

содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови и дата на реализација	сценарио за часот	средства	следење на напредокот
<p>Скокање (запознавање со фазите на скокање - залет, одраз, лет и доскок, едноножен и двоножен одраз, техника на скок во височина “ножички”, скок во далечина од место, техника на скок во далечина со залет “згрчено”, скок во длабочина).</p>	<p>Препознава и применува фази на скокање во височина од место и со залет - “згрчена техника”.</p>	<p>1</p>	<p>Воведни активности: Организирано собирање на учениците. Општо загревање: „Брканица“: Учениците се распоредени слободно низ просторот. Зависно од бројот на учениците во група се назначува еден или два ученици кои ќе бркаат. На знак на наставникот сите ученици трчаат слободно низ просторот. Ученикот кој брка треба да фати некој од соучениците кои бегаат. Ученикот кој ќе биде фатен продолжува да брка. Учениците изведуваат комплекс на вежби за обликување на телото. Најавување на целта (8 мин.)</p> <p>Главна активност: Учениците се посетуваат на фазите за изведување на скок во височина техника „ножици“. (фаза на залет, фаза на отскок, фаза на лет и фаза на дискок).</p> <div data-bbox="757 778 1290 1007" data-label="Image"> <p style="text-align: center;">Скок во височина Ножици техника</p> </div> <p>Учениците изведуваат скок во височина (техника „ножици“). Учениците на кои замавната нога им е десна застануваат на десната страна, а оние на кои замавната нога им е лева застануваат на левата страна.</p> <p>Игра „Натпревар“ кој ќе прескокне повеќе препреки со одраз со подобрата нога. Се почнува со помала висина и постепено се зголемува. Кој ќе прескокне една висина оди понатаму додека може т.е. додека кај една висина не погреша двапати. (22 мин.)</p> <p>Завршна активност: Учениците се наоѓаат слободно распоредени по вежбалиштето.</p>	<p>јаже ниски справи од спортска гимнастика</p>	<p>-практичната изведба на активностите за време на часот; - активната вклученост за време на часот; - соработката со соучениците во изведување на активностите; -почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.</p>

			<p>Стапалата се во природен расчекорен став, а рацете се пред телото. Учениците изведуваат подигнување на рацете над главата и длабоко вдишуваат, ги задржуваат воздухот и положбата на рацете 2-3 секунди, а потоа ги враќаат рацете покрај телото и изведуваат издишување. (5 мин.)</p> <p>Рефлексија: Што работевме на овој час? Што научивме? Дали правилно ја изведуваате техника на скок „ножици“? Што ви беше најтешко? Дали правилно ги координиравте движењата при скоакње? (Прашањата наставникот може да ги менува и да ги прилагоди како би добил реална слика за совладаноста на поставените стандарди) (5 мин.)</p>		
--	--	--	--	--	--

содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови и дата на реализација	сценарио за часот	средства	следење на напредокот
Скокање (запознавање со фазите на скокање - залет, одраз, лет и доскок, едноножен и двоножен одраз, техника на скок во височина “ножички”, скок во далечина од место, техника на скок во далечина со залет “згрчено”, скок во длабочина).	Препознава и применува фази на скокање во височина од место и со залет - “згрчена техника”.	1	<p>Воведни активности: Организирано собирање на учениците. Општо загревање: „2 круга со брзо одење и 2 круга трчање“. Учениците изведуваат комплекс на вежби за обликување на телото. Најавување на целта (10 мин.)</p> <p>Главна активност: Подвижни игри со елементи од одење, трчање со прогресија (залет) и скокање. Учениците се поделени во 3 или 4 колони позади стартната линија. Пред нив има уште две линии, од кои едната е поблиску до стартната линија, а другата поблиску до целната линија. Задачите се следни: скок со две нозе нанапред, трчање до втората линија наназад, допирање на линијата со рака, скок со една нога до спротивната линија. На знак на наставникот, првиот ученик од секоја колона ги изведува задачите, се враќа назад и со допир со рака му дава знак на следниот ученик во колоната. Учениците кои ги завршиле задачите застануваат на крајот на колоната. (20 мин.)</p> <p>Завршна активност: Учениците се слободно распоредени по вежбалиштето на нацртани линии на подлогата. На знак на наставникот заземаат едноножен став на линијата (другата нога е свиткана и потколеницата е зад телото, рацете имаат произволна положба) и го задржува колку што може подолго со помош на движења на телото и рацете. Победник е оној ученик што последен ќе го задржи едноножниот став на линијата. (5 мин.)</p> <p>Рефлексija: Што работевме на овој час? Што научивме? Што ви беше најтешко, а што најлесно? Дали ги почитувавте поставените правила? (Прашањата наставникот може да ги менува и да ги прилагоди како би добил реална слика за совладаноста на поставените стандарди) (5 мин.)</p>	школски стартни блокови	-практичната изведба на активностите за време на часот; - активната вклученост за време на часот; - соработката со соучениците во изведување на активностите; -почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.

содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови и дата на реализација	сценарио за часот	средства	следење на напредокот
Скокање (запознавање со фазите на скокање - залет, одраз, лет и доскок, едноножен и двоножен одраз, техника на скок во височина “ножички”, скок во далечина од место, техника на скок во далечина со залет “згрчено”, скок во длабочина).	Препознава и применува фази на фрлање на предмети во далечина и цел.	1	<p>Воведни активности: Организирано собирање на учениците. Општо загревање: „Рибарот и рипката“: Учениците се распоредени слободно низ просторот. Се назначува еден ученик кој ќе биде „рибар“, останатите ученици се „риби“ кои слободно се движат и трчаат во одреден означен простор. На знак на наставникот, „рибарот“ ги брка „рипките“. Ученикот кој ќе биде фатен или допрен од страна на „рибарот“ се фаќа за него за рака и заедно продолжуваат да ги бркаат останатите ученици. Заедно ловат следед ученик кој се фаќа за „рибарот“ и уловената „рипка“ и почнуваат да формираат мрежа. Учениците изведуваат комплекс на вежби за обликување на телото. Најавување на целта (10 мин.)</p> <p>Главна активност: Учениците изведуваат фрлање на топче од место во далечина со лева и десна рака. При фрлањето се внимава учениците да направат поголем замав со рацете и при самото исфрлање на топчето да дејствуваат со дланката и прстите. Сите ученици стојат зад линија (или повеќе врсти од 8 до 10 ученици, една зад друга) и фрлаат топчиња во далечина на следниве начини: Стојат со левата нога странично на линијата, прават замав со десната рака наназад и го исфрлаат топчето што подалеку напред, неколкупати. Стојат со десната нога странично на линијата и исфрлаат со левата рака, прават замав со левата рака наназад и го исфрлаат топчето што подалеку напред, неколкупати. Стојат со десната нога странично на линијата и исфрлаат со</p>	помали гумени и тениски топчиња.	-практичната изведба на активностите за време на часот; - активната вклученост за време на часот; - соработката со соучениците во изведување на активностите; -почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.

			<p>левата рака, исто како во првите две вежби, само сега фрлаат што подалеку, преку затегнато јаже, жица, ограда, грмушка и слично.</p> <p>По 3 или 4 ученици фрлаат истовремено „Кој ќе фрли подалеку?“. Фрлање со доминантната рака за да се види „Кој ќе фрли најдалеку во одделението?“ (20 мин.)</p> <p>Завршна активност:</p> <p>Учениците се наоѓаат слободно распоредени по вежбалиштето. Стапалата се во природен расчекорен став, а рацете се пред телото. Учениците изведуваат подигнување на рацете над главата и длабоко вдишуваат, ги задржуваат воздухот и положбата на рацете 2-3 секунди, а потоа ги враќаат рацете покрај телото и изведуваат издишување. (5 мин.)</p> <p>Рефлексија:</p> <p>Што работевме денес? Што научивте? Како се чувствувавте? Дали ви беше полесно фрлањето на топче со левата или со десната рака? (Прашањата наставникот може да ги менува и да ги прилагоди како би добил реална слика за совладаноста на поставените стандарди) (5 мин.)</p>		
--	--	--	--	--	--

содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови и дата на реализација	сценарио за часот	средства	следење на напредокот
<p>Скокање (запознавање со фазите на скокање - залет, одраз, лет и доскок, едноножен и двоножен одраз, техника на скок во височина “ножички”, скок во далечина од место, техника на скок во далечина со залет “згрчено”, скок во длабочина).</p>	<p>Препознава и применува фази на фрлање на предмети во далечина и цел.</p>	<p>1</p>	<p>Воведни активности: Организирано собирање на учениците. Општо загревање: „2 круга со брзо одење и 2 круга трчање“. Учениците изведуваат комплекс на вежби за обликување на телото. Најавување на целта (10 мин.) Главна активност: Учениците изведуваат фрлање на топка со тежина до 0.5 кг., 1 кг. и 2 кг. со двете раце. Учениците се поделени во повеќе колони (зависно од бројот на топки и рамни површини на сидот) и секоја колона застанува спротивно од сидот на оддалеченост од 1,5 до 2 м. Еден по еден учениците застануваат на линијата спротивно од сидот и ги изведуваат следниве активности: Топката ја фрла со двете раце кон сидот одоздола и одбиената топка ја фаќаат со двете раце, активноста се повторува два-три пати и ученикот оди на крајот од колоната. Исфрлање на топката со две раце од гради и одбиената топка се фаќа со две раце. Фрлање на топката кон сидот на произволен начин, удирање со шаките и фаќање на топката со двете раце. Фрлање на топката кон сидот на произволен начин и фаќање во континуитет додека не се згреши. Елементарна игра „Топка низ врата“. Учениците формираат неколку круга и секоја зазема место во слободниот простор на вежбалиштето. Стојат со раширени нозе, така што стапалата им се допираат со соученикот. Рацете се слободни. Во секој круг е по еден играч со топка. Тој се обидува со фрлање на топката на произволен начин на некој од играчите да им ја протне топката меѓу раширените нозе, како низ врата. Учениците во кругот се бранат на тој начин што ќе се наведнуваат и со рацете го оневозможуваат тоа, притоа не ги поместуваат нозете од место. Кога играчот што е во средина ќе успее да му ја протне топката на некој од учениците, тој го зазема неговото место. (20 мин.)</p>	<p>медицинки од 0.5, 1 кг. и 2 кг.</p>	<p>-практичната изведба на активностите за време на часот; - активната вклученост за време на часот; - соработката со соучениците во изведување на активностите; -почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.</p>

			<p>Завршна активност: Учениците се слободно распоредени по вежбалиштето на нацртани линии на подлогата. На знак на наставникот заземаат едноножен став на линијата (другата нога е свиткана и потколеницата е зад телото, рацете имаат произволна положба) и го задржува колку што може подолго со помош на движења на телото и рацете. Победник е оној ученик што последен ќе го задржи едноножниот став на линијата. (5 мин.)</p> <p>Рефлексија: Што работевме на овој час? Што научивме? Што ви беше најтешко, а што најлесно? Дали ги почитувавте правилата на игрите? (Прашањата наставникот може да ги менува и да ги прилагоди како би добил реална слика за совладаноста на поставените стандарди) (5 мин.)</p>		
--	--	--	---	--	--

содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови и дата на реализација	сценарио за часот	средства	следење на напредокот
Скокање (запознавање со фазите на скокање - залет, одраз, лет и доскок, едноножен и двоножен одраз, техника на скок во височина “ножички”, скок во далечина од место, техника на скок во далечина со залет “згрчено”, скок во длабочина).	Препознава и применува фази на фрлање на предмети во далечина и цел.	1	<p>Воведни активности: Организирано собирање на учениците. Општо загревање: Учениците се наоѓаат во колона и на знак на наставникот почнуваат да трчаат околу означениот простор на вежбалиштето, задржувајќи ја цело време формацијата на колона. По одредено време, на договорен знак, наставникот задава задачи кои учениците за време на трчањето треба да ги извршуваат (на пр. скок во вис со плесок на дланките над глава, трчање со зафрлање на потколениците кон назад, трчање со високо подигнување на натколениците, странично трчање, трчање со исфрлање на потколениците кон напред...) Учениците изведуваат комплекс на вежби за оформување на телото. Најавување на целта (10 мин.)</p> <p>Главна активност: Учениците изведуваат гаѓање со топче во цел од различна оддалеченост во хоризонтална и вертикална мета</p> <p>Елементарна игра „Бројаница“. На подлогата се црта круг со пречник од 3 метри и во неговиот центар се става корпа (кофа). Кругницата се дели на шест еднакви дела кои претставуваат станици. Првиот играч застанува во станицата бр. 1 и оттаму ја уфрла топката во целта. Ако успее, оди на станицата бр. 2 и ја уфрла топката оттаму и по ред од станица во станица додека не згреши, кога истата задача ја почнува следниот ученик. Ученикот што ќе згреши го чека повторно својот ред и продолжува на станицата на која згрешил. Задача е секој што побрзо да ги пројде сите 6 станици.</p> <p>Гаѓање со топка во вертикални цели. На оддалеченост од 3 до 5 м гаѓање во „мета“ нацртана на табла (на сид). На метата се нацртани концентрични кругови и просторот меѓу нив е обележан. Централниот круг е обележан со најголем број, а секој следен е обележан со помал број, така што погодокот носи даден број на</p>	помали гумени и тениски топчиња. обрачи кофа табла	-практичната изведба на активностите за време на часот; - активната вклученост за време на часот; - соработката со соучениците во изведување на активностите; -почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.

		<p>поени. (20 мин.)</p> <p>Завршна активност: Учениците се слободно распоредени по вежбалиштето пред наставникот. Задачата е на зборот „НОК“ да бидат во положба на клек, а на зборот „ДЕН“ да заземат исправен став. Наставникот пробува да ги збунува учениците така што повремено изведува погрешни движење на кажаниот збор. Учениците што ќе заземат погрешна положба ја напуштаат играта. Победник е оној ученик што ги изведува задачите без грешка. (5 мин.)</p> <p>Рефлексија: Што работевме денес? Што научивте? Како се чувствувате? Дали игрите ви беа интересни? Дали фрлањето топчиња во хоризонтални цели ви беше потешко од фрлањето топчиња во вертикални цели? (Прашањата наставникот може да ги менува и да ги прилагоди како би добил реална слика за совладаноста на поставените стандарди) (5 мин.)</p>		
--	--	---	--	--

содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови и дата на реализација	сценарио за часот	средства	следење на напредокот
Скокање (запознавање со фазите на скокање - залет, одраз, лет и доскок, едноножен и двоножен одраз, техника на скок во височина “ножички”, скок во далечина од место, техника на скок во далечина со залет “згрчено”, скок во длабочина).	Препознава и применува фази на фрлање на предмети во далечина и цел.	1	<p>Воведни активности: Организирано собирање на учениците. Општо загревање: Учениците се наоѓаат слободно распоредени по вежбалиштето. Наставникот одредува еден ученик кој претставува „ловец“ кој има задача да ги лови останатите ученици. Првиот ученик што ќе го улови „ловецот“ станува нов „ловец“. Учениците изведуваат комплекс на вежби за обликување на телото. Најавување на целта (10 мин.)</p> <p>Главна активност: Подвижни игри со елементи на трчање, скокање и фрлање.</p> <p>„Забавен полигон“ Учениците ги реализираат следните задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Трчање 10 метри од обележана стратна линија 2. Протрчување низ шветска клупа 3. Скок во вис преку препрека поставена на висина од 40 см, се досконува на душег 4. Четвороножно одење меѓу три поставени сталки во низа кои се оддалечени една од друга по 1,5 метри. 5. Гаѓање со тениско топче во мета или импровизиран кош поставен на подлогата со димензии 1м. x 1м., далечина 4м. од линијата каде се наоѓаат три топчиња. (20 мин.) <p>Завршна активност: Учениците се наоѓаат слободно распоредени по вежбалиштето. Стапалата се во природен расчекорен став, а рацете се пред телото. Учениците изведуваат подигнување на рацете над главата и длабоко вдишуваат, ги задржуваат воздухот и положбата на рацете 2-3 секунди, а потоа ги враќаат рацете покрај телото и изведуваат издишување. (5 мин.)</p> <p>Рефлексија: Што работевме на овој час? Што научивте? Како се чувствувавте? Дали игрите ви беа интересни? Што ви беше најтешко? ... (Прашањата наставникот може да ги менува и да ги прилагоди како</p>	помали гумени и тениски топчиња. обрачи ниско поставени кожеви мали голови	-практичната изведба на активностите за време на часот; - активната вклученост за време на часот; - соработката со соучениците во изведување на активностите; -почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.

			би добил реална слика за совладаноста на поставените стандарди (5 мин.)		
--	--	--	--	--	--

содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови и дата на реализација	сценарио за часот	средства	следење на напредокот
<p>Гимнастика</p> <p>- Организациско поставување (една, две и четири редици и круг).</p>	<p>Се поставува во една, две и четири редици и во круг.</p>	1	<p>Воведни активности: Организирано собирање на учениците. Општо загревање: „Брканица“: Учениците се распоредени слободно низ просторот. Зависно од бројот на учениците во група се назначува еден или два ученици кои ќе бркаат. На знак на наставникот сите ученици трчаат слободно низ просторот. Ученикот кој брка треба да фати некој од соучениците кои бегаат. Ученикот кој ќе биде фатен продолжува да брка. Учениците изведуваат комплекс на вежби за обликување на телото. Најавување на целта (8 мин.)</p> <p>Главна активност: Учениците на даден знак се поставуваат во една, две и четири редици и во круг.</p> <p>Доаѓаат „грабливци“. На звукот од свирче, сите ученици почнуваат да трчаат и се редат на линија по висина, активноста се повторува повеќепати.</p> <p>„Птици на жица“. Се обележуваат една/две/четири линии. Линиите претставуваат гранки. На знак на наставникот „птици летајте“ учениците слободно трчаат низ просторот при тоа имитирајќи лет на птиците. На знак „Птици на жица“ застануваат и се редат на означените линии формирајќи редици. Најпрво се поставуваат на една линија (во една редица), потоа се поставуваат на две линии (во две редици) и на четири линии (четири редици).</p> <p>Одење во круг околу вежбалиштето како војници. „Маршираат“ еден круг, а на даден знак се распрснуваат (растураат) по теренот. На повторен знак се поставуваат во една, две и четири редици и во круг (20 мин.)</p> <p>Завршна активност: Сите се во формација на круг. Наставникот избира еден ученик кој влегува во кругот и кому му се врзани очите. Ученикот со врзани очи неколкупати (2-3) се врти околу својата надолжна оска, потоа се движи кон учениците кои се поставени во круг. Кога ќе стигне до</p>	<p>свирче марама</p>	<p>-практичната изведба на активностите за време на часот; - активната вклученост за време на часот; - соработката со соучениците во изведување на активностите; -почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.</p>

			<p>некој ученик од кругот, допирајќи му ги лицето и косата со дланките, пробува да открие за кој ученик се работи изговорувајќи го неговото име. Ако погоди кој е тој ученик, за награда останува уште еднаш во средината на кругот, а ако не го погоди името на ученикот, ги менуваат местата со него (на тој ученик му се врзуваат очите и тој доаѓа во средината на кругот). (7 мин.)</p> <p>Рефлексија: Што работевме на овој час? Што научивме? Што ви беше најтешко, а што најлесно? Дали успешно се поставувате во една, две и четири редици и во круг? (Прашањата наставникот може да ги менува и да ги прилагоди како би добил реална слика за совладаноста на поставените стандарди) (5 мин.)</p>		
--	--	--	--	--	--

содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови и дата на реализација	сценарио за часот	средства	следење на напредокот
<p>Гимнастика</p> <p>- Организациско поставување (една, две и четири редици/колони и и круг).</p>	<p>Се поставува во една, две и четири колони и во круг.</p>	1	<p>Воведни активности: Организирано собирање на учениците. Општо загревање: Учениците се наоѓаат во колона и на знак на наставникот почнуваат да трчаат околу означениот простор на вежбалиштето, задржувајќи ја цело време формацијата на колона. По одредено време, на договорен знак, наставникот задава задачи кои учениците за време на трчањето треба да ги извршуваат (на пр. скок во вис со плесок на дланките над глава, трчање со зафрлање на потколениците кон назад, трчање со високо подигнување на натколениците, странично трчање, трчање со исфрлање на потколениците кон напред...) Учениците изведуваат комплекс на вежби за оформување на телото. Најавување на целта (10 мин.)</p> <p>Главна активност: Учениците на даден знак се поставуваат и движат во една, две и четири колони и во круг. Во колона по двајца, држејќи се за раце, учениците одат во круг околу вежбалиштето. Повторете ја истата активност, но со лесно трчање. Истата вежба се изведува со наизменично сменување на одење и трчање без држење за раце, но со задачи на пр. оди со парот во чекор и „израмнет“. Трчање во колона по двајца, на знак на наставникот се преоѓа во трчање во колона по еден; десниот малку забрзува, а левиот забавува и застанува зад него и така продолжуваат да трчаат; на вториот знак од наставникот повторно формираат колона по двајца; сега десниот, односно предниот забавува, задниот т.е. левиот член на парот забрзува и се приклучува до предниот од неговата лева страна. Учениците во колона по двајца трчаат по средина од просторот за вежбање, кога ќе стигнат до наставникот, кој стои на средина на вежбалиштето, паровите се раздвојуваат, така што десните</p>		<p>-практичната изведба на активностите за време на часот; - активната вклученост за време на часот; - соработката со соучениците во изведување на активностите; -почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.</p>

		<p>(формираат колона по еден) и трчаат во десно околу вежбалиштето, а левите во лево, за да се сретнат на спротивната страна на средината и повторно формираат колона по двајца и го повторуваат истото.</p> <p>Учителот формира парови (кои ги именува како прв пар, втор пар, и така до крај на четворка). Колоната по четворица трча во круг околу просторот за вежбање паралелно и во чекор. На знак на наставникот формираат колона по двајца: првиот пар забрзува, другиот забавува и застанува зад нив продолжувајќи со трчањето. На вториот знак повторно формираат колона по четворица: првиот пар забавува, вториот забрзува и се приклучува на првиот од неговата лева страна. (20 мин.)</p> <p>Завршна активност: Учениците се наоѓаат слободно распоредени по вежбалиштето. Стапалата се во природен расчекорен став, а рацете се пред телото. Учениците изведуваат подигнување на рацете над главата и длабоко вдишуваат, ги задржуваат воздухот и положбата на рацете 2-3 секунди, а потоа ги враќаат рацете покрај телото и изведуваат издишување. (5 мин.)</p> <p>Рефлексија: Што работевме на овој час? Што научивте? Како се чувствувавте? Што ви беше најтешко, а што најлесно? Дали успешно се поставувавте во колона по еден, два и четири? (Прашањата наставникот може да ги менува и да ги прилагоди како би добил реална слика за совладаноста на поставените стандарди) (5 мин.)</p>		
--	--	--	--	--

содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови и дата на реализација	сценарио за часот	средства	следење на напредокот
<p>Гимнастика - Вежби за обликување на телото и движењата без и со реквизити со имитирање: растенија, животни, птици и предмети (воз, хеликоптер, велосипед...).</p>	<p>Изведува вежби за обликување на телото во различни ставови и положби со и без реквизити.</p>	1	<p>Воведни активности: Организирано собирање на учениците. Општо загревање: „Трчање со задачи“: Учениците се наоѓаат во колона и на знак на наставникот почнуваат да трчаат околу означениот простор на вежбалиштето задржувајќи ја цело време формацијата на колона. По одредено време, на договорен знак, наставникот задава задачи кои учениците за време на трчањето треба да ги извршуваат (на пр. скок во вис со плесок на дланките над глава, трчање со зафрлање на потколениците кон назад, трчање со високо подигнување на натколениците, странично трчање, трчање со исфрлање на потколениците кон напред, трчање со вкрстен чекор...) Најавување на целта (7 мин.)</p> <p>Главна активност: Учениците изведуваат вежби за обликување на телото (со имитирање животни, птици, растенија и предмети) во различни ставови и положби.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. „Тик-так“ како часовник. Стоиме во исправен став со споени стапала, рацете покрај телото. Изведуваме спуштање на главата (увото) на една („тик“), а потоа на другото рамо („так“) имитирајќи како работи часовник. 2. „Дрвото се ниша“. Стоиме во исправен став со стапалата раширени во ширина на рамениците. Во таа положба едната рака ни е во узрачување, додека другата се потпира на колковите. Изведуваме свиткување на трупот на страната на испружената рака. Ја менуваме положбата на рацете и ја изведуваме истата вежба во противната страна. 3. „Полицаец“: Стоиме во исправен став со споени стапала, со рацете покрај тело. Изведуваме наизменично подигнување на едната, па на другата рака до узрачување. Менувањето на положбата на рацете наликува на работа на рацете на „сообраќаен полицаец“ кога пробува да ги 		<p>-практичната изведба на активностите за време на часот; - активната вклученост за време на часот; - соработката со соучениците во изведување на активностите; -почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.</p>

			<p>запре прво едните, а потоа другите возила.</p> <p>4. „Ветерот ги ниша гранките“: Стоиме во исправен став со споени стапала, рацете во узрачување. Изведуваме свиткување на трупот во лева и десна страна, имитирајќи го движењето на стеблото кога дува силен ветер.</p> <p>5. „Одат мравки“. Стоиме во исправен став со стапала раширени во ширина на рамениците, рацете се покрај телото. Со прстите од рацете имитираме одење на „мравки“ по едната и по другата нога, од зглобот на колкот, преку целата испружена нога до стапалата, подлогата и назад.</p> <p>6. „Возење велосипед“. Лежиме на грб, рацете се испружени покрај телото, нозете ги свиткуваме и ги подигнуваме во вис. Со нозете изведуваме движења напред-назад имитирајќи возење велосипед.</p> <p>7. Суножни скокови во место. Стоиме во исправен став со споени стапала и рацете поставени на колковите. Изведуваме скокови со двете нозе во вис (горе-долу).</p> <p>(23 мин.)</p> <p>Завршна активност: Учениците изведуваат комплекс на вежби за истегнување и лабавење (5 мин.)</p> <p>Рефлексија: Што работевме на овој час? Што научивме? Дали вежбите ви беа интересни? Како можеме наученото да го користиме во секојдневниот живот? (Прашањата наставникот може да ги менува и да ги прилагоди како би добил реална слика за совладаноста на поставените стандарди) (5 мин.)</p>		
--	--	--	---	--	--

содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови и дата на реализација	сценарио за часот	средства	следење на напредокот
<p>Гимнастика - Вежби за обликување на телото и движењата без и со реквизити со имитирање: растенија, животни, птици и предмети (воз, хеликоптер, велосипед...).</p>	<p>Изведува вежби за обликување на телото во различни ставови и положби со и без реквизити.</p>	1	<p>Воведни активности: Организирано собирање на учениците. Општо загревање: „Циклично трчање околу означен простор“: Учениците се наоѓаат во колона и на договорен знак почнуваат да трчаат околу означен простор на вежбалиштето задржувајќи ја цело време формацијата на колона. Најавување на целта (7 мин.)</p> <p>Главна активност: Учениците изведуваат вежби за обликување на телото и движењата со реквизити (обрач, топка, јаже, палица, лента, чуњеви). Учениците се застанати во став споен, телото е нормално исправено, обрачот/топката го/ја држат во двете раце. Се движат со рацете во надрачување и кон назад, стопалата на прсти, а потоа повторно до почетната положба. Вежбата се изведува бавно со правилно вдишување и издишување. Учениците се застанати во став расчекорен, телото е нормално исправено, обрачот/топката го/ја држат во двете раце во надручување. Изведуваат движење со трупот со отклон во десно и на десна нога на прсти, па отклон во лево и лева нога на прсти. Учениците ја држат палката во двете раце свиткани во лакти позади. Максимално движење со телото кон назад, па кон напред. Учениците ја држат палката во двете раце позади телото. Се движат со телото кон доле чучањ, рацете се исправени во лактите (се движат кон под). Учениците се слободно распоредени во просторот за вежбање. Сите истовремено работат со јаже: Јажето се држи со двете раце, кога ќе се префрли зад грб и е со средниот дел на подлогата, со замав се префрлува преку главата и со суножен одраз се прескокнува.... (вежбите се изведуваат со различни реквизити) (23 мин.)</p> <p>Завршна активност: Учениците се наоѓаат слободно распоредени по вежбалиштето. Стапалата се во природен расчекорен став, а рацете се пред телото.</p>	<p>Гимнастички душеци обрач, топка, јаже, палица, лента, чуњеви</p>	<p>-практичната изведба на активностите за време на часот; - активната вклученост за време на часот; - соработката со соучениците во изведување на активностите; -почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.</p>

			<p>Учениците изведуваат подигнување на рацете над главата и длабоко вдишуваат, ги задржуваат воздухот и положбата на рацете 2-3 секунди, а потоа ги враќаат рацете покрај телото и изведуваат издишување. (5 мин.)</p> <p>Рефлексија: Што работевме на овој час? Што научивме? Како се чувствувавте? Дали вежбите ви беа интересни? Како можеме наученото да го користиме во секојдневниот живот? (Прашањата наставникот може да ги менува и да ги прилагоди како би добил реална слика за совладаноста на поставените стандарди) (5 мин.)</p>		
--	--	--	---	--	--

содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови и дата на реализација	сценарио за часот	средства	следење на напредокот
<p>Гимнастика - Гимнастичко одење и трчање (гимнастички чекор)</p>	<p>Изведува гимнастичко одење и трчање во ритам.</p>	1	<p>Воведни активности: Организирано собирање на учениците. Општо загревање: „2 круга со брзо одење и 2 круга трчање“. Учениците изведуваат комплекс на вежби за обликување на телото. Најавување на целта (10 мин.) Главна активност: Учениците во колона по еден (на поголемо растојание) се движат во круг на вежбалиштето во права линија и ги изведуваат следниве задачи: Одење на прсти, како гимнастичари и со рацете изведуваат движење напред-назад. Три-четири тркачки чекори на прсти, клек, ширење на рацете, станување и продолжуваат со тркачки чекори, неколку детски потскоци во место, движење напред и во круг околу себе со различни движења на рацете и сл. Учениците изведуваат гимнастичко одење (со променливо темпо со тактирање и музика). (20 мин.) Завршна активност: Учениците изведуваат комплекс на вежби за истегнување и лабавење (5 мин.) Рефлексија: Што работевме на овој час? Што научивме? Како се чувствувате? Како моѓеме наученото да го примениме во скојдневниот живот? (Прашањата наставникот може да ги менува и да ги прилагоди како би добил реална слика за совладаноста на поставените стандарди) (5 мин.)</p>	<p>ЦД плеер, видео бим, проектор, лаптоп, компјутер</p>	<p>-практичната изведба на активностите за време на часот; - активната вклученост за време на часот; - соработката со соучениците во изведување на активностите; -почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.</p>

содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови и дата на реализација	сценарио за часот	средства	следење на напредокот
<p>Гимнастика Запознавање со акробатика („свеќа“, мост, вага, стој на глава, колут напред и колут назад по коса и рамна површина).</p>	<p>Препознава елементи од партерна гимнастика - акробатика и изведува со помош „свеќа“, „мост“, „челна вага“, стој на глава, колут напред и колут назад.</p>	1	<p>Воведни активности: Организирано собирање на учениците. Општо загревање: „Трчање со задачи“: Учениците се наоѓаат во колона и на знак на наставникот почнуваат да трчаат околу означениот простор на вежбалиштето задржувајќи ја цело време формацијата на колона. По одредено време, на договорен знак, наставникот задава задачи кои учениците за време на трчањето треба да ги извршуваат (на пр. скок во вис со плесок на дланките над глава, трчање со зафрлање на потколениците кон назад, трчање со високо подигнување на натколениците, странично трчање, трчање со исфрлање на потколениците кон напред, трчање со вкрстен чекор...) Учениците изведуваат комплекс на вежби за обликување на телото. Најавување на целта (10 мин.)</p> <p>Главна активност: Учениците најпрво се запознаваат со техниката за изведба на „свеќа“ (Ученикот е легнат на грб, ги подигнува двете нозе високо горе и тие се испружени во зглобот на коленото и колковите. Рацете во лактовите се свиткани и поставени на подлогата со надлактиците, а дланките се поставени на грбот). Учениците се запознаваат со техниката за изведба на „мост“ (Во расчекорен став ученикот истовремено ги подигнува двете раце испружени во зглобот на лактот, високо преку глава и назад. Кичмениот столб зазема полукружна положба, дланките од рацете се поставуваат позади петите од стапалото, главата е меѓу рацете со погледот насочен наназад). Учениците изведуваат со помош „свеќа“ и „мост“. (20 мин.)</p> <p>Завршна активност: Учениците се наоѓаат слободно распоредени по вежбалиштето. Стапалата се во природен расчекорен став, а рацете се пред телото. Учениците изведуваат подигнување на рацете над главата и длабоко вдишуваат, ги задржуваат воздухот и положбата на рацете 2-3 секунди, а потоа ги враќаат рацете покрај телото и изведуваат</p>	<p>медицинка, јаже и други предмети и реквизити сантиметарска пантлика</p>	<p>- практичната изведба на активностите за време на часот; - активната вклученост за време на часот; - соработката со соучениците во изведување на активностите; - почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.</p>

			издишување. (5 мин.) Рефлексија: Што работевме на овој час? Што научивме? Дали ја совладавте техниката за изведба на „свеќа“? Дали ја совладавте техниката за изведба на „мост“? Што ви беше полесно? + (Прашањата наставникот може да ги менува и да ги прилагоди како би добил реална слика за совладаноста на поставените стандарди) (5 мин.)		
--	--	--	---	--	--