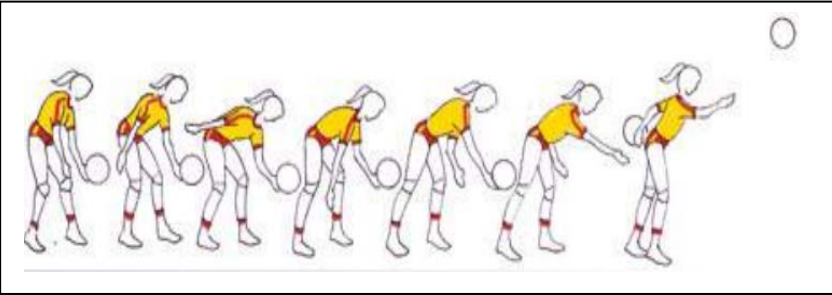


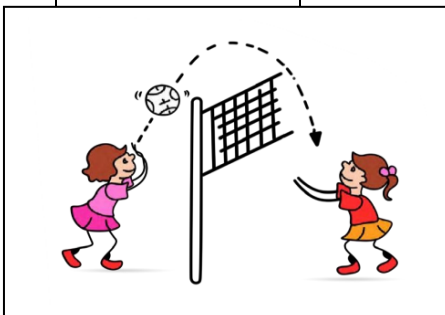
содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови и дата на реализација	сценарио за часот	средства	следење на напредокот
<p>Одбојка - Основи на сервирање (школски сервис).</p>	<p>Изведува основен школски сервис.</p>	<p>1</p>	<p>Воведни активности: Организирано собирање на учениците. Општо загревање: „2 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 техниката на изведување на школски сервис: Топката е поставена на дланката од едната рака. Во моментот кога топката се отфрла, другата рака зема замав, се движи од позади нанапред и изведува удар по топката со долниот дел од замавната рака.</p>  <p>Учениците се поделени во парови и изведуваат школски сервис со помала одбојкарска топка на помало растојание. (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 научивте? Како се чувствувате? Дали успешно изведувате основен школски сервис? ...</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>

			(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 - Основи на сервирање (школски сервис).</p>	<p>Изведува основен школски сервис.</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: Еден ученик ја демонстрира техниката на изведување на основен школски сервис. Учениците се поделени во парови и изведуваат школски сервис со помала одбојкарска топка на помало растојание. Учениците се во парови. Изведуваат школски сервис преку ниско поставена мрежа. (20 мин.) 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.) Рефлексија: Што работевме на овој час? Што научивте? Како се чувствувате? Дали успешно изведувате основен школски сервис?... (Прашањата наставникот може да ги менува и да ги прилагоди како би добил реална слика за совладаноста на поставените</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>


			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”). - Основи на сервирање (школски сервис).</p>	<p>Изведува основно одбивање на топка со прсти и подлактица. Изведува основен школски сервис.</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 поделени во парови. Играат еден против друг и се поделени со мрежа или со јаже. Теренот за игра е јасно дефиниран за секој пар. Целта на играта е со изведување на школски сервис да се префрли топката преку мрежата/јажето, така што ќе падне во теренот на противникот. Ученикот од другата страна на мрежата/јажето треба да ја одбие топката со прсти или подлактица и да ја префрли топката преку мрежата/јажето. Основната идеја на оваа вежба е иста како и во вистинската одбојка. Двајцата играчи се соочуваат еден со друг, стојат на две половини од теренот и се обидуваат да ја префрлат топката преку мрежата/јажето на начин за да падне во теренот на противникот. (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 научивте? Како се чувствувате?</p>	<p>Помали и поголеми топки за спортски игри (одбојкарски). Ниско поставена одбојкарска 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>



			Дали играта ви беше интересна? Дали ги почитувате поставените правила на игра? Дали успешно изведувате основен школски сервис? ... (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”). - Основи на сервирање (школски сервис).</p>	<p>Изведува основно одбивање на топка со прсти и подлактица. Изведува основен школски сервис.</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 две групи, поставени на едната и другата страна на ниско поставена одбојкарска мрежа. Играта започнува со изведување на школски сервис. Еден од учениците од групата изведува школски сервис. Потоа топката се одбива со прсти преку мрежа (или кон соиграч). Секоја екипа може да ја одбие топката 1 - 3 пати, после тоа топката мора да помине преку мрежата. Топката може да се игра со прсти или со подлактиците. На почеток е дозволено е и фаќање на топката. Ако некој играч ја фати топката, тој ја фрла топката над себе, а потоа ја одбива со прсти (кон својот партнер или преку мрежата). Ако топката падне во полето, се започнува со школски сервис. (20 мин.) 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.) Рефлексија: Што работевме на овој час? Што научивме? Дали играта ви беше интересна? Дали ги почитувате поставените правила на игра? Дали успешно изведувате основен школски сервис?... (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 (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>

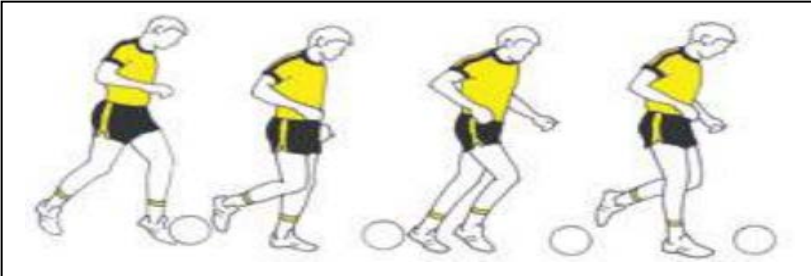
содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови и дата на реализација	сценарио за часот	средства	следење на напредокот
<p>Фудбал - Основно приемање и додавање на топка (со внатрешен и надворешен дел на стапало).</p>	<p>Изведува примање и додавање на топка во место со внатрешен и надворешен дел на стапалото</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.)</p> <p>Главна активност: Учениците се запознаваат со техниката на додавање и примање на фудбалска топка со внатрешниот и надворешен дел на стапалото.</p> <p>Примање на топката со внатрешниот дел на стапалото: Телото е во бочна положба во однос на правецот на доаѓање на топката. Стојната нога е благо свиена во коленото, тежината е на стојната нога, рацете се подраширени. Ногата со која се прима топката е подигната и свиткана во сите три зглоба (колк, колено и скочен зглоб). Стапалото е опуштено и контактот со топката треба да се изведе што поблиску до подлогата.</p> <div data-bbox="763 1062 1592 1390" style="text-align: center;">  <p>Примање на топката со внатрешен дел од стапалото</p> </div>	<p>Помали и поголеми топки за спортски игри (фудбалски топки).</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>Примање на топката со надворешниот дел на стапалото: Кога се изведува примање на топката со надворешниот дел на стапалото, тоа е во опуштена положба како би можело да се амортизира топката и ученикот да ја стави под контрола.</p>  <p><i>Примање на топка со надворешниот дел</i></p> <p>Додавање на топката со внатрешниот дел на стапалото: Телото е наведнато на страната на сојната нога која се поставува зад топката од страна. Замавот на ударната нога започнува од колкот и завршува со испружување на потколеницата.</p> <p>Додавање на топката со внатрешниот дел на стапалото: Учениците изведуваат елементарна техника на додавање и примање на фудбалска топка со внатрешниот и надворешен дел на стапалото на топка одбиена од сид. (20 мин.)</p> <p>Завршна активност: Учениците се слободно распоредени по вежбаљштето 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? Што ви беше потешко додавањето или примањето на топката? Дали правилно ја додавате/примате топката со внатрешен/надворешен дел на стапалото? ... (Прашањата наставникот може да ги менува и да ги прилагоди како би добил реална слика за совладаноста на</p>		
--	--	---	--	--

			поставените стандарди) (5 мин.)		
--	--	--	---------------------------------	--	--


содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови и дата на реализација	сценарио за часот	средства	следење на напредокот
<p>Фудбал - Основно приемање и додавање на топка (со внатрешен и надворешен дел на стапало).</p>	<p>Изведува примање и додавање на топка во место со внатрешен и надворешен дел на стапалото</p>	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: Учениците изведуваат елементарна техника на додавање и примање на фудбалска топка со внатрешниот и надворешен дел на стапалото на топка во парови.</p> <p>Игра „Ноготенис во парови“: Наставникот го обележува просторот на којшто ќе се игра играта. Просторот се состои од две зони (2-4 метри). Учениците се делат во парови. На знак на наставникот паровите започнуваат со играње. Учениците играат тенис со тоа што ја префрлаат топката со нога кон другата страна. Сервирањето се изведува од надворешната страна на обележаната линија. Топката треба еднаш да падне на теренот, а потоа да се префрли со нога на другата страна само со еден удар (со внатрешниот или надворешниот дел на стапалото). Топката не смее да падне надвор од теренот. Секој сервис се игра за поени, а еден сет завршува со постигнати 21 поен. (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?</p>	<p>Помали и поголеми топки за спортски игри (фудбалски топки).</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>

			Како успеавте да се координирате со парот? Што ви беше најтешко, а што најлесно? Дали ги почитувате правилата на играта? Што мислите дека треба да се подобри за да биде играта уште поинтересна? Дали правилно ја примате/додавате топката со внатрешниот/надворешниот дел на стапалото? ... (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>Фудбал - Основно фудбалско водење (со внатрешен и надворешен дел на стапало).</p>	<p>Изведува праволиниско водење на топка во одење со внатрешен и надворешен дел на стапалото.</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 запознаваат со начините на водење на топка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Со внатрешниот дел од стапалото - Со надворешниот дел од стапалото <p>Наставникот ги демонстрира начините на водење на топка:</p>  <p>Учениците се поставени на меѓусебно растојание од два-три метри во училишна сала или училишен двор. Секој ученик изведува праволиниско водење на фудбалска топка во одење со внатрешен и надворешен дел на стапалото. (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,</p>	<p>Помали и поголеми топки за спортски игри (фудбалски топки). 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>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? Што ви беше потешко водењето на топка со внатрешниот или со надворешниот дел на стапалото? ... (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>Фудбал - Основно фудбалско водење (со внатрешен и надворешен дел на стапало).</p>	<p>Изведува праволиниско водење на топка во одење со внатрешен и надворешен дел на стапалото.</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: Наставникот ги демонстрира начините на водење на топка со внатрешниот и со надворешниот дел на стапалото. Учениците се поставени на меѓусебно растојание од два-три метри во училишна сала или училишен двор. Секој ученик изведува праволиниско водење на фудбалска топка во одење со внатрешен и надворешен дел на стапалото. (20 мин.) 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.) Рефлексција: Што работевме на овој час? Што научивте? Како се чувствувавте? Дави успешно ја водите топката со внатрешниот и со надворешниот дел на стапалото?... (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 (фудбалски топки).</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>Фудбал - Основен шут (удар) на гол со внатрешен дел на стапало.</p>	<p>Изведува шутирање на гол со внатрешен дел на стапалото</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: Наставникот демонстрира начин на шутирање на гол со внатрешен дел на стапалото: Замавот при изведување на удар по топката се изведува малку од страна. Залетот е прогресивно – забрзан. Тежиштето на телото е наведнато на страната на стојната нога, која се поставува зад топката од страна. Замавот на ударната нога започнува од колкот и завршува со силно испружување на потколеницата.</p> <div data-bbox="748 847 1552 1134" style="text-align: center;">  <p>Удар по топката со внатрешниот дел на стопалото</p> </div> <p>Учениците се поставени во колона и изведуваат шутирање на гол од место со внатрешниот дел на стапалото од помало растојание. Ученикот шутира кон голот, оди по топката и додава на соученикот. Ученикот ја прима топката, ја поставува на определеното растојание и изведува шутирање на гол од место. (23 мин.)</p> <p>Завршна активност: Учениците се наоѓаат слободно распоредени по вежбалиштето.</p>	<p>Помали и поголеми топки за спортски игри (фудбалски топки). Мали голови</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? Како се чувствувавте? Дали изведувате шутирање на гол од место со внатрешен дел на стапалото? ... (Прашањата наставникот може да ги менува и да ги прилагоди како би добил реална слика за совладаноста на поставените стандарди) (5 мин.)</p>		
--	--	--	---	--	--