

**НАТАША ТОДОРОВСКА
КИРЕ ГРБЕВСКИ**

ТРЕТО ОДДЕЛЕНИЕ

**ПРИРАЧНИК ЗА
НАСТАВНИЦИ ПО
ФИЗИЧКО И
ЗДРАВСТВЕНО
ОБРАЗОВАНИЕ**



Физичко и здравствено образование е задолжителен предмет кој се изучува во трето одделение на деветгодишното основно образование со 3 часа седмично или годишен фонд од 108 часа.

Содржините и поимите од Наставната програма се распоредени во три теми со предвиден број на часови за секоја тема:

1. Основи на атлетика (18 часа)
2. Основи на гимнастика со ритмика и танци (56 часа)
3. Основи на спортски игри (34 часа)

Резултатите од учење наведени во Наставната програма водат кон стекнување на компетенции од Националните стандарди. Дел од нив се:

Личен и социјален развој	Општество и демократска култура
<p><u>Ученикот/ученичката знае и/или умее:</u></p> <p>V-A.1 Да разликува здрав од ризичен животен стил кога се работи за сите сфери на живеење (вклучително навиките во исхраната, спортски и рекреативни активности и сексуално однесување).</p> <p>V-A.2 Да избира и да практикува активности кои обезбедуваат развој и подобрување на сопственото ментално и физичко здравје и добросостојба.</p> <p>V-A.4 Да прави процена на сопствените способности и постигања (вклучувајќи ги силните и слабите страни) и врз основа на тоа да ги определува приоритетите кои ќе му/ѝ овозможат развој и напредување.</p> <p><u>Ученикот/ученичката разбира и прифаќа дека:</u></p> <p>V-B.1 Грижата за сопственото тело и редовното практикување физички активности е важен услов за обезбедување физичко и ментално здравје.</p> <p>V-B.3 Сопствените постигања и добросостојба во најголема мера зависат од трудот кој самиот/самата го вложува и од резултатите кои самиот/самата ги постигнува.</p> <p>V-B.4 Секоја постапка која ја презема има последици по него/неа и/или по неговата/нејзината околина.</p>	<p><u>Ученикот/ученичката знае и/или умее:</u></p> <p>VI-A.5 Да ги разбира разликите меѓу луѓето по која било основа (родова и етничка припадност, возраст, способности, социјален статус итн.).</p> <p>VI-A.6 Да препознава присуство на стереотипи и предрасуди кај себе и кај другите и да се спротивставува на дискриминација.</p>

Во Прирачникот се дадени примери на активности за сценарија за час според новите насоки за планирање на наставата: содржини и поими, стандарди за оценување, активности за учениците, потребни средства за реализација на активностите, како и следење на напредокот на учениците. Планираните активности ги почитуваат психофизичките и сензомоторните способности на сите ученици и може да се модифицираат и за учениците кои имаат одредени потешкотии во развојот.

Наставни средства и реквизити кои се користат во реализација на наставата по Физичко и здравствено образование се:

- Гимнастички душеци, атлетски душек, школки стартни блокови.
- Помали и поголеми топки за спортски игри (ракометни, кошаркарски, одбојкарски и фудбалски топки).
- Помали гумени и тениски топчиња.
- Медицинки од 0,5 кг, 1 кг и 2 кг.
- Обрачи, јажиња, гумени и дрвени палки, ниски и високи чуневи – маркери за подлога, конусни маркери, лежечки морнарски скали.
- Ниски справи од спортска гимнастика.
- Шведски сандак, рипстоли, шведска клупа, ниска греда, мал „јарец“, отскочна штица, морнарски скали, шведски скали, висечки јажиња, јаже за влечење.
- Ниско поставени кошеве, мали голови, ракометни голови и ниско поставена одбојкарска мрежа.
- Штоперица, сантиметарска пантлика, вага со висинометар.

Место на реализација на активностите

- Спортска сала.
- Училиштен двор.
- Училиница (совладување танци).
- Друг соодветен (алтернативен) простор во училиштето.

Организација на часот

Според просторните и расположливите материјални услови, понудените активности во Прирачникот по Физичко и здравствено образование за трето одделение може да се реализираат индивидуално, во парови, во мали групи и со заедничка работа на сите ученици. Активностите се приспособливи и за ученици со посебни образовни потреби.

Следење и оценување на работата на учениците

На почеток на учебната година наставниците спроведуваат иницијално мерење на секој ученик со цел, врз основа на неговиот моторички и физички развој, да утврдат кај кои ученици треба да се дозираат вежбите на часот (една иста вежба некои ученици ќе ја повторуваат 20, други 15, а трети 10 пати).

Сумативната оценка ја формира тандемот наставници. При оценување на учениците наставникот го следи индивидуалното напредување на секој ученик и ја формира оценката доколку истиот ангажирано вежба, учествува во активностите и покажува интерес да напредува, во согласност со насоките дадени од наставникот.

Наставникот го информира родителот за напредокот на неговото дете и дава насоки за дополнително вежбање дома или дава препорака за вклучување на детето во спортски клуб, во согласност со неговиот интерес и неговите моторички способности.

НАСОКИ ЗА НАСТАВНИЦИТЕ КАКО ДА ГО КОРИСТАТ ПРИРАЧНИКОТ

Прирачникот за наставниците треба да биде водилка како да ги организираат активностите на часот. Наставниците прават избор на активностите и ги распоредуваат во сценарија соодветни на условите за изведување на часовите по Физичко и здравствено образование во своето училиште.

Понудени се повеќе активности кои може да се применат, а се предвидени и во Наставната програма, но и да ги модифицираат според техничките и просторните можности во училиштата, а, пред сè, водејќи се од психофизичките способности на учениците и бројот на ученици во паралелката. Активностите задолжително мора да се планираат во насока на постигнување на стандардите за оценување.

Заедно изработуваат планирање на реализацијата на Наставната програма по Физичко и здравствено образование за трето одделение.

Ја потпишуваат двајцата наставници и обезбедуваат по еден примерок за секој од нив.

Двата наставника учествуваат во изготвување на инструменти за следење на постигањата на учениците (формативно и сумативно) и проверка на постигањето на очекуваните резултати: листа за евиденција, листа за проверка (чек-листа) и сл.

Ги планираат, ги организираат и ги реализираат активностите според стандардите за оценување за трето одделение во сценарио за час. Оценката ја изведуваат двата наставника со заеднички договор.

Двата наставника водат педагошка евиденција на реализираните содржини во дневникот, а описните оценки ги внесува одделенскиот наставник.

Одделенскиот наставник организирано ги носи учениците до салата, надворешниот спортски терен, адаптираната училница, училишниот двор или до друг простор каде што ќе се изведува наставата по Физичко образование.

Се грижи за безбедно и правилно изведување на вежбите за време на демонстрирање на елементите од страна на наставникот по ФЗО.

Се грижи за однесувањето и одржувањето на дисциплината на часот.

Пожелно е да носи адекватна спортска опрема.

ЗАДАЧИ НА ТАНДЕМОТ НАСТАВНИЦИ

Наставникот по ФЗО избира наставни методи, форми и средства за работа.

Објаснува и демонстрира вежби и активности во сите етапи на часот

Се грижи за хигиената и исправноста на објектот, справите и реквизитите.

Задолжително е облечен во адекватна спортска опрема.

Тандемот наставници ги запознаваат учениците со културното однесување до и во просторот за изведување на часот по Физичко и здравствено образование (одржување на хигиената во просторот за вежбање и соблекувалните, одржување на личната хигиена, чување и одржување на реквизитите за вежбање и сл.).

Учениците треба да бидат облечени во адекватна спортска опрема за вежбање.



ОДЕЊЕ И ТРЧАЊЕ

- Прсти, пета.
- Координирана техника на движење раце, нозе.
- Висок старт.
- Низок старт.

СКОКАЊЕ

- Фази на скокање: залет, одраз, лет и доскок.
- Едноножен и двоножен одраз.
- Скок во височина – „ножици“.
- Скок во далечина од место.
- Скок во далечина – „згрчена техника“.

ФРЛАЊЕ

- Фази на фрлање и поставување на телото во простор.
- Замав.
- Престигнување на предметот.

ГИМНАСТИКА

- Организациско поставување.
- Вежби за обликување на телото.
- Гимнастичко одење и трчање.
- Запознавање со акробатика.
- Запознавање со гимнастички справи.
- Запознавање со фази на прескок.
- Запознавање со гимнастичко одење, одење со потклекнување, вртење и челна вага на шведска клупа и ниска греда.

РИТМИКА

- Ритмичко одење, трчање и вртење во 2/4 такт без/и со музика.
- Ритмички потскоци и скокови.
- Ритмички движења со реквизити.

ТАНЦИ

- Детски танци по избор.
- Традиционални народни ора по избор.
- Современи танци по избор.

РАКОМЕТ

- Основни ракометни ставови.
- Основно фаќање/примање и додавање топка.
- Основно ракометно водење.
- Основен шут (удар) во гол.

КОШАРКА

- Основни кошаркарски ставови.
- Основно фаќање/примање и додавање топка.
- Основно кошаркарско водење.
- Основен шут во кош.

ОДБОЈКА

- Основни одбојкарски ставови.
- Основна техника на одбивање топка со прсти и со подлактица („чекан“).
- Основи на сервирање.

ФУДБАЛ

- Основно примање и додавање топка.
- Основно фудбалско водење.
- Основен шут (удар) во гол со внатрешен дел од стапало.

1 ТЕМА: ОСНОВИ НА АТЛЕТИКА (18 часа)

СОДРЖИНА: ОДЕЊЕ И ТРЧАЊЕ		
ПОИМИ	СТАНДАРДИ ЗА ОЦЕНУВАЊЕ	РЕЗУЛТАТИ ОД УЧЕЊЕ
- Прсти, пета. - Координирана техника на движење раце, нозе. - Висок старт. - Низок старт.	Изведува техника на координирано атлетско одење и трчање. Препознава и применува фази за изведба на висок старт и истрајно трчање. Препознава и применува фази за изведба на низок старт и брзо трчање.	Оди и трча применувајќи елементи на атлетско одење и трчање.
СОДРЖИНА: СКОКАЊЕ		
- Фази на скокање – залет, одраз, лет и доскок. - Едноножен и двоножен одраз. - Скок во височина – „ножици“. - Скок во далечина од место. - Скок во далечина – „згрчена техника“.	Препознава и применува фази на скокање во далечина од место и со залет – техника „ножици“. Препознава и применува фази на скокање во височина од место и со залет – „згрчена техника.	Скока во височина, далечина и длабочина применувајќи ги фазите од скокањето.
СОДРЖИНА: ФРЛАЊЕ		
- Фази на фрлање и поставување на телото во простор. - Замав. - Престигнување на предметот. - Исфрлување.	Препознава и применува фази на фрлање предмети во далечина и цел.	Фрла предмети во далечина и цел применувајќи ги фазите од фрлањето.

АКТИВНОСТИ КОИ СЕ ИЗВЕДУВААТ ВО ВОВЕДНИОТ ДЕЛ НА СИТЕ ЧАСОВИ

<ul style="list-style-type: none"> ❖ Учениците се поставуваат во една редица по висина. На команда надесно се вртат надесно. Се движат во колона по еден со одење, трчање во лесен чекор, потскоци проследени со насоки од наставникот за промена на активноста (темпо, промена на насока на движење). ❖ Учениците се поставуваат во една редица. Се пребројуваат (прв, втор...). На даден знак се поставуваат во две редици. ❖ На секој час учениците изведуваат комплекс-вежби за обликување на телото за развој на: <ul style="list-style-type: none"> 🚩 раменскиот појас, вратот и горните екстремитети; 🚩 стомачните и грбните мускули (вежби за трупот); 🚩 карличниот дел и долните екстремитети. ❖ Учениците изведуваат и: <ul style="list-style-type: none"> 🚩 комплекс-вежби со потскокнување и скокање во место и движење; 🚩 вежби со користење справи и реквизити (качување на рипстол, клупа, греда и сл.); 🚩 вежби за развивање сила (подигнување медицинки од 1 кг); 🚩 вежби за истегнување и олабавување. ❖ Секоја вежба се изведува 8 до 10 пати, а секој комплекс треба да содржи повеќе разновидни вежби за секоја мускулна група.

СОДРЖИНА: ОДЕЊЕ И ТРЧАЊЕ

1. АТЛЕТСКО ОДЕЊЕ И ТРЧАЊЕ (1 ЧАС)

СОДРЖИНИ И ПОИМИ: Одење и трчање (прсти, пета, координирана техника на движење раце, нозе, висок и низок старт)

СТАНДАРДИ ЗА ОЦЕНУВАЊЕ: изведува техника на координирано атлетско одење и трчање.

СРЕДСТВА: маркери за подлога, марама, конуси, топки, обрачи, столчиња, чанти.

Воведна активност – активирање на предзнаењата

- ✓ Организирано поставување и движење во колона по еден (одење, потскоци, скокање, лесно трчање со промена на правец и брзина на движење и сл.).
- ✓ Забавна игра: **Береме јаболка.** Учениците се движат во колона на прсти, а рацете им се високо испружени над главата. Прават движења како да собираат јаболка. На даден знак се движат на пета со рацете испружени нанапред како да носат гајба полна со јаболка.
- ✓ Учениците изведуваат вежби за обликување на телото.

Главни активности – искуствено учење

1. Учениците, поставени во колона, изведуваат одење на прсти со бавно темпо. На знак со свирче продолжуваат со одење на пета со исто темпо. Активноста се повторува со одење на прсти, пета со побрзо темпо.
2. Учениците се поставени во две редици. На даден знак се подигнуваат на прсти, пета и се движат напред, назад, лево или десно по насока на наставник.
3. Учениците следат демонстрација од наставникот за координирано движење на рацете и нозете со ниско и високо подигнати колена – „низок и висок цок“. Изведуваат одење и трчање со координирано движење на рацете и нозете со ниско и високо подигнати колена – „низок и висок цок“.
4. **Војници.** Учениците „маршираат“ еден круг и на даден знак се растрчуваат низ теренот. На повторен знак формираат колона и продолжуваат да маршираат.
5. Носење топка над глава/пред себе со одење на прсти, пета низ поставени маркери за подлога и оставање на топката на целна линија. Вториот ученик ја подига топката и ја враќа назад.

Завршна активност – извлекување заклучок

- Игра: **Бродови во магла.** Учениците, поделени во 3 до 4 колони – „бродови“, се држат околу половината или на рамениците. На првиот ученик очите му се покриваат со марама. Пред секоја колона е подготвен полигон со препреки поставени цикцак (маркери, конуси, топки, обрачи, столчиња, училишни чанти...) Еден ученик од колоната се избира за „кормилар“ и ги води со насоки да ги заобиколуваат препреките. Пример: 2 чекора напред, 3 чекора десно, 5 чекора напред, 1 лево... „Бродовите“ треба да стигнат во „пристаништето“. Победува „бродот“ кој прв стигнува. Играта може да се повтори со менување на „кормиларот“.

Рефлексива

Дискусија во врска со прашањата:

1. Што правевме денес?
2. Која активност ви беше најинтересна?
3. Што научивте?

Следење на напредокот

- ❖ Практичната изведба на активностите (одење и трчање; прсти, пета).
- ❖ Активната вклученост за време на часот.
- ❖ Почитување на правилата на однесување во игра.

СОДРЖИНА: ОДЕЊЕ И ТРЧАЊЕ

2. ВИСОК СТАРТ И ИСТРАЈНО ТРЧАЊЕ (3 ЧАСА)

- ❖ *Предлог-активности за реализација на 3 наставни часа за конкретната содржина*

СОДРЖИНИ И ПОИМИ: Одење и трчање (прсти, пета, **координирана техника на движење раце, нозе, висок старт, низок старт**)

СТАНДАРДИ ЗА ОЦЕНУВАЊЕ: препознава и применува фази за изведба на висок старт и истрајно трчање.

СРЕДСТВА: маркери за подлога, конуси, пречки до 20 cm височина.

Воведна активност – активирање на предзнаењата

- ✓ Организирано поставување и движење во колона по еден (одење, потскоци, скокање, лесно трчање со промена на правец и брзина на движење и сл.).
- ✓ Учениците изведуваат вежби за обликување на телото.
- ✓ Игра: **Спасувачки пар** (игра во ограничен простор). Ученикот кој „брка“ се движи на прсти, а учениците кои бегаат се движат на пети. На даден знак: „Бегај“ сите трчаат и треба да се фатат во пар со другарче за ограничено време. Ученикот кој нема пар станува следен бркач.

Главни активности – искусвено учење

Прв час

1. Наставникот демонстрира правилен став на телото при изведување висок старт. Група ученици се поставени на стартна линија на растојание од 1 метар. На команда **на место** се поставуваат со прстите на одразната нога до самата стартна линија, а задната замавна нога се поставува на две стапала од предната нога. Се потпира со предниот дел од стапалото. Тежината на телото паѓа врз предната нога, а двете нозе се згрчени кај колената. Трупот е наведен нанапред, а главата исправена. Над коленото на предната нога се поставува спротивната рака, а другата рака е свиткана кај лактите и поставена зад телото. Телото во ваква положба одржува рамнотежа. На даден знак за старт се прави замав со задната нога и со спротивната рака и тркачот ја испружува отскочната нога.
2. Учениците се поделени на мали групи. Наставникот дава насока да стартува првата група со висок старт, па втората, третата... и да трчаат со умерено темпо два круга околу ограничен простор (50 до 100 метри).

Втор час

1. Учениците, поставени во колона по еден, со умерено темпо трчаат со висок старт на растојание до 100 метри (трчаат во круг, еден или повеќе).
2. Учениците, поставени во колона по еден/двајца, трчаат со умерено темпо во ограничен простор до 1 минута.
3. Учениците се наредени во две редици на одредено растојание едни од други. На даден знак учениците од првата редица трчаат на одредено растојание до 1 минута со умерено темпо. Растојанието може да е означено со конуси, а трчањето може да биде во колона еден зад друг. Додека едната колона/редица трча другата се подготвува за трчање и ги следи насоките кои ги дава наставникот за да истрчаат во ограниченото време од 1 минута.

3 час

1. Учениците следат демонстрација на став на телото при истрајно трчање и прескокнување пречки до 20 сантиметри височина. Движењата на телото се приближуваат до техниката на трчање на кратки патеки. Се даваат насоки за стартно забрзување меѓу пречките за да може да се одрази при скокот и со замавната нога да ја прескокне печката. Следува правилен доскок и продолжување со трчање до следната пречка.
2. Учениците, поделени во групи, трчаат на растојание од 80 до 100 метри со пречки (трчаат во круг, еден или повеќе).
Штом заврши првата група, стартува втора.



Завршна активност – извлекување заклучок

1 час. Елементарна игра: **Околу**. Учениците стојат во круг, а еден трча надвор од него. Кој ученик ќе го допре, тој трча во спротивната насока, а неговото место останува празно. Кој од овие два ученика прв ќе стигне до празното место, го зазема, а тој што е надвор од кругот продолжува да трча.

2 час. Учениците се наредени во две редици на одредено растојание едни од други. На даден знак учениците од првата редица трчаат на одредено растојание до 1 минута со умерено темпо. Растојанието може да е означено со конуси, а трчањето може да биде во колона едни зад други. Додека едната колона/редица трча, другата се подготвува за трчање и ги следи насоките кои ги дава наставникот за да истрчаат во ограниченото време од 1 минута.

3 час. Учениците изведуваат штафетни игри на претходно поставен полигон – увежбување на активности од претходните часови.



Рефлексija

Дискусија во врска со прашањата:

1. Што правевме денес?
2. Која активност ви беше најинтересна?
3. Што научивте?

Следење на напредокот

- ❖ Практичната изведба на активностите (совладаност на висок старт и координирано движење на рацете и нозете).
- ❖ Активната вклученост за време на часот.
- ❖ Соработката со соучениците во изведување на активностите.
- ❖ Почитување на правилата на однесување во игра.

СОДРЖИНА: ОДЕЊЕ И ТРЧАЊЕ

3. НИЗОК СТАРТ И БРЗО ТРЧАЊЕ (4 ЧАСА)

СОДРЖИНИ И ПОИМИ: Одење и трчање (прсти, пета, координирана техника на движење раце, нозе, висок старт, низок старт)

СТАНДАРДИ ЗА ОЦЕНУВАЊЕ: препознава и применува фази за изведба на низок старт и брзо трчање.

СРЕДСТВА: маркери за подлога, конуси, пречки до 20 сантиметри височина, мали топчиња, штопера.

Воведна активност – активирање на предзнаењата

- ✓ Организирано поставување и движење во колона по еден (одење, потскоци, скокање, лесно трчање со промена на правец и брзина на движење и сл.).
- ✓ Учениците изведуваат вежби за обликување на телото.
- ✓ Игра: **Главата ја лови опашката**. Учениците се поделени во колони, а во секоја колона треба да има најмногу до 10 ученици фатени едни за други околу половината. Задачата е првите во колоната, кои се „главата“, да ги уловат последните, кои се „опашката“. Целата колона се поместува во десно и лево штитејќи ја опашката.

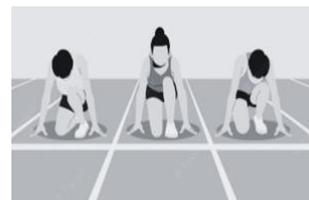
Главни активности – искусвено учење

1 час

1. Учениците изведуваат правилно трчање со брзо темпо со промена на правецот на движење: цикцак, (лево, десно), кружно.
2. Учениците се поставени во колони. На растојание до 20 метри е поставен маркер/конус. Трчаат праволиниски, вртат околу конусот и се враќаат назад.
3. Учениците се поставени во две колони, а во просторот се распоредени маркери околу кои трчаат цикцак.

2 час

1. Наставникот демонстрира правилен став на телото при изведување низок старт. На команда **на место** учениците се поставуваат позади стартната линија. Предната, „посилната“ нога се поставува на две должини од стапалото позади стартната линија со коленото нагоре, а задната нога се поставува на три или четири должини од стапалото. Коленото е спуштено спрема подлогата. (Растојанието е индивидуално и тоа може да биде различно кај секој.) Рацете се поставени на подлогата нешто пошироко од рамењата, а дланките, односно палецот и показалецот се во права линија и поставени веднаш позади стартната линија. На команда **внимание** се подигнуваат колковите над висина на рамениците со истовремено спуштање на главата и поместување на рамењата напред. На команда **оп** или друг звучен сигнал експлозивно, енергично се стартува со трчање.
2. Учениците се поставени во 2 редици. На даден знак трчаат брзо до целната линија која е поставена на 20 метри. По нив трча и втората редица.
3. Учениците, поделени во мали групи, вежбаат низок старт и трчаат на растојание до 20 метри.



3 час

1. Учениците трчаат со низок старт до 20 метри со мерење на времето. Со штоперица се мери времето на секој ученик. Учениците трчаат по двапати и се прави споредба меѓу двете времиња за трчање.
2. Учениците, поделени во мали групи, се натпреваруваат во брзо трчање до 20 метри.
3. Натпревар меѓу првопласираните од секоја група (1, 2, 3, 4... место). Потоа се натпреваруваат второпласираните, па третопласираните... Се запишува секое време на трчање.

4 час

1. Учениците, поделени во мали групи, вежбаат трчање со низок старт и добиваат насоки кога максимално да забрзаат (трчање со прогрессија). Повторување на вежбата двапати.
2. Учениците трчаат со промена на правец и со различно темпо од 30 секунди до 1 минута.
3. Учениците се поставени во 4 групи (2 по 2 паралелно поставени). Стартните линии се означени со маркери. Растојанието меѓу групите е 20 метри.
 - Трчање на растојание од 20 метри со низок старт без препреки.
 - Трчање на растојание од 20 метри со низок старт со препреки. На растојание од 10 метри се става препрека до 20 сантиметри која учениците треба да ја прескокнат. На целната линија треба да свртат околу конус поставен на 20 метри и по истата патека да се вратат назад.

Завршна активност – извлекување заклучок

1 час. Учениците се запознаваат со правилата за игра. Се формираат 2 колони. На даден знак првите ученици од колоната трчаат на растојание од 20 метри со брзо темпо. Земаат мало топче и го носат во својата група. Групата која прва ќе ги донесе сите топчиња е победник.

2 час. Учениците изведуваат брзо трчање од различни почетни положби (седење, клечење, лежење на грб или на стомак) со примена на елементарни игри (кој прв ќе ја фати топката, преместување предмети).

3 час. Учениците се поставени во 4 агли во просторот. На даден знак првите ученици трчаат кон групата од десната страна и застануваат последни. Продолжува следниот ученик од групата. Играта завршува кога сите ученици ќе се вратат во групите како на почетокот.

4 час. Учениците изведуваат елементарни и штафетни игри со брзо трчање, без и со реквизити.

Рефлексija

Дискусија во врска со прашањата:

1. Што правевме денес?
2. Која активност ви беше најинтересна?
3. Што научивте?

Следење на напредокот

- ❖ Практичната изведба на активностите (совладаност на низок старт и координирано движење на рацете и нозете при брзо трчање).
- ❖ Активната вклученост за време на часот.
- ❖ Соработката со соучениците во изведување на активностите.
- ❖ Почитување на правилата на однесување во игра.

СОДРЖИНА: СКОКАЊЕ

4. СКОКАЊЕ ВО ДАЛЕЧИНА – „ЗГРЧЕНА ТЕХНИКА“ (4 ЧАСА)

СОДРЖИНИ И ПОИМИ: Скокање (запознавање со фазите на скокање – залет, одраз, лет и доскок, едноножен и двоножен одраз, техника на скок во височина „ножици“, скок во далечина од место, техника на скок во далечина со залет „згрчено“, скок во длабочина)

СТАНДАРДИ ЗА ОЦЕНУВАЊЕ: препознава и применува фази на скокање во далечина од место и со залет – „згрчена“ техника.

СРЕДСТВА: маркери за подлога, мерна лента (метро), листа за внесување должина на скок, гимнастички душек, медицинка, јаже, шведски сандак/шведска клупа и други предмети и реквизити.

Воведна активност – активирање на предзнаењата

- ✓ Организирано поставување и движење во колона по еден (одење, потскоци, скокање, лесно трчање со промена на правец и брзина на движење и сл.).
- ✓ Учениците изведуваат вежби за обликување на телото.
- ✓ Учениците изведуваат игри со природни движења и примена на скокање (двоножни и едноножни потскоци и скокови во место). Скокаат во просторот како врапче (ситни потскоци), штрк (на една нога), зајак, жаба, кенгур, топка...
- ✓ Елементарна игра: **Скока зајаче во круг**. Се формираат 2 до 3 круга (во зависност од бројот на ученици во одделението). Еден ученик има улога на зајаче и стои надвор од кругот. Скока зад учениците и штом застане зад неког, тој се претвора во зајаче, а ученикот кој скокаше застанува на неговото место.

Главни активности – искусвено учење

1 час

1. Елементарна игра: **Во огледало**. Учениците се поставени во пар еден спроти друг на растојание од 1 метар. Еден ученик изведува различни потскоци, а другиот е „огледало“ и ги имитира истите движења. На знак на наставникот улогите се менуваат.
2. Скок преку „бездна“ (простор означен со маркери на подлога во сала или нацртан со креда во училиштен двор). Доскокот треба да биде мек и во полуклек.
 - Скок со одраз на десна нога, доскок на двете нозе, потоа истото со левата.
 - Скок со одраз со десна, доскок на лева и обратно.
 - Повторување на сите движења од краток залет.
3. Учениците застануваат на една линија и со суножни потскоци (како кенгури) треба да поминат патека од 5 до 10 метри.
4. Учениците изведуваат потскоци (детски потскоци, индијански потскок, еленски скок).
 - ✓ **Детски потскок**. Рацете на колкови, исчекор со десната нога и одраз во висина со истата, замав со свиткана лева нога напред и горе високо подигнување на колената. Исто и со лева нога.
 - Детски потскоци со движење околу себе за 360 степени во една и во друга страна.
 - Потскоци во место, четири скока со вртење во десно, четири со вртење во лево.
 - Синхронизирано скокање во парови со држење за раце.

- ✓ **Индијански потскок.** Наставникот демонстрира, а учениците повторуваат и изведуваат индијански потскок – <https://shorturl.at/ivAFZ>

2 час

1. Учениците се поставени зад означена линија. Прескокнуваат со две нозе преку линија (напред, назад). Се вртат бочно и истите скокови ги изведуваат во лево и десно. Комбинација на скокови со две нозе, напред, назад, лево, десно.
2. Учениците се поставени во колона/колони. Изведуваат различни скокови на координациска скала.
3. Учениците се запознаваат со фазите на скокање во далечина. Наставникот при демонстрација објаснува како се изведуваат скоковите.

Скок во далечина од место. Наставникот застанува зад означена стартна линија за скок. Се поставува во став за скокање – замав со рацете наназад, одраз со нозете и доскок.

Скок во далечина со залет. Залет, одраз (отскок со нозете), лет (скок) и доскок. Залетот се започнува со висок старт и со енергични и ритмички чекори. Најголемо забрзување се добива во последните чекори пред скокачот да се одрази кај отскочното место. Не смее да се направи престап кај отскочното место (обележана линија). Секој ученик изведува по еден скок од место и со залет.

3 час

1. Учениците се потсетуваат на фазите на скокање во далечина од место (замав со рацете назад, одраз со нозете и суножен доскок).
2. Учениците, поставени во колона по еден, скокаат во далечина од место, а доскокот е суножен на гимнастички душек (во сала).
3. Учениците изведуваат скок во далечина од место во училиштен двор (на земјена подлога). Се бележи местото на доскокот и се мери должината на скокот. Наставниците забележуваат две должини на секој ученик.

4 час

1. Наставникот демонстрира скок во далечина со залет со примена на техниката згрчено. (Замавната нога останува во згрчена положба пред трупот, а отскочната нога се витка и се влече напред кон замавната нога. Рацете се движат нагоре и малку настрана свиткани во зглобот на лактот. Во фазата на летање, двете нозе се пред трупот свиткани во зглобот на коленото, трупот е со наклон нанапред, а погледот е насочен кон доскочното место. При доскокот, нозете се испружени, трупот го зголемува наклонот, а рацете се движат долу кон нозете.)
2. Учениците, поставени во колона по еден, со лесно затрчување изведуваат скокови во далечина со згрчена техника.
3. Учениците изведуваат скок во далечина со помал и поголем залет со прескокнување медицинка, јаже и други предмети и реквизити.
4. Учениците изведуваат скок во далечина со помал и поголем залет, натскок и одраз од сегмент од шведски сандак/шведска клупа.



Завршна активност – извлекување заклучок

1 час. Елементарна игра: **Врапче и врана.** Учениците се поставени во две групи една спроти друга на растојание од 10 метри. Прва група се ВРАНИ, а втора група се ВРАПЧИЊА. Наставникот вика: „вра-вра-вра...“, а на секој слог „вра“ учениците од двете врсти одат чекор напред. Кога групите ќе се приближат на 2 до 3 метри наставникот извикува „врапче“ или „врана“. Играчите од повиканата група бегаат назад кон својата црта со потскоци, а учениците од другата група настојуваат да ги фатат со трчање/потскоци. Кој ќе биде фатен, станува член на спротивната екипа. Победува екипата која има најмногу заробеници на крајот од играта.

2 час. Учениците се поставени во колона/колони. Изведуваат скокови во просторот на една и две нозе, прескокнуваат различни реквизити пред себе: маркери, конуси, ластик, јаже, брачи, ниски препреки.

3 час. **Кој ќе скокне најдалеку?** Учениците, поделени во мали групи или парови, се натпреваруваат во скок во далечина од место со мерење на должината на скокот. Потоа се натпреваруваат учениците со најдолги скокови. Се избира најдобар скокач.

4 час. Учениците, поделени во парови, се натпреваруваат во скок во далечина со залет со мерење на должината на скокот.

Рефлексја

Дискусија во врска со прашањата:

1. Што правевме денес?
2. Која активност ви беше најинтересна?
3. Што научивте?

Следење на напредокот

- ❖ Практичната изведба на активностите (совладаност на фазите на скокање во далечина од место и со залет – згрчена техника).
- ❖ Активната вклученост за време на часот.
- ❖ Соработката со соучениците во изведување на активностите.
- ❖ Почитување на правилата на однесување во игра.



СОДРЖИНА: СКОКАЊЕ

5. СКОКАЊЕ ВО ВИСОЧИНА, ТЕХНИКА „НОЖИЦИ“ (2 ЧАСА)

СОДРЖИНИ И ПОИМИ: Скокање (запознавање со фазите на скокање – залет, одраз, лет и доскок, едноножен и двоножен одраз, техника на скок во височина „ножици“, скок во далечина од место, техника на скок во далечина со залет „згрчено“, скок во длабочина)

СТАНДАРДИ ЗА ОЦЕНУВАЊЕ: препознава и применува фази на скокање во височина од место и со залет – техника „ножици“.

СРЕДСТВА: јаже, ластик, маркер за подлога, ниски препреки за скокање, обрачи, конуси.

Воведна активност – активирање на предзнаењата

- ✓ Организирано поставување и движење во колона по еден (одење, потскоци, скокање, лесно трчање со промена на правец и брзина на движење и сл.).
- ✓ Учениците изведуваат вежби за обликување на телото.
- ✓ Игра: **Спасувачко јаже.** Учениците се движат во просторот и во рацете држат кратко јаже. Еден ученик нема јаже. Тој има задача да ги „лови“ учениците. Учениците се спасуваат со прескокнување на јажето. Фатениот ученик станува „ловец“ и го предава јажето. (Доколку нема јажиња за сите ученици, играта може да се модифицира, па учениците може да прескокнуваат ниски препреки, да влезат во обрачи со скокање и сл.)

Главни активности – искусно учење

1 час

1. Учениците се запознаваат со фазите на скокање во височина: залет, одраз (отскок со нозете), лет (скок) и доскок.
2. Наставникот демонстрира правилен став на телото при изведување скок во височина со техниката ножици.
Едуино лекција: Скок во височина, техника „ножици“ – <https://rb.gy/8sud9>
3. Учениците изведуваат скок во височина со техниката ножици. Јажето/ластикот се поставува на висина од 30 сантиметри, а одразната линија се наоѓа на 10 сантиметри од јажето. Секој ученик сам го одредува залетиштето со 5 до 9 чекора. Чекорите не треба да бидат многу долги, така што на линијата за одраз треба да се дојде со отскочната нога.
4. Учениците изведуваат скок во височина со кос залет со одраз со лева и десна нога. Сите ученици треба да изведат 2 до 3 правилни скока.

2 час

Подвижни игри со елементи од одење, трчање со прогресија (залет) и скокање.

1. Учениците трчаат на растојание од 20 метри со прескокнување препрека поставена на 10 метри, вртат околу конус, повторно ја прескокнуваат препреката и се враќаат во групата. Победува групата која прва ќе ја заврши активноста.
2. Поставени се по 3 обрачи за секоја група и маркери за трчање околу нив на растојание од 20 до 25 метри. Во обрачите влегуваат и излегуваат со скокање со 2 нозе, а околу маркерите трчаат цикцак.

3. По два ученика од секоја група држат ластик, а останатите од групата треба да го прескокнат со техниката ножици без да го допрат. Секој ученик се менува кај ластикот по 2 до 3 скокања со затрчување.



Завршна активност – извлекување заклучок

Учениците изведуваат елементарни игри со скокање, одење и трчање на полигон подготвен од наставниците.

- ✓ Игра со скокање на ластик (игри во мали групи).
- ✓ Елементарна игра: **Каде што застанав, ти продолжи.** Учениците се поделени во 3 или 4 колони кои застануваат паралелно зад една линија. Првите ученици од колоната скокаат суножно од место и доскокнуваат на двете нозе што подалеку и не се поместуваат од тоа место. Следните ученици во колоната им приоѓаат на првите, ги поставуваат стапалата со прстите до петиците на тие што скокале претходно и тогаш овие се поместуваат и седнуваат од страна. Вторите скокаат на ист начин. Потоа доаѓаат третите, четвртите и така по ред. Каде што еден ќе скокне, другиот продолжува оттаму. Победува колоната која прва ќе стигне до целната линија.

Рефлексија

Дискусија во врска со прашањата:

1. Што правевме денес?
2. Која активност ви беше најинтересна?
3. Што научивте?

Следење на напредокот

- ❖ Практичната изведба на активностите (совладаност на фазите на скокање во височина, техника – „ножици“).
- ❖ Активната вклученост за време на часот.
- ❖ Соработката со соучениците во изведување на активностите.
- ❖ Почитување на правилата на однесување во игра.

СОДРЖИНА: ФРЛАЊЕ

6. ФРЛАЊЕ ТОПКА ВО ДАЛЕЧИНА И ЦЕЛ (3 ЧАСА)

СОДРЖИНИ И ПОИМИ: Фрлање (запознавање со фазите на фрлање и поставување на телото во простор, замав, престигнување на предметот, исфрлување).

СТАНДАРДИ ЗА ОЦЕНУВАЊЕ: препознава и применува фази на фрлање на предмети во далечина и цел.

СРЕДСТВА: мали пластични топчиња, лесна гумена топка, лесна кожена топка, медицинка топка од 0,5 кг, 1 кг и 2 кг, маркери за подлога, шишиња, обрачи, креда, голем гол.

Воведна активност – активирање на предзнаењата

- ✓ Организирано поставување и движење во колона по еден (одење, потскоци, скокање, лесно трчање со промена на правец и брзина на движење и сл.).
- ✓ Учениците изведуваат вежби за обликување на телото.
- ✓ Секој ученик има мало пластично топче. По дадени насоки се движи во просторот со одење/трчање и го фрла топчето во височина/далечина со лева/десна рака.
- ✓ Фрлаат топче во височина, плескаат со рацете еднаш или двапати и го фаќаат топчето.
- ✓ Учениците, поделени во парови, одат/трчаат во просторот и си подаваат топче (не смее да падне) од помала или поголема далечина.

Главни активности – искусвено учење

1 час

1. Учениците следат насоки како правилно да фрлаат топче/топка во далечина со лева и десна рака. (При фрлањето треба да направат поголем замав со рацете и при самото исфрлање на топката да дејствуваат со дланката и прстите.)
2. Учениците фрлаат топче/топка со залет со десна рака, со лева рака, но притоа не смеат да ја згазнат линијата, ниту да преминат преку неа.
3. Учениците се натпреваруваат во фрлање топче/топка во далечина со залет.

2 час

1. Учениците се запознаваат со топка медицинка со тежина од 1 кг. Треба внимателно да ја следат демонстрацијата на правилен став на телото при фрлање на истата со две раце.
2. Учениците си поддаваат/предаваат медицинка од непосредна близина со цел да ја почувствуваат тежината на топката. Ја држат пред себе кратко време, ја подигнуваат пред себе со две раце и ја предаваат на друг ученик во пар или во колона.
3. Се формираат 4 групи (2 x 2) паралелно поставени една кон друга. Првиот ученик со тркалање ја носи топката кон учениците од спротивната колона. Играта завршува кога сите ученици ќе се вратат на своите места.
4. Учениците се поставени во колони. Првиот ученик фрла медицинка во далечина и со трчање оди да ја земе и да ја однесе до следниот играч.

3 час

1. Учениците се редат во колона. Наставникот (или ученик) држи обрач во хоризонтална/вертикална положба и секој ученик треба со лесна топка да го погоди обрачот. Секој ученик сам ја зема топката.
 - ✓ Обрачот се ниша лево и десно, а ученикот треба да го префрли топчето низ обрачот.
2. Учениците се поставени во колони едни спроти други. Меѓу нив на поголемо растојание се наоѓа обрач. Учениците треба со топка да погодат во обрачот, а топката да се одбие на спротивната страна.
3. Учениците се поставени во колони. На ѕидот со креда е нацртана или поставена вертикална цел (обрач). Се обележува линија од каде што учениците треба да ја погодат целта. Може да бидат поставени и повеќе цели и истите да носат различен број поени.
4. Учениците од одредено растојание погодуваат хоризонтални цели нацртани или поставени на теренот.

Завршна активност – извлекување заклучок

1 час. Игра: **Гаѓање кегли.** Учениците се поставени во 2 до 3 колони. На растојание од 5 метри пред колоните се поставени 6 кегли/пластични шишиња $\frac{1}{2}$ наполнети со вода (1 + 2 + 3). На даден знак првите ученици од колоната фрлаат со топка. Ученикот кој фрла треба да ја земе топката и да ја даде на следниот играч. Победува колоната која прва ќе ги турне сите кегли/шишиња.

2 час. Учениците се поставени во колони. Првиот ученик фрла медицинка во далечина и со трчање оди да ја земе и да ја однесе на следниот играч.

3 час. Кој прв до 10? Поставен е вертикален обрач кој виси на гол. (Може да биде поставена и кофа/кутија на под со помал или поширок отвор.) Учениците се поделени во 2 групи. Тие треба од место или со залет да го погодат обрачот (кофата/кутијата). Првата група која ќе постигне 10 поени е победник.

Рефлексија

Дискусија во врска со прашањата:

1. Што правевме денес?
2. Која активност ви беше најинтересна?
3. Што научивте?

Следење на напредокот

- ❖ Практичната изведба на активностите (совладаност на фрлање топка во далечина и во цел).
- ❖ Активната вклученост за време на часот.
- ❖ Соработката со соучениците во изведување на активностите.
- ❖ Почитување на правилата на однесување во игра.

СОДРЖИНА: ОДЕЊЕ И ТРЧАЊЕ, СКОКАЊЕ, ФРЛАЊЕ

7. ОЦЕНУВАЊЕ НА НАУЧЕНОТО (атлетско одење и трчање, изведување висок старт и истрајно трчање, низок старт и брзо трчање, скокање во далечина, височина и длабочина, фрлање топка во цел (1 ЧАС)

СОДРЖИНИ И ПОИМИ: Одење и трчање, скокање и фрлање

СТАНДАРДИ ЗА ОЦЕНУВАЊЕ:

- Препознава и применува фази за изведба на висок/низок старт и истрајно/брзо трчање.
- Препознава и применува фази на скокање во далечина од место и со залет – техника „ножици“.
- Препознава и применува фази на скокање во височина од место и со залет – „згрчена техника“.
- Препознава и применува фази на фрлање предмети во далечина и цел.

СРЕДСТВА: разни реквизити: топчиња, обрачи, топка, корпа и други реквизити.

Воведна активност – активирање на предзнаењата

- ✓ Организирано поставување и движење во колона по еден (одење, потскоци, скокање, лесно трчање со промена на правец и брзина на движење и сл.).
- ✓ Учениците изведуваат вежби за обликување на телото.
- ✓ Учениците се поставуваат во круг. Може да се формираат 2 круга во зависност од бројот на ученици во одделението. Еден ученик е во средина на кругот и ја започнува играта. Ја подава топката со лева/десна рака и оди на местото на ученик кој ја фаќа. Тој веднаш ја подава на друг ученик и го менува местото. Играта продолжува сè додека сите ученици не го променат своето место.

Главни активности – искусвено учење

1. Учениците се наредени во колона. Трчаат цикцак 20 метри, земаат три топчиња со помала големина, застануваат пред претходно обележана линија, со топчињата погодуваат во корпа, продолжуваат со трчање, вртат круг околу корпата и се враќаат со брзо трчање назад.
2. Играта се модифицира – еден ученик стои зад корпата. Учениците ги прават истите активности, а кај линијата застануваат. Ученик им фрла топче и тие треба да го фатат и да го фрлат во корпата.
3. Увежбување на активности со елементи на трчање, скокање и фрлање од претходните часови.

Завршна активност – извлекување заклучок

- ✓ Елементарна игра: **Подвижен синцир**. Се формираат групи од по 6 ученици. Учениците се поставени во редица фатени за раце, високо подигнати. На даден знак првиот ученик се отпушта и тргнува со брзо трчање цикцак под рацете на учениците. Се фаќа последен, а вториот продолжува на ист начин. Победува групата која прва ќе го однесе синцирот до целната линија. Видеолинк до играта: <https://rb.gy/ee7mu>

- ✓ Елементарна игра: **Дофрлување**. Учениците (поделени во парови) имаат топка. Се наоѓаат во непосредна близина свртени еден кон друг. Еден ученик држи топка на висина на градниот кош, а другиот ученик се држи со двете раце за уши. Ученикот кој ја држи топката треба да ја испушти без знак/предупредување, а другиот ученик треба да ја фати топката да не падне на земја. Учениците ги менуваат улогите. Тие ја изведуваат активноста стоејќи на една нога. Победник е оној пар на кој најмалку му паднала топката на земја.

Рефлексија

Дискусија во врска со прашањата:

1. Што правевме денес?
2. Која активност ви беше најинтересна?
3. Што научивте?

Следење на напредокот

- ❖ Резултати од учењето:
 - ✓ Оди и трча применувајќи елементи на атлетско одење и трчање.
 - ✓ Скока во височина, далечина и длабочина применувајќи ги фазите од скокањето.
 - ✓ Фрла предмети во далечина и цел применувајќи ги фазите од фрлањето.
- ❖ Активната вклученост за време на часот.
- ❖ Соработката со соучениците во изведување на активностите.
- ❖ Почитување на правилата на однесување во игра.

СЛЕДЕЊЕ НА ПОСТИГАЊАТА НА УЧЕНИЦИТЕ

Тема: ОСНОВИ НА АТЛЕТИКАТА

ЛЕГЕНДА: + (Успешно ги совладува стандардите за оценување)

+ – (Вложува повеќе напор за да ги постигне стандардите за оценување)

– (Потребна му/и е поддршка за да ги постигне стандардите за оценување)

Резултати кои учениците треба да ги постигнат според стандардите за оценување	Стандарди за оценување	+	+ –	–
ОДЕЊЕ И ТРЧАЊЕ				
Оди и трча применувајќи елементи на атлетско одење и трчање.	Изведува техника на координирано атлетско одење и трчање.			
	Препознава и применува фази за изведба на висок старт и истрајно трчање.			
	Препознава и применува фази за изведба на низок старт и брзо трчање.			
СКОКАЊЕ				
Скока во височина, далечина и длабочина применувајќи ги фазите од скокањето.	Препознава и применува фази на скокање во далечина од место и со залет – техника „ножици“.			
	Препознава и применува фази на скокање во височина од место и со залет – „згрчена техника“			
ФРЛАЊЕ				
Фрла предмети во далечина и цел применувајќи ги фазите од фрлањето.	Препознава и применува фази на фрлање предмети во далечина и цел.			

Предмет: Физичко и здравствено образование

Тема: ОСНОВИ НА АТЛЕТИКАТА

ООУ		Тандем наставници:		Одделение:	
Содржини (и поими)	Стандарди за оценување	Часови и дата на реализација	Сценарио за час	Средства	Следење на напредокот
<p>Фрлање</p> <p>- Запознавање со фазите на фрлање и поставување на телото во простор, замав, прстигнување на предметот, исфрлување</p>	<p>Препознава и применува фази на фрлање предмети во далечина и цел.</p>	<p>3/3</p>	<p>Воведна активност – активирање на предзнаењата</p> <p>Игра за загревање со топчиња. Секој ученик има мало пластично топче. По дадени насоки се движи во просторот со одење/трчање и:</p> <ul style="list-style-type: none"> - го фрла топчето во височина/далечина со лева/десна рака. - го фрла топчето во височина, плеска еднаш до двапати со дланките и го фаќа топчето (не смее да падне на земја). <p>Учениците, по дадени насоки, се поставуваат во 2 редици и изведуваат вежби за обликување на телото.</p> <p>Главна активност – искуствено учење</p> <p>1. Учениците се поставени во две колони. Еден ученик на одредено растојание од колоната држи обрач во хоризонтална/вертикална положба и секој ученик треба со лесна топка да ја протне топката низ обрачот. Секој ученик сам ја зема топката.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Обрачот се ниша лево и десно, а ученикот треба да ја протне топката низ обрачот. <p>2. Учениците се поставени во колони едни спроти други. Меѓу нив на поголемо растојание се наоѓа обрач. Учениците треба со топка да погодат во обрачот и топката да се одбие на спротивната страна. Ученикот претрчува во спротивната група.</p> <p>3. Учениците се поставени во колони. На ѕидот со креда е нацртана или поставена вертикална цел (обрач). Се обележува стартна линија од каде што учениците треба да ја погодат целта. Може да бидат поставени и повеќе цели и истите да носат различен број поени.</p> <p>Завршна активност – изведување заклучоци</p> <p>- Кој прв до 10? Поставен е вертикален обрач кој виси на гол. Учениците се поделени во 2 групи. Треба од место или со залет да го погодат обрачот. Првата група која ќе постигне 10 поени е победник.</p> <p>Рефлексција:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Како се чувствувавте? • Што правевме денес? • Која активност ви беше најинтересна? 	<p>Мали пластични топчиња, лесна гумена топка, лесна кожена топка, маркери за подлога, обрачи, креда, голем гол.</p>	<p>Практичната изведба на активностите (совладаност на фрлање топка во далечина и во цел).</p> <p>Активна вклученост за време на часот.</p> <p>Соработка со соучениците во изведување на активностите.</p> <p>Почитување на правилата на однесување во игра.</p>

Тема: ОСНОВИ НА ГИМНАСТИКА СО РИТМИКА И ТАНЦИ (34 ЧАСА)

СОДРЖИНА: ГИМНАСТИКА		
ПОИМИ	СТАНДАРДИ ЗА ОЦЕНУВАЊЕ	РЕЗУЛТАТИ ОД УЧЕЊЕ
Организациско поставување: една, две, четири редици, круг.	Се поставува во една, две и четири редици и во круг.	Се поставува организациски, комбинира и правилно изведува комплексни вежби за обликување на телото и движењата, со и без реквизити. Ги препознава и ги изведува основните гимнастички елементи.
Вежби за обликување на телото и движењата (растенија, животни, птици и предмети).	Изведува вежби за обликување на телото во различни ставови и положби, со и без реквизити.	
Гимнастичко одење и трчање (гимнастички чекор).	Изведува гимнастичко одење и трчање во ритам.	
Запознавање со акробатика („свеќа“, „мост“, „вага“, стој на глава, колут напред и колут назад по коса и рамна површина).	Препознава елементи од партерна гимнастика – акробатика и со помош изведува: „свеќа“, „мост“, „челна вага“, стој на глава, колут напред и колут назад.	
Запознавање со гимнастички справи (качување, висување, нишање, доскокнување).	Препознава гимнастички справи и со помош изведува: качување, висување, нишање, доскокнување на рипстоли, ниско вратило, алки, низок разбој).	
Запознавање со фази на прескок (залет, отскок, упор и доскок).	Препознава прескок на „јарец“ и шведски сандак и со помош изведува прескокнување применувајќи ги фазите на залет, отскок, упор и доскок.	
Запознавање со гимнастичко одење, одење со потклекнување, вртење и челна вага на шведска клупа и ниска греда.	Применува гимнастичко одење, одење со потклекнување, вртење за 180 степени и челна вага на шведска клупа и ниска греда.	
СОДРЖИНА: РИТМИКА		
Ритмичко одење, трчање и вртење во 2/4 такт, со и без музика.	Применува координирани ритмички движења во 2/4 такт, со и без музика.	Разликува и изведува ритмички движења со такт и музика.
Ритмички потскоци и скокови (детски, мачкини, галоп, „ножици“).	Изведува комбинирани ритмички движења во одење и трчање со примена на потскоци и скокови.	
Ритмички движења со реквизити (обрач, јаже, лента, топка), со и без музика.	Се движи во ритам на такт и музика со реквизити.	
СОДРЖИНА: ТАНЦИ		
Детски танци по избор.	Изведува основни чекори од детски танци.	Разликува и изведува традиционални ора, современи танци, чекори и движења со такт и музика.
Традиционални народни ора по избор.	Изведува основни чекори од традиционално народно оро од родниот крај.	
Современи танци по избор.	Изведува основни чекори од современ танц.	

СОДРЖИНА: ГИМНАСТИКА

1. ОРГАНИЗАЦИСКО ПОСТАВУВАЊЕ И ВЕЖБИ ЗА ТЕЛО (2 ЧАСА)

СОДРЖИНИ И ПОИМИ:

- Организациско поставување (една, две и четири редици и круг)
- Вежби за обликување на телото и движењата, со и без реквизити, со имитирање: растенија, животни, птици и предмети (воз, хеликоптер, велосипед...)

СТАНДАРДИ ЗА ОЦЕНУВАЊЕ:

- Се поставува во една, две и четири редици и во круг.
- Изведува вежби за обликување на телото во различни ставови и положби, со и без реквизити.

СРЕДСТВА: обрач, топка, јаже, палица, лента, чуневи.

Воведна активност – активирање на предзнаењата

- ✓ Организирано поставување и движење во колона по еден (одење, потскоци, скокање, лесно трчање со промена на правец и брзина на движење и сл.).
- ✓ Учениците изведуваат вежби за обликување на телото.
- ✓ Учениците изведуваат игровни активности за поставување во една редица по висина: **Доаѓаат грабливци, Одиме на училиште и се враќаме дома, Птици на жици, Одење без судир** и сл.

Главни активности – искусвено учење

Предлог-активности за реализација на два наставни часа

Активности за организациско поставување

1. Учениците се поставуваат во една редица по висина. На команда **надесно** се вртат и се движат во колона по еден со одење/трчање (нанапред, наназад, змијулесто и сл.) со различно темпо.
2. Учениците се поставуваат во една редица. Се пребројуваат (прв, втор...). На даден знак се поставуваат во две редици. На команда **надесно** формираат две колони и се движат во колона по двајца. Наставникот дава насоки за движење во колона со одење/трчање со различно темпо и менување на насоката.
3. Учениците се поставени во две редици. Втората редица оди чекор назад. Се пребројуваат по редици, прв, втор... Вторите со чекор во десно застануваат зад првите. Се формираат 4 редици. Се вртат надесно и се движат во 4 колони во чекор.
4. Учениците се поставени во една редица. На команда се поставуваат во круг. Се движат во круг по дадени насоки (со поместување 1, 2... чекора во лево, десно, напред, назад. Може да се пренесува и предмет (топка) во лево или во десно со задржување на формацијата круг.

Активности за изведување вежби за обликување на телото

1. Учениците, поделени во парови и/или мали групи, изведуваат активности за обликување на телото со клекнување, скокање, потскоци, качување, седнати на под, со и без реквизити (обрач, топка, јаже, лента, чуневи).
Предлог-вежби за работа во пар. Учениците фатени за рака изведуваат клекнување/станување во ритам, нишање лево, десно, скокање и плескање со рацете во височина, провлекување низ обрач, подавање топка во седната положба со раширени нозе, возење велосипед и сл.

Завршна активност – извлекување заклучок

- ✓ 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.
- ✓ Елементарна игра: **Меморија**. Учениците формираат круг и треба да запомнат кој се наоѓа од нивната лева, а кој од нивната десна страна. На даден знак учениците излегуваат од кругот и се движат по конкретни насоки (одење, скокање, трчање и сл.). На команда **Формирај круг!** треба да се наместат како на почетокот од играта.
- ✓ Елементарна игра: **Први до кругот**. Учениците се поделени во групи од по 5 до 6 ученици. Се цртаат кругови или се ограничуваат кругови со маркери за подлога на две страни од салата, теренот. Секој ученик е конкретен број (од 1 до 6). На даден знак ученикот број 1 трча, влегува во кругот и извикува: „Два“. Потоа тргнува ученикот број 2. Играта завршува кога ученикот број 6 ќе влезе во кругот. Групата што прва ќе го пополни кругот победува.

Рефлексција

Дискусија во врска со прашањата:

1. Што правевме денес?
2. Која активност ви беше најинтересна?
3. Што научивте?

Следење на напредокот

- ❖ Се поставува во 1, 2 и 4 редици и во круг и правилно изведува вежби за тело.
- ❖ Активната вклученост за време на часот.
- ❖ Соработката со соучениците во изведување на активностите.
- ❖ Почитување на правилата на однесување во игра.

СОДРЖИНА: ГИМНАСТИКА

2. ГИМНАСТИЧКО ОДЕЊЕ И ТРЧАЊЕ (3 ЧАСА)

СОДРЖИНИ И ПОИМИ: Гимнастичко одење и трчање (гимнастички чекор)

СТАНДАРДИ ЗА ОЦЕНУВАЊЕ: Изведува гимнастичко одење и трчање во ритам.

СРЕДСТВА: ниска греда, клупа, лесни книги, тетратки, пластична палка, конуси, кегли, пластични шишиња, гимнастички душек, греда/клуба.

Воведна активност – активирање на предзнаењата

- ✓ Организирано поставување и движење во колона по еден (одење, потскоци, скокање, лесно трчање со промена на правец и брзина на движење и сл.).
- ✓ Учениците изведуваат вежби за обликување на телото.

Главни активности – искусствено учење

Предлог-активности за три наставни часа

Прв час

1. Учениците се поставени во една колона и се движат по линија со полно стапало. На даден знак се подигнуваат на прсти и се движат по линија.

2. Наставникот демонстрира правилен став на телото при гимнастичко одење (исправен став, стомакот е вовлечен внатре, градите се извлечени напред, погледот е насочен напред и горе; одењето е со испружени колена и на преден дел од стапалото; рацете се исправени во зглобот на лактот, а прстите се споени).
3. Учениците се поставени во две редици и изведуваат правилно одење во место.
4. Учениците, поставени во една/две колони, одат со правилно гимнастичко одење по права линија (рацете покрај телото и рацете раширени – држење рамнотежа).

Втор час

1. Учениците се поставени во колони и изведуваат гимнастичко одење со книга/тетратка на главата. Вртат околу конус поставен на одредено растојание и се враќаат назад.
2. Учениците изведуваат гимнастичко одење по ниска греда и клупа со спуштени и раширени раце.
3. Учениците изведуваат гимнастичко одење по клупа и греда со застанување, подигнување на лева/десна нога, клекнување, вртење налево круг и скокање врз душек.

Трет час

1. Наставникот објаснува и демонстрира правилно гимнастичко трчање (се трча со предниот дел од стапалото, рацете се испружени во зглобот на лакот и дланката, прстите се споени).
2. Учениците, поставени во колона по еден, трчаат со правилно гимнастичко трчање по права линија.
3. Учениците се поставени во колони. На растојание од 10 метри е поставен конус. Трчаат до него со правилно гимнастичко трчање, вртат околу него и се враќаат последни во колоната.
4. Учениците трчаат по гимнастичка греда/клуча и доскокнуваат врз душек.

Завршна активност – извлекување заклучок

- ✓ Игра: **Сидари и булдожери**. Во просторот се распоредени неколку конуси/кегли/пластични шишиња. Учениците се поделени во две групи. Групата „сидари“ треба да ги чува предметите во исправена положба, а групата „булдожери“ треба да ги превртува само со рака на земја. Играта се игра една минута. „Сидарите“ треба да ги исправаат превртените предмети, а „булдожерите“ повторно да ги туркаат. По истекот на времето се пребројуваат конусите/кеглите/пластичните шишиња кои се во исправена положба. Потоа групите се менуваат. Играта се изведува 3 пати и се прогласува група победник.
- ✓ Игра: **Трка во круг**. Се формираат 4 групи. Во просторот се поставени 4 конуси во форма на квадрат по означена линија. Секоја група застанува зад еден конус. Првиот ученик во групата има пластична палка. На даден знак првиот ученик од секоја група тргнува со трчање по права линија во насока на стрелките на



часовникот. Штом ќе сврти еден круг, ја предава палката на следниот ученик од групата. Победник е групата што најбрзо ќе ја пренесе палката.

- ✓ Наставникот подготвува полигон со различни реквизити кои учениците, поделени во групи, треба да ги совладуваат со гимнастичко одење и трчање.

Рефлексија

Дискусија во врска со прашањата:

1. Што правевме денес?
2. Која активност ви беше најинтересна?
3. Што научивте?

Следење на напредокот

- ❖ Совладаност на гимнастичкото одење и трчање во ритам.
- ❖ Активната вклученост за време на часот.
- ❖ Соработката со соучениците во изведување на активностите.
- ❖ Почитување на правилата на однесување во игра.

СОДРЖИНА: ГИМНАСТИКА АКРОБАТИКА 5 (10 ЧАСА)

СОДРЖИНИ И ПОИМИ: Запознавање со акробатика („свеќа“, „мост“, вага, стој на глава, колут напред и колут назад по коса и рамна површина)

СТАНДАРДИ ЗА ОЦЕНУВАЊЕ: препознава елементи од партерна гимнастика – акробатика и со помош изведува: „свеќа“, „мост“, „челна вага“, стој на глава, колут напред и колут назад.

СРЕДСТВА: маркери за подлога, конуси, гимнастички душек, шведски сандак, коса рамнина, ниска греда, брачи, клупа.

Воведна активност – активирање на предзнаењата

- ✓ Организирано поставување и движење во колона по еден (одење, потскоци, скокање, лесно трчање со промена на правец и брзина на движење и сл.).
- ✓ Учениците изведуваат вежби за обликување на телото.

Главни активности – искусвено учење

Предлог-активности за изведување свеќа со помош (2 часа)

Прв час

1. Учениците изведуваат вежби за стој/став на лопатки „свеќа“. Учениците се седнати, нозете им се испружени, со рацете ги допираат прстите на нозете, се враќаат назад, ги подигнуваат нозете и назад преку глава го допираат подот со нозете.
2. Учениците се легнати на подлога, рацете се испружени во страна, нозете се испружени. Ученикот прво ја подигнува едната нога која е свиткана во коленото, а потоа и другата нога наизменично до висина на карлицата. Во положба стој/став на лопатки нозете се прави. Се прават кругови со двете нозе во лева и во десна страна.

3. Ист почетен став, се вкрстуваат и се рашируваат.
4. Ист почетен став, со нозете се прават движења како возење точак.

Втор час

1. Учениците се легнати на подлога, нозете се испружени, рацете се покрај телото. Се подигнуваат високо свитканите нозе и карлицата, телото е потпрено на лактите, лопатките и вратот. Телото се исправа во стој/став на лопатки – свеќа.
2. Од положба стој/став на лопатки – свеќа наизменично се подигнува нагоре прво едната нога, а потоа и другата.
3. Почетна положба како во претходната вежба. Двете нозе заедно се подигаат од згрчена положба до исправена и се спуштаат во почетната положба.

Предлог-активности за изведување мост со помош (1 час)

1. Наставникот демонстрира правилно изведување мост со помош на ученик. 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 зад петите од стапалото. Главата е меѓу рацете со погледот насочен наназад.
2. Учениците се поделени во две колони, а тандемот наставници им помагаат на учениците да изведуваат мост (со помош и самостојно). Секој ученик треба 2- до 3 пати да направи мост.

Предлог-активности за изведување челна вага со помош (1 час)

1. Учениците се редат еден по еден и седнуваат на претходно подготвена гимнастичка подлога. Клекнуваат, едното колено и рацете ги поставуваат на подлогата, другата нога исправена ја испружуваат назад до положба на мала вага.
2. Учениците се поставени во две колони. Пред секоја колона има клупа/шведски сандак. Ученикот е клекнат, потоа со едната нога се потпира, а рацете ги поставува на подлогата. Другата нога ја подигнува до положба на мала вага.
3. Учениците се во исправен став, рацете се во раширена положба, се прави чекор напред со едната нога, горниот дел од телото оди кон напред со рацете испружени на страна, другата нога е права и се подигнува наназад до положба на вага со задршка од неколку секунди.

Предлог-активности за изведување стој на раце со помош (1 час)

1. Наставникот со помош на ученик демонстрира правилна изведба на стој на раце со потпирање на нозете на сид. (Со помош.)
2. Учениците увежбуваат чекори на совладување на стој на раце во место:
 - Во стоечка положба со испружена нога во зглобот на колкот, со замавната нога се замавнува кон назад.
 - На претходното движење се надоврзува движење на трупот кон напред и долу до 45°.
 - На оптимална оддалеченост од стапалата на предната нога се поставуваат дланките и се замавнува со замавната нога кон горе и назад. Главата е подигната кон горе со поглед напред. (Со помош.)

- Замавната нога ја подигнува одразната нога нагоре, со што телото се доведува во положба на стој на раце.
- 3. Сите претходни движења се поврзуваат во целина. Секој ученик со помош на тандемот наставници изведува стој на раце.

Предлог-активности за изведување колут напред/назад со помош (3 часа)

Прв час

1. Учениците самостојно изведуваат „клацкалка на грб“ (со нозе згрчени на гради) и на stomак (со фатени нозе позади телото).
2. Наставникот со еден ученик демонстрира правилно изведување колут напред. Ученикот со лицето е свртен кон подлогата. Застанува клекнат во згрчена положба, рацете ги испружува напред, се подигнува на прсти. Рацете ги поставува на подлогата и полека ги исправа нозете за тежината на телото да се префрли на рацете. Главата ја свиткува кон градите. Рацете ги свиткува и телото го поставува на вратот и лопатките и преоѓа во згрчена положба. Од згрчена положба ученикот се исправа.
3. Учениците изведуваат колут напред на коса рамнина (тркалање по надолжна оска и колут напред), со помош и самостојно.



Втор час

1. Учениците се редат еден по еден, седнуваат на претходно подготвен гимнастички душек, ги фаќаат колената со рацете, главата ја свиткуваат кон колената (згрчена положба), полека легнуваат наназад на душекот и ги исправаат нозете. Вежбата поврзано ја повторуваат неколку пати.
2. Учениците седнуваат на душек, ги фаќаат колената со рацете, главата ја свиткуваат кон колената во згрчена положба, полека легнуваат наназад на подлогата и остануваат во згрчена положба. Вежбата поврзано ја повторуваат неколку пати.
3. Учениците остануваат легнати на душек со рацете фатени на колената (згрчена положба), се нишаат напред-назад во згрчена положба. Вежбата се повторува неколку пати.
4. Учениците се свртени со грб кон душекот, застануваат во клекната згрчена положба, рацете се поставуваат покрај вратот. Телото во згрчена положба се движи наназад. Рацете свиткани се поставуваат на подлогата покрај вратот, телото се поставува на вратот и лопатките, а потоа преоѓа во згрчена положба. Од згрчена положба нозете се исправаат и ученикот повторно се враќа во почетната положба.
5. Учениците изведуваат колут назад (со помош и самостојно).



Трет час

1. Учениците се поставени во две колони. Изведуваат колут напред на коса рамнина (поединечно и до два поврзани колуги напред, со помош и самостојно).
2. Учениците изведуваат колут напред (поединечно и до два поврзани колуги напред, со помош и самостојно).
3. Учениците изведуваат колут назад на коса рамнина (тркалање по надолжна оска и колут назад, со помош и самостојно).

4. Учениците изведуваат колут назад (поединечно и до два поврзани колуги назад, со помош и самостојно).

Предлог-активности за увежбување на елементи на партерна гимнастика (2 часа)

Наставникот прави избор на активности за увежбување на сите елементи од партерна гимнастика.

1. Учениците се редат во колона едни зад други. Секој ученик трча право, на гимнастички душек прави колут напред, продолжува да оди по ниска греда, доскокнува на мека подлога и се враќа назад.
2. Учениците се редат во една колона. Одат по ниска греда, скокаат суножно на душек, прават колут напред, со одење стигнуваат до клупа, се качуваат и прават вага. Повторно скокаат од клупата врз душек со правилен доскок.
3. Ученикот изведува колут напред и клацкалка на грб. Станува и со трчање стигнува до друг душек каде што изведува колут назад по коса површина и завршува со клацкалка на стомак.
4. Ученикот седнува на душек и изведува свеќа со задршка (самостојно или со помош). Станува и трча до друг душек каде што изведува мост.

Завршна активност – извлекување заклучок

1. Учениците изведуваат штафетни и елементарни игри за увежбување на елементи од партерната гимнастика: „свеќа“, „мост“, „челна вага“, колут напред и колут назад. Тандемот наставници асистираат при изведувањето на елементите на учениците.
- Учениците се поставени во 2 колони. Подготвен е полигон за ниска греда, гимнастички душек, обрачи, конуси и др. Учениците одат со гимнастичко одење по права линија, се качуваат на ниска греда и се движат на прсти, изведуваат вртење и клекнување. Продолжуваат со скок, доскок на гимнастички душек, го провираат обрачот од глава кон пети, изведуваат тркалање, свеќа/мост, во зависност од насоките на наставниците, и продолжуваат со гимнастичко трчање кон поставениот конус.

Рефлексија

Дискусија во врска со прашањата:

1. Што правевме денес?
2. Која активност ви беше најинтересна?
3. Што научивте?

Следење на напредокот

- ❖ Совладаност на гимнастичкото одење и трчање во ритам.
- ❖ Активната вклученост за време на часот.
- ❖ Соработката со соучениците во изведување на активностите.
- ❖ Почитување на правилата на однесување во игра.

КОРИСТЕНА ЛИТЕРАТУРА И ЛИНКОВИ

- ❖ *Прирачник по физичко и здравствено образование од I до III одделение*
<https://rb.gy/8ifyy>
- ❖ *40 спортски активности и забавни игри за интегрирање на децата и младите*
<https://rb.gy/fasut>
- ❖ *Физичко и здравствено образование за IV одделение во деветгодишно основно образование*
- ❖ *Физичко и здравствено образование за IV одделение во деветгодишно основно образование*

Линкови за активности

- ✚ **Едуино лекција:** *Скок во височина – техника „ножици“* <https://rb.gy/8sud9>
- ✚ *Индијански потскок:* <https://shorturl.at/ivAFZ>
- ✚ *Елементарна игра: Подвижен синџир:* <https://rb.gy/ee7mu>

**НАТАША ТОДОРОВСКА
КИРЕ ГРБЕВСКИ**

**ТРЕТО
ОДДЕЛЕНИЕ**

**МАТЕРИЈАЛИ ЗА УЧЕНИЦИ
ЗА НАСТАВЕН ПРЕДМЕТ
ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО
ОБРАЗОВАНИЕ**

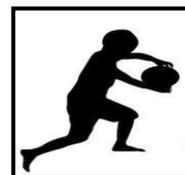


РЕДОВНО ПРАВАМ ВЕЖБИ ЗА ОБЛИКУВАЊЕ НА ТЕЛОТО

Провери колку ги знаеш вежбите за глава, врат, раце, раменски појас, труп, колкови и нозе.

1. Запиши го соодветниот број на вежбата до сликата.

1. КЛЕКНИ – СТАНИ
(Вежби за труп, колкови и нозе.)



2. СООБРАЌАЕН ПОЛИЦАЕЦ
(Вежби за раце и раменски појас.)



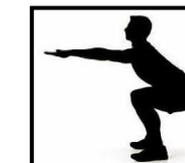
3. ВОЗАМ ВЕЛОСИПЕД
(Вежби за труп, колкови и нозе.)



4. ЛЕВО-ДЕСНО, ТИК-ТАК
(Вежби за глава и врат.)



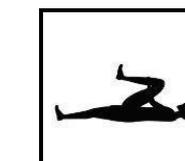
5. НАПРЕД, НАЗАД, ЕДЕН, ДВА
(Вежби за глава и врат.)



6. ВРТАМ ТОПКА ОКОЛУ ПОЛОВИНАТА
(Вежби за труп, колкови и нозе.)



7. ТОПКА МЕЃУ НОЗЕ
(Вежби за труп, колкови и нозе.)



СЕ ПОСТАВУВАМ И СЕ ДВИЖАМ ВО ПРОСТОРОТ

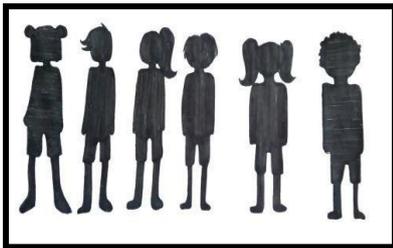
Разгледај ги сликите и правилно поврзи ги со дадените искази.



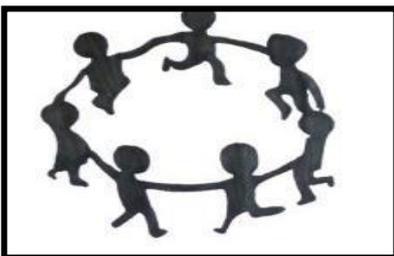
Учениците трчаат слободно во просторот.



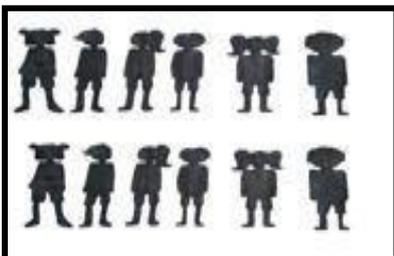
Учениците се поставени во две редици.



Учениците се поставени во круг.



Учениците се поставени во една редица.



Учениците се поставени во колона.

Работен лист изработен на дигиталната алатка: Liveworksheets со кој учениците може да си го проверат своето знаење за препознавање и именување на различни видови спортови: <https://www.liveworksheets.com/lg1011642ih>

Ајде малку да спортуваме

Пронајди го точниот одговор за секоја слика. Кој спорт е претставен на сликата?



- а. кошарка
- б. тенис
- в. фудбал



- а. пливање
- б. фудбал
- в. трчање



- а. нуркање
- б. пинг понг
- в. тенис



- а. ракомет
- б. пливање
- в. трчање



- а. одбојка
- б. ракомет
- в. пинг понг



- а. скијање
- б. тенис
- в. шах

Ако точно ја запишеш почетната буква под секоја слика ќе добиеш еден збор.

КОЛКУ ЗНАМ ЗА МАКЕДОНСКАТА КОШАРКА?

- ❖ Истражувај и обиди се да одговориш на прашањата. (Разговарај со своето семејство или побарај информации од интернет.)

1. Кога и каде доживеа најголем успех македонската машка кошаркарска репрезентација?

- а) Европско првенство во Литванија во 2020 г.
- б) Европско првенство во Литванија во 2011 г.
- в) Европско првенство во Литванија во 2015 г.



2. Кој беше нејзин селектор кој ја предводеше до пласман на четвртото место на ЕП?

- а) Јорданчо Давитков
- б) Благоја Георгиевски
- в) Марин Докузовски



3. Поврзи ги имињата на кошаркарите со нивните презимиња.

Перо	.	.	Гечевски
Врбица	.	.	Илиевски
Тодор	.	.	Антиќ
Петар	.	.	Стефанов
Владо	.	.	Наумовски

4. Која е единствената Македонка носител на летен олимписки медал во женска кошарка, а последните години работи како тренер во женската репрезентација?

- а) Стојна Вангеловска
- б) Славица Димовска
- в) Јелена Антиќ



5. Запиши го името на машката и женската кошаркарска екипа од твојот град.

КОЛКУ ЗНАМ ЗА МАКЕДОНСКИОТ РАКОМЕТ?

- ❖ Истражувај и обиди се да одговориш на прашањата. (Разговарај со своето семејство или побарај информации од интернет.)

1. Како се вика нашиот најдобар ракометар и селектор на македонската ракометна репрезентација?

- а) Кирил Стоилов
- б) Кирил Лазаров
- в) Дејан Манасков



2. Колку пати македонската ракометна репрезентација учествувала на европските првенства?

- а) пет пати
- б) три пати
- в) седум пати



3. Поврзи ги имињата на ракометарите со нивната позиција во играта.

Кире Лазаров	.	.	голман
Никола Митревски	.	.	пикер
Дејан Манасков	.	.	лево крило
Стојанче Стоилов	.	.	лев бек
Филип Кузмановски	.	.	десен бек

4. Која македонска женска ракометна екипа стана европски шампион во 2002 година?



- а) ЖРК „Вардар“
- б) ЖРК „Кометал Ѓорче Петров“
- в) ЖРК „Пелистер“

5. Запиши го името на машката и женската ракометна екипа од твојот град.

КОЛКУ ЗНАМ ЗА МАКЕДОНСКАТА ОДБОЈКА?

- ❖ Истражувај и обиди се да одговориш на прашањата. (Разговарај со своето семејство или побарај информации од интернет.)

1. Како се вика капитенот на машката одбојкарска репрезентација (на сликата)?

- а) Никола Ѓорѓиев
- б) Александар Љафтов
- в) Ристо Николов



2. Која одбојкарска репрезентација е поуспешна во европските натпревари, машката или женската?

- а)
- б)



3. Поврзи ги правилно сликите на одбојкарските клубови со градовите од каде што доаѓаат.



БИТОЛА



СКОПЈЕ



СТРУМИЦА

5. Запиши го името на машката и женската одбојкарска екипа од твојот град.

КОЛКУ ЗНАМ ЗА МАКЕДОНСКИОТ ФУДБАЛ?

- ❖ Истражувај и обиди се да одговориш на прашањата. (Разговарај со своето семејство или побарај информации од интернет.)

1. Кој е најголемиот успех што го постигна македонската машка фудбалска репрезентација?



- а) Пласман на Европското фудбалско првенство во 2021 г.
- б) Победа над репрезентацијата на Португалија во баражот за Светското првенство во Катар.
- в) Пласман на Светското првенство во Катар во 2022 г.

2. Кои познати македонски фудбалери се претставени на фотографијата?

- а) Горан Пандев и Езѓан Алијоски
- б) Елиф Елмаз и Горан Пандев
- в) Енис Барди и Столе Димитриевски



3. Како се вика првиот голман на нашата репрезентација?



- а) Бобан Николов
- б) Аријан Адеми
- в) Столе Димитриевски

4. Која е најдобрата македонска фудбалерка која го бранеше дресот на ПСЖ, Барселона и Леванте?



- а) Наташа Андонова
- б) Катерина Милеска
- в) Илза Максуги



5. Запиши го името на машката и женската фудбалска екипа од твојот град.

СОДРЖИНА: ГИМНАСТИКА

4. ГИМНАСТИЧКИ СПРАВИ (4 ЧАСА)

СОДРЖИНИ И ПОИМИ: Запознавање со гимнастички справи (качување, висување, нишање, доскокнување)

СТАНДАРДИ ЗА ОЦЕНУВАЊЕ: Препознава гимнастички справи и изведува со помош качување, висување, нишање, доскокнување на рипстоли, ниско вратило, алки, низок разбој.

СРЕДСТВА: рипстоли, ниско вратило, карики(алки), разбој, шведска клупа, ниска греда, шведски сандак, гимнастички душек, степер

Воведна активност– активирање на предзнаењата

- ✓ Организирано поставување и движење во колона по еден (одење, потскоци, скокање, лесно трчање со промена на правец и брзина на движење и сл.)
- ✓ Елементарна игра „**Поплава – авиони**“. Сите ученици слободно трчаат во обележан простор за вежбање. На повик на наставникот „Авиони!“, сите застануваат, чучнуваат и со рацете ја покриваат главата. На знак „Опасноста помина!“ продолжуваат да трчаат. На повик „Поплава!“ сите ученици се качуваат на некоја справа: рипстол, ниска греда, шведска клупа, шведски сандак и сл. (да побегнат од поплавата која надоаѓа).
- ✓ Наставникот подготвува полигон, дава насоки учениците да изведуваат различни движења со провлекување под препреки, потскоци, скокање на една или две нозе, прескокнување, качување и одење на шведска клупа, ниска греда, доскокнување и сл.

Подготвителен дел

- ✓ Учениците се поставуваат во две редици или круг и изведуваат вежби за обликување на телото.

Главни активности – искуствено учење

Предлог активности за качување, висување, нишање, доскокнување со помош на разни гимнастички справи (4 часа)

Активности со качување на ниски гимнастички справи

Прв час

1. Наставникот ги запознава учениците со гимнастичките справи во спортската сала. Доколку не располага училиштето со некои справи, наставникот прикажува фотографии од истите. Учениците откриваат која е намената на секоја гимнастичка справа :



рипстол

ниско вратило

карики(алки)

разбој

шведска клупа

шведски сандак

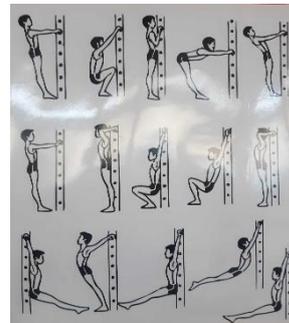
ниска греда



2. Учениците се поставени во две колони, а пред секоја колона има шведска клупа или ниска греда. На даден знак изведуваат качување и слегување почнувајќи со десна или лева нога.
3. Учениците во парови на даден знак со изедначен ритам се качуваат и слегуваат неколку пати од шведска клупа или ниска греда.
4. Качување на клупа и слегување со суножен скок.

Втор час

1. Учениците се качуваат на рипстол, наизменично и координирано ги движат рацете и нозете и во обратен редослед слегуваат од рипстол.
2. Качување по скали во училишен двор или ходник. Качувањето може да биде во парови или група од неколку ученици кои синхронизирано се качуваат и слегуваат по скали.
3. Учениците изведуваат штафетни и елементарни игри со примена на качување и слегување од гимнастички справи.



Активности со висување и нишање на гимнастички справи

Трет час

1. Учениците се запознаваат со техниката висување на ниско вратило, ниско поставени кругови или рипстол. Фаќањето и држењето на вратилото има два начина: натфат и потфат. Натфат е кога дланката е поставена во пронација на притката на вратилото, а потфат е кога дланката е поставена во супинација на притката на вратилото. Рацете се поставуваат во ширина на рамениците.
2. Учениците со асистенција висат на ниско вратило, рипстол или ниско поставени кругови, се внимава на телото да биде исправено и смилено.
3. Учениците изведуваат висување на вратило, рипстол или ниско поставени кругови, наизменично ги подигнуваат нозете нагоре.
4. Учениците самостојно или со помош изведуваат висување и нишање на вратило, рипстол или ниско поставени кругови. Почетната положба е во вис, телото е исправено и се изведува бавно нишање напред или назад. При замавот со нозете колената не смеат да се виткаат.



Активности со доскокнување

Четврти час

1. Учениците се поставени во 1 или 2 колони се качуваат на ниска греда или шведска клупа, изведуваат гимнастичко одење и сунижен доскок врз гимнастички душек.
2. Учениците се качуваат на шведски сандук (прво или второ ниво), шведска клупа или степер и изведуваат суножен доскок на гимнастички душек.

Завршна активност – извлекување заклучок

- ✓ Учениците изведуваат активности за унежбување на качување, висување, нишање и доскокнување од гимнастички справи. Се применуваат расположливи гимнастички справи : јарец, шведски сандак, шведска клупа, степер кои ќе бидат поставени на висина соодветна на возраста и моторичките способности.
- ✓ Учениците ги изведуваат следните движења:
 - штафетни активности на подготвени полигони со гимнастичко одење и трчање, качување и слегување, скок и доскок, провлекување низ гимнастички справи и препреки.
 - Старт: трчање до ниска греда, гимнастичко одење по ниска града со раширени раце, сунижен доскок врз гимнастички душек, колут напред со асистенција, качување и слегување на рипстол на 6 скалила и враќање во колоната.



Рефлексија

Дискусија во врска со прашањата:

1. Што правевме денес?

2. Која активност ви беше најинтересна?

3. Што научивте?

Следење на напредокот

- ❖ Совладаност на качување, висење, нишање, доскокнување на рипстоли, ниско вратило, алки, низок разбој со помош;
- ❖ Активната вклученост за време на часот;
- ❖ Соработката со соучениците во изведување на активностите;
- ❖ Почитувањето на правилата на однесување во игра.

СОДРЖИНА: ГИМНАСТИКА

5. ФАЗИ НА ПРЕСКОК (2 ЧАСА)

СОДРЖИНИ И ПОИМИ: Запознавање со фази на прескок (залет, отскок, упор, лет и доскок).

СТАНДАРДИ ЗА ОЦЕНУВАЊЕ: Препознава прескок на “јарец“ и шведски сандак и со помош изведува прескокнување применувајќи ги фазите на залет, отскок, упор, лет и доскок.

СРЕДСТВА: ниска подлога, шведски сандак, гимнастички душек, мал јарец, отскочна штица, обрач

Воведна активност– активирање на предзнаењата

- ✓ Организирано поставување и движење во колона по еден (одење, потскоци, скокање , лесно трчање со промена на правец и брзина на движење и сл.)
- ✓ Учениците слободно се растрчуваат во просторот. Изведуваат потскоци назименично прво со лева, па со десна нога по неколку пати. Со скокови се вртат за 360° во место. Учениците синхронизирано скокаат во парови фатени за раце на различна нога, на различна страна, на различно растојание.
- ✓ Учениците слободно трчаат во означен простор каде се поставени различни предмети или спортски реквизити кои треба да се прескокнат. Прескокнувањето може да биде најразлично : со една нога, фронтално, странично по определен редослед. Висината на препреките треба да биде соодветна на возраста и моторичките способности.

Подготвителен дел

- ✓ Учениците се поставуваат во две редици или круг и изведуваат вежби за обликување на телото.

Главни активности – искусвено учење

Предлог активности за изведување прескок на мал јарец и шведски сандак со помош(2 часа)

Прв час

1. Учениците се запознаваат со гимнастичката справа јарец и следат демонстрација од наставник за елементот прескок преку јарец(разношка). Воочуваат фази на прескок (залет, отскок, упор, лет и доскок).
2. Учениците се качуваат на ниска подлога и се подигаат на прсти. Се одразуваат од подлогата и суножно доскокнуваат со свиткани колена и свиткан карличен зглоб.
3. Учениците изведуваат скокови напред/назад и скокови лево/десно. (едноножни и суножни скокови во место со исправени и згрчени нозе).
4. Учениците изведуваат краток залет со суножен одраз со нозете од отскочна штица. Од предната страна стои наставник со високо крената рака. По одразот ученикот се обидува да ја допре раката на наставникот за да скокне повисоко, да го исправи телото, а при доскокот треба да се свитка во карлицата и зглобовите на колената.

Втор час

1. Учениците изведуваат натскок на шведски сандак со двоножен одраз од отскочна даска.
2. Учениците се поставени во колона по еден и изведуваат двоножен мек доскок од шведски сандак.
3. Учениците изведуваат натскок со потпрени раце разножно на надолжно поставен шведски сандак и двоножен доскок.
4. Учениците изведуваат прескокнување преку мал „јарец“ разножно со помош.



Завршна активност – извлекување заклучок

- ✓ Штафетни активности: Учениците се поставени во колони. На растојание од 10m поставен е обрач на подлога, секој ученик треба да истрча до обрачот, да скокне во него со сунезен доскок да се протне низ него и да се врати на крајот од колоната. Победник е онаа колона која прва ќе ја заврши активноста.

Рефлексија

Дискусија во врска со прашањата:

1. Што правевме денес?
2. Која активност ви беше најинтересна?
3. Што научивте?

Следење на напредокот

- ❖ Совладаност на прескокнување преку „јарец“ и шведски сандак применувајќи ги фазите на залет, отскок, упор, лет и доскок со помош;
- ❖ Активната вклученост за време на часот;
- ❖ Сорботката со соучениците во изведување на активностите;
- ❖ Почитувањето на правилата на однесување во игра.

СОДРЖИНА: ГИМНАСТИКА

6. ГИМНАСТИЧКО ОДЕЊЕ, ПОТКЛЕКУВАЊЕ, ВРТЕЊЕ (2 ЧАСА)

СОДРЖИНИ И ПОИМИ: Запознавање со гимнастичко одење, одење со потклекнување, вртење и челна вага на шведска клупа и ниска греда.

СТАНДАРДИ ЗА ОЦЕНУВАЊЕ: Применува гимнастичко одење, одење со потклекнување, вртење за 180° и челна вага на шведска клупа и ниска греда.

СРЕДСТВА: тетратка, лесна книга, шведска клупа, ниска греда, гимнастички душек

Воведна активност– активирање на предзнаењата

- ✓ Организирано поставување и движење во колона по еден (одење, потскоци, скокање, лесно трчање со промена на правец и брзина на движење и сл.)
- ✓ Учениците изведуваат игрови активности: „Одиде по пат, одиде по жица“. Учениците се поставени во една колона и застапани на обележана права линија. На команда : „Одиде по пат“ учениците се движат по линија со полно стапало, а на команда „Одиде по жица“ се движат по линија подигнати на прсти. Се менува темпото на движење (умерено и брзо темпо).

Подготвителен дел

- ✓ Учениците се поставуваат во две редици или круг и изведуваат вежби за обликување на телото.

Главни активности – искусвено учење

Предлог активности за изведување на гимнастичко одење со потклекнување и вртење (2 часа)

Прв час

1. Наставникот демонстрира гимнастичко одење по права линија (рамнотежна положба). Учениците се движат во колона по права линија носејќи книга или тетратка над глава. Активноста се повторува со одење наназад и одење во страна.
2. Наставникот демонстрира гимнастичко одење по права линија и вртење налево, надесно и налево круг. Учениците во колона по еден одат, застануваат и изведуваат вртење надесно, налево и налево круг.
3. Учениците одат над шведска клупа со раце во одрачување и изведуваат движење со рацете од одрачување во предрачување и обратно.

Втор час

1. Наставникот демонстрира гимнастичко одење со потклекнување на шведска клупа или ниска греда: од исправен став, рацете се во одрачување или на половина, замавната нога се спушта покрај гредата или клупата, а со стојната нога се потклекнува (флексија) во зглобот на коленото. Учениците ја повторуваат активноста и внимаваат на рамнотежата.
2. Учениците одат на прсти по ниска греда со исправено држење на телото, рацете се покрај телото или во одрачување. Акцент се става на рамнотежната положба на телото и елегантно изведување на движење.
3. Вртење за 180° во стоечка положба.
4. Наставникот демонстрира челна вага на подлога: од исправен став, рацете се во одрачување, замав со една нога напред, горниот дел од телото се движи во предклон до хоризонтала, а другата нога се подигнува до хоризонтала во продолжение на трупот. Учениците прво го изведуваат елементот на подлога, го усвршуваат на ниска греда или шведска клупа.
5. Наставникот демонстрира гимнастичко одење по ниска греда или шведска клупа со клекнување, вртење налево круг и суножен доскок врз гимнастички душек. Учениците ја повторуваат активноста неколку пати.



Завршна активност – извлекување заклучок

- ✓ Учениците изведуваат елементарни игри, полигони и штафетни игри со елементи од гимнастика.



- ✓ Елементарна игра „Две кози“. Двајца ученици стојат на спротивните краеве од ниската греда или шведската клупа. Задача е учениците да одат еден кон друг, да се разминат и секој да продолжи до крајот на клупата. Треба да внимаваат да не паднат од клупата или ниската греда.



Рефлексija

Дискусија во врска со прашањата:

1. Што правевме денес?

2. Која активност ви беше најинтересна?

3. Што научивте?

Следење на напредокот

- ❖ Совладаност на гимнастичко одење со потклекнување и вртење;
- ❖ Активната вклученост за време на часот;
- ❖ Соработката со соучениците во изведување на активностите;
- ❖ Почитувањето на правилата на однесување во игра.

СОДРЖИНА: РИТМИКА

1. РИТМИЧКО ОДЕЊЕ, ТРЧАЊЕ, ВРТЕЊЕ (2 ЧАСА)

СОДРЖИНИ И ПОИМИ: Ритмичко одење, трчање и вртење во 2/4 такт без и со музика.

СТАНДАРДИ ЗА ОЦЕНУВАЊЕ: Применува координирани ритмички движења во 2/4 такт без и со музика.

СРЕДСТВА: ниска греда, различни реквизити за поставување на полигон, топки, гимнастички душек, ЦД плеер, ударни инструменти, топки

Воведна активност– активирање на предзнаењата

- ✓ Организирано поставување и движење во колона по еден (одење, потскоци, скокање, лесно трчање со промена на правец и брзина на движење и сл.)
- ✓ Учениците се поставени во една колона. По означена линија во салата или училишен двор увежбуваат гимнастичко одење, трчање и вртење низ просторот.
- ✓ Учениците се движат во една колона и изведуваат движења со рацете како да ги дува ветер, собираат плодови, се движат како животни (лево, десно по одреден ритам). На даден знак ги комбинираат со потскоци, клекнувања, вртење во место во круг и сл.

Подготвителен дел

- ✓ Учениците се поставуваат во две редици или круг и изведуваат вежби за обликување на телото.

Главни активности – искуствено учење

Предлог активности за изведување на ритмичко одење, трчање и вртење (2 часа)

Прв час

1. Учениците во колона по еден изведуваат ритмичко одење и трчање по права линија.
2. Учениците трчаат со промена на темпото и правец на движење со вртење налево, надесно и налево круг.
3. Учениците изведуваат маршови движења и посткокнувања (детски потскоци со вртење околу себе за 360 ° во една и во друга страна.

Втор час

1. Наставникот избира музика со соодветен ритам или дава ритам со ударен инструмент, а учениците се движат во рамномерен чекор со одење и трчање напред, назад и во страна.
2. Одење во маршов чекор:
 - Започнување со лева нога (лева-десна-лева-десна, комбинирање со напред, назад, лево, десно со одење и скокање по одреден ритам).
 - При марширањето се додава нов елемент плескање со дланките по ист ритам:
 - Лево-десно, лево-десно, застануваат и маршираат со нозете (лева-десна, лева-десна), а во исто време плескаат и со дланките по ист ритам.
3. Наставникот избира музика со различен ритам. Учениците изведуваат одења, поскоци со различно темпо.

Завршна активност – извлекување заклучок

- ✓ Игровни активности: „Диско ритам“. Учениците се поставени во круг. Наставникот одбира музика или ритам:
 - учениците плескаат со раце во истиот ритам;
 - учениците тропат со нозе на подлога во ритамот на музиката;
 - учениците скокаат во ритамот на музиката.
- ✓ „Диско топка“ Учениците се поставени во круг и секој држи топка во рака. Учениците ја топкаат топката од подлога според ритамот на музиката.

Рефлексија

Дискусија во врска со прашањата:

1. Што правевме денес?
2. Која активност ви беше најинтересна?
3. Што научивте?

Следење на напредокот

- ❖ Совладаност на ритмички движења во 2/4 такт без и со музика;
- ❖ Активната вклученост за време на часот;
- ❖ Сорботката со соучениците во изведување на активностите;
- ❖ Почитувањето на правилата на однесување во игра.

СОДРЖИНА: РИТМИКА

2. РИТМИЧКИ ПОТСКОЦИ И СКОКОВИ (2 ЧАСА)

СОДРЖИНИ И ПОИМИ: Ритмички потскоци и скокови (детски, мачкини, галоп, „ножици“).

СТАНДАРДИ ЗА ОЦЕНУВАЊЕ: Изведува комбинирани ритмички движења во одење и трчање со примена на потскоци и скокови

СРЕДСТВА: ЦД плеер, компјутер, звучници, обрачи, дрвени стапчиња

Воведна активност– активирање на предзнаењата

- ✓ Организирано поставување и движење во колона по еден (одење, поскоци, скокање, лесно трчање со промена на правец и брзина на движење и сл.)

Подготвителен дел

- ✓ Учениците се поставуваат во две редици или круг и изведуваат вежби за обликување на телото.

Главни активности – искуствено учење

Прв час

1. Наставникот демонстрира правило изведување на детски потскок и мачкин скок:
 - **Детски потскок** - Учениците во место изведуваат детски потскоци. Рацете ги поставуваат на колкови, прават замав со десната нога и одраз со лева нога во вис, доскок на лева. Истото го прават и со обратната нога.
 - **Мачкин скок** - Учениците застануваат во исправен став, левата нога ја поставуваат назад, а десната напред. Тргнуваат со лева нога напред со потскокнување, а десната доаѓа назад. Во исто време со рацете прават кружни движења (вкрстување). Учениците изведуваат ритмичко одење и на даден знак изведуваат мачкин скок. <https://www.youtube.com/watch?v=F9z8oobdvkE>
2. Учениците изведуваат активности со примена на детски потскок и мачкин скок.

Втор час

1. Наставникот демонстрира правило изведување на галоп скок и скок, „ножички“:
 - **Галоп скок** – Учениците го повторуваат елементот <https://www.youtube.com/watch?v=IwSzwWeWXp4>
 - **Скок „ножички“** - Учениците го повторуваат елементот.
2. Учениците изведуваат активности со примена на галоп скок и скок, „ножички“.

Завршна активност – извлекување заклучок

- ✓ Изведување на мини композиција со примена на елементи: ритмичко одење, детски поскок, вртење околу конус, изведување на галоп скок преку ниска препрека.
- ✓ Наизменично прескокнување на обрачи со лева или десна нога.
- ✓ Учениците работат во тројки. Два ученика го држат обрачот ниско поставен во хоризонтална положба. Наставникот задава ритам со плескање со дланки или со дрвени стапчиња. Учениците треба да влегуваат и излегуваат во обрачот по даден ритам (десна - лева, лева - десна). Тоа се повторува 2-3 пати, а потоа учениците ја менуваат улогата.

Рефлексја

Дискусија во врска со прашањата:

1. Што правевме денес?
2. Која активност ви беше најинтересна?
3. Што научивте?

Следење на напредокот

- ❖ Совладаност на ритмички движења во одење и трчање со примена на потскоци и скокови;
- ❖ Активната вклученост за време на часот;
- ❖ Сорботката со соучениците во изведување на активностите;
- ❖ Почитувањето на правилата на однесување во игра.

СОДРЖИНА: РИТМИКА

3. РИТМИЧКИ ДВИЖЕЊА СО РЕКВИЗИТИ (1 ЧАС)

СОДРЖИНИ И ПОИМИ: Ритмички движења со реквизити (обрач, јаже, лента, топка), со и без музика.

СТАНДАРДИ ЗА ОЦЕНУВАЊЕ: Се движи во ритам на такт и музика со реквизити

СРЕДСТВА: обрач, јаже, лента, топка, ЦД плеер

Воведна активност – активирање на предзнаењата

- ✓ Организирано поставување и движење во колона по еден (одење, поскоци, скокање, лесно трчање со промена на правец и брзина на движење и сл.)

Подготвителен дел

- ✓ Учениците се поставуваат во две редици или круг и изведуваат вежби за обликување на телото.

Главни активности – искуствено учење

1. Наставникот демонстрира ритмички движења со реквизити (топка, обрач) со такт или со придружба на соодветно избрана музика.
2. Учениците изведуваат праволиниско ритмичко одење, со топка во рака.
3. Учениците изведуваат праволиниско ритмичко одење, ја топкаат топката од подлога со една рака.
4. Учениците изведуваат праволиниско ритмичко одење, ја потфрлуваат топката во вис, прават вртење за 360 ° и ја фаќаат топката.
5. Учениците изведуваат праволиниско ритмичко одење, држат обрач во рака.

6. Учениците изведуваат праволиниско ритмичко одење, држат обрач во рака и прават кружно движење со спротивната рака.
7. Учениците изведуваат ритмичко одење, држаат јаже во десна рака и прават кружно движење со лева рака. Вежбата се повторува со спротивната рака.

Завршна активност – извлекување заклучок

- ✓ Прескокнување на јаже во место и во движење. Изведување на мини композиција: ритмичко одење, галоп скок, вртење за 360°, прескокнување на јаже, провлекување низ обрач.

Рефлексија

Дискусија во врска со прашањата:

1. Што правевме денес?
2. Која активност ви беше најинтересна?
3. Што научивте?

Следење на напредокот

- ❖ Совладаност на ритмичко движење на такт и музика со реквизити;
- ❖ Активната вклученост за време на часот;
- ❖ Соработката со соучениците во изведување на активностите;
- ❖ Почитувањето на правилата на однесување во игра.

СОДРЖИНА: ТАНЦИ

ДЕТСКИ ТАНЦИ/ НАРОДНИ ТАНЦИ/СОВРЕМЕНИ ТАНЦИ (6 ЧАСА)

СОДРЖИНИ И ПОИМИ:

- Детски танци по избор;
- Традиционални народни ора по избор;
- Современи танци по избор

СТАНДАРДИ ЗА ОЦЕНУВАЊЕ:

- Изведува основни чекори од детски танци;
- Изведува основни чекори од традиционално народно оро од родниот крај;
- Изведува основни чекори од современ танц

СРЕДСТВА: ЦД плеер, компјутер, звучници, обрачи, маркери за подлога

Воведна активност– активирање на предзнаењата

- ✓ Организирано поставување и движење во колона по еден (одење, потскоци, скокање, лесно трчање со промена на правец и брзина на движење и сл.)
- ✓ Пред секој ученик има мал обрач или простор означен со маркер во форма на круг. Наставникот дава насоки за изведување на активностата- (*предлог движења и музика може да се искористи од следниот линк <https://rb.gy/xy5e8>*)
- ✓ Активноста може да се модифицира и со движење на раце, плескање со дланки, скокање напред /назад/лево/десно, вртење во место за 90°, 180° или 360°.



Подготвителен дел

- ✓ Учениците се поставуваат во две редици или круг и изведуваат вежби за обликување на телото.

Главни активности – искуствено учење

Предлог активности за совладување на основни чекори на детски танци(2 часа)

1. Наставникот прави избор на музика и се увежбуваат или се совладуваат чекори од детски танц. Се овозможува меѓупредметна корелација со наставниот предмет музичко образование.
- ✓ Предлог песни со кои може да се совладаат основни чекори:

„Штом си среќен“ - македонска песна <https://rb.gy/ruet9>

„Мајмунски танц“ - српска песна <https://www.youtube.com/watch?v=E2H6zYETzgc>

„A ran-sam-sam“ - <https://rb.gy/u5s1u>

„Нашата азбука“ - <https://rb.gy/n0r6f>

„Секој“ – Даниел Кајмаковски и „Златно славејче“ <https://rb.gy/qurol>

2. Тандем наставниците заедно со учениците изведуваат чекори кои соодветствуваат со ритамот на музиката и притоа користат природни форми на движење, но и изучени движења .



Предлог активности за совладување на основни чекори на традиционално народно оро од родниот крај(2 часа)

Прв час

1. Наставникот заедно со учениците прави избор на народно оро од родниот крај. **Пр.** „Право оро“ со цел да се увежбуаат основните чекори .
- „ Право оро“ - <https://www.youtube.com/watch?v=GrXr3OIhoFI>
2. Наставникот ги демонстрира чекорите, а учениците ги изведуваат во место без/со музика.

<https://www.youtube.com/watch?v=CyiK1DkSeYs>



3. Учениците се поставени во полукруг со спуштени раце. Ги увежбуваат чекорите на правото оро без музика со повеќекратни повторувања. Се увежбуваат чекорите и со придружба на музика.
4. Учениците се фатени за раце во полукруг и ги увежбуваат чекорите на правото оро без музика и со музика.



Втор час

1. Учениците изведуваат едноставно народно оро од родниот крај. **Пр.** „Македонско девојче“ <https://www.youtube.com/watch?v=IUwRxN59djU>
„Битола, мој роден крај“ https://www.youtube.com/watch?v=ci_oFkL-KhA

Предлог активности за совладување на основни чекори на современи танци(2 часа)

1. Наставникот заедно со учениците прави избор на современи танци . **Пр.** зумба или самба
2. Учениците ги следат чекорите од наставникот и совладуваат кореографија на танц-зумба за деца од следниот линк. Изведуваат чекори без и со музика:
„Waka Waka“ - Dancing Kids - https://www.youtube.com/watch?v=7mbzZu9lo_8
„Dreamers" by Jung Kook. Zumba Kids <https://www.youtube.com/watch?v=abLCoYPzGA8>

3. Учениците ги следат чекорите од наставникот и совладуваат кореографија на танц-самба за деца од следниот линк. Изведуваат чекори без и со музика:

„Samba nana“ | Kids Choreography <https://www.youtube.com/watch?v=4BPoLsm3r1c>

Завршна активност – извлекување заклучок

- ✓ Учениците изведуваат кореографија со примена на основни чекори на детски танц- во мали групи или на ниво на одделение.
- ✓ Учениците изведуваат кореографија со примена на основни чекори на народно оро од родниот крај во мали групи или на ниво на одделение .
- ✓ Учениците изведуваат кореографија со примена на основни чекори на современ танц во мали групи или на ниво на одделение .
- ✓ Совладаните танци се презентираат на воннаставни активности на училиштето.

Рефлексија

Дискусија во врска со прашањата:

1. Што правевме денес?
2. Која активност ви беше најинтересна?
3. Што научивте?

Следење на напредокот

- ❖ Совладаност на основни чекори на оро/танци;
- ❖ Активната вклученост за време на часот;
- ❖ Соработката со соучениците во изведување на активностите;
- ❖ Почитувањето на правилата на однесување во игра.

СОДРЖИНА: ТАНЦИ (1 ЧАС)

СОДРЖИНИ И ПОИМИ:

- Детски танци по избор
- Традиционални народни ора по избор
- Современи танци по избор

СТАНДАРДИ ЗА ОЦЕНУВАЊЕ:

- Изведува основни чекори од детски танци.
- Изведува основни чекори од традиционално народно оро од родниот крај.
- Изведува основни чекори од современ танц

СРЕДСТВА: ЦД плеер, компјутер, звучници

Воведна активност– активирање на предзнаењата

- ✓ Претходна подготовка на соодветен простор каде може да се изведуваат танци (спортска сала, поширок простор во ходник, сала за приредби)
- ✓ Организирано поставување на учениците за изведување на танците.

Главни активности – искуствено учење

1. Активноста може да се изведува пред ученици, родители или вработени во училиштето при училишни настани.
2. Учениците изведуваат претходно увежбани:
 - детски танци
 - народно оро од родниот крај
 - модерни танци

Завршна активност – извлекување заклучок

- ✓ Изведување на народно оро заедно со присутните на настанот.

Рефлексија

Дискусија во врска со прашањата:

1. Што правевме денес?

2. Која активност ви беше најинтересна?

3. Како се чувствувате?

Следење на напредокот

- ❖ Совладаност на основни чекори на оро/танци;
- ❖ Активната вклученост за време на часот;
- ❖ Соработката со соучениците во изведување на активностите;
- ❖ Почитувањето на правилата на однесување во игра.

СЛЕДЕЊЕ НА ПОСТИГАЊАТА НА УЧЕНИЦИТЕ

Тема – ОСНОВИ НА ГИМНАСТИКА СО РИТМИКА И ТАНЦИ

ЛЕГЕНДА: + (Успешно ги совладаа стандардите за оценување)

+ - (Вложува повеќе напор за да ги постигне стандардите за оценување)

- (Потребна му /и е поддршка за да ги постигне стандардите за оценување)

Резултати кои учениците треба да ги постигнат според стандардите за оценување	Стандарди за оценување	+	+ -	-
ГИМНАСТИКА				
<p>Се поставува организациски, комбинира и правилно изведува комплекси вежби за обликување на телото и движењата со и без реквизити</p> <p>Ги препознава и ги изведува основните гимнастичките елементи</p>	Се поставува во една, две и четири редици и во круг.			
	Изведува вежби за обликување на телото во различни ставови и положби со и без реквизити.			
	Изведува гимнастичко одење и трчање во ритам.			
	Препознава елементи од партерна гимнастика - акробатика и изведува со помош “свеќа“, “мост“, “челна вага“, стој на глава, колут напред и колут назад.			
	Препознава гимнастички справи и изведува со помош качување, висување, нишање, доскокнување на рипстоли, ниско вратило, алки, низок разбој).			
	Препознава прескок на “јарец“ и шведски сандук и со помош изведува прескокнување применувајќи ги фазите на залет, отскок, упор, лет и доскок			
	Применува гимнастичко одење, одење со потклекнување, вртење за 180° и челна вага на шведска клупа и ниска греда.			
РИТМИКА				
	Применува координирани ритмички движења во 2/4 такт без и со музика.			

Разликува и изведува ритмички движења со такт и музика	Изведува комбинирани ритмички движења во одење и трчање со примена на потскоци и скокови.			
	Се движи во ритам на такт и музика со реквизити.			
ТАНЦИ				
Разликува и изведува традиционални ора, современи танци чекори и движења со такт и музика	Изведува основни чекори од детски танци, традиционално народно оро од родниот крај, современ танц.			

3. ТЕМА: ОСНОВИ НА СПОРТСКИ ИГРИ (56 часа)

СОДРЖИНА: ОСНОВИ НА РАКОМЕТ/КОШАРКА/ОДБОЈКА/ФУДБАЛ		
ПОИМИ	СТАНДАРДИ ЗА ОЦЕНУВАЊЕ	РЕЗУЛТАТИ ОД УЧЕЊЕ
РАКОМЕТ - Основни ракометни ставови (паралелен и дијагонален). - Основно фаќање/примање и додавање топка (во висина на гради, глава и колкови). - Основно ракометно водење (во место и во одење). - Основен шут (удар) во гол.	Се поставува и применува основен паралелен и дијагонален ракометен став во место.	Ги разликува спортските игри: ракомет, кошарка, одбојка и фудбал. Учествува во играње на спортските игри, почитувајќи ги основните правила.
	Соодветно се поставува при изведба на фаќање/примање и додавање топка во место, во висина на гради.	
	Изведува праволиниско водење топка во место и во одење.	
	Изведува основна техника на шутирање во гол од место.	
КОШАРКА - Основни кошаркарски ставови (паралелен и дијагонален). - Основно фаќање/примање и додавање топка (во висина на гради, глава и над глава). - Основно кошаркарско водење (десна и лева рака). - Основен шут во кош.	Се поставува и применува основен паралелен и дијагонален кошаркарски став во место.	
	Соодветно се поставува при изведба на фаќање/примање и додавање топка во место, во висина на гради.	
	Изведува праволиниско водење топка во место и во одење.	
	Изведува основна техника на шутирање во пониско поставен кош од место.	
ОДБОЈКА - Основни одбојкарски ставови (паралелен и дијагонален). - Основна техника на одбивање топка со прсти и со подлактица („чекан“). - Основи на сервирање (школски сервис).	Се поставува и применува основен паралелен и дијагонален одбојкарски став.	
	Изведува основно одбивање топка со прсти и со подлактица.	
	Изведува основен школски сервис.	
ФУДБАЛ - Основно примање и додавање топка. - Основно фудбалско водење. - Основен шут (удар) во гол со внатрешен дел од стапало.	Изведува примање и додавање топка во место со внатрешниот и надворешниот дел од стапалото.	
	Изведува праволиниско водење топка во одење со внатрешниот и надворешниот дел од стапалото.	
	Изведува шутирање во гол со внатрешниот дел од стапалото.	

СОДРЖИНА: РАКОМЕТ

1. ПАРАЛЕЛЕН И ДИЈАГОНАЛЕН РАКОМЕТЕН СТАВ (2 ЧАСА)

СОДРЖИНИ И ПОИМИ: Основни ракометни ставови (паралелен и дијагонален)

СТАНДАРДИ ЗА ОЦЕНУВАЊЕ: се поставува и применува основен паралелен и дијагонален ракометен став во место.

СРЕДСТВА: ракометни топки, маркери за подлога во боја, свирче за наставник.

Воведна активност – активирање на предзнаењата

- ✓ Организирано поставување и движење во колона по еден (одење, потскоци, скокање, лесно трчање со промена на правец и брзина на движење и сл.).
- ✓ Игра **Замрзни**. Учениците слободно трчаат во просторот. На знак **замрзни**, застануваат во расчекорен став со раширени раце и подигнати во висина на рамената. Следуваат насоки како да продолжат со движење: одат како мечка, скокаат како кенгур, жаба, пајка и сл. Движењата ги објаснува наставникот додека учениците стојат „замрзнати“.

На следниот линк е прикажана демонстрација на активноста која може да се применува во воведниот дел и на други часови: <https://rb.gy/nc9sv>.

Подготвителен дел

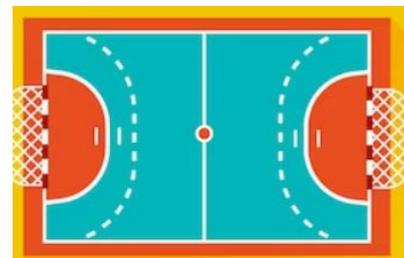
- ✓ Учениците се поставуваат во две редици или во круг и изведуваат вежби за обликување на телото.

Главни активности – искусвено учење

Прв час

1. Учениците се запознаваат со информации поврзани со спортската игра РАКОМЕТ:

- ✚ екипен спорт со топка;
- ✚ се натпреваруваат две екипи од по 7 играчи, од кои еден е голман;
- ✚ се постигнуваат голови со рака;
- ✚ голите се опкружени со зона од 6 метри каде што е дозволен пристап само на одбранбениот голман;
- ✚ натпреварот трае 60 минути, се играат 2 полувремиња, а едно полувреме трае 30 минути;
- ✚ победува екипата која ќе постигне повеќе голови;
- ✚ натпреварот може да заврши и со нерешен резултат (кога двете екипи ќе постигнат ист број голови).



Основни поими поврзани со ракометот:

- ✓ ракометен став (паралелен и дијагонален);
- ✓ примање и додавање топка;
- ✓ ракометно водење;
- ✓ шут (удар) во гол;
- ✓ постигнување гол и улогата на голманот во ракометната игра.

2. Наставникот ги запознава учениците со поимот **ракометен став** – положба на играчот во која за време на играта остварува најголем број движења. Ставот обезбедува појдовна брзина. Во ракометот се применува **паралелен** и **дијагонален став**.

3. Учениците внимателно следат демонстрација на **паралелен** и **дијагонален ракометен став** и ги повторуваат движењата.



Паралелен ракометен став

Ги поставуваат стапалата паралелно, во еднаков или поширок став од ширината на рамената. Колената и зглобовите во колкот се малку свиткани кон напред. Тежината на телото е на предните делови од стапалото. Трупот е исправен и малку наведнат кон напред. Рацете се подигнати и свиткани кај лактите, а дланките се свртени кон напред.

Дијагонален ракометен став

Стапалата се во ширина на рамената, едното стапало е за половина чекор напред во однос на другото. Колената се свиткани. Тежината на телото се распоредува на стапалото од задната нога. Двете раце се подигаат – со предната рака се покрива топката, а другата е во висина на градите, со прстите свртени на страна од телото.



4. Учениците вежбаат изведување дијагонален и паралелен ракометен став на команда на наставникот, во место и во движење:

- ✓ од паралелен основен став, движење во лева и десна страна со дочекор;
- ✓ движење во вид на триаголник во основен паралелен став;
- ✓ од исправена положба, со лесен скок, на повик СТАВ се поставуваат во паралелен ракометен став;
- ✓ трчаат слободно во простор и на повик СТАВ застануваат во паралелен ракометен став;
- ✓ од дијагонален став, движење полулево и полудесно со чекори;
- ✓ од основен став, движење напред со десна нога, назад со лева и обратно.

Втор час

1. Се повторуваат активности за унежбување основни ставови.

2. Учениците се наредени во 2 редици. Наставникот води ракометна топка. Ако со водење оди напред, сите ученици треба со дијагонален став да се враќаат наназад. Ако оди наназад, тие треба да одат напред. Ако оди во лево, сите ученици со паралелен став одат во десно и обратно. Потоа улогата ја презема ученик.

3. Се формираат тројки. Двајца ученици си додаваат топка меѓу себе, а третиот се движи кон топката со паралелен и дијагонален став. Потоа се менуваат улогите.



4. Игра: **Сенки**. Се формираат парови. Едниот ученик се движи низ просторот (теренот) со паралелен или дијагонален став, а другиот ученик (сенка) треба да го имитира секое негово движење.

Завршна активност – извлекување заклучок

- ✓ Учениците се наредени во круг и меѓусебно си додаваат топка. Се избираат 2 до 3 ученика кои имаат задача да ја одземат топката. Учениците треба да се движат со дијагонален или паралелен ракометен став.
- ✓ Наставникот ги објаснува правилата на играта. Во раката има две сталки во боја (на пример: црвена и сина). Ако ја подигне црвената сталка, учениците изведуваат паралелен став, а ако ја подигне сината, учениците изведуваат дијагонален став. Ако ги подигне двете одеднаш, учениците треба да скокнат со високо подигнати раце. Учениците кои ќе погрешат, излегуваат од играта.

Рефлексija

Дискусија во врска со прашањата:

1. Што учевме денес?
2. Зошто е важно телото да ни биде поставено во ракометен став?
3. Која игра ви беше најинтересна со примена на ракометен став?
4. Како можете наученото да го користите во секојдневниот живот?

Следење на напредокот

- ❖ Совладаност на паралелен и дијагонален ракометен став.
- ❖ Практична изведба на активностите.
- ❖ Соработка со соучениците при изведување на активностите.
- ❖ Активна вклученост за време на часот.
- ❖ Почитување на правилата на однесување во игра.

СОДРЖИНА: РАКОМЕТ

2. ПРИМАЊЕ И ДОДАВАЊЕ ТОПКА (4 ЧАСА)

СОДРЖИНИ И ПОИМИ: Основно фаќање/примање и додавање топка (во висина на гради, глава и колкови)

СТАНДАРДИ ЗА ОЦЕНУВАЊЕ: соодветно се поставува при изведба на фаќање/примање и додавање топка во место, во висина на гради.

СРЕДСТВА: лесни топки, ракометни топки, мали пластични топчиња, маркери во боја за подлога, конуси, обрачи, свирче за наставник.

Воведна активност – активирање на предзнаењата

- ✓ Организирано поставување и движење во колона по еден (одење, потскоци, скокање, лесно трчање со промена на правец и брзина на движење и сл.).
- ✓ Учениците слободно трчаат во просторот, а неколку ученици имаат лесна топка во рацете. На знак со свирче ја додаваат топката на друг ученик. Доколку има повеќе топки, може да трчаат и да си додаваат топка во парови/тројки. Топката не смее да падне.
 - * Варијанти на играта. Топката може да се додава со тркалање, со одбивање од под, со врачување со десна или со лева рака.
- ✓ Секој ученик има мало пластично топче во рака и се движи (со одење или со лесно трчање) во просторот. При движењето, го фрла топчето во висина со десната рака и го фаќа со двете раце. Потоа истото го прави и со левата рака. Наставникот дава насоки со која рака да го фрлаат и да го фаќаат топчето (фрлање и фаќање со десна рака/со лева рака).

Подготвителен дел

- ✓ Учениците се поставуваат во две редици или во круг и изведуваат вежби за обликување на телото.

Главни активности – искусвено учење

Предлог-активности за реализација на четири наставни часа

1. Наставникот ги запознава учениците со ракометната топка (голема и мала ракометна топка). Ја објаснува разликата во големината на топките.

2. Учениците следат демонстрација на **правилно држење ракометна топка:**



✓ држење со една рака – топката се опфаќа со раширени прсти на дланката (најзначајна улога имаат палецот, показалецот и малиот прст);

✓ држење со две раце – топката се држи со двете дланки, а палците со показалците треба да формираат еден вид триаголник;



- ✓ држење со една рака, со помош на другата – со едната рака се држи топката, а со другата се придржува.

Учениците, поделени во парови/мали групи, вежбаат правилно држење топка со една и со две раце.

3. Наставникот повикува ученик за демонстрација на примање и додавање топка во висина на градите, главата и колковите.



Примање топка во висина на градите

Играчот ги додава рацете во правецот од кој доаѓа топката и штом дојде во контакт со неа ја повлекува кон градите. Раката е свиткана кај лактот. Тежината на телото е на задната нога.



Додавање топка во висина на градите

При додавање топка, раката оди напред и со дланката ја упатуваме топката во саканиот правец. Тежиштето се пренесува на предната нога. Едната нога е исчекорена напред, а другата позади трупот. Ученикот ги испружува рацете кон топката и ја повлекува кон градите, а лактите ги свиткува. Се повлекува и предната нога.



4. Учениците, поделени во парови, изведуваат правилен став на телото при држење топка и правилно додавање и прием:

- ✓ изведување на движењата без топка;
- ✓ изведување на додавање од паралелен став со високо подигната рака;
- ✓ додавање од место и со лесно движење;
- ✓ додавање во парови.

5. Учениците се поставени во 4 колони (2 x 2) поставени паралелно. Две колони од едната страна имаат мала ракометна топка. На даден знак играчите кои ја имаат топката правилно ја додаваат во висина на градите на играчите од спротивната страна и се враќаат назад во својата колона. Активноста се повторува, но играчот кој ја додава топката претрчува во спротивната колона.

Активности за додавање топка со одбивање од подлога и од суд

6. Учениците се наредени во 4 колони (2 x 2) на одредено растојание. Додаваат топка со **одбивање од подлога**:

- ✓ ученикот додава топка и се враќа последен во својата група;
- ✓ ученикот додава топка и претрчува во спротивната група;
- ✓ ученикот трча и ја дава топката на ученикот директно во рака (положување);

- ✓ се додава топка со тркалање по подлога со лева/десна рака;
- ✓ се додава топка со погодување обрач поставен на подеднакво растојание од двете групи;
- ✓ едната група додава топка во гради, а другата ја враќа топката со одбивање од подлога или со тркалање и сл.

7. Учениците се наредени во помали колони едни зад други. Првиот играч фрла во сидот и заминува последен во групата. Следниот играч треба по одбивањето да ја фати топката и да ја фрли во сидот (со една или со две раце).

* Варијанти на активности со **одбивање топка од сид** (правила на игра):

- ✓ топката треба да падне на земја најмногу двапати;
- ✓ да се обидат да ја фатат топката без да падне на земја;
- ✓ погодуваат во нацртана цел или поставен вертикален обрач на сид или на под.

Завршна активност – извлекување заклучок

1. Учениците се поделени во групи поставени како квадрат. Една група има топка и ја започнува активноста:

- Првиот ученик додава топка во висина на градите (преминува во таа група каде што ја додава топката). Играта завршува кога сите ученици ќе се вратат на почетната позиција.

* Варијанти на играта: додавање со одбивање од подлога, со тркалање, со комбинирано додавање – прва група во гради, втора во подлога, трета со тркалање.

2. Земи ја топката. Учениците се поделени во мали групи од по 4 до 5 ученика. Еден ученик е во кругот и треба да им ја земе топката на другите. Топката се додава и со одбивање од под, но да падне само еднаш.

3. Учениците се поставени во 2 до 3 колони, во зависност од бројот на ученици во одделението. Првиот ученик во секоја колона има топка. На даден знак трча, ја фрла и ја враќа топката во вис, без да му падне. Врти околу конус поставен на одредено растојание и се враќа назад. Топката ја предава на следниот ученик. Победува екипата која прва ќе ги направи измените.

* Варијанти на активноста. Штом ќе сврти кај конусот, ученикот ја додава топката на следниот ученик со: тркалање, одбивање од подлога, погодување на хоризонтално поставен обрач и сл.

Рефлексija

Дискусија во врска со прашањата:

1. Што правевме денес?
2. Како ви е полесно да ја додавате топката, кога ја додавате во гради или со одбивање од подлога? А како ви е полесно да ја примите топката?
3. Која активност ви беше најинтересна?
4. Како можете наученото да го користите во секојдневниот живот?

Следење на напредокот

- ❖ Совладаност на фаќање/примање и додавање топка.
- ❖ Практична изведба на активностите.
- ❖ Соработка со соучениците при изведување на активностите.
- ❖ Активна вклученост за време на часот.
- ❖ Почитување на правилата на однесување во игра.

СОДРЖИНА: РАКОМЕТ

3. РАКОМЕТНО ВОДЕЊЕ ТОПКА (4 ЧАСА)

СОДРЖИНИ И ПОИМИ: Основно ракометно водење (во место и во одење)

СТАНДАРДИ ЗА ОЦЕНУВАЊЕ: изведува праволиниско водење топка во место и во одење.

СРЕДСТВА: лесни гумени топки, ракометни топки, маркери за подлога, конуси, свирче за наставник.

Воведна активност – активирање на предзнаењата

- ✓ Брканица со топки (лесна гумена топка). Двајца ученици се ловци со топка и треба да ги фатат другите ученици со погодување со топка. Во текот на играта, наставникот може да каже: „ЗАМРЗНИ!“ Сите играчи застануваат, а бркачите во тој момент имаат право да погодат некој од играчите. Штом наставникот ќе каже: „ОДМРЗНИ!“, играта продолжува. Доколку некој од играчите ја фати топката кога го погодуваат, станува ловец. Играта се повторува два пати.
 - * Варијанта на играта. Пред да погодат ученик, ловците мора еднаш да ја удрат топката од земја.
- ✓ Организирано поставување и движење во колона по еден (одење, потскоци, скокање, лесно трчање со промена на правец и брзина на движење и сл.).

Подготвителен дел

- ✓ Учениците се поставуваат во две редици или во круг и изведуваат вежби за обликување на телото.

Главни активности – искусвено учење

Предлог-активности за реализација на четири наставни часа

1. Наставникот ги запознава учениците со водење топка во место и во движење. Им објаснува дека водењето топка во ракометот ја „успорува“ играта, ги „кочи“ играчите и го забавува нападот. Моменти кога се води топка:

- ✓ кога играчот оди во контранапад и треба да истрча поголем дел од теренот;
- ✓ кога играчот со топка мора да го промени правецот на движење за да го избегне противникот.

2. Наставникот демонстрира техника на водење топка во место, со лева/десна рака (телото е подисправено, а топката се води пред телото со потискување одгоре надолу кон подлогата).

3. Учениците се наредени во колони поставени паралелно едни спроти други. Вежбаат водење топка во место неколку пати со лева/десна рака и наизменично, а потоа ја додаваат топката на соиграчот од спротивната група. Претрчуваат на спротивната страна.

4. Учениците се поделени во мали групи поставени паралелно. На даден знак водат топка со одење/трчање. Штом слушнат свирче, застануваат и водат топка во место. На повторен знак продолжуваат да водат топка со одење/трчање.

5. На означен простор на растојание од 10 метри се води топката со одење/трчање со десна рака. Учениците вртат околу конус и ја водат топката со левата рака. И обратно.
6. Водат праволиниски со десна/лева рака, вртат околу конус поставен на одредено растојание и ја додаваат топката со одбивање од под или со тркалање.
7. Учениците изведуваат змијулесто водење топка во разни правци (помеѓу поставени пречки, со различна брзина).
8. Учениците изведуваат активности со водење во место и во движење, во парови. Едниот ученик од парот води праволиниски, а другиот го следи со лицето свртено кон него, без да му ја земе топката/ја зема топката.
9. Учениците, поделени во парови, водат и си додаваат топка во место и во движење.

Завршна активност – извлекување заклучок

1. Учениците се поделени во неколку колони. Првите ученици од колоните имаат топки. На даден знак учениците треба брзо да ја водат топката, да свртат околу 3 маркери и да се вратат назад. Може да ги користат наизменично и двете раце. Победува колоната која прва ќе ги направи измените.
 2. Учениците се наредени во колони едни спроти други. Првите играчи застануваат во ракометен став и правилно ја држат топката. Потоа, на даден знак, ја водат топката во место, со десна/лева рака. Повторно следува знак со свирче и со одење праволиниски ја водат топката до центарот. Ја даваат топката на својот соиграч и се враќаат назад во својата група. Истата активност ја прават и со трчање.
 3. Учениците се поделени во мали групи поставени едни спроти други. Бројот на ученици во групата зависи од расположливиот број на топки (секој ученик од групата да има топка).
- * Варијанти на активноста:
- Преминуваат на другата страна со водење со десна/лева рака, без да се судрат и се враќаат назад;
 - На средината од означениот простор е поставен конус. На даден знак тргнуваат со водење топка, вртат околу конусот и се враќаат назад. Водат со десна/лева рака по насоки од наставникот.

Рефлексija

Дискусија во врска со прашањата:

1. Што правевме денес?
2. Која ви е посилна рака за водење на ракометната топка? Што мислите, дали таа рака ќе ви биде посилна и за изведување на шут во гол?
3. Која активност ви беше најтешка за изведување?
4. Како можете наученото да го користите во секојдневниот живот?

Следење на напредокот

- ❖ Совладаност на праволиниското водење топка во место и во одење.
- ❖ Практична изведба на активностите.
- ❖ Соработка со соучениците при изведување на активностите.
- ❖ Активна вклученост за време на часот.
- ❖ Почитување на правилата на однесување во игра.

СОДРЖИНА: РАКОМЕТ

4. ШУТ ВО ГОЛ (4 ЧАСА)

СОДРЖИНИ И ПОИМИ: Основен шут (удар) во гол

СТАНДАРДИ ЗА ОЦЕНУВАЊЕ: изведува основна техника на шутирање во гол од место.

СРЕДСТВА: ракометни топки, обрачи, мали пластични топчиња, маркери за подлога, голем гол, мал гол, свирче.

Воведна активност – активирање на предзнаењата

- ✓ Организирано поставување и движење во колона по еден (одење, потскоци, скокање, лесно трчање со промена на правец и брзина на движење и сл.).
- ✓ Четири ученика се распоредени во ограничен простор и во раката држат обрач. Останатите ученици имаат мали пластични топчиња и слободно трчаат во просторот. На даден знак застануваат и од местото треба да го погодат обрачот. Во текот на играта се менуваат децата кои држат обрачи.
- ✓ Учениците се поделени во две групи (за да се разликуваат, групите може да се поделат според бојата на маичките (бели/еднобојни и шарени) или на маркерите за облекување. Едната група започнува со додавање топка, а другата група треба да им ја одземе. При додавањето, мора најмалку еднаш да ја водат топката, па да ја подадат на друг ученик од групата. Топката мора брзо да се додава и еден ученик не смее да ја држи повеќе од 5 секунди. Наставникот одбројува: 1, 2, 3, 4, 5. Доколку ја држат повеќе, топката се одзема и се дава на другата група. Победува групата која подолго време ја има топката во посед.
* Варијанти на играта. Секој ученик од едната група треба да се обиде да даде гол со рака, но пред да шутне во празен гол мора еднаш да ја удри топката од земја.

Подготвителен дел

- ✓ Учениците се поставуваат во две редици или во круг и изведуваат вежби за обликување на телото.

Главни активности – искусвено учење

Предлог-активности за реализација на четири наставни часа

Прв час

- 1.** Наставникот им објаснува на учениците дека цел на ракометната игра е да се постигнат што повеќе голови и да се победи противничкиот тим. Преку соработка и примена на сите елементи: водење, додавање и примање топка се овозможува еден играч да постигне гол од одредена позиција.
- 2.** Наставникот демонстрира став на телото при шут во гол од место. Учениците следат и вежбаат поставување на телото за шут во гол од обележана линија (без и со топка).
- 3.** Учениците изведуваат шут во голем гол од место (со подобрата рака, од помала/поголема далечина).
- 4.** Во големиот гол се поставува мал гол или 2 конуса со кои се ограничува просторот. Ученикот кој шутира ја зема топката и ја дава на следниот играч. Се вежба прецизност во шут.
- 5.** Учениците изведуваат шут во гол со погодување одредена цел со подобрата и послабата рака (висечки обрач, погодување конус поставен во средината на голот).

Втор час

1. Учениците се поставени во 3 до 4 колони на различни позиции и на одредено растојание пред голем гол, без голман. Првиот ученик од секоја колона ја води топката неколку пати во место и изведува шут во гол. Ја зема топката и ја дава на следниот играч.
2. Варијанти на активноста:
 - Шутирање во мал гол поставен во големиот гол или поставување ученик во улога на голман на голем гол.
 - Шут во мал гол со натпреварувачки карактер. Победува тимот кој прв ќе постигне 5 гола.
 - Погодување конус поставен во средината на големиот гол. Тимот кој трипати ќе го турне конусот е победник.

Трет час

1. Учениците, поделени во парови, водат и си додаваат топка. Штом стигнат до означена линија, изведуваат шут во гол од место. Се менуваат улогите. Двата ученика треба да имаат можност да шутираат во гол.
2. Учениците се наредени во две колони 3 до 4 метри оддалечени од сидот. Со ракометна топка го погодуваат претходно обележаниот круг на сидот. Ученикот кој прв шутира во целта ја зема топката и ја дава на следниот играч. Активноста може да се направи со натпреварувачки карактер.
3. Учениците во место и во движење додаваат ракометна топка во ограничен простор, а потоа ученикот кој е најблиску шутира во гол.
4. Учениците се наредени во колона. Почнуваат со праволиниско ракометно водење на топката, а потоа цикцак. Водењето го завршуваат со шут во гол.

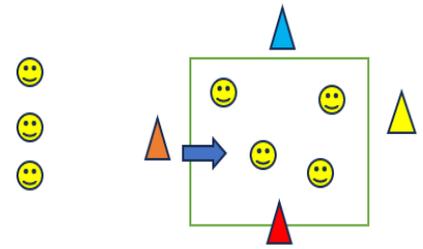
Четврти час

1. Учениците се поделени во три групи. Првата група шутира од место во голем гол, втората во мал гол, а третата треба да погоди обрач поставен повисоко на сид. Секој играч од групата ја води топката неколку пати во место и потоа изведува шут. Ја зема топката и ја дава на следниот играч. Учениците ротираат со активностите во групите.
2. Учениците се поставени во колони. Секоја колона има една топка и еден обрач. Еден ученик го држи обрачот во вертикална положба на одредена висина, а другите од групата треба да постигнат гол со погодување на внатрешноста на обрачот. Секој играч треба да го држи обрачот. На даден знак од наставник се шутира во гол. Ученикот кој шутира ја зема топката и ја дава на следниот играч. Победува групата која прва ќе постигне пет гола.

Завршна активност – извлекување заклучок

1. Учениците се поставени во 2 до 3 колони. На даден знак првиот ученик од колоната брзо ја води топката со посилната рака/послабата рака/наизменично со двете раце, се движи цикцак околу поставени 3 маркери/конуси и шутира на празен голем/мал гол. Ја зема топката и ја враќа назад на следниот играч. Победува екипата која прва ќе ги направи измените, односно прва ќе постигне 5 гола.
2. Учениците се наредени во 2 до 3 колони. Играчите кои шутираат се свртени со грб. На даден знак со свирче се вртат и треба да шутираат од место. Ја земаат топката и ја даваат на следниот играч кој шутира на ист начин. Победува екипата која ќе постигне најмногу голови.

3. Игра: Лепчиња. Четири ученика се поставени на четири страни во обележан квадратен простор. Тие може да се движат по целата должина на означениот терен. Останатите ученици се во внатрешноста. Целта е да се погодат учениците со топка, а доколку некој ученик ја фати топката, добива едно лепче (еден живот). Ученикот кој прв бил погоден се враќа во игра. Играта завршува кога сите ученици од внатрешноста ќе бидат погодени.



Рефлексија

Дискусија во врска со прашањата:

1. Што правевме денес?
2. Која ви е послена рака за изведување шут во гол?
3. Дали во играта **Лепчиња** сакате да бидете во улога на погодувач или на фаќач на лепчиња? Зошто?
4. Како можете наученото да го користите во секојдневниот живот?

Следење на напредокот

- ❖ Совладаност на шут во гол од место.
- ❖ Практична изведба на активностите.
- ❖ Соработка со соучениците при изведување на активностите.
- ❖ Активна вклученост за време на часот.
- ❖ Почитување на правилата на однесување во игра.

СОДРЖИНА: РАКОМЕТ

ОЦЕНУВАЊЕ НА НАУЧЕНОТО (1 ЧАС)

СОДРЖИНИ И ПОИМИ:

- ✓ Паралелен и дијагонален ракометен став
- ✓ Примање и додавање топка во висина на гради, глава и колкови
- ✓ Ракометно водење во место и во одење
- ✓ Основен шут (удар) во гол

СТАНДАРДИ ЗА ОЦЕНУВАЊЕ:

- Се поставува и применува основен паралелен и дијагонален ракометен став во место.
- Соодветно се поставува при изведба на фаќање/примање и додавање топка во место, во висина на гради.
- Изведува праволиниско водење топка во место и во одење.
- Изведува основна техника на шутирање во гол од место.

СРЕДСТВА: ракометни топки, голем гол, мал гол, маркери за подлога, конуси, обрачи, свирче за наставник.

Воведна активност – активирање на предзнаењата

- ✓ Организирано поставување и движење во колона по еден (одење, потскоци, скокање, лесно трчање со промена на правец и брзина на движење и сл.).

Подготвителен дел

- ✓ Учениците се поставуваат во две редици или во круг и изведуваат вежби за обликување на телото.

Главни активности – искусвено учење

1. Наставникот прави избор на активности од претходните часови со кои може да ја провери совладаноста на основните елементи во ракометот.

2. Учениците изведуваат штафетни и елементарни игри со усвоени елементи од ракометот:

- ✓ додавање топка со една рака и фаќање топка со една и две раце;
- ✓ водење топка во место и во движење со посилна/послаба рака/наизменично со двете раце;
- ✓ шутирање во гол од место и погодување во цел.

Завршна активност – извлекување заклучок

Учениците изведуваат вежби за растегнување и за олабавување или некоја игра по желба на учениците.

Рефлексија

Дискусија во врска со прашањата:

1. Што правевме денес?
2. Кои активности ви беа најинтересни додека ги работевме содржините за ракомет?
3. Што научивте за ракометот како спортска игра?
4. Дали би сакале да играте ракомет во некој спортски клуб?

Следење на напредокот

- ❖ Резултати од учењето:
- ✓ Разликува елементи од спортската игра ракомет.
- ✓ Учествува во играње на спортските игри, почитувајќи ги основните правила.

СОДРЖИНА: КОШАРКА

1. ПАРАЛЕЛЕН И ДИЈАГОНАЛЕН КОШАРКАРСКИ СТАВ (2 ЧАСА)

СОДРЖИНИ И ПОИМИ: Основни кошаркарски ставови (паралелен и дијагонален)
СТАНДАРДИ ЗА ОЦЕНУВАЊЕ: се поставува и применува основен паралелен и дијагонален кошаркарски став во место.

СРЕДСТВА: кошаркарски топки, маркери за подлога, конуси, свирче за наставник.

Воведна активност – активирање на предзнаењата

- ✓ Организирано поставување и движење во колона по еден (одење, потскоци, скокање, лесно трчање со промена на правец и брзина на движење и сл.).
- ✓ Игра **Кариоке**. Учениците се поставуваат на линија. На даден знак преминуваат од една до друга страна со паралелен став на телото. Се враќаат со вкрстување на нозете: левата нога пред десната, расчекор, левата нога зад десната, расчекор.
- ✓ Игра **Пип – стој!** Се избираат три ученика кои бркаат во ограничен простор. Штом фатат некој ученик, извикуваат: „Пип – стој!“ Ученикот може да биде ослободен од друг ученик ако го допре и извика: „Пип – трчај!“

Подготвителен дел

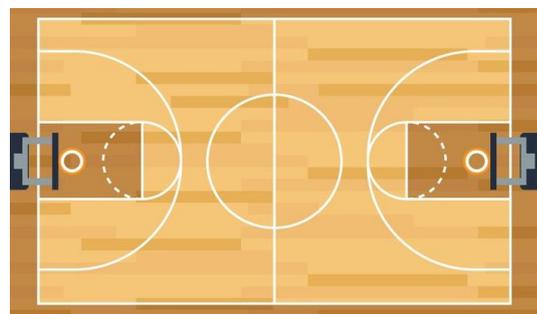
- ✓ Учениците се поставуваат во две редици или во круг и изведуваат вежби за обликување на телото.

Главни активности – искусвено учење

Прв час

1. Учениците се запознаваат со информации поврзани со спортската игра КОШАРКА:

- ✚ екипен спорт со топка;
- ✚ се натпреваруваат две екипи (5 играчи);
- ✚ се постигнува кош со рака;
- ✚ кошаркарско игралиште;
- ✚ се играат 4 четвртини од по 10 минути;
- ✚ победува екипата која ќе постигне повеќе кошеви.



Основни поими поврзани со кошарката:

- ✓ кошаркарски став (паралелен и дијагонален);
- ✓ примање и додавање топка;
- ✓ кошаркарско водење;
- ✓ шут во кош.

2. Наставникот ги запознава учениците со поимот кошаркарски став – положба на телото која овозможува рационално и брзо движење и дејствување врз топката за да се освои, сочува, шутира или додаде на свој соиграч со цел да се попречи нападот на противничките играчи со топка.

ПРОСТОРОТ ГО БРАНИМЕ СО НОЗЕТЕ,

ДОДЕКА „ПРИТИСОКОТ НА ТОПКАТА“ ГО ОСТВАРУВАМЕ СО РАЦЕТЕ.

Во зависност од положбата на стапалата и насоката на движење, основниот кошаркарски став може да биде:

- ❖ паралелен и дијагонален.

Во зависност од висината на тежиштето на телото:

❖ низок, среден и висок.

Се смета дека паралелниот став најмногу се применува при нападот, а дијагоналниот кошаркарски став во одбраната.

3. Демонстрација на *паралелен и дијагонален кошаркарски став*.

Паралелен кошаркарски став

Стапалата се поставени паралелно, пошироко од рамениците. Погледот е напред, а тежината на телото распределена на предниот дел од двете стапала. Нозете се благо свиткани во колената, а карлицата е благо повлечена назад.

Кога противникот ја има топката, едната рака се поставува кај топката, а другата каде што се упатува додавањето или шутирањето.

Треба да се внимава да не дојде до вкрстување на нозете и приближување на стапалата при движење.



Демонстрација на паралелен кошаркарски став

Дијагонален кошаркарски став

Стапалата се поставени дијагонално (косо) во однос на правецот на движење. Тие се поставени пошироко во однос на ширината на рамената. Зглобовите на колковите, колената и стапалата се свиткани, а телото исправено и малку свиткано нанапред. Тежината на телото е на задната нога.

На пример, ако десната нога оди напред и десната рака оди напред и е високо поставена над коленото со дланката свртена спрема противникот. Дланката на левата рака е над коленото на задната (лева) нога.

Движењето на телото е напред-назад.



4. Учениците изведуваат паралелен и дијагонален кошаркарски став во место. Од нормален исправен став треба да се постават во паралелен или дијагонален став.

5. Учениците слободно се движат низ просторот (со одење или со трчање) и на даден знак се поставуваат во паралелен или дијагонален став.

6. Игра во парови без топка.

Учениците се свртени со лицата едни кон други на одредено растојание. Се поставуваат во кошаркарски став. Треба да се обидат да го допрат коленото на другиот ученик, а секој од нив треба да се обиде да го заштити. Победува ученикот кој 5 пати ќе го допре коленото на другиот ученик. <https://www.youtube.com/watch?v=ll-oQzj0Vck>

7. Едниот ученик од парот се движи во простор (со топка или без топка), а другиот го следи во кошаркарски став.

Втор час

1. Предлог-активности за увежбување кошаркарски став

https://www.youtube.com/watch?v=ePX7umliH_s (видеоматеријал до 1 минута и 40 секунди)

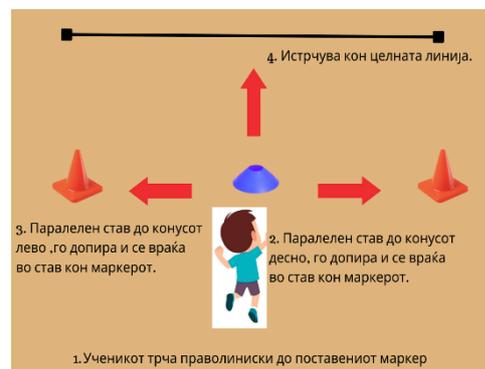
(видеоматеријал од 4:49 до 5:10).

2. Учениците се наредени во 2 редици. Наставникот води кошаркарска топка во место. Ако се движи напред, сите ученици треба со дијагонален став да се враќаат наназад. Ако оди наназад, тие треба да одат напред. Ако оди во лево, сите ученици со паралелен став одат во десно и обратно.

3. Учениците, поделени во парови, се свртени со лицата едни кон други. Се движат истовремено во кошаркарски став. Еден од нив „води“, а другиот го следи и ги изведува истите движења само во спротивна насока („Огледало“).

4. Учениците се поставени во 3 до 4 колони. На одредено растојание е поставен маркер. Лево и десно од маркерот се наоѓаат 2 конуса. Наставникот дава насоки за изведување на активноста (опис на активноста на сликата).

Стартува следниот играч од колоната.



Завршна активност – извлекување заклучок

1. Учениците се поставени во две редици. Наставникот насочува во кој правец да се движат учениците со паралелен став (лева рака – се движат во десно, десна рака – се движат во лево, подигната рака нагоре – скок во место, со две раце испружени нагоре, кружно движење со рака – трчање до дадена целна линија).

2. Се формираат групи од по 4 ученика. Три ученика се поставени во форма на триаголник, а четвртиот во средината. Тој е во улога на одбранбен играч, а останатите се во напад. Трите ученика си ја додаваат топката на различни начини: додавање во гради, одбивање од под, а ученикот треба да им ја одземе, движејќи се со правилен кошаркарски став. Ако ја одземе топката од едно дете, си ги заменуваат местата.

3. **Наизменична штафета.** Учениците се поставени во две колони. Првиот од колоната држи топка со двете раце. На даден знак ја додава топката помеѓу нозето 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.

Рефлексја

Дискусија во врска со прашањата:

1. Што правевме денес?
2. Кој кошаркарски став ви е полесен, а кој потежок за изведување?
3. Што научивте за кошаркарските ставови?
4. Како можете наученото да го користите во секојдневниот живот?

Следење на напредокот

- ❖ Совладаност на паралелен и дијагонален кошаркарски став.
- ❖ Практична изведба на активностите.
- ❖ Соработка со соучениците при изведување на активностите.
- ❖ Почитување на правилата на однесување во игра.

СОДРЖИНА: КОШАРКА

2. ПРИМАЊЕ И ДОДАВАЊЕ ТОПКА (4 ЧАСА)

СОДРЖИНИ И ПОИМИ: Основно фаќање/примање и додавање топка (во висина на гради, глава и над глава).

СТАНДАРДИ ЗА ОЦЕНУВАЊЕ: соодветно се поставува при изведба на фаќање/примање и додавање топка во место, во висина на гради.

СРЕДСТВА: лесни топки, мали пластични топчиња, кошаркарски топки, маркери за подлога, конуси, обрачи.

Воведна активност – активирање на предзнаењата

- ✓ Организирано поставување и движење во колона по еден (одење, потскоци, скокање, лесно трчање со промена на правец и брзина на движење и сл.).
- ✓ Игра **Топка за спас**. Двајца ученици бркаат (**бркачи**). Во игра се неколку лесни топки кои учениците може да ги додаваат на различни начини. Ученикот кој има топка во рака не може да биде фатен. Но, топката мора да ја држат во себе само кратко време (не подолго од 5 секунди). Ја додаваат топката за да помогнат да не биде фатен друг ученик. Бркачите имаат време од 2 минути да фатат што поголем број ученици. Потоа се избира друг пар кој ќе брка.
- ✓ Учениците, со мали топчиња во рака, се движат во просторот со одење/трчање и фрлаат/фаќаат топка со лева/десна рака или со двете раце во висина или во далечина.

Подготвителен дел

- ✓ Учениците се поставуваат во две редици или во круг и изведуваат вежби за обликување на телото.

Главни активности – искусвено учење

Предлог-активности за реализација на четири наставни часа

1. Наставникот демонстрира **техника на држење на топката со две раце**. Објаснува дека држењето на топката со двете раце е најсигурно и овозможува целосна контрола над неа и најлесно продолжување на која било акција во играта.



- **Горно држење** (топката се држи со двете раце поставени со поголемиот дел на горниот дел на топката).

- **Долно држење** (топката се држи со двете раце поставени со поголемиот дел на долниот дел на топката).

- **Бочно држење** (дланките се поставени на бочните делови на топката).

- Топката може да се држи во висина на градите, над главата, на колковите и на колената, во зависност од ситуацијата во играта.

2. Учениците, во кошаркарски став, држат топка со двете раце и изведуваат кружни движења со топката околу телото, главата и нозете.

3. Тандемот наставници или наставник и ученик демонстрираат **правилно додавање и фаќање топка со двете раце** во висина на градите, во висина на главата и над главата.

Додавање топка во висина на гради



4. Учениците се поставени во две редици на одредено растојание и свртени со лицата едни кон други. Учениците од едната редица имаат кошаркарски топки. На даден знак го повлекуваат баскетот кон градите за да се напнат зглобовите на дланките, по што започнува туркање на топката напред. Прават исчекор со едната нога напред и во правец на додавањето ја пренесуваат тежината на телото и врз исчекорената нога. Ја исфрлаат топката со дланките преку прстите и испружени го следат движењето на баскетот.

Фаќање топка во висина на гради

- ✚ Низок став (положба) на телото, нозете се свиткани во колената и колковите, телото и главата се исправени.
- ✚ При фаќање на топката, се испружуваат рацете кон топката.
- ✚ Првиот допир со топката е со врвот на прстите од рацете, а дланките се свртени во правец на топката.
- ✚ Рацете заедно со топката се повлекуваат назад кон телото.



5. Учениците се поставени во 4 колони (2 x 2) поставени паралелно. Додаваат топка по дадена насока (во висина на гради, на глава или над глава) и се враќаат назад во својата колона или по додавање преминуваат во спротивната колона.

6. Наставникот подготвува полигон. Учениците се поставени. Ученик од колоната трча помеѓу поставени маркери за подлога или помеѓу конуси, застанува на определено место и ја додава топката (во висина на гради, глава и над глава) на ученик кој се наоѓа од спротивната страна. Ја менува групата или се враќа во својата. Истото го прави и ученикот кој ја прима топката.

Активности за додавање топка со одбивање од подлога

1. Наставникот демонстрира **техника на додавање топка со одбивање од подлога.**
2. Учениците, поделени во парови, изведуваат додавање и примање топка со одбивање од подлога на поблиско и подалечно растојание.
3. Учениците се наредени во 4 колони (2 x 2) на одредено растојание. Додаваат топка со **одбивање од подлога:**
 - ✓ ученикот додава топка и се враќа последен во својата колона;
 - ✓ ученикот додава топка и претрчува во спротивната колона;
 - ✓ се додава топка со тркалање по подлога со лева/десна рака;
 - ✓ се додава топка со погодување обрач поставен на подеднакво растојание од двете колони;
 - ✓ едната група додава топка во гради, а другата ја враќа топката со одбивање од подлога или со тркалање и сл.
4. Учениците се поставени во парови на поблиско растојание свртени со лицата едни спроти други. Телото го поставуваат во паралелен кошаркарски став и си додаваат топка во движење со одбивање од подлога. (Видеоматеријал од 5 минути и 50 секунди до 6 минути и 30 секунди.)

https://www.youtube.com/watch?v=ePX7umliH_s

Активности за додавање топка со одбивање од сид

1. Учениците се наредени во мали групи, во зависност од бројот на топки со кои располага наставникот. Првата група се поставува во една линија на одредено растојание од сид во салата или училиштен двор. Од правилен кошаркарски став вежбаат додавање и фаќање топка со одбивање од сид. По неколку фрлања, се заменуваат групите во изведување на активностата.

2. Учениците се поставени во 2 до 3 колони во близина на сид (првите ученици имаат топка). Учениците се поставени во паралелен кошаркарски став и правилно ја држат топката со двете раце. На даден знак ја фрлаат топката кон сидот. Таа треба еднаш да падне на земја, ја фаќаат и ја предаваат на ученикот зад себе. Неколку пати увежбуваат фрлање и фаќање топка одбиена од сид.

* Варијанти на активностата:

✚ Топката ја фрлаат кон сидот и треба да ја фатат без да падне на земја.

✚ Првиот играч фрла во сидот, а следниот играч треба по одбивањето да ја фати топката и тој да ја фрли во сидот (со една или со две раце).

✚ Погодуваат во нацртана цел или во поставен вертикален обрач на сид.

3. Учениците се поставени во колони. Првиот ученик ја води топката околу поставени маркери или конуси и фрла кон означена вертикална цел на сидот (нацртан круг или поставен обрач), ја фаќа топката и истата ја додава во гради/одбивање од подлога на следниот играч.

Завршна активност – извлекување заклучок

1. Учениците се поделени во групи поставени како квадрат. Една група има топка и ја започнува активностата. Првиот ученик додава топка во висина на гради (преминува во таа група каде што ја додава топката). Играта завршува кога сите ученици ќе се вратат на почетната позиција.

* Варијанти на играта. Додавање со одбивање од подлога, со тркалање, со комбинирано додавање (првата група во гради, втората во подлога, третата со тркалање).

2. **Топка во движење.** Учениците формираат два круга. Еден ученик има топка и ја започнува играта. Додава топка кон играч по избор, но да не биде играч кој стои од неговата лева или десна страна. Трча кон местото каде што ја додава топката. Играчот кој ја прима топката веднаш треба да ја додаде и да го напушти своето место. Учениците треба да внимаваат секое дете да учествува во играта, да прима и да додава топка. Топката може да се додава на различни начини.

3. Учениците се поделени во 2 до 3 групи поставени во колони. Секоја група има кошаркарска топка. На даден знак првиот ученик од колоната оди, а околу половината врти кошаркарска топка која не смее да му падне. Врти околу конус и од означено место ја додава топката на начин кој го одредува наставникот.

4. **Елементарна игра Дофрлување.** Учениците, поделени во парови, се вртат со лицата едни кон други. Едниот ученик од парот држи топка во висина на градите, а другиот ученик се држи со двете раце за уши. Ученикот кој ја држи топката треба да ја испушти од раце, без никаков знак или предупредување, а другиот ученик треба да ја фати пред да падне на земја. Потоа ги менуваат улогите.

Рефлексива

Дискусија во врска со прашањата:

1. Што правевме денес?
2. Кој активност со додавање и примање топка ви беше најинтересна?
3. Дали имаше активност која ви беше тешка за изведување? Зошто?
4. Како можете наученото да го користите во секојдневниот живот?

Следење на напредокот

- ❖ Совладаност на фаќање/примање и додавање топка.
- ❖ Практична изведба на активностите.
- ❖ Соработка со соучениците при изведување на активностите.
- ❖ Активна вклученост за време на часот.
- ❖ Почитување на правилата на однесување во игра.

СОДРЖИНА: КОШАРКА

3. КОШАРКАРСКО ВОДЕЊЕ ТОПКА (4 ЧАСА)

СОДРЖИНИ И ПОИМИ: Основно кошаркарско водење со десна и лева рака

СТАНДАРДИ ЗА ОЦЕНУВАЊЕ: изведува праволиниско водење топка во место и во одење.

СРЕДСТВА: кошаркарски топки, маркери за подлога, конуси.

Воведна активност – активирање на предзнаењата

- ✓ Организирано поставување и движење во колона по еден (одење, потскоци, скокање, лесно трчање со промена на правец и брзина на движење и сл.).
- ✓ Игра за загревање **Синцир**. Учениците слободно се распоредени во просторот. Еден ученик се избира за „прв ловец“ во „синцирот“ и има задача да ги „лови“ останатите ученици. Секој ученик кој ќе го „улови“ ловецот се фаќа за рака со ловецот и станува ловец заедно со него. На тој начин „синцирот“ од ловци се зголемува, а ученикот кој ќе остане последен и „неуловен“ е победник во играта.

Подготвителен дел

- ✓ Учениците се поставуваат во две редици или во круг и изведуваат вежби за обликување на телото.

Главни активности – искусствено учење

Предлог-активности за реализација на четири наставни часа

1. Наставникот им објаснува на учениците дека водењето топка се изведува во сите кошаркарски положби (паралелна, дијагонална – ниска, средна, висока), но најчесто се применува дијагоналната положба бидејќи овозможува најголема подвижност напред-назад.

✚ Водењето на топката може да биде **ниско** и **високо**.

2. Наставникот демонстрира став на телото при водење топка. Со едната рака ја води топката. Слободната рака ја поставува во страна полусвиткана во лактот и објаснува дека служи за „градење“ (чување) на топката.

3. Учениците се запознаваат со техниката на:

- ✚ високо и ниско водење во место (десна рака, лева рака, наизменично со лева и со десна рака);
- ✚ високо и ниско водење со одење (десна рака, лева рака, наизменично со лева и со десна рака);
- ✚ високо и ниско водење со трчање (десна рака, лева рака, наизменично со лева и со десна рака);
- ✚ комбинирано водење: ниско, високо.



4. Учениците, поставени во колона, го увежбуваат водењето топка во место, со одење и трчање со лева или со десна рака и наизменично.

https://www.youtube.com/watch?v=ePX7umliH_s (Видеоматеријал од 2:50 до 4:40.)

- ✚ Праволипониско водење топка помеѓу маркери за подлога или конуси со лева или со десна рака.
- ✚ Учениците се поставени во колони. Водат топка со една рака, вртат околу конус, ја менуваат раката и со водење се враќаат назад.
- ✚ Учениците изведуваат змијулесто водење топка и во разни правци (помеѓу поставени пречки, со различна брзина).
- ✚ Работа во парови, тројки и мали групи – комбинирање на водење, примање и додавање топка во правилен кошаркарски став.



5. Предлог-активности со водење топка. Може да се искористат идеи од следниот линк: <https://www.youtube.com/watch?v=HxecRUGkafc>.

Завршна активност – извлекување заклучок

1. Брканица со топка. Два ученика бркаат со водење топка во ограничен простор. Ученикот кој ќе биде фатен ја презема улогата на бркач. Бројот на бркачи може да се зголеми за да се засили интензитетот на играта.

Активности со ученици поставени во колони едни спроти други



2. Учениците од едната страна имаат топки. На знак со свирче започнуваат со водење во место неколку пати и од кошаркарски став додаваат топка во гради, со одбивање од подлога на играчот од спротивната страна. Ученикот се враќа во својата група или преминува со трчање во другата група.

3. Топката се води со одење/трчање праволиниски, цикцак и се додава на играчот од спротивната страна.

4. На даден знак учениците водат топка во место (ниско/високо водење). На даден знак со трчање ја водат топката до другата група.

5. Учениците се поставени во групи во форма на квадрат. На даден знак се почнува со водење топка во насока на стрелките на часовникот. Следна фаза е додавање на топката од гради, глава и одбиена од подлога. Играта се надградува со зголемување на бројот на топки.

Рефлексija

Дискусија во врска со прашањата:

1. Што правевме денес?
2. Која активност со водење топка ви беше најинтересна?
3. Што ви беше најтешко да направите? Зошто?
4. Како можете наученото да го користите во секојдневниот живот?

Следење на напредокот

- ❖ Совладаност на праволиниското водење топка во место и во одење.
- ❖ Практична изведба на активностите.
- ❖ Сорботка со соучениците при изведување на активностите.
- ❖ Активна вклученост за време на часот.
- ❖ Почитување на правилата на однесување во игра.

СОДРЖИНА: КОШАРКА

4. ШУТ ВО КОШ (4 ЧАСА)

СОДРЖИНИ И ПОИМИ: Основен шут во кош

СТАНДАРДИ ЗА ОЦЕНУВАЊЕ: изведува основна техника на шутирање во пониско поставен кош од место.

СРЕДСТВА: кошаркарски топки, ниски кошеви, обрачи, маркери за подлога.

Воведна активност – активирање на предзнаењата

- ✓ Организирано поставување и движење во колона по еден (одење, потскоци, скокање, лесно трчање со промена на правец и брзина на движење и сл.).
- ✓ Учениците во рацете држат мали пластични топчиња и слободно се движат во просторот (одење и трчање). Ги фрлаат и ги фаќаат топчињата со десна, лева рака и на договорен знак од наставникот застануваат и го фрлаат топчето кон најблискиот обрач (хоризонтално или вертикално) поставен во просторот. Бројат колку пати ќе успеат да погодат обрач.

Подготвителен дел

- ✓ Учениците се поставуваат во две редици или во круг и изведуваат вежби за обликување на телото.

Главни активности – искусвено учење

Предлог-активности за реализација на четири наставни часа

1. Наставникот им објаснува на учениците дека цел на кошаркарската игра е да се постигнат што повеќе кошеви и да се победи противничкиот тим. Преку соработка и примена на сите елементи: кошаркарски став, водење, додавање и примање топка се овозможува еден играч да постигне кош од одредена позиција.

2. Учениците следат демонстрација на шут на топката во кош од место:

- ✚ наставникот се поставува во став за шут од место;
- ✚ објаснува дека за успешно изведување на шутот треба топката добро да се држи, да се заштити од противникот (демонстрација со другиот наставник со кој работат во тандем или со ученик);
- ✚ пред да го изведе шутот да воспостави визуелен контакт со кошот;
- ✚ да го процени растојанието за шут;
- ✚ ако се шутира со десна рака, десната нога е напред и обратно. Телото е спуштено, колената свиткани, а тежината е на предната нога. Топката се држи со двете раце свиткани во лактите и се подигнува малку над главата. Раката со која се шутира се испружува напред кон кошот.

3. Учениците се наредени во колони. Првите играчи во колоната имаат топка. Се вежба шут на ниско поставен кош од место. По шутот се зема топката и се дава на следниот играч.

4. Од одредено растојание, учениците ја водат топката со одење/трчање. Застануваат на означено место и шутираат во кош. Играчот кој шутира со трчање ја враќа топката.



5. На означен полигон со маркери учениците треба праволиниски, цикцак да водат топка и од одредено место да шутираат во кош. Се шутира од различни далечини кои се означени со маркери.

6. Учениците, поделени во парови, додаваат топка во движење и од одредено место шутираат во кош.

7. Учениците се поставени во колони. На одредено растојание е поставен обрач со топка. Ученикот треба да ја земе топката, со водење да стигне до означено место и да шутира од место во кош. Топката се враќа назад во обрачот.

8. Еден пар ученици имаат топка, а друг пар треба да спречи да шутнат во кош. Парот со топка треба со водење и додавање да го искористи нападот и да изведе шут во кош.

9. Предлог-идеи за активности со примена на елементи од кошарката (кошаркарски став, водење и шутирање во кош) може да се искористат од следниот видеоматеријал:

https://www.youtube.com/watch?v=ePX7umliH_s. (Видеоматеријал од 7 минути до 8 минути и 20 секунди.)



Завршна активност – извлекување заклучок

1. Учениците се поделени во 2 колони застанати на подеднакво растојание од ниско поставен кош. На даден знак од наставникот шутираат во кошот од место. Ученикот кој шутира ја зема топката по шутот, со водење ја носи до следниот играч и застанува последен во колоната. Победува групата која прва ќе постигне 5 коша.

2. Учениците се поставени во 2 до 3 колони. На даден знак првиот ученик од колоната брзо ја води топката со посилната рака/послабата рака/наизменично со двете раце, се движи цикцак околу поставени 3 маркери/конуси и шутира во мал кош. Ја зема топката и ја враќа назад на следниот играч. Победува екипата која прва ќе ги направи измените, односно прва ќе постигне 5 коша.

3. Учениците изведуваат штафетни и елементарни игри со усвоени елементи од кошарката (додавање, примање, водење, шут во кош).

4. Елементарна игра **Бројаница**. Со 6 конуси или маркери за подлога се формира круг со пречник од 3 метри и во неговиот центар се става обрач. Секој конус/маркер претставува станица. Првиот играч застанува на станицата бр. 1 и оттаму ја уфрла топката во целта. Ако успее, оди на станицата бр. 2 и оттаму ја уфрла топката и така по ред, од станица до станица додека не згреша, кога истата задача ја почнува следниот ученик. Ученикот кој ќе згреша го чека повторно својот ред и продолжува на станицата на која згрешил. Задача е секој што побрзо да ги пројде сите 6 станици.

Рефлексија

Дискусија во врска со прашањата:

1. Што правевме денес?
2. Што е најважно да направиме пред да шутираме во кош?
3. Која активност со шутирање во кош ви беше најинтересна, а која најмалку интересна?
4. Како можете наученото да го користите во секојдневниот живот?

Следење на напредокот

- ❖ Совладаност на шут во кош.
- ❖ Практична изведба на активностите.
- ❖ Соработка со соучениците при изведување на активностите.
- ❖ Активна вклученост за време на часот.
- ❖ Почитување на правилата на однесување во игра.

СОДРЖИНА: КОШАРКА

ОЦЕНУВАЊЕ НА НАУЧЕНОТО (1 ЧАС)

СОДРЖИНИ И ПОИМИ:

- ✓ Основни кошаркарски ставови (паралелен и дијагонален)
- ✓ Основно фаќање/примање и додавање топка (во висина на гради, глава и над глава)
- ✓ Основно кошаркарско водење (со десна и со лева рака)
- ✓ Основен шут во кош

СТАНДАРДИ ЗА ОЦЕНУВАЊЕ:

- Се поставува и применува основен паралелен и дијагонален кошаркарски став во место.
- Соодветно се поставува при изведба на фаќање/примање и додавање топка во место, во висина на гради.
- Изведува праволиниско водење топка во место и во одење.
- Изведува основна техника на шутирање во пониско поставен кош од место.

СРЕДСТВА: кошаркарски топки, низок кош, маркери за подлога, конуси, обрачи, лесни топки, свирче за наставник.

Воведна активност – активирање на предзнаењата

- ✓ Организирано поставување и движење во колона по еден (одење, потскоци, скокање, лесно трчање со промена на правец и брзина на движење и сл.).

Подготвителен дел

- ✓ Учениците се поставуваат во две редици или во круг и изведуваат вежби за обликување на телото.

Главни активности – искуствено учење

Наставникот прави избор на активности од претходните часови со кои може да ја провери совладаноста на основните елементи во кошарката:

- ✓ паралелен и дијагонален став;
- ✓ додавање и фаќање топка со двете раце во место и во движење;
- ✓ водење топка во место и во движење со левата, десната рака и наизменично со двете раце;
- ✓ шутирање во кош од место.



Завршна активност – извлекување заклучок

Учениците изведуваат вежби за растегнување и за олабавување или некоја игра по желба на учениците.

Рефлексија

Дискусија во врска со прашањата:

1. Што правевме денес?
2. Кои елементи од кошарката ви се најлесни, а кои најтешки за изведување?
3. Што научивте?
4. Како можете наученото да го користите во секојдневниот живот?

Следење на напредокот

- ❖ Резултати од учењето:
- ✓ Разликува елементи од спортската игра кошарка.
- ✓ Учествува во играње на спортските игри, почитувајќи ги основните правила.

СОДРЖИНА: ОДБОЈКА

1. ПАРАЛЕЛЕН И ДИЈАГОНАЛЕН ОДБОЈКАРСКИ СТАВ (2 ЧАСА)

СОДРЖИНИ И ПОИМИ: Основни одбојкарски ставови (паралелен и дијагонален)
СТАНДАРДИ ЗА ОЦЕНУВАЊЕ: се поставува и применува основен паралелен и дијагонален одбојкарски став.

СРЕДСТВА: топки за одбојка, обрачи, маркери за подлога, црвен и син маркер за подлога, марами (ленти).

Воведна активност – активирање на предзнаењата

- ✓ Организирано поставување и движење во колона по еден (одење, потскоци, скокање, лесно трчање со промена на правец и брзина на движење и сл.).
- ✓ **Брканица во одбојкарско игралиште.** Учениците се поделени во две екипи. Секоја екипа се поставува на линиите на одбојкарското игралиште. Се избира ловец од секоја екипа. На даден знак од наставникот ловецот се обидува да ги фати соиграчите со трчање со бочни чекори на линиите на теренот (мора да се движи само по линиите). Другите деца се обидуваат да избегаат од ловецот исто така со трчање со бочни чекори по линиите. Кога ловецот ќе допре еден од своите соиграчи, тоа дете станува ловец.
- ✓ **Собирање опашки.** Секое дете носи марама (лента) вметната во појас. Учениците треба да се обидат да одземат ленти од другарчињата и да ги стават на својот појас. Притоа, се бркаат во просторот на одбојкарското игралиште и не треба да излезат од линиите.

Подготвителен дел

- ✓ Учениците се поставуваат во две редици или во круг и изведуваат вежби за обликување на телото.

Главни активности – искусвено учење

Прв час

1. Учениците се запознаваат со информации поврзани со спортската игра ОДБОЈКА на ниво кое го привлекува нивниот интерес и разбирање (објаснувањето се одвива на обележано одбојкарско игралиште во сала, училиштен двор или на постер/плакат/фотографија/видеоматеријал):

- ✚ се натпреваруваат две екипи (6 играчи);
- ✚ одбојкарско игралиште;
- ✚ одбојкарска мрежа поставена на средината од игралиштето;
- ✚ топката се префрла со рака преку мрежата;
- ✚ поен се добива кога топката ќе падне во полето на противничката екипа, ако противничката екипа не успее правилно да ја префрли топката назад;
- ✚ играта започнува со сервис на топката;
- ✚ победува екипата која ќе победи во три сета;
- ✚ во еден сет треба да се освојат 25 поени.



Основни поими поврзани со одбојката:

- ✓ одбојкарски ставови (паралелен и дијагонален);
- ✓ одбивање топка со прсти и со подлактица („чекан“);
- ✓ школски сервис.

2. Наставникот им објаснува на учениците дека основа на сите одбојкарски елементи е поставеноста на телото (одбојкарскиот став). Објаснува и демонстрира **паралелен и дијагонален став**.

Според тежиштето на телото покажува висок, среден и низок одбојкарски став.

- **Низок одбојкарски став.** Стапалата се поставуваат пошироко од рамениците. Телото е наклонето нанапред, а рацете се крај телото.

- **Висок одбојкарски став.** Нозете и телото се подисправени.



Предлог-активности за одбојкарски став

3. Учениците вежбаат одбојкарски став (изведуваат скок во место и на даден знак го поставуваат телото во одбојкарски став).

4. Учениците се движат по насоки од наставникот: лево, десно, напред, назад, а телото е поставено во одбојкарски став. При движењата, наставникот може да зададе насока учениците да чучнат со спружени раце кон напред или да легнат и брзо да станат.

Идеи за активности може да се добијат и да се приспособат на возраста на учениците од следниот линк:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZSb7yZ75qak&t=29s>.

Втор час

1. Учениците имаат топка во рацете. Се движат во простор и ја вртат топката околу половината.

2. Учениците ја тркалаат топката по подлога со лева или со десна рака.



3. Учениците се наредени во колона на одредено растојание. Рацете им се испружени и држат топка со прстите. На даден знак цела колона се движи во паралелен став во лево и во десно на обележан простор.

4. Секој ученик има топка. Ја фрла топката во вис со двете раце и ја фаќа со двете раце внимавајќи на одбојкарскиот став на телото.

5. Еден ученик ја фрла топката преку ниска мрежа, а другиот треба да ја фати во воздух. Учениците се обидуваат да ја фрлат и да ја фатат топката со поставеност на телото во одбојкарски став. Ученикот кој ја фаќа топката може да држи обрач во хоризонтална положба. При префрлање на топката, треба да го држи обрачот така што топката ќе помине низ него.

6. Еден ученик ја фрла топката со двете раце над мрежата, а другиот ја враќа топката со тркалање под мрежата. Телото треба да е поставено во одбојкарски став.

Завршна активност – извлекување заклучок

1. Наставникот во раката има два маркера во боја (црвен маркер во десната рака и син маркер во левата рака). Ако го подигне црвениот маркер, учениците се движат надесно во одбојкарски став, а ако го подигне синиот, налево. Ако ги подигне двата маркера наеднаш, учениците треба да истрчаат до центарот на салата.
2. Учениците се поделени во две групи. Пред секоја група се поставени два конуса на одредено растојание. Ученикот трча и застанува на средината помеѓу нив. Потоа се поставува во одбојкарски став и се движи кон десно за да го допре едниот конус и кон лево за да го допре другиот конус. Со трчање се враќа назад во групата и стартува следен играч.

Рефлексija

Дискусија во врска со прашањата:

1. Што правевме денес?
2. Зошто е важно телото да ни биде поставено во одбојкарски став?
3. Која активност ви беше најлесна, а која најтешка за изведување?
4. Како можете наученото да го користите во секојдневниот живот?

Следење на напредокот

- ❖ Совладаност на паралелниот и дијагоналниот одбојкарски став во место и во движење.
- ❖ Практична изведба на активностите.
- ❖ Соработка со соучениците при изведување на активностите.
- ❖ Активна вклученост за време на часот.
- ❖ Почитување на правилата на однесување во игра.

СОДРЖИНА: ОДБОЈКА 2. ОДБИВАЊЕ ТОПКА (4 ЧАСА)

СОДРЖИНИ И ПОИМИ: Основна техника на одбивање топка со прсти и со подлактица („чекан“)

СТАНДАРДИ ЗА ОЦЕНУВАЊЕ: изведува основно одбивање топка со прсти и со подлактица.

СРЕДСТВА: топки за одбојка, ниска мрежа.

Воведна активност – активирање на предзнаењата

- ✓ Организирано поставување и движење во колона по еден (одење, потскоци, скокање, лесно трчање со промена на правец и брзина на движење и сл.).
- ✓ Учениците се движат во просторот со одење/лесно трчање со топка во рака (доколку има можност за сите ученици). Наставникот дава насоки:
 - ✚ топката се фрла и се фаќа со двете раце (не смее да падне);

- ✚ топката се фрла, се плеска со дланките пред/зад телото и се фаќа (не смее да падне);
- ✚ топката се фрла, се вртат за 360° и ја фаќаат топката (не смее да падне);
- ✚ лесно потфрлање на топката во вис од седечка положба;
- ✚ водење на топката и на даден знак се фаќа топката и се скока со високо подигната топка неколку пати.

Подготвителен дел

- ✓ Учениците се поставуваат во две редици или во круг и изведуваат вежби за обликување на телото.

Главни активности – искусвено учење

Предлог-активности за реализација на четири наставни часа

Прв и втор час

1. Наставникот им објаснува на учениците дека техниката на одбојкарската игра се состои од:

- ✚ „сервис“, како прв или почетен удар;
- ✚ примање на топката, т.е. на сервисот;
- ✚ додавање на топката во своето поле до 3 пати;
- ✚ одбивање на топката преку мрежа во противничкото поле.

2. Тандемот наставници демонстрираат правилно додавање/одбивање топка со прсти. Прстите се широко отворени, а палците скоро еден до друг. Рацете се свиткани во лактите и поставени во висина на рамениците. Лактите се испружуваат напред за да се одбие топката. Најголем контакт имаат палците, а потоа останатите прсти. Топката не смее да се додава со дланките.

3. Активности за додавање топка со прсти, без топка и со топка

- ✚ Учениците, без топка, вежбаат додавање топка над глава т.н. кревање или играње со прсти кое се користи за додавање на топката на соиграч за време на играта. Се распоредуваат на теренот во основен одбојкарски став. Со испружени прсти на двете дланки формираат „корпа“, а со палците и со показалците триаголник над челото. Погледнуваат низ триаголникот што го обликуваат со дланките. Наставникот објаснува дека треба да ја пречекаат топката со свиткани колена и лакти, а дланките да ги постават пред лицето. Погледот треба постојано да биде насочен кон топката, а тежината на телото треба да биде рамномерно распоредена на двете нозе. (<https://www.youtube.com/watch?v=uwZwOIM1bB>)



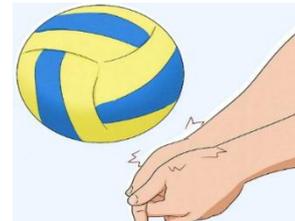
- ✚ Учениците индивидуално изведуваат потфрлање топка со прсти над глава.
- ✚ Активноста ја изведуваат во парови, со топка. Еден ученик од парот додава топка кон соиграчот, а тој треба да ја одбие, поставувајќи го телото според претходните насоки. По неколкукратни изведувања ги менуваат улогите.

- ✚ Учениците изведуваат одбивање топка со прсти од сид индивидуално и во парови. Вежбата се изведува така што учениците ја држат топката на сидот и прво правилно го поставуваат телото, а потоа од помало растојание вежбаат одбивање топка од сид. Растојанието се зголемува со цел да увежбаат и правилен став на телото при одбивање на топката.
- ✚ Еден ученик изведува одбивање топка од сид, а другиот брои колку долго може да ја одбива топката со прсти без да падне. Потоа ги менуваат улогите.
- ✚ Учениците се поставени во парови. Од непосредна близина си ја додаваат/одбиваат топката со прсти над главата без да им падне.
- ✚ Помеѓу паровите на одредено растојание е поставен обрач. Учениците треба да ја потфрлат топката во висина и да се обидат со прсти да ја одбијат топката кон обрачот.
- ✚ Учениците, поделени во групи, се поставени во круг на помало растојание и изведуваат одбивање топка со прсти.



Трет час

1. Тандемот наставници демонстрираат одбивање на топката со подлактица. Ниско одбивање на одбојкарската топка со т.н. „чекан“ се изведува за да се прими „остра“ топка.
- Учениците го поставуваат телото според дадени насоки: застануваат со раширени нозе малку свиткани во колената, рацете ги спојуваат кај дланките со палците спрема напред.



2. Учениците ја потфрлаат топката во вис, топката еднаш се одбива од подлогата и ја одбиваат со техниката „чекан“ поставени во одбојкарски став.
3. Учениците, поделени во парови, изведуваат одбивање топка со подлактица од помало или од поголемо растојание. Еден ученик ја фрла топката со двете раце оддолу, а другиот ја одбива со подлактица. По неколкукратни изведувања ги менуваат улогите.
4. Учениците, поделени во мали групи поставени во круг, изведуваат одбивање топка со прсти и со подлактица.

Четврти час

1. Тандемот наставници демонстрираат одбивање топка со прсти и со подлактица преку ниска мрежа.
2. Учениците, поделени во парови, увежбаат додавање и одбивање топка:
 - ✚ преку ниска мрежа: фрлање и фаќање со две раце;
 - ✚ под ниска мрежа со тркалање;
 - ✚ додавање и одбивање топка со прсти и со подлактица преку ниска мрежа;
 - ✚ додавање топка со прсти преку ниска мрежа, а парот од другата страна ја „фаќа“ топката со помош на обрач.



3. Учениците се поделени во групи поставени во круг. Во средината на кругот се поставува еден ученик. Додава топка со потфрлање во воздух и одбивање со прсти кон секој ученик во кругот. Учениците ја одбиваат топката со прсти или со подлактица. Секој ученик влегува во кругот.



4. Учениците се поделени во мали групи поставени на одредено растојание од двете страни на јаже кое претставува мрежа. Увешбуваат одбивање топка со прсти и со подлактица преку ниска мрежа.

• Идеи за активности може да се добијат и да се приспособат на возраста на учениците од следните линкови:

<https://www.youtube.com/watch?v=cDRDaGSFsVg>

<https://www.youtube.com/watch?v=84mo3t90jNQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=uht-d6djDA>



Завршна активност – извлекување заклучок

1. Се формираат екипи од по 7 до 8 ученици распоредени во круг. Секоја екипа има топка. Учениците треба да ја пренесат топката едни на други, додавајќи ја со прсти. Топката треба да остане што подолго во воздухот. Топката не смее да падне.
2. Учениците се поделени во три до четири групи од по шест играчи. Секоја група има топка. На даден знак првиот ученик мора да ја фрли топката кон својот соиграч од десната страна со двете раце одоздола. Ученикот кој ја фаќа топката од соиграчот мора да ја додаде топката на следниот ученик од неговата десна страна на ист начин. Групата што ќе го направи целиот круг со топката, прва добива поен.
3. Учениците се поделени во 2 групи (екипи) на определен простор. На определениот простор за секоја екипа има обрач. Соиграчите си ја додаваат топката едни на други со двете раце. Целта на играта е да се фрли топката во обрачот на противничката екипа. Ако топката падне на подот додека соиграчите ја додаваат едни на други, таа екипа ја губи топката. Продолжува со напад следната екипа. Не е дозволено трчање со топката во раце.
4. Се формираат групи од по 5 играчи. Играчите се распоредени во четириаголник означен со маркери за подлога. Во средината на секоја страна од четириаголникот има обрач. На три агли од четириаголникот има по еден ученик, а на четвртиот има два ученика. Првиот ученик ја фрла топката над глава со цел да погоди во обрачот. По фрлањето трча кон спротивниот агол од местото каде што ја подал топката. Следниот играч ја фаќа топката и ја фрла во обрачот од другата страна. Учениците се движат во насока на стрелките на часовникот.

Рефлексја

Дискусија во врска со прашањата:

1. Што правевме денес?
2. Како ги поставуваме рацете и дланките при одбивање на топката со прсти, а како со подлактица?
3. Како ви се допаднаа игрите?
4. Како можете наученото да го користите во секојдневниот живот?

Следење на напредокот

- ❖ Совладаност на поставувањето и основната техника на одбивање топка со прсти и со подлактица.
- ❖ Практична изведба на активностите.
- ❖ Соработка со соучениците при изведување на активностите.
- ❖ Активна вклученост за време на часот.

СОДРЖИНА: ОДБОЈКА

3. ШКОЛСКИ СЕРВИС (3 ЧАСА)

СОДРЖИНИ И ПОИМИ: Основи на сервирање (школски сервис)

СТАНДАРДИ ЗА ОЦЕНУВАЊЕ: изведува основен школски сервис.

СРЕДСТВА: топки за одбојка, ниска мрежа, обрачи.

Воведна активност – активирање на предзнаењата

- ✓ Организирано поставување и движење во колона по еден (одење, потскоци, скокање, лесно трчање со промена на правец и брзина на движење и сл.).
- ✓ Игра **Фаќачи со топка**. Се избираат двајца „фаќачи со топка“. При бркањето на учениците мора топката меѓусебно да ја додаваат или да ја водат. Учениците може да бидат фатени само со погодување со топка. Фатениот ученик излегува од игра. За време од 2 до 3 минути се менуваат играчите кои бркаат и играта почнува од почеток. Целта е да се променат што повеќе ученици во улога на фаќачи со топка.

Подготвителен дел

- ✓ Учениците се поставуваат во две редици или во круг и изведуваат вежби за обликување на телото.

Главни активности – искусвено учење

Предлог-активности за реализација на три наставни часа

1. Наставникот демонстрира изведување школски сервис. Топката се држи во едната рака, се потфрла пред себе, а со другата се удира со стегната дланка или со внатрешниот дел од тупаницата. Топката е поставена на дланката на едната рака. Во моментот кога топката се отфрла, другата рака зема замав, се движи од назад кон напред и изведува удар по топката со долниот дел од замавната рака.

2. Учениците индивидуално изведуваат школски сервис на помало и на поголемо растојание со одбивање во сид.

3. Учениците, поделени во парови, изведуваат школски сервис на помало и на поголемо растојание преку ниска мрежа.

4. Учениците се поставени во колони од двете страни на ниска мрежа. Првиот ученик од едната колона изведува школски сервис, а првиот ученик од другата колона треба да ја одбие топката со прсти или со подлактица. Потоа ги менуваат улогите.



Предлог-активности за воведување на учениците во школски сервис (на следниот линк):
<https://www.youtube.com/watch?v=F1tu1InpPbY>.

Завршна активност – извлекување заклучок

1. Учениците се поделени во групи. Секоја група изведува школски сервис, но треба да погоди обрач поставен на противничката половина. Победник е екипата која ќе погоди повеќе пати.
2. Се формираат групи од по 7 до 8 играчи распоредени во круг. Секоја група има топка. На знак на наставникот соиграчите мора да ја пренесат топката едни на други, играјќи со прсти и обидувајќи се да ја задржат топката во воздух што е можно подолго. Победува екипата што најдолго ќе ја задржи топката во воздух.
3. Учениците се поделени во групи од по 4 играчи. Секоја група има топка. Еден играч е во средина, а останатите се поставени во форма на триаголник. Тие си ја додаваат топката помеѓу себе, а играчот во средината треба да ја фати/пресече топката. Ако ја фати топката, го менува местото со играчот којшто последен ја фрлил топката.

Рефлексија

Дискусија во врска со прашањата:

1. Каков сервис учевме на часот?
2. Што ви е потешко за изведување, школски сервис или одбивање топка со подлактица?
3. Што научивте?
4. Како можете наученото да го користите во секојдневниот живот?

Следење на напредокот

- ❖ Совладаност на школскиот сервис со стегната дланка или со внатрешен дел од тупаница.
- ❖ Практична изведба на активностите.
- ❖ Соработка со соучениците при изведување на активностите.
- ❖ Активна вклученост за време на часот.
- ❖ Почитување на правилата на однесување во игра.

СОДРЖИНА: ОДБОЈКА

ОЦЕНУВАЊЕ НА НАУЧЕНОТО (1 ЧАС)

СОДРЖИНИ И ПОИМИ:

- ✓ Основни одбојкарски ставови (паралелен и дијагонален)
- ✓ Основна техника на одбивање топка со прсти и со подлактица („чекан“)
- ✓ Основи на сервирање (школски сервис)

СТАНДАРДИ ЗА ОЦЕНУВАЊЕ:

- Се поставува и применува основен паралелен и дијагонален одбојкарски став.
- Изведува основно одбивање топка со прсти и со подлактица.
- Изведува основен школски сервис.

СРЕДСТВА: одбојкарски топки, маркери за подлога, конуси, обрачи, ниска мрежа, јаже, свирче за наставник.

Воведна активност – активирање на предзнаењата

- ✓ Организирано поставување и движење во колона по еден (одење, потскоци, скокање, лесно трчање со промена на правец и брзина на движење и сл.).

Подготвителен дел

- ✓ Учениците се поставуваат во две редици или во круг и изведуваат вежби за обликување на телото.

Главни активности – искусвено учење

Наставникот прави избор на активности од претходните часови со кои може да ја провери совладаноста на основните елементи во одбојката.

Учениците изведуваат штафетни и елементарни игри со усвоени елементи од одбојката:

- ✓ игровни активности со примена на одбојкарски став;
- ✓ одбивање топка со прсти и со подлактица;
- ✓ школски сервис преку ниска мрежа;
- ✓ игра во мали групи – одбојка.



Завршна активност – извлекување заклучок

Учениците изведуваат вежби за растегнување и за олабавување.

Рефлексija

Дискусија во врска со прашањата:

1. Што правевме денес?
2. Кои елементи од одбојката ви беа најлесни, а кои најтешки за изведување?
3. Како можете наученото да го користите во секојдневниот живот?

Следење на напредокот

- ❖ Резултати од учењето:
 - ✓ Разликува елементи од спортската игра одбојка.
 - ✓ Учествува во играње на спортските игри, почитувајќи ги основните правила.

СОДРЖИНА: ФУДБАЛ

1. ПРИМАЊЕ И ДОДАВАЊЕ ТОПКА (5 ЧАСА)

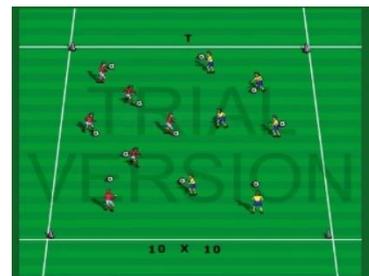
СОДРЖИНИ И ПОИМИ: Основно примање и додавање топка (со внатрешниот и надворешниот дел од стапалото)

СТАНДАРДИ ЗА ОЦЕНУВАЊЕ: изведува примање и додавање топка во место со внатрешниот и надворешниот дел од стапалото.

СРЕДСТВА: фудбалски топки, маркери за означување простор.

Воведна активност – активирање на предзнаењата

- ✓ Организирано поставување и движење во колона по еден (одење, потскоци, скокање, лесно трчање со промена на правец и брзина на движење и сл.).
- ✓ Во простор означен за игра, секој ученик има своја топка. Наставникот дава наредба: „Трчкај околу својата топка во лево или во десно, седни на својата топка, размени ја топката со својот другар, шутни ја топката кон својот другар, шутни во голот и радувај се на постигнатиот гол како Роналдо, Меси, Пандев или друг познат фудбалер.“



Подготвителен дел

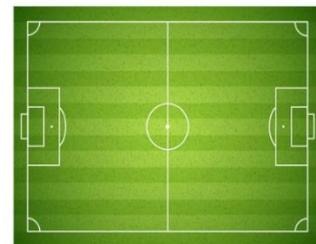
- ✓ Учениците се поставуваат во две редици или во круг и изведуваат вежби за обликување на телото.

Главни активности – искусвено учење

Прв час

1. Учениците се запознаваат со информации поврзани со спортската игра ФУДБАЛ:

- ✚ фудбалско игралиште;
- ✚ се натпреваруваат две екипи, секоја екипа брои 11 играчи од кој еден е голман;
- ✚ се постигнуваат голови со нога или со глава;
- ✚ натпреварот трае 90 минути, се играат 2 полувремиња, а едно полувреме трае 45 минути;
- ✚ победува екипата која ќе постигне повеќе голови;
- ✚ доколку двете екипи имаат ист број погодоци, натпреварот завршува со нерешен резултат.



Основни поими поврзани со фудбалот:

- ✚ внатрешен и надворешен дел од стапалото;
- ✚ водење топка, дриблинг;
- ✚ шут (удар) во гол со внатрешниот дел од стапалото, постигнување гол и улогата на голманот во фудбалската игра.

2. Наставникот им објаснува на учениците за тоа кој е внатрешен, надворешен и горен дел од стапалото; за положбата на стојната нога и положбата на стапалото во моментот на удар или во моментот на додавање на топката. При додавањето со внатрешниот дел од стапалото, да се внимава во моментот на додавање ударното стапало да биде отворено за 90° во однос на стапалото од стојната нога. Додавањето може да биде во место или во движење.





3. Наставникот ги запознава учениците со елементот примање топка со внатрешниот дел од стапалото и истиот им го демонстрира. Да се внимава на отвореното стапало и на малата амортизација на ударот во моментот на прием на топката.

Предлог-активности за реализација на пет наставни часа

- ✚ Учениците се поставени во парови на пократко растојание обележано со маркери. Вежбаат додавање и примање топка со внатрешниот дел од стапалото. Потоа растојанието се зголемува.
- ✚ Учениците, поделени во парови, вежбаат додавање и примање топка со внатрешниот дел од стапалото низ две сталки поставени меѓу нив како гол.
- ✚ Учениците вежбаат додавање и примање топка со внатрешниот дел од стапалото, со одбивање на топката од сид.
- ✚ Учениците се поставени во круг и меѓусебно си додаваат и примаат топка со внатрешниот дел од стапалото.
- ✚ Учениците, поделени во парови, вежбаат додавање и примање топка во движење со внатрешниот дел од стапалото (дупли пас).
- ✚ Учениците може да бидат поставени во триаголник или во квадрат и меѓу себе си додаваат со внатрешниот дел од стапалото.
- ✚ Играње мини фудбал со примена на основните правила за игра.

Завршна активност – извлекување заклучок

- 1.** Учениците се поделени во мали групи поставени во круг. Вежбаат додавање и примање топка со внатрешниот дел од стапалото. Еден ученик е внатре во кругот и се обидува да им ја одземе топката при додавање. Ако ја одземе од ученикот кој ја додава топката, ги менуваат улогите.
- 2.** Во означен простор за игра наставникот има поставено повеќе мали голови од конуси/маркери. Учениците примаат и додаваат топка во движење помеѓу поставените голови со внатрешниот дел од стапалото.
- 3.** Наставникот означува простор за игра и поставува голови од конуси, мали голови или ракетни голови. Учениците се поделени во два тима, црвени и сини и секој тим има своја топка.
 - а)** Низ целиот простор црвените додаваат со внатрешниот дел од стапалото само на црвени (помеѓу себе), а сините со внатрешниот дел од стапалото само на сини (помеѓу себе).
 - б)** Наставникот дава насока: по неколку додавања со внатрешниот дел од стапалото дозволено е да се постигне гол, а секоја екипа се радува на свој начин.
 - в)** Наставникот дава насока: наизменично додавање син – црвен, црвен – син, син – син – црвен и др.

Рефлексija

Дискусија во врска со прашањата:

- 1.** Што правевме денес?
- 2.** Со кој дел од стапалото ја примаме и ја додаваме топката?
- 3.** Како ви се допаднаа активностите?
- 4.** Како можете наученото да го користите во секојдневниот живот?

Следење на напредокот

- ❖ Совладаност на техниката на примање и додавање топка.
- ❖ Практична изведба на активностите.
- ❖ Соработка со соучениците при изведување на активностите.
- ❖ Активна вклученост за време на часот.
- ❖ Почитување на правилата на однесување во игра.

СОДРЖИНА: ФУДБАЛ 2. ВОДЕЊЕ ТОПКА (5 ЧАСА)

СОДРЖИНИ И ПОИМИ: Основно фудбалско водење (со внатрешниот и надворешниот дел од стапалото)

СТАНДАРДИ ЗА ОЦЕНУВАЊЕ: изведува праволиниско водење топка во одење со внатрешниот и надворешниот дел од стапалото.

СРЕДСТВА: фудбалски топки, маркери за подлога, конуси, ниски препреки.

Воведна активност – активирање на предзнаењата

- ✓ Организирано поставување и движење во колона по еден (одење, потскоци, скокање, лесно трчање со промена на правец и брзина на движење и сл.).
- ✓ Сите ученици имаат топка. Во просторот означен за игра ја водат топката со лева или со десна нога, избегнувајќи допир меѓу себе.
 - * Варијанта на играта. Учениците се движат низ просторот, ја водат топката со горниот или со надворешниот дел од стапалото и си додаваат со внатрешниот дел од стапалото.
- ✓ Игра **Пајак**. Два ученика се фатени за рака без топка – „пајак“. Сите останати ученици имаат своја топка. Учениците ја водат топката со надворешниот дел од стапалото, избегнувајќи го „пајакот“. „Пајакот“ треба да ја исфрли топката на секој од учениците надвор од просторот за игра. Ученикот кој е без топка се фаќа за раце со „пајакот“ и продолжуваат да ги бркаат останатите.

Подготвителен дел

- ✓ Учениците се поставуваат во две редици или во круг и изведуваат вежби за обликување на телото.

Главни активности – искусвено учење

Прв час

1. Наставникот заедно со еден ученик демонстрира праволиниско водење топка со надворешниот дел од стапалото.
2. Учениците се поделени во колони една спроти друга. Увежбуваат праволиниско водење на помало и на поголемо растојание со лева или со десна нога, со промена на колоната.
3. Учениците се поделени во парови. Едниот ученик од парот ја води топката праволиниски, а другиот го следи без топка. Потоа ги менуваат улогите.



Втор час

1. Учениците изведуваат змијулесто водење топка во разни правци со лева или со десна нога (помеѓу поставени пречки, со различна брзина).
2. Учениците се поделени во групи. На растојание од 10 метри се наоѓа конус. Ученикот ја води топката до конусот со горниот дел од стапалото, а ја враќа со додавање со внатрешниот дел од стапалото.
3. Во просторот се поставени повеќе мали голчиња од конуси/сталки и препреки на мала висина. Учениците изведуваат водење топка по насоки од наставникот:

- ✚ водење на топката низ малите голови само со десна или само со лева нога, наизменично водење, протнување на топката под препреката;
- ✚ водење низ малите голови и промена на топката помеѓу учениците, прескокнување на препреката и сл.

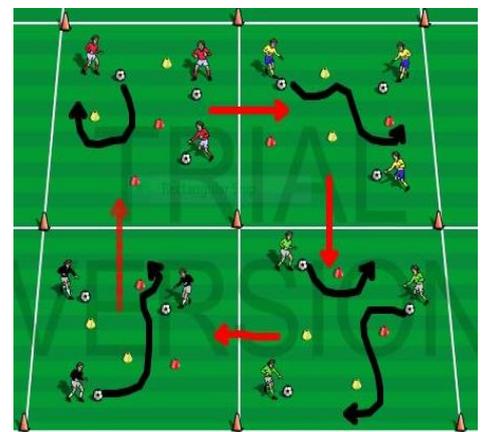


Трет час

1. Учениците се поставени во колони. Пред секоја колона наставникот има поставено конус/маркер на растојание од 10 метри. Првиот ученик праволиниски ја води топката до конусот/маркерот, ја стопира топката и со трчање се враќа назад во колоната. Вториот ученик со трчање оди до топката и со водење ја враќа назад до третиот ученик. Играта завршува кога ќе завршат сите ученици во колоната.
 2. Учениците се поставени во колони. Пред секоја колона наставникот **праволиниски** има поставено 5 конуси/маркери на растојание од 3 метри. Учениците имаат задача да ја водат топката змијулесто низ конусите/маркерите и повторно да се вратат во колоната. Наставникот дава наредба за водење на топката со десна или со лева нога, наизменично водење.
- * Варијанта на активноста. Пред секоја колона наставникот **вкрстено ги поставува** конусите/маркерите. Учениците ја водат топката низ нив и повторно се враќаат во колоната (водење со десна или со лева нога, наизменично водење).

Четврти час

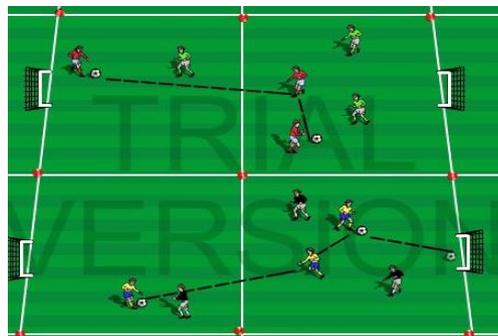
1. Во просторот има 4 голчиња со различна боја. На даден знак учениците со водење топка треба да поминат најбрзо што можат низ головите (гол со бели, црвени, сини или жолти маркери). Наставникот кажува низ која боја на гол треба да се води топката.
2. Просторот е поделен на 4 мали терени во форма на квадрат. Во секој од квадратите се поставени конуси/маркери. Во секој квадрат има по ист број ученици. Секој ученик има топка и се движи во просторот околу конусите/маркерите со водење топка со лева, десна нога или наизменично. На знак од наставникот секоја група се поместува во левиот квадрат.



Петти час

1. Играње мини фудбал со 2 гола. Играње фудбал со примена на основните правила на игра, а постигнат гол се смета само ако ученикот со водење топка помине низ противничкиот гол.

2. Играње мини фудбал со 4 гола. Наставникот означува простор за игра со 4 гола. Секоја екипа има по два гола на својата страна и два противнички гола на спротивната страна. Во оваа игра постигнат гол се смета само ако ученикот со водење топка помине низ еден од двата противнички гола.



Завршна активност – извлекување заклучок

1. Учениците се поставени на крајната линија од просторот означен за игра. Секој од нив има топка. Во средината на просторот се наоѓа „ловец“, кој има задача да ги фати учениците. Учениците треба да ја водат топката до спротивната страна од просторот без да бидат фатени од „ловецот“.

2. Игра **Полицаец и крадец** со топки. Секој има своја топка. **Полицаецот** со водење топка треба да го фати **крадецот**, а тој со водење топка треба да му избега на **полицаецот**. Се менуваат улогите.

Рефлексија

Дискусија во врска со прашањата:

1. Што правевме денес?
2. Со кој дел од стапалото ја водиме топката?
3. Како ви се допаднаа активностите во завршниот дел од часот?
4. Како можете наученото да го користите во секојдневниот живот?

Следење на напредокот

- ❖ Совладаност на праволиниското водење топка со одење и со трчање.
- ❖ Практична изведба на активностите.
- ❖ Соработка со соучениците при изведување на активностите.
- ❖ Активна вклученост за време на часот.
- ❖ Почитување на правилата на однесување во игра.

СОДРЖИНА: ФУДБАЛ

3. ШУТ ВО ГОЛ (5 ЧАСА)

СОДРЖИНИ И ПОИМИ: Основен шут (удар) во гол со внатрешен дел од стапало

СТАНДАРДИ ЗА ОЦЕНУВАЊЕ: изведува шутирање во гол со внатрешниот дел од стапалото.

СРЕДСТВА: фудбалски топки, голем гол, обрачи, маркери за подлога, мали голови, конуси, ниски препреки.

Воведна активност – активирање на предзнаењата

- ✓ Организирано поставување и движење во колона по еден (одење, потскоци, скокање, лесно трчање со промена на правец и брзина на движење и сл.).
- ✓ Во ограничен простор за игра секој ученик има своја топка. Еден ученик со маркер има задача со шут на својата топка да ги погоди топките на другите ученици. Останатите ученици со водење топка ги избегнуваат шутовите. Играта завршува откако ќе бидат погодени сите топки.

Подготвителен дел

- ✓ Учениците се поставуваат во две редици или во круг и изведуваат вежби за обликување на телото.

Главни активности – искуствено учење

Предлог-активности за реализација на пет наставни часа

Прв час

1. Наставникот демонстрира правилен шут (удар) во гол со внатрешниот дел од стапалото од место.

2. Учениците изведуваат шут (удар) во гол со внатрешниот дел од стапалото од место, со лева или со десна нога, на мали голови на растојание од 7 или 10 метри.

3. Учениците изведуваат шут (удар) во гол со внатрешниот дел од стапалото од место, со лева или со десна нога, со погодување одредена цел (обрач, маркер).



Втор час

1. Учениците изведуваат шут (удар) на стандарден ракометен гол 3 x 2 метри. Се поставуваат конуси на различни места во голот. Учениците имаат задача да го погодат конусот (вежбање прецизност во шутирањето).

2. Учениците се поделени во 3 групи поставени лево, десно и на средина од голот. Ученикот ја води топката со надворешниот или со горниот дел од стапалото и изведува шут (удар) во гол со внатрешниот дел од стапалото, без голман. Групите ги менуваат местата.

3. Учениците се наредени во колона. Почнуваат со праволиниско водење на топката, а водењето го завршуваат со шут (удар) во гол со внатрешниот дел од стапалото.

Трет час

1. Учениците се поделени во групи. На пречката од голот се поставени обрачи кои висат. Учениците шутираат во голот и имаат за цел да погодат во обрачите. Победник е групата која ќе погоди најмногу обрачи.
2. Наставникот поставува полигон со пречки. Учениците се поделени во групи. Секој ученик треба да прескокне над препрека со трчање, да се повлече низ обрач, а потоа да ја води топката со надворешниот или со горниот дел од стапалото и да шутира во мал гол. Ученикот кој шутира ја враќа топката за да продолжи следниот ученик.
3. Две екипи се натпреваруваат една против друга. На растојание од 10 метри е поставен конус помеѓу две стапки. Целта е да се погоди истиот. Екипата која повеќе пати ќе го погоди конусот е победник.
4. Учениците се поделени во две групи. Едната група со топка треба да ги погоди играчите од другата група пред да преминат од една на друга страна. Откако ќе бидат погодени сите играчи, се менуваат улогите на екипите.

Четврти час

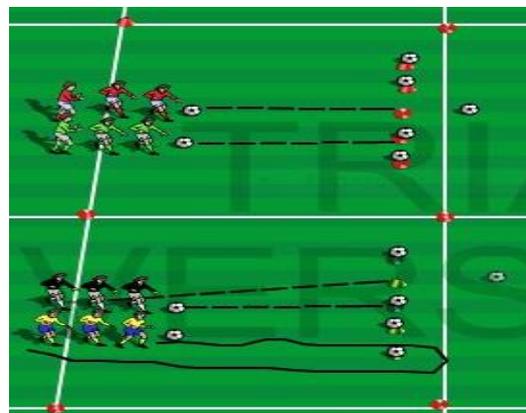
1. Учениците се поделени во мали групи. Играат фудбал 2 : 2, 3 : 3, 4 : 4, со тоа што топката смеат да ја додаваат задолжително со десна или со лева нога, со внатрешниот дел од стапалото.
2. **Мини фудбал** со 4 гола. Наставникот означува простор за играње со 4 гола. Секоја екипа има по два гола на својата страна и два противнички гола на спротивната страна. Во оваа игра постигнат гол се смета само ако ученикот со шут (удар) со внатрешниот дел од стапалото постигне гол во еден од двата противнички гола.
* Варијанта на играта. Голот се вреднува само е ако е постигнат со шут (удар) со горниот дел од стапалото.

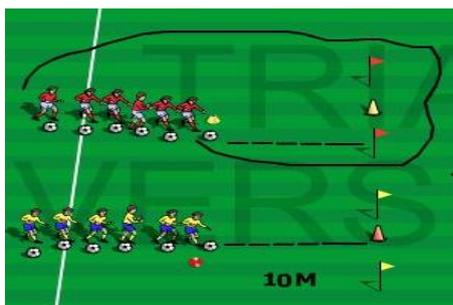
Петти час

- Мини фудбал** со 2 гола. Наставникот означува простор за игра со 2 гола. Играње фудбал со примена на основните правила на игра, а постигнатиот гол се вреднува само ако е постигнат со шут (удар) со внатрешниот дел од стапалото.
- * Варијанта на играта. Голот се вреднува само е ако е постигнат со шут (удар) со горниот дел од стапалото.

Завршна активност – извлекување заклучок

1. Игра **Финале на Лига на шампиони**. Учениците се поделени во две екипи. Името на екипите сами го бираат. Шутираат пенали од 7 метри во ракометен гол. Победник е екипата која ќе постигне повеќе голови. Задолжително е шутирање со внатрешниот дел од стапалото.
2. Две екипи се натпреваруваат една против друга. На растојание од 10 метри се поставени топки врз 5 маркери за подлога. Целта е да се исфрлат сите топки од маркерите. Екипата која најбрзо ќе ги погоди е победник.





3. Двете екипи се натпреваруваат една против друга. На растојание од 10 метри е поставен конус помеѓу две сталки. Целта е да се погоди истиот. Екипата која повеќе пати ќе го погоди конусот е победник.

Рефлексија

Дискусија во врска со прашањата:

1. Со кој дел од стапалото шутиравте во голот?
2. Колку бевте прецизни во погодување на головите? Од што зависи прецизноста на ударот?
3. Како можете наученото да го користите во секојдневниот живот?

Следење на напредокот

- ❖ Совладаност на шутот во гол со внатрешниот дел од стапалото.
- ❖ Практична изведба на активностите.
- ❖ Соработка со соучениците при изведување на активностите.
- ❖ Активна вклученост за време на часот.
- ❖ Почитување на правилата на однесување во игра.

СОДРЖИНА: ФУДБАЛ ОЦЕНУВАЊЕ НА НАУЧЕНОТО (1 ЧАС)

СОДРЖИНИ И ПОИМИ:

- ✓ Основно примање и додавање топка (со внатрешен и надворешен дел од стапало)
- ✓ Основно фудбалско водење (со внатрешен и надворешен дел од стапало)
- ✓ Основен шут (удар) во гол со внатрешен дел од стапало

СТАНДАРДИ ЗА ОЦЕНУВАЊЕ:

- Изведува примање и додавање топка во место со внатрешниот и надворешниот дел од стапалото.
- Изведува праволиниско водење топка во одење со внатрешниот и надворешниот дел од стапалото.
- Изведува шутирање во гол со внатрешниот дел од стапалото.

СРЕДСТВА: фудбалски топки, голем гол, обрачи, маркери/конуси, мали голови.

Главни активности – искусствено учење

Наставникот прави избор на активности од претходните часови со кои може да ја провери совладаноста на основните елементи во фудбалот:

- ✓ примање и додавање топка (со внатрешниот и надворешниот дел од стапалото);
- ✓ фудбалско водење (со внатрешниот и надворешниот дел од стапалото);
- ✓ шут (удар) во гол со внатрешниот дел од стапалото;
- ✓ играње фудбал со примена на основните правила на игра.

1. Учениците се наредени во 2 или 3 колони. На даден знак шутираат во гол од место. Ја земаат топката и ја даваат на следниот играч кој шутира на ист начин. Победува екипата која прва ќе постигне 10 гола.

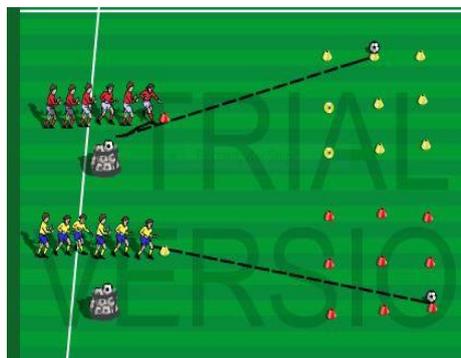
* Варијанта на играта. Шут (удар) со залет од неколку чекори.

2. Учениците се поставени во 2 или 3 колони. На даден знак првиот ученик од колоната брзо ја води топката со посланата нога, се движи праволиниски помеѓу поставени маркери за подлога и шутира во празен мал гол. Ја враќа топката на следниот играч. Победува екипата која прва ќе ги направи измените или прва ќе постигне 5 гола.

3. Натпревар помеѓу учениците во удар (шут) во гол, со погодување конуси кои се поставени на гол-линија.

Завршна активност – извлекување заклучок

Учениците се поставени во две колони. На одредено растојание од колоните се поставени 9 маркери (во 3 реда по 3). Првиот играч, на даден знак, треба да земе топка и да ја постави врз маркерот, се враќа назад, го допира следниот играч по рамото и тој тргнува со топка. Победник е онаа колона која прва ќе ги покрие сите маркери со топки.



Рефлексја

Дискусија во врска со прашањата:

1. Што научивме за фудбалот како спортска игра?
2. Кој елемент од фудбалот најмногу ви се допаѓа и сакате да го изведувате?
3. Како можете наученото да го користите во секојдневниот живот?

Следење на напредокот

- ❖ Резултати од учењето:
- ✓ Разликува елементи од спортската игра фудбал.
- ✓ Учествува во играње на спортските игри, почитувајќи ги основните правила.

СЛЕДЕЊЕ НА ПОСТИГАЊАТА НА УЧЕНИЦИТЕ

Тема: ОСНОВИ НА СПОРТСКИТЕ ИГРИ				
ЛЕГЕНДА: + (Успешно ги совлада стандардите за оценување)				
+ - (Вложува повеќе напор за да ги постигне стандардите за оценување)				
- (Потребна му / ѝ е поддршка за да ги постигне стандардите за оценување)				
Резултати кои учениците треба да ги постигнат според стандардите за оценување	Стандарди за оценување	+	+ -	-
РАКОМЕТ				
Разликува елементи од спортската игра ракомет . Учествува во играње на спортските игри, почитувајќи ги основните правила.	Се поставува и применува основен паралелен и дијагонален ракометен став во место.			
	Соодветно се поставува при изведба на фаќање/примање и додавање топка во место, во висина на гради.			
	Изведува праволиниско водење топка во место и во одење.			
	Изведува основна техника на шутирање во гол од место.			
КОШАРКА				
Разликува елементи од спортската игра кошарка . Учествува во играње на спортските игри, почитувајќи ги основните правила.	Се поставува и применува основен паралелен и дијагонален кошаркарски став во место.			
	Соодветно се поставува при изведба на фаќање/примање и додавање топка во место, во висина на гради.			
	Изведува праволиниско водење топка во место и во одење.			
	Изведува основна техника на шутирање во пониско поставен кош од место.			
ОДБОЈКА				
Разликува елементи од спортската игра одбојка . Учествува во играње на спортските игри, почитувајќи ги основните правила.	Се поставува и применува основен паралелен и дијагонален одбојкарски став.			
	Изведува основно одбивање топка со прсти и со подлактица.			
	Изведува основен школски сервис.			
ФУДБАЛ				
Разликува елементи од спортската игра фудбал . Учествува во играње на спортските игри, почитувајќи ги основните правила.	Изведува примање и додавање топка во место со внатрешниот и надворешниот дел од стапалото.			
	Изведува праволиниско водење топка во одење со внатрешниот и надворешниот дел од стапалото.			
	Изведува шутирање во гол со внатрешниот дел од стапалото.			

КАКО може дигиталната технологија да најде примена и на часовите по Физичко и здравствено образование?



Многу дигитални алатки може да се искористат за креирање содржини преку кои учениците на интересен и на забавен начин ќе проверат колку ги совладале содржините и поимите од наставните програми.

Наставникот може да ги сподели дигиталните алатки:

- ✚ со ученици кои од различни оправдани причини не можат да изведуваат физички активности, а ги следат часовите;
- ✚ со ученици кои од различни оправдани причини не ги следат часовите;
- ✚ кога нема можност да се реализираат активности во спортска сала од различни причини и активност се изведува во училница;
- ✚ во домашни услови по совладување на темата или на соодветните содржини;
- ✚ натпревари во знаење (квизови) меѓу ученици и сл.

Активностите од дигиталните алатки може да се реализираат на ниво на паралелка, во мали групи, парови или индивидуално.

Предлог-активности за ученици изработени со примена на **ВОРДВОЛ (WORDWALL)**

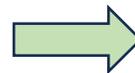
СОДРЖИНИ И ПОИМИ ОД КОШАРКА

<https://wordwall.net/resource/63609484>

Каква топка е прикажана на сликата?



A одбојкарска топка	B фудбалска топка
C ракометна топка	D кошаркарска топка



Почитувани наставници!

Се надеваме дека Прирачникот ќе ви помогне во планирање на активностите со вашите ученици. Ова се само мал дел од идеите за спортски активности и секоја од нив може да ја модифицирате во зависност од техничките, просторните и материјалните услови, имајќи ги предвид, пред сè, психофизичките способности на вашите ученици.

КОРИСТЕНИ ЛИНКОВИ И ЛИТЕРАТУРА – ОСНОВИ НА СПОРТСКИ ИГРИ

❖ РАКОМЕТ

<https://rb.gy/nc9sv>

❖ КОШАРКА

<https://www.youtube.com/watch?v=ll-oQzi0Vck>

https://www.youtube.com/watch?v=ePX7umliH_s

<https://www.youtube.com/watch?v=HxecRUGkafc>

❖ ОДБОЈКА

<https://www.youtube.com/watch?v=ZSb7yZ75qak&t=29s>

<https://www.youtube.com/watch?v=cDRDaGSFsVg>

<https://www.youtube.com/watch?v=84mo3t90jNQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=uht-d6djDA>

<https://www.youtube.com/watch?v=F1tu1InpPbY>

❖ Квиз-активности – ВОРДВОЛ (WORDWALL)

<https://wordwall.net/resource/63609484>

<https://shorturl.at/ituTX>

<https://wordwall.net/resource/63699504>

<https://wordwall.net/resource/63700301>

- ✓ Прирачник за тренери и наставници – ЦЕВ училиштен проект „Играј одбојка и расти со неа“. <https://rb.gy/att5lt>

**НАТАША ТОДОРОВСКА
КИРЕ ГРБЕВСКИ**

**ТРЕТО
ОДДЕЛЕНИЕ**



**МАТЕРИЈАЛИ ЗА
УЧЕНИЦИ ПО
НАСТАВНИОТ ПРЕДМЕТ
ФИЗИЧКО И
ЗДРАВСТВЕНО
ОБРАЗОВАНИЕ**



ДИГИТАЛНИОТ СВЕТ ВО СПОРТОТ

Многу дигитални алатки може да ви овозможат на интересен и на забавен начин да проверите колку ги совладавте содржините и поимите од Наставната програма за трето одделение.

Запомнете! Физичкиот развој и телесните вежби се **најважни**. Секој момент користете го за спортување, движење во природа, прошетки, возење со велосипед, како и за следење спортски натпревари во сала или на отворен простор.

Дигиталната алатка овозможува за краток период да „прошетате“ по спортските терени и да изиграте некоја спортска игра или да одговорите на прашања поврзани со одреден спорт. Се натпреварувате сами со себе за да проверите колку сте запомниле од содржините и поимите кои ги учевте на часовите. Или уште подобро, се натпреварувате со соученик кој побрзо, со поголема концентрација и вештина може да одговори на прашањата.

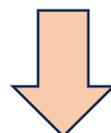
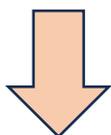
Еве неколку интересни квиз-игри изработени со примена на алатките во WORDVOL (WORDWALL).

Почитувани третоодделенчиња,

Нека почне натпреварот!

**КОЛКУ ГИ ПОЗНАВАМ ГИМНАСТИЧКИТЕ
СПРАВИ?**

<https://rb.gy/yz0pot>



СОДРЖИНИ И ПОИМИ ОД РАКОМЕТ

<https://wordwall.net/resource/63700301>



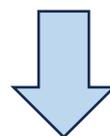
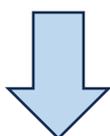
Играч на
ракомет

т	р	р	к	а	а	е	м	о
---	---	---	---	---	---	---	---	---



СОДРЖИНИ И ПОИМИ ОД КОШАРКА

<https://wordwall.net/resource/63609484>



Quiz
Играчот н Содржини и изведува:
поими од кошарка



START

А series of multiple choice questions.
Tap the correct answer to proceed.

шут на кош
кошаркарска
топка



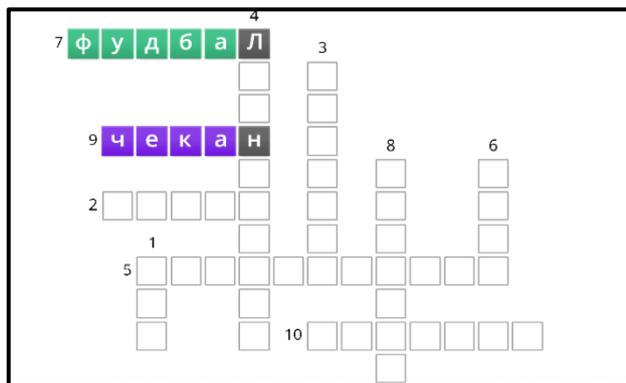
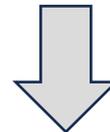
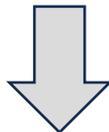
СОДРЖИНИ И ПОИМИ ОД ФУДБАЛ

<https://wordwall.net/resource/63699504>



ПОИМИ ОД СПОРТСКИ ИГРИ

<https://shorturl.at/ituTX>



Прирачник за наставници по физичко и здравствено образование-трето одделение

Издавач: Биро за развој на образованието

Уредник: Абдулфета Фетаи

Автори:

Наташа Тодоровска

Кире Грбевски

Стручна поддршка:

м-р Иванка Мијиќ, координатор

Рајмонда Незири, координатор

Марјан Бошалевски

Гордана Цветковска

м-р Виктор Бацуков

Суби Ајро

Лектор: Александар Здравевски

Година на издавање и печатење – 2024

Место на издавање - Скопје

Електронско издание

CIP - Каталогизација во публикација
Национална и универзитетска библиотека "Св. Климент Охридски", Скопје

373.3.016(035)

ТОДОРОВСКА, Наташа

Прирачник за наставници по физичко и здравствено образование [Електронски извор] : трето одделение / Наташа Тодоровска, Кире Грбевски. - Скопје : Биро за развој на образованието, 2024

Начин на пристапување (URL):

https://brogovmk-my.sharepoint.com/:b:/g/personal/bro_macedonia_bro_gov_mk/Eff9WSo16kdGgJJq9jBahawBG1PzlaQUJOorRFLrpy2tkA?e=U9apar.

- Текст во ПДФ формат, 102 стр., илустр. - Наслов преземен од екранот. - Опис на изворот на ден 22.04.2024

ISBN 978-608-206-143-6

1. Грбевски, Кире [автор]

COBISS.MK-ID 63541253