
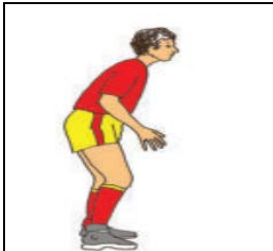


содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови и дата на реализација	сценарио за часот	средства	следење на напредокот
<p>Кошарка - Основно фаќање/приемање и додавање на топка (во висина на гради, глава и над глава). - Основно кошаркарско водење со (десна и лева рака). - Основен шут во кош.</p>	<p>Соодветно се поставува при изведба на фаќање/примање и додавање на топка во место во место во висина на гради. Изведува праволиниско водење на топка во место и одење. Изведува основна техника на шутирање во пониско поставен кош од место.</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 се поделени во четири еднакви групи. 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 од групата. Групата која постигнала најмногу кошеви се прогласува за победник. (22 мин.)</p> <p>Завршна активност: Учениците се наоѓаат слободно распоредени по вежбалиштето. Стапалата се во природен расчекорен став, а рацете се пред телото. Учениците изведуваат подигнување на рацете над главата и длабоко вдишуваат, ги задржуваат воздухот и положбата на рацете 2-3 секунди, а потоа ги враќаат рацете покрај телото и изведуваат издишување. (5 мин.)</p> <p>Рефлексија: Што работевме на овој час? Што научивме? Како се чувствувате? Дали играта ви беше интересна? Дали ги почитувате поставените правила на игра? Дали ги применувате усвоените елементи од кошарката? ... (Прашањата наставникот може да ги менува и да ги прилагоди како би добил реална слика за совладаноста на поставените стандарди) (5 мин.)</p>	<p>Помали и поголеми топки за спортски игри (кошаркарски). Ниско поставени кошови</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>Кошарка - Основни кошаркарски ставови (паралелен и дијагонален). - Основно фаќање/приемање и додавање на топка (во висина на гради, глава и над глава). - Основно кошаркарско водење со (десна и лева рака). - Основен шут во кош.</p>	<p>Се поставува и применува основен паралелен и дијагонален кошаркарски став во место. Соодветно се поставува при изведба на фаќање/примање и додавање на топка во место во висина на гради. Изведува праволиниско водење на топка во место и одење. Изведува основна техника на шутирање во пониско поставен кош од место.</p>	1	<p>Воведни активности: Организирано собирање на учениците. Општо загревање: „2 круга со брзо одење и 2 круга трчање“. Учениците изведуваат комплекс на вежби за обликување на телото. Најавување на целта (10 мин.) Главна активност: Учениците се поделени во групи од по пет играчи и играат кошарка со примена на усвоени елементи од кошарката (додавање, примање, водење, шут во кош). Се натпреваруваат по две екипи. Цел на секоја екипа е да ја уфрли топката во противничкиот кош и да не дозволи противникот да постигне кош. Во зависност од бројот на екипи се ограничува времето за игра, за да можат да учествуваат сите екипи. Победник е екипата која во определеното време ќе успее повеќе пати да ја уфрли топката во противничкиот кош. (20 мин.) Завршна активност: Учениците се поставени во две колони. Првиот ученик од колоната држи топка со двете раце. На даден знак ја подава топката меѓу нозете на ученикот зад него, вториот на третиот... и така до крај на колоната (топката не смее да падне на подлогата). Потоа се вртат за 180° и го повторуваат истото. Победува онаа екипа што прва ќе ја заврши задачата. (5 мин.) Рефлексија: Што работевме на овој час? Што научивме? Како се чувствувате? Дали играта ви беше интересна? Дали ги почитувате поставените правила на игра? Дали ги применувате усвоените елементи од кошарката? ... (Прашањата наставникот може да ги менува и да ги прилагоди како би добил реална слика за совладаноста на поставените стандарди) (5 мин.)</p>	<p>Помали и поголеми топки за спортски игри (кошаркарски). Ниско поставени кошови</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>Одбојка - Основни одбојкарски ставови (паралелен и дијагонален).</p>	<p>Се поставува и применува основен паралелен и дијагонален одбојкарски став.</p>	<p>1</p>	<p>Воведни активности: Организирано собирање на учениците. Општо загревање: „Рибарот и рипката“: Учениците се распоредени слободно низ просторот. Се назначува еден ученик кој ќе биде „рибар“, останатите ученици се „риби“ кои слободно се движат и трчаат во одреден означен простор. На знак на наставникот, „рибарот“ ги брка „рипките“. Ученикот кој ќе биде фатен или допрен од страна на „рибарот“ се фаќа за него за рака и заедно продолжуваат да ги бркаат останатите ученици. Заедно ловат следен ученик кој се фаќа за „рибарот“ и уловената „рипка“ и почнуваат да формираат мрежа. Учениците изведуваат комплекс на вежби за обликување на телото. Најавување на целта (10 мин.) Главна активност: Учениците се поделени во две екипи. Секоја екипа е поставена на линиите на одбојкарското игралиште. Во секоја екипа по едно дете е ловец. Кога наставникот го означува почетокот, ловецот се обидува да ги фати соиграчите трчајќи со бочни чекори на линиите на теренот. Дозволено е да се движи само по линиите. Другите деца се обидуваат да избегаат од ловецот трчајќи исто така со бочни чекори по линиите. И на нив им е дозволено да се движат само на линиите на теренот. Кога ловецот ќе допре еден од своите соиграчи, тоа дете станува ловец. Учениците се запознаваат со паралелен и дијагонален одбојкарски став. Наставникот демонстрира правилно изведување на паралелен и дијагонален одбојкарски став. Учениците изведуваат основни одбојкарски ставови во место и движење во разни правци. (20 мин.) Завршна активност: Учениците се наоѓаат слободно распоредени по вежбаљштето. Стапалата се во природен расчекорен став, а рацете се пред</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>

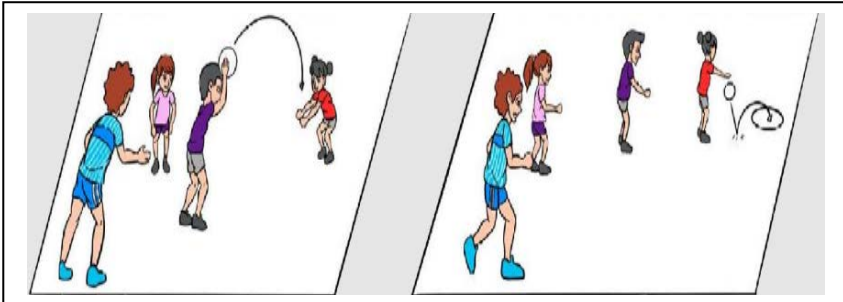
			<p>телото. Учениците изведуваат подигнување на рацете над главата и длабоко вдишуваат, ги задржуваат воздухот и положбата на рацете 2-3 секунди, а потоа ги враќаат рацете покрај телото и изведуваат издишување. (5 мин.)</p> <p>Рефлексија: Што работевме на овој час? Што научивме? Како се чувствувате? Дали играта ви беше интересна? Дали ги почитувате поставените правилата? Дали правилно го изведувате паралелниот и дијагоналниот одбојкарски став? ... (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>Одбојка - Основни одбојкарски ставови (паралелен и дијагонален).</p>	<p>Се поставува и применува основен паралелен и дијагонален одбојкарски став.</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 се запознаваат со низок и висок одбојкарски став. При изведување на низок одбојкарски став стопалата се поставуваат пошироко од рамениците. Тежиштето на телото е спуштено ниско. Телото е наклонето нанапред, а рацете се покрај телото. Кај високиот одбојкарски став нозете се поисправени, стопалата се поставуваат пошироко од рамениците. Телото е поисправено, а рацете се покрај телото. Наставникот демонстрира правилен одбојкарски став. Учениците ги изведуваат одбојкарски ставови.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div data-bbox="772 778 1048 1086" style="text-align: center;">  <p>Низок одбојкарски став</p> </div> <div data-bbox="1238 770 1509 1086" style="text-align: center;">  <p>Висок одбојкарски став</p> </div> </div> <p>Учениците играат игра: „Крал на топката“: Учениците се поставени во парови на одбојкарска мрежа. Еден играч ја фрла топката преку мрежата, а неговиот соиграч треба да ја фати во воздух. Топката на почетокот се фрла по сопствен избор, односно техниката на фрлање не е од суштинско значење. Важно е учениците да заземаат позиција од којашто можат лесно да се движат поради вршење на потребната акција. Колената се малку свиткани и тежиштето на телото е неутрално, тежината на телото е малку префрлена на предната нога. Рацете се испружени пред телото и малку свиткани.</p>	<p>Помали и поголеми топки за спортски игри (одбојкарски). Ниско поставена одбојкарска мрежа.</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>

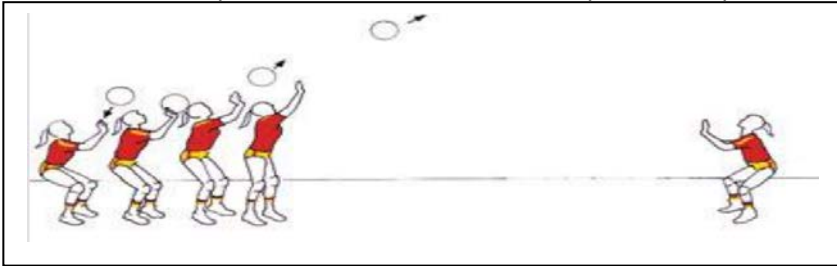
		<p>Учениците применуваат различни начини на фрлање на топката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Фрлање една топка со двете раце. - Топката се фрла во воздухот одоздола со двете раце, а потоа се фаќа со двете раце. - Топката се фрла со двете раце зад главата (слично како да се фрла топка во фудбалски натпревар) и се фаќа со двете раце. - Топката се турка со двете дланки над челото и се фаќа со двете раце над челото. - Соиграчите си подаваат две топки едни на други и во исто време ги фаќаат. (20 мин.) <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? Дали играта ви беше интересна? Дали ги почитувате поставените правила на игра?... (Прашањата наставникот може да ги менува и да ги прилагоди како би добил реална слика за совладаноста на поставените стандарди) (5 мин.)</p>		
--	--	--	--	--

содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови и дата на реализација	сценарио за часот	средства	следење на напредокот
<p>Одбојка - Основна техника на одбивање топка со прсти и со подлактица (“чекан”).</p>	<p>Изведува основно одбивање на топка со прсти и подлактица.</p>	<p>1</p>	<p>Воведни активности: Организирано собирање на учениците. Општо загревање: Учениците се наоѓаат во колона и на знак на наставникот почнуваат да трчаат околу означениот простор на вежбаиштето, задржувајќи ја цело време формацијата на колона. По одредено време, на договорен знак, наставникот задава задачи кои учениците за време на трчањето треба да ги извршуваат (на пр. скок во вис со плесок на дланките над глава, трчање со зафрлање на потколениците кон назад, трчање со високо подигнување на натколениците, странично трчање, трчање со исфрлање на потколениците кон напред...) Учениците изведуваат комплекс на вежби за оформување на телото. Најавување на целта (10 мин.) Главна активност: Учениците се запознаваат со начинот на одбивање на топката со прсти: Прстите се широко отворени, а палците речиси еден до друг. Рацете се свиткани во лактите и се поставуваат во висина на рамениците. Со испружување на лактите нанапред се одбива топката. При одбивањето на топката со прсти наставникот внимава на почетната положба на учениците, односно на правилниот одбојкарски став.</p> <div data-bbox="750 997 1585 1332" style="text-align: center;"> </div> <p>Учениците индивидуално во место со потфрлување изведуваат одбивање на помала одбојкарска топка со прсти над глава. (20 мин.)</p>	<p>Помали и поголеми топки за спортски игри (одбојкарски).</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>

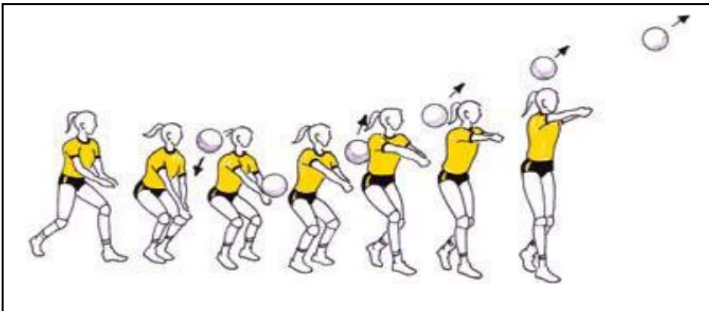
		<p>Завршна активност: Учениците се слободно распоредени по вежбашиштето пред наставникот. Задачата е на зборот „НОЌ“ да бидат во положба на клек, а на зборот „ДЕН“ да заземат исправен став. Наставникот пробува да ги збунува учениците така што повремено изведува погрешни движење на кажаниот збор. Учениците 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 успешно ја одбивате топката со прсти над глава? ... (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>Одбојка - Основна техника на одбивање топка со прсти и со подлактица (“чекан”).</p>	<p>Изведува основно одбивање на топка со прсти и подлактица.</p>	<p>1</p>	<p>Воведни активности: Организирано собирање на учениците. Општо загревање: Учениците се наоѓаат слободно распоредени по вежбалиштето. Наставникот одредува еден ученик кој претставува „ловец“ кој има задача да ги лови останатите ученици. Првиот ученик што ќе го улови „ловецот“ станува нов „ловец“. Учениците изведуваат комплекс на вежби за обликување на телото. Најавување на целта (10 мин.)</p> <p>Главна активност: Учениците се потсетуваат на техниката на одбивање на топката со прсти. Учениците индивидуално изведуваат одбивање на помала одбојкарска топка со прсти одбиена од сид (од помало растојание). Учениците играат игра: „Топката на другата страна“: Учениците се поделени во две групи/екипи. Наставникот става обрач на теренот на секоја група/екипа. Соиграчите си ја додаваат топката еден на друг (користејќи ја техниката на фрлање топка во игра со двете раце). Целта на играта е да се фрли топката во обрачот на противничката екипа. Ако топката падне на подот додека соиграчите ја подаваат едни на други, таа екипа ја губи топката. Следната екипа ја започнува играта. Не е дозволено трчање со топката в раце. (20 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>Помали и поголеми топки за спортски игри (одбојкарски). Обрачи</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>

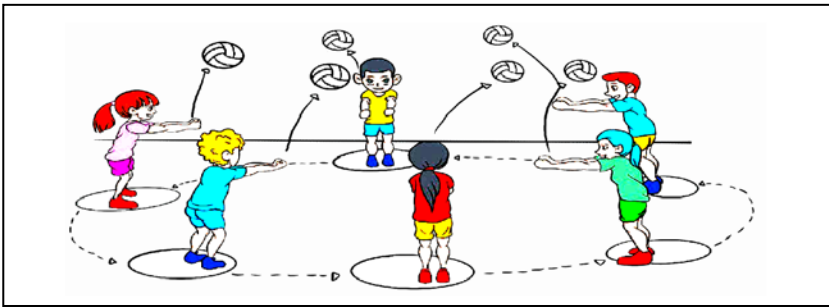
			<p>Учениците изведуваат подигнување на рацете над главата и длабоко вдишуваат, ги задржуваат воздухот и положбата на рацете 2-3 секунди, а потоа ги враќаат рацете покрај телото и изведуваат издишување. (5 мин.)</p> <p>Рефлексија: Што работевме на овој час? Што научивте? Како се чувствувавте? Што ви беше најинтересно? Дали ги почитувате правилата на играта? Дали правилно ја одбивате топката со прсти? ... (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>Одбојка - Основна техника на одбивање топка со прсти и со подлактица (“чекан”).</p>	<p>Изведува основно одбивање на топка со прсти и подлактица.</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 изведуваат одбивање на топка со прсти, во парови.</p>  <p>При изведување на вежбата учениците внимаваат на правилен одбојкарски став, топката рамномерно да се одбива со двете раце, одбивањето на топката да се врши со сите прсти на дланката.</p> <p>„Игра во круг“ (варијанта 1): Еден ученик од секоја група држи обрач на средна височина, во кој било дел од полето. На знак на наставникот, секој ученик треба да се приближи на 2 метра од обрачот, да ја одигра топката со прсти и да ја вметне во обрачот. Потоа ја зема топката и застанува во позиција за додавање со прсти. Ја додава топката на следниот ученик во групата, по што оди на крајот на групата.</p> <p>„Игра во круг“ (варијанта 2): Учениците се поделени во групи од четири до шест играчи. Играчите во секоја група треба да бидат распоредени во круг, при што растојанието помеѓу играчите е</p>	<p>Помали и поголеми топки за спортски игри (одбојкарски). Обрач 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>приближно колку должината на раката. Еден играч оди во средина на кругот со топката. Секој играч треба да ја одигра топката со прсти кон играчот во средината. Вежбата завршува откако сите играчи ќе застанат во средината. Која група прва ќе направи цел круг без грешка е победник. (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 некој ученик од кругот, допирајќи му ги лицето и косата со дланките, пробува да открие за кој ученик се работи изговорувајќи го неговото име. Ако погоди кој е тој ученик, за награда останува уште еднаш во средината на кругот, а ако не го погоди името на ученикот, ги менуваат местата со него (на тој ученик му се врзуваат очите и тој доаѓа во средината на кругот). (7 мин.)</p> <p>Рефлексија: Што работевме на овој час? Што научивте? Како се чувствувавте? Дали правилно ја применувате техниката на одбивање на одбојкарска топка со прсти? Што ви беше најтешко? ... (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>Одбојка - Основна техника на одбивање топка со прсти и со подлактица (“чекан”).</p>	<p>Изведува основно одбивање на топка со прсти и подлактица.</p>	<p>1</p>	<p>Воведни активности: Организирано собирање на учениците. Општо загревање: Учениците се наоѓаат во колона и на знак на наставникот почнуваат да трчаат околу означениот простор на вежбалиштето, задржувајќи ја цело време формацијата на колона. По одредено време, на договорен знак, наставникот задава задачи кои учениците за време на трчањето треба да ги извршуваат (на пр. скок во вис со плесок на дланките над глава, трчање со зафрлање на потколениците кон назад, трчање со високо подигнување на натколениците, странично трчање, трчање со исфрлање на потколениците кон напред...) Учениците изведуваат комплекс на вежби за оформување на телото. Најавување на целта (10 мин.) Главна активност: Учениците се запознаваат со одбивање на топката со техника „чекан“: Рацете со подлактиците паралелно се спојуваат, така што внатрешниот дел на подлактицата е свртен нагоре. Приемот на топката се изведува со среден или низок одбојкарски став. Одбивањето на топката со оваа техника може да се изведува од страна, преку глава, напред и над глава.</p>  <p>Учениците индивидуално во место со потфрлување изведуваат одбивање на помала одбојкарска топка со подлактица – „чекан“. (20 мин.) Завршна активност:</p>	<p>Помали и поголеми топки за спортски игри (одбојкарски).</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 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 правилно ја применувате техниката „чекан“? Што ви беше најтешко?... (Прашањата наставникот може да ги менува и да ги прилагоди како би добил реална слика за совладаноста на поставените стандарди) (5 мин.)</p>		
--	--	--	---	--	--

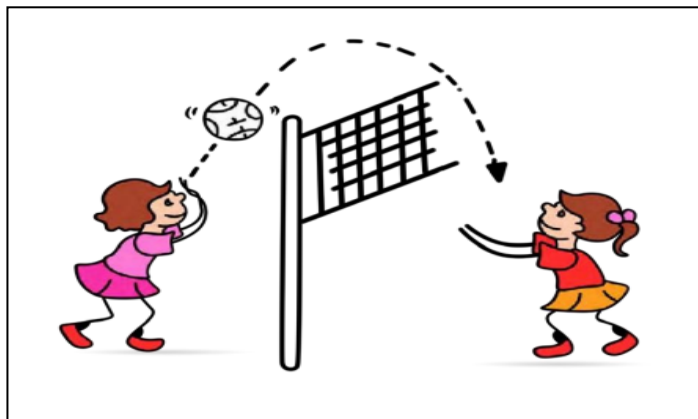
содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови и дата на реализација	сценарио за часот	средства	следење на напредокот
<p>Одбојка - Основна техника на одбивање топка со прсти и со подлактица (“чекан”).</p>	<p>Изведува основно одбивање на топка со прсти и подлактица.</p>	<p>1</p>	<p>Воведни активности: 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. Учениците изведуваат комплекс на вежби за обликување на телото. Најавување на целта (7 мин.)</p> <p>Главна активност: Учениците се потсетуваат на правилното одбивање на топката со техника „чекан“. Ученикот застанува на 2м од сидот, топката ја одбива со подлактица од сидот. Игра „Истовремено фрлање“: Учениците се поделени во групи од по шест играчи. Секој ученик има топка и обрач. Обрачот е поставен на подот. На знак на наставникот, секој детеученик мора да ја предаде топката на соиграчот од десната страна. Соиграчот мора да ја фати топката. Играчот треба да почека кратко и да му ја подаде топката на следниот соиграч на следниот сигнал на наставникот и така натаму. Групата што ќе го заврши целиот круг прва, добива еден поен. (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>Помали и поголеми топки за спортски игри (одбојкарски). Обрачи</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 играта ви беше интересна? Дали ги почитувате поставените правила? Дали правилно ја применувате техниката, „чекан“?... (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>Одбојка - Основна техника на одбивање топка со прсти и со подлактица (“чекан”).</p>	<p>Изведува основно одбивање на топка со прсти и подлактица.</p>	<p>1</p>	<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. Учениците изведуваат комплекс на вежби за обликување на телото. Најавување на целта (7 мин.)</p> <p>Главна активност: Учениците ги следат насоките дадени од страна на наставникот: Земете ја топката, пронајдете слободен простор и извршете ги следниве задачи со одигрување на топката со прием:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Фрлете ја топката во воздух и поставете се под топката. Топката прво треба да се одбие од подлактица, а потоа нека отскокне од подот. - Фрлете ја топката повторно и обидете се да ја одбиете со подлактица двапати по ред, а потоа нека отскокне од подот. - Фрлете ја топката над главата, оставете ја нека отскокне, одиграјте ја со подлактица и фатете ја повторно. <div data-bbox="743 922 1617 1214" style="text-align: center;"> </div> <p>Учениците се делат во парови. Секој пар има помала одбојкарска топка.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Изведуваат одбивање на топка со подлактица во парови од помало растојание. - Изведуваат одбивање на топка со подлактица во парови 	<p>Помали и поголеми топки за спортски игри (одбојкарски). Ниско поставена мрежа Јаже</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>преку јаже</p> <ul style="list-style-type: none"> - Изведуваат одбивање на топка со подлактица во парови преку ниско поставена мрежа (23 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 научивме? Како се чувствувавте? Дали играта ви беше интересна? Дали ги почитувате поставените правила? Дали правилно ја одбивате топката со подлактица?... (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>Одбојка - Основна техника на одбивање топка со прсти и со подлактица (“чекан”).</p>	<p>Изведува основно одбивање на топка со прсти и подлактица.</p>	<p>1</p>	<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 (10 мин.)</p> <p>Главна активност: Учениците во парови изведуваат одбивање на топка со прсти и подлактици од помало растојание</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ученикот ја фрла топката кон другиот ученик во висина на колковите. Тој ја одбива топката со подлактица, а другиот ученик ја враќа назад топката одбивајќи ја со прсти. - Ученикот ја фрла топката до соученикот на различни височини (еднаш висока, еднаш ниска). Тој одлучува дали ќе ја одбие топката со прсти или подлактица. <div data-bbox="786 1038 1503 1241" style="text-align: center;"> </div> <ul style="list-style-type: none"> - Двајца ученици стојат на спротивните страни на мрежата. Ја додаваат топката еден на друг преку мрежата. Треба да одлучат дали вратената топка ќе ја одбиваат со прсти или со подлактица (20 мин.) 	<p>Помали и поголеми топки за спортски игри (одбојкарски). Ниско поставена мрежа</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>



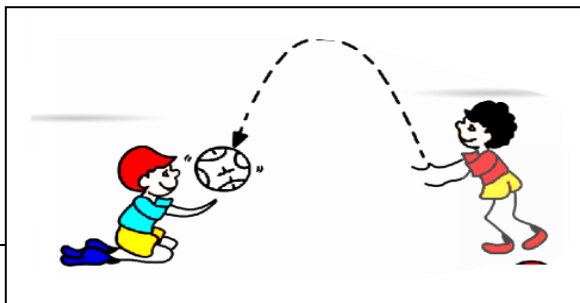
Завршна активност:

Учениците изведуваат комплекс на вежби за истегнување и лабавење (5 мин.)

Рефлексија:

Што работевме на овој час? Што научивте? Како се чувствувавте? Што ви е потешко дали одбивањето на топката со прсти или со подлактица? ... (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>Одбојка - Основна техника на одбивање топка со прсти и со подлактица (“чекан”).</p>	<p>Изведува основно одбивање на топка со прсти и подлактица.</p>	<p>1</p>	<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 во парови изведуваат одбивање на топка со прсти и подлактици од помало растојание Еден ученик ја фрла топката кон сидот, а другиот ја одбива со подлактица од сидот. Учениците наизменично ја одбиваат топката од сидот со прсти и подлактица Еден ученик се наоѓа на колена на растојание од 3 метри од соученикот и рацете ги држи во позиција „чекан“. Ученикот што стои ја фрла топката кон ученикот што се наоѓа на колена, а тој треба да ја одбие топката со подлактица. Улогите се менуваат по пет повторувања. (20 мин.)</p>	<p>Помали и поголеми топки за спортски игри (одбојкарски).</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 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 чувствувате? Дали ги почитувате правила за игра? ... (Прашањата наставникот може да ги менува и да ги прилагоди како би добил реална слика за совладаноста на поставените стандарди) (5 мин.)</p>		
--	--	--	---	--	--