|  |
| --- |
| Предмет: Спорт и спортски активности I година ГО |
| **Teмa: Спортски игри Ракомет** | **Време за реализација: Ноември**  |
| **Изготвил/-а:**  | **од**  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содржина (и поими)** | **Стандарди за оценување** | **Број на час** **Дата на реализација** | **Сценарио за часот** | **Средства** | **Следење на напредокот** |
| * **Ракомет**
* Ракометна техника
 | * Изведува елементи од ракометна техника во игра (додавања, примања, водења и удари на гола).
 | Бр. 5417.11.2025 | ***Воведна активност (3-5 мин.)***Учениците во спортска опрема организирано влегуваат во училишната спортска сала и се постројуваат во една врста.игра за општо загревање (2-мин)На команда надесно се движат во просторот на салата во одење и трчање со промена на интензите.Учениците во одење и трчање изведуваат поскоци и скокови.слика***Подготвителни активности (10-12 мин.)***Поставени во круг учениците изведуваат комплекси за вежби за истегнување, оформување, лабавење и јакнење на мускулните групи на телото, со претходно објаснување и демонстрирање на секоја вежба од страна на наставникот. Комплекс на вежби:1. За оформување, истегнување и лабавење на мускулатурата на вратот, раменскиот дел и горните екстремитети;
2. За оформување, истегнување и лабавење на мускулатурата на трупот и стомачна и грбна мускулатура;
3. За оформување, истегнување и лабавење на мускулатурата на карличниот дел и долните екстремитети;
4. Комплекс на вежби за оформување, истегнување, лабавење и јакнење на мускулатурата во седната и легната положба;
5. Комплекс на поскоци и скокови во место.

При изведбата на комплекс вежбите наставникот ги следи учениците, ги корегира и им укажува на грешки при изведбата на дел од учениците.слика***Главни активности (20-25 мин.)***Во главниот дел на часот учениците преку вежби ги усвојуваат техниките на додавање и примање на топка во место и движење со освојување на простор во комбинација со други елементи. 1. Учениците применуваат ракометни додавања и примања на топка во место и движење со освојување на простор во парови, тројки и групи, во комбинација со водење на топка и удари на гол со десна и лева.
2. Учениците применуваат удари на гол од седум метри (пенал), удари на гол со два и три чекори од различни позиции, во комбинација со додавања и водења на топка со поставен ученик како голман.
3. Учениците применуваат научени елементи од ракометната техника и правила во игра на еден гол и на два гола.
4. Учениците во игра ги применуваат специфичните улоги и задачи во ракометната игра во одбрана и напад.

сликаНаставникот континуирано ги следи учениците при изведбите на вежбите, користи чек листи, укажува на можнитегрешките, ги мотивира и ги истакнува добрите изведби од страна на учениците.Наставникот укажува за потребата за безбедност при работа во поголеми групи и дава насоки за поголема внимателност при изведување на одредени вежби.***Завршна активност (3-5 мин.)***Вежби за одмор, лабавење и истегнување на оптеретената мускулатура на учениците. Наставникот ги демонстрира вежбите за истегнување и воедно укажува на честите неправилности од страна на дел од учениците при изведбата на елементите од ракометната техника, а потоа организирано заедно со учениците ја напушта училишната спортска сала.***Рефлексија***Поголемиот дел од учениците успешно ги усвојуваат техниките на додавање и примање на топка во место и движење со освојување на простор во комбинација со други елементи. Во следните активности на часовите, задолжително е да се обрне повеќе внимание кај учениците кои со потешкотии ги изведуваат елементите од техниката и посебно индивидуално да им се дообјаснува и демонстрира правилната изведба со поголем број на предвежби.Како фер-плејот во игра може да ви помогне во секојдневниот живот? |  Ракометни топкиМаркери за подлога (чуњеви)Маркери маичкиРакометни голови  | -практична изведба на активностите за време на часот; -активна вклученост за време на часот; -соработка со  соучениците во  изведување на  активностите; -почитување на  правилата на  однесување во  спортска сала.-почитување на правилата на правилно користење на спортските реквизити. |