

| Сценарио за час- 1 | | Предмет: Физичко и здравствено образование | | | |
|--|--|---|---|--|--|
| Тема: Гимнастика со ритмика и танци | | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> Наставна единица: Организациско поставување во простор | | | | | |
| Изготвил: Иле Мишески | | | | ООУ Страшо Пинџур | |
| Адаптирал: | | | | | |
| содржини (и поими) | стандарди за оценување | часови и дата на реализација | сценарио за часот | средства | следење на напредокот |
| Гимнастика Организациско поставување во простор | Се поставува во две и четири редици и се движи во колони и во круг. | 1 | <p>Воведна активност-активирање на предзнаењата</p> <p>Сите ученици формираат круг, а наставникот започнува со тоа што оди до средината на кругот, кажува „Јас сум ...“ и прави некое движење со телото. Следниот ученик оди до средината на теренот, кажува „Јас сум ...“ и прави движење со телото, поразлично од претходниот ученик. Понатаму, истото го повторува секој ученик од неговата десна страна, сè до последниот ученик во групата.</p> <p>- Организациско поставување во простор - Учениците во кругизведуваат комплекс вежби за обликување и загревање на телото за правилен физички развој (макс.10 минути)</p> <p>-</p> <p>Главни активности – искуствено учење</p> <p>Се отвара дискусија за движењето како правилно треба да се држи телото, каде стојат рацете, како се движат нозете, во кои правци може да се движиме. Ги повикува да се постават во колона по еден и да симулираат движење на воз. Разете и нозете да се поткреваат и кружно да се движат покрај телото при што ќе се имитира движењето на возот. Потоа учениците се делат во пар, и на знак на наставникот застануваат еден пред друг (повисокиот ученик оди назад) со што формираат две колони. Истата</p> | Смарт табла, отворен простор, свирче на наставникот, штоперица | <p>Практичната изведба на активностите за време на часот, -</p> <p>Активната вклученост за време на часот,</p> <p>Придонес во изведвање на заклучоците</p> |

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| | | <p>постапка се повторува со четворица ученици, со што се формираат четири редици. Учениците се движат во круг, на лево и на десно во колона со давање знак од страна на наставникот</p> <p>Завршни активности- извлекување заклучок</p> <p>Учениците се делат во две колони (најмногу 6 – 8 ученици во една колона) и притоа се наредени едни спроти други. Учениците треба да бидат клекнати на колена или да лежат на стомак. Во празниот простор помеѓу двете колони се мести една редица на топки (по една топка за секој пар од двете колони) оддалечена од двете колони на растојание од 3 метри. Наставникот стои на почетокот на двете колони и треба да каже: „Слушај добро!“ и кажува еден дел од телото или: „Слушај добро, топка“.</p> <p>Оние ученици што нема да успеат доволно брзо да ја спроведат наредбата или нема да успеат да ја земат топката излегуваат од игра додека на нивно место влегуваат ученици од публиката. Целта на играта е брза реализација на наредбите и брза ротација на сите ученици.</p> <p>Рефлексija</p> <p>Што правевме денес? Која активност ви беше најинтересна? Што научивте? Како можете наученото да го користите во секојдневен живот? (-5 мин.)</p> | | |
|--|--|---|--|--|

| Сценарио за час- 2 | | Предмет: Физичко и здравствено образование | | | |
|--|---|--|---|---|--|
| Тема: Гимнастика со ритмика и танци | | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> Наставна единица: Организациско поставување во простор- Увежбување | | | | | |
| Изготвил: | | | | | |
| Адаптирал: | | | | | |
| содржини (и поими) | стандарди за оценување | часови и дата на реализација | сценарио за часот | средства | следење на напредокот |
| Гимнастика Организациско поставување во простор | Се поставува во две и четири редици и се движи во колони и во круг. | 2 | <p>Воведна активност-активирање на предзнаењата</p> <p>Сите ученици формираат круг, а наставникот започнува со тоа што оди до средината на кругот, кажува „Јас сум ...“ и прави некое движење со телото. Следниот ученик оди до средината на теренот, кажува „Јас сум ...“ и прави движење со телото, поразлично од претходниот ученик. Понатаму, истото го повторува секој ученик од неговата десна страна, сè до последниот ученик во групата.</p> <p>- Организациско поставување во простор - Учениците во кругизведуваат комплекс вежби за обликување и загревање на телото за правилен физички развој (макс.10 минути)</p> <p>-</p> <p>Главни активности – искуствено учење</p> <p>Се отвара дискусија за движењето како правилно треба да се држи телото, каде стојат рацете, како се движат нозете, во кои правци може да се движиме. Ги повикува да се постават во колона по еден и да симулираат движење на воз. Разете и нозете да се поткреваат и кружно да се движат покрај телото при што ќе се имитира движењето на возот. Потоа учениците се делат во пар, и на знак на наставникот застануваат еден пред друг (повисокиот ученик оди назад) со што формираат две колони. Истата постапка се повторува со четворица ученици, со што се формираат четири редици. Учениците се движат во</p> | Смарт табла, отворен простор, свирче на наставникот, штоперица | <p>Практичната изведба на активностите за време на часот, -</p> <p>Активната вклученост за време на часот,</p> <p>Придонес во изведвање на заклучоците</p> |

круг, на лево и на десно во колона со давање знак од страна на наставникот

Завршни активности- извлекување заклучок

Учениците се делат во две колони (најмногу 6 – 8 ученици во една колона) и притоа се наредени едни спроти други. Учениците треба да бидат клекнати на колена или да лежат на стомак. Во празниот простор помеѓу двете колони се мести една редица на топки (по една топка за секој пар од двете колони) оддалечена од двете колони на растојание од 3 метри. Наставникот стои на почетокот на двете колони и треба да каже: „Слушај добро!“ и кажува еден дел од телото или: „Слушај добро, топка“. Оние ученици што нема да успеат доволно брзо да ја спроведат наредбата или нема да успеат да ја земат топката излегуваат од игра додека на нивно место влегуваат ученици од публиката. Целта на играта е брза реализација на наредбите и брза ротација на сите ученици.

Рефлексја

Што правевме денес?

Која активност ви беше најинтересна?

Што научивте?

Како можете наученото да го користите во секојдневен живот? (-5 мин.)

| содржини (и поими) | стандарди за оценување | Часови и дата на реализација | сценарио за час 3 | средства | следење на напредокот |
|---|---|------------------------------------|--|---|---|
| Комплекс вежби за обликување на телото и движењата. | Изведува комплекс вежби за обликување на целото телото во различни ставови и положби. | 3 | <p>Воведна активност-активирање на предзнаењата</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учениците се редат во една редица по височина, а потоа се постројуваат во колона по еден и изведуваат одење, брзо одење, поскоци, лесно трчање. - Учениците изведуваат вежби за обликување и јакнење на телото. <p>Главна активности-искуствено учење</p> <ul style="list-style-type: none"> - Еден ученик е демонстратор на вежби за глава и раменен појас. - Учениците го следат и ги повторуваат вежбите 8-10 пари. - На ист начин се изведуваат и вежби за трупот, карлицата и нозете (може да се менува демонстраторот, а може и истиот ученик да покажува) - Активности во парови- 1. Учениците се свртени еден кон друг на одредено растојание. Се допираат со дланките и се туркаат еден кон друг, без користење на сила. | Отворен простор или училишна сала Топка обрач | <p>-усни одговори на прашања во дискусија</p> <p>-придонес во групните активности</p> <p>-придонес во правилно изведување на вежбите за загревање, растегнување, обликување на телото</p> |

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|
| | | | <p>2. Учениците се допираат грб со грб и се фатени за лактовите. Вежбаат подигање кон еден ученик ,а потоа и кон другиот ученик.</p> <p>На сличен начин учениците изведуваат вежби во парови и за трупот,карлицата и нозете,користејќи обрачи.</p> <p>Завршна активност-извлекување заклучоци</p> <p>- Изведување на колективна игра за создавање на позитивна енергија- „Рибар плете мрежа”.</p> <p>-Учениците учествуваат во играта и ги почитуваат правилата.</p> <p>Рефлексија</p> <p>Како се чувствувавте на часот?</p> <p>Кој дел од часот најмногу ви се допадна?</p> <p>“</p> | | |
|--|--|--|---|--|--|

| содржини (и поими) | стандарди за оценување | Часови и дата на реализација | сценарио за час 4 | средства | следење на напредокот |
|---|---|------------------------------------|---|--|---|
| Комплекс вежби за обликување на телото и движењата. | Изведува комплекс вежби за обликување на целото телото во различни ставови и положби. | 4 | <p>Воведна активност-активирање на предзнаењата</p> <p>-Учениците се поставуваат во една редица по висина. Потоа формираат колона по еден и се движат во просторот по насоки од наставник, со одење(брзо одење) ,поскоци и лесно трчање формирајќи круг.</p> <p>- Учениците се поставуваат во 1 редица,па со пребројување прв-втор формираат 2 редици. Еден ученик демонстрира вежби за оформување на телото,а учениците ги повторуваат вежбите по 10 пати.</p> <p>Главна активности-искуствено учење</p> <ul style="list-style-type: none"> - Еденученик е демонстратор на вежби за глава и раменен појас - Учениците го следат и ги повторуваат вежбите 8-10 пати. - На ист начин се изведуваат и вежби за трупот ,карлицата и нозете (може да се менува демонстраторот,а може и истиот ученик да покажува) - Активности во парови- | Отворен простор или училишна сала Топка јаже | <p>-усни одговори на прашања во дискусија</p> <p>-придонес во правилно изведување на вежбите</p> <p>-придонес во изведвање на заклучоците</p> |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | <p>одредено растојание и подаваат мало топче.</p> <p>2. Учениците се влечат со јаже.</p> <p>На сличен начин учениците изведуваат вежби во парови и за трупот, карлицата и нозете.</p> <p>Завршна активност-извлекување заклучоци</p> <p>- Изведување на колективна игра за создавање на позитивна енергија- Волк и јагне.</p> <p>-Учениците учествуваат во играта и ги почитуваат правилата.</p> <p>Рефлексија</p> <p>Како се чувствувавте на часот?</p> <p>Кој дел од часот најмногу ви се допадна? “</p> | | |
|--|--|--|--|--|--|

| Содржини и (поими) | стандарди за оценување | Часови дата на реализација | Активности/сценарио за час 5 | средства | следење на напредокот |
|--|--|----------------------------|---|--|---|
| <p>Трчање– истрајно трчање, висок старт,брзо трчање,</p> | <p>Изведува правилна техника на висок старт и трча до 100 метри.-</p> | <p>5</p> | <p>Воведна активност-активирање на предзнаењата</p> <p>-Учениците со поставуваат во една редица по висина. Потоа формираат колона по еден и се движат по насоки од наставник со одење ,поскоци и лесно трчање во круг.</p> <p>- Учениците се потројуваат во 1 редица,па со пребројување прв-втор формират 2 редици. Наставник/ученик демонстрира вежби за оформување на телото,а учениците повторуваат вежби по 6-8 пати.</p> <p>Главни активности – искусвено учење</p> <p>На учениците им демострирам правилен став на телото при изведување на висок старт.</p> <p>Учениците се групирани во групи по неколку ученици и на даден знак изведуваат висок старт и трчање околу обележан простор со стапки. Откако ќе истрча првата група тргнува следната. Секоја група трча по 2 пати.</p> <p>-Учениците во 2-3 групи се распоредени во просторот на растојание од 100 метри. На даден знак групите во исто време тргнуваат со висок старт да трчаат на обележан простор. Штом стигнат до местото од каде тргна другата група за стануваат и поворно се местат за висок старт.Наставникот со</p> | <p>Отворен простор</p> <p>20 стапки за обележување на простор</p> <p>Свирче за наставник</p> | <p>Усни одговори на прашања во дискусија</p> <p>Придонес во групните активности</p> <p>Придонес во изведување заклучоци</p> |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | <p>свирче дава знак и сите групи тргнуваат заедно. Активноста се повторува неколку пати.</p> <p>Завршни активности – извлекување заклучоци</p> <p>Секој ученик на даден знак од наставник изведува висок старт и трча до означен простор со сталки во вид на круг. Откако сите ученици ќе пристигнат во кругот се фаќаат за раце во круг и ја изведуваат играта „Позитивна енергија“ за смирување и релаксирање по активностите со трчање.</p> <p>Што правевме на овој час? Што правевме денес? Која активност ви беше најинтересна? Што научивте?</p> | | |
|--|--|--|--|--|--|

| Содржини и (поими) | стандарди за оценување | Часови дата на реализација | Активности/сценарио за час 6 | средства | следење на напредокот |
|--|--|----------------------------|--|--|---|
| <p>Трчање– истрајно трчање, висок старт,брзо трчање,</p> | <p>Изведува правилна техника на висок старт и трча до 200 метри.-</p> | <p>6</p> | <p>Воведна активност-активирање на предзнаењата</p> <p>-Учениците со поставуваат во една редица по висина. Потоа формираат колона по еден и се движат по насоки од наставник со одење ,поскоци и лесно трчање во круг.</p> <p>- Учениците се потројуваат во 1 редица,па со пребројување прв-втор формират 2 редици. Наставник/ученик демонстрира вежби за оформување на телото,а учениците повторуваат вежби по 6-8 пати.</p> <p>Главни активности – искуствено учење</p> <p>На учениците им демострирам правилен став на телото при изведување на висок старт.</p> <p>Учениците се групирани во групи по неколку ученици и на даден знак изведуваат висок старт и трчање околу обележан простор со сталки. Откако ќе истрча првата група тргнува следната. Секоја група трча по 2 пати.</p> <p>-Учениците во 2-3 групи се распоредени во просторот на растојание од 200 метри. На даден знак групите во исто време тргнуваат со висок старт да трчаат на обележан простор. Штом стигнат до местото од каде тргна другата група за стануваат и поворно се местат за висок старт.Наставникот со</p> | <p>Отворен простор</p> <p>20 сталки за обележување на простор</p> <p>Свирче за наставник</p> | <p>Усни одговори на прашања во дискусија</p> <p>Придонес во групните активности</p> <p>Придонес во изведување заклучоци</p> |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | <p>свирче дава знак и сите групи тргнуваат заедно. Активноста се повторува неколку пати.</p> <p>Завршни активности – извлекување заклучоци</p> <p>Секој ученик на даден знак од наставник изведува висок старт и трча до означен простор со сталки во вид на круг.</p> <p>Откако сите ученици ќе пристигнат во кругот се фаќаат за раце во круг и ја изведуваат играта „Позитивна енергија“ -за смирување и релаксирање по активностите со трчање.</p> <p>Што правевме на овој час? Што правевме денес? Која активност ви беше најинтересна? Што научивте?</p> | | |
|--|--|--|--|--|--|

| Содржини и (поими) | стандарди за оценување | Часови дата на реализација | Активности/сценарио за час 7 | средства | следење на напредокот |
|---|---|----------------------------|---|---|--|
| Трчање– истрајно трчање, висок старт,брзо трчање, | Изведува правилна техника на висок старт и трча до 200 метри.- | 7 | <p>Воведна активност-активирање на предзнаењата</p> <p>-Учениците со поставуваат во една редица по висина. Потоа формираат колона по еден и се движат по насоки од наставник со одење ,поскоци и лесно трчање во круг.</p> <p>- Учениците се потројуваат во 1 редица,па со пребројување прв-втор формират 2 редици. Наставник/ученик демонстрира вежби за оформување на телото,а учениците повторуваат вежби по 6-8 пати.</p> <p>Главни активности – искусвено учење</p> <p>На учениците им демострирам правилен став на телото при изведување на висок старт.</p> <p>Учениците се групирани во групи по неколку ученици и на даден знак изведуваат висок старт и трчање околу обележан простор со сталки. Откако ќе истрча првата група тргнува следната. Секоја група трча по 2 пати.</p> <p>-Учениците во 2-3 групи се распоредени во просторот на растојание од 200 метри. На даден знак групите во исто време тргнуваат со висок старт да трчаат на обележан простор. Штом стигнат до местото од каде тргна другата група за стануваат и поворно се местат за висок старт.Наставникот со</p> | Отворен простор 20 сталки за обележување на простор Свирче за наставник | Усни одговори на прашања во дискусија Придонес во групните активности Придонес во изведување заклучоци |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | <p>свирче дава знак и сите групи тргнуваат заедно. Активноста се повторува неколку пати.</p> <p>Завршни активности – извлекување заклучоци</p> <p>Секој ученик на даден знак од наставник изведува висок старт и трча до означен простор со стапки во вид на круг.</p> <p>Откако сите ученици ќе пристигнат во кругот се фаќаат за раце во круг и ја изведуваат играта „Позитивна енергија“ -за смирување и релаксирање по активностите со трчање.</p> <p>Што правевме на овој час? Што правевме денес? Која активност ви беше најинтересна? Што научивте?</p> | | |
|--|--|--|--|--|--|

| Содржини и (поими) | стандарди за оценување | Часови дата на реализација | Активности/сценарио за час 8 | средства | следење на напредокот |
|--|--|----------------------------|--|--|---|
| <p>Трчање– истрајно трчање, висок старт,брзо трчање, низок старт</p> | <p>Изведува висок старт.</p> <p>Штафетно трчање</p> | <p>8</p> | <p>Воведна активност-активирање на предзнаењата</p> <p>-Учениците со поставуваат во една редица по висина. Потоа формираат колона по еден и се движат по насоки од наставник со одење ,поскоци и лесно трчање во круг.</p> <p>- Учениците се потројуваат во 1 редица,па со пребројување прв-втор формират 2 редици. Наставник/ученик демонстрира вежби за оформување на телото,а учениците повторуваат вежби по 6-8 пати.</p> <p>Главни активности – искуствено учење</p> <p>-Наставникот означува растојание од 40 метри. Учениците се наредени во групи од по 2 ученици. 2 групи се поставени на стартот од 40 метри,а 2 на средината н теренот На даден знак тргнува првата група .Треба да стартуваат со висок старт. И си ја предаваат палката за штафетно трчање</p> <p>-Учениците во 4 групи се распоредени во просторот на растојание од 15 метри. Трчаат со стратување со висок старт и увежбуваат техниката на штафетно трчање за време од од 1 минута.-</p> | <p>Отворен простор</p> <p>20 сталки за обележување на простор</p> <p>Свирче за наставник</p> | <p>Усни одговори на прашања во дискусија</p> <p>Придонес во групните активности</p> <p>Придонес во изведување заклучоци</p> |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | <p>-Трчање 2 минути и одмор од 1 минута -Трчање 3 минути и одмор 1 минута</p> <p>Завршни активности – извлекување заклучоци Извлекуваме заклучоци дека висок старт се користи кога трчаме на подолги патеки со умерено темпо.</p> <p>Рефлексија Што правевме на овој час? Што правевме денес? Која активност ви беше најинтересна? Што научивте?</p> | | |
|--|--|--|--|--|--|

| Содржини и (поими) | стандарди за оценување | Часови дата на реализација | Активности/сценарио за час 9 | средства | следење на напредокот |
|--|--|----------------------------|--|--|---|
| <p>Трчање– истрајно трчање, висок старт,брзо трчање, низок старт</p> | <p>Изведува висок старт.</p> <p>Штафетно трчање</p> | <p>9</p> | <p>Воведна активност-активирање на предзнаењата</p> <p>-Учениците со поставуваат во една редица по висина. Потоа формираат колона по еден и се движат по насоки од наставник со одење ,поскоци и лесно трчање во круг.</p> <p>- Учениците се потројуваат во 1 редица,па со пребројување прв-втор формират 2 редици. Наставник/ученик демонстрира вежби за оформување на телото,а учениците повторуваат вежби по 6-8 пати.</p> <p>Главни активности – искуствено учење</p> <p>-Наставникот означува растојание од 40 метри. Учениците се наредени во групи од по 2 ученици. 2 групи се поставени на стартот од 40 метри,а 2 на средината н теренот На даден знак тргнува првата група .Треба да стартуваат со висок старт. И си ја предаваат палката за штафетно трчање</p> <p>-Учениците во 4 групи се распоредени во просторот на растојание од 15 метри. Трчаат со стратување со висок старт и увежбуваат техниката на штафетно трчање за време од од 1 минута.-</p> | <p>Отворен простор</p> <p>20 сталки за обележување на простор</p> <p>Свирче за наставник</p> | <p>Усни одговори на прашања во дискусија</p> <p>Придонес во групните активности</p> <p>Придонес во изведување заклучоци</p> |

| Содржини и (поими) | стандарди за оценување | Часови дата на реализација | Активности/сценарио за час 10 | средства | следење на напредокот |
|---|--|----------------------------|---|--|---|
| <p>Трчање– истрајно трчање, висок старт, брзо трчање, низок старт</p> | <p>Применува низок старт при брзо трчање на 50 метри</p> | <p>10</p> | <p>Воведна активност-активирање на предзнаењата</p> <p>-Учениците со поставуваат во една редица по висина. Потоа формираат колона по еден и се движат по насоки од наставник со одење ,поскоци и лесно трчање во круг.</p> <p>- Учениците се потројуваат во 1 редица, па со пребројување прв-втор формират 2 редици. Наставник/ученик демонстрира вежби за оформување на телото, а учениците повторуваат вежби по 6-8 пати.</p> <p>Главни активности – искусвено учење</p> <p>Учениците се групирани во 2 групи по 10 ученика-застанати една спроти друга на растојание од 15 метри.</p> <p>-На даден знак со висок старт треба да претрчаат на спротивната страна без да се судрат.</p> <p>-Учениците од висок старт ,но <u>свртени со грб</u> треба да претрчаат на спротивната страна без да се судрат.</p> <p>-Учениците <u>од клекната положба</u> треба да претрчаат на спротивната страна без да се судрат.</p> <p>-Учениците од <u>седната положба</u> треба да претрчаат на спротивната страна без да се судрат.</p> | <p>Отворен простор</p> <p>20 сталки за обележување на простор</p> <p>Свирче за наставник</p> | <p>Усни одговори на прашања во дискусија</p> <p>Придонес во групните активности</p> <p>Придонес во изведување заклучоци</p> |

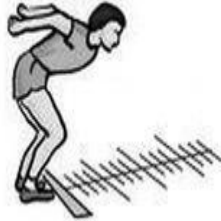
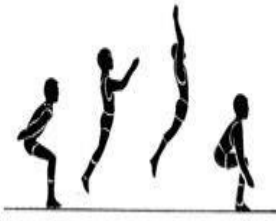
| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | <p>-Во мали групи вежбаат изведување на низок старт со брзо трчање до 10 метри.</p> <p>Завршни активности – извлекување заклучоци -Натпревар во парови – Кој побрзо ќе истрча до сталката и назад на растојание од 10 метри со стартување со низок старт.</p> <p>Рефлексija Што правевме на овој час? Што правевме денес? Која активност ви беше најинтересна? Што научивте?</p> | | |
|--|--|--|--|--|--|

| Содржини и (поими) | стандарди за оценување | Часови дата на реализација | Активности/сценарио за час 11 | средства | следење на напредокот |
|--|--|----------------------------|---|--|---|
| <p>Трчање– истрајно трчање, висок старт,брзо трчање, низок старт</p> | <p>Применува низок старт при брзо трчање на 50 метри</p> | <p>11</p> | <p>Воведна активност-активирање на предзнаењата</p> <p>-Учениците со поставуваат во една редица по висина. Потоа формираат колона по еден и се движат по насоки од наставник со одење ,поскоци и лесно трчање во круг.</p> <p>- Учениците се потројуваат во 1 редица,па со пребројување прв-втор формират 2 редици. Наставник/ученик демонстрира вежби за оформување на телото,а учениците повторуваат вежби по 6-8 пати.</p> <p>Главни активности – искусвено учење</p> <p>Учениците се групирани во 2 групи по 10 ученика-застанати една спроти друга на растојание од 15 метри.</p> <p>-На даден знак со висок старт треба да претрчаат на спротивната страна без да се судрат.</p> <p>-Учениците од висок старт ,но <u>свртени со грб</u> треба да претрчаат на спротивната страна без да се судрат.</p> <p>-Учениците <u>од клекната положба</u> треба да претрчаат на спротивната страна без да се судрат.</p> <p>-Учениците од <u>седната положба</u> треба да претрчаат на спротивната страна без да се судрат.</p> | <p>Отворен простор</p> <p>20 сталки за обележување на простор</p> <p>Свирче за наставник</p> | <p>Усни одговори на прашања во дискусија</p> <p>Придонес во групните активности</p> <p>Придонес во изведување заклучоци</p> |

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|
| | | | <p>-Во мали групи вежбаат изведување на низок старт со брзо трчање до 10 метри.</p> <p>Завршни активности – извлекување заклучоци -Натпревар во парови – Кој побрзо ќе истрча до сталката и назад на растојание од 10 метри со стартување со низок старт.</p> <p>Рефлексција Што правевме на овој час? Што правевме денес? Која активност ви беше најинтересна? Што научивте?</p> | | |
|--|--|--|---|--|--|

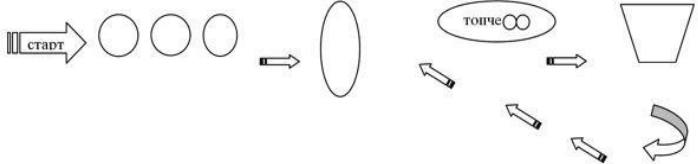
| Содржини и (поими) | стандарди за оценување | Часови дата на реализација | Активности/сценарио за час 12 | средства | следење на напредокот |
|---|---|----------------------------|--|---|---|
| <p>Трчање– истрајно трчање, висок старт, брзо трчање, низок старт</p> | <p>Применува низок старт при брзо трчање.</p> | <p>12</p> | <p>Воведна активност-активирање на предзнаењата</p> <p>-Учениците со поставуваат во една редица по висина. Потоа формираат колона по еден и се движат по насоки од наставник со одење ,поскоци и лесно трчање во круг.</p> <p>- Учениците се потројуваат во 1 редица, па со пребројување прв-втор формират 2 редици.</p> <p>Наставник/ученик демонстрира вежби за оформување на телото, а учениците повторуваат вежби по 6-8 пати.</p> <p>Главни активности – искуствено учење</p> <p>- Еден ученик демонстрира правилен став на телото при низок старт.</p> <p>Учениците во мали групи по 4-5 ученици вежбаат низок старт и на знак на наставник трчаат на растојание до 20м. Им укажувам кога максимално да забрзаат (трчање со прогресија). Повторување на вежбата два пати.</p> <p>-Учениците во мали групи по 4-5 ученици вежбаат низок старт и на знак на наставник трчаат на растојание до 20м.</p> <p>- Натпревар во трчање- 4 групи по 5 ученика. Потоа најдобрите од секоја група трчаат за да се избере најбрзиот мечу нив.</p> | <p>Отворен простор</p> <p>сталки за обележување на простор</p> <p>Свирче за наставник</p> | <p>Усни одговори на прашања во дискусија</p> <p>Придонес во групните активности</p> <p>Придонес во изведување заклучоци</p> |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | <p>- Игра за релаксација и вежби за опуштање на мускулатурата на телото Рефлексија Што правевме на овој час? Што правевме денес? Која активност ви беше најинтересна? Што научивте?</p> | | |
|--|--|--|--|--|--|

| Содржини и (поими) | стандарди за оценување | Часови дата на реализација | Активности/сценарио за час 13 | средства | следење на напредокот |
|------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------|--|-----------------------------------|---|
| Скокање скок во далечина од место, | Изведува правилно скокање во далечина | 13 2 | <p>Воведна активност-активирање на предзнаењата</p> <p>-Учениците со поставуваат во една редица по висина. Потоа формираат колона по еден и се движат по насоки од наставник со одење ,поскоци и лесно трчање во круг.</p> <p>- Учениците се постројуваат во 2 редици. Наставник/ученик демонстрира вежби за оформување на телото,а учениците повторуваат вежби по 6-8 пати</p> <p>Главни активности – искуствено учење</p> <p>-Учениците следат демонстрација на правилен став на телото при изведување на скок од место и правилен доскок</p>   <p>Учениците се наредени во две колони и изведуваат скок од место. Ученикот кој скока се враќа во колоната.Секој ученик треба да изведе 3-4 скокови</p> | Отворен простор или спорстка сала | Усни одговори на прашања во дискусија |
| | | | | 1 обрач Свирче за наставник | Придонес во групните активности Придонес во изведувањето заклучоци |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | <p>-Учениците се поделнеи во групи по четворица. На даден знак треба да скокнат од место и одредуваме кој ученик има најдолг скок. -Потоа скокаат најдобрите од секоја група и се прави избор на најдобриот –со најдолг скок.</p> <p>Завршни активности – извлекување заклучоци Учениците се фатени за рака во круг. Еден ученик има обрач и треба сите ученици да успеат да го пренесат обрачот без да се отпуштат со рацете.</p> <p>Рефлексија: Што правевме на овој час? Што правевме денес? Која активност ви беше најинтересна? Што научивте?</p> | | |
|--|--|--|--|--|--|

| Содржини и (поими) | стандарди за оценување | Часови дата на реализација | Активности/сценарио за час | средства | следење на напредокот |
|------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------|--|--|--|
| Скокање скок во далечина од место, | Изведува правилно скокање во далечина | 14 2 | <p>Воведна активност-активирање на предзнаењата</p> <p>-Учениците со поставуваат во една редица по висина. Потоа формираат колона по еден и се движат по насоки од наставник со одење ,поскоци и лесно трчање во круг.</p> <p>- Учениците се постројуваат во 2 редица, Наставник/ученик демонстрира вежби за оформување на телото,а учениците повторуваат вежби по 6-8 пати.</p> <p>Главни активности – искусвено учење</p> <p>-Учениците следат демонстрација на правилен став на телото при изведување на потскоци-наизменично поскок на лева,па на десна нога во место.</p> <p>-Учениците се наредени во колона еден зад друг и на даден знак изведуваат потскоци во место.</p> <p>- Учениците следат демонстрација на правилен став на телото при изведување на потскоци-наизменично поскок на лева,па на десна нога во движење.</p> <p>-Учениците се наредени во колона еден зад друг и на даден знак изведуваат потскоци во движење.</p> <p>-Учениците се редат во колона. Првиот ученик скока во првите 4 обрачи во следните три пара обрачи скока со раширени нозе. Во следните три обрачи скока со подигање на колената повисоко.</p> | Отворен простор сталки за обележување на простор Свирче за наставник | Усни одговори на прашања во дискусија Придонес во групните активности Придонес во изведувањето заклучоци |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | <p>Скоковите треба да се изведуваат на прсти со амортизирање на скокот</p>  <p>Завршни активности – извлекување заклучоци</p> <p>Учениците се поделени во 4 групи застанати во колона еден зад друг. На растојание од 5 метри се поставени сталки колку што има играчи. Секој играч треба со скокање на десна нога да стигни до стапката, ја зема и со скокање на лева нога се враќа во групата. Играта завршува кога сите играчи ќе ја земат својата сталка.</p> <p>Рефлексија:</p> <p>Што правевме на овој час? Што правевме денес?</p> <p>Која активност ви беше најинтересна?</p> <p>Што научивте?</p> | <p>сталки</p> <p>Свирче за наставник</p> | |
|--|--|--|--|--|--|

| Содржини и (поими) | стандарди за оценување | Часови дата на реализација | Активности/сценарио за час 15 | средства | следење на напредокот |
|------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------|---|--|--|
| Скокање скок во далечина од место, | Изведува правилно скокање во далечина | 2 15 | <p>Воведна активност-активирање на предзнаењата</p> <p>-Учениците со поставуваат во една редица по висина. Потоа формираат колона по еден и се движат по насоки од наставник со одење ,поскоци и лесно трчање во круг.</p> <p>- Учениците се постројуваат во 2 редица, Наставник/ученик демонстрира вежби за оформување на телото,а учениците повторуваат вежби по 6-8 пати.</p> <p>Главни активности – искуствено учење</p> <p>-Учениците добро ги загреваат нозете и карлицата и се подготвуваат за скок од место. Два-три пати секој ученик вежба скок од место на обележан простор.</p> <p>- Секој ученик изведува прво 1 скок,а наставникот-ученици ја мерат должината на скокот.</p> <p>- Сите ученици скокаат уште по еднаш,а им се зема во предвид најдолгиот скок.</p> | Отворен простор сталки за обележување на простор Свирче за наставник | Усни одговори на прашања во дискусија Придонес во групните активности Придонес во изведувањето заклучоци |

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|
| | | | <p>Завршни активности – извлекување заклучоци Се анализираат должините на скоковите и се дискутира за правилен став на телото, отскок и доскок,</p> <p>Рефлексија: Што правевме на овој час? Што правевме денес? Која активност ви беше најинтересна? Што научивте?</p> | | |
|--|--|--|---|--|--|

| Содржини и (поими) | стандарди за оценување | Часови дата на реализација | Активности/сценарио за час 16 | средства | следење на напредокот |
|------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------|---|--|--|
| Скокање скок во далечина од место, | Изведува правилно скокање во далечина | 2 16 | <p>Воведна активност-активирање на предзнаењата</p> <p>-Учениците со поставуваат во една редица по висина. Потоа формираат колона по еден и се движат по насоки од наставник со одење ,поскоци и лесно трчање во круг.</p> <p>- Учениците се постројуваат во 2 редица, Наставник/ученик демонстрира вежби за оформување на телото,а учениците повторуваат вежби по 6-8 пати.</p> <p>Главни активности – искуствено учење</p> <p>-Учениците добро ги загреваат нозете и карлицата и се подготвуваат за скок од место. Два-три пати секој ученик вежба скок од место на обележан простор.</p> <p>- Секој ученик изведува прво 1 скок,а наставникот-ученици ја мерат должината на скокот.</p> <p>- Сите ученици скокаат уште по еднаш,а им се зема во предвид најдолгиот скок.</p> | Отворен простор сталки за обележување на простор Свирче за наставник | Усни одговори на прашања во дискусија Придонес во групните активности Придонес во изведувањето заклучоци |

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|
| | | | <p>Завршни активности – извлекување заклучоци Се анализираат должините на скоковите и се дискутира за правилен став на телото, отскок и доскок,</p> <p>Рефлексија: Што правевме на овој час? Што правевме денес? Која активност ви беше најинтересна? Што научивте?</p> | | |
|--|--|--|---|--|--|

| Содржини и (поими) | Стандарди за оценување | Часови Дата на реализација | Активности/сценарио за час 17 | средства | Следење на напредокот |
|--|--|-------------------------------|--|-------------------------|---|
| <p>Основни ракометни ставови и движење (ракомет, топка мрежа, гол, додавање, водење, шутирање, игра, правила)</p> | <p>Применува паралелен и дијагонал ракометен став во место и движење</p> | <p>17</p> | <p>Воведна активност-активирање на предзнаењата</p> <ul style="list-style-type: none"> - Постројување на учениците во колона по еден и изведување на одење, брзо одење,поскоци, лесно трчање, - Учениците се поставуваат во 2 редици и изведуваат вежби за обликување и јакнење на телото. <p>Главнаактивности-искуственоучење</p> <ul style="list-style-type: none"> - Наставникот демонстрира паралелен ракометен став и дава објаснување за учениците. Стапалата се поставуваат паралелно,пошироко од рамениците. Тежината на телото распределена на предниот дел од двете стапала. Колената благо свиткани напред,трупот исправен рацете подигнати и свиткани кај лактите . - Ученицитесе наредени во 2 редици и вежбаат паралелен ракометен став - Наставникотдемонстрирадијагонал ракометен став и дава објаснување за учениците. Едното стапало е постевено пред трупот,а другото е косо | <p>Топки за ракомет</p> | <p>Практични изведби ;</p> <p>Координација во простор; Брзина на усвојување на зададено барање;</p> |

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|
| | | | <p>наназад.Тежината на телото е распределена на задната нога,колената свиткани напред.Двете раце се подигнати ,со предната рака се покрива топката,а другата е во висина на градите поставена покрај телото .</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учениците се наредени во 2 редици и вежбаат дијагонален ракометен став - Учениците вежбаат изведување на дијагонален и паралелен ракометен став на команда на наставник во место и во движење <p>Завршна активност-извлекување заклучоци</p> <ul style="list-style-type: none"> - Наставникот ја објаснува играта.Учениците се наредени во 3 редици. - Еден ученик топка со ракометна топка. Ако ученикот оди напред сите ученици треба со дијагонален став да се враќаат наназад. Ако оди наназад,тие треба да одат напред.Ако оди во лево,сите ученици со паралелен став одат во десно и обратно. <p>.</p> <p>Рефлексија Како се чувствувавте на часот? Кој дел од часот најмногу ви се допадна?</p> | | |
|--|--|--|---|--|--|

| Сценарио за час бр.18 | | Предмет: ФЗО | | | |
|--|---|------------------------------------|---|-----------------------------|---|
| Тема: СПОРТСКИ ИГРИ | | | | | |
| Наставна единица: Елементи од ракомет – водење и шутирање. | | | | | |
| Изготвил: | | | | | |
| Адаптирал: | | | | | |
| содржини (и поими) | стандарди за оценување | часови и дата на реализација | сценарио за часот | средства | следење на напредокот |
| Ракомет | Применува паралелен и дијагонален ракометен став во место и движење при изведба на елементи од ракометната техника (примање, додавање, водење, шутирање). | 18 | <p>Воведна активност-активирање на предзнаењата</p> <ul style="list-style-type: none"> - Постројување на учениците во колона по еден и изведување на одење, брзо одење, поскоци, лесно трчање, - Учениците се поставуваат во 2 редици и изведуваат вежби за обликување и јакнење на телото. <p>Главна активности-искуствено учење</p> <p>Активност за загревање со топка</p> <ul style="list-style-type: none"> -Учениците се поделени во мали групи 2x2. Изведуваат водење на топка(праволиниски/змијулесто) со десна/лева рака, и подавање во гради, со одбивање од подлога или со тркалање.Наставникот ги дава насоките во текот на активноста. -Учениците се поделени во 2 групи. Првата група шутира во одење на голем гол,втората шутира од место на мал гол.Секој играч изведува шут па ја зема топката и ја дава на следниот играч.Учениците ротираат со активностите во групите. <p>Завршна активност-извлекување заклучоци</p> | топки за ракомет, мал гол . | Практични изведби ; Координација во простор; Брзина на усвојување на зададено барање; Степен на совладана техника; Соработка со наставник и сооученици; Придржување кон правила на игра |

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|
| | | | <p>- Учениците се поделени на 4 групи . Секоја група има 1 топка и 1 обрач. Еден ученик го држи обрачот во хоризонтална положба на одредена висина,а другите од групата треба да постигнат гол. Сите играчи треба да поминат во улога да го држат обрачот.Прво, на даден знак од наставник се шутира на гол од место,а потоа шут на гол во одење .Ученикот кој шутира ја зема топката и ја дава на следниот играч.Победува групата која прва ќе постигне 5 гола.</p> <p>Рефлексија Како се чувствувавте на часот? Кој дел од часот најмногу ви се допадна?</p> | | |
|--|--|--|---|--|--|

| Содржини и (поими) | стандарди за оценување | Часови дата на реализација | Активности/сценарио за час 19 | средства | следење на напредокот |
|--|---|----------------------------|---|-------------------------|---|
| <p>Ракомет Примање и додавање на топка</p> | <p>Изведува техники на примање и додавање на топка во место и движење во парови</p> | <p>19</p> | <p>Воведна активност-активирање на предзнаењата</p> <ul style="list-style-type: none"> - Постројување на учениците во колона по еден и изведување на одење, брзо одење,поскоци, лесно трчање, - Учениците се поставуваат во 2 редици и изведуваат вежби за обликување и јакнење на телото. <p>Главна активности-искуствено учење</p> <p>-Наставникот со 2-3 ученици демонстрира правилно држење,додавање и примање на топка.</p> <p>1.Техника на држење на топката со две раце. Дланките се поставуваат од двете страни на топката,а палците со показалците треба да формираат еден вид триаголник .</p> <p>2.Раката е свиткана кај лактот,ја повлекуваме назад и горе,а тежината на телото е на задната нога. Ја носиме раката нанапред и со дланката ја упатуваме топката во саканиот правец.Тежиштето се пренесува на предната нога.</p> | <p>топки за ракомет</p> | <p>Практични изведби ; Координација во простор; Брзина на усвојување на зададено барање; Степен на совладана техника; Соработка со наставник и соученици; Придржување кон правила на игра</p> |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | <p>3.Едната нога е исчекорена напред,а другата позади трупот.Ученикот ги испружува рацете кон топката и ја повлекува кон градите, а лактите ги свиткува. Се повлекува и предната нога.</p> <p>-Учениците во парови вежбаат правилно држење на топка и став на тело,додавање и прием на топка на одредено растојание.</p> <p>Завршна активност-извлекување заклучоци</p> <p>- Наставникот ја објаснува играта. Учениците се поделени во 4 групи.(2 x 2) паралелно поставени. Секоја група има по 1 топка. На даден знак играчот кој ја има топката правилно ја додава на играчот од спротивната страна и претрчува во таа група. Ако топката се додаде со одбивање од под,следниот пат треба да се додаде во висина на градите. Победува екипата која прва ќе се врати на почетната позиција .</p> <p>Рефлексија</p> <p>Како се чувствувавте на часот? Кој дел од часот најмногу ви се допадна?</p> | | |
|--|--|--|--|--|--|

| Содржини и (поими) | стандарди за оценување | Часови дата на реализација | Активности/сценарио за час 20 | средства | следење на напредокот |
|--|---|----------------------------|---|-------------------------|---|
| <p>Ракомет Примање и додавање на топка</p> | <p>Изведува основна техника на примање и додавање на топка во место и движење</p> | <p>20</p> | <p>Воведна активност-активирање на предзнаењата</p> <ul style="list-style-type: none"> - Постројување на учениците во колона по еден и изведување на одење, брзо одење,поскоци, лесно трчање, - Учениците се поставуваат во 2 редици и изведуваат вежби за обликување и јакнење на телото. <p>Главна активности-искуствено учење</p> <ul style="list-style-type: none"> - Симулација без топка- Учениците изведуваат правилен став на телото при држење на топка и правилно додавање и прием . - Наставникот со ученици демонстрира техника на додавање на топка со одбивање од подлога и од сид. - Учениците се наредени еден зад друг.Првиот играч фрла во сидот и заминува последен во групата. Следниот играч треба по одбивањето да ја ати топката и тој да ја фрли во сидот.Топката треба да топни најмногу двапати. - Учениците се наредени во 4 групи (2x2) . Вежбаат додавање на топка со одбивање од подлога. Ученикот кој додава претрчува во спротивната група. - Комбинирано додавање –едната група додава во раце,а другата со одбивање од подлога. Потоа се менуваат улогите. | <p>топки за ракомет</p> | <p>Практични изведби ; Координација во простор; Брзина на усвојување на зададено барање; Степен на совладана техника; Соработка со наставник и соученици; Придржување кон правила на игра</p> |

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|
| | | | <p>- Учениците се поделени во групи,а секоја група формира квадрат . Учениците треба да си подаваат со додавање во гради и во подлога и притоа да увежбуваат правилен став на телото.Ученикот кој додава го менува местото во насока на стрелките на часовникот.</p> <p>Завршна активност-извлекување заклучоци</p> <p>- Наставникот ја објаснува играта. Учениците се поделени во 4 групи.(2 x 2) паралелно поставени. Секоја група има по 1 топка. На даден знак играчот кој ја има топката правилно ја додава на играчот од спротивната страна и претрчува во таа група. Топката не смее да падне. Победува екипата која прва ќе се врати на почетната позиција .</p> <p>.</p> <p>Рефлексија Како се чувствувавте на часот? Кој дел од часот најмногу ви се допадна?</p> | | |
|--|--|--|---|--|--|

| | стандарди за оценување | Часови дата на реализација | Активности/сценарио за час 21 | средства | следење на напредокот |
|--|--|----------------------------|---|--|---|
| <p>Ракомет Примање и додавање на топка</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Изведува техники на примање и додавање топка во место и движење во парови. | <p>21.</p> | <p>Воведна активност-активирање на предзнаењата</p> <ul style="list-style-type: none"> - Постројување на учениците во колона по еден и изведување на одење, брзо одење,поскоци, лесно трчање, - Учениците се поставуваат во 2 редици и изведуваат вежби за обликување и јакнење на телото. <p>Главна активности-искуствено учење</p> <ul style="list-style-type: none"> - Два ученика демонстрираат правилно држење, подавање и фаќање на топка во место. - Наставникот со ученици демонстрира како истите активности да се прават и во движење. <p>1.Учениците се поделени во парови. Прво со одење од еден крај на салата до другиот треба да си подаваат топка в раце без да падни. Потоа истото го прават и со одбивање од под.</p> <p>2.Активноста се дополнува со трчање. Едниот ученик ја подава во раце,а другиот со одбивање од под. Топката треба да топни само еднаш.</p> <p>Завршна активност-извлекување заклучоци</p> <ul style="list-style-type: none"> - Наставникот ја објаснува играта. <p>Земи ја топката- Учениците се подленени во мали групи од по 4 ученика. Еден ученик е во кругот и треба да им ја земе топката на другите, Топката се додава и со одбивање од под ,но да топни само еднаш.</p> | <p>топки за ракомет</p> <p>свирче за наставник</p> | <p>Практични изведби ; Координација во простор; Брзина на усвојување на зададено барање; Степен на совладана техника; Соработка со наставник и соученици; Придржување кон правила на игра</p> |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | <p>Рефлексија Како се чувствуваате на часот? Кој дел од часот најмногу ви се допадна?</p> | | |
|--|--|--|--|--|--|

| Содржини и (поими) | стандарди за оценување | Часови дата на реализација | Активности/сценарио за час 22 | средства | следење на напредокот |
|-------------------------------------|--|----------------------------|--|-------------------------|---|
| <p>Ракомет Ракометно водење</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Изведува техники на праволиниско ракометно водење во одење и трчање со промена на брзина | <p>22</p> | <p>Воведна активност-активирање на предзнаењата</p> <ul style="list-style-type: none"> - Постројување на учениците во колона по еден и изведување на одење, брзо одење,поскоци, лесно трчање, - Учениците се поставуваат во 2 редици и изведуваат вежби за обликување и јакнење на телото. <p>Главна активности-искуствено учење</p> <ul style="list-style-type: none"> - Два ученика демонстрираат правилно држење, подавање и фаќање на топка во место. - Наставникот со ученици демонстрира како истите активности да се прават и во движење. <p>1.Учениците се поделени во парови. Прво со одење од еден крај на салата до другиот треба да си подаваат топка в раце без да падни. Потоа истото го прават и со одбивање од под.</p> <p>2.Активноста се дополнува со трчање. Едниот ученик ја подава во раце,а другиот со одбивање од под. Топката треба да топни само еднаш.</p> <p>Завршна активност-извлекување заклучоци</p> <ul style="list-style-type: none"> - Наставникот ја објаснува играта. <p>Земи ја топката- Учениците се поделени во мали групи од по 3-4 ученика. Еден ученик е во кругот и треба да им ја земе топката на другите, Топката се додава и со одбивање од под ,но да топни само еднаш.</p> | <p>топки за ракомет</p> | <p>Практични изведби ; Координација во простор; Брзина на усвојување на зададено барање; Степен на совладана техника; Соработка со наставник и соученици; Придржување кон правила на игра</p> |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | <p>• Рефлексија Како се чувствуваате на часот? Кој дел од часот најмногу ви се допадна?</p> | | |
|--|--|--|--|--|--|

| Содржини и (поими) | стандарди за оценување | Часови дата на реализација | Активности/сценарио за час 23 | средства | следење на напредокот |
|----------------------------|-----------------------------------|----------------------------|---|--|---|
| Ракомет Шутирање во гол | Изведува шутирање на гол од место | 23 | <p>Воведна активност-активирање на предзнаењата</p> <ul style="list-style-type: none"> - Постројување на учениците во колона по еден и изведување на одење, брзо одење,поскоци, лесно трчање, - Учениците се поставуваат во 2 редици и изведуваат вежби за обликување и јакнење на телото. <p>Главна активности-искуствено учење Активност за загревање со топка -Учениците се поделени во мали групи 2x2. Изведуваат змијулесто водење на топка во разни правци (помеѓу поставени пречки, со различна брзина).</p> <p>-Наставникот демонстрира шут на гол од место. Учениците без топка го вежбаат ставот на телото при шут на гол. -Учениците се поделени во 4-5 групи. Првиот играч има топка . Ја топка топката неколку пати во место и потоа изведува шут на гол,без голман. Ја зема топката и ја дава на следниот играч.</p> <p>Завршна активност-извлекување заклучоци</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учениците се поделени на 2 групи . На даден знак од наставник се шутира на гол .Ученикот кој шутира ја зема топката и ја дава на следниот играч.Победува групата која прва ќе постигне 5 гола. | голем гол, хоризонтални и вертикални мети топки за ракомет | Практични изведби ; Координација во простор; Брзина на усвојување на зададено барање; Степен на совладана техника; Соработка со наставник и соученици; Придржување кон правила на игра |

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|
| | | | Рефлексija Како се чувствуваате на часот? Кој дел од часот најмногу ви се допадна? | | |
|--|--|--|---|--|--|

| Содржини и и (поими) | стандарди за оценување | Часови дата на реализација | Активности/сценарио за час 24 | средства | следење на напредокот |
|----------------------------|---|----------------------------|---|----------------------------------|--|
| Ракомет Шутирање во гол | Изведува шутирање на гол од место и движење | 24 | <p>Воведна активност-активирање на предзнаењата</p> <ul style="list-style-type: none"> - Постројување на учениците во колона по еден и изведување на одење, брзо одење,поскоци, лесно трчање, - Учениците се поставуваат во 2 редици и изведуваат вежби за обликување и јакнење на телото. <p>Главна активности-искуствено учење Активност за загревање со топка -Учениците се поделени во мали групи 2x2. Изведуваат водење на топка(праволиниски/змијулесто) со десна/лева рака, и подавање во гради,со одбивање од подлога или со тркалање.Наставникот ги дава насоките во текот на активността.</p> <p>-Учениците се поделени во 3 групи. Првата група шутира од место на голем гол,втората на мал гол,а третата треба да погоди обрач поставен повисоко на сид.Секој играч од групата ја топка топката неколку пати во место и потоа изведува шут . Ја зема топката и ја дава на следниот играч.Учениците ротираат со активностите во групите.</p> <p>Завршна активност-извлекување заклучоци</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учениците се поделени на 4 групи . Секоја група има 1 топка и 1 обрач. Еден ученик го држи обрачот во хоризонтална положба на | обрач, мал гол, голем гол, | Практични изведби ; Координација во простор; Брзина на усвојување на зададено барање; Степен на совладана техника; Соработка со наставник и соученици; Придржување на правила на игра |

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|
| | | | <p>одредена висина,а другите од групата треба да постигнат гол. Сите играчи треба да поминат во улога да го држат обрачот.На даден знак од наставник се шутира на гол .Ученикот кој шутира ја зема топката и ја дава на следниот играч.Победува групата која прва ќе посигне 5 гола.</p> <p>Рефлексија Како се чувствувавте на часот? Кој дел од часот најмногу ви се допадна?</p> | | |
|--|--|--|---|--|--|

| Содржини и (поими) | стандарди за оценување | Часови дата на реализација | Активности/сценарио за час 25 | средства | следење на напредокот |
|--------------------|--|----------------------------|---|------------------------------------|---|
| Мини ракомет. | Применува ракометни елементи во игра со примена на елементарни правила | 25 | <p>Воведна активност-активирање на предзнаењата</p> <ul style="list-style-type: none"> - Постројување на учениците во колона по еден и изведување на одење, брзо одење,поскоци, лесно трчање, - Учениците се поставуваат во 2 редици и изведуваат вежби за обликување и јакнење на телото. <p>Главна активности-искуствено учење</p> <p>-Ученицитесередатводвојкиијадодаваатмеѓу себе ракометарската топка,пришто посебно внимание и се посветува на техниката на додавање и примање на топката . Тоа го прават и во движење.</p> <p>- Учениците се поделени на 4 групи . 2 групи играат,а 2 одмараат. Секоја група треба да се обиде да даде гол и да не и ја одземат топката. Додавањето е со одбивање од под или во гради. Екипите имаат време од 2 минути да дадат гол,а потоа се менуваат групите. Сите групи треба да изиграат меѓу себе.</p> <p>Победува групата која ќе даде вкупно најмногу голови.</p> <p>Завршна активност-извлекување заклучоци</p> <p>-Игра за релаксација:Учениците се наредени во круг и ја играат играта „Ден и ноќ“.Кога ќе се каже ноќ учениците клекнуваат,а на зборот ден се</p> | обрач, маркер, мал гол, голем гол, | Практична изведба Примена на елементарни правила |

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|
| | | | <p>исправаат. При грешка ученикот „гори“ и се така до последниот ученик кој е победник.</p> <p>Рефлексија</p> <p>Како се чувствувавте на часот? Кој дел од часот најмногу ви се допадна?</p> | | |
|--|--|--|---|--|--|

| Сценарио за час бр.26 | | | Предмет: ФЗО | | |
|---|---|------------------------------------|---|---|---|
| Тема: СПОРТСКИ ИГРИ | | | | | |
| Наставна единица-Елементарни ракометни правила на помал простор 2 : 2- натпреварување | | | | | |
| Изготвиле: | | | | | |
| Адаптирал: | | | | | |
| содржини (и поими) | стандарди за оценување | часови и дата на реализација | сценарио за часот | средства | следење на напредокот |
| Ракомет | Применува ракометни елементи во игра со примена на елементарни правила. | 26 | <p>Воведна активност-активирање на предзнаењата</p> <p>- Постројување на учениците во колона по еден и изведување на одење, брзо одење,поскоци, лесно трчање, - Учениците се поставуваат во 2 редици и изведуваат вежби за обликување и јакнење на телото.</p> <p>Главна активности-искуствено учење</p> <p>Учениците се редат во двојки и ја додаваат меѓу себе ракометарската топка,при што посебно вни мание и се посветува на техниката на додавање и примање на топката . Тоа го прават и во движење. - Учениците се поделени на 4 групи . 2 групи играат,а 2 одмараат. Секоја група треба да се обиде да даде гол и да не и ја одземат топката.</p> | голем гол, топки за ракомет свирче за наставник | Практични изведби ; Координација во простор; Брзина на усвојување на зададено барање; Степен на совладана техника; Соработка со наставник и соученици; Придржување кон правила на игра |

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| | | <p>Додавањето е со одбивање од под или во гради. Екипите имаат време од 2 минути да дадат гол,а потоа се менуваат групите. Сите групи треба да изиграат меѓу себе. Победува групата која ќе даде вкупно најмногу голови.</p> <p>Завршна активност-извлекување заклучоци Учениците се поделени во 2 групи наредени едни зад други. Игра за релаксација:Учениците се наредени во круг и ја играат играта „Ден и ноќ“.Кога ќе се каже ноќ учениците клекнуваат,а на зборот ден се исправаат,при грешка ученикот гори и се така до последниот иченик ученик кој е и победник.</p> <p>Рефлексација Како се чувствувавте на часот? Кој дел од часот најмногу ви се допадна?</p> | | |
|--|--|---|--|--|

| Содржини и (поими) | стандарди за оценување | Часови дата на реализација | Активности/сценарио за час 27 | средства | следење на напредокот |
|--------------------|--|----------------------------|--|------------------|---|
| Мини ракомет | Применува ракометни елементи во игра со примена на елементарни правила | 27 | <p>Воведна активност-активирање на признаењата</p> <ul style="list-style-type: none"> - Постројување на учениците во колона по еден и изведување на одење, брзо одење, поскоци, лесно трчање, - Учениците се поставуваат во 2 редици и изведуваат вежби за обликување и јакнење на телото. <p>Главна активности-искуствено учење Активност за загревање со топка</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учениците се поделени во мали групи 3: 3 и 4: 4 . - Наставникот објаснува дека ќе играме мини ракомет и ќе се применуваат научените елементи фрлање, додавање, фаќање , водење на топка и шут од место . - За побрзо менување на групите времето за шут се ограничува . Секоја група на тој начин има можност повеќе пати да игра. <p>Завршна активност-извлекување заклучоци</p> <ul style="list-style-type: none"> - Игра за релаксација – 2 групи наредени во колона ,а секоја група има 1 топка. Топката треба да се пренесе над глава што побрзо без да падне од првиот до последниот во колоната. Последниот потоа трча напред со топката и играта продолжува. Победува екипата која прва | топки за ракомет | Практична изведба Примена на елементарни и правила |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | <p>ќе се врати во првобитната положба.</p> <p>Рефлексија</p> <p>Како се чувствувавте на часот? Кој дел од часот најмногу ви се допадна?</p> | | |
|--|--|--|--|--|--|

| Содржини и (поими) | стандарди за оценување | Часови дата на реализација | Активности/сценарио за час | средства | следење на напредокот |
|---|--|----------------------------|---|---|--|
| Кошарка - Основни кошаркарски ставови и движења | Применува паралелен и дијагонален кошаркарски став во место и движење. | 28 | <p>Воведна активност-активирање на признаењата</p> <ul style="list-style-type: none"> - Постројување на учениците во колона по еден и изведување на одење, брзо одење,поскоци, лесно трчање, - Учениците се поставуваат во 2 редици и изведуваат вежби за обликување и јакнење на телото. <p>Главна активности-искуствено учење</p> <ul style="list-style-type: none"> - Наставникот демонстрира паралелен кошаркарски став и дава објаснување за учениците. Стапалата се поставуваат паралелно,пошироко од рамениците.Погледот напред,а тежината на телото распределена на предниот дел од двете стапала. Нозете се свиени на колената.Трупот наведен нанапред,едната рака се поставува каде е топката,а другата каде што се упатува додавањето. При овој став не треба да дојде до вкрстување на нозете и приближување на стапалата при движење. - Учениците се наредени во 2 редици и вежбаат паралелен кошаркарски став | топки за кошарка свирче за наставник | Усни одговори на прашања во дискусија Придонес во групните активности Придонес во изведување заклучоци |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> - Наставникот демонстрира дијагонален кошаркарски став и дава објаснување за учениците. Стапалата се поставуваат дијагонално(косо) во однос на правецот на движењето.Растојанието на стапалата е пошироко од растојанието на рамената. Колената свиткани,а трупот исправен нанапред.Тежината на телото е на предниот дел на задното стапало.Едната рака е високо подигната ,а другата се насочува во страна . - Учениците се наредени во 2 редици и вежбаат дијагонален кошаркарски став - Учениците вежбаат изведување на дијагонален и паралелен кошаркарски став на команда на наставник во место и во движење <p>Завршна активност-извлекување заклучоци</p> <ul style="list-style-type: none"> - Наставникот ја објаснува играта.Учениците се наредени во 4 редици. - Еден ученик топка со кошаркарска топка. Ако ученикот оди нанапред сите ученици треба со дијагонален став да се врашаат наназад. Ако оди наназад,тие треба да одат нанапред.Ако оди во лево,сите ученици со паралелен став одат во десно и обратно. <p>Рефлексија Како се чувствувавте на часот?</p> | | |
|--|--|--|--|--|--|

| Содржини и (поими) | стандарди за оценување | Часови дата на реализација | Активности/сценарио за час 29 | средства | следење на напредокот |
|--|---|----------------------------|--|---|---|
| <p>Кошарка - Основни кошаркарски ставови и движења</p> | <p>Применува паралелен и дијагонален кошаркарски став во место и движење.</p> | <p>29</p> | <p>Воведна активност-активирање на предзнаењата</p> <ul style="list-style-type: none"> - Постројување на учениците во колона по еден и изведување на одење, брзо одење,поскоци, лесно трчање, - Учениците се поставуваат во 2 редици и изведуваат вежби за обликување и јакнење на телото. <p>Главна активности-искуствено учење</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учениците вежбаат изведување на дијагонален и паралелен кошаркарски став на команда на наставник во место и во движење <div data-bbox="898 824 1444 1026" style="text-align: center;"> </div> <p style="text-align: center;">Кошаркарски став</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учениците работат во 2 групи-Една група ученици е со топки,а другата не. Се формираат тандеми -ученик со топка и без топка. Прво еден ученик води топка нанапред и наназад,а другиот вежба дијагонален кошаркарски став, го следи без да му ја земи топката. Потоа се менуваат улогите. | <p>4 топки за кошарка свирче за наставник</p> | <p>Усни одговори на прашања во дискусија</p> <p>Придонес во групните активности</p> <p>Придонес во изведување заклучоци</p> |

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|
| | | | <ul style="list-style-type: none">- На ист начин се увежбува и паралелниот кошаркарски став со движење лево и десно. <p>Завршна активност-извлекување заклучоци Игра за увежбување на кошаркарскиот став</p> <ul style="list-style-type: none">- 3 -4 групи ученици со по 1 топка. Еден ученик е во улога на напаѓач,а останатите се одбрана. Каде ги движи напаѓачот,таму треба да одат со дијагонален или паралелен кошаркарски став.. <p>Рефлексија Како се чувствувавте на часот? Кој дел од часот најмногу ви се допадна?</p> | | |
|--|--|--|---|--|--|

| Содржини и и (поими) | стандарди за оценување | Часови дата на реализација | Активности/сценарио за час 30 | средства | следење на напредокот |
|--------------------------------------|--|----------------------------|--|------------------|---|
| Кошарка - Фаќање и додавање на топка | <ul style="list-style-type: none"> • Изведува техники на примање и додавање топка во место и движење во парови. | 30 | <p>Воведна активност-активирање на предзнаењата</p> <ul style="list-style-type: none"> - Постројување на учениците во колона по еден и изведување на одење, брзо одење,поскоци, лесно трчање, - Учениците се поставуваат во 2 редици и изведуваат вежби за обликување и јакнење на телото. <p>Главна активности-искуствено учење</p> <ul style="list-style-type: none"> - Наставникот демонстрира техника на држење на топката со две раце. Топката се држи во висина на градите,рацете се свиени во лактите, двете шепи се наоѓаат на страните од топка- та,телото е во низок старт,а колената се свиткани. - Учениците се наредени во 4 групи .Две групи се со топка и вежбаат правилно држење на топка и став на тело,а другите 2 групи вежбаат паралелен | топки за кошарка | <p>Практични изведби ; Координација во простор; Брзина на усвојување на зададено барање; Степен на совладана техника; Соработка со наставник и соученици; Придржување кон правила на игра</p> |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> - Наставникот демонстрира правилно додавање на топка со две раце. Учениците во парови вежбаат правилно држење и додавање на топка од гради. <p>Завршна активност-извлекување заклучоци</p> <ul style="list-style-type: none"> - Наставникот ја објаснува играта. Учениците се поделени во 4 групи.(2 x 2) паралелно поставени. Секоја група има по 1 топка. На даден знак играчот кој ја има топката правилно ја додава на играчот од спротивната страна и претрчува во таа група. Топката не смее да падне. Победува екипата која прва че се врати на почетната позиција . <p>Рефлексија Како се чувствувавте на часот? Кој дел од часот најмногу ви се допадна?</p> | | |
|--|--|--|--|--|--|

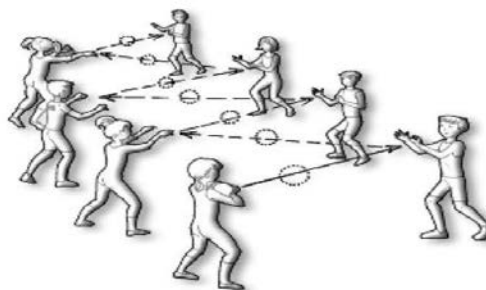
| Содржини и (поими) | стандарди за оценување | Часови дата на реализација | Активности/сценарио за час 31 | средства | следење на напредокот |
|--------------------------------------|---|----------------------------|--|---|--|
| Кошарка - Фаќање и додавање на топка | Изведува техники на примање и додавање топка во место и движење во парови | 31 | <p>Воведна активност-активирање на предзнаењата</p> <ul style="list-style-type: none"> - Постројување на учениците во колона по еден и изведување на одење, брзо одење,поскоци, лесно трчање, - Учениците се поставуваат во 2 редици и изведуваат вежби за обликување и јакнење на телото. <p>Главна активности-искуствено учење</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учениците изведуваат правилен став на телото при држење на топка и правилно додавање од гради (без топка). - Наставникот демонстрира техника на додавање на топка со одбивање од подлога. - Учениците се наредени во 4 групи (2x2) . Вежбаат додавање на топка со одбивање од подлога. - Комбинирано додавање –едната група додава од гради,а другата со одбивање од подлога. Потоа се менуваат улогите. | топки за кошарка свирче за наставник | Усни одговори на прашања во дискусија Придонес во групните активности Придонес во изведување заклучоци |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | <p>-Учениците се поделени во групи,а секоја група формира квадрат . Учениците треба да си подаваат со додавање во гради и во погдлога и притоа да увежбуваат правилен став на телото.</p> <p>Завршна активност-извлекување заклучоци</p> <ul style="list-style-type: none"> - Наставникот ја објаснува играта. <p>Учениците се поделени во 4 групи.(2 x 2) паралелно поставени. Секоја група има по 1 топка. На даден знак играчот кој ја има топката правилно ја додава на играчот од спротивната страна и претрчува во таа група. Топката не смее да падне. Победува екипата која прва ќе се врати на почетната позиција .</p> <p>.</p> <p>Рефлексција</p> <p>Како се чувствувавте на часот? Кој дел од часот најмногу ви се допадна?</p> | | |
|--|--|--|--|--|--|

| Содржини и (поими) | стандарди за оценување | Часови дата на реализација | Активности/сценарио за час 32 | средства | следење на напредокот |
|--------------------------------------|--|----------------------------|---|---|--|
| Кошарка - Фаќање и додавање на топка | Изведува техники на примање и додавање топка во место и движење во парови. | 32 | <p>Воведна активност-активирање на предзнаењата</p> <ul style="list-style-type: none"> - Постројување на учениците во колона по еден и изведување на одење, брзо одење,поскоци, лесно трчање, - Учениците се поставуваат во 2 редици и изведуваат вежби за обликување и јакнење на телото. <p>Главна активности-искуствено учење</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учениците се растрчуваа низ просторот. На знак на наставник застануваат во кошаркарски став како да имаат топка во рацете. Симулираат додавање на топка од гради или со одбивање од под. (без топка). - Наставникот демонстрира техника на фаќање на топка . - Учениците се наредени во 4 групи (2x2) . Вежбаат додавање и фаќање на топка со одбивање од подлога. - Додавање и фаќање на топка со подавање во гради без да падни на земја. - Комбинирано додавање – едната група додава од гради,а другата со одбивање од подлога. Потоа се менуваат улогите. | топки за кошарка свирче за наставник | Усни одговори на прашања во дискусија Придонес во групните активности Придонес во изведување заклучоци |

-Учениците се наредени во 2 редици .Треба да си подаваат топката со додавање во гради и во подлога и притоа да увежбуваат правилен став на телото.

Кошаркарско додавање и фаќање топка



Завршна активност-извлекување заклучоци

- Наставникот ја објаснува играта.

Штафетни игри во 4 групи-

1. Ученикот трча,врти околу сталка и на растојание од 5 метри ја подава топката во гради,без да падне на следниот играч. Првата група која правилно ќе ја заврши играта е подбедник
2. Ученикот трча,врти околу сталка и на растојание од 5 метри ја подава топката со одбивање од подлога на следниот играч. Првата група која правилно ќе ја заврши играта е подбедник

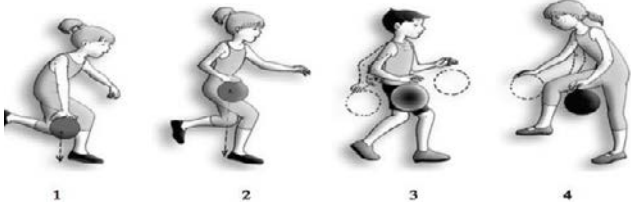
Рефлексија

Како се чувствувавте на часот?

Кој дел од часот најмногу ви се допадна?

| Содржини и (поими) | стандарди за оценување | Часови дата на реализација | Активности/сценарио за час 33 | средства | следење на напредокот |
|------------------------------|--|----------------------------|---|---|--|
| Кошарка - Кошаркарско водење | Изведува техники на праволиниско кошаркарско водење во место и движење со промена на правец и брзина со застанување. | 33 | <p>Воведна активност-активирање на предзнаењата</p> <ul style="list-style-type: none"> - Постројување на учениците во колона по еден и изведување на одење, брзо одење,поскоци, лесно трчање, - Учениците се поставуваат во 2 редици и изведуваат вежби за обликување и јакнење на телото. <p>Главна активности-искуствено учење</p> <ul style="list-style-type: none"> - Наставникот демонстрира техника на високо и ниско водење на топка . Покажува водење со десна /лева рака (потискување на топката одгоре надолу кон подлогата). Слободната рака се поставува во страна полусвиткана во лактот и служи за градење(чување) на топката. <p>Учениците се наредени во 4 групи (2x2) .</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вежбаат топкање на топка во место неколку пати и со правилно додавање во гради/со одбовање од подлога додаваат на играчот од спротивната страна. Ученикот преминува со трчање во другата група. | топки за кошарка свирче за наставник | Усни одговори на прашања во дискусија Придонес во групните активности Придонес во изведување заклучоци |

| | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> - Вежбаат водење на топка во место со одење и ја носат до играчот од спротивната страна. - Истата активност ја изведуваат и со водење со трчање. <p>Завршна активност-извлекување заклучоци</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учениците се поделени во групи 4-5 групи наредени една зад друга. - Секој ученик од групата има топка. На даден знак учениците водат топка во место (ниско/високо водење). Штом завршат на знак на наставни претрчуваат на другата страна од теренот. Истото го прават сите групи. - Потоа се проверуваат учениците како водат топка со одење и со трчање(со десна/лева рака) <p>Рефлексија Како се чувствувавте на часот? Кој дел од часот најмногу ви се допадна?</p> | <p>4 сталки</p> <p>4 топки за кошарка</p> | |
|--|--|--|--|---|--|

| Содржини и (поими) | стандарди за оценување | Часови дата на реализација | Активности/сценарио за час 34 | средства | следење на напредокот |
|------------------------------|--|----------------------------|---|---|--|
| Кошарка - Кошаркарско водење | Изведува техники на праволиниско кошаркарско водење во место и движење со промена на правец и брзина со застанување. | 34 | <p>Воведна активност-активирање на предзнаењата</p> <ul style="list-style-type: none"> - Постројување на учениците во колона по еден и изведување на одење, брзо одење, поскоци, лесно трчање, - Учениците се поставуваат во 2 редици и изведуваат вежби за обликување и јакнење на телото. <p>Главна активности-искуствено учење</p> <ul style="list-style-type: none"> - Еден ученик покажува топкање на топка со десна /лева рака . Друг ученик демонстрира правилно водење на топка со одење. Трет- правилно водење со трчање. <p style="text-align: center;">Слободно водење на топка</p>  <p style="text-align: center;">1 2 3 4</p> <p>Учениците се наредени во 4 групи (2x2) .</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учениците топкаат во место неколку пати (десна/лева рака) . На даден знак од наставник треба со одење да преминат во другата група. | топки за кошарка свирче за наставник | Усни одговори на прашања во дискусија Придонес во групните активности Придонес во изведување заклучоци |

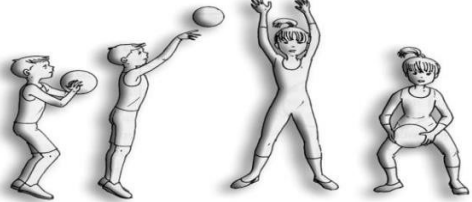
| | | | | | |
|--|--|--|---|---|--|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> - Топкаат во место и на даден знак со трчање треба преминат во другата група. - Учениците се наредени во 4 групи во форма на квадрат. Дијагонално се дава по една топка. На даден знак, во насока на стралките на часовникот се тргнува со водење на топка со одење и што побрзо да се донесат топките на почетната положба. <p>Завршна активност-извлекување заклучоци</p> <ul style="list-style-type: none"> - Брканица со топка- 2 ученика бркаат со водење на топка во ограничен простор. Ученикот кој ќе биде фатен ја презема улогата на бркач. <p>Рефлексија Како се чувствувавте на часот? Кој дел од часот најмногу ви се допадна?</p> | <p>4 сталки</p> <p>4 топки за кошарка</p> | |
|--|--|--|---|---|--|

| Содржини и (поими) | стандарди за оценување | Часови дата на реализација | Активности/сценарио за час 35 | средства | следење на напредокот |
|------------------------------|--|----------------------------|--|--|---|
| Кошарка - Кошаркарско водење | Изведува техники на праволиниско кошаркарско водење во место и движење со промена на правец и брзина со застанување. | 35 | <p>Воведна активност-активирање на предзнаењата</p> <ul style="list-style-type: none"> - Постројување на учениците во колона по еден и изведување на одење, брзо одење,поскоци, лесно трчање, - Учениците се поставуваат во 2 редици и изведуваат вежби за обликување и јакнење на телото. <p>Главна активности-искуствено учење</p> <p>Сите ученици се наредени во круг и немаат топка. Наставникот кажува насоки,а учениците се поставуваат.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Паралелен/дијагонален кошаркарски став -Држење на кошаркарска топка во раце -додавање на топка со одбивање од подлога или од гради -топкање на топка во место и во движење(без топка). <p>Учениците работат во парови или мали групи 2x2 . Секој пар има топка.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Активност 1- Топкање на топка во место и додавање на играчот со одбивање од подлога. Претрчување во спротивната група. - Активност 2- Топкање на топка во место и додавање на топка на играчот во гради. Претрчување во спротивната група. - Активност 3-Водење на топка со одење и | <p>топки за кошарка</p> <p>свирче за наставник</p> | <p>Усни одговори на прашања во дискусија</p> <p>Придонес во групните активности</p> <p>Придонес во изведување заклучоци</p> |

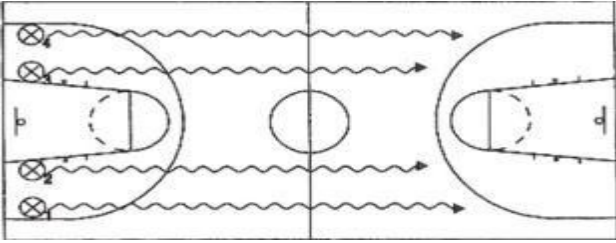
| | | | | | |
|---------------------------------|--|--|--|------------------|--|
| СЦЕНАРИЈА ЗА ФЗО ЗА 6 ОДДЕЛЕНИЕ | | | <p>подавање на играчот од одредено растојание со одбивање или во гради</p> <ul style="list-style-type: none"> - Активност 4- Водење со трчање и додавање на топка од одредено растојание. <p>Завршна активност-извлекување заклучоци</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учениците вежбаат во парови низ слободен простор. Прво еден ученик ја води топката со лева/десна рака низ просторот, а другиот го следи со кошаркарски став праволиниски /дијагонелен низ просторот. На даден знак си подаваат топка неколку пати со одбивање од под или во гради и ја менуваат улогата. <p>Рефлексија Како се чувствувавте на часот? Кој дел од часот најмногу ви се допадна?</p> | топки за кошарка | |
|---------------------------------|--|--|--|------------------|--|

| Содржини и (поими) | стандарди за оценување | Часови дата на реализација | Активности/сценарио за час 36 | средства | следење на напредокот |
|------------------------------|--|----------------------------|--|--|---|
| Кошарка - Шутирање во кош | Изведува техника на шутирање во кош од место и од движење со застанување | 36 | <p>Воведна активност-активирање на предзнаењата</p> <ul style="list-style-type: none"> - Постројување на учениците во колона по еден и изведување на одење, брзо одење,поскоци, лесно трчање, - Учениците се поставуваат во 2 редици и изведуваат вежби за обликување и јакнење на телото. <p>Главна активности-искуствено учење Активност за загревање со топка</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учениците се поделени во парови или мали групи 2x2. Секоја група има топка . Учениците топкаат неколку пати во место и потоа ја подаваат топката од место со правилен кошаркарски став. - Наставникот демонстрира став на телото при шут на топката во кош од место. Ако се шутира со десна рака десната нога е напред и обратно. Телото е спуштено,колената свиткани ,а тежината на предната нога.Топката се држи со двете раце свиткани на лактите и се подигнува малку над глава. Раката со која шутираме се испружува напред кон кошот . | <p>топки за кошарка</p> <p>свирче за наставник</p> | <p>Усни одговори на прашања во дискусија</p> <p>Придонес во групните активности</p> <p>Придонес во изведување заклучоци</p> |

| | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|
| | | | <p>-Учениците се наредени во 2 колони со 4 топки. Првите 2 играчи во колоната имаат топка. Се вежба шут на ниско поставен кош од место, по шутот се зема топката и се дава на следниот играч . Секој ученик треба да изведен неколку пати шут од место.</p> <p>- Од одредено растојание учениците ја водат топката со одење. Потоа застануваат на означено место и шутираат на кош. Играчот што шутира со трчање ја враќа топката.</p> <p>Завршна активност-извлекување заклучоци</p> <p>- Учениците се поделени на 4 групи(2x2) . На даден знак од наставник се шутира на кош . Победува групата која прва ќе постигне 5 коша.</p> <p>Рефлексија</p> <p>Како се чувствувавте на часот? Кој дел од часот најмногу ви се допадна?</p> | <p>4 топки за кошарка</p> <p>сталки</p> | |
|--|--|--|--|---|--|

| Содржини и (поими) | стандарди за оценување | Часови дата на реализација | Активности/сценарио за час | средства | следење на напредокот |
|---------------------------|--|----------------------------|---|--|---|
| Кошарка - Шутирање во кош | Изведува техника на шутирање во кош од место и од движење со застанување | 37 | <p>Воведна активност-активирање на предзнаењата</p> <ul style="list-style-type: none"> - Постројување на учениците во колона по еден и изведување на одење, брзо одење, поскоци, лесно трчање, - Учениците се поставуваат во 2 редици и изведуваат вежби за обликување и јакнење на телото. <p>Главна активности-искуствено учење</p> <p>Активност за загревање со топка</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учениците се поделени во мали групи 2x2. Секоја група има топка и обрач. Еден ученик го држи обрачот(сите учениците ќе ја имаат оваа улога во текот на активноста). Учениците треба да даваат кош во обрачот без да го допрат со топката. - Учениците се наредени во круг. Еден ученик демонстрира став на телото при шут од место, а другите ученици повторуваат.(без топка) <p style="text-align: center;"><small>Кошаркарско фрлање во кош</small></p>  <p>Учениците се наредени во 2 колони со 4 топки. Првите 2 играчи во колоната имаат топка. Се</p> | <p>топки за кошарка</p> <p>свирче за наставник</p> | <p>Усни одговори на прашања во дискусија</p> <p>Придонес во групните активности</p> <p>Придонес во изведување заклучоци</p> |

| | | | | | |
|--|--|--|---|---|--|
| | | | <p>вежба шут на ниско поставен кош од место, по шутот се зема топката и се дава на следниот играч . Секој ученик треба да изведен неколку пати шут од место.</p> <p>- На означен полигон со сталки учениците треба да водат топка-праволиниски, цик-цак и од одредено место да шутираат на кош. Се шутира од различни далечини кои се озаналени со сталки.</p> <p>- Ученици во парови додаваат топка во одење/ трчање и од одредено место се шутира на кош</p> <p>Завршна активност-извлекување заклучоци</p> <p>- Игра во 2 групи. За секоја група има по 1 топка ставена во обрач. Ученикот со трчање треба да одат до обрачот , да ја земи топката, со водење да стигни до означеното место и да шутира на кош. Потоа ја зема топката и брзо ја враќа во обрачот. Следниот играч продолжува на ист начин. Победува групата која прва ќе постигне 5 коша.</p> <p>Рефлексија Како се чувствувавте на часот? Кој дел од часот најмногу ви се допадна?</p> | <p>4 топки за кошарка</p> <p>сталки</p> | |
|--|--|--|---|---|--|

| Содржини и (поими) | стандарди за оценување | Часови дата на реализација | Активности/сценарио за час 38 | средства | следење на напредокот |
|------------------------------|--|----------------------------|--|--|---|
| Кошарка - Шутирање во кош | Изведува техника на шутирање во кош од место и од движење со застанување | 38 | <p>Воведна активност-активирање на предзнаењата</p> <ul style="list-style-type: none"> - Постројување на учениците во колона по еден и изведување на одење, брзо одење,поскоци, лесно трчање, - Учениците се поставуваат во 2 редици и изведуваат вежби за обликување и јакнење на телото. <p>Главна активности-искуствено учење</p> <p>Активност за загревање со топка</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учениците се поделени во мали групи 2x2. Секоја група има топка . На даден знак учениците ја водат топката праволиниско до одредено место со десна рака,а наназад со лева рака(неколку пати) - Просторот се означува со стапки и учениците ја водат топката цик-цак. - Водење на топката ,а потоа додавање од одреден простор со одбивање од земја или во гради без да падни на подлогата..  <p>Учениците се наредени во 4 групи. Секоја група</p> | <p>топки за кошарка</p> <p>свирче за наставник</p> <p>8 топки за кошарка</p> <p>стапки</p> | <p>Усни одговори на прашања во дискусија</p> <p>Придонес во групните активности</p> <p>Придонес во изведување заклучоци</p> |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | <p>има по 2 топки. Се започнува со водење на топка праволиниски/змијулесто,цик- цак со промена на раката при водење и се завршува со шут на кош.</p> <p>Завршна активност-извлекување заклучоци</p> <ul style="list-style-type: none"> - Игра во 2 групи. Земи ја топката. Се игра со кошаркарска топка. Учениците од едната група ја имаат топката и треба да си ја подаваат со одбивање од под или во гради и да се обидат да дадат кош. А другите да им ја земат. Топката не смее да биде држена во рака повеќе од 5 секунди(се брои до 5) - Рефлексија Како се чувствувавте на часот? Кој дел од часот најмногу ви се допадна? | | |
|--|--|--|--|--|--|

| Содржини и (поими) | стандарди за оценување | Часови дата на реализациј | Активности/сценарио за час 39 | средства | следење на напредокот |
|--------------------|--|---------------------------|--|--|---|
| Кошарка | Применува кошаркарски елементи во игра на еден и два коша со примена на елементарни правила. | 39 | <p>Воведна активност-активирање на признаењата</p> <ul style="list-style-type: none"> - Постројување на учениците во колона по еден и изведување на одење, брзо одење,поскоци, лесно трчање, - Учениците се поставуваат во 2 редици и изведуваат вежби за обликување и јакнење на телото. <p>Главна активности-искуствено учење Активност за загревање со топка</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учениците се поделени во мали групи 2x2 . - Наставникот објаснува дека ќе играме мини кошарка и ќе се применуваат научените елементи фрлање,додавање,фаќање ,водење на топка и шут од место . - За побрзо менување на групите времето за шут се ограничува . Секоја група на тој начин има можност повеќе пати да игра. <p>Завршна активност-извлекување заклучоци</p> <ul style="list-style-type: none"> - Игра за релаксација – 2 групи наредени во колона ,а секоја група има 1 топка.Топката треба да се пренесе над глава што побрзо без да падне од првиот до полседниот во колоната. Последниот потоа трча напред со топката и играта продолжува. Победува екипата која прва ќе се врати во првобитната положба. <p>Рефлексija</p> | <p>топки за кошарка</p> <p>свирче за наставник</p> <p>топка за кошарка</p> | <p>Усни одговори на прашања во дискусија</p> <p>Придонес во групните активности</p> <p>Придонес во изведување заклучоци</p> |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | Како се чувствуваате на часот? Кој дел од часот најмногу ви се допадна? | | |
|--|--|--|--|--|--|

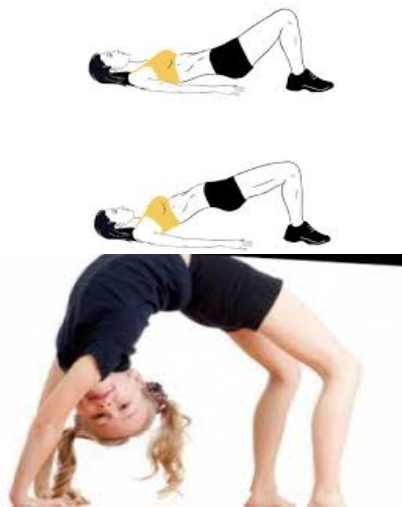
| Сценарио за час 40 | | Предмет: Физичко и здравствено образование | | | |
|--|--|---|--|---|--|
| Тема: Гимнастика со ритмика и танци | | | | | |
| Наставна единица: Гимнастичко одење и трчање во ритам и такт | | | | | |
| Изготвил: | | | | | |
| Адаптирал: | | | | | |
| содржини (и поими) | стандарди за оценување | часови и дата на реализација | сценарио за часот | средства | следење на напредокот |
| Гимнастичко одење и трчање во ритам и такт | Изведува правилна техника на гимнастичко одење и трчање во ритам и такт. | 40 | <p>Воведна активност Учениците се редат во колона по еден, на даден знак одат околу спортската сала/игралиште, го забрзуваат одењето кое постепено преминува во трчање право па бочно па повторно одење, при тоа се демонстрира правилно држење на телото, одење на прсти, пета и трчање во колона. Наставникот ги повикува учениците да се наредат по висина (врста) и се изведуваат вежби за обликување на телото.</p> <p>Главни активности Наставникот појаснува дека гимнастиката ја развива општата сила, подвижноста, експлозивноста, координацијата и рамнотежата. При совладување на техниката гимнастичко чекорење, најчесто се прават следниве грешки-лабаво држење на трупот кое предизвикува свиткување во лево или десно, одење на цело стапало и опуштено држење на стапалото. Во продеолжение на часот се вежба</p> | отворен простор, свирче на наставникот, штоперица | <p>Практичната изведба на активностите за време на часот, -</p> <p>Активната вклученост за време на часот,</p> <p>Придонес во изведвање на заклучоците</p> |

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| | | <p>правилното гимнастичко одење и трчање со примена различни активности.</p> <p>Пр-Игра :„Брзо на зборното место“ Учениците слободно се движат низ фискултурната сала или игралиште,наставникот со плескање на рацете ги повикува на зборното место-играта се повторува и со гимнастичко одење ,а потоа и со гимнастичко трчање.</p> <p>Завршен дел Игра-за опуштање на телото „Полжав“.Учениците ги следат инструкциите од наставникот .Вие сте мали полжави кои се спремаат за зимски сон.Легнете и свиткајте се во клопче да ви биде што потопло,а потоа потонете во длабок зимски сон.Дишете длабоко и слушајте го своето дишење.Доаѓа пролетта,многу бавно почнете да се будите,протегнете се,весело протрлајте ги очињата и длабоко земете воздух.</p> <p>Рефлексја Што правевме денес? Која активност ви беше најинтересна? Што научивте?(макс.5 мин).</p> | | |
|--|--|---|--|--|

| Сценарио за час 41 | | | Предмет: Физичко и здравствено образование | | |
|--|--|------------------------------------|---|--|--|
| Тема: Гимнастика со ритмика и танци | | | | | |
| Наставна единица: Увежбување -Гимнастичко одење и трчање во ритам и такт | | | | | |
| Изготвил: | | | | | |
| Адаптирал: | | | | | |
| содржини (и поими) | стандарди за оценување | часови и дата на реализација | сценарио за часот | средства | следење на напредокот |
| Гимнастичко одење и трчање во ритам и такт | Изведува правилна техника на гимнастичко одење и трчање во ритам и такт. | 41 | <p>Воведна активност Учениците се редат во колона по еден, на даден знак одат околу спортската сала/игралиште, го забрзуваат одењето кое постепено преминува во трчање право па бочно па повторно одење, при тоа се демонстрира правилно држење на телото, одење на прсти, пета и трчање во колона. Наставникот ги повикува учениците да се наредат по висина (врста) и се изведуваат вежби за обликување на телото.</p> <p>Главни активности Наставникот со глас и со плескање на рацете им задава ритам и темпо, а учениците изведуваат гимнастичко одење и трчање низ повеќе активности -Одење 2 чекори напред, 4 чекори со трчање, 2 чекори назад. -Вежбата се повторува со самостојно плескање на рацете -Вежбата се повторува со музика</p> | <p>Спортска опрема</p> <p>Отворен простор</p> <p>Спортска сала, душек, рипстол</p> | <p>Практичната изведба на активностите за време на часот, -</p> <p>Активната вклученост за време на часот,</p> <p>Придонес во изведвање на заклучоците</p> |


| | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|
| | | | <p>-Следат одења во колона со придружба на музика</p> <p>-Трчање со придружба на музика во различни насоки</p> <p>-Учениците се делат во 4 групи и секоја застанува на квадратен простор,промената на местата се изведува со гимнастичко одење,аптоа и трчање со поместување за едно место,две,три или цел круг до своето место</p> <p>Завршен дел</p> <p>Елементарни игри –Брканица во одење</p> <p>Рефлексја</p> <p>Што правевме денес?</p> <p>Која активност ви беше најинтересна?</p> <p>Што научивте?(макс.5 мин).</p> | | |
|--|--|--|---|--|--|

| Сценарио за час 42 | | | Предмет: Физичко и здравствено образование | | |
|---|---|-------------------------------------|---|---|---|
| Тема: Гимнастика со ритмика и танци | | | | | |
| Наставна единица: Вежби на партер- „свеќа“, „мост“ и челна вага увежбување | | | | | |
| Изготвил: | | | | | |
| Адаптирал: | | | | | |
| содржини (и поими) | стандарди за оценување | часови и дата на реализација | сценарио за часот | средства | следење на напредокот |
| - Гимнастика Вежби на партер | Изведува правилна техника на „свеќа“, „мост“ и челна вага. | 42 | Воведна активност Постројување на учениците во колона по еден и изведеување на одење, брзо одење, поскоци, лесно трчање, - Учениците изведуваат вежби за обликување и јакнење на телото. Главни активности - Учениците се наредени во 2 групи. За секоја група има душек за изведување на вежби. - Наставникот со помош на ученик демонстрира став и држење на телото (рацете, трупот и нозете) т.е предвежбите за | Спортска опрема Спортска сала, душек, свирче за наставнк | Практичната изведба на активностите за време на часот, - Активната вклученост за време на часот, Придонес во изведвање на заклучоците |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | <p>изведување свеќа, мост, од легната положба до подигната. - Практична изведба на мост од страна на ученик демонстратор, а потоа сите ученици еден по еден вежбаат по 2-3 пати изведивање на мост.</p>  <p>Завршен дел Игра со сите ученици: Свеќа – мост - Учениците се седнати на подот. Ако наставникот рече свеќа-треба да легнат на</p> | |
|--|--|--|--|--|

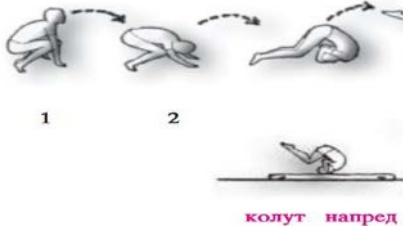

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|
| | | | <p>грб и да ги подиг-нат двете нозе споени во висина. Ако рече мост- треба да се кренат на мускули со двете раце. Учениците кои ќе погрешат излегуваат од игра</p> <p>Рефлексија Што правевме денес? Која активност ви беше најинтересна? Што научивте?(макс.5 мин).</p> | | |
|--|--|--|---|--|--|


| Сценарио за час 43 | | | Предмет: Физичко и здравствено образование | | |
|--|--|------------------------------------|---|--|--|
| Тема: Гимнастика со ритмика и танци | | | | | |
| Наставна единица: Вежби на партер „свеќа“, „мост“ и челна вага.- усовршување | | | | | |
| Изготвил: | | | | | |
| Адаптирал: | | | | | |
| содржини (и поими) | стандарди за оценување | часови и дата на реализација | сценарио за часот | средства | следење на напредокот |
| Гимнастика Вежби на партер | Изведува правилна техника на „свеќа“, „мост“ и челна вага. | 43 | <p>Воведна активност Постројување на учениците во колона по еден и изведеување на одење, брзо одење, поскоци, лесно трчање, - Учениците изведуваат вежби за обликување и јакнење на телото.</p> <p>Главни активности - Учениците се наредени во 2 групи. За секоја група има душек за изведување на вежби. - Наставникот со помош на ученик демонстрира став и држење на телото (рацете, трупот и нозете) т.е предвежбите за изведување свеќа, мост, од легната положба до подигната.</p> | <p>Спортска опрема</p> <p>Спортска сала, душек, свирче за наставнк</p> | <p>Практичната изведба на активностите за време на часот, -</p> <p>Активната вклученост за време на часот,</p> <p>Придонес во изведвање на заклучоците</p> |

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| | | <p>- Практична изведба на мост од страна на ученик демонстратор, а потоа сите ученици еден по еден вежбаат по 2-3 пати изведивање на мост.</p>  <p>Завршен дел Игра со сите ученици: Свеќа мост - Учениците се седнати на подот. Ако наставникот рече свеќа-треба да легнат на грб и да ги подиг-нат двете нозе споени во висина. Ако рече мост- треба да се кренат на</p> | | |
|--|--|---|--|--|

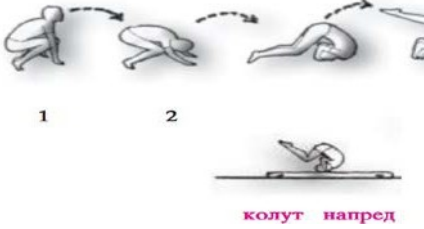

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|
| | | | <p>мускули со двете раце. Учениците кои ќе погрешат излегуваат од игра</p> <p>Рефлексија Што правевме денес? Која активност ви беше најинтересна? Што научивте?(макс.5 мин).</p> | | |
|--|--|--|---|--|--|


| Сценарио за час бр.44 | | Предмет: Физичко и здравствено образование | | | |
|--|--|---|---|---|--|
| Тема: Гимнастика со ритмика и танци | | | | | |
| Наставна единица: Вежби на партер- колут напред и колут назад- увежбување | | | | | |
| Изготвил: | | | | | |
| Адаптирал: | | | | | |
| содржини (и поими) | стандарди за оценување | часови и дата на реализација | сценарио за часот | средства | следење на напредокот |
| Гимнастика Вежби на партер | Изведува правилна техника на колут напред и колут назад. | 44 | <p>Воведна активност Учениците се поставуваат во една редица по висина. Потоа формираат колона по еден и се движат во просторот по насоки од наставник, соодење (брзо одење), поскоци и лесно трчање формирајќи круг. Учениците се поставуваат во 1 редица, па со пребројување прввтор формираат 2 редици. Еден ученик демонстрира вежби за оформување на телото, а учениците ги повторуваат вежбите по 10пати.</p> <p>Главни активности Наставникот со помош на ученик демонстрирастав и</p> | <p>спортска сала</p> <p>Свирече за наставик</p> <p>2 душеци</p> <p>Сталки, пречки за прескокнување мали голчиња за провлекување</p> | <p>Практичната изведба на активностите за време на часот, -</p> <p>Активната вклученост за време на часот,</p> <p>Придонес во изведвање на заклучоците</p> |

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|
| | | | <p>држење на телото (рацете, трупот и нозете) т. е предвежбите за изведување колут напред и колут назад.</p> <p>Практична изведба на колут напредод страна на ученикдемонстратор, а потоа ситеученици еден по еден вежбаат по 23 пати изведивање на колут напред.</p>  <p>колут напред</p> <p>На ист начин се увежбува изведување на колутназад на рамна и на закосена површина.</p>  <p>колут назад</p> | | |
|--|--|--|---|--|--|

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | <p style="text-align: center;">Колут назад на коса подлога</p>  <p style="text-align: center;">Колут назад на коса подлога</p> <p>Завршен дел Се поставуваат 2 душеци еден до друг. Поставен е полигон со реквизите, а учениците треба да ги следат насоките од наставник, да ги поминат реквизитите со трчање, прескокнување или провлекување и да се истркалаат на душеците. Некои ученици кои се повешти во изведување колут напред/назад можат да ги прават/наместо да се тркалаат.</p> <p>Рефлексija Што правевме денес? Која активност ви беше најинтересна? Што научивте?(макс.5 мин).</p> | | |
|--|--|--|--|--|--|

| Сценарио за час бр.45 | | Предмет: Физичко и здравствено образование | | | |
|---|--|---|--|---|---|
| Тема: Гимнастика со ритмика и танци | | | | | |
| Наставна единица: Вежби на партер- колут напред и колут назад- усовршување | | | | | |
| Изготвил: | | | | | |
| Адаптирал: | | | | | |
| содржини (и поими) | стандарди за оценување | часови и дата на реализација | сценарио за часот | средства | следење на напредокот |
| - Гимнастик а Вежби на партер | Изведува правилна техника на колут напред и колут назад. | 45 | Воведна активност Учениците се поставуваат во една редица по висина. Потоа формираат колона по еден и се движат во просторот по насоки од наставник, соодење (брзо одење), поскоци и лесно трчање формирајќи круг. Учениците се поставуваат во 1 редица, па со пребројување прввтор формираат 2 редици. Еден ученик демонстрира вежби за оформување на телото, а учениците ги повторуваат вежбите по 10пати. Главни активности Наставникот со помош на ученик демонстрира став и држење на телото (рацете, трупот и нозете) т. е предвежбите за | спортска сала Свирече за настави к 2 душеци Сталки, пречки за прескокнување мали голчиња за провлекување | Практичната изведба на активностите за време на часот, - Активната вклученост за време на часот, Придонес во изведвање на заклучоците |

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|
| | | | <p>изведување колут напред и колут назад.</p> <p>Практична изведба на колут напредод страна на ученик демонстратор, а потоа ситеученици еден по еден го усовршуваат изведивање на колут напред.</p>  <p>На ист начин се усовршува изведувањето на колутназад на рамна и на закосена површина.</p>  | | |
|--|--|--|---|--|--|

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|
| | | | <p style="text-align: center;">Колут назад на коса подлога</p>  <p style="text-align: center;">1 2 3 4</p> <p style="text-align: center;">Колут назад на коса подлога</p> <p>Завршен дел Се поставуваат 2 душеци еден до друг. Поставен е полигон со реквизите, а учениците треба да ги следат насоките од наставник, да ги поминат реквизитите со трчање, прескокнување или провлекување и да се истркалаат на душеците. Некои ученици кои се повешти во изведување колут напред/назад можат да ги прават/наместо да се тркалаат.</p> <p>Рефлексија Што правевме денес? Која активност ви беше најинтересна? Што научивте?(макс.5 мин).</p> | | |
|--|--|--|---|--|--|

| Сценарио за час- бр 46 | | | Предмет: Физичко и здравствено образование | | |
|---|---|------------------------------------|---|--|---|
| Тема: Гимнастика со ритмика и танци | | | | | |
| Наставна единица: - Вежби на партер-стој на раце со потпирање на нозете на сид со помош- увежбување | | | | | |
| Изготвил: | | | | | |
| Адаптирал: | | | | | |
| содржини (и поими) | стандарди за оценување | часови и дата на реализација | сценарио за часот | средства | следење на напредокот |
| Гимнастик а Вежби на партер | Изведува правилна техника на стој на раце со потпирање на нозете на сид со помош. | 46 | Воведна активност Постројување на учениците во колона по еден и изведување на одење, брзо одење, поскоци, лесно трчање, - Учениците изведуваат вежби за обликување и јакнење на телото. Главни активности Наставникот со помош на ученик демонстрира став и држење на телото т.е предвежбите за изведување стој на раце со потпирање на нозете на сид. Демонстрира ученик, а наставникот и уште еден ученик помагаат при придржување на нозете.Изведувањето на овој елемент започнува во стоечка положба.Со едната нога правиме замав кон назад,а рацете се испружени и се движат напред долу.Дланките од рацете се поставуваат пред предната | Спортска опрема Спортска сала, душек, свирче за наставнк | Практичната изведба на активностит е за време на часот, - Активната вклученост за време на часот, Придонес во изведување на заклучоците |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | <p>нога и со замавната нога се замавнува кон горе и назад. При самото ова движење доаѓа до подигнување и на предната нога. Главата е подигната нагоре со поглед напред. Елементот стој на раце со потпирање на ѕид се изведува од сите ученици по два пати па и повеќе.</p>  <p>Завршен дел Игра за релаксација и вежби за опуштање на мускулатурата на телото</p> <p>Рефлексија Што правевме денес? Која активност ви беше најинтересна? Што научивте?(макс.5 мин).</p> | | |
|--|--|--|--|--|--|

| Сценарио за час- бр 47 | | Предмет: Физичко и здравствено образование | | | |
|---|---|---|---|--|---|
| Тема: Гимнастика со ритмика и танци | | | | | |
| Наставна единица: - Вежби на партер-стој на раце со потпирање на нозете на сид со помош- увежбување | | | | | |
| Изготвил: | | | | | |
| Адаптирал: | | | | | |
| содржини (и поими) | стандарди за оценување | часови и дата на реализација | сценарио за часот | средства | следење на напредокот |
| Гимнастика Вежби на партер | Изведува правилна техника на стој на раце со потпирање на нозете на сид со помош. | 47 | <p>Воведна активност Постројување на учениците во колона по еден и изведување на одење, брзо одење, поскоци, лесно трчање, - Учениците изведуваат вежби за обликување и јакнење на телото.</p> <p>Главни активности</p> <p>Наставникот со помош на ученик демонстрира став и држење на телото т.е предвежбите за изведување стој на раце со потпирање на нозете на сид. Демонстрира ученик, а наставникот и уште еден ученик помагаат при придржување на нозете.Повторување од минатиот час(Изведувањето на овој елемент започнува во стоечка положба.Со едната нога правиме замав кон назад,а рацете се испружени и се</p> | <p>Спортска опрема</p> <p>Спортска сала, душек, свирче за наставнк</p> | <p>Практичната изведба на активностите за време на часот, -</p> <p>Активната вклученост за време на часот,</p> <p>Придонес во изведување на заклучоците</p> |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | <p>движат напред долу.Дланките од рацете се поставуваат пред предната нога и со замавната нога се замавнува кон горе и назад.При самото ова движење доаѓа до подигнување и на предната нога.Главата е подигната нагоре со поглед напред).Елементот стој на раце со потпирање на сид се изведува од сите ученици по два пати па и повеќе.</p>  <p>Завршен дел Игра за релаксација и вежби за опуштање на мускулатурата на телото по избор на ученикот.</p> <p>Рефлексија Што правевме денес?К оја активност ви беше најинтересна?</p> | | |
|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | |
|--|--|--|----------------------------|--|--|
| | | | Што научивте?(макс.5 мин). | | |
|--|--|--|----------------------------|--|--|

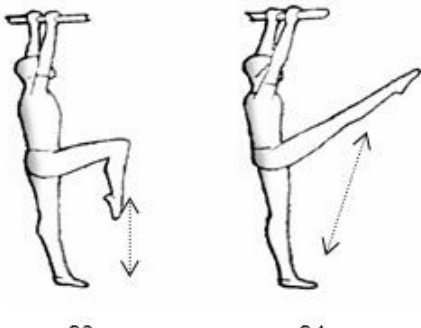
| Сценарио за час бр.48 | | Предмет: Физичко и здравствено образование | | | |
|---|--------------------------------------|---|---|---------------|--------------------------|
| Тема: Гимнастика со ритмика и танци | | | | | |
| Наставна единица: Висење и нишење на гимнастички справи- увежбување | | | | | |
| Изготвил: | | | | | |
| Адаптирал: | | | | | |
| содржини (и поими) | стандарди за оценување | часови и дата на реализација | сценарио за часот | средства | следење на напредокот |
| - Гимнастика Вежби на | . Изведува правилна техника на | 48 | Воведна активност - Постројување на | спортска сала | Практичната |

| | | | | | | |
|---------------|---|--|--|---|---|--|
| <p>партер</p> | <p>висење и нишање на гимнастички справи (рипстоли, ниско вратило, алки, двовисински разбој).</p> | | <p>учениците во колона по еден и изведување на одење, брзо одење, поскоци, лесно трчање.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учениците подредени во две редици изведуваат вежби за обликување и јакнење на телото, со посебен акцент на рацете и рамениот појас. <p>Главни активности</p> <p>Наставникот со помош на ученик ги демонстрира висење и нишање на ниско вратило</p> <div data-bbox="997 950 1415 1274" data-label="Image"> </div> <p>Учениците ги</p> | <p>Свирече за наставик</p> <p>Ниско вратило</p> | <p>изведба на активностите за време на часот, -</p> <p>Активната вклученост за време на часот,</p> <p>Придонес во изведување на заклучоците</p> | |
|---------------|---|--|--|---|---|--|

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | <p>изведуваат вежбите индивидуално или во парови.</p> <p>Вежба 1: Висење на вратило со наизменично подигање на нозете на горе свиткани во потколеницата.</p> <p>Вежба 2: Висење на вратило со подигање на нозете наизменично право нагоре.</p> <p>Вежба 3: Нишање на вратило.</p> <p>Завршен дел Игра за олабавување на мускулатурата – „Поплава“ —кога еден од учениците ќе рече „поплава“ останатите ученици треба да се качат на рипстол, вратило или алки за да се спасат. Ученикот кој ќе остане во поплаваа ќе излезе одигра.</p> | | |
|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | Рефлексија Што правевме денес? Која активност ви беше најинтересна? Што научивте?(макс.5 мин). | | |
|--|--|--|--|--|--|

| Сценарио за час бр.49 | | | Предмет: Физичко и здравствено образование | | |
|--|---|------------------------------|---|------------------------------|------------------------|
| Тема: Гимнастика со ритмика и танци | | | | | |
| Наставна единица: Висење и нишење на гимнастички справи- усовршување | | | | | |
| Изготвил: | | | | | |
| Адаптирал: | | | | | |
| содржини (и поими) | стандарди за оценување | часови и дата на реализација | сценарио за часот | средства | следење на напредокот |
| - Гимнастик а | . Изведува правилна техника на висење и | 49 | Воведна активност - Постројување на учениците во колона | спортска сала Свирече | Практичната изведба на |


| | | | | | |
|------------------------|--|--|--|---|--|
| <p>Вежби на партер</p> | <p>нишање на гимнастички справи (рипстоли, ниско вратило, алки, двовисински разбој).</p> | | <p>по еден и изведување на одење, брзо одење, поскоци, лесно трчање.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учениците подредени во две редици изведуваат вежби за обликување и јакнење на телото, со посебен акцент на рацете и рамениот појас. <p>Главни активности</p> <p>Наставникот со помош на ученик ги повторува вежбите -весење и нишање на ниско вратило</p>  <p>Учениците ги изведуваат</p> | <p>за наставик</p> <p>Ниско вратило</p> | <p>активностите за време на часот, -</p> <p>Активната вклученост за време на часот,</p> <p>Придонес во изведување на заклучоците</p> |
|------------------------|--|--|--|---|--|

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| | | | <p>вежбите— индивидуално или во парови- усовршување Вежба 1: Висење на вратило со наизменично подигање на нозете на горе свиткани во потколеницата. Вежба 2: Висење на вратило со подигање на нозете наизменично право нагоре. Вежба 3: Нишање на вратило.</p> <p>Завршен дел Игра за олабавување на мускулатурата – „Поплава” —кога еден од учениците ќе рече „поплава” останатите ученици треба да се качат на рипстол, вратило или алки за да се спасат. Ученикот кој ќе остане во поплаваа ќе излезе одигра.</p> | |
|--|--|--|---|--|

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | Рефлексија Што правевме денес? Која активност ви беше најинтересна? Што научивте?(макс.5 мин). | | |
|--|--|--|--|--|--|

| Сценарио за час бр50 | | | Предмет: Физичко и здравствено образование | | |
|--|--------------------------------|------------------------------|---|-----------------------------------|-----------------------|
| Тема: Гимнастика со ритмика и танци | | | | | |
| Наставна единица: Прескокоци преку јарец- разножно- увежбување | | | | | |
| Изготвил: Елизабета Кочоска | | | | ООУ „Круме Волнароски“с.Тополчани | |
| Адаптирал: | | | | | |
| содржини (и поими) | стандарди за оценување | часови и дата на реализација | сценарио за часот | средства | следење на напредокот |
| - Гимнастика -Прескоци | Изведува техника на прескокнув | 50 | Воведна активност -Учениците се поставуваат во една | спортска сала | Практичната |

| | | | | | | |
|----------------------|---|--|---|--|--|--|
| <p>преку „јарец“</p> | <p>ање преку мал „јарец“, разножно.</p> | | <p>редица по висина. Потоа формираат колона по еден и се движат во просторот по насоки од наставник, соодење (брзо одење), поскоци и лесно трчање формирајќи круг. -Учениците се поставуваат во 1 редица, па со пребројување прввтор формираат 2 редици. Еден ученик демонстрира вежби за оформување на телото, а учениците ги повторуваат вежбите по 10пати.</p> <p>Главни активности Учениците изведуваат вежби за развивање на скокливоста 1 група скокаат со јаже со 2 нозе (за активноста се користат неколку јажиња, а учениците наизменично скокаат по неколку пати) 2 група – трчаат на мал простор и прескокнуваа 23 поставени препреки со висина од 2030 см Потоа учениците ротираат со активностите Демонстрација од</p> | <p>Свире че за наста вик</p> <p>Неколку јажиња</p> <p>Неколку препреки со висина од 2030см</p> <p>душек</p> <p>Мал јарец 2 конус и 4 препреки за прескокнување</p> | <p>изведба на активностите за време на часот, -</p> <p>Активната вклученост за време на часот,</p> <p>Придонес во изведвање на заклучоците</p> | |
|----------------------|---|--|---|--|--|--|

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | <p>ученик за прескокнување на мал јарец.</p> <p><i>Вежба:</i> Учениците застануваат на шведски сандак, се отфрлаат и скокаат на мека подлога.</p>  <p>Завршен дел Учениците се поделени во две групи. Пред секоја група има по 2 препреки кои со трчање треба да ги прескокнат. Потоа вртат околу конусот и кое дете прво ќе стигне до шведскиот сандак го скока и добива 1 поен, а другото дете претрчува во својата група и нема поени. На даден знак почнуваат следните играчи .</p> | | |
|--|--|--|--|--|

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | Рефлексија Што правевме денес? Која активност ви беше најинтересна? Што научивте?(макс.5 мин). | | |
|--|--|--|--|--|--|

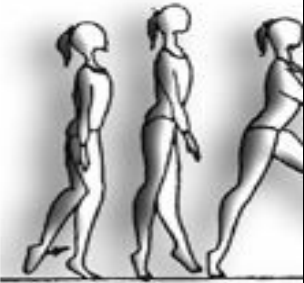
| Сценарио за час бр.51 | | Предмет: Физичко и здравствено образование | | | |
|---|---|---|--|-------------------------------------|---|
| Тема: Гимнастика со ритмика и танци | | | | | |
| Наставна единица: Прескокоци преку јарец- разножно- усовршување | | | | | |
| Изготвил: | | | | | |
| Адаптирал: | | | | | |
| содржини (и поими) | стандарди за оценување | часови и дата на реализација | сценарио за часот | средства | следење на напредокот |
| - Гимнастик а -Прескоци | Изведува техника на прескокнува ње преку мал „јарец“, | 51 | Воведна активност -Учениците се поставуваат во една редица по висина. Потоа формираат колона по еден и се движат во просторот по насоки | спортска сала Свире че за | Практичната изведба на активностите |

| | | | | | | |
|----------------------|------------------|--|--|---|--|--|
| <p>преку „јарец“</p> | <p>разножно.</p> | | <p>од наставник, со одење (брзо одење), поскоци и лесно трчање формирајќи круг. -Учениците се поставуваат во 1 редица, па со пребројување прввтор формираат 2 редици. Еден ученик демонстрира вежби за оформување на телото, а учениците ги повторуваат вежбите по 10 пати.</p> <p>Главни активности</p> <p>Учениците изведуваат вежби со скокови</p> <p>1 група скокаат со јаже со 2 нозе (за активноста се користат неколку јажиња, а учениците наизменично скокаат по неколку пати)</p> <p>2 група – трчаат на мал простор и прескокнуваа неколку препреки</p> <p>Потоа учениците ротираат со активностите Демонстрација од страна на наставник ученик за прескокнување на мал</p> | <p>наста вник</p> <p>Неколку јажиња</p> <p>Неколку препреки</p> <p>душек</p> <p>Мал јарец</p> | <p>за време на часот, -</p> <p>Активната вклученост за време на часот,</p> <p>Придонес во изведвање на заклучоците</p> | |
|----------------------|------------------|--|--|---|--|--|

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|
| | | | <p>јарец, разножно, а потоа згрчно.</p> <p>Вежба: Учениците застануваат на мал јарец, сеотфрлаат и скокаат на мека подлога</p> <p>Завршен дел Учениците играат игра за олабавување на мускулатурата,, Волкот и јагнето”учениците формираат круг држејќи се за рака, еден ученик е волк, а друг ученик е јагнето. Се бркаат се додека волкот не го фати јагнето. Потоа се менуваат.</p> <p>Рефлексија Што правевме денес? Која активност ви беше најинтересна? Што научивте?(макс.5 мин).</p> | | |
|--|--|--|---|--|--|

| | | | | | |
|--|---------------------|---|--------------------------|-----------------|------------------------------|
| Сценарио за час бр. 52 | | Предмет: Физичко и здравствено образование | | | |
| Тема: Гимнастика со ритмика и танци | | | | | |
| Наставна единица: Гимнастичко одење, детски поскок, вртење и вага на шведска клупа и ниска греда- увежбување | | | | | |
| Изготвил: | | | | | |
| Адаптирал: | | | | | |
| содржини (и поими) | стандарди за | часови и дата на | сценарио за часот | средства | следење на напредокот |

| | оценување | реализација | | | |
|---|---|-------------|--|---|---|
| - Гимнастик а Гимнастичко одење | Применува правилна техника на гимнастичко одење, детски потскок, вртење и вага на шведска клуба и ниска греда. | 52 | <p>Воведна активност Учениците се поставуваат во една редица по висина. Потоа формираат колона по еден и се движат во просторот по насоки од наставник, со одење (брзо одење), поскоци и лесно трчање формирајќи круг. Учениците се поставуваат во 1 редица, па со пребројување прввтор формираат 2 редици. Еден ученик демонстрира вежби за оформување на телото, а учениците ги повторуваат вежбите по 10 пати.</p> <p>Главни активности -Наставникот демонстрира став и држење на телото при изведување наритмичко одење и трчање, преку елегантни и лесни чекори Вежба: Гимнастичко одење. Телото е исправено подигнато на прсти; стомакот се вовлекува, градите напред, ученикот од и на прсти.</p> | <p>спортска сала</p> <p>Свирче за наставник</p> <p>Ниска греда</p> <p>топка</p> | <p>Практичната изведба на активностите за време на часот, -</p> <p>Активната вклученост за време на часот,</p> <p>Придонес во изведување на заклучоците</p> |

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|
| | | |  <p>Практична изведба на координирани движења сорацете и нозете во одење и трчање со правилно држење и естетско движење на телото, со променливо темпо, од страна на наставникот.</p> <p>Учениците по демонстрирање на техниките вага и двоножен доскок изведуваат вага и двоножен доскок на ниска греда. Изведбата може да биде индивидуана или во композиција.</p> <p>Завршен дел</p> <p>Игра за релаксација Брканица со топка. Двајца ученици бркаат пришто мора да си подаваат и топка. Со топката погодуваат ученици и кој ќе биде погоден излегува од играта. . Играта завршува додека сите ученици не бидат погодени со топка.</p> | | |
|--|--|--|---|--|--|

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | Рефлексја Што правевме денес? Која активност ви беше најинтересна? Што научивте?(макс.5 мин). | | |
|--|--|--|--|--|--|

| | |
|-------------------------------------|--|
| Сценарио за час бр.53 | Предмет: Физичко и здравствено образование |
| Тема: Гимнастика со ритмика и танци | |

| Наставна единица: Гимнастичко одење, детски потскок, вртење и вага на шведска клупа и ниска греда- усовршување | | | | | |
|--|--|------------------------------|--|---|---|
| Изготвил: | | | | | |
| Адаптирал: | | | | | |
| содржини (и поими) | стандарди за оценување | часови и дата на реализација | сценарио за часот | средства | следење на напредокот |
| - Гимнастик а Гимнастичко одење | Применува правилна техника на гимнастичко одење, детски потскок, вртење и вага на шведска клупа и ниска греда. | 53 | <p>Воведна активност</p> <p>-Учениците се поставуваат во една редица по висина. Потоа формираат колона по еден и се движат во просторот по насоки од наставник, со одење (брзо одење), поскоци и лесно трчање формирајќи круг.</p> <p>-Учениците се поставуваат во 1 редица, па со пребројување прватор формираат 2 редици. Еден ученик демонстрира вежби за оформување на телото, а учениците ги повторуваат вежбите по 10 пати.</p> <p>Главни активности</p> <p>-Наставникот демонстрира став и држење на телото при изведување наритмичко одење и трчање, преку елегантни и лесни чекори</p> <p>Вежба: Гимнастичко одење. Телото е исправено подигнато на прсти;стомакот се вовлекува, градитенапред,</p> | <p>спортска сала</p> <p>Свирче за наставник</p> <p>Ниска греда</p> <p>топка</p> | <p>Практичната изведба на активностите за време на часот, -</p> <p>Активната вклученост за време на часот,</p> <p>Придонес во изведување на заклучоците</p> |

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|
| | | | <p>ученикот од и на прсти. Практична изведба на координирани движења сорацете и нозете во одење и трчање со правилно држење и естетско движење на телото, со променливо темпо, од страна на наставникот. Учениците по демонстрирање на техниките вага и двоножен доскок изведуваат вага и двоножен доскок на ниска греда. Изведбата може да биде индивидуана или во композиција.</p> <p>Завршен дел Учениците играат игра за олабавување на мускулатурата,, Волкот и јагнето”учениците формираат круг држејќи се за рака, еден ученик е волк, а друг ученик е јагнето. Се бркаат се додека волкот не го фати јагнето. Потоа се менуваат.</p> <p>Рефлексција Што правевме денес? Која активност ви беше најинтересна? Што научивте?(макс.5 мин).</p> | | |
|--|--|--|---|--|--|

| Сценарио за час бр.54 | | Предмет: Физичко и здравствено образование | | | |
|--|---|---|--|--|---|
| Тема: Гимнастика со ритмика и танци | | | | | |
| Наставна единица: Ритмичко одење и трчање- увежбување | | | | | |
| Изготвил: | | | | | |
| Адаптирал: | | | | | |
| содржини (и поими) | стандарди за оценување | часови и дата на реализација | сценарио за часот | средства | следење на напредокот |
| 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. | 54 | <p>Воведна активност</p> <p>-Учениците се поставуваат во една редица по висина. Потоа формираат колона по еден и се движат во просторот по насоки од наставник, со одење (брзо одење), поскоци и лесно трчање формирајќи круг.</p> <p>-Учениците се поставуваат во 1 редица, па со пребројување прввтор формираат 2 редици. Еден ученик демонстрира вежби за оформување на телото, а учениците ги повторуваат вежбите по 10 пати.</p> <p>Главни активности</p> <p>- Наставникот демонстрира став и држење на телото, движење со рацете и нозете, при изведување на ритмичко одење и трчање.</p> <p>- Учениците изведуваат комбинирани изведби на координирани движења со рацете и нозете и изведување на</p> | <p>спортска сала</p> <p>Свирче за наставник</p> <p>касетофон</p> | <p>Практичната изведба на активностите за време на часот, -</p> <p>Активната вклученост за време на часот,</p> <p>Придонес во изведување на заклучоците</p> |

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| | | <p>активности.</p> <ul style="list-style-type: none">- Учениците работат во 2 групи1. гр со движења со одење2гр. со движења со трчање <p>-Потоа се менуваат активностите во групите</p> <p>Завршен дел Изведуваме заедничка кореографија за слушана композиција, во парови или групи.</p> <p>Рефлексија Што правевме денес? Која активност ви беше најинтересна? Што научивте?(макс.5 мин).</p> | | |
|--|--|---|--|--|

| Сценарио за час бр.55 | | Предмет: Физичко и здравствено образование | | | |
|--|---|--|---|--|--|
| Тема: Гимнастика со ритмика и танци | | | | | |
| Наставна единица: Ритмичко одење и трчање- усовршување | | | | | |
| Изготвил: | | | | | |
| Адаптирал: | | | | | |
| содржини (и поими) | стандарди за оценување | часови и дата на реализација | сценарио за часот | средства | следење на напредокот |
| 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. | 55 | <p>Воведна активност</p> <p>-Учениците се поставуваат во една редица по висина. Потоа формираат колона по еден и се движат во просторот по насоки од наставник, со одење (брзо одење), поскоци и лесно трчање формирајќи круг.</p> <p>-Учениците се поставуваат во 1 редица, па со пребројување прввтор формираат 2 редици. Еден ученик демонстрира вежби за оформување на телото, а учениците ги повторуваат вежбите по 10 пати.</p> <p>Главни активности</p> <ul style="list-style-type: none"> - Наставникот демонстрира став и држење на телото, движење со рацете и нозете, при изведување на потскоци и скокови во одење и трчање. - Учениците изведуваат | спортска сала Свирче за наставник | <p>Практичната изведба на активностите за време на часот, -</p> <p>Активната вклученост за време на часот,</p> <p>Придонес во изведвање на заклучоците</p> |

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|
| | | | <p>комбинирани изведби на координирани движења со рацете и нозете и изведување на активности.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учениците работат во 2 групи - 1. гр со извдување на потскоци во одење - 2гр. со изведување на скокови во трчање - Потоа се менуваат активностите во групите <p>Завршен дел Игра за релаксација,, Цин и цуце,, учениците се распоредени во одреден простор, ден ученик е во средината и дава наредби (цинмцуце), а учениците треба да клекнат на , цуце,, и да се исправат на,, цин,, . Ученикот кој што ќе згреши излегува од игра, а тој што ќе биде победник ја продолжува играта.</p> <p>Рефлексција Што правевме денес? Која активност ви беше најинтересна? Што научивте?(макс.5 мин).</p> | | |
|--|--|--|---|--|--|

| Сценарио за час бр.56 | | Предмет: Физичко и здравствено образование | | | |
|---|--|---|---|--|---|
| Тема: Гимнастика со ритмика и танци | | | | | |
| Наставна единица: Ритмички потскоци и скокови- увежбување | | | | | |
| Изготвил: | | | | | |
| Адаптирал: | | | | | |
| содржини (и поими) | стандарди за оценување | часови и дата на реализација | сценарио за часот | средства | следење на напредокот |
| Ритмика Ритмички потскоци и скокови | Изведува четири поврзани потскоци и скокови во одење и трчање (детски, мачкини, галоп,„ножи ци“, еленски скок, далеку високи скокови). | 56 | Воведна активност -Учениците се поставуваат во една редица по висина. Потоа формираат колона по еден и се движат во просторот по насоки од наставник, со одење (брзо одење), поскоци и лесно трчање формирајќи круг. -Учениците се поставуваат во 1 редица, па со пребројување прввтор формираат 2 редици. Еден ученик демонстрира вежби за оформување на телото, а учениците ги повторуваат вежбите по 10 пати. Главни активности - Наставникот демонстрира став и држење на телото, движење со рацете и нозете, при изведување на потскоци и скокови во | спортска сала Свирче за наставник | Практичната изведба на активностите за време на часот, - Активната вклученост за време на часот, Придонес во изведвање на заклучоците |

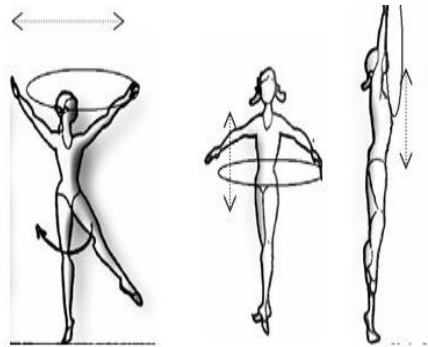
| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | <p>одење и трчање.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учениците изведуваат комбинирани изведби на координирани движења со рацете и нозете и изведување на активности. - Учениците работат во 2 групи - 1. гр со изведување на потскоци во одење - 2гр. со изведување на скокови во трчање - Потоа се менуваат активностите во групите <p>Завршен дел Игра за релаксација,, Џин и џуџе,, учениците се распоредени во одреден простор, ден ученик е во средината и дава наредби (џин ,џуџе), а учениците треба да клекнат на, , џуџе,, и да се исправат на,, џин,, . Ученикот кој што ќе згреши излегува од игра, а тој што ќе биде победник ја продолжува играта.</p> <p>Рефлексација Што правевме денес? Која активност ви беше најинтересна? Што научивте-?(макс.5 мин).</p> | | |
|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|

| Сценарио за час бр.57 | | Предмет: Физичко и здравствено образование | | | |
|---|--|---|---|--|--|
| Тема: Гимнастика со ритмика и танци | | | | | |
| Наставна единица: Ритмички потскоци и скокови- усовршување | | | | | |
| Изготвил: | | | | | |
| Адаптирал: | | | | | |
| содржини (и поими) | стандарди за оценување | часови и дата на реализација | сценарио за часот | средства | следење на напредокот |
| Ритмика Ритмички потскоци и скокови | Изведува четири поврзани потскоци и скокови во одење и трчање (детски, мачкини, галоп, „ножици“, еленски скок, далеку високи скокови). | 57 | Воведна активност -Учениците се поставуваат во една редица по висина. Потоа формираат колона по еден и се движат во просторот по насоки од наставник, со одење (брзо одење), поскоци и лесно трчање формирајќи круг. -Учениците се поставуваат во 1 редица, па со пребројување прввтор формираат 2 редици. Еден ученик демонстрира вежби за оформување на телото, а учениците ги повторуваат вежбите по 10 пати. Главни активности - Наставникот демонстрира став и држење на телото, движење со рацете и нозете, при изведување на | спортска сала Свирче за наставник | Практичната изведба на активностите за време на часот, - Активната вклученост за време на часот, Придонес во изведување на заклучоците |

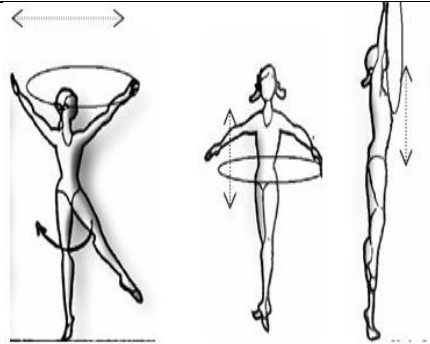
| | | | | | |
|--|--|--|--|-----------|--|
| | | | <p>потскоци и скокови во одење и трчање.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учениците изведуваат комбинирани изведби на координирани движења со рацете и нозете и изведување на активности. - Учениците работат во 2 групи - 1. гр со изведување на потскоци во одење - 2гр. со изведување на скокови во трчање - Потоа се менуваат активностите во групите <p>Завршен дел Изведуваат кореографија за слушана композиција, во парови или групи.</p> <p>Рефлексija Што правевме денес? Која активност ви беше најинтересна? Што научивте?(макс.5 мин).</p> | касетофон | |
|--|--|--|--|-----------|--|

| Сценарио за час бр.58 | | | Предмет: Физичко и здравствено образование | | |
|--|---|------------------------------------|--|--|---|
| Тема: Гимнастика со ритмика и танци | | | | | |
| Наставна единица: Ритмички движења со реквизити(обрач, јаже, лента, топка), без музика. | | | | | |
| Изготвил: | | | | | |
| Адаптирал: | | | | | |
| содржини (и поими) | стандарди за оценување | часови и дата на реализација | сценарио за часот | средства | следење на напредокот |
| Ритмика Ритмички Ритмички движења со реквизити | Изведува ритмички движења со слободен избор на реквизит (обрач, јаже, лента, топка), без музика. | 58 | <p>Воведна активност</p> <p>-Учениците се поставуваат во една редица по висина. Потоа формираат колона по еден и се движат во просторот по насоки од наставник, со одење (брзо одење), поскоци и лесно трчање формирајќи круг.</p> <p>-Учениците се поставуваат во 1 редица, па со пребројување прввтор формираат 2 редици. Еден ученик демонстрира вежби за оформување на телото, а учениците ги повторуваат вежбите по 10 пати.</p> <p>Главни активности</p> <ul style="list-style-type: none"> - Наставникот демонстрира став и држење на телото при изведување наритмички | спортска сала Свирче за наставник | <p>Практичната изведба на активностите за време на часот, -</p> <p>Активната вклученост за време на часот,</p> <p>Придонес во изведување на заклучоците</p> |

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|
| | | | <p>движења со обрач.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учениците изведуваат комбинирани изведби на  <p>ритмичко одење со обрач и изведување на активност со обрач над глава, труп и нозе. На ист начин се демонстрираат и активности со помош на јаже.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учениците работат во 2 групи - 1. гр со обрачи - 2гр. со јажиња - Потоа се менуваат активностите во групите. <p>Завршен дел Учениците ги комбинираат ритмичките движења со слободен избор на реквизити, самостојно или во парови.</p> <p>Рефлексија Што правевме денес? Која активност ви беше најинтересна? Што научивте?(макс.5 мин).</p> | <p>Обрач, јаже, ленти, топка</p> | |
|--|--|--|---|--|--|

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|

| Сценарио за час бр.59 | | Предмет: Физичко и здравствено образование | | | |
|---|--|---|--|--|---|
| Тема: Гимнастика со ритмика и танци | | | | | |
| Наставна единица: Ритмички движења со реквизити(обрач, јаже, лента, топка), без музика-усовршување | | | | | |
| Изготвил: | | | | | |
| Адаптирал: | | | | | |
| содржини (и поими) | стандарди за оценување | часови и дата на реализација | сценарио за часот | средства | следење на напредокот |
| Ритмика Ритмички Ритмички движења со реквизити | Изведува ритмички движења со слободен избор на реквизит (обрач, јаже, лента, топка), без музика. | 59 | <p>Воведна активност</p> <p>-Учениците се поставуваат во една редица по висина. Потоа формираат колона по еден и се движат во просторот по насоки од наставник, со одење (брзо одење), поскоци и лесно трчање формирајќи круг.</p> <p>-Учениците се поставуваат во 1 редица, па со пребројување прввтор формираат 2 редици. Еден ученик демонстрира вежби за оформување на телото, а учениците ги повторуваат вежбите по 10 пати.</p> <p>Главни активности</p> <ul style="list-style-type: none"> - Наставникот демонстрира став и држење на телото при изведување на ритмички движења со обрач. - Учениците изведуваат комбинирани изведби на | спортска сала Свирче за наставник | <p>Практичната изведба на активностите за време на часот, -</p> <p>Активната вклученост за време на часот,</p> <p>Придонес во изведување на заклучоците</p> |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | |  <p>ритмичко одење со обрач и изведување на активности со обрач над глава, труп и нозе. На ист начин се демонстрираат и активности со помош на јаже.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учениците работат во 2 групи - 1. гр со обрачи - 2гр. со јажиња - Потоа се менуваат активностите во групите. <p>Завршен дел Учениците ги комбинираат ритмичките движења со слободен избор на реквизити, самостојно или во парови.</p> <p>Рефлексија Што правевме денес? Која активност ви беше најинтересна? Што научивте?(макс.5 мин).</p> | <p>Обрач, јаже, ленти, топка</p> | |
|--|--|--|--|--|--|

| Сценарио за час бр.60 | | | Предмет: Физичко и здравствено образование | | |
|---|---|-------------------------------------|---|---|---|
| Тема: Гимнастика-Танци-детски танци | | | | | |
| Наставна единица: Традиционални народни ора- Пајдушко оро | | | | | |
| Изготвил: | | | | | |
| Адаптирал: | | | | | |
| содржини (и поими) | стандарди за оценување | часови и дата на реализација | сценарио за часот | средства | следење на напредокот |
| <ul style="list-style-type: none"> • Танци - Традиционални народни ора | Изведува традиционално народно оро по избор, без музика-чекори | 60 | <p>Воведна активност Постројување на учениците во колона по еден и изведување на одење, брзо одење, поскоци, лесно трчање, - Учениците изведуваат вежби за обликување и јакнење на телото со посебен акцент на рацете, рамениот појас и нозете. Наставник поведува разговор за значењето на народните танци. Танцот кај децата помага во подобрување на нивната самодоверба, движење, координација, флексибилност, издржливост, здравје, телесна конституција</p> <p>Главни активности Во овој дел од часот наставникот појаснува како најлесно да се совладаат: - елементите на народното оро- Пајдушко оро -став и движење-правец</p> | спортска сала Свирче за наставник компјутер | Практичната изведба на активностите за време на часот, - Активната вклученост за време на часот, Придонес во изведвање на заклучоците |

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|
| | | | <p>-начин на држење за рака и рамо Опис: Сите ученици формираат еден голем мешовит отворен круг – отворено оро, така што се наредени наизменично момче-девојче-момче. На почетокот не се држат за рака (рацете се на колковите). Најпрвин движењата се изведуваат со броење на чекорите, потоа со пеење одредена песна и на крај со соодветна музичка придружба. Учениците стојат со лицето свртени кон центарот на кругот и малку полудесно на растојание еден од друг од 1 м. Се движат во круг почнувајќи со десната нога во десно (спротивно од стрелките на часовникот).</p> <p>Завршена-активност Изведба на наученото народно оро</p> <p>Рефлексија Што правевме денес? Која активност ви беше најинтересна? Што научивте?(макс.5 мин).</p> | | |
|--|--|--|---|--|--|

| Сценарио за час бр.61 | | Предмет: Физичко и здравствено образование | | | |
|--|--|--|---|--|---|
| Тема: Гимнастика-Танци-детски танци | | | | | |
| Наставна единица: Увежбување на основните чекори на Пајдушко оро | | | | | |
| Изготвил: | | | | | |
| Адаптирал: | | | | | |
| содржини (и поими) | стандарди за оценување | часови и дата на реализација | сценарио за часот | средства | следење на напредокот |
| <ul style="list-style-type: none"> Танци - Традиционални народни ора | Изведува традиционално народно оро по избор, без музика-чекори | 61 | <p>Воведна активност</p> <p>Постројување на учениците во колона по еден и изведување на одење, брзо одење, поскоци, лесно трчање,</p> <p>- Учениците изведуваат вежби за обликување и јакнење на телото со посебен акцент на рацете, рамениот појас и нозете. Наставникт поведува разговор за значењето на народните танци.</p> <p>Главни активности</p> <p>Опис: Сите ученици формираат еден голем мешовит отворен круг – отворено оро, така што се наредени наизменично момче-девојче-момче. На почетокот не се држат за рака (рацете се на колковите). Најпрвин движењата се изведуваат со броење на чекорите, потоа со пеење одредена песна и на</p> | <p>спортска сала</p> <p>Свирче за наставник</p> <p>компјутер</p> | <p>Практичната изведба на активностите за време на часот, -</p> <p>Активната вклученост за време на часот,</p> <p>Придонес во изведување на заклучоците</p> |

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| | | <p>крај со соодветна музичка придружба. Учениците стојат со лицето свртени кон центарот на кругот и малку полудесно на растојание еден од друг од 1 м. Се движат во круг (спротивно од стрелките на часовникот). Учениците ги вежбаат чекорите научени од претходниот час.</p> <p>Завршена-активност Изведба на наученото народно оро</p> <p>Рефлексija Што правевме денес? Која активност ви беше најинтересна? Што научивте-? (макс.5 мин).</p> | | |
|--|--|---|--|--|

| Сценарио за час бр.62 | | Предмет: Физичко и здравствено образование | | | |
|---|---|---|--|---|--|
| Тема: Гимнастика-Танци-детски танци | | | | | |
| Наставна единица: Традиционални народни ора- на заедниците | | | | | |
| Изготвил: | | | | | |
| Адаптирал: | | | | | |
| содржини (и поими) | стандарди за оценување | часови и дата на реализација | сценарио за часот | средства | следење на напредокот |
| <ul style="list-style-type: none"> • Танци - Традиционални народни ора | Изведува традиционално народно оро по избор, без музика-чекори | 62 | <p>Воведна активност Постројување на учениците во колона по еден и изведување на одење, брзо одење, поскоци, лесно трчање, - Учениците изведуваат вежби за обликување и јакнење на телото со посебен акцент на рацете , рамениот појас и нозете.Наставникт поведува разговор за значењето на народните танци. Танцот кај децата помага во подобрување на нивната самодоверба, движење, координација, флексибилност, издржливост, здравје, телесна конституција</p> <p>Главни активности Во овој дел од часот наставникот појаснува како најлесно да се</p> | спортска сала Свирче за наставник компјутер | Практичната изведба на активностите за време на часот, - Активната вклученост за време на часот, Придонес во изведување на заклучоците |

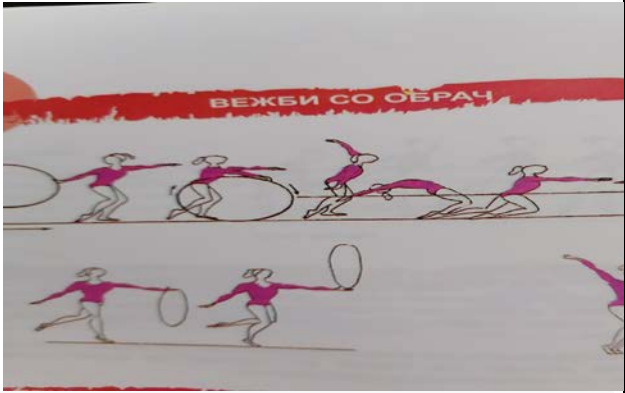
| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | <p>совладаат:</p> <ul style="list-style-type: none"> - елементите на народното оро - Влашко оро - став и движење-правец - начин на држење за рака и рамо <p>Опис: Сите ученици формираат еден голем мешовит отворен круг – отворено оро, така што се наредени наизменично момче-девојче-момче. На почетокот не се држат за рака (рацете се на колковите). Најпрвин движењата се изведуваат со броење на чекорите, потоа со пеење одредена песна и на крај со соодветна музичка придружба. Учениците стојат со лицето свртени кон центарот на кругот и малку полудесно на растојание еден од друг од 1 м. Се движат во круг почнувајќи со десната нога во десно (спротивно од стрелките на часовникот).</p> <p>Завршена-активност Изведба на наученото народно оро</p> <p>Рефлексција Што правевме денес? Која активност ви беше најинтересна? Што научивте?(макс.5 мин).</p> | | |
|--|--|--|--|--|--|

| Сценарио за час бр.63 | | Предмет: Физичко и здравствено образование | | | |
|--|--|---|--|---|--|
| Тема: Гимнастика-Танци-детски танци | | | | | |
| Наставна единица: Традиционални народни ора- на заедниците увежбување | | | | | |
| Изготвил: | | | | | |
| Адаптирал: | | | | | |
| содржини (и поими) | стандарди за оценување | часови и дата на реализација | сценарио за часот | средства | следење на напредокот |
| <ul style="list-style-type: none"> • Танци Традиционални и народни ора | Изведува традиционално народно оро по избор, без музика-чекори | 63 | Воведна активност Постројување на учениците во колона по еден и изведување на одење, брзо одење, поскоци, лесно трчање, - Учениците изведуваат вежби за обликување и јакнење на телото со посебен акцент на рацете, рамениот појас и нозете. Наставникот поведува разговор за значењето на народните танци. Танцот кај децата помага во подобрување на нивната самодоверба, движење, координација, флексибилност, издржливост, здравје, телесна конституција Главни активности | спортска сала Свирче за наставник компјутер | Практичната изведба на активностите за време на часот, - Активната вклученост за време на часот, Придонес во изведување на заклучоците |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | <p>Во овој дел од часот наставникот појаснува како најлесно да се совладаат:</p> <ul style="list-style-type: none"> - елементите на народното оро- Влашко оро -став и движење-правец -начин на држење за рака и рамо <p>Опис: Сите ученици формираат еден голем мешовит отворен круг – отворено оро, така што се наредени наизменично момче-девојче-момче. На почетокот не се држат за рака (рацете се на колковите). Најпрвин движењата се изведуваат со броење на чекорите, потоа со пеење одредена песна и на крај со соодветна музичка придружба. Учениците стојат со лицето свртени кон центарот на кругот и малку полудесно на растојание еден од друг од 1 м. Се движат во круг почнувајќи со десната нога во десно (спротивно од стрелките на часовникот).</p> <p>Завршена-активност Изведба на наученото народно оро</p> <p>Рефлексија</p> | |
|--|--|--|--|--|

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| | | | Што правевме денес? Која активност ви беше најинтересна? Што научивте?(макс.5 мин). | |
|--|--|--|---|--|

| Сценарио за час бр.64 | | | Предмет: Физичко и здравствено образование | | |
|---|--|------------------------------|---|--|--|
| Тема: Гимнастика-Танци-детски танци | | | | | |
| Наставна единица: Детски танци (патчиња,кога сум среќен,танц со балони,шешир за танц,музичко смрзнување,лимбо) без музика | | | | | |
| Изготвил: | | | | | |
| Адаптирал: | | | | | |
| содржини (и поими) | стандарди за оценување | часови и дата на реализација | сценарио за часот | средства | следење на напредокот |
| Ритмика <ul style="list-style-type: none"> • Танци - Детски танци | Изведува детски танци по избор, без музика. | 64 | Воведна активност -Учениците се поставуваат во една редица по висина. Потоа формираат колона по еден и се движат во просторот по насоки од наставник, со одење (брзо одење), поскоци и лесно трчање формирајќи круг. -Учениците се поставуваат во 1 редица, па со пребројување прввтор формираат 2 редици. Еден ученик демонстрира вежби за оформување на телото, а учениците ги повторуваат вежбите по 10 пати. Главни активности Наставникот демонстрира став и држење на телото | спортска сала Свирче за наставник | Практичната изведба на активностите за време на часот, - Активната вклученост за време на часот, Придонес во изведвање |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|---------------------------|
| | | | <p>при изведување на ритмички движења со обрач</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учениците изведуваат комбинирани изведби на ритмичко одење со обрач и изведување на активности со обрач над глава, труп и нозе. - На ист начин се демонстрираат и активности со помош на јаже - Учениците работат во 2 групи - 1.гр со обрачи - 2гр. со јажиња - Потоа се менуваат активностите во групите  <p>Завршена-активност</p> <p>Изведуваме заедничка кореографија Рефлексија</p> | <p>Обрач, јаже, ленти, топка</p> | <p>на заклучоците</p> |
|--|--|--|--|--|---------------------------|

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|
| | | | Што правевме денес? Која активност ви беше најинтересна? Што научивте?(макс.5 мин). | | |
|--|--|--|---|--|--|

| Сценарио за час бр.65 | | Предмет: Физичко и здравствено образование | | | |
|--|--|---|---|---|---|
| Тема: Гимнастика-Танци-детски танци | | | | | |
| Наставна единица: Детски танци (патчиња,кога сум среќен,танц со балони,шешир за танц,музичко смрзнување,лимбо) со музика - Усовршување | | | | | |
| Изготвил: | | | | | |
| Адаптирал: | | | | | |
| содржини (и поими) | стандарди за оценување | часови и дата на реализација | сценарио за часот | средства | следење на напредокот |
| Ритмика <ul style="list-style-type: none"> • Танци - Детски танци | Изведува детски танци по избор, без музика. | 65 | Воведна активност Постројување на учениците во колона по еден и изведеување на одење, брзо одење, поскоци, лесно трчање, - Учениците изведуваат вежби за обликување и јакнење на телото . Главни активности Наставникот ги запознава учениците со значењето и основните чекори на детските танци.Елементите –основните чекори треба естетски да се повторуваат. | спортска сала Свирче за наставник компјутер | Практичната изведба на активностите за време на часот, - Активната вклученост за време на часот, Придонес во изведвање на |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--------------------|
| | | | <p>На овај час учениците се запознаваат со чекори од народни танци и чекори од модерни танци по избор на наставникот .Може да се изведуваат индивидуално,пар и група.Наставникот изговара и покажува основни движења-назад два чекор,напред два чекори,заокружено.</p> <p>-удри со нозете,плесни со рацете -едноставни движења со чучнување,плескање,вртење,потскокнување,движење како воз и др.</p> <p>Завршена-активност Учениците изведуваат игра по желба,со примена на научените чекори</p> <p>Рефлексија Што правевме денес? Која активност ви беше најинтересна? Што научивте?(макс.5 мин).</p> | | <p>заклучоците</p> |
|--|--|--|--|--|--------------------|

| Сценарио за час бр.66 | | | Предмет: Физичко и здравствено образование | | |
|---|--|------------------------------------|---|--|---|
| Тема: Гимнастика-Танци-детски танци - Детски танци-(патчиња, кога сум среќен, танц со балони, шешир за танц, музичко смрзнување, лимбо).со музика- | | | | | |
| Изготвил: | | | | | |
| Адаптирал: | | | | | |
| содржини (и поими) | стандарди за оценување | часови и дата на реализација | сценарио за часот | средства | следење на напредокот |
| Ритмика <ul style="list-style-type: none"> • Танци - Детски танци | Изведува детски танци по избор, без музика. | 66 | Воведна активност - Постројување на учениците во колона по еден и изведување на одење, брзо одење, поскоци, лесно трчање, - Учениците изведуваат вежби за обликување и јакнење на телото со посебен акцент на рацете и рамениот појас - Се увежбува правилното ритмичко одење и трчање со внесување на елегантни и лесни чекори, правилно поставување на рацете и нозете и движење на телото во целина, главата да е во линија на трупот, а погледот напред | спортска сала Свирче за наставник | Практичната изведба на активностите за време на часот, - Активната вклученост за време на часот, Придонес во изведување |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|---------------------------|
| | | | <p>Главни активности</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учениците изведуваат комбинирани изведби на ритмичко одење со обрач и изведување на активности. - Учениците се поделени во групи и секоја група изведува детски танц по избор, без и со музика (<i>патчиња, кога сум среќен, танц со балони, шешир за танц, музичко смрзнување, лимбо</i>). - Потоа се менуваат активностите во групите, односно секоја група го избира танцаот кој најмногу им се допаднакл и се демонстрира. <p>Завршена-активност</p> <p>Игра за релаксација</p> <p>Учениците се делат на две групи, позиционирани на растојание до 10 метри свртени едни кон други. Учениците се држат за раце формирајќи ограда. Наставникот одредува која група прва ќе бара ученик од другата група. Ученикот од едната група треба да побара ученик од другата група со извикување на неговото име. Ученикот што е повикан треба со трчање да се упати кон оградата од другата група и да се обиде да ја раскине. Доколку ученикот успее да ја раскине оградата, со себе зема ученик по негов избор и заедно се враќаат кај својата група. Доколку ученикот не успее да ја раскине оградата, останува во таа група.</p> | | <p>на заклучоците</p> |
|--|--|--|--|--|---------------------------|

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | <p>Победник е онаа група што ќе успее да собере повеќе или сите ученици од другата група.</p> <p>Рефлексја Што правевме денес? Која активност ви беше најинтересна? Што научивте? (макс.5 мин).</p> | | |
|--|--|--|--|--|--|

| Сценарио за час бр.67 | | Предмет: Физичко и здравствено образование | | | |
|--|---|---|--|---|--|
| Тема: Гимнастика-Танци-детски танци | | | | | |
| Наставна единица: Детски танци (патчиња,кога сум среќен,танц со балони,шешир за танц,музичко смрзнување,лимбо) со музика - Усовршување | | | | | |
| Изготвил: | | | | | |
| Адаптирал: | | | | | |
| содржини (и поими) | стандарди за оценување | часови и дата на реализација | сценарио за часот | средства | следење на напредокот |
| <p>Ритмика</p> <ul style="list-style-type: none"> • Танци - Детски танци | <p>Изведува детски танци по избор, без музика.</p> | 67 | <p>Воведна активност</p> <p>Постројување на учениците во колона по еден и изведеување на одење, брзо одење, поскоци, лесно трчање, - Учениците изведуваат вежби за обликување и јакнење на телото .</p> <p>Главни активности Наставникот ги запознава учениците со</p> | <p>спортска сала</p> <p>Свирче за наставник</p> | <p>Практичната изведба на активностите за време на часот, -</p> <p>Активната вклученост за време на часот,</p> |

| | | | | | |
|--|--|--|---|------------------|---|
| | | | <p>значењето и основните чекори на детските танци.Елементите –основните чекори треба естетски да се повторуваат.</p> <p>На овај час учениците се запознаваат со чекори од народни танци и чекори од модерни танци по избор на наставникот .Може да се изведуваат индивидуално,пар и група.Наставникот изговара и покажува основни движења-назад два чекор,напред два чекори,заокружено.</p> <p>-удри со нозете,плесни со рацете -едноставни движења со чучнување,плескање,вртење,потскокнување,движење како воз и др.</p> <p>Завршена-активност Учениците изведуваат игра по желба,со примена на научените чекори</p> <p>Рефлексија Што правевме денес? Која активност ви беше најинтересна? Што научивте?(макс.5 мин).</p> | <p>компјутер</p> | <p>Придонес во изведвање на заклучоците</p> |
|--|--|--|---|------------------|---|

| Сценарио за час бр.68 | | Предмет: Физичко и здравствено образование | | | |
|---|--|---|--|-------------------------------|--|
| Тема: Гимнастика-Танци-детски танци | | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> Наставна единица: <i>Современи танци(полка, хип-хоп, ча-ча-ча, самба, твист, рокенрол).</i> | | | | | |
| Изготвил: | | | | | |
| Адаптирал: | | | | | |
| содржини (и поими) | стандарди за оценување | часови и дата на реализација | сценарио за часот | средства | следење на напредокот |
| <ul style="list-style-type: none"> Танци Современи танци | Изведува современ танц по избор, без музика | 68 | Воведна активност Постројување на учениците во колона по еден и изведеување на одење, брзо одење, поскоци, лесно трчање, - Учениците изведуваат вежби за обликување и јакнење на телото . | спортска сала комјутер | Практичната изведба на активностите за време на часот, - Активната вклученост за време на |

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| | | <p>Главни активности Ученици гледаат видео современи танци(<i>полка, хип-хоп, ча-ча-ча, самба, твист, рокенрол</i>). Потоа ги повторуваат основните чекори на современи танци. Во оваа прилика наставникот треба да провери кои чекори (танци) најмногу ученици ги запомниле, односно совладале и кој танц го играат со радост. Се делат по парови и ги вежбаат чекорите без музика.</p> <p>Завршена-активност</p> <p>Се избира еден танц по избор на учениците и се игра повторно.</p> <p>Рефлексија Што правевме денес? Која активност ви беше најинтересна? Што научивте?(макс.5 мин).</p> | | <p>часот, Придонес во изведвање на заклучоците</p> |
|--|--|---|--|--|

| Сценарио за час бр.69 | | Предмет: Физичко и здравствено образование | | | |
|---|--|---|---|-------------------------------|--|
| Тема: Гимнастика-Танци-детски танци | | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> Наставна единица: <i>Современи танци(полка, хип-хоп, ча-ча-ча, самба, твист, рокенрол).</i> | | | | | |
| Изготвил: | | | | | |
| Адаптирал: | | | | | |
| содржини (и поими) | стандарди за оценување | часови и дата на реализација | сценарио за часот | средства | следење на напредокот |
| <ul style="list-style-type: none"> Танци Современи танци | Изведува современ танц по избор, со музика | 69 | Воведна активност Постројување на учениците во колона по еден и изведување на одење, брзо одење, поскоци, лесно трчање, - Учениците изведуваат вежби за обликување и јакнење на телото . | спортска сала комјутер | Практичната изведба на активностите за време на часот, - Активната вклученост |

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|---|
| | | | <p>Главни активности Ученици ќе работат во иста организациска работа како и на претходниот час. Прво ќе се повторат основните чекори на сите изучени современи танци. Во оваа прилика наставникот треба да провери кои чекори (танци) најмногу ученици ги запомниле, односно совладале на минатиот час и кој танц го играат со радост.</p> <p>Завршена-активност</p> <p>Се избира еден танц по избор на учениците и се игра повторно.</p> <p>Рефлексција Што правевме денес? Која активност ви беше најинтересна? Што научивте?(макс.5 мин).</p> | | <p>за време на часот,</p> <p>Придонес во изведвање на заклучоците</p> |
|--|--|--|---|--|---|

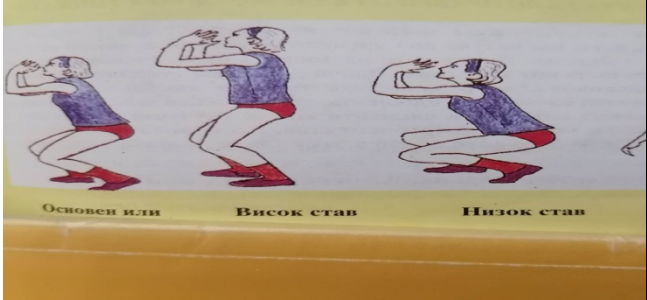
| Сценарио за час бр.70 | | | Предмет: Физичко и здравствено образование | | |
|--|---|------------------------------------|--|-------------------------------|--|
| Тема: Гимнастика-Танци-детски танци | | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> Наставна единица: Современи танци(полка, хип-хоп, ча-ча-ча, самба, твист, рокенрол). увежбување | | | | | |
| Изготвил: | | | | | |
| Адаптирал: | | | | | |
| содржини (и поими) | стандарди за оценување | часови и дата на реализација | сценарио за часот | средства | следење на напредокот |
| <ul style="list-style-type: none"> Танци Современи танци | Изведува современ танц по избор, со музика | 70 | Воведна активност Постројување на учениците во колона по еден и изведеување на одење, брзо одење, поскоци, лесно трчање, | спортска сала комјутер | Практичната изведба на активностите за време на часот, - |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | <p>- Учениците изведуваат вежби за обликување и јакнење на телото .</p> <p>Главни активности Ученици ќе работат во иста организациска работа како и на претходниот час. Прво ќе се повторат основните чекори на сите изучени современи танци. Во оваа прилика наставникот треба да провери кои чекори (танци) најмногу ученици ги запомниле, односно совладале на минатиот час и кој танц го играат со радост.</p> <p>Завршена-активност</p> <p>Се избира еден танц по избор на учениците и се игра повторно.</p> <p>Рефлексija Што правевме денес? Која активност ви беше најинтересна? Што научивте?(макс.5 мин).</p> | | <p>Активната вклученост за време на часот,</p> <p>Придонес во изведвање на заклучоците</p> |
|--|--|--|--|--|--|

| Сценарио за час бр.71 | | | Предмет: Физичко и здравствено образование | | |
|---|---|------------------------------------|--|-------------------------------|--|
| Тема: Гимнастика-Танци-детски танци | | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> Наставна единица: Современи танци(полка, хип-хоп, ча-ча-ча, самба, твист, рокенрол). усовршување | | | | | |
| Изготвил: | | | | | |
| Адаптирал: | | | | | |
| содржини (и поими) | стандарди за оценување | часови и дата на реализација | сценарио за часот | средства | следење на напредокот |
| <ul style="list-style-type: none"> Танци Современи танци | Изведува современ танц по избор, со музика | 71 | Воведна активност Постројување на учениците во колона по еден и изведеување на одење, брзо одење, поскоци, лесно трчање, | спортска сала комјутер | Практичната изведба на активностите за време на часот, - |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | <p>- Учениците изведуваат вежби за обликување и јакнење на телото .</p> <p>Главни активности Ученици ќе работат во иста организациска работа како и на претходниот час. Прво ќе се повторат основните чекори на сите изучени современи танци. Во оваа прилика наставникот треба да провери кои чекори (танци) најмногу ученици ги запомниле, односно совладале на минатиот час и кој танц го играат со радост.</p> <p>Завршена-активност</p> <p>Се избира еден танц по избор на учениците и се игра повторно.</p> <p>Рефлексija Што правевме денес? Која активност ви беше најинтересна? Што научивте?(макс.5 мин).</p> | | <p>Активната вклученост за време на часот,</p> <p>Придонес во изведвање на заклучоците</p> |
|--|--|--|--|--|--|

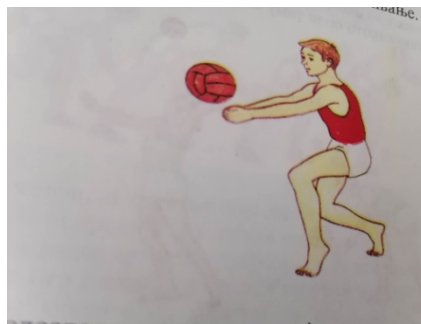
| Сценарио за час бр.72 | | | Предмет: ФЗО | | |
|---|--|------------------------------------|--|--------------------------------------|---|
| Тема: СПОРТСКИ ИГРИ | | | | | |
| Наставна единица- Паралелен и дијагонален одбојкарски став во место и движење при изведба на одбивање со прсти и подлактица | | | | | |
| Изготвиле: | | | | | ” |
| Адаптирал: | | | | | |
| содржини (и поими) | стандарди за оценување | часови и дата на реализација | сценарио за часот | средства | следење на напредокот |
| Одбојка | Применува паралелен и дијагонален одбојкарски став во место и движење при изведба на | 72 | Воведна активност-активирање на предзнаењата -Организирано доаѓање на учениците во спортската сала. -Подготовка со опремата и реквизитите | топки за одбојка мрежа за одбојка | Практични изведби ; Координација во простор; Брзина на усвојување |

| | | | |
|--|---|--|--|
| | <p>елементи од одбојкарската техника (одбивање со прсти и подлактица).</p> | <p>за работа на часот</p> <ul style="list-style-type: none"> -Поставување на учениците во редици и колони,може и спортски поздрав. - Вежби за загревање и обликување на телото.Објаснување како овие вежби придонесуваат за подобар изглед на телото и подобро здравје. -Истакнување на ученици кои ги работат вежбите убаво со цел да се мотивираат што подобро да работат останатите ученици <p>Главна активности-искуствено учење Одбојката е една од постарите спортски игри.За играње одбојка треба да се совладаат следниве одбојкарски ставови:основен или среден став,висок став,низок став и низок став.</p>  <p>Запознавање со наставната единица на часот.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Наставникот демонстрира паралелен и дијагонален одбојкарски став,во место и | <p>на зададено барање; Степен на совладана техника; Соработка со наставник и со оученици; Придржување кон правила на игра</p> |
|--|---|--|--|

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| | | <p>движење. -Учениците изведуваат основни одбојкарски ставови во место и движење во разни правци.</p> <p>Завршна активност-извлекување заклучоци Примена на игра за смирување на организмот. Учениците изведуваат вежби за смирување и олабавување на мускулите. -Учениците со задоволство се придежуваат кон правилата,</p> <p>Рефлексција Како се чувствувавте на часот? Кој дел од часот најмногу ви се допадна?</p> | | |
|--|--|---|--|--|

| Сценарио за час бр.73 | | | Предмет: ФЗО | | |
|---|--|------------------------------------|---|--------------------------------------|---|
| Тема: СПОРТСКИ ИГРИ | | | | | |
| Наставна единица- Одбивање топка во одбојка со прсти и подлактица, во парови, на различни растојанија, преку ниско поставена мрежа- | | | | | |
| Изготвиле: | | | | | |
| Адаптирал: | | | | | |
| содржини (и поими) | стандарди за оценување | часови и дата на реализација | Сценарио за часот | средства | следење на напредокот |
| Одбојка | Применува паралелен и дијагонал одбојкарски став во место и движење при изведба на елементи од | 73 | Воведна активност-активирање на предзнаењата -Поставување на учениците во колона по еден и означување на почеток на часот. -Во колона по еден одење, лесно трчање ,брзо одење. | топки за одбојка мрежа за одбојка | Практични изведби ; Координација во простор; Брзина на усвојување на зададено |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | <p>одбојкарската техника (одбивање со прсти и подлактица)</p> | | <p>- Вежби за загревање на учени</p> <p>Главна активности-искуствено учење</p> <p>Наставникот демонстрира – <i>Одбивање топка..</i> <i>Учениците индивидуално изведуваат одбивање на топка со прсти одбиена од ѕид (одбивање со постепено зголемување на дистанцата од ѕидот).</i> <i>Учениците во парови, тројки и во поголема група изведуваат одбивање на топка со прсти и подлактици (активноста може да се реализира без мрежа и преку ниско поставена мрежа).</i></p> | <p>барање; Степен на совладана техника; Соработка со наставник и со оученици; Придржување кон правила на игра</p> |
|--|--|--|--|--|





Завршна активност-извлекување заклучоци

Примена на игра за смирување на организмот.

-Учениците изведуваат вежби за смирување и олабавување на мускулите.



-Учениците со задоволство се придежуваат кон правилата,

Рефлексија

Како се чувствувавте на часот?

Кој дел од часот најмногу ви се допадна?

| | | | | | |
|--|---------------------------------------|---|--------------------------|-----------------|----------------------------------|
| Сценарио за час бр.74 | | | Предмет: ФЗО | | |
| Тема: СПОРТСКИ ИГРИ | | | | | |
| Наставна единица- Одбивање топка во одбојка со прсти и подлактица, во парови, на различни растојанија, преку ниско поставена мрежа- увежбување | | | | | |
| Изготвиле: | | | | | |
| Адаптирал: | | | | | |
| содржини (и поими) | стандарди за оценување | часови и дата на реализација | сценарио за часот | средства | следење на напредокот |

| | | | | | |
|----------------|---|-----------|---|--|---|
| <p>Одбојка</p> | <p>Применува паралелен и дијагонален одбојкарски став во место и движење при изведба на елементи од одбојкарската техника (одбивање со прсти и подлактица)</p> | <p>74</p> | <p>Воведна активност-активирање на предзнаењата -Поставување на учениците во колона по еден и означување на почеток на часот. -Во колона по еден одење, лесно трчање ,брзо одење. - Вежби за загревање на учени</p> <p>Главна активности-искуствено учење</p> <p>Наставникот демонстрира –<i>Одбивање топка..</i> <i>Учениците индивидуално изведуваат одбивање на топка со прсти одбиена од ѕид (одбивање со постепено зголемување на дистанцата од ѕидот).</i> <i>Учениците во парови, тројки и во поголема група изведуваат одбивање на топка со прсти и подлактици (активноста може да се реализира без мрежа и преку ниско поставена мрежа).</i></p> <div style="display: flex; justify-content: center; gap: 20px;">   </div> | <p>топки за одбојка мрежа за одбојка</p> | <p>Практични изведби ; Координација во простор; Брзина на усвојување на зададено барање; Степен на совладана техника; Соработка со наставник и со оученици; Придржување кон правила на игра</p> |
|----------------|---|-----------|---|--|---|

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | <p>Завршна активност-извлекување заклучоци</p> <p>Примена на игра за смирување на организмот. -Учениците изведуваат вежби за смирување и олабавување на мускулите. -Учениците со задоволство се придежуваат кон правилата,</p> <p>Рефлексија Како се чувствувавте на часот? Кој дел од часот најмногу ви се допадна?</p> | | |
|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | |
|---|---------------------|-------------------------|--------------------------|-----------------|------------------------------|
| Сценарио за час бр.75 | | Предмет: ФЗО | | | |
| Тема: СПОРТСКИ ИГРИ | | | | | |
| Наставна единица- Одбивање топка во одбојка со прсти и подлактица, во парови, на различни растојанија, преку ниско поставена мрежа- усовршување | | | | | |
| Изготвиле: | | | | | |
| Адаптирал: | | | | | |
| содржини (и поими) | стандарди за | часови и дата на | сценарио за часот | средства | следење на напредокот |

| | оценување | реализација | | | |
|---------|---|-------------|---|-----------------------------------|--|
| Одбојка | Изведува техники на одбивање топка со прсти и подлактица во парови на различни растојанија преку ниско поставена мрежа. | 75 | <p>Воведна активност-активирање на предзнаењата</p> <ul style="list-style-type: none"> -Поставување на учениците во колона по еден и означување на почеток на часот. -Во колона по еден одење, лесно трчање ,брзо одење. - Вежби за загревање на учени <p>Главна активности-искуствено учење</p> <p>Наставникот демонстрира – Одбивање топка..</p> <p>Учениците индивидуално изведуваат одбивање на топка со прсти одбиена од ѕид (одбивање со постепено зголемување на дистанцата од ѕидот). Учениците во парови, тројки и во поголема група изведуваат одбивање на топка со прсти и подлактици (активноста може да се реализира без мрежа и преку ниско поставена мрежа).</p> | топки за одбојка мрежа за одбојка | Практични изведби ; Координација во простор; Брзина на усвојување на зададено барање; Степен на совладана техника; Соработка со наставник и со оученици; Придржување кон правила на игра |



| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | <p>Завршна активност-извлекување заклучоци</p> <p>Примена на игра за смирување на организмот. -Учениците изведуваат вежби за смирување и олабавување на мускулите. -Учениците со задоволство се придежуваат кон правилата,</p> <p>Рефлексија Како се чувствувавте на часот? Кој дел од часот најмногу ви се допадна?</p> | | |
|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | |
|---|---------------------|-------------------------|--------------------------|-----------------|------------------------------|
| Сценарио за час бр.76 | | Предмет: ФЗО | | | |
| Тема: СПОРТСКИ ИГРИ | | | | | |
| Наставна единица- Одбивање топка во одбојка со прсти и подлактица, во парови, на различни растојанија, преку ниско поставена мрежа- | | | | | |
| Изготвиле: | | | | | |
| Адаптирал: | | | | | |
| содржини (и поими) | стандарди за | часови и дата на | сценарио за часот | средства | следење на напредокот |

| | оценување | реализација | | | |
|---------|---|-------------|--|-----------------------------------|--|
| Одбојка | Изведува техники на одбивање топка со прсти и подлактица во парови на различни растојанија преку ниско поставена мрежа. | 76 | <p>Воведна активност-активирање на предзнаењата</p> <ul style="list-style-type: none"> -Поставување на учениците во колона по еден и означување на почеток на часот. -Во колона по еден одење, лесно трчање ,брзо одење. - Вежби за загревање на учени <p>Главна активности-искуствено учење</p> <p>Наставникот демонстрира – Одбивање топка..</p> <p>Учениците индивидуално изведуваат одбивање на топка со прсти одбиена од ѕид (одбивање со постепено зголемување на дистанцата од ѕидот). Учениците во парови, тројки и во поголема група изведуваат одбивање на топка со прсти и подлактици (активноста може да се реализира без мрежа и преку ниско поставена мрежа).</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div> | топки за одбојка мрежа за одбојка | Практични изведби ; Координација во простор; Брзина на усвојување на зададено барање; Степен на совладана техника; Соработка со наставник и со оученици; Придржување кон правила на игра |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | <p>Завршна активност-извлекување заклучоци</p> <p>Примена на игра за смирување на организмот. -Учениците изведуваат вежби за смирување и олабавување на мускулите. -Учениците со задоволство се придежуваат кон правилата,</p> <p>Рефлексија Како се чувствувавте на часот? Кој дел од часот најмногу ви се допадна?</p> | | |
|--|--|--|--|--|--|

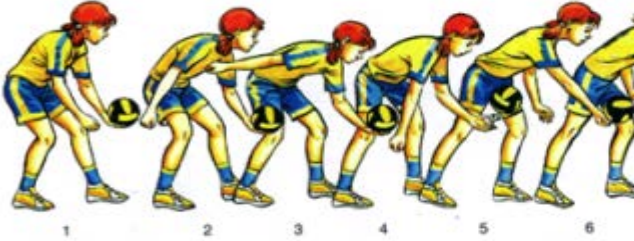
| | | | | | |
|---|---------------------|-------------------------|--------------------------|-----------------|------------------------------|
| Сценарио за час бр.77 | | Предмет: ФЗО | | | |
| Тема: СПОРТСКИ ИГРИ | | | | | |
| Наставна единица- Одбивање топка во одбојка со прсти и подлактица, во парови, на различни растојанија, преку ниско поставена мрежа- усовршување | | | | | |
| Изготвиле: | | | | | |
| Адаптирал: | | | | | |
| содржини (и поими) | стандарди за | часови и дата на | сценарио за часот | средства | следење на напредокот |

| | оценување | реализација | | | |
|---------|---|-------------|--|-----------------------------------|--|
| Одбојка | Изведува техники на одбивање топка со прсти и подлактица во парови на различни растојанија преку ниско поставена мрежа. | 77 | <p>Воведна активност-активирање на предзнаењата</p> <p>-Поставување на учениците во колона по еден и означување на почеток на часот.</p> <p>-Во колона по еден одење, лесно трчање ,брзо одење.</p> <p>- Вежби за загревање на учени</p> <p>Главна активности-искуствено учење</p> <p>Наставникот демонстрира – Одбивање топка..</p> <p>Учениците индивидуално и групно изведуваат одбивање на топка со прсти одбиена од ѕид (одбивање со постепено зголемување на дистанцата од ѕидот).</p> <p>Учениците во парови, тројки и во поголема група изведуваат одбивање на топка со прсти и подлактици (активноста може да се реализира без мрежа и преку ниско поставена мрежа).</p> | топки за одбојка мрежа за одбојка | Практични изведби ; Координација во простор; Брзина на усвојување на зададено барање; Степен на совладана техника; Соработка со наставник и со оученици; Придржување кон правила на игра |



| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | <p>Завршна активност-извлекување заклучоци</p> <p>Примена на игра за смирување на организмот. -Учениците изведуваат вежби за смирување и олабавување на мускулите. -Учениците со задоволство се придежуваат кон правилата,</p> <p>Рефлексија Како се чувствувавте на часот? Кој дел од часот најмногу ви се допадна?</p> | | |
|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | |
|--|---------------------|-------------------------|--------------------------|-----------------|------------------------------|
| Сценарио за час бр.78 | | Предмет: ФЗО | | | |
| Тема: СПОРТСКИ ИГРИ | | | | | |
| Наставна единица- Школски одбојкарски сервис од помало и поголемо растојание на ниско поставена мрежа. | | | | | |
| Изготвиле: | | | | | |
| Адаптирал: | | | | | |
| содржини (и поими) | стандарди за | часови и дата на | Сценарио за часот | средства | следење на напредокот |

| | оценување | реализација | | | |
|---------|--|-------------|---|--------------------------------------|---|
| Одбојка | Изведува техники на одбивање топка со прсти и подлактица во парови на различни растојанија преку ниско поставена мрежа | 78 | <p>Воведна активност-активирање на предзнаењата</p> <ul style="list-style-type: none"> -Поставување на учениците во колона по еден и означување на почеток на часот. -Во колона по еден одење, лесно трчање ,брзо одење. - Вежби за загревање на учени <p>Главна активности-искуствено учење</p> <ul style="list-style-type: none"> -Наставникот демонстрира „ Школско сервирање“. Учениците изведуваат школски сервис на помало и поголемо растојание (во сид и во парови без и преку ниско поставена мрежа.  <p>-Учениците играат мини одбојка</p> <p>Завршна активност-извлекување заклучоци</p> | топки за одбојка мрежа за одбојка | Практични изведби ; Координација во простор; Брзина на усвојување на зададено барање; Степен на совладана техника; Соработка со наставник и со оученици; Придржување кон правила на игра |

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|
| | | | <p>Примена на игра за смирување на организмот.</p> <p>-Учениците изведуваат вежби за смирување и олабавување на мускулите.</p> <p>-Учениците со задоволство се придежуваат кон правилата,</p> <p>Рефлексција</p> <p>Како се чувствувавте на часот?</p> <p>Кој дел од часот најмногу ви се допадна?</p> | | |
|--|--|--|---|--|--|

| | | | | | |
|---|---------------------------------------|---|--------------------------|-----------------|----------------------------------|
| Сценарио за час бр.79 | | Предмет: ФЗО | | | |
| Тема: СПОРТСКИ ИГРИ | | | | | |
| Наставна единица- Мини одбојка на ниско поставена мрежа | | | | | |
| Изготвиле: | | | | | ” |
| Адаптирал: | | | | | |
| содржини (и поими) | стандарди за оценување | часови и дата на реализација | сценарио за часот | средства | следење на напредокот |

| | | | | | |
|----------------|---|-----------|--|---|--|
| <p>Одбојка</p> | <p>Изведува техники на одбивање топка со прсти и подлактица во парови на различни растојанија преку ниско поставена мрежа.</p> | <p>79</p> | <p>Воведна активност-активирање на предзнаењата -Поставување на учениците во колона по еден и означување на почеток на часот. -Во колона по еден одење, лесно трчање ,брзо одење. - Вежби за загревање на учени</p> <p>Главна активности-искуствено учење</p> <p>- Се повторуваат основните елементи на одбојката. Се дава до значење дека одбојката е тимска игра во која се спротивставуваат две екипи на терен поделен со мрежа.</p> <p>-Учениците играат мини одбојка 2 : 2 и 3 : 3, со примена на научени елементи (примена на елементарни правила).</p> <p>Завршна активност-извлекување заклучоци</p> <p>Примена на игра за смирување на организмот. -Учениците изведуваат вежби за смирување и олабавување на мускулите. -Учениците со задоволство се придежуваат кон правилата,</p> <p>Рефлексција Како се чувствувавте на часот? Кој дел од часот најмногу ви се допадна?</p> | <p>топки за одбојка мрежа за одбојка</p> | <p>Практични изведби ; Координација во простор; Брзина на усвојување на зададено барање; Степен на совладана техника; Соработка со наставник и со оученици; Придржување кон правила на игра</p> |
|----------------|---|-----------|--|---|--|

| | | | | | |
|--|---------------------------------------|---|--------------------------|-----------------|----------------------------------|
| Сценарио за час бр.80 | | | Предмет: ФЗО | | |
| Тема: СПОРТСКИ ИГРИ | | | | | |
| Наставна единица- Мини одбојка 2 : 2- натпреварување | | | | | |
| Изготвиле: | | | | | ” |
| Адаптирал: | | | | | |
| содржини (и поими) | стандарди за оценување | часови и дата на реализација | сценарио за часот | средства | следење на напредокот |

| | | | | | |
|----------------|---|-----------|--|--|---|
| <p>Одбојка</p> | <p>•Применува елементи во игра (мини одбојка) на ниско поставена мрежа со примена на елементарн и правила</p> | <p>80</p> | <p>Воведна активност-активирање на предзнаењата -Поставување на учениците во колона по еден и означување на почеток на часот. -Во колона по еден одење, лесно трчање ,брзо одење. - Вежби за загревање на учени</p> <p>Главна активности-искуствено учење</p> <p>- Се повторуваат основните елементи на одбојката. Се дава до значење дека одбојката е тимска игра во која се спротивставуваат две екипи на терен поделен со мрежа.</p> <p>-Учениците играат мини одбојка 2 : 2 со примена на научени елементи (примена на елементарни правила).</p> <p>Завршна активност-извлекување заклучоци</p> <p>Примена на игра за смирување на организмот. -Учениците изведуваат вежби за смирување и олабавување на мускулите. -Учениците со задоволство се придежуваат кон правилата,</p> <p>Рефлексија Како се чувствувавте на часот? Кој дел од часот најмногу ви се допадна?</p> | <p>топки за одбојка мрежа за одбојка</p> | <p>Практични изведби ; Координација во простор; Брзина на усвојување на зададено барање; Степен на совладана техника; Соработка со наставник и со оученици; Придржување кон правила на игра</p> |
|----------------|---|-----------|--|--|---|

| | | | | | |
|--|---------------------------------------|---|--------------------------|-----------------|----------------------------------|
| Сценарио за час бр.81 | | | Предмет: ФЗО | | |
| Тема: СПОРТСКИ ИГРИ | | | | | |
| Наставна единица- Мини одбојка 3 : 3- натпреварување | | | | | |
| Изготвиле: | | | | | ” |
| Адаптирал: | | | | | |
| содржини (и поими) | стандарди за оценување | часови и дата на реализација | сценарио за часот | средства | следење на напредокот |

| | | | | | |
|----------------|---|-----------|---|--|---|
| <p>Одбојка</p> | <p>•Применува елементи во игра (мини одбојка) на ниско поставена мрежа со примена на елементарн и правила</p> | <p>81</p> | <p>Воведна активност-активирање на предзнаењата -Поставување на учениците во колона по еден и означување на почеток на часот. -Во колона по еден одење, лесно трчање ,брзо одење. - Вежби за загревање на учени</p> <p>Главна активности-искуствено учење</p> <p>- Се повторуваат основните елементи на одбојката. Се дава до значење дека одбојката е тимска игра во која се спротивставуваат две екипи на терен поделен со мрежа.</p> <p>-Учениците играат мини одбојка 3 : 3 со примена на научени елементи (примена на елементарни правила).</p> <p>Завршна активност-извлекување заклучоци</p> <p>Примена на игра за смирување на организмот. -Учениците изведуваат вежби за смирување и олабавување на мускулите. -Учениците со задоволство се придежуваат кон правилата,</p> <p>Рефлексција Како се чувствувавте на часот? Кој дел од часот најмногу ви се допадна?</p> | <p>топки за одбојка мрежа за одбојка</p> | <p>Практични изведби ; Координација во простор; Брзина на усвојување на зададено барање; Степен на совладана техника; Соработка со наставник и со оученици; Придржување кон правила на игра</p> |
|----------------|---|-----------|---|--|---|

| | | | | | |
|--|---------------------------------------|---|--------------------------|-----------------|----------------------------------|
| Сценарио за час бр.82 | | | Предмет: ФЗО | | |
| Тема: СПОРТСКИ ИГРИ | | | | | |
| Наставна единица- Мини одбојка 4 : 4- натпреварување | | | | | |
| Изготвиле: | | | | | ” |
| Адаптирал: | | | | | |
| содржини (и поими) | стандарди за оценување | часови и дата на реализација | сценарио за часот | средства | следење на напредокот |

| | | | | | |
|----------------|---|-----------|---|--|---|
| <p>Одбојка</p> | <p>•Применува елементи во игра (мини одбојка) на ниско поставена мрежа со примена на елементарн и правила</p> | <p>82</p> | <p>Воведна активност-активирање на предзнаењата -Поставување на учениците во колона по еден и означување на почеток на часот. -Во колона по еден одење, лесно трчање ,брзо одење. - Вежби за загревање на учени</p> <p>Главна активности-искуствено учење</p> <p>- Се повторуваат основните елементи на одбојката. Се дава до значење дека одбојката е тимска игра во која се спротивставуваат две екипи на терен поделен со мрежа.</p> <p>-Учениците играат мини одбојка 4 : 4 со примена на научени елементи (примена на елементарни правила).</p> <p>Завршна активност-извлекување заклучоци</p> <p>Примена на игра за смирување на организмот. -Учениците изведуваат вежби за смирување и олабавување на мускулите. -Учениците со задоволство се придежуваат кон правилата,</p> <p>Рефлексива Како се чувствувавте на часот? Кој дел од часот најмногу ви се допадна?</p> | <p>топки за одбојка мрежа за одбојка</p> | <p>Практични изведби ; Координаци ја во простор; Брзина на усвојување на зададено барање; Степен на совладана техника; Соработка со наставник и со оученици; Придржува ње кон правила на игра</p> |
|----------------|---|-----------|---|--|---|

| Сценарио за час 83 | | | Предмет: ФЗО | | |
|--|------------------------------|------------------------------------|--|----------|-----------------------------|
| Тема: Атлетика | | | | | |
| Наставна единица: Скок во далечина –згрчена техника („згрчно“ | | | | | |
| Изготвил: | | | | | |
| Адаптирал: | | | | | |
| содржини (и поими) | стандарди за оценување | часови и дата на реализација | сценарио за часот | средства | следење на напредокот |
| Трчање | • Изведува | 83. | Воведна активност-активирање на | Отворен | Практични |

| | | | | | |
|---|--|--|---|---|--|
| <p>Скок во далечина згрчна техника-згрчно</p> | <p>правилна техника на скок во далечина („згрчено“).</p> | | <p>предзнаењата Учениците се поставуваат во една редица по висина. Потоа формираат колона по еден и се движат по насоки од наставник со одење, поскоци и лесно трчање во круг. Учениците се постројуваат во 1 редица, па со пребројување прв втор формираат 2 редици. Наставник/ученик демонстрира вежби за оформување на телото со посебен акцент на вежби за нозете и карлицата со повторување 5 пати. (5мин)</p> <p>Главни активности – искуствено учење Учениците следат демонстрација на правилен став на телото при изведување на потскоци наизменично поскок на лева, па на десна нога во место. Учениците се наредени во колона еден зад друг и на даден знак изведуваат потскоци во место. Учениците следат демонстрација на правилен став на телото при изведување на потскоци наизменично поскок на лева, па на десна нога во движење. Учениците се наредени во колона еден зад друг и на даден знак изведуваат потскоци во движење. Учениците се редат во колона. Првиот ученик скока во првите 4 обрачи во следните три пара обрачи скока со раширени нозе. Во следните три обрачи скока со подигање на колената повисоко.</p> | <p>простор или спортска сала Свирче од наставникот 68 сталки обрачи</p> | <p>изведби Усни одговори на прашања во дискусија Придонес во групните активности Придонес во изведување заклучоци</p> |
|---|--|--|---|---|--|

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| | | <p>Скоковите треба да се изведуваат на прсти со амортизирање на скокот . (25 мин)</p> <p>Завршни активности – извлекување заклучоци – Учениците се поделени во 4 групи застанати во колона еден зад друг. На растојание од 5 метри се поставени сталки колку што има играчи. Секој играч треба со скокање на десна нога да стигни до сталката, ја зема и со скокање на лева нога се враќа во групата. Играта завршува кога сите играчи ќе ја земат својата сталка. (5мин)</p> <p>Рефлексија Што правевме на овој час? Што правевме денес? Која активност ви беше најинтересна? Што научивте? 5 мин.)</p> | | |
|--|--|---|--|--|

| Тема: Атлетика | | | | | |
|--|--|------------------------------------|--|--|---|
| Наставна единица: Скок во далечина –згрчена техника („згрчено“)- увежбување | | | | | |
| Изготвил: | | | | | |
| Адаптирал: | | | | | |
| содржини (и поими) | стандарди за оценување | часови и дата на реализација | сценарио за часот | средства | следење на напредокот |
| Скок во далечина згрчна техника-згрчно | • Изведува правилна техника на скок во далечина („згрчено“). | 84 | <p>Воведна активност-активирање на признаењата</p> <p>Учениците се поставуваат во една редица по висина. Потоа формираат колона по еден и се движат по насоки од наставник со одење, поскоци и лесно трчање во круг.</p> <p>Учениците се постројуваат во 1 редица, па со пребројување прв втор формираат 2 редици. Наставник/ученик демонстрира вежби за оформување на телото со посебен акцент на вежби за нозете и карлицата со повторување 5 пати. (5мин)</p> <p>Главни активности – искуствено учење</p> <p>Учениците следат демонстрација на правилен став на телото при изведување на потскоци наизменично поскок на лева, па на десна нога во место. Учениците се наредени во колона еден зад друг и на даден знак изведуваат потскоци во место. Учениците следат демонстрација на правилен став на телото при изведување на потскоци наизменично поскок на лева, па на десна нога во движење. Учениците се наредени во</p> | Отворен простор или спортска сала Свирче од наставникот сталки обрачи | Практични изведби Усни одговори на прашања во дискусија Придонес во групните активности Придонес во изведување заклучоци |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | <p>колона еден зад друг и на даден знак изведуваат потскоци во движење. Учениците се редат во колона. Првиот ученик скока во првите 4 обрачи во следните три пара обрачи скока со раширени нозе. Во следните три обрачи скока со подигање на колената повисоко. Скоковите треба да се изведуваат на прсти со амортизирање на скокот . (25 мин)</p> <p>Завршни активности – извлекување заклучоци – Учениците се поделени во 4 групи застанати во колона еден зад друг. На растојание од 5 метри се поставени сталки колку што има играчи. Секој играч треба со скокање на десна нога да стигни до сталката, ја зема и со скокање на лева нога се враќа во групата. Играта завршува кога сите играчи ќе ја земат својата сталка. (5мин)</p> <p>Рефлексива Што правевме на овој час? Што правевме денес? Која активност ви беше најинтересна? Што научивте? (5 мин.)</p> | | |
|--|--|--|--|--|

| Сценарио за час 85 | | | Предмет: ФЗО | | |
|---|---|------------------------------------|--|---|---|
| Тема: Атлетика | | | | | |
| Наставна единица: Скок во височина –стредел- | | | | | |
| Изготвил: | | | | | |
| Адаптирал: | | | | | |
| содржини (и поими) | стандарди за оценување | часови и дата на реализација | сценарио за часот | средства | следење на напредокот |
| Скокање (скок во височина „стредел“, | • Изведува правилна техника на скок во височина - ножици | 85. | <p>Воведна активност-активирање на предзнаењата</p> <p>Учениците се поставуваат во една редица по висина. Потоа формираат колона по еден и се движат по насоки од наставник со одење, поскоци и лесно трчање во круг.</p> <p>Учениците се постројуваат во 1 редица, па со пребројување прв втор формират 2 редици. Наставник/ученик демонстрира вежби за оформување на телото со посебен акцент на вежби за нозете и карлицата со повторување 5 пати. (5мин)</p> <p>Главни активности – искусвено учење</p> <p>Учениците добро ги загреваат нозете и карлицата и се подготвуваат за скок од место. Два три пати секој ученик вежба скок од место на обележан простор. Секој ученик изведува прво 1</p> | Отворен простор или спортска сала Свирче од наставникот метро | Практични изведби Усни одговори на прашања во дискусија Придонес во групните активности Придонес во изведување заклучоци |

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| | | <p>скок, а наставникот и ученици ја мерат должината на скокот. Сите ученици скокаат уште по еднаш, а им се зема во предвид најдолгиот скок. . (25 мин)</p> <p>Завршни активности – извлекување заклучоци – Се анализираат должините на скоковите и се дискутира за правилен став на телото, отскок и доскок. (5мин)</p> <p>Рефлексија Што правевме на овој час? Што правевме денес? Која активност ви беше најинтересна? Што научивте? 5 мин.)</p> | | |
|--|--|---|--|--|

| Сценарио за час 86 | | Предмет: ФЗО- | | | |
|---|--|------------------------------------|---|---|---|
| Тема: Атлетика | | | | | |
| Наставна единица: Увежбување-Скок во височина –стредел | | | | | |
| Изготвил: | | | | | |
| Адаптирал: | | | | | |
| содржини (и поими) | стандарди за оценување | часови и дата на реализација | сценарио за часот | средства | следење на напредокот |
| Скокање (скок во височина „ножици“- увежбување | • Изведува правилна техника на скок во височина - стредел | 86 | Воведна активност-активирање на предзнаењата Учениците се поставуваат во една редица по висина. Потоа формираат колона по еден и се движат по насоки од наставник со одење, поскоци и лесно трчање во круг. Учениците се постројуваат во 1 редица, па со пребројување прв втор формират 2 редици. Наставник/ученик демонстрира вежби за оформување на телото со посебен акцент на вежби за нозете и карлицата со повторување 5 пати. (5мин) Главни активности – искусвено учење Учениците добро ги загреваат нозете и карлицата и се подготвуваат за скок од место. Два три пати секој ученик вежба скок од место на обележан | Отворен простор или спортска сала Свирче од наставникот метро | Практични изведби Усни одговори на прашања во дискусија Придонес во групните активности Придонес во изведување заклучоци |

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|
| | | | <p>простор. Секој ученик изведува прво 1 скок, а наставникот и ученици ја мерат должината на скокот. Сите ученици скокаат уште по еднаш, а им се зема во предвид најдолгиот скок.</p> <p>. (25 мин)</p> <p>Завршни активности – извлекување заклучоци –</p> <p>Игра-„Зајакот скока“ со одскок и доскок. Се анализираат должините на скоковите и се дискутира за правилен став на телото, отскок и доскок.</p> <p>(5мин)</p> <p>Рефлексija Што правевме на овој час? Што правевме денес? Која активност ви беше најинтересна? Што научивте?</p> <p>5 мин.)</p> | | |
|--|--|--|---|--|--|

| Сценарио за час 87 | | Предмет: ФЗО- | | | |
|---|--|------------------------------------|--|---|---|
| Тема: Атлетика | | | | | |
| Наставна единица: Увежбување на скок во височина- мерење на скокот | | | | | |
| Изготвил: | | | | | |
| Адаптирал: | | | | | |
| содржини (и поими) | стандарди за оценување | часови и дата на реализација | сценарио за часот | средства | следење на напредокот |
| Скокање (скок во височина „ножици“- увежбување | • Изведува правилна техника на скок во височина - стредел | 87 | Воведна активност-активирање на предзнаењата Учениците се поставуваат во една редица по висина. Потоа формираат колона по еден и се движат по насоки од наставник со одење, поскоци и лесно трчање во круг. Учениците се постројуваат во 1 редица, па со пребројување прв втор формират 2 редици. Наставник/ученик демонстрира вежби за оформување на телото со посебен акцент на вежби за нозете и карлицата со повторување 5 пати. (5мин) Главни активности – искусвено учење Учениците добро ги загреваат нозете и карлицата и се подготвуваат за скок од место. Два три пати секој ученик | Отворен простор или спортска сала Свирче од наставникот метро | Практични изведби Усни одговори на прашања во дискусија Придонес во групните активности Придонес во изведување заклучоци |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | <p>вежба скок од место на обележан простор. Секој ученик изведува прво 1 скок, а наставникот и ученици ја мерат должината на скокот. Сите ученици скокаат уште по еднаш, а им се зема во предвид најдолгиот скок. . (25 мин)</p> <p>Завршни активности – извлекување заклучоци – Игра-„Зајакот скока“ со одскок и доскок. Се анализираат должините на скоковите и се дискутира за правилен став на телото, отскок и доскок. (5мин)</p> <p>Рефлексја Што правевме на овој час? Што правевме денес? Која активност ви беше најинтересна? Што научивте? 5 мин.)</p> | | |
|--|--|--|--|--|--|

| Сценарио за час 88 | | | Предмет: ФЗО | | |
|---------------------------------------|---|------------------------------------|--|--|--|
| Тема: Атлетика | | | | | |
| Наставна единица: Фрлање топче во цел | | | | | |
| Изготвил: | | | | | |
| Адаптирал: | | | | | |
| содржини (и поими) | стандарди за оценување | часови и дата на реализација | сценарио за часот | средства | следење на напредокот |
| •Фрлање топче и погодување цел | •Фрла и погодува определена цел на далечина од 5 до 10 метри. | 88 | <p>Воведна активност-активирање на признаењата</p> <p>Учениците се поставуваат во една редица по висина. Потоа формираат колона по еден и се движат по насоки од наставник со одење, поскоци и лесно трчање во круг.</p> <p>Учениците се постројуваат во 1 редица, па со пребројување прв втор формират 2 редици. Наставник/ученик демонстрира вежби за оформување на телото со посебен акцент на вежби за нозете и карлицата со повторување 5 пати. (5мин)</p> <p>Главни активности – искусвено</p> | тениски топчиња - медицинки до 1 кг | практичната изведба на активностите за време на часот; - активната вклученост за време на часот; - соработката со соучениците во изведување на активностите; |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|
| | | | <p>учење</p> <p>-Учениците изведуваат фрлање топче од место во далечина со лева и десна рака</p> <p>-Учениците изведуваат фрлање топче во далечина со залет.</p> <p>-Учениците изведуваат гаѓање со топче во цел од 5 до 10 метри</p> <p>-Учениците изведуваат гаѓање во подвижна цел со топче (обрач, топка). (25 мин)</p> <p>Завршни активности- извлекување заклучок</p> <p>Повторување на вежбите со фрлање(5 мин)</p> <p>Рефлексија</p> <p>Што правевме денес?Која активност ви беше најинтересна?Што научивте? Како можете наученото да го користите во секојдневен живот?.</p> | | <p>- почитувањето на правилата на однесување во спортска сала</p> |
|--|--|--|--|--|---|

| Сценарио за час 89 | | | Предмет: ФЗО | | |
|--|--|------------------------------------|--|-----------------|--|
| Тема: Атлетика | | | | | |
| Наставна единица: Усовршување на техниката -Фрлање топче во цел- | | | | | |
| Изготвил: | | | | | |
| Адаптирал: | | | | | |
| содржини (и поими) | стандарди за оценување | часови и дата на реализација | сценарио за часот | средства | следење на напредокот |
| •Фрлање топче и погодување цел-увежбување на техниката | •Фрла и погодува определена цел на далечина до 10 метри. | 89 | Воведна активност-активирање на предзнаењата Учениците се поставуваат во една редица по висина. Потоа формираат колона по еден и се движат по насоки од наставник со одење, поскоци и лесно трчање во круг. Учениците се постројуваат во 1 редица, па со пребројување прв втор формират 2 редици. Наставник/ученик демонстрира вежби за оформување на телото со посебен акцент на вежби за раце и рамени појас со повторување 3 пати. (5мин) | тениски топчиња | практичната изведба на активностите за време на часот; - активната вклученост за време на часот; - соработката со соучениците во изведување на активностите; |

| | | | | |
|--|--|---|--|---|
| | | <p>Главни активности – искуствено учење</p> <p>-Учениците изведуваат фрлање топче од место во далечина со лева и десна рака</p> <p>-Учениците изведуваат гаѓање со топче во цел од 5 до 10 метри (25 мин)</p> <p>Завршни активности- извлекување заклучок</p> <p>Повторување на вежбите со фрлање топчиња (5 мин)</p> <p>Рефлексија</p> <p>Што правевме денес? Која активност ви беше најинтересна? Што научивте? Како можете наученото да го користите во секојдневен живот?.</p> | | <p>- почитувањето на правилата на однесување во спортска сала</p> |
|--|--|---|--|---|

| Сценарио за час 90 | | | Предмет: ФЗО | | |
|---|---|------------------------------------|--|---|--|
| Тема: Атлетика | | | | | |
| Наставна единица: Усовршување на техниката -Фрлање топче во цел-натпревар - | | | | | |
| Изготвил: | | | | | |
| Адаптирал: | | | | | |
| содржини (и поими) | стандарди за оценување | часови и дата на реализација | сценарио за часот | средства | следење на напредокот |
| •Фрлање топче (фрлање топче во далечина , <u>натпревар</u> | Фрла топче во далечина Погодува со топче во цел | 90 | Воведна активност-активирање на признаењата Учениците се поставуваат во една редица по висина. Потоа формираат колона по еден и се движат по насоки од наставник со одење, поскоци и лесно трчање во круг. Учениците се постројуваат во 1 редица, па со пребројување прв втор формираат 2 редици. Наставник/ученик демонстрира вежби за оформување на телото со посебен акцент на вежби за раце и рамени појас со повторување 3 пати. (5мин) | Отворен простор или спорстка сала Лесни топки -гумени или кожни обрачи Свирче | Усни одговори на прашања во дискусија Придонес во групните активности Придонес во изведување заклучоци |

| | | | | | |
|--|--|--|---|-------------------------|--|
| | | | <p>Главни активности – искуствено учење</p> <p>1. Учениците се редат во колона. На ѕидот од салата има нацртано круг со дијаметар од 40 см, на 3 м оддалеченост од ѕидот се повлекува линија. Секој ученик треба од три обиди, со топче да го погоди кругот на ѕидот.</p> <p>2. Учениците се редат во колона. Наставникот или ученик држи обрач во хоризонтална положба/вертикална положба и секој ученик треба со топче да го погоди обрачот.</p> <p>3. Исто како претходната вежба; сега обрачот се ниша лево и десно, а ученикот треба да го префрли топчето низ обрачот (25 мин)</p> <p>Завршни активности- извлекување заклучок</p> <p>Игра во мали групи-парови или тројки .Учениците брзо подаваат топка со десна ,лева или 2 раце без да им падне на земја . (5 мин)</p> <p>Рефлексија</p> <p>Што правевме денес? Која активност ви беше најинтересна?</p> | <p>за наставник</p> | |
|--|--|--|---|-------------------------|--|

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|
| | | | Што научивте? Како можете наученото да го користите во секојдневен живот?. | | |
|--|--|--|---|--|--|

| Сценарио за час 91 | | | Предмет: ФЗО | | |
|---|---|------------------------------------|---|--|--|
| Тема: Атлетика | | | | | |
| Наставна единица: Увежбување на техниката -Фрлање топче во цел | | | | | |
| Изготвил: | | | | | |
| Адаптирал: | | | | | |
| содржини (и поими) | стандарди за оценување | часови и дата на реализација | сценарио за часот | средства | следење на напредокот |
| •Фрлање топче (фрлање топче во далечина , натпревар одалеченост до 15 метри | Фрла топче во далечина Погодува со топче во цел | 91 | Воведна активност-активирање на предзнаењата Учениците се поставуваат во една редица по висина. Потоа формираат колона по еден и се движат по насоки од наставник со одење, поскоци и лесно трчање во круг. Учениците се постројуваат во 1 редица, па со пребројување прв втор формираат 2 редици. Наставник/ученик демонстрира вежби за оформување на телото со посебен акцент на вежби за раце и рамени појас со повторување 3 пати. (5мин) | Отворен простор или спортска сала Лесни топки -гумени или кожни обрачи Свирче за | Усни одговори на прашања во дискусија Придонес во групните активности Придонес во изведување заклучоци |

| | | | | | |
|--|--|--|---|-----------|--|
| | | | <p>Главни активности – искуствено учење</p> <p>1. Учениците се редат во колона. На ѕидот од салата има нацртано круг со дијаметар од 40 см, на 3 м оддалеченост од ѕидот се повлекува линија. Секој ученик треба од три обиди, со топче да го погоди кругот на ѕидот.</p> <p>2. Учениците се редат во колона. Наставникот или ученик држи обрач во хоризонтална положба/вертикална положба и секој ученик треба со топче да го погоди обрачот.</p> <p>3. Исто како претходната вежба; сега обрачот се ниша лево и десно, а ученикот треба да го префрли топчето низ обрачот (25 мин)</p> <p>Завршни активности- извлекување заклучок</p> <p>Игра во мали групи-парови или тројки</p> <p>.Учениците брзо подаваат топка со десна ,лева или 2 раце без да им падне на земја . (5 мин)</p> <p>Рефлексија</p> <p>Што правевме денес?</p> | наставник | |
|--|--|--|---|-----------|--|

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | <p>Која активност ви беше најинтересна? Што научивте? Како можете наученото да го користите во секојдневен живот?.</p> | | |
|--|--|--|--|--|--|

| Сценарио за час 92 | | | Предмет: ФЗО | | |
|---|---|------------------------------------|---|---|--|
| Тема: Атлетика | | | | | |
| Наставна единица: Усовршување на техниката -Фрлање топче во цел | | | | | |
| Изготвил: | | | | | |
| Адаптирал: | | | | | |
| содржини (и поими) | стандарди за оценување | часови и дата на реализација | сценарио за часот | средства | следење на напредокот |
| •Фрлање топче (фрлање топче во далечина , натпревар одалеченост до 15 метри | Фрла топче во далечина Погодува со топче во цел | 92 | <p>Воведна активност-активирање на предзнаењата</p> <p>Учениците се поставуваат во една редица по висина. Потоа формираат колона по еден и се движат по насоки од наставник со одење, поскоци и лесно трчање во круг. Учениците се постројуваат во 1 редица, па со пребројување прв втор формират 2 редици. Наставник/ученик демонстрира вежби за оформување на телото со посебен акцент на вежби за раце и рамени</p> | Отворен простор или спорстка сала Лесни топки -гумени или кожни обрачи | Усни одговори на прашања во дискусија Придонес во групните активности Придонес во изведување заклучоци |

| | | | | | |
|--|--|--|--|----------------------------|--|
| | | | <p>појас со повторување 3 пати. (5мин)</p> <p>Главни активности – искуствено учење</p> <p>1.Учениците се редат во колона. На ѕидот од салата има нацртано круг со дијаметар од 40 см, на 3 м оддалеченост од ѕидот се повлекува линија. Секој ученик треба од три обиди, со топче да го погоди кругот на ѕидот.</p> <p>2. Учениците се редат во колона. Наставникот или ученик држи обрач во хоризонтална положба/вертикална положба и секој ученик треба со топче да го погоди обрачот.</p> <p>3. Исто како претходната вежба; сега обрачот се ниша лево и десно, а ученикот треба да го префрли топчето низ обрачот (25 мин)</p> <p>Завршни активности- извлекување заклучок</p> <p>Игра во мали групи-парови или тројки .Учениците брзо подаваат топка со десна ,лева или 2 раце без да им падне на земја . (5 мин)</p> | <p>Свирче за наставник</p> | |
|--|--|--|--|----------------------------|--|

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|
| | | | <p>Рефлексција Што правевме денес? Која активност ви беше најинтересна? Што научивте? Како можете наученото да го користите во секојдневен живот?.</p> | | |
|--|--|--|---|--|--|

| Сценарио за час 93 | | | Предмет: ФЗО | | |
|----------------------------------|--|------------------------------------|--|---|---|
| Тема: Атлетика | | | | | |
| Наставна единица: Фрлање на Ѓуле | | | | | |
| Изготвил: | | | | | |
| Адаптирал: | | | | | |
| содржини (и поими) | стандарди за оценување | часови и дата на реализација | сценарио за часот | средства | следење на напредокот |
| Атлетика Фрлање на Ѓуле | Изведува правилна техника на фрлање на ѓуле | 93 | <p>Воведна активност-активирање на предзнаењата Учениците се поставуваат во една редица по висина. Потоа формираат колона по еден и се движат по насоки од наставник со одење, поскоци и лесно трчање во круг. Учениците се постројуваат во 1 редица, па со пребројување прв втор формираат 2 редици. Наставник/ученик демонстрира</p> | тениски топчиња топки за ракомет - Ѓуле | практичната изведба на активностите за време на часот; - активната вклученост за време на часот; - соработката со |

| | | | | |
|--|--|---|--|---|
| | | <p>вежби за оформување на телото со посебен акцент на вежби за нозете и карлицата со повторување 5 пати. (5мин)</p> <p>Главни активности – искуствено учење</p> <p>-Учениците изведуваат фрлање на гуле од место</p> <p>-Учениците изведуваат фрлање во далечина во движење.</p> <p>-Учениците изведуваат школска техника на фрлање</p> <p>(25 мин)</p> <p>Завршни активности- извлекување заклучок</p> <p>Повторување на вежбите со фрлање(5 мин)</p> <p>Рефлексija</p> <p>Што правевме денес?</p> <p>Која активност ви беше најинтересна?</p> <p>Што научивте?</p> <p>Како можете наученото да го користите во секојдневен живот?.</p> | | <p>соучениците во изведување на активностите;</p> <p>- почитувањето на правилата на однесување во спортска сала</p> |
|--|--|---|--|---|

| Сценарио за час 94 | | | Предмет: ФЗО | | |
|--|--|------------------------------------|---|---|--|
| Тема: Атлетика | | | | | |
| Наставна единица: Фрлање на Ѓуле -увежбување | | | | | |
| Изготвил: | | | | | |
| Адаптирал: | | | | | |
| содржини (и поими) | стандарди за оценување | часови и дата на реализација | сценарио за часот | средства | следење на напредокот |
| Атлетика Фрлање на Ѓуле | Изведува правилна техника на фрлање на ѓуле | 94 | Воведна активност-активирање на предзнаењата Учениците се поставуваат во една редица по висина. Потоа формираат колона по еден и се движат по насоки од наставник со одење, поскоци и лесно трчање во круг. Учениците се постројуваат во 1 редица, па | тениски топчиња топки за ракомет - Ѓуле | практичната изведба на активностите за време на часот; - активната вклученост за време на |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | <p>со пребројување прв втор формират 2 редици. Наставник/ученик демонстрира вежби за оформување на телото со посебен акцент на вежби за нозете и карлицата со повторување 5 пати. (5мин)</p> <p>Главни активности – искуствено учење</p> <p>-Учениците изведуваат фрлање на гуле од место</p> <p>-Учениците изведуваат фрлање во далечина во движење.</p> <p>-Учениците изведуваат школска техника на фрлање</p> <p>(25 мин)</p> <p>Завршни активности- извлекување заклучок</p> <p>Повторување на вежбите со фрлање(5 мин)</p> <p>Рефлексија</p> <p>Што правевме денес?</p> <p>Која активност ви беше најинтересна?</p> <p>Што научивте?</p> <p>Како можете наученото да го користите во секојдневен живот?.</p> | <p>часот;</p> <p>- соработката со соучениците во изведување на активностите;</p> <p>- почитувањето на правилата на однесување во спортска сала</p> |
|--|--|--|--|--|

| | | | | | |
|---|-----------------------------------|---|--------------------------|-----------------|----------------------------------|
| Сценарио за час бр.95 | | Предмет: ФЗО | | | |
| Тема: СПОРТСКИ ИГРИ | | | | | |
| Наставна единица- Додавање и примање топка во фудбал со внатрешниот дел на стапалото во место и движење | | | | | |
| Изготвиле: | | | | | |
| Адаптирал: | | | | | |
| содржин и (и поими) | стандарди за оценување | часови и дата на реализација | Сценарио за часот | средства | следење на напредокот |

| | | | | | |
|--------|--|----|---|-----------------|--|
| Фудбал | <p>Изведува техники на примање и додавање топка на различни растојанија со внатрешниот и надворешниот дел на стапалото.</p> | 95 | <p>Воведна активност-активирање на предзнаењата -Поставување на учениците во колона по еден и означување на почеток на часот. -Во колона по еден одење, лесно трчање ,брзо одење. - Вежби за загревање на учениците</p> <p>Главна активности-искуствено учење - -Запознавање со наставната единица на часот.</p> <p>-Наставникот демонстрира, „ Примање и додавање на топка“ -Учениците изведуваат елементарна техника на додавање и примање на топка во фудбал со внатрешниот дел на стапалото индивидуално а потоа и во парови.</p> <p>-наставникот ги дели во две екипи</p> <p>- игање Мини фудбал.</p> <p>Завршна активност-извлекување заклучоци</p> <p>Примена на игра за смирување на организмот. -Учениците изведуваат вежби за смирување и олабавување на мускулите. -Учениците со задоволство се придежуваат</p> | топки за фудбал | <p>Практични изведби ; Координација во простор; Брзина на усвојување на зададено барање; Степен на совладана техника; Соработка со наставник и со оученици; Придржување кон правила на игра</p> |
|--------|--|----|---|-----------------|--|

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|
| | | | кон правилата, Рефлексија Како се чувствувавте на часот? Кој дел од часот најмногу ви се допадна? | | |
|--|--|--|---|--|--|

| | | | | | |
|---|---------------------------------------|--|--------------------------|-----------------|----------------------------------|
| Сценарио за час бр.96 | | Предмет: ФЗО | | | |
| Тема: СПОРТСКИ ИГРИ | | | | | |
| Наставна единица Додавање и примање топка во фудбал со надворешниот дел на стапалото во место и движење | | | | | |
| Изготвиле: | | | | | |
| Адаптирал: | | | | | |
| содржини (и поими) | стандарди за оценување | часови и дата на реализа ција | сценарио за часот | средства | следење на напредокот |

| | | | | | |
|--------|--|----|--|-----------------|--|
| Фудбал | <p>Изведува техники на примање и додавање топка на различни растојанија со внатрешниот и надворешниот дел на стапалото.</p> | 96 | <p>Воведна активност-активирање на предзнаењата -Поставување на учениците во колона по еден и означување на почеток на часот. -Во колона по еден одење, лесно трчање ,брзо одење. - Вежби за загревање на учениците</p> <p>Главна активности-искуствено учење -наставникот го повторува додавањето на топка со внатрешниот дел од стапалото</p> <p>- Учениците демонстрират „ Примање и додавање на топка“ Учениците се поделени во две групи и ги повторуваат изучените елементи од примање и додавање на топка.</p> <p>-играње мини фудбал</p> <p>Завршна активност-извлекување заклучоци</p> <p>Примена на игра за смирување на организмот. -Учениците изведуваат вежби за смирување и олабавување на мускулите. -Учениците со задоволство се придежуваат кон правилата,</p> <p>Рефлексija Како се чувствувавте на часот? Кој дел од часот најмногу ви се допадна?</p> | топки за фудбал | <p>Практични изведби ; Координација во простор; Брзина на усвојување на зададено барање; Степен на совладана техника; Соработка со наставник и со оученици; Придржување кон правила на игра</p> |
|--------|--|----|--|-----------------|--|

| Сценарио за час бр.97 | | Предмет: ФЗО | | | |
|--|---|---|--|-----------------|--|
| Тема: СПОРТСКИ ИГРИ | | | | | |
| Наставна единица- Праволиниско водење топка со внатрешниот и надворешниот дел на стапалото | | | | | |
| Изготвиле: | | | | | |
| Адаптирал: | | | | | |
| содржини (и поими) | стандарди за оценување | часови и дата на реализа ција | сценарио за часот | средства | следење на напредокот |
| фудбал | Изведува техники на примање и додавање топка на различни растојанија со внатрешниот и надворешниот дел на стапалото | 97 | <p>Воведна активност-активирање на признаењата</p> <p>-Поставување на учениците во колона по еден и означување на почеток на часот.</p> <p>-Во колона по еден одење, лесно трчање ,брзо одење.</p> <p>- Вежби за загревање на учениците</p> <p>Главна активности-искуствено учење</p> <p>-Наставникот демонстрира,„ Водење на топка“.</p> <p>-Учениците изведуваат праволиниско водење на топка со внатрешен и надворешен дел на стапалото (на помало и поголемо растојание и со помала и поголема брзина).</p> <p>-Учениците се поставени во два реда и изведуваат штафетни игри со водење на топка</p> | топки за фудбал | Практични изведби ; Координација во простор; Брзина на усвојување на зададено барање; Степен на совладана техника; Соработка со наставник и со оученици; Придржување кон правила на игра |



Завршна активност-извлекување заклучоци

Примена на игра за смирување на организмот.

-Учениците изведуваат вежби за смирување и олабавување на мускулите.

-Учениците со задоволство се придржуваат кон правилата,

Рефлексија

Како се чувствувавте на часот?

Кој дел од часот најмногу ви се допадна?

| Сценарио за час бр.98 | | Предмет: ФЗО | | | |
|--|---|---|---|-----------------|--|
| Тема: СПОРТСКИ ИГРИ | | | | | |
| Наставна единица- Праволиниско водење топка со средниот дел на стапалото | | | | | |
| Изготвиле: | | | | | |
| Адаптирал: | | | | | |
| содржини (и поими) | стандарди за оценување | часови и дата на реализа ција | сценарио за часот | средства | следење на напредокот |
| фудбал | Изведува техники на примање и додавање топка на различни растојанија со средниот дел на стапалото | 98 | <p>Воведна активност-активирање на признаењата</p> <p>-Поставување на учениците во колона по еден и означување на почеток на часот.</p> <p>-Во колона по еден одење, лесно трчање ,брзо одење.</p> <p>- Вежби за загревање на учениците</p> <p>Главна активности-искуствено учење</p> <p>-Наставникот демонстрира, „ Водење на топка“.</p> <p>-Учениците изведуваат праволиниско водење на топка со средниот дел на стапалото (на помало и поголемо растојание и со помала и поголема брзина).</p> <p>-Учениците се поставени во два реда и изведуваат штафетни игри со водење на топка</p> | топки за фудбал | Практични изведби ; Координација во простор; Брзина на усвојување на зададено барање; Степен на совладана техника; Соработка со наставник и со оученици; Придржување кон правила на игра |



Завршна активност-извлекување заклучоци

Примена на игра за смирување на организмот.

-Учениците изведуваат вежби за смирување и олабавување на мускулите.

-Учениците со задоволство се придржуваат кон правилата,

Рефлексија

Како се чувствувавте на часот?

Кој дел од часот најмногу ви се допадна?

| Сценарио за час бр.99 | | Предмет: ФЗО | | | |
|--|--|---|---|--------------------|---|
| Тема: СПОРТСКИ ИГРИ | | | | | |
| Наставна единица- Праволиниско водење топка со надворешниот и внатрешниот дел на стапалото | | | | | |
| Изготвиле: | | | | | |
| Адаптирал: | | | | | |
| содржини (и поими) | стандарди за оценување | часови и дата на реализ ација | сценарио за часот | средства | следење на напредокот |
| фудбал | Изведува техники на примање и додавање топка на различни растојанија со надворешниот и внатрешниот дел на стапалото | 99 | Воведна активност-активирање на предзнаењата -Поставување на учениците во колона по еден и означување на почеток на часот. -Во колона по еден одење, лесно трчање ,брзо одење. - Вежби за загревање на учениците Главна активности-искуствено учење -Наставникот демонстрира„ Водење на топка“. -Учениците изведуваат праволиниско водење на топка со внатрешен и надворешен дел на стапалото (на помало и поголемо растојание и со помала и поголема брзина). -Учениците се поставени во два реда и изведуваат штафетни игри со водење на топка | топки за фудбал | Практични изведби ; Координаци ја во простор; Брзина на усвојување на зададено барање; Степен на совладана техника; Соработка со наставник и со оученици; Придржува ње кон правила на игра |



Завршна активност-извлекување заклучоци

Примена на игра за смирување на организмот.

-Учениците изведуваат вежби за смирување и олабавување на мускулите.

-Учениците со задоволство се придржуваат кон правилата,

Рефлексија

Како се чувствувавте на часот?

Кој дел од часот најмногу ви се допадна?

| Сценарио за час бр.100 | | | Предмет: ФЗО | | |
|---|--|------------------------------------|--|---|--|
| Тема: СПОРТСКИ ИГРИ | | | | | |
| Наставна единица-Елементарни ракетни правила на помал простор 3 : 3- натпреварување | | | | | |
| Изготвиле: | | | | | |
| Адаптирал: | | | | | |
| содржини (и поими) | стандарди за оценување | часови и дата на реализација | сценарио за часот | средства | следење на напредокот |
| Ракомет | Применува ракетни елементи во игра со примена на елементарни правила. | 100 | <p>Воведна активност-активирање на предзнаењата</p> <p>- Постројување на учениците во колона по еден и изведување на одење, брзо одење,поскоци, лесно трчање,</p> <p>- Учениците се поставуваат во 2 редици и изведуваат вежби за обликување и јакнење на телото.</p> <p>Главна активности-искуствено учење</p> <p>Учениците се редат во двојки и ја додаваат меѓу себе ракетарската топка,при што посебно внимание и се посветува на техниката на додавање и примање на топката . Тоа го прават и во движење.</p> <p>- Учениците се поделени на 4 групи . 2 групи играат,а 2 одмараат. Секоја група треба да се обиде да даде гол и да не и ја одземат топката.</p> | <p>голем гол,</p> <p>топки за ракетмет</p> <p>свирче за наставник</p> | <p>Практични изведби ;</p> <p>Координација во простор;</p> <p>Брзина на усвојување на зададено барање;</p> <p>Степен на совладана техника;</p> <p>Соработка со наставник и соученици;</p> <p>Придржување кон правила на игра</p> |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | <p>Додавањето е со одбивање од под или во гради. Екипите имаат време од 2 минути да дадат гол,а потоа се менуваат групите. Сите групи треба да изиграат меѓу себе. Победува групата која ќе даде вкупно најмногу голови.</p> <p>Завршна активност-извлекување заклучоци Учениците се поделени во 2 групи наредени едни зад други. Игра за релаксација:Учениците се наредени во круг и ја играат играта „Ден и ноќ“.Кога ќе се каже ноќ учениците клекнуваат,а на зборот ден сеисправаат,при грешка ученикот гори и се така до последниот иченик ученик кој е и победник.</p> <p>Рефлексација Како се чувствувавте на часот? Кој дел од часот најмногу ви се допадна?</p> | | |
|--|--|--|--|--|

| Сценарио за час бр.101 | | | Предмет: ФЗО | | |
|---|--|------------------------------------|--|--|--|
| Тема: СПОРТСКИ ИГРИ | | | | | |
| Наставна единица- Мини ракомет со примена на правила - натпреварување | | | | | |
| Изготвиле: | | | | | |
| Адаптирал: | | | | | |
| содржини (и поими) | стандарди за оценување | часови и дата на реализација | сценарио за часот | средства | следење на напредокот |
| Ракомет - мини ракомет | Применува ракометни елементи во игра со примена на елементарни правила. | 101 | <p>Воведна активност-активирање на предзнаењата</p> <ul style="list-style-type: none"> - Постројување на учениците во колона по еден и изведување на одење, брзо одење,поскоци, лесно трчање, - Учениците се поставуваат во 2 редици и изведуваат вежби за обликување и јакнење на телото. <p>Главна активности-искуствено учење</p> <ul style="list-style-type: none"> - https://www.youtube.com/watch?v= bS3GuBBgFo да се потсетиме на ракометните правила <p>Активност за загревање со топка</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учениците се поделени во мали групи 4: 4 - Наставникот објаснува дека ќе се игра мини ракомет и низ играта ќе се применуваат научените елементи фрлање,додавање,фаќање ,водење на топка и шут од место . | <p>голем гол,</p> <p>топки за ракомет</p> <p>свирче за наставник</p> | <p>Практични изведби ;</p> <p>Координација во простор;</p> <p>Брзина на усвојување на зададено барање;</p> <p>Степен на совладана техника;</p> <p>Соработка со наставник и соученици;</p> <p>Придржување кон правила на игра</p> |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | <p>- За побрзо менување на групите времето за шут се ограничува . Секоја група на тој начин има можност повеќе пати да игра.</p> <p>Завршна активност-извлекување заклучоци Игра за релаксација – 2 групи наредени во колона ,а секоја група има 1 топка.Топката треба да се пренесе над глава што побрзо без да падне од првиот до последниот во колоната. Последниот потоа трча напред со топката и играта продолжува. Победува екипата која прва ќе се врати во првобитната положба.</p> <p>Рефлексција Како се чувствувавте на часот? Кој дел од часот најмногу ви се допадна?</p> | | |
|--|--|--|--|--|

| Сценарио за час бр.102 | | | Предмет: ФЗО | | |
|--|--|------------------------------------|--|--|---|
| Тема: СПОРТСКИ ИГРИ | | | | | |
| Наставна единица-Штафетни и елементарни игри со усвоени елементи од кошарка4 : 4 | | | | | |
| Изготвиле: | | | | | |
| Адаптирал: | | | | | |
| содржини (и поими) | стандарди за оценување | часови и дата на реализација | сценарио за часот | средства | следење на напредокот |
| Кошарка | Применува кошаркарски елементи во игра на еден и два коша со примена на елементарни правила. | 102 | <p>Воведна активност-активирање на предзнаењата</p> <p>-Организирано доаѓање на учениците во спортската сала.</p> <p>-Подготовка со опремата и реквизитите за работа на часот</p> <p>-Поставување на учениците во редици и колони,може и спортски поздрав.</p> <p>- Вежби за загревање и обликување на телото.Објаснување како овие вежби придонесуваат за подобар изглед на телото и подобро здравје.</p> <p>-Истакнување на ученици кои ги работат вежбите убаво со цел да се мотивираат што подобро да работат останатите ученици</p> <p>Главна активности-искуствено учење</p> | кош топки за кошарка свирче за наставник | Практични изведби ; Координација во простор; Брзина на усвојување на зададено барање; Степен на совладана техника; Соработка со наставник и соученици; Придржување кон правила на игра |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | <p>Активност за загревање со топка</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учениците се поделени во мали групи 4x4 .Секоја група има по една кошаркарска топка.Учениците почнуваат со кошаркарско водење на топката и завршуваат со шут на кош.Се враќаат со водење на топката и ја предаваат на следниот ученик - Штафетна игра со топка. Спротивно од секој ред застанува по еден ученик, кој е највешт во фаќање и додавање топка. Учениците што седат на клупа стануваат. На знак на наставникот, учениците што стојат пред секој ред ја дофрлаат топката на првиот во својот ред, тој ја фаќа топката и веднаш седнува. Потоа топката се дофрлува до другиот и така по ред до секој ученик. Победува онаа екипа што прва ќе ја заврши задачата. -Може да се примени уште една штафетна игра со топка-Учениците стојат наредени во колони и во висина на гради ја подаваат топката еден на друг се до последниот кој шутира на кош,потоа тој ученик веднаш оди последен во колоната. Победува онаа колона што прва ќе ја заврши задачата и ќе постигне повеќе кошеви. <p>Завршна активност-извлекување заклучоци</p> <p>Игра за релаксација – 4 групи наредени во колона ,а секоја група има 1 топка.Топката треба да се пренесе меѓу нозе најбрзо што може од првиот до полседниот во колоната. Последниот потоа трча напред со топката и играта продолжува. Победува екипата која</p> | | |
|--|--|--|--|--|

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | <p>прва ќе се врати во првобитната положба</p> <p>Рефлексција Како се чувствувавте на часот? Кој дел од часот најмногу ви се допадна?</p> | | |
|--|--|--|--|--|--|

| Сценарио за час бр.103 | | Предмет: ФЗО | | | |
|-------------------------------|--|------------------------------|--|---|---|
| Тема: СПОРТСКИ ИГРИ | | | | | |
| Наставна единица-Мини кошарка | | | | | |
| Изготвиле: | | | | | |
| Адаптирал: | | | | | |
| содржини (и поими) | стандарди за оценување | часови и дата на реализација | сценарио за часот | средства | следење на напредокот |
| Кошарка | Применува кошаркарски елементи во игра на еден и два коша со примена на елементарни правила. | 103 | <p>Воведна активност-активирање на предзнаењата</p> <p>-Организирано доаѓање на учениците во спортската сала.</p> <p>-Подготовка со опремата и реквизитите за работа на часот</p> <p>-Поставување на учениците во редици и колони, може и спортски поздрав.</p> <p>- Вежби за загревање и обликување на телото.Објаснување како овие вежби придонесуваат за подобар изглед на телото и подобро здравје.</p> <p>-Истакнување на ученици кои ги работат вежбите убаво со цел да се мотивираат што подобро да работат останатите ученици</p> | <p>кош</p> <p>топки за кошарка</p> <p>свирче за наставник</p> | <p>Практични изведби ;</p> <p>Координација во простор;</p> <p>Брзина на усвојување на зададено барање;</p> <p>Степен на совладана техника;</p> <p>Соработка со наставник и соученици;</p> <p>Придржување кон правила на</p> |

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|------|
| | | | <p>Главна активности-искуствено учење</p> <p>Активност за загревање со топка</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учениците се поделени во мали групи . - Наставникот објаснува дека ќе играме мини кошарка и ќе се применуваат научените елементи, фрлање, додавање ,фаќање ,водење на топка и шут од место . - За побрзо менување на групите времето за шут се ограничува . Секоја група на тој начин има можност повеќе пати да игра. Сите групи треба да изиграат меѓу себе. Се прогласува за победник групата која постигнала најмногу кошеви. <p>Завршна активност-извлекување заклучоци</p> <p>Игра за релаксација – 2 групи наредени во колона ,а секоја група има 1 топка.Топката треба да се пренесе над глава што побрзо без да падне од првиот до полседниот во клоната.</p> <p>Последниот потоа трча напред со топката и играта продолжува. Победува екипата која прва ќе се врати во првобитната положба</p> <p>Рефлексција</p> | | игра |
|--|--|--|---|--|------|

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|
| | | | <p>Како се чувствувавте на часот? Кој дел од часот најмногу ви се допадна?</p> | | |
|--|--|--|---|--|--|

| | | | | | |
|---|---------------------------------------|---|--------------------------|-----------------|----------------------------------|
| Сценарио за час бр.104 | | Предмет: ФЗО | | | |
| Тема: СПОРТСКИ ИГРИ | | | | | |
| Наставна единица- Мини одбојка 3 : 3 - натпреварување | | | | | |
| Изготвиле: | | | | | |
| Адаптирал: | | | | | |
| содржини (и поими) | стандарди за оценување | часови и дата на реализација | сценарио за часот | средства | следење на напредокот |

| | | | | | |
|----------------|--|------------|---|--|--|
| <p>Одбојка</p> | <p>Применува елементи во игра (мини одбојка) на ниско поставена мрежа со примена на елементарни</p> | <p>104</p> | <p>Воведна активност-активирање на предзнаењата -Поставување на учениците во колона по еден и означување на почеток на часот. -Во колона по еден одење, лесно трчање ,брзо одење. - Вежби за загревање на учени</p> <p>Главна активности-искуствено учење</p> <p><i>-наставникот заедно со учениците ги повторуваат основните елементи на одбојката,за тоа што е одбојка правилата за игра.</i></p> <p>- наставникот формира три екипи од по тројца натпреварувачи. -Учениците играат мини одбојка натпревар . -победничката екипа игра со третата екипа.</p> <p>Завршна активност-извлекување заклучоци</p> <p>Примена на игра за смирување на организмот. -Учениците изведуваат вежби за смирување и олабавување на мускулите. -Учениците со задоволство се придржуваат кон правилата,</p> <p>Рефлексија Како се чувствувавте на часот? Кој дел од часот најмногу ви се допадна?</p> | <p>топки за одбојка мрежа за одбојка</p> | <p>Практични изведби ; Координација во простор; Брзина на усвојување на зададено барање; Степен на совладана техника; Соработка со наставник и со оученици; Придржување кон правила на игра</p> |
|----------------|--|------------|---|--|--|

| Сценарио за час бр.105 | | Предмет: ФЗО | | | |
|--|--|------------------------------|---|--------------------------------------|---|
| Тема: СПОРТСКИ ИГРИ | | | | | |
| Наставна единица- Мини одбојка 4 : 4- натпреварување | | | | | |
| Изготвиле: | | | | | |
| Адаптирал: | | | | | |
| содржини (и поими) | стандарди за оценување | часови и дата на реализација | сценарио за часот | средства | следење на напредокот |
| Одбојка | Применува елементи во игра (мини одбојка) на ниско поставена мрежа со примена на елементарни | 105 | <p>Воведна активност-активирање на предзнаењата</p> <p>-Поставување на учениците во колона по еден и означување на почеток на часот.</p> <p>-Во колона по еден одење, лесно трчање ,брзо одење.</p> <p>- Вежби за загревање на учени</p> <p>Главна активности-искуствено учење</p> <p>-Наставникот накратко со секој ученик ги повторуваат веќе изучените елементи во одбојката.</p> <p>-Наставникот формира две екипи од по четворица ученици</p> <p>-учениците играат мини одбојка.</p> | топки за одбојка мрежа за одбојка | Практични изведби ; Координација во простор; Брзина на усвојување на зададено барање; Степен на совладана техника; Соработка со наставник и со оученици; Придржување кон правила на игра |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | <p>Завршна активност-извлекување заклучоци</p> <p>Примена на игра за смирување на организмот. -Учениците изведуваат вежби за смирување и олабавување на мускулите. -Учениците со задоволство се придежуваат кон правилата,</p> <p>Рефлексија Како се чувствувавте на часот? Кој дел од часот најмногу ви се допадна?</p> | | |
|--|--|--|--|--|--|

| Сценарио за час бр.106 | | Предмет: ФЗО | | | |
|---|---|---|---|-----------------|---|
| Тема: СПОРТСКИ ИГРИ | | | | | |
| Наставна единица Примена на научени елементи и елементарни фудбалски правила на помал простор 4 : 4 | | | | | |
| Изготвиле: | | | | | |
| Адаптирал: | | | | | |
| содржини (и поими) | стандарди за оценување | часови и дата на реализа ција | Сценарио за часот | средства | следење на напредоко т |
| Фудбал | . Применува елементи во игра (мини фудбал) со примена на елементарн и правила | 106 | <p>Воведна активност-активирање на предзнаењата</p> <p>-Поставување на учениците во колона по еден и означување на почеток на часот.</p> <p>-Во колона по еден одење, лесно трчање ,брзо одење.</p> <p>- Вежби за загревање на учениците</p> <p>Главна активности-искуствено учење</p> <p>-Учениците ги повторуваат научените елементи за фудбал и елементарни правила</p> <p>- Учениците демонстрира,, Мини фудбал. Учениците играат мини фудбал 2 : 2, 3 : 3 и 4 : 4, со примена на научени елементи (примена на елементарни правила).</p> <p>-Учениците ги почитуваат правилата на играта.</p> <p>Завршна активност-извлекување заклучоци</p> <p>Примена на игра за смирување на организмот.</p> <p>-Учениците изведуваат вежби за смирување и олабавување на мускулите.</p> | топки за фудбал | Практични изведби ; Координација во простор; Брзина на усвојување на зададено барање; Степен на совладана техника; Соработка со наставник и со оученици; Придржување кон правила на игра |

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|
| | | | <p>-Учениците со задоволство се придежуваат кон правилата,</p> <p>Рефлексија Како се чувствувавте на часот? Кој дел од часот најмногу ви се допадна?</p> | | |
|--|--|--|---|--|--|

| Сценарио за час бр.107 | | Предмет: ФЗО | | | |
|--|---|------------------------------------|--|-----------------|--|
| Тема: СПОРТСКИ ИГРИ | | | | | |
| Наставна единица- Мини фудбал - натпреварување | | | | | |
| Изготвиле: | | | | | |
| Адаптирал: | | | | | |
| содржини (и поими) | стандарди за оценување | часови и дата на реализација | сценарио за часот | средства | следење на напредокот |
| фудбал | Применува елементи во игра (мини фудбал) со примена на елементарн и правила. | 107 | <p>Воведна активност-активирање на предзнаењата</p> <ul style="list-style-type: none"> -Поставување на учениците во колона по еден и означување на почеток на часот. -Во колона по еден одење, лесно трчање ,брзо одење. - Вежби за загревање на учени <p>Главна активности-искуствено учење</p> <ul style="list-style-type: none"> -Учениците демонстрира,, Мини фудбал. <p>Учениците играат мини фудбал 2 : 2, 3 : 3 и 4 : 4, со примена на научени елементи (примена на елементарни правила).</p> <ul style="list-style-type: none"> -Учениците ги почитуваат правилата на играта. <p>Завршна активност-извлекување заклучоци</p> <p>Примена на игра за смирување на организмот.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Учениците изведуваат вежби за смирување и олабавување на мускулите. | топки за фудбал | Практични изведби ; Координација во простор; Брзина на усвојување на зададено барање; Степен на совладана техника; Соработка со наставник и со оученици; Придржување кон правила на игра |

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|
| | | | <p>-Учениците со задоволство се придежуваат кон правилата,</p> <p>Рефлексија Како се чувствувавте на часот? Кој дел од часот најмногу ви се допадна?</p> | | |
|--|--|--|---|--|--|

| Сценарио за час бр.108 | | Предмет: ФЗО | | | |
|--|---|------------------------------------|--|-----------------|--|
| Тема: СПОРТСКИ ИГРИ | | | | | |
| Наставна единица- Мини фудбал - натпреварување | | | | | |
| Изготвиле: | | | | | |
| Адаптирал: | | | | | |
| содржини (и поими) | стандарди за оценување | часови и дата на реализација | сценарио за часот | средства | следење на напредокот |
| фудбал | Применува елементи во игра (мини фудбал) со примена на елементарни и правила. | 108 | <p>Воведна активност-активирање на предзнаењата</p> <p>-Поставување на учениците во колона по еден и означување на почеток на часот.</p> <p>-Во колона по еден одење, лесно трчање ,брзо одење.</p> <p>- Вежби за загревање на учени</p> <p>Главна активности-искуствено учење</p> <p>-Учениците демонстрира,, Мини фудбал.</p> <p>Учениците играат мини фудбал 2 : 2, 3 : 3 и 4 : 4, со примена на научени елементи (примена на елементарни правила).</p> <p>-Учениците ги почитуваат правилата на играта.</p> <p>Завршна активност-извлекување заклучоци</p> <p>Примена на игра за смирување на организмот.</p> <p>-Учениците изведуваат вежби за смирување и олабавување на мускулите.</p> | топки за фудбал | Практични изведби ; Координација во простор; Брзина на усвојување на зададено барање; Степен на совладана техника; Соработка со наставник и со оученици; Придржување кон правила на игра |

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|
| | | | <p>-Учениците со задоволство се придежуваат кон правилата,</p> <p>Рефлексија Како се чувствувавте на часот? Кој дел од часот најмногу ви се допадна?</p> | | |
|--|--|--|---|--|--|