнување и лабавење (5 мин.)</p> <p>Рефлексија:</p> <p>Што работевме на овој час? Што научивме? Како се чувствувавте? Дали ги применувате научените правила за играње ракометна игра? ... (Прашањата наставникот може да ги менува и да ги прилагоди како би добил реална слика за совладаноста на поставените стандарди) (5 мин.)</p>	<p>Помали и поголеми топки за спортски игри (ракометни).</p> <p>гол</p>	<p>-практичната изведба на активностите за време на часот;</p> <p>- активната вклученост за време на часот;</p> <p>- соработката со соучениците во изведување на активностите;</p> <p>-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>Ракомет</p> <p>- Основни ракометни ставови (паралелен и дијагонален).</p> <p>- Основно фаќање/примање и додавање на топка (во висина на гради, глава и колкови).</p> <p>- Основно ракометно водење (во место и одење).</p> <p>- Основен шут (удар) на гол.</p>	<p>Се поставува и применува основен паралелен и дијагонал ракометен став во место.</p> <p>Соодветно се поставува при изведба на фаќање/примање и додавање на топка во место во висина на гради.</p> <p>Изведува праволиниско водење на топка во место и одење.</p> <p>Изведува основна техника на шутирање на гол од место.</p>	1	<p>Воведни активности:</p> <p>Организирано собирање на учениците.</p> <p>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.</p> <p>Најавување на целта (10 мин.)</p> <p>Главна активност:</p> <p>Учениците ги повторуваат правилата за играње на ракометна игра (топката се води и откако ќе се фати со двете раце не е дозволено повторно да се води, несмее да се направат повеќе од три чекори со држење на топката во рацете, пробивање – фаул во напад, нагазнување внатре во просторот од шест метри - престап).</p> <p>Учениците играат ракометна игра на два гола со примена на основните ракометни правила. (20 мин.)</p> <p>Завршна активност:</p> <p>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:</p> <p>Што работевме на овој час? Што научивме? Дали ги применувате</p>	<p>Помали и поголеми топки за спортски игри (ракометни).</p> <p>гол</p>	<p>- практичната изведба на активностите за време на часот;</p> <p>- активната вклученост за време на часот;</p> <p>- соработката со соучениците во изведување на активностите;</p> <p>-почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.</p>

			научените правила за играње ракометна игра? ... (Прашањата наставникот може да ги менува и да ги прилагоди како би добил реална слика за совладаноста на поставените стандарди) (5 мин.)		
--	--	--	--	--	--