

-МЕСЕЧНО ТЕМАТСКО ПЛАНИРАЊЕ ПО ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ

МЕСЕЦ СЕПТЕМВРИ

Реден број	Содржини (и поими)	Стандардиза оценување	часови	Наставна единица
1.	Гимнастика -Организациско поставување во простор	Се поставува во две и четири редици и се движи во колони и во круг.	1	Организациско поставување во простор
2.	Гимнастика -Организациско поставување во простор	Се поставува во две и четири редици и се движи во колони и во круг.	1	Увежбување на организациско поставување во простор
3.	-Гимнастика -Комплекс вежби за обликување на телото и движењата	Изведува комплекс вежби за обликување на целото тело во различни ставови и положби.	1	Комплекс вежби за обликување и оформување на телото
4.	-Гимнастика -Комплекс вежби за обликување на телото и движењата	Изведува комплекс вежби за обликување на целото тело во различни ставови и положби.	1	Увежбување на комплекс вежби за обликување и оформување на телото
5.	Истрајно трчање – висок старт	Изведува правилна техника на висок старт и трча до 100 метри.-	1	Трчање-истрајно трчање-висок старт
6.	Истрајно трчање – висок старт	Изведува правилна техника на висок старт и трча до 200 метри.	1	Увежбување на трчање и истрајно трчање- висок старт
7.	Истрајно трчање – висок старт-	Изведува правилна техника на висок старт и трча до 200 метри.	1	Истрајно трчање – висок старт-натпревар
8.	Истрајно трчање – висок старт	Штафетно трчање	1	Брзо трчање низок старт
9.	Истрајно трчање – висок старт	Штафетно трчање	1	Брзо трчање низок старт увежбување
10.	Брзо трчање- низок старт	Изведува правилна техника на низок старт и трча до 50 метри	1	Брзо трчање – низок старт натпревар
11.	Брзо трчање- низок старт	Изведува правилна техника на низок старт и трча до 50 метри	1	Брзо трчање – низок старт
12.	Брзо трчање- низок старт	Изведува правилна техника на низок старт и трча до 50 метри	1	Брзо трчање- низок старт

13.	Скок во далечина од место	Изведува правилна техника на скок од далечина во место	1	Скок во далечина од место
МЕСЕЦ ОКТОМВРИ				
14.	Скок во далечина од место	Изведува правилна техника на скок од далечина во место	1	усовршување на скок во далеч далечина од место
15.	Скок во далечина од место	Изведува правилна техника на скок од далечина во место	1	Увежбување на техникатана скок во далечина од место
16.	Скок во далечина од место	Изведува правилна техника на скок од далечина во место	1	усвршување на скок во далечина од место натпревар
17.	• Ракомет	Применува паралелен и дијагонален ракометен став во место и движење при изведба на елементи од ракометната техника (примање, додавање, водење, шутирање).	1	Елементи од ракомет- примање и додавање на топка
18.	• Ракомет	•Изведува техники на примање и додавање топка во место и движење во парови.	1	Елементи од ракомет-водење и шутирање
19.	• Ракомет	•Изведува техники на примање и додавање топка во место и движење во парови.	1	Увежбување и усовршување на елементите од ракомет
20.	• Ракомет	•Изведува техники на примање и додавање топка во место и движење во парови.	1	Ракометно додавање и примање топка во место со една и две раце-увежбување
21.	• Ракомет	•Изведува техники на примање и додавање топка во место и движење во парови.	1	Ракометно додавање и примање топка во место со една и две раце- усовршување
22.	• Ракомет	•Изведува техники на праволиниско ракометно водење во одење и трчање со промена на брзина.	1	Увежбување и усовршување на Ракометно додавање и примање топка во место со една и две раце-
23.	• Ракомет	Изведува техники на шутирање во гол од место и во одење.	1	Шутирање во гол од место
24.	• Ракомет	Изведува техники на шутирање во гол од место и во одење.	1	Шутирање во гол во одење
25.	• Ракомет	Применува ракометни елементи во игра со примена на елементарни правила.	1	Елементарни ракометни правила на помал простор 2 : 2- натпреварување

26.	• Ракомет	Применува ракометни елементи во игра со примена на елементарни правила.	1	Елементарни ракометни правила на помал простор 3 : 3- натпреварување
МЕСЕЦ НОЕМВРИ				
27.	• Ракомет	Применува ракометни елементи во игра со примена на елементарни	1	Елементарни ракометни правила на помал простор 4 : 4- натпреварување
28.	• Кошарка	Применува паралелен и дијагонален кошаркарски став во место и движење при изведба на елементи од кошаркарската игра (примање, додавање, водење и шутирање).	1	Примање, додавање, водење и шутирање на кошаркарска топка во место
29.	• Кошарка	Применува паралелен и дијагонален кошаркарски став во место и движење при изведба на елементи од кошаркарската игра (примање, додавање, водење и шутирање).	1	Примање, додавање, водење и шутирање на кошаркарска топка во движење
30.	• Кошарка	Изведува техники на примање и додавање топка во место и движење во парови.	1	Примање, додавање, водење и шутирање на кошаркарска топка во место и движење-усовршување
31.	• Кошарка	Изведува техники на примање и додавање топка во место и движење во парови.	1	Примање и додавање топка во место во парови
32.	• Кошарка	Изведува техники на примање и додавање топка во место и движење во парови.	1	Примање и додавање топка во место во парови
33.	• Кошарка	Изведува техники на праволиниско кошаркарско водење во место и движење со промена на правец и брзина со застанување.	1	Праволиниско кошаркарско водење во место и движење со промена на брзина на застанување
34.	• Кошарка	•Изведува техники на праволиниско кошаркарско водење во место и движење со промена на правец и брзина со застанување.	1	Праволиниско кошаркарско водење во место и движење со промена на брзина на застанување - увежбување
35.	• Кошарка	•Изведува техники на праволиниско кошаркарско водење во место и движење со промена на правец и брзина со застанување.	1	Шутирање во кош од место и од движење со застанување
36.	• Кошарка	Изведува техника на шутирање во кош од место и од движење со застанување	1	Шутирање во кош од место и од движење со застанување 2 : 2

37.	• Кошарка	Изведува техника на шутирање во кош од место и од движење со застанување	1	Увежбување на шутирање во кош од место и од движење со застанување 3 : 3
38.	• Кошарка	Изведува техника на шутирање во кош од место и од движење со застанување	1	Штафетни и елементарни игри со усвоени елементи од кошарка 4 : 4
39.	• Кошарка	Применува кошаркарски елементи во игра на еден и два коша со примена на елементарни правила.	1	Мини кошарка
40.	• Гимнастика • Гимнастичко одење и трчање во ритам и такт	Изведува правилна техника на гимнастичко одење и трчање во ритам и такт.	1	Гимнастичко одење и трчање во ритам и такт
41.	• Гимнастика • Гимнастичко одење и трчање во ритам и такт	. Изведува правилна техника на гимнастичко одење и трчање во ритам и такт.	1	Увежбување -Гимнастичко одење и трчање во ритам и такт
МЕСЕЦ ДЕКЕМВРИ				
42.	- Гимнастика Вежби на партер	Изведува правилна техника на „свеќа“, „мост“ и челна вага..	1	Вежби на партер- „свеќа“, „мост“ и челна вага увежбување
43.	- Гимнастика - Вежби на партер -	Изведува правилна техника на „свеќа“, „мост“ и челна вага.	1	Вежби на партер „свеќа“, „мост“ и челна вага.- усовршување
44.	- Гимнастика - Вежби на партер	Изведува правилна техника на колут напред и колут назад.		Вежби на партер- колут напред и колут назад- увежбување
45.	Гимнастика Вежби на партер	Изведува правилна техника на колут напред и колут назад.	1	Вежби на партер- колут напред и колут назад- усовршување
46.	Гимнастика Вежби на партер	Изведува правилна техника на стој на раце со потпирање на нозете на сид со помош	1	Вежби на партер-стој на раце со потпирање на нозете на сид со помош- увежбување
47.	Гимнастика Вежби на партер	Изведува правилна техника на стој на раце со потпирање на нозете на сид со помош	1	Вежби на партер-стој на раце со потпирање на нозете на сид со помош Усовршување

48	Гимнастика -Вежби со висување и нишање на гимнастички справи	Изведува правилна техника на висување и нишање на гимнастички справи (рипстоли)	1	Висување и нишање на гимнастички справи-увежбување
49.	Гимнастика -Вежби со висување и нишање на гимнастички справи	Изведува правилна техника на висување и нишање на гимнастички справи (рипстоли ниско вратило, алки, двовисински разбој).	1	Висување и нишање на гимнастички справи-усовршување
50.	- Гимнастика -Прескоци преку „јарец“	Изведува техника на прескокнување преку мал „јарец“, Згрчено.	1	Прескокоци преку јарец- згрчено- увежбување -
51.	- Гимнастика -Прескоци преку „јарец“	Изведува техника на прескокнување преку мал „јарец“ Разножно	1	Прескокоци преку јарец- разножно- увежбување
52.	- Гимнастика Гимнастичко одење	• Применува правилна техника на гимнастичко одење, детски потскок, вртење и вага на шведска клупа и ниска греда.	1	Гимнастичко одење, детски потскок, вртење и вага на шведска клупа и ниска греда-увежбување
53.	- Гимнастика Гимнастичко одење	• Применува правилна техника на гимнастичко одење, детски потскок, вртење и вага на шведска клупа и ниска греда.	1	Гимнастичко одење, детски потскок, вртење и вага на шведска клупа и ниска греда-усовршување
54.	• Ритмика Ритмичко одење и трчање	• Изведува поврзани ритмички координирани движења со рацете и нозете во одење и трчање и естетско движење на телото со тактирање.	1	Ритмичко одење и трчање- увежбување
55.	• Ритмика Ритмичко одење и трчање	• Изведува поврзани ритмички координирани движења со рацете и нозете во одење и трчање и естетско движење на телото со тактирање.	1	Ритмичко одење и трчање- усовршување
56.	• Ритмика - Ритмички потскоци и скокови	• Изведува четири поврзани потскоци и скокови во одење и трчање (детски, мачкини, галоп, „ножици“, еленски скок, далеку високи скокови).	1	Ритмички потскоци и скокови- увежбување

МЕСЕЦ ЈАНУАРИ

57.	<ul style="list-style-type: none"> Ритмика - Ритмички потскоци и скокови 	<ul style="list-style-type: none"> • Изведува четири поврзани потскоци и скокови во одење и трчање (детски, мачкини, галоп, „ножици“, еленски скок, далеку високи скокови). 	1	Ритмички потскоци и скокови- усовршување
58.	<ul style="list-style-type: none"> Ритмика Ритмички движења со реквизити 	Изведува ритмички движења со слободен избор на реквизит (обрач, јаже, лента, топка), без музика.	1	Ритмички движења со реквизити(обрач, јаже, лента, топка), без музика.
59.	<ul style="list-style-type: none"> Ритмика Ритмички движења со реквизити 	Изведува ритмички движења со слободен избор на реквизит (обрач, јаже, лента, топка), без музика.	1	Ритмички движења со реквизити(обрач, јаже, лента, топка), без музика -усовршување

МЕСЕЦ ФЕВРУАРИ

60.	<ul style="list-style-type: none"> Народни ора Традиционални народни ора. 	Изведува традиционални ора од различни етнички заедници од државата според чекорите (без музика)	1	Традиционални народни ора- Пајдушко оро
61	<ul style="list-style-type: none"> Народни ора Традиционални народни ора. 	Изведува традиционални ора од различни етнички заедници од државата според чекорите (без музика)	1	Увежбување на основните чекори на Пајдушко оро
62.	<ul style="list-style-type: none"> Народни ора Традиционални народни ора. 	Изведува традиционални ора од различни етнички заедници од државата според чекорите (без музика)	1	Традиционални народни ора- на заедниците
63.	<ul style="list-style-type: none"> Народни ора Традиционални народни ора. 	Изведува три традиционални ора од различни етнички заедници од државата		Увежбување на основните чекори на оро на заедниците
64.	<ul style="list-style-type: none"> Танци - Детски танци 	Изведува детски танци по избор, со музика	1	Детски танци-(патчиња, кога сум среќен, танц со балони, шешир за танц, музичко смрзнување, лимбо).со музика
65.	<ul style="list-style-type: none"> Танци - Детски танци 	Изведува детски танци по избор, со музика	1	Детски танци-(патчиња, кога сум среќен, танц со балони, шешир за танц, музичко смрзнување, лимбо).со музика- усовршување
66.	<ul style="list-style-type: none"> Танци -Детски танци 	Изведува детски танци по избор	1	Детски танци-(патчиња, кога сум среќен, танц со балони, шешир за танц, музичко смрзнување, лимбо).со музика

67.	<ul style="list-style-type: none"> • Танци - Детски танци 	Изведува детски танци по избор	1	Детски танци-(патчиња, кога сум среќен, танц со балони, шешир за танц, музичко смрзнување, лимбо).со музика- усовршување
68.	<ul style="list-style-type: none"> • Танци Стандардни танци (англиски валцер) 	Изведува современ танц по избор, со музика.	1	Современи танци(полка, хип-хоп, ча-ча-ча, самба, твист, рокенрол).
69.	<ul style="list-style-type: none"> • Танци Стандардни танци (англиски валцер) 	Изведува современ танц по избор	1	Современи танци(полка, хип-хоп, ча-ча-ча, самба, твист, рокенрол).
70.	<ul style="list-style-type: none"> • Танци Стандардни танци (англиски валцер) 	Изведува современ танц по избор, со музика.	1	Современи танци(полка, хип-хоп, ча-ча-ча, самба, твист, рокенрол).
71	<ul style="list-style-type: none"> • Танци Стандардни танци (англиски валцер) 	Изведува современ танц по избор, со музика.	1	Современи танци(полка, хип-хоп, ча-ча-ча, самба, твист, рокенрол).
МЕСЕЦ МАРТ				
. 72.	• Одбојка	•Применува паралелен и дијагонален одбојкарски став во место и движење при изведба на елементи од одбојкарската техника (одбивање со прсти и подлактица).	1	Паралелен и дијагонален одбојкарски став во место и движење при изведба на одбивање со прсти и подлактица
73.	• Одбојка	•Применува паралелен и дијагонален одбојкарски став во место и движење при изведба на елементи од одбојкарската техника (одбивање со прсти и подлактица).	1	Одбивање топка во одбојка со прсти и подлактица, во парови, на различни растојанија, преку ниско поставена мрежа.
74.	• Одбојка	Применува паралелен и дијагонален одбојкарски став во место и движење при изведба на елементи од одбојкарската техника (одбивање со прсти и подлактица)	1	Одбивање топка во одбојка со прсти и подлактица, во парови, на различни растојанија, преку ниско поставена мрежа- увежбување
75.	• Одбојка	•Изведува техники на одбивање топка со прсти и подлактица во парови на различни растојанија преку ниско поставена мрежа.	1	Одбивање топка во одбојка со прсти и подлактица, во парови, на различни растојанија, преку ниско поставена мрежа.-усовршување
76.	• Одбојка	•Изведува техники на одбивање топка со прсти и подлактица во парови на различни растојанија преку ниско поставена мрежа.	1	Одбивање топка во одбојка со прсти и подлактица, во парови, на различни растојанија, преку ниско поставена мрежа-

77.	• Одбојка	•Изведува техники на одбивање топка со прсти и подлактица во парови на различни растојанија преку ниско поставена мрежа.	1	Одбивање топка во одбојка со прсти и подлактица, во парови, на различни растојанија, преку ниско поставена мрежа.-усовршување
78.	• Одбојка	•Изведува техника на школски сервис од помало и поголемо растојание на ниско поставена мрежа.	1	Школски одбојкарски сервис од помало и поголемо растојание на ниско поставена мрежа.
79.	• Одбојка	•Изведува техника на школски сервис од помало и поголемо растојание на ниско поставена мрежа.	1	Мини одбојка на ниско поставена мрежа
80.	• Одбојка	•Применува елементи во игра (мини одбојка) на ниско поставена мрежа со примена на елементарни правила	1	Мини одбојка 2 : 2- натпреварување
81.	Одбојка	•Применува елементи во игра (мини одбојка) на ниско поставена мрежа со примена на елементарни правила	1	Мини одбојка 3 : 3- натпреварување
82.	Одбојка	•Применува елементи во игра (мини одбојка) на ниско поставена мрежа со примена на елементарни правила	1	Мини одбојка 4 : 4 - натпреварување
83.	Атлетика Скок во далечина („згрчена техника“)	Изведува правилна техника на скок во далечина („згрчено“).	1	Скок во далечина згрчена техника („згрчено“)..
МЕСЕЦ АПРИЛ				
84.	Атлетика Скок во далечина („згрчена техника“)	Изведува правилна техника на скок во далечина („згрчено“).	1	Увежбување на скок во далечина- згрчено
85.	Атлетика Скок во височина („стредел“)	Изведува правилна техника на скок во височина („стредел“).	1	Скок во височина-Стредел
86.	Атлетика Скок во височина („стредел“)	Изведува правилна техника на скок во височина („стредел“).	1	Увежбување на скок во височина- Стредел
87.	Атлетика Скок во височина („стредел“)	Изведува правилна техника на скок во височина („стредел“). мерење на скокот	1	Увежбување на скок во височина- мерење на скокот
88.	Атлетика Фрлање топче и погодување цел	Фрла и погодува определена цел на далечина од 5 до 10 метри.	1	Фрлање топче во цел
89.	Атлетика Фрлање топче и погодување цел	Фрла и погодува определена цел на далечина до 10 метри.	1	Усовршување на техниката фрлање топче во цел

90.	Атлетика Фрлање топче и погодување цел	Фрла и погодува определена цел на далечина до 10 метри.	1	Фрлање топче во цел
91.	Атлетика Фрлање топче и погодување цел	Фрла и погодува определена цел на далечина до 15 метри.	1	Увежбување на техниката фрлање топче во цел
92.	Атлетика Фрлање топче и погодување цел	Фрла и погодува определена цел на далечина до 15 метри.	1	Усовршување на техниката фрлање топче во цел
93.	Атлетика Фрлање на Ѓуле	Изведува правилна техника на фрлање на Ѓуле	1	Фрлање на Ѓуле
94.	Атлетика Фрлање на Ѓуле	Изведува правилна техника на фрлање на Ѓуле	1	Усовршување на техниката Фрлање на Ѓуле
95.	Фудбал	Изведува техники на примање и додавање топка на различни растојанија со внатрешниот и надворешниот дел на стапалото.	1	Додавање и примање топка во фудбал со надворешниот дел на стапалото во место и движење
МЕСЕЦ МАЈ				
96.	Фудбал	Изведува техники на примање и додавање топка на различни растојанија со внатрешниот и надворешниот дел на стапалото.	1	Додавање и примање топка во фудбал со внатрешниот дел на стапалото во место и движење
97.	Фудбал	Изведува техники на примање и додавање топка на различни растојанија со внатрешниот и надворешниот дел на стапалото.	1	Праволиниско водење топка со внатрешниот и надворешниот дел на стапалото
98.	Фудбал	Изведува техники на водење топка во одење и трчање со промена на правец и брзина на движење.	1	Праволиниско водење топка со средниот дел на стапалото
99.	Фудбал	Изведува техники на водење топка во одење и трчање со промена на правец и брзина на движење.	1	Праволиниско водење топка со надворешниот и внатрешниот дел на стапалото
100.	Ракомет	•Применува ракометни елементи во игра со примена на елементарни правила.	1	елементарни ракометни правила на помал простор 3 : 3- натпреварување
101.	Ракомет	Применува ракометни елементи во игра со примена на елементарни правила.	1	Мини ракомет со примена на правила - натпреварување
102.	Кошарка	•Применува кошаркарски елементи во игра на еден и два коша со примена на елементарни правила.	1	Штафетни и елементарни игри со усвоени елементи од кошарка 4 : 4

103.	Кошарка	•Применува кошаркарски елементи во игра на еден и два коша со примена на елементарни правила.	1	Мини кошарка
104.	Одбојка	Применува елементи во игра (мини одбојка) на ниско поставена мрежа со примена на елементарни	1	Мини одбојка 3 : 3 - натпреварување
105.	Одбојка	Применува елементи во игра (мини одбојка) на ниско поставена мрежа со примена на елементарни	1	Мини одбојка 4 : 4- натпреварување
106.	Фудбал	Применува елементи во игра (мини фудбал) со примена на елементарни правила.	1	Примена на научени елементи и елементарни фудбалски правила на помал простор 4 : 4
107.	Фудбал	Применува елементи во игра (мини фудбал) со примена на елементарни правила.	1	Мини фудбал
108.	Фудбал	Применува елементи во игра (мини фудбал) со примена на елементарни правила.	1	Мини фудбал