

содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови и дата на реализација	сценарио за часот	средства	следење на напредокот
Одење и трчање (прсти-пета, координирана техника на движење раце-нозе, висок и низок старт).	Изведува техника на координирано атлетско одење и трчање.	1	<p><b>Воведни активности:</b> 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><b>Главна активност:</b> Учениците се во колона по еден, одат еден зад друг по вежбалиштето на различни начини внимавајќи на растојанието: - Со опуштено тело како „волк“ - Убаво како „паун“ (исправено го држат телото, градите се истурени напред, мевот е вовлечен, исправена глава). - „Кој оди најубаво“. Го избираме ученикот што оди најубаво. - Истото, само сега „Како војници“, со подигнување на колената еден зад друг во правилна колона. - Одење на прсти – пета, - Трчање во место со координирано движење на раце и нозе со ниско и високо подигнати колената - “низок и висок цок“. (20 мин.)</p> <p><b>Завршна активност:</b> Игра за смирување на организмот: „Меморија“ Учениците се наредени во круг. Еден ученик има топка во раката. Топката ја подава (тркала или фрла) до друг ученик кој треба да каже некој збор. Со фрлање на топката на друг ученик, ученикот кој ја фаќа топката го повторува претходниот збор и се надоврзува со нов. Играта трае сè додека некој од учениците не ја згреши реченицата или не ја испушти топката. Ученикот кој ќе згреши излегува од игра (7 мин.)</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.

			<b>Рефлексија:</b> Што работевме на овој час? Што научивме? Како може 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.)		
--	--	--	---	--	--

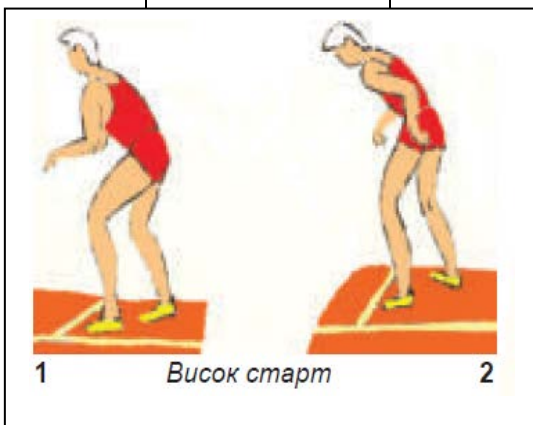
содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови и дата на реализација	сценарио за часот	средства	следење на напредокот
Одење и трчање (прсти-пета, координирана техника на движење раце-нозе, висок и низок старт).	Изведува техника на координирано атлетско одење и трчање.	1	<p><b>Воведни активности:</b> 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><b>Главна активност:</b> -Учениците изведуваат одење и трчање со координирано движење на раце и нозе со ниско и високо подигнати колената - “низок и висок цок“. -Учениците формираат мешана колона. Ги испружуваат рацете пред себе за да направат растојание кое мораат да го одржуваат за време на трчањето. Првиот ученик во колоната е лидер и тој одбира насоката на движење, а другите го следат внимавајќи на растојанието. Одат, лесно трчаат, потоа ја зголемуваат брзината. Лидерот ги менува насоките, а промената на темпото ја одредува наставникот. Ова се повторува неколку пати. -Одење во круг околу вежбалиштето како војници. „Маршираат“ еден круг, а на даден знак се распрснуваат (растураат) по теренот. На повторен знак, формираат колона и продолжуваат да маршираат. (20 мин.)</p> <p><b>Завршна активност:</b> 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><b>Рефлексија:</b> 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</p>	обрач	-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.

Дневни сценарија по физичко и здравствено образование – 3 одд.

Септември

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

содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови и дата на реализација	сценарио за часот	средства	следење на напредокот
<p>Одење и трчање (прсти-пета, координирана техника на движење раце-нозе, висок и низок старт).</p>	<p>Препознава и применува фази за изведба на и висок старт и истрајно трчање.</p>	<p>1</p>	<p><b>Воведни активности:</b>                      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><b>Главна активност:</b>                      На учениците им се објаснува техниката на изведување на висок старт. На команда „на места“ учениците заставуваат зад стартната линија. Предната нога се поставува веднаш зад стртната линија. Задната нога се поставува на околу две стапала зад предната. Тежината на телото е на предната нога. Трупот е наведнат нанапред. На команда „оп“ се започнува со трчање.                      -Учениците трчаат со висок старт до 50 метри.                      Ученици стојат по должина на линија на една страна од вежбалиштето и на знак на наставникот претрчуваат фронтално на другата страна од игралиштето до линијата и назад Патека од 40 до 50 метри обележана со паралелни линии на секои 10 м. Учениците ја претрчуваат патеката, така што од линија до линија наизменично лесно трчаат, брзо одат, брзо трчаат, лесно одат и најбрзо трчаат.                      -Учениците трчаат со висок старт од 50 до 100 метри со умерено темпо. (20 мин.)</p> <p><b>Завршна активност:</b>                      Учениците се наоѓаат слободно распоредени по вежбалиштето.</p>	<p>школски стартни блокови</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><b>Рефлексија:</b> Што работевме на овој час? Што научивме? Дали правилно ги применувавте фазите за изведба на висок старт? Дали бевте истрајни во трчање на одредено растојание? (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
Одење и трчање (прсти-пета, координирана техника на движење раце-нозе, висок и низок старт).	Препознава и применува фази за изведба на и висок старт и истрајно трчање.	1	<p><b>Воведни активности:</b> 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><b>Главна активност:</b> Со учениците се повторуваат фазите за изведба на и висок старт Учениците изведуваат истрајно трчање од 1 до 3 минути од висок старт.</p> <p><b>„Трка на врсти“.</b> Учениците се поделени во од 4 до 5 хомогени врсти по брзина, кои стојат една зад друга. Првата врста застанува на стартната линија. Учениците во врстата се оддалечени еден метар еден од друг. Наставникот ја дава командата „на места!“. Учениците што стојат во првата врста со едната нога застануваат до самата линија, со другата нога назад, а телото е благо свиткани напред со раце свиткани во лактите. На знак на наставникот „оп“, учениците од првата врста трчаат најбргу што можат до целта. Целта е оддалечена на 20 метри. Во трката учествуваат 4 колони ученици. Учениците слободно претрчуваат препреки до 20 сантиметри висина.</p> <p><b>„Натпревар“</b> 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. (20 мин.)</p> <p><b>Завршна активност:</b> Учениците се слободно распоредени по вежбалиштето пред</p>	школски стартни блокови штоперица ниски справи од спортска гимнастика	-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>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><b>Рефлексија:</b> Што работевме на овој час? Што научивме? Дали игрите ви беа интересни? Дали ги применувавте фазите за изведба на висок старт? (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>Одење и трчање (прсти-пета, координирана техника на движење раце-нозе, висок и низок старт).</p>	<p>Препознава и применува фази за изведба на низок старт и брзо трчање.</p>	<p>1</p>	<p><b>Воведни активности:</b>                      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.)  <b>Главна активност:</b>                      Учениците се запознаваат со техниката на низок старт.                      Нискиот старт се изведува низ три команди: на места, внимание и старт или „оп“.                      На командата „на места“ учениците застануваат зад стратната линија, клекнуваат и рацете ги поставуваат пред стратната линија. Предната (отскочна) нога се поставува со коленото нагоре, а задната (замавна) нога се спушта со коленото на подлогата. Рацете се зад стратната линија малку пошироко од широчината на рамената, исправени во лактите. Тежината на телото е на рацете и нозете, а погледот насочен надолу.                      На командата „внимание“ учениците ја подигаат од подлогата задната (замавна) нога, со што ја подигаат и карлицата нагоре над рамената.                      На командата „оп“ се започнува со трчање.                      -Учениците брзо трчаат со низок старт од 10 до 20 метри.                      -Учениците брзо трчаат со низок старт на 20 метри.                      -Учениците трчаат со низок старт на 20 метри со мерење на време.                      (Натпревар во трчање со прогласување на прво, второ и трето место).                      (20 мин.)  <b>Завршна активност:</b>                      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</p>	<p>школски стартни блокови штоперица</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>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><b>Рефлексија:</b> Што работевме на овој час? Што научивме? Дали ги почитувавме командите при низок страт? Дали правилно изведувавме низок страт? (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
Одење и трчање (прсти-пета, координирана техника на движење раце-нозе, висок и низок старт).	Препознава и применува фази за изведба на низок старт и брзо трчање.	1	<p><b>Воведни активности:</b> 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><b>Главна активност:</b> Сите ученици стојат по должина на линија на една страна од вежбалиштето и на знак на наставникот претрчуваат фронтално на другата страна од игралиштето до линијата оддалечена 20 м, колку што можат побргу. Активноста се повторува, но од различни почетни положби (седење, клечење, лежење на грб или на стомак) со примена на елементарни игри (кој прв ќе ја фати топката, преместување на предмети).</p> <p><b>Елементарна ига „Пренесување топчиња“.</b> Сите топчиња се ставаат во еден поголем круг нацртан на средината од теренот. Учениците се поделени во две групи еднакви по број и секоја застанува на едниот крај од игралиштето зад линијата (така што кругот со топчиња е точно на средина меѓу нив). На даден знак, сите трчаат кон топчињата, земаат кој колку што може и брзо трчаат назад зад линијата. Задача е секоја екипа да освои што повеќе топчиња и да се врати што е можно побрзо. (20 мин.)</p> <p><b>Завршна активност:</b> 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><b>Рефлексија:</b> Што работевме на овој час? Што научивме? Што ви беше најтешко, а што најлесно? Дали ги почитувавте правилата на игрите? (Прашањата</p>	школски стартни блокови топка гумени и дрвени палки	-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.

Дневни сценарија по физичко и здравствено образование – 3 одд.

Септември

			наставникот може да ги менува и да ги прилагоди како би добил реална слика за совладаноста на поставените стандарди) (5 мин.)		
--	--	--	---	--	--

содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови и дата на реализација	сценарио за часот	средства	следење на напредокот
Одење и трчање (прсти-пета, координирана техника на движење раце-нозе, висок и низок старт).	Препознава и применува фази за изведба на низок старт и брзо трчање.	1	<p><b>Воведни активности:</b> 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><b>Главна активност:</b> Учениците трчаат со промена на правец и со различно темпо од 30“ до 1 минута. Учениците изведуваат трчање со прогресија (забрзување).</p> <p><b>Брканица:</b> 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.</p> <p><b>Пипни стој:</b> Учениците се распоредени слободно низ просторот. Се назначува еден ученик кој ќе брка (се бира со броенка). На знак на наставникот сите ученици трчаат слободно низ просторот. Ученикот кој брка треба да допре некој од соучениците кои бегаат и да рече: Пипни – стој. Ученикот кој ќе биде допрен застанува. Ученикот кој брка настојува да ги допре сите соученици. (20 мин.)</p> <p><b>Завршна активност:</b> 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</p>	штопераца	-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>движи кон учениците кои се поставени во круг. Кога ќе стигне до некој ученик од кругот, допирајќи му ги лицето и косата со дланките, пробува да открие за кој ученик се работи изговорувајќи го неговото име. Ако погоди кој е тој ученик, за награда останува уште еднаш во средината на кругот, а ако не го погоди името на ученикот, ги менуваат местата со него (на тој ученик му се врзуваат очите и тој доаѓа во средината на кругот). (7 мин.)</p> <p><b>Рефлексија:</b> Што работевме на овој час? Што научивме? Што ви беше најтешко, а што најлесно? Како успеавте да се координирате? Дали игрите ви беа интересни? Дали ги почитувавме 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
Одење и трчање (прсти-пета, координирана техника на движење раце-нозе, висок и низок старт).	Препознава и применува фази за изведба на низок старт и брзо трчање.	1	<p><b>Воведни активности:</b> 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><b>Главна активност:</b> Учениците изведуваат елементарни и штафетни игри со брзо трчање без и со реквизити.</p> <p><b>Штафетна игра „Трка на бројки“.</b> Учениците се поделени во две изедначени групи кои се на оддалеченост од 10 метри. Секоја група стои во врста зад означената линија, а со лице свртени кон втората група. Меѓу двете групи е нацртан круг во кој е ставена топка. Децата се пребројуваат и секој ученик го памти својот број и застанува спротивно од ученикот од другата група кој го има истиот број. Кога наставникот гласно ќе изговори некој број, трчаат двата ученика, еден од првата, другиот од втората врста. Кој прв ќе дојде до топката и ќе ја земе во својата група, ѝ носи еден поен. Победник е групата што ќе собере повеќе поени. (20 мин.)</p> <p><b>Завршна активност:</b> 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>	топка	-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.

			<b>Рефлексија:</b> Што работевме на овој час? Што научивме? Дали игрите ви беа интересни? Што ви беше најтешко, а што најлесно? Како успеавте да се координирате? (Прашањата наставникот може да ги менува и да ги прилагоди како би добил реална слика за совладаноста на поставените стандарди) (5 мин.)		
--	--	--	---	--	--



содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови и дата на реализација	сценарио за часот	средства	следење на напредокот
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 далечина од место и со залет - “техника ножички”.	1	<p><b>Воведни активности:</b> 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 вежбашиштето 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><b>Главна активност:</b> Учениците изведуваат двоножни и едноножни потскоци и скокови во место. Сите ученици потскокнуваат во место, а наставникот им дава наредби како да скокаат: како врапче, штрк, зајак, жаба, кенгур, топка итн. Можат да се издвојат учениците што правилно ги имитираат скоковите (врапче – „ситни“ потскоци). Учениците изведуваат потскоци (детски потскоци, индијански потскок, еленски скок). Сите ученици се слободно разместени во просторот за вежбање и фронтално работат „детски потскоци“. Рацете на колкови, исчекор со десната нога и одраз во вис со истата, замав со свиткана лева нога напред и горе (високо подигнување на колената). Повторување на претходната активност со левата нога наизменично повеќепати. Раце на колкови, „детски потскоци“ со движење околу себе за 360 степени во една и во друга страна. (20 мин.)</p> <p><b>Завршна активност:</b> Учениците изведуваат комплекс на вежби за истегнување и лабавење</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.

			(5 мин.) <b>Рефлексија:</b> Што работевме на овој час? Што научивме? дали активностите ви беа интересни? Како скокавме? (Прашањата наставникот може да ги менува и да ги прилагоди како би добил реална слика за совладаноста на поставените стандарди) (5 мин.)		
--	--	--	--	--	--

содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови и дата на реализација	сценарио за часот	средства	следење на напредокот
<p>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 далечина од место и со залет - “техника ножички”.</p>	<p>1</p>	<p><b>Воведни активности:</b> 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. Учениците изведуваат комплекс на вежби за обликување на телото. Најавување на целта (10 мин.)</p> <p><b>Главна активност:</b> Учениците изведуваат двоножни и едноножни скокови од место и со залет (во далечина, во височина). -На подлогата се обележува една подолга линија зад која застануваат сите ученици во врста и сите скокаат суножно колку што можат подалеку до полуклек. „Кој ќе скокне подалеку?“ -Еден по еден ученик се затрчуваат и скокаат во далечина (се одразува со една нога од одразната линија). Наставникот ги набљудува и ги проверува: поврзаноста на залетот, одразот, летот и доскокот. Учениците застануваат во две паралелни колони на 5-6 метри оддалеченост од затегнат ластик (долг од 4 до 5 метра). Со залет право (по еден ученик од секоја колона) со едноножен одраз го прескокнуваат ластикот и доскокнуваат на спротивната нога. Истото, со менување на одразната и доскочната нога повеќе пати, прво на помала висина, па постепено преку сè поголема висина. <b>„Натпревар“</b> 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. (бројот на активности се прилагодува во зависност од можностите на учениците). (20 мин.)</p> <p><b>Завршна активност:</b> Учениците се наоѓаат слободно распоредени по вежбалиштето. Стапалата се во природен расчекорен став, а рацете се пред телото.</p>	<p>ниски справи од спортска гимнастика ластик</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><b>Рефлексија:</b> Што работевме на овој час? Што научивме? Што ви беше најтешко, а што најлесно? Дали правилно ги применувавте фазите за изведување на скок од место? Дали правилно ги применувавте фазите за изведување на скок со залет? (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	<b>Воведни активности:</b> 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.) <b>Главна активност:</b> Учениците се запознаваат со фазите за изведување на скок од место: замав со рацете наназад, одраз со нозете и доскок Учениците изведуваат скок во далечина од место со замавнување на рацете со суножен доскок. Учениците изведуваат скок во далечина од место со мерење на должината на скокот. (20 мин.) <b>Завршна активност:</b> Учениците изведуваат комплекс на вежби за истегнување и лабавење (5 мин.) <b>Рефлексија:</b> Што работевме на овој час? Што научивме? Што ви беше најтешко, а што најлесно? Дали правилно ги применувавте фазите за изведување на скок од место? (Прашањата наставникот може да ги менува и да ги прилагоди како би добил реална слика за совладаноста на поставените стандарди) (5 мин.)	сантиметарска пантлика	-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 скокање во височина од место и со залет - “згрчена техника”.	1	<p><b>Воведни активности:</b> 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><b>Главна активност:</b> Учениците се запознаваат со фазите за изведување на скок со залет: залет, отскок со нозе, скок и доскок. Кај скоковите со залет секој ученик обележува од каде почнува залетот. Учениците изведуваат скок во далечина со помал и поголем залет со прескокнување на медицинка, јаже и други предмети и реквизити. Учениците изведуваат скок во далечина со залет со (мерење на должината на скокот). (20 мин.)</p> <p><b>Завршна активност:</b> 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><b>Рефлексија:</b> Што работевме на овој час? Што научивме? Дали ви беше потребно повеќе време за да ја спроведете задачата успешно? Дали правилно ги применувавте фазите за изведување на скок со залет? (Прашањата</p>	медицинка, јаже и други предмети и реквизити сантиметарска пантлика	- 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.

Дневни сценарија по физичко и здравствено образование – 3 одд.

Септември

			наставникот може да ги менува и да ги прилагоди како би добил реална слика за совладаноста на поставените стандарди) (5 мин.)		
--	--	--	---	--	--