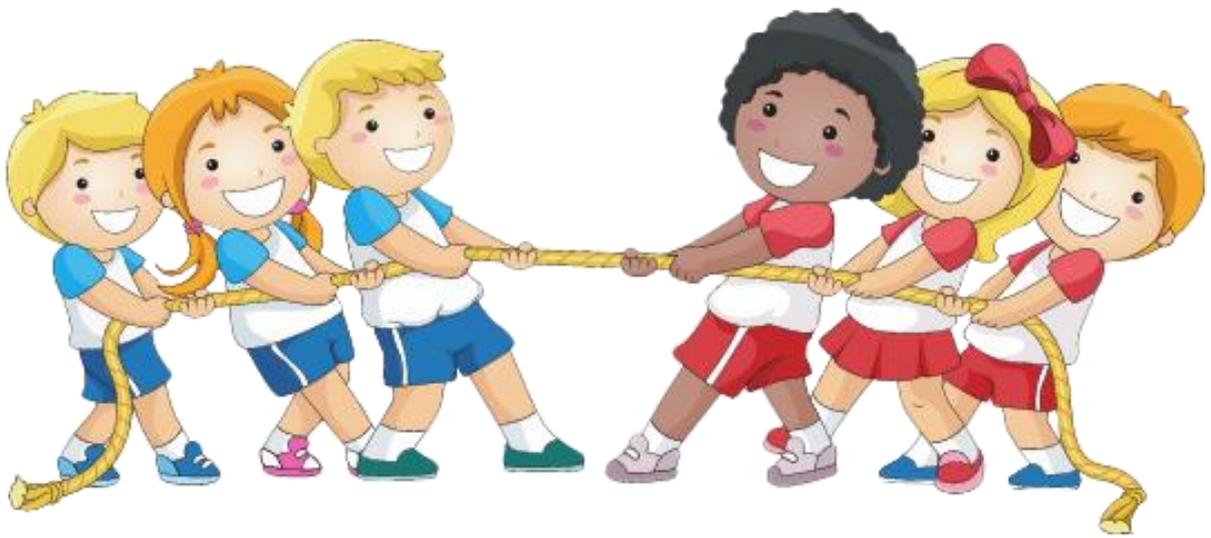


ПРИРАЧНИК ПО
ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО
ОБРАЗОВАНИЕ
ЗА НАСТАВНИЦИ
IV ОДДЕЛЕНИЕ



ВИКТОР КОЦЕВ
ЖАНА ПАЛЕВСКИ





Прирачник по физичко и здравствено образование за наставници IV одделение

Издавач: Биро за развој на образованието – Скопје

Уредници:

м-р Мирјанче Милошевска

м-р Емилија Вељаноска

Автори:

Виктор Коцев

Жана Палевски

Стручна поддршка:

Марјан Бошалески

м-р Емилија Вељаноска

Суби Ајро

Лектор: Александар Здравевски

Дизајн и техничко уредување: АРБЕРИА ДЕСИГН ДООЕЛ, Тетово

Година на издавање - 2025

Место на издавање - Скопје

Електронско издание

CIP - Каталогизација во публикација

Национална и универзитетска библиотека "Св. Климент Охридски", Скопје

373.3.016:796(035)=163.3

КОЦЕВ, Виктор

Прирачник по физичко и здравствено образование за наставници IV одделение

[Електронски извор] / Виктор Коцев, Жана Палевски. - Скопје :

Биро за развој на образованието, 2025

Начин на пристапување (URL): <https://www.bro.gov.mk/fzo4/>. - Текст во ПДФ формат, 76

стр., илустр. - Наслов преземен од екранот. - Опис на изворот на ден 26.08.2025. -

Библиографија: стр. 76

ISBN 978-608-206-232-7

1. Палевски, Жана [автор]

COBISS.MK-ID 66752773

Физичко и здравствено образование е наставен предмет кој е составен дел на педагошкиот процес. Секогаш е поврзан со другите подрачја на образованието и воспитанието, бидејќи во себе содржи моторна, когнитивна и афективна компонента, кои, пак, може да го збогатат воспитното влијание на ученикот.

Со своите разновидни содржини и активности е многу интересен и забавен предмет за учениците, кој директно влијае на развојот на нивните физички, моторички и функционални способности.

Концепцијата за деветгодишното основно образование и воспитание му дава значајно место на овој предмет во образованието, затоа што растот и развојот на детето се поврзани со движењето и биолошката функција кои го оформуваат во здрава личност.

Во четврто одделение на деветгодишното основно образование, Физичко и здравствено образование е задолжителен наставен предмет со три часа неделно, односно 108 часа годишно, со тандем-настава.

Наставната програма по Физичко и здравствено образование за четврто одделение изобилува со посебни содржини, вежби и игри кои физички го активираат локомоторниот апарат и организмот во целина, директно влијаат врз симетричниот и правилниот раст и развој на ученикот, ја подобруваат неговата физичка и здравствена способност и го насочуваат кон здрав начин на живот.

Имено, активностите кои се реализираат на часовите по Физичко и здравствено образование треба да овозможат поттик и развој на когнитивниот, психомоторниот, емоционалниот, социјалниот, моралниот и естетскиот развој на личноста на ученикот. На тој начин директно се влијае и врз развојот на визомоторната координација која е предуслов за добра линеација, координација на движењата на екстремитетите, како и доживување на телесната шема на децата, со што се подобрува координацијата во просторот.

Овој Прирачник треба да му помогне на наставникот да ја насочи наставата кон развивање на физичките способности на учениците, спортското образование и поврзување на физичкото и здравственото образование со животот и работата. Во него се обработени примери за сценарија од соодветните теми и се дадени методско-дидактички и стручни насоки за организирање и реализирање на наставата во согласност со Наставната програма. Преку современ пристап во реализацијата на наставата се остваруваат/постигнуваат очекуваните резултати од наставата.

Содржините и активностите во Прирачникот произлегуваат од наставната програма и се поделени во три теми: „Атлетика“, „Гимнастика со ритмика и танци“ и „Спортски игри“.

Атлетика. Содржини и поими: Трчање (истрајно трчање, висок старт, брзо трчање и низок старт); Скокање (скок во височина – „ножици“, скок во далечина од место, скок во далечина – „згрчена техника“).

Гимнастика. Содржини и поими: Организациско поставување во простор; Вежби за обликување на телото и движењата; Гимнастичко одење и трчање; Акробатика; Висења и нишања; Натскокнување, скокање и прескокнување – „јарец“ и шведски сандак; Гимнастичко одење, вртење, детски потскок, челна вага - шведска клупа и ниска греда.



Ритмика. Ритмичко одење и трчање со тактирање и музика; Ритмички потскоци и скокови: детски, мачкини, галоп и „ножици“; Ритмички движења со реквизити: обрач, јаже, лента, топка, со и без музика.

Танци. Детски танци, традиционални народни ора и современи танци по избор: полја, ча-ча-ча, хип-хоп или самба.

Спортски игри - содржини и поими

Ракомет. Основни ракометни ставови и движења; Примање и додавање топка; Ракометно водење; Шутирање во гол и Мини ракомет.

Кошарка. Основни кошаркарски ставови и движења; Фаќање и додавање топка, Кошаркарско водење; Шутирање во кош и Мини кошарка.

Одбојка. Основни одбојкарски ставови и движења; Примање и одбивање топка; Школско сервирање и Мини одбојка.

Фудбал. Примање и додавање топка; Водење топка; Жонглирање; Шутирање во гол и Мини фудбал.

Овој Прирачник треба да им овозможи на наставниците да ги насочат учениците кон развивање на основните елементи на физичката кондиција, карактеристична за возраста и полот, и други елементи на моторички вештини и умења со цел зголемување на работната способност, зацврстување на здравјето и понатамошното напредување во спортско-техничкото образование.

Планираните активности ги почитуваат психофизичките и сензомоторните способности на учениците и може да се приспособат и за ученици кои имаат одредени потешкотии во развојот. При формирање на групите за работа се настојува да се обезбеди баланс во однос на полот. Во повеќејазичните училишта се стимулира заедничко одржување на часови на паралелки од различни наставни јазици, со што се обезбедува меѓуетничка соработка, а секогаш кога е можно наставниците треба да користат и интеграција на активностите од предметот со други наставни предмети.

Наставните содржини во Прирачникот се планирани преку сценарија за час кои се водат во активностите од стандардите за оценување. Оценувањето е насочено кон постигнување и проверка на степенот на постигнатост на пропишаните стандарди за оценување кои се содржани во наставните програми.

На почетокот на учебната година наставниците спроведуваат иницијално мерење на секој ученик, односно на неговиот моторички и физички развој за да го распоредат во нивото на кое припаѓа: натпросечно, просечно и потпросечно. Според тоа тие ги дозираат вежбите кои се различни за секој ученик. Сумативната оценка ја формираат двајцата наставници коишто работат во тандем. Таа не се формира врз основа на нивото на моторички и физички развој во кое припаѓа ученикот. При оценување на учениците наставникот го следи индивидуалното напредување на секој ученик во рамки на неговото ниво на развој.

За учениците да можат да прикажат што и колку постигнале, при оценувањето се користи широк дијапазон на постапки и методи (есејски задачи, тестови, квизови, проблемски задачи, проекти) за да ги прикажат своите постигања преку практична изведба на спортските елементи, поединечно и во игра. изведба на спортските елементи поединечно и во игра.

Авторите

АТЛЕТИКА - 20 часа

Содржини и поими: Трчање - истрајно трчање, висок и низок старт (6 часа)

Стандарди за оценување

- Изведува висок старт;
- Изведува правилна техника на трчање;
- Применува низок старт при брзо трчање.

Сценарио за час

Воведни активности - активирање на предзнаењата

Наставникот ја најавува темата Атлетика која е многу атрактивна за децата. Се изведуваат активности за загревање, подигнување на психофизичката состојба на учениците преку трчање, користење вежби за обликување на телото, за загревање и еластичност, вежби/игри за подготовка на ученикот за главните активности.

Да се повтори за правилното одење/трчање изучено од минатата година преку некоја игра, на пример, брканица со 1, 2 и повеќе ученици кои фатени за раце формираат рибарска мрежа, формираат синџир и сл.

- Одење во колона по еден или двајца со пеење или со музичка придружба.
- Трчање со различно темпо: умерено од 60 секунди, брзо трчање на 20 метри.
- Змијулесто трчање меѓу конуси, медицинки или други поставени предмети.
- Трчање по шведска клупа, по кружна линија и трчање од различни почетни положби, преку пречки и околу разни предмети.

Учениците работат предвежби за трчање, добиваат насоки за правилно држење и движење на телото, рацете, нозете и дишењето.

Главни активности - искусвено учење

Активност 1: Истрајно трчање - со промена на правец и брзина (1 час)

- Учениците изведуваат трчање со промена на правец и брзина.
- Учениците трчаат со различно темпо во различни правци до 1 до 2 минути.
- Учениците изведуваат трчање со промена на правец, вешто, брзо, рационално, координирано, со и без реквизити.
- По секое трчање следува краток активен одмор во вид на одење со дишење, со правилно дозирање кое е значајно за оваа возраст.
- Учениците трчат по кружни линии со менување на правец, има особено значење, поради свиткување на телото во кривина и кон центарот на кругот.
- Игра: промена на места по даден знак, учениците се поделени во 2 групи, стојат позади ниска греда, на 10 метри, на знак најбрзо што можат ги менуваат местата однапред определени!

- Игра: „Имитирање животни“ (движење, трчање како зајче, горила, куче, маче, индивидуално, потоа трчање во групи, заедно да појдат и да стигнат до целта).
- **Активност 2: Совладување на техника за висок старт (1 час)**
 - Учениците трчаат висок старт до 50 метри.
 - Учениците изведуваат истрајно трчање од 1 - 4 минути од висок старт.

Совладување на техниката на истрајно трчање со висок старт која се користи во трчање на средни и долги патеки. Наставникот ја објаснува/демонстрира техниката на изведба на елементот висок старт со неколку ученици доброволци, ги изговара двете команди „на место“ и „старт“ или „оп“. Потоа учениците работат во парови и/или во помали групи и учат изведба на висок старт.



На командата „на место“, застануват зад стартната линија со стартната нога, задната нога е две стапки назад, а тежината на телото е на предната нога, трупот/телото е наведено напред, рацете свиткани во лактите, едната понапред а другата поназад, погледот напред. На командата „старт“ или „ОП“ (свирче, плесок), учениците силно ги протегат нозете за да постигнат што поголема брзина.

- Учениците се редат во 2 , 3 или 4 колони, при што неколку пати го повторуваат движењето, сè до негово усвојување, а потоа трчаат брзо 50 метри, од 1 до 4 минути.

Активност 3: Брзо трчање (2 часа)

Се изведуваат вежби со правилна работа на рацете и нозете:

- Учениците изведуваат брзо трчање од различни почетни положби.
- Учениците изведуваат трчање со прогресија (забрзување).
- Низок и висок цок, во место и во движење, напред и назад.
- Учениците трчаат 30 – 50 метри истрајно трчање (од 1 до 4 минути).
- Меко трчање со високо подигање на колената, трчање со испружени стапала „индијански потскоци“, напред и назад.
- Трчање од различни почетни положби, од место, на прсти, од лежење, седење.
- Трчање за издржливост од 1 до 4 минути (до 100 метри), комбинирано, по принцип: 10 м – брзо одење, 10 м – трчање, 20 м – движење со потскоци во сите страни, 20 м – повторно трчање, 20 м - одење, 20 м...
- Учениците неколку пати повторуваат висок старт со команда на наставникот, ја претрчуваат патеката од 100 до 200 метри со јако темпо (според можностите).

Активност 4: Техника со истрајно трчање (2 часа)

(Опис на техниката прави наставникот.) При трчањето рацете се свиткани во зглобот на лактите, се движат под агол од околу 90°, дланките се благо стиснати и придонесуваат за хармонична и стабилна работа на нозете.



Телото е во наклон напред, ногата по одразот е свиткана во коленото и меко се спушта со предниот дел на стапалото. Главата е исправена, а погледот напред. Трчањето треба да биде проследено со правилно дишење. На оваа возраст заморот кај децата доаѓа брзо, но и одморањето е брзо.

- Слободно трчање со различно темпо, умерено, во траење од 60 секунди и брзо трчање на 20 метри.
- Трчање по шведска клупа, змијулесто, помеѓу чунови/медицинки.
- Трчање со тркалање обрач и наизменично трчање со одење.
- Трчање помеѓу сталки, по обележани кругови, помеѓу обрачи, конуси.
- Учениците изведуваат брзо трчање од различни почетни положби: седење, лежење на грб или на стомак, клечење и сл.
- Трчање, групно и во парови, до определена цел, со носење предмети.
- Трчање на 5 м, на 10 м, штафетни трчања на 5, 10 м во сала или во природа.
- Трчање со прогресија – забрзување.
- Учениците ја вежбаат техниката на трчање, со правилна работа на нозете и рацете, во сала или во школскиот двор, во природа.

Наставникот има значајна улога во поставување на задачи и вежби за јакнење на мускулите на целото - кои помагаат за правилно, исправено држење на телото.

Завршни активности - извлекување заклучоци

Учениците можат да прикажат некои моторички способности и вештини кои ги усвоиле. Потоа се воведуваат вежби и игри со помал интензитет за разлабавување и релаксирање на заморената мускулатура..

Игра - Патека од 40 до 50 метри обележана со паралелни линии на секои 10 м. Учениците ја претрчуваат патеката, така што од линија до линија, наизменично, лесно трчаат, брзо одат, брзо трчаат, лесно одат и најбрзо трчаат. Повторување една елементарна игра, по избор на учениците, по можност со помал интензитет.

Рефлексија - Се води дискусија по прашањата:

- Што учивме изминатите часови?
- Како се изведува висок старт и на кои патеки?
- На какви потешкотии наидовте при изведба на висок старт?
- Што е најважно при трчањето?

Следење на напредокот

Техника на изведување.

- Меѓусебна соработка на учениците.
- Почитување на поставените правила.
- Активна вклученост.

Притоа се следи и усната повратна информација, одговорите на усни прашања, интересот, дискусијата на час.

Опрема и средства

Атлетски патеки, свирче, штоперица, спортски реквизити, соодветна спортска опрема.

Содржини и поими: Низок старт и трчање (3 часа)

Стандарди за оценување

- Применува низок старт при брзо трчање.

Сценарио за час

Воведни активности - активирање на предзнаењата

Организирано собирање и постројување на учениците. Фронталната форма е погодна за воведните активности, за загревање/подготовка на телото.

Учениците се наоѓаат во колона и на знак на наставникот почнуваат да трчаат околу означениот простор на вежбалиштето, задржувајќи ја формацијата на колоната. По одредено време, на договорен знак, наставникот дава задачи кои учениците за време на трчањето треба да ги извршуваат: скок во вис со плесок на дланките над главата, скокање напред, трчање со зафрлање на потколениците кон назад, трчање со високо подигнување на натколениците, странично трчање, со исфрлање на потколениците кон напред, со вкрстен чекор, со потскокнување.

Главни активности - искусвено учење

- **Активност 1: Учениците трчаат со низок старт до 20 метри (1 час)**

Низок старт - се применува на кратки патеки и брзо трчање (спринт).

Наставникот ја објаснува, демонстрира, техниката на низок старт, ги мести стартните блокови (импровизира/црта) пред стартната линија.

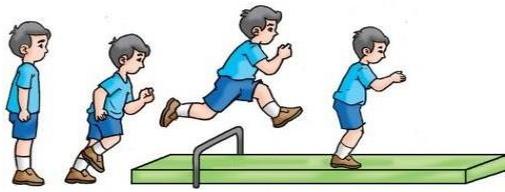


Вежба за учење и совладување на техниката низок старт: учениците стојат во 4 до 5 врсти, едни зад други. Прватаврста стои на оддалеченост од 1 метар од стартната линија. На знак на наставникот: „на своите места“, учениците од првата врста доаѓа, завзема положба на низок старт, т.е. клекнуваат на едното

колени, а на другата чучнуваат, така што стопалото на предната нога е поставено до колението на чучната нога со растојание меѓу нив околу 1 тупаница. Се потпираат на рацете кои се поставени зад цртата, во ширина на рамената. На знак: „внимание“, тежината на телото се пренесува на рацете, карлицата се поткрева над рамената. На знак „оп“ (старт) сите ученици од првата врста почнуваат да трчаат со брзи чекори (спринт), телото постепено се исправа напред, а рацете се движат енергично. Врста по врста стартуваат повеќе пати.

- **Активност 2: Учениците слободно претрчуваат препречки до 20 сантиметривисина (1 час)**

Игра: „Полигон“. Претрчување пречки со различни облици на движење. Учениците преку метод на станици во кои се поставени пречки/реквизити, поделени во групи, прескокнуваат пречки. Првата група прескокнува обрачи, втората прескокнува дрвени/пластични скали, а третата група прескокнува медицинки. Потоа ги менуваат местата.



Игра: „Поток“. Наставникот импровизира поток обележан на душек, имитира пречка на низок зид, црта на подот остров преку кој се скока. Се скока од еден во друг круг на подот и слично.

Игра со палки. Учениците се движат во колона по еден и прескокнуваат преку повеќе палки поставени на подлогата во низа. Палките се еднакво распоредени на растојание од 1 метар. Се повторува истата активност, само што палките се поставени на нееднакво растојание. Се повторува активността со побрзо трчање. Се поставуваат повеќе пречки: палки, медицинки, училишни чанти, кутии и сл. (до 20 см висина и ширина и на различна оддалеченост).

Учениците трчаат во колона по еден и ги прескокнуваат пречките на произволен начин. Учениците застануваат во 3 или 4 колони и во штафетна игра ги совладуваат пречките на патека долга околу 10 м.

Прескокнување на пречките се изведува во сала, училиштен двор, излетничко место, со висина до 20 см.

- **Активност 3: Трчање со низок старт до 20 метри со мерење на времето (1 час)**



Сите ученици стојат по должина на линија на една страна од вежбалиштето и на знак на наставникот претрчуваат фронтално на другата страна од игралиштето до линијата оддалечена 20 м, колку што можат побргу (трипати). Резултатот се мери. Активноста се повторува, но сега учениците стартуваат од различни положби: седење, лежење на грб или на стомак, клечење, планк и сл.

Елементарна игра „Прескокнување поток“. Учениците еден по еден прескокнуваат од една страна на друга (од едната линија/црта на другата). „Потокот се шири“, т.е. душеците/линиите се оддалечуваат при секое следно прескокнување, сè додека мал број ученици не успеат да го направат тоа. Кога еден ученик ќе „падне во потокот“, излегува од играта.

- **Активност 4: Изведувата е елементарни и штафетни игри со брзо трчање бези со реквизити (1 час)**

Елементарни и штафетни игри, наставникот ги користи како метод на работа. Може да се играт во парови и колони, со брзо трчање, без и со реквизити. Тие имаат значајна улога зато што ја развиват моторичката способност кај учениците и



го поттикнуваат натпреварувачкото чувство, играта како мотивација за телесна и здрава активност.

моторичките вештини имаат значајно место зато што позитивно влијаат на локомоторниот систем за движење на децата од 7 до 10 години, го стимулират растењето, правилнотодржење и движење на телото, ориентацијата во простор, мисловните процеси.

Елементарните игри што ги предлага наставникот мора да бидат соодветни на возраста на учениците, на нивните индивидуалните можности и на условите на училиштето.

Штафетните игри се групни/мини игри, со пренесување на задачата од еден на друг ученик во групата. Учениците, на пример, 30, се делат построени во 5 групи по 6 ученика, во 5 колони, една до друга или, пак, одделението од 30 ученици се дели на 10 групи по 3 ученика (мини групи), наредени во 5 колони, наспроти 5 колони (вежби).

Игри во парови: надвлекување со јаже, палки, а во спортските игри со додавање топки, медицинки, во парови; штафетни игри во парови; тркалање топка и обрач; штафетни трчања на 5/10 м во сала и во природа.

Завршни активности – извлекување заклучоци

Бидејќи трчањето е активност во која максимално се активира и се оптоварува срцевиот систем и целата мускулатура, особено долните екстремитети, учениците работат вежби за смирување. Пет минути се доволно за олабавување, за смирување на организмот. Со вежби и игри со помал интензитет се постигнува релаксирање на заморената мускулатура, како и со одење со вдишување и издишување.

Рефлексција - Се води дискусија по прашањата:

- Што работевте и научивте?
- Како се изведува низок старт?
- Дали ви беше интересен часот?

Следење на напредокот

Наставникот континуирано ги следи активностите на учениците за време на поучувањето и учењето, прибира информации за напредокот на секој ученик и истите ги заведува во ученичките портфолија. За време на учеството во активностите учениците добиваат повратна информација од наставниците за нивните постигања. За вреднувањето и оценувањето на постигањата на учениците наставниците може да ги користат следниве начини:

- Техника на изведување;
- Меѓусебна соработка на учениците;
- Почитување на поставени правила;
- Активна вклученост.

Опрема и средства Атлетски патеки, свирче, штопераца, спортски реквизити, соодветна спортска опрема.

Содржини и поими: Скокови

Стандарди за оценување

- Изведува правилно скокање во далечина од место.
- Изведува скок во далечина - техника „згрчено“.
- Изведува скок во височина - техника „ножици“.

Сценарио за часови

Воведни активности - активирање на предзнаењата

Трчањето и скокањето имаат доминантно место во наставата, затоа подготвувањето на локомоторниот апарат за движење на долните екстремитети ќе има доминантна улога. Се работат вежби за развивање на целата мускулатура со акцент на потколеницата и натколеницата, јакнење на лигаментите, врските и тетивите на зглобот, колкот, коленото и скочниот зглоб. Наставникот го подготвува телото на детето според неговите индивидуални можности и способности. Децата ги употребуваат потскоците во секојдневието како природна форма на движење, скокање во далечина, височина, длабочина и истите се разликуваат од атлетските скокови. Учениците изведуваат двоножни и едноножни потскоци и скокови.

Главни активности - искусвено учење

Вежби за агилност/скокност

- Учениците изведуваат двоножни и едноножни потскоци и скокови.
- Прескокнување различни препреки со одраз на една нога и доскок - суножно.
- Суножни поскоци преку препреки /реквизити.
- Прескоци на долги препреки поставени на различна висина.
- Суножни натскоци на препреки до висина 20 см.
- Бочни натскоци на препреки до висина 20см.

• Активност 1: Скок во далечина од место (2 часа)

Наставникот ја демонстрира правилната техника на скокот во далечина од место, ги објаснува и ги изведува фазите на скокот: залет, одраз, лет и доскок.

Опис на техниката: стапалата на нозете се поставени паралелно, во ширината на колковите, тежината на телото е на предните делови од стапалото.

- Учениците заземат положба со двете нозе до определената линија, лента, пред душек или пред посебна јама за скокање – во парови, колони и сл.
- Залет се зема со замав на рацете од назад кон напред, во исто време со благо потклекнување. Следува силен одраз и исправање на нозете и отскокнување нанапред.
- На теренот се црта линија зад која застануваат сите ученици во врста и сите скокаат суножно колку што можат подалеку, до полуклекнување.
- Поделени во парови, еден позади друг, во 2 колони, учениците го вежбаат скокот во далечина од место. Потоа изведуваат скок во далечина од место со мерење на должината на скокот.

Игра: Сите ученици седат околу скокалиштето, набљудуваат и проценуваат одраз, лет и доскок. Наставникот ги повикува еден по еден да го изведат скокот. Ученикот стои со стапалата зад линијата, скока во далечина, со одраз на двете нозе и слетување на двете нозе, што подалеку. Секој ученик има право на два скока. Се бележи задниот отпечаток од задниот дел на стапалото или ако падне со рацете и се потпре на нив.

Елементарна игра: „Школка“. Се цртаат 4 школки (квадрати), а учениците се распоредуваат во 4 еднакви групи. Учениците со суножни потскоци се движат од квадрат во квадрат и кога ќе стигнат до небото (квадрат 5) се вртат и ги затвораат очите. Со суножни потскоци и со затворени очи мораат да се вратат до првиот квадрат. Останатите ученици довикнуваат „солено“, кога ќе згрешат, „благо“, кога се движат правилно. Кога ученикот ќе згреши, тој испаѓа од игра, а друг ученик влегува во игра. Оној којшто ќе згреши на крајот од кругот оди од почеток. Победник е онаа група чии членови ќе ја завршат играта без грешка.

• **Активност 2: Скок во далечина со залет (техника „згрчено“) (2 час)**

Скокот во далечина е скок кој се изведува од трчање со отскокнување од едната нога со цел да се постигне најголема можна должина. Фази на техниката на скок во далечина се: **залет, отскок, лет и доскок.**



Кај скокот со залет учениците се враќаат 4 до 5 чекори пред отскочната линија; тие сами го определуваат залетот. За да се стигне до одразната линија, залетот треба да започне со одразната нога.



Фази на техниката на скок во далечина: залет, отскок, лет и доскок.

Двајца ученици истовремено трчаат од паралелни колони и се натпреваруваат кој ќе скокне подалеку.

• **Активност 3: Скок во височина (техника „ножици“) (2 часа)**

Учениците сами ја одредуваат фазата на залет. Учениците на кои замавната нога им е десната, застануваат од десната страна и обратно, учениците на кои замавната нога им е левата, застануваат од левата страна на скокалиштето. Висината на скокалиштето не треба да биде повисока од 50 см.

Наставникот објаснува/демонстрира како правилно и рационално треба да се изведува скокот, а учениците го следат и добиваат задачи за работа:

Во место прават наизменични движења, високи замавнувања. Прво ја подигнуваат замавната нога, а потоа и отскочната.

Вежбата „ножици“ се работи со држење/потпирање на другарче или на рипстол. Прво силно се замавнува со замавната нога, потоа со отскочната, па се прават ножички во воздух.

Без летва се прескокнува со залет неколку пати, секој ученик посебно.

Летвата се поставува најпрво во висина на седалниот дел и повторно се вежба постапката со залет.

Учениците изведуваат скок во височина со кос залет, со одраз со лева и десна нога (на помали висини) со техниката ножици.

• **Активност 3.1.: „Ножици“ – вежбање на скокот**

Учениците ја вежбаат постапката/техниката на изведба на секоја фаза поединечно, прво на ниско јаже или штица, поставувајќи се косо кон јажето. Брзината на залетот постепено ја зголемуваат со цел да се ослободат, а растојанието од стартот на залетот до одразот се мери за секој ученик посебно. Одразот е силен, експлозивен, над штицата, се изведува движење на нозете како ножици. Наставникот нагласува и покажува дека затрчувањето е многу важно поврзано со одразот.

• **Активност 4: Елементарни и штафетни игри со елементи на трчање и скокање (1 – 2 часа)**

- Скокање од душек на душек, во сала.
- Скокање од цигла на цигла или од даска на даска (димензии 40 на 40 см).
- Скокање со јаже (поединечно), прескокнување на топче хип-хоп.
- Скокање од шведски сандак на душек со доскок.
- Скокање во длабочина на мека подлога (песок), височина од 20 см.
- Прескокнување на ниски предмети.
- Скокање со двете нозе во место.
- Скокање во далечина од место.
- Скокање од жбун на жбун или бали сено, скокање преку поток, преку трупец, преку дупка (во природа).

Сите наведени скокови и потскокнувања учениците ги изведуваат индивидуално, во парови, групно, со и без реквизити.

Игра со скокови. Учениците се слободно разместени во просторот за вежбање. Наставникот дава команди. Со суножни потскоци скокаат: напред два скока, десно еден скок, назад два скока, лево еден, три суножни скока во место, два скока ниско, третиот високо со привлекување на колената кон гради.

Учениците малку се одмораат, а потоа ги повторуваат претходните движења (суножните потскоци) со рацете на колковите.

Скокови и прескоци. Учениците стојат во колони, прават пет едноножни потскоци со десната нога, а потоа и со левата нога, наизменично. Истото, само суножно во разни правци. Истото, но во тројки, четворки, во синџир од 8 ученика.

Завршни активности – извлекување на заклучоци

Заклучок, цел на игрите, мотив за весела и радосна активност, придонес кон добро здравје, усовршување на моторичките активности, координацијата, усовршување на осетите, ангажирање на внимание, мислење, памтење, предизвик и контрола на емоции.

Игра: „Полигон“. Учениците, поделени во тимови, стојат на стартна линија во колони. Пред нив има конус кој треба суножно да го прескокнат, продолжуваат со трчање на вториот реквизит, стапка, ја заобиколуваат и со трчање се враќаат во колоната.

Рефлексија

Се води дискусија по прашањата:

- Дали уживавте во часот?
- Кој беше ваш омилен скок?
- Како се чувствувате?
- Дали имате игри што би сакале да ги играте следниот час?



Следење на напредокот

При реализација на активностите наставниците еднакво ги третираат и момчињата и девојчињата, при што водат грижа да не ги делат во игрите и вежбите според полот и да не им доделуваат родово стереотипни улоги.

Наставниците може да ги користат следните методи, техники, инструменти:

- Практичната изведба на активностите за време на часот.
- Активната вклученост за време на часот.
- Соработката со соучениците во изведување на активностите.
- Почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.

Опрема и средства - Свирче, метро, атлетски патеки, душеци, базен со песок, јажиња, обрачи, соодветна спортска опрема, патики.



Содржини и поими: Елементарни и штафетни игри со елементи на трчање и скокање

Сценарио за часови (2 часа)

Воведни активности - активирање на предзнаењата

Учениците работат вежби за одраз, потскокнување, скокање, доскокнување, прескокнување на предмети и пречки, како и многу други комбинации на скокање кои се во состав на природните движења: скокови преку ластик, преку јаже, со право и косо затрчување, скок на душек со назначено место за одразување, скокови со прескокнување во природни услови, со услов да се релаксираат и забавуваат.

Главни активности - искусствено учење

- **Активност 1: Елементарни и штафетни игри со елементи на трчање и скокање (1 часа)**

Примери

Со 2 јажиња се обележува поток, а учениците во колона по еден го прескокнуваат прво со одење, а потоа со трчање.

Вежби за трчање. Примена на правилно трчање, во колона по еден или двајца, трчање со високо подигнување на колената, трчање со зафрлување на потколениците наназад, трчање на страна, лево и десно, со вкрстен чекор.

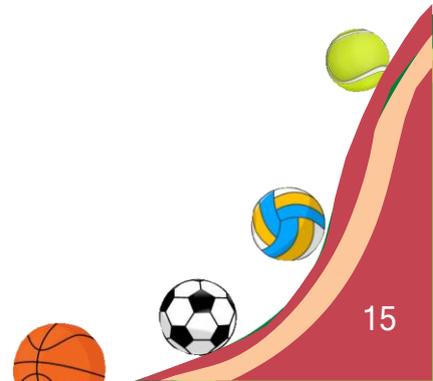
На подлогата се нацртани две паралелни линии на растојание од 50 см. Сите ученици стојат зад една црта во развлечена врста и ја прескокнуваат „бездната“ / „дупката“ со доскок кој треба да биде мек и во полуклек.

Штафетна игра - провлекување низ обрачи. Учениците формираат 3 или 4 колони и застануваат зад линија. На 10 метри пред секоја колона на подлогата се поставуваат 3 или 4 обрачи на рамномерно растојание. На знак на наставникот првите ученици од колоните трчаат колку што можат побрзо до првиот обрач, застануваат со двете нозе во него, го подигнуваат над глава и го ставаат повторно на подлогата. Потоа истата задача ја повторуваат кај вториот и третиот обрач, со трчање се враќаат назад во колоната.

- **Активност 2 : Организирање натпревари (1 час)**

Натпреварите се организираат и се реализираат откако ќе има поставени услови, желба, клима со натпреварувачки и забавен карактер. Може да се изведат во училница, во училиштен двор, на спортски терен.

Учениците се поделени во повеќе групи, во зависност од бројот на одделението и индивидуалните способности. Од секоја група се избираат најдобрите скокачи, се мери должината на скокот. Учениците со најдобар резултат одат понатаму, а другите кои го завршиле натпреварот седат настрана и навиваат. Се мери од стартната линија до задниот дел од стапалото.



Завршни активности - извлекување на заклучоци

Заклучок - Игрите изобилуваат со забавен карактер, ги релаксираат, ги мотивираат учениците, ги поттикнуваат да се активни и да дадат сè од себе за постигање резултати. Во играта учениците се креативни, снаодливи, расположени/радосни, се учат на меѓусебна соработка и на фер однесување.

https://www.youtube.com/results?search_query=physical+education+games+and+activities+for+school+&sp=mAEB
<https://www.youtube.com/watch?v=WFWOiKZ3FE&t=350s>

Преку натпреварот учениците го покажале она што го научиле и достигнале.

Рефлексија - Се води дискусија по прашањата:

- Дали уживавте во часот?
- Која беше вашата омилена игра?
- Дали би сакале повторно да ја играте таа игра?
- Како се чувствувате?
- Дали имате игри што би сакале да ги играте следниот час?

Следење на напредокот

Придонес во практичната изведба на активностите за време на часот, активната вклученост, правилната изведба на елементите, поврзаноста на елементите во игрите, композицијата на синхронизираност.

Опрема и средства - Свирче, метро, атлетски патеки, душеци, базен со песок, јажиња, обрачи, соодветна спортска опрема, кредити.



Содржини и поими: Фрлање топче

Стандарди за оценување -

- Фрла топче во далечина, погодува топче во цел (2 часа)

Сценарио за часови

Воведни активности - активирање на предзнаењата

Дисциплината фрлање може да се изведува во сала и надвор од неа. Бидејќи со фрлањето се развива координацијата на движењето, прецизноста, снаодливоста и ориентацијата во просторот, учениците ќе работат вежби за јакнење/развивање на мускулната снага - на рацете, на рамен појас и трупот, јакнење на зглобовите на шаките и прстите, развој на општата сила и развој на општата моторика.

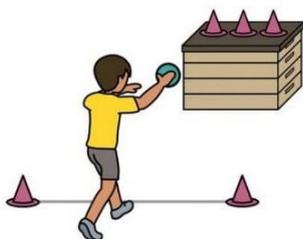


Наставникот ги користи предзнаењата на учениците; повторуваат некои научени вештини и способности од претходните оделенија, на пример, вежбите: фрлање топче во парови еден кон друг, потфрлање топче над глава, удирање од подлога, активност со натпревар во додавање топче во круг, во мали групи.

Главни активности - искусвено учење

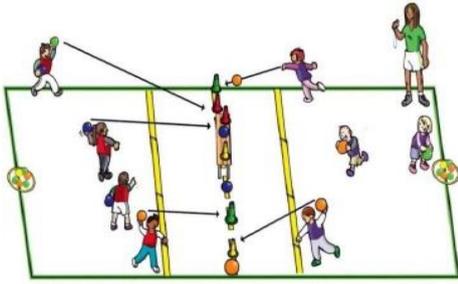
- Активност 1: Фрлање топче во далечина

Постапката - ја објаснува и покажува прво наставникот!



Кога фрлаат топче, учениците треба да застанат зад линијата за фрлање. Правило е ако ученикот фрла со десна рака, левата нога да е напред и обратно. Фрлањето се изведува со дланката, но и со целото тело. Фрлањето може да биде од место, со залетување, на 1, 2, 3 чекори, со внимание да не се направи престап. Најпрепорачлива организациска форма за фрлање, заради безбедност на децата, е кога одделението е поставено во редица или примена на фронтален облик на работа. Треба да се обезбеди максимална сигурност, безбедност од повреди. Најдобро е топчето да се фрла само на команда од наставникот

- Учениците фрлаат топчиња во конуси (натпревар).
- Учениците фрлаат топка низ обрач. Обрачот се закачува на јаже или наставникот го држи со испружена рака. Учениците стојат зад линијата, 3 до 4 метри подалеку од обрачот и се обидуваат да ја погодат дупката во обрачот. Учениците изведуваат фрлање топче наизменично, од место и со залет, во далечина, со лева и со десна рака.
- По 3 или 4 ученика фрлаат топчиња истовремено (тениско, мали медицинки, камчиња, вреќички со песок, гумени топки и сл. преку затегнато јаже, жица, ограда, грмушка и слично).
- Учениците се натпреваруваат кој ќе фрли најдалеку во одделението.
- Фрлање и фаќање топче (медицинка до 1 кг) со една и две раце (во висина на гради, над глава, во место и движење, со одење и трчање).



Вежбите за фрлање се одбираат од страна на тандемот наставници и истите се изведуваат во ќошевите на салата, со исцртани фигури на сидот, со поставени балони во боја и слично. Цело време се внимава фрлањето да биде безбедно.

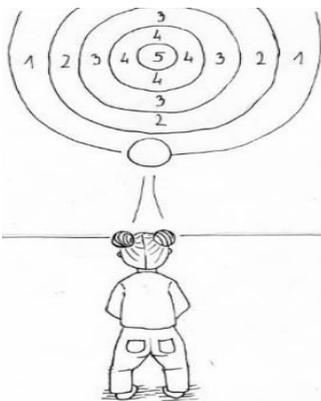
• Активност 2: Фрлање топче во цел

Пример од неколку вежби: Фрлање во определена цел, ракометен гол или цртеж со креда во таа големина на сид, на под, слободно фрлање, од произволна далечина во цел. Додека учениците од едната редица фрлаат, другите го враќаат топчето со тркалање.

Вежби за фрлање топче во далечина и во цел

- Учениците ги изведуваат активностите со топчиња од различни големини и материјали: гумени, платнени, пластични, скаени, кожни, со што вежбаат прецизност, а се нарекуваат имитациски вежби со полесни предмети.
- Вежбаат фрлање топче во далечина, во цел, од место и со залет и на одредено растојание.
- Учениците изведуваат и вежбаат правилна техника на фрлање во далечина на топче/медицинка до 1 кг, со двете раце.
- Учениците изведуваат фрлање медицинка (до 1 кг) во далечина, со две и со една рака, над рамо, по под или со тркалање, фрлање со двете раце над глава, во висина на гради, во висина на колената.
- Учениците изведуваат гаѓање со топче во цел висока 1 метар и широка 1 метар, на оддалеченост од 2, 4, 6, 8 и 10 метри.
- Учениците изведуваат гаѓање во подвижна цел со топче (обрач, топка).
- Соборување кегли/пластични шишиња на 6 метри. Учениците се наредени во колона; зад линија се поставени од 3 до 5 кегли/пластични шишиња. Еден по еден ученик фрлаат топче (ракометна топка) или со тркалање соборуваат кегли/пластични шишиња.

Завршни активности – извлекување заклучоци



Игри со активности за крај, за забава, за рекреирање и олабавување, со елементи на трчање, скокање и фрлање.

Игра: „Цел“. Гаѓање со топче во одредена цел од 5 до 7 м, нацртана на табла (на сид). На целта се нацртани концентрични кругови, просторот меѓу нив е обележан со броеви. Централниот круг е обележан со најголем број, а секој следен е обележан со помал број, така што секој погодок носи даден број на поени.

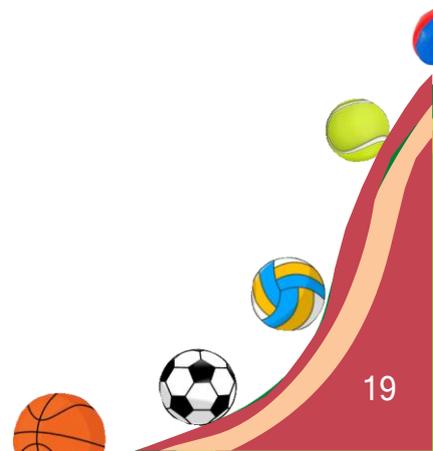
Рефлексија - Се води дискусија по прашањата:

- Што работевме на изминатите часови?
- Колку се забавувавте?
- Која активност ви беше најинтересна?
- Дали игрите ве релаксираа?

Следење на напредокот

- Усна повратна информација, одговори на прашања од дискусија.
- Придонес во активностите, индивидуално, групно и во парови.
- Придонес во практичната изведба на елементите на фрлање, техниката при постапките во активностите.
- Придонес во изведување на заклучоците.
- Следење и проценка на биомоторичките способности, нивото на лични достигнувања, според можностите на ученикот. (Проверка се прави на почетокот и пред крајот на учебната година.)

Опрема и средства - Различни спортски реквизити: топчиња од различни материјали и големини, медицинки, обрачи, чунови, кегли, пластични шишиња, спортска опрема.



ГИМНАСТИКА , РИТМИКА И ТАНЦИ - 36 часа

Примери на сценарија за подготовка на часови ГИМНАСТИКА (27 часа)

Содржини и поими: Организациско поставување во простор (2 часа)

Стандарди за оценување

- се поставува во две и четири редици, колони и во круг.

Воведни активности - активирање на предзнаењата

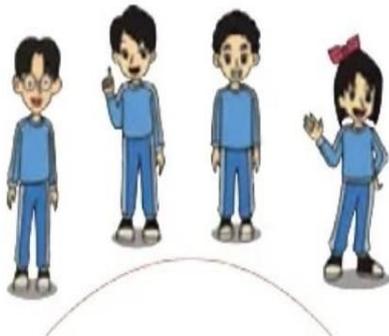
Учениците се во движење, изведуваат вежби за загревање, како што се: одење и трчање во колона, круг, групи, скокање и слично, кои ќе придонесат за реализирање на новата наставна содржина.

Главни активности - искуствено учење

• Активност 1: Вежби за организациско поставување

Учениците го применуваат досега наученото од трето одделение, но добиваат и нови насоки/упатства од наставниците за организирани форми на поставување. Учениците се поставуваат во две, четири редици и колони, во круг или полукруг, со што ги вежбаат формациите како да се постават:

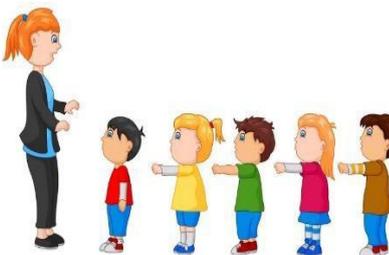
- Поставете се како ластовички на телефонска жица!
- Поставете се како врапчиња што се редат на олукот на куќата!
- Наредете се како војници пред старешината/капетанот!
- Наредете се како што се колците на оградата!



Овие организациски поставувања редовно се користат во наставата, скоро на сите часови, затоа што се основа и потреба за организација на часовите, ред, дисциплина, синхронизираност, координација и друго.

Ученикот треба да знае и да запомне кој ученик е до, зад и пред него. Тоа помага брзо, навремено, синхронизирано и симетрично да се движат. Може да се редат по висина ако се работи во парови, според методскиот пристап во активностите.

• Активност 2: Вртење и различни движења во простор



Наставникот ги демонстрира вртењата и движењата, а учениците го следат во постапките и ги повторуваат: вртење во место, налево и надесно, налево круг за 180°.

Движење право, цикцак (лево-десно), на страна, по обележани геометриски форми.

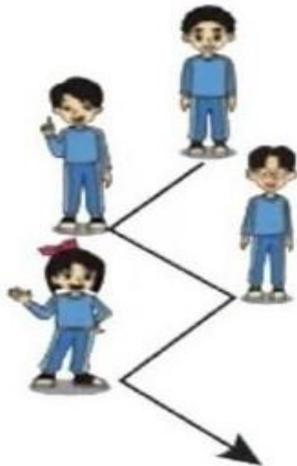
Вртењето во место, налево-надесно, се изведува за полесно престојување од една во друга формациска поставеност.

Учениците, поставени пред наставникот по еден/еден до друг во врстата или редицата, со команда налево или надесно се престојуваат во колона еден позади друг.

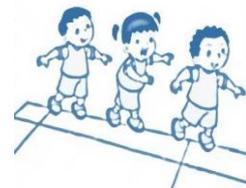
Следува командата: НАДЕСНО, со акцент на буквите НАААА, а потоа се изговара страната десно или обратно – НААА лево! Потоа, поделени во мали групи, заедно го вежбаат елементот на вртење.

Постапка на вртењето надесно. На 1: тежината на телото е на десната нога, на петицата и коренот на прстите од левата нога и се изведува завртувањето. На 2: левата нога се припојува кон десната, се изведува вртењето во место. Постапката на вртење на лево, е исто како претходната, со обратен правец и движење.

Видови движења - Учениците, поделени во групи, работат вежби за движење, како што се:



- Цикцак движењето го изведуваат со помош на реквизити, медицинки, сталаци, водење топка, тркалање обрачи или на нацртан терен.
- Движењето по права линија го изведуваат на тој начин што одат по прави линии на одбележаните спортски терени, во сала или на спортско игралиште. Ова движење најмногу помага да се откријат неправилните движења на рацете, нозете, неправилното држење на телото, координација на праволиниското движење.



Посебно внимание наставниците обрнуваат на техниката и правилата.

Завршни активности - извлекување заклучоци

Игра: „Семафор“. Еден ученик го насочува сообраќајот извикувајќи на другите ученици: зелено, жолто или црвено.



- Зелено значи учениците да трчаат наоколу колку што можете побрзо, со погледот нагоре. Тие треба да внимаваат да не дојде до повреда помеѓу нив.
- Жолто значи учениците да одат со бавно движење.
- Црвеното значи и замрзнување (стоење во место). Секој ученик кој ќе биде фатен во движење на црвено светло се исклучува од играта, а последниот играч кој останал победува. Може да ги изведуваат игрите за крај, како што се: поставување врапчиња, ластовички, вежби по нивен избор или по избор на наставникот.

Во текот на работата на сите вежби за поставување наставникот ги збогатува расположението и мотивацијата кај учениците. Сето ова може да се одвива проследено со музика. Откако учениците ќе го добијат потребниот осет за поставување, се бара тие да се поставуваат и по висина. Препорачливо е активноста, односно часот да има завршница со забавен и натпреварувачки дух, при што учениците покажуваат што научиле и кои вештини ги совладале.

<https://www.youtube.com/watch?v=F9jOOR4B6Kw>

Рефлексива - се води дискусија по прашањата:

- Што научивме?
- Како се изведува постројувањето во колони?
- Кое ви е омилено поставување?
- На какви потешкотии наидовте при изведба на движењето во круг?

Следење на напредокот

Наставникот организира различни облици и техники за следење на напредокот на учениците во поставувањето. Тој треба да ја согледа вештината и способноста на учениците при поставувањето и постројувањето, брзината, снаодливоста и координацијата во просторот.

- Практичното изведување на вежбите.
- Ученикот е активно вклучен за време на часот.
- Меѓусебната соработка на учениците во изведбата на активноста и почитувањето.
- Ангажираноста, залагањето, желбата за работа, иницијативата, одлучноста, снаодливоста, брзината, редовноста, дисциплината, здравствено-хигиенските навики и сл.

Опрема и средства - Спортска сала или игралиште, свирче, спортски реквизити, креда.



Содржини и поими: Вежби за обликување на телото (4 часа)

Стандарди за оценување

- Изведува вежби за обликување на телото во различни ставови и положби.

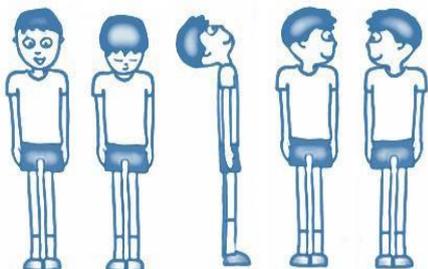
Сценарио за часови

Воведни активности - активирање на предзнаењата

Учениците 15 минути изведуваат активности за загревање, еластичност, подготвување, мотивирање и подигнување на психофизичката состојба. На даден знак од наставникот тие почнуваат да одат во колона еден по еден, постепено го забрзуваат одењето до трчање со помал интензитет, трчање бочно, на страна (внатрешна и надворешна), трчање наназад и со поголем интензитет. Учениците од трчање повторно преминуваат во одење, при што се престојуваат прво во две, а потоа во 4 колони и се распоредуваат во едната половина од салата. Потоа свртени кон наставникот на негов знак ги одрачуваат рацете, при што се изведува мало засукување за да се направи простор во хоризонтала и вертикала за да можат комотно да ги изведуваат вежбите.

Главни активности - искусвено учење

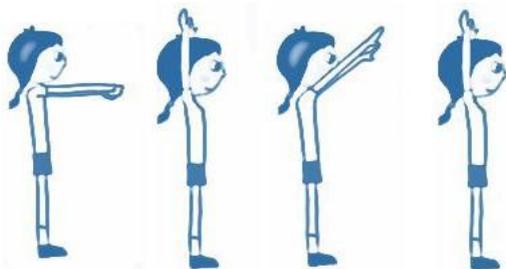
- **Активност 1: Вежби за врат/ глава**



Учениците се поставуваат во 2 редици, свртени едни кон други на две страни од салата. Наставникот е на средина, свртен кон нив, сите да можат да го гледаат. Ги демонстрира вежбите за врат кои се изведуваат со движења, до точка до која учениците ќе почувствуваат пријатна болка. Треба да се посвети внимание на дишењето.

- **Активност 2: Вежби за раце и раменски појас**

Учениците ги изведуваат следните комплекс вежби:



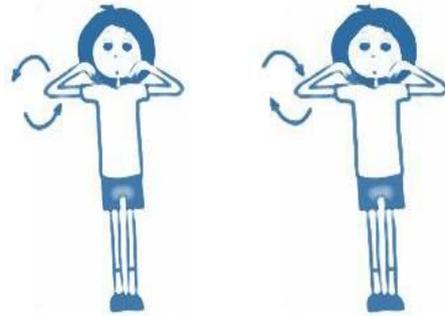
Кружни движења со рацете (кон напред и назад).

Учениците прават кружни движења со рацете, кои се одручени. Кружните движења ги прават истовремено со двете раце во ист или различен правец.

Кружни движења со рамениците (кон напред и назад).

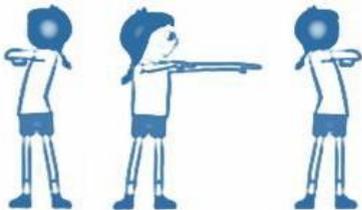
Рацете се на половина се прави движење да се допрат лактовите зад грбот.

Потоа учениците прават движења во зглобот на дланките, кружни движења во лактите (се нагласува лактот да биде во висина на рамото). Тие треба да продолжат со движење на рацете како техниката за пливање краул и грбно, во стоечки расчекорен став, вртење со рацете во лево и десно.



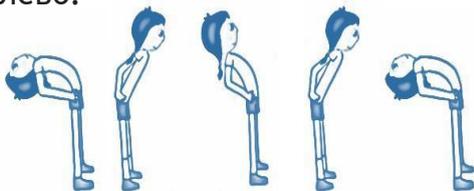
Со рамениците се прават кружни движења како, на пример, имитација на пливање (краул - напред и грбно - назад).

- **Активност 3: Вежби за трупот** - изведба на комплекс вежби за трупот во стоење:
 - Движење на рбетот/трупот со градите напред и назад, рацете покрај тело.
 - Нозете се поставени во среден расчекорен став, телото е исправено. Се прави засукување во пределот на половината во лево и десно.
 - Со составени нозе и исправено тело се прави длабок претклон напред. Со испружени раце се допира подот и повторно се враќа во почетна положба.
 - Со раширени нозе, од исправена положба се прави длабок претклон со рацете на под и се враќа во почетна позиција.
 - Со дланките се допираат петиците, а со главата колената, се прави длабок претклон напред.
 - Исто како и во претходната вежба, телото е во исправена положба, рацете се одрачени, се прават кружни движења со трупот и рацете.
 - Со едната дланка се допираат лопатките на грбот, а со другата се држи лактот и се влече така што болката да биде пријатна.



- Се прави засук на телото со исправени раце во десно и лево.
- Телото е во расчекорен исправен став, рацете фатени со дланките над глава, со исправени лактови, се прави отклон лево и десно, 7-10 секунди задржување.

Наежена мачка - се прави максимално движење со рбетот горе и долу. Истото може да се работи и во стоење. Во стоење се прави движење на трупот прво напред, па назад во лево и десно, потоа учениците пробуваат да направат кружно движење, од лево кон десно и од десно кон лево.



Учениците се поставени на следниот начин: нозете се во расчекорна положба, рацете се поставени на половината, телото се наведува на сите четири страни (напред, назад, лево, десно), потоа се прават кружни движења.

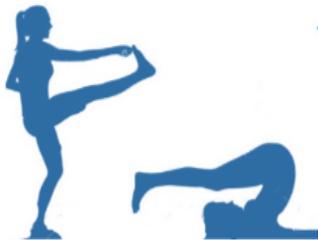
Мост - репетативно се подигаат колковите, дланките да се спојат под грбот или да се држат за нозете.



- Една од најмодерните вежби за обликување на телото е вежбата планк. Наставникот ја демонстрира вежбата (висок, низок, бочен планк), а потоа учениците може да ја применуваат. Овие вежби ги активираат мускулите на целото тело, со посебен акцент на мускулите на стомакот, грбот и рацете.
- Вежба: Супермен. Учениците се легнати на стомак, рацете и нозете се исправени во лактите и колената и се подигнуваат нагоре комбинирани, репетативно (со повторување) или статично.

Активност 4: Вежби за карлица и нозе

Наставникот демонстрира различни видови комплекс вежби, а учениците ги работат.



Од стоечки став се подигнува (исфрла) левата нога напред со исправено колено и истата треба да се допре десната рака, тоа се прави наизменично и со другата нога и рака.

Од положба на свеќа се спуштаат нозете преку глава со исправени колена, со прстите на нозете треба да се допре подот.

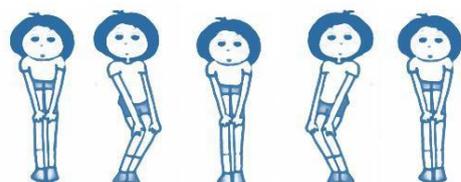
Со рацете на половина се прави голем исчекор со лева нога свиткана во коленото, а десната е со исправено колено (се истега предна лева на задната нога).



Во голем расчекор се прави засукување, движење во лево и десно со горниот дел од трупот, при што со рацете наизменично седопираат прститеод ногата или петицата. Ако едната рака е долу, другата треба да биде горе. Рацете треба да бидат исправени во лактовите.



Нозете се споени со благо свиени колена. Рацете ги држат колената и се прават кружни движења на двете страни. Кружни движења во зглобот на стопалото, комбинирани, во лево и десно.



Вежба: Столче. Имитација на седење на столче на сид, стапалата се поставуваат во ширина на рамениците, потпрени со грбот на сид, а рацете се покрај телото.

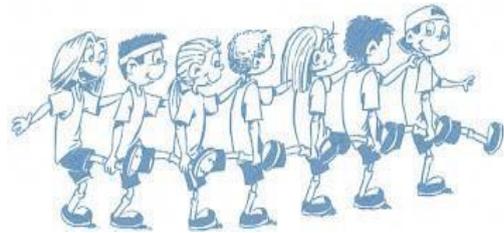
Завршни активности – извлекување заклучоци

Заклучок - Сите вежби за оформување на телото и движењата треба правилно да се изведуваат за да се оствари саканиот ефект и да се обезбеди позитивно влијание врз организмот. Учениците изведуваат вежби за олабавување, а може и некоја игра. Работат со метод на станици, поделени во помали групи, со јаже, со обрач и со топка.

<https://www.youtube.com/watch?v=Pp-t8cVl7Jg&list=RDCMUCTogoZLsH4gUOdAHcsm7DA&index=2>



Игра - Игра: „Воз“. Учениците во колона еден зад друг се држат за рамена, одат на прсти. На даден знак на наставникот застануваат. Секој ученик ја фаќа едната нога за скочниот зглоб на ученикот што е зад него и прават 3 до 5 потскокнувања. Истото го прават наизменично со другата нога. Вежбата се изведува во движење - учениците да се движат напред.



Игра - Жешко - студено (топло-ладно)

Учениците се седнати на определен простор во салата. Еден ученик излегува надвор, а другите ученици за тоа време кријат предмет кој е избран по договор. Кога ученикот ќе влезе, останатите ученици викаат студено. Кога ученикот ќе се приближи до скриениот предмет, учениците викаат жешко. Тоа трае сè додека не се најде скриениот предмет. Кога ќе се најде предметот, ученикот си седнува на своето место, а надвор излегува друг ученик. Успех е што побрзо да се пронајде предметот.

Рефлексива - Се води дискусија по прашањата:

- Што научивме?
- Кои вежби ви беа најинтересни?
- Кои вежби ви беа потешки за изведба?

Следење на напредокот

Наставникот организира различни облици и техники за следење на напредокот на учениците во поставувањето. Тој треба да ја согледа вештината и способноста на учениците при поставувањето и постројувањето, брзината, снаодливоста и координацијата во просторот.

- Практичното изведување на вежбите.
- Ученикот е активно вклучен за време на часот.
- Меѓусебната соработка на учениците во изведбата на активноста и почитувањето.
- Придонесот во изведување на заклучоците.
- Ангажираноста, залагањето, желбата за работа, иницијативата, одлучноста, снаодливоста, брзината, редовноста, дисциплината, здравствено-хигиенските навики и сл.

Опрема и сретства - Спортска сала, маици, шорцеви, хеланки, патики, реквизити.

Содржини и поими: Гимнастичко одење и трчање (2 часа)

Стандарди за оценување

- Изведува гимнастичко одење и трчање во ритам со музика.

Сценарио за часови

Воведни активности - активирање на предзнаењата

Учениците 15 минути изведуваат вежби за загревање, еластичност, подготвување, мотивирање и подигнување на психофизичката состојба. Се користат вежби за обликување на телото и вежби за подготвување на главниот дел од часот.

Наставникот отвора дискусија за музиката како мотиватор и како составен дел од наставата.

- Музиката е корисна кога се комбинира со вежби.
- Ритамот е основна сила на музиката, без него не може да се замисли движењето.
- Музиката е имплементирана во теловежбовниот процес (во спортот, рекреацијата, како и во наставата по физичко воспитување).
- Музиката поттикнува активности/живот, радост и потреба за движење.

Игра со дајре. Наставникот удира со дајре, а учениците во ритам трчаат, скокаат во просторот. Кога дајретото ќе сопне, ученикот застанува.

Движење со промена на такт/темпо. Учениците удираат/тропаат во место со нога четири пати, па трчаат четири чекори напред, повторно удираат/тропаат во место со нога четири пати, па трчаат (одат) четири чекори назад.

Главни активности - искусвено учење

• Активност 1 : Гимнастичко одење и трчање

Наставникот ја објаснува и ја демонстрира техниката на гимнастичко одење, а потоа заедно со учениците ја повторуваат.

Учениците работат во колона еден позади друг.

Опис на техника - Ученикот е во исправен став, погледот е право, градите се испакнати, стомакот вовлечен, нозете во колената исправени, стапалата малку на страна (прсти, пета), рацете испружени и движат покрај телото.

Учениците изведуваат одење и трчање (совладување на просторот) од различни појдовни положби, во разни правци, со што се развиваат моторичките способности, приспособени со и без музика. Усвојување на гимнастичко одење и трчање, во кое ќе доминира елеганцијата, во секој чекор, проследено со музика.

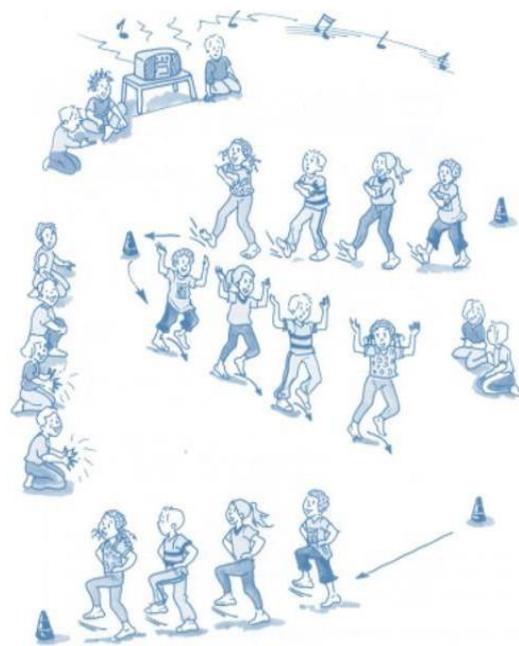


Гимнастичко одење, спортско одење, ритмичко одење, марширање и природно одење, со и без музика. Пречекорување на реквизити и одење помеѓу нив со и без музика.

Напомена: Вежбите содржат елементи кои значително влијаат на развојот на моторичките способности за правилен раст и развој на децата.

Активности со музика

- Учениците изведуваат гимнастичко одење со музика и активности со песна.
- Учениците изведуваат гимнастичко одење по исцртаните линии во салата или конуси.
- Учениците изведуваат гимнастичко одење во ритамот на музиката и промена на правец кога тонот ќе се смени.
- Учениците маршираат во круг во придружба на тарабука (плесокот на дланките), при што треба да се чуе нагласено стапнување со лева и нагласено со десна нога.
- Учениците изведуваат самостојно различни движења и скокови, со и без музика.



Завршни активности – извлекување заклучоци

Игра: „Брзо на зборното место“. Учениците слободно се движат и трчаат во салата, а наставникот дава ритам со плескање со дланките или со некој инструмент, при што секој мора да застане на своето зборно место.

Наставникот може да понуди различни игри или да организира завршни активности со забава, како на пример, учениците одат по ниска греда или означена или нацртана линија, а на главата носат кеса со песок/ориз, при што внимаваат истата да не падне.

Рефлексива - Се води дискусија по прашањата:

- Шти е гимнастичко одење?
- Дали мислите дека дадовте се од себе на часовите?
- Кои вежби ви се омилен и кои ви се допаѓаат?

Следење на напредокот

Наставникот организира различни облици и техники за следење на напредокот на учениците во поставувањето. Тој треба да ја согледа вештината и способноста на учениците при поставувањето и постројувањето, брзината, снаодливоста и координацијата во просторот.

- Практичното изведување на вежбите.
- Ученикот е активно вклучен за време на часот.
- Меѓусебната соработка на учениците во изведбата на активноста и почитувањето.
- Придонесот во изведување на заклучоците.
- Ангажираноста, залагањето, желбата за работа, иницијативата, одлучноста, снаодливоста, брзината, редовноста, дисциплината, здравствено-хигиенските навики и сл.

Опрема и средства - Соодветна спортска опрема, бели маици, шорцеви, хеланки, патики, свирче, спортски реквизити, касетофон, ЦД плеер/звучник, шветска клупа, ниска греда, креда. Место - спортска сала, полигон, игралиште во училиштен двор.

Содржини и поими: Акробатика (12 - 15 часа)

Стандарди за оценување

- Изведува елементи од гимнастика на партер - акробатика колут напред, колут назад, „свеќа“, „мост“, „челна вага“, „стој на раце“ со потпирање на нозете на сид.

Сценарио за часови

Воведни активности - активирање на предзнаењата

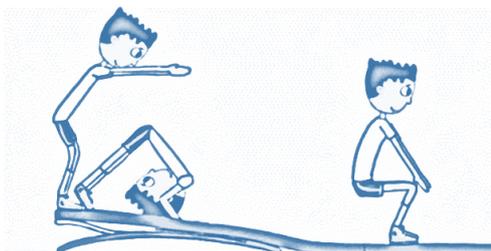
Игра: „Река - поток“. Наставникот црта две паралелни линии на растојание од два метра. Учениците се наредени зад линиите (поток) спремни да скокаат. Наставникот треба да ги збуни децата кои на даден сигнал „река“ скокаат внатре, на „поток“ остануваат на почетната позиција или скокаат од внатре кон надвор. Кој ќе згреши излегува од игра.



Заклучок - Со игрите се развиваат многу позитивни особини кај учениците, од снаодливост до координација.

Главни активности - искусвено учење

- **Активност 1 :Колут напред, назад, тркалање по надолжна оска (2 час)** Пред изведување на вежбите за колут напред се прават предвежби. Учениците ги допираат душеците со широко поставени дланки, под душекот се става мала штица за одразување за да се создаде коса рамнина за полесно да тече вежбата. Наставникот го демонстрира/изведува елементот, учениците повторуваат. Задолжителна е асистенција во текот на изведувањето на вежбите на партер. Само кога ученикот е сигурен и кога наставникот ќе заклучи дека може сам, тогаш му се дозволува да ја изведува вежбата самостојно.



Активности: Колут напред на коса рамнина (тркалање по надолжна оска и колут напред, со помош и самостојно).

Изведуваат состав од усвоени елементи кога се спремни да го изведуваат колутот напред поединечно или со два поврзани колутути, со помош и самостојно.

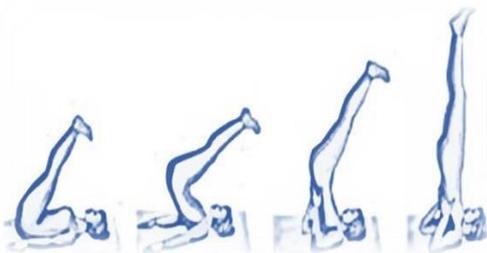
Кај вежбата **колут назад** се повторува истата методологија од страна на наставникот и ученикот, како и во претходната вежба.

Прва активност е со седнување на душекот. Ученикот легнува на грб, ги фаќа енергично нозите, кои се свиткуват во колената до градите, прави „повалка на мастило“, се ниша и со рацете идланките спремно се дочекува во висината на вратот.



Телото е во чучната положба, рацете се поставуваат позади главата, нозете се движат назад со кружно движење. Силата доаѓа од рацете кои придонесуваат од кружното движење да се дојде до чучната положба.

• **Активност 2: Свеќа, мост, челна вага, стој на раце (2 - 3 часа)**
Демонстрирање на вежбите на партер од наставниците, со постапки и техники, а потоа учениците вежбат и повторуват, што значи методологијата за изведба важи еднакво за сите вежби. Асистенцијата е задолжителна од страна на наставниците.



1. **Свеќа** - се изведува со помош и самостојно на следниот начин: во легната положба на грб, нозете се составени и испружени, рацете се покрај телото. Ученикот ги подигнува нозете и карлицата нагоре и со лактите, лопатките и задниот дел од главата се потпира на подлогата.

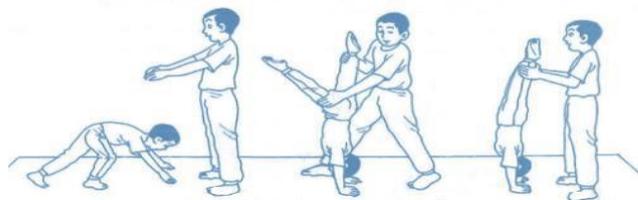
2. **Мост**. Учениците ја изведуваат вежбата од легната положба. Со сопствената тежина трупот се подигнува нагоре. Овој елемент служи за поврзување на повеќе вежби на партер.



3. **Челна вага**. Учениците изведуваат движење со трупот нанапред (претклон), додека едната нога се движи во спротивен правец наназад. Стојната нога е исправена во зглобот на колкот и коленото. Целата тежина е на стојната нога, а рацете се во раширена положба.

4. **Стој на раце со потпирање на сид**. Рацете се исправени во лактите во ширина на рамената и се поставени на душек. Главата е поставена наназад, со поглед напред/кон сидот, замавната нога ја подигнува одразната нога нагоре, со што телото се доведува до вертикална положба – стој на раце.

- Учениците се поставени во две колони, вежбат стој на раце.
- На двете места стои асистенција /помош од наставниците тандем.



Завршни активности - извлекување заклучоци

Игри/вежби на душек:

- Учениците се на колена, ги држат стапалата со раце и се движат.
- Учениците во позиција на склек се влечат напред со рацете со исправено тело.
- Учениците се држат со рацете за скочниот зглоб и се движат по душекот.
- Учениците од клекната положба на колена со одраз (скок) застануваат на нозе.

Штафета во вреќа. Учениците се поставени во 2 – 3 колони. Првиот од колоната на нозете навлекува вреќа и ја врзува под пазувите. На даден знак првите од колоната тргнуваат потскокнувајќи во вреќата до местото на свртување кое е на оддалеченост од 8 до 9 метри. Откако ќе се завртат околу ознаката (конус), со потскоци се враќаат колку што можат побрзо, ја симнуваат вреќата и ја предаваат на следниот ученик во редот кој брзо ја навлекува и ја продолжува играта.

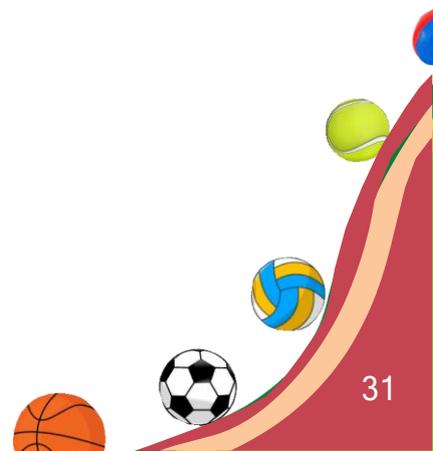
Рефлексја - Се води дискусија по прашањата:

- Што е гимнастичко одење?
- Дали мислите дека дадовте сè од себе на часовите?
- Кои вежби ви се омилени и кои ви се допаѓаат?

Следење на напредокот

- Практичното изведување на вежбите.
- Ученикот е активно вклучен за време на часот.
- Меѓусебната соработка на учениците во изведбата на активноста и почитувањето.
- Придонесот во изведување на заклучоците.
- Ангажираноста, залагањето, желбата за работа, иницијативата, одлучноста, снаодливоста, брзината, редовноста, дисциплината, здравствено-хигиенските навики и сл.

Опрема и средства - Соодветни спортски маици, шорцеви, хеланки, патики, свирче, спортски реквизити.



Содржини и поими: Висење и нишање (3 часа)

Стандарди за оценување

- Изведува качувања, слегнувања, висења и нишање на гимнастички справи (рипстоли, ниско вратило, карики, разбој).

Сценарио за часови

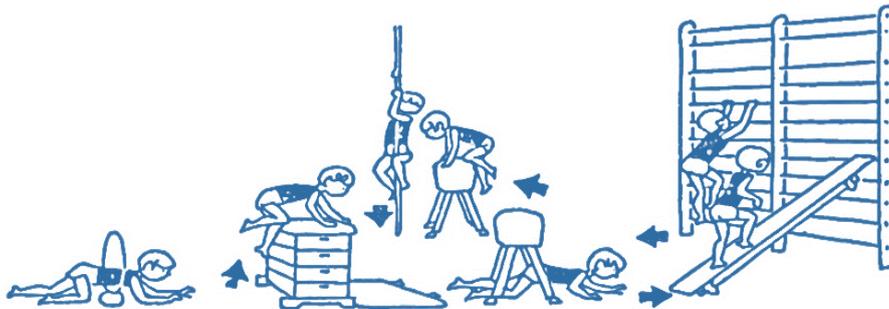
Воведни активности - активирање на предзнаењата

Овие активности ги планира наставникот со цел да ги подготви учениците за новата наставна содржина за висење и нишање. Учениците изведуваат вежби за обликување на целото тело со нагласени активности на рацете, раменскиот појас и на мускулатурата која најмногу ќе биде оптоварена. Може да се изведе и некоја игра.

Главни активности - искусвено учење

Наставникот ги објаснува и демонстрира сите елементи/вежби на гимнастичките справи:

- **Активност 1: Качувања, слегувања, протнувања, висења и нишања.**



Рипстол. Со рацете, трупот и нозете, учениците изведуваат активности на рипстол под водство на наставниците. Рипстолот претставува справа составена од 16 дрвени скалила (притки) со должина од 90 см и висина од 260 см. Исто така, рипстолот може да послужи за изведување вежби од корективна гимнастика, како и за разни игри со качување и симнување. Рипстолот се користи за вежби за истегнување, качување, висење и слично. Особено им помага на учениците со деформитети.



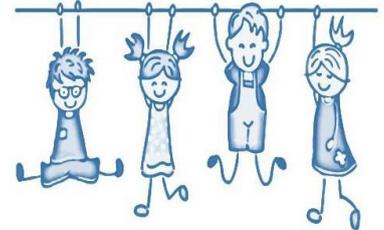
Се поставуваат различни косо легнати справи, како што се: клупи, подебела и поширока греда, скали и сл. Учениците се во колони пред справите и изведуваат различни движења, на пример: се качуваат на косо поставена препрека четвороношки и со наскок од висина од околу 60 см, „меко“ до полуклек; се качуваат четвороношки на поголема косина, на крајот се вртат со грб кон справата, седнуваат и се лизгаат како на лизгалка; се качуваат со исправено одење, без помош на раце; се качуваат со ползење на стомак, со помош на раце (со рацете се фаќаат пред себе од секоја страна на клупата и со привлекување исползуваат); се качуваат на произволен начин (секој како што сака и како му е полесно).



• **Активност 2: Висење и нишање на ниски алки**
 Наставникот објаснува што е висење, што е нишање, на кои справи се изведуваат и на кој начин. На справите ја демонстрира техниката за занишување: почетната положба е во висење, се започнува со занишување на телото напред-назад, со мали амплитуди на движење и со исправено тело и нозе. При замавнување со нозете напред-назад колената треба да се исправени. Нишањето на алки е омилено кај децата. Се внимава и на безбедноста.

• **Активност 3. Висење и нишање на вратило/разбој**

Нишањето се применува во почетната или во завршната положба при изведување на гимнастичките елементи. Потребно е учениците да заземат правилна положба на телото, рацете да бидат испружени во продолжение на трупот и нозете.



Елементите претежно се изведуваат во нишање и завртувања околу дланките и половината. Учениците ги изведуваат само основните елементи на разбој. Наставникот внимава на безбедната изведба. Преку игри учениците изведуваат вежби на гимнастичките справи: рипстол, ниско вратило, алки, разбој.

Завршни активности

Наставникот заедно со учениците определува игри кои се блиски и соодветни на содржините од главните активности на часовите.

Игра: „Авиони“. Учениците трчаат или одат во салата. Кога наставникот ќе каже авиони, учениците треба да легнат на подот, а кога ќе каже поплава, учениците треба да се качат на разни спортски реквизити: рипстоли, шведски сандак, клупа. Учениците ги пробуваат справите за висење, нишање, качување и фат.

Рефлексција

- Што е занишување, а што и нишање?
- Набројте справи за нишање и висење!
- Каква справа е рипстолот, што можете да вежбате на него?

Следење на напредокот

Наставникот ги следи постигањата на учениците со проверување при изведба на елементите. Следи колку се тие психофизички подготвени и спремни за изведба, со осет за координација. Го следи и начинот на кој се обликуваат нивните тела, како растат (просечно, потпросечно или натпросечно), со соодветни мерења за возраста.

Се следат: практичното изведување на вежбите; ученикот е активно вклучен за време на часот; меѓусебната соработка на учениците во изведбата на активноста и почитувањето; придонесот во изведување на заклучоците и ангажираноста, залагањето, желбата за работа.

Опрема и средства Спортска опрема, спортски справи за нишање и висење, алки, вратило, двовисински разбој.

Содржини и поими: Натскокнување, скокање и прескокнување (4 часа)

Стандарди за оценување

- Изведува натскокнување и скокање на шведски сандак;
- Изведува прескокнување преку мал „јарец“ шведски сандак.

Сценарио за часови

Воведни активности - активирање на предзнаењата

Овие активности ги планира наставникот со цел да ги подготви учениците за новата наставна содржина. Учениците изведуваат вежби за обликување на целото тело, со нагласени активности на долните екстремитети, рацете, раменскиот појас, мускулатурата која најмногу ќе биде оптоварена. Може да се изведе и некоја игра.

Главни активности - искусвено учење

Наставникот ги објаснува и демонстрира вежбите за скокање.

- **Активност 1: Натскок на шведски сандак (1 час)**

Изведба од страна на учениците, со помош и асистенција од тандемот наставници..

- Учениците изведуваат натскок на шведски сандак со двоножен одраз од отскочна даска, со постепено зголемување на висината на шведскиот сандак.
- Учениците изведуваат двоножен доскок од шведски сандак, со постепено зголемување на висината на шведскиот сандак.
- Учениците изведуваат натскок со потпрени раце, разножно, на надолжно поставен шведски сандак и двоножен доскок, со зголемување на висината на шведскиот сандак.

- **Активност 2: Прескоци преку „јарец“ (3 часа)**

Изведуваат прескокнување преку мал „јарец“, разножно и згрчка, со помош. Изведуваат **разношка и згрчка**, преку јарец, со основни техники од неколку фази: трчање – залет, натскок на отскочна даска, натскок на коњ со раце, одраз со раце (оттурнување), лет и доскокнување на душек.



Залетот до одскочната даска зависи од видот на скокот. Брзината на залетот влијае на големината на одразот од отскочната даска. Во фазата на натскокнување на справата, со рацете се прави брзо и експлозивно одбивање од справата. Потоа елементот продолжува со лет од справата до местото за доскок. Асистенцијата е задолжителна од тандемот наставници.

- **Активност 3: Прескок, разножно**

- Учениците прескокнуваат со раширени нозе, исправени во колената и стапалата.

• **Активност 4: Прескок згрчено**

Учениците вежбаат прескокнување со згрчени нозе. Во фазата на натскокот, во моментот на минување, нозете треба да се згрчени.

Забелешка: Особено се води грижа кај учениците да се постигне развој на координација на движењата на рацете и нозете, како и поврзување на залетот, одразот и доскокот. Скокањето е природна форма на движење, како што се: скокот во далечина, височина.

Завршни активности - изведување заклучоци

Игра „Возење велосипед“. Учениците лежат на грб, рацете им се испружени покрај телото, нозете ги свиткуваат и ги подигнуваат. Со нозете изведуваат движења напред-назад имитирајќи возење велосипед

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

Игра „Бранување“. Двајца ученици затегнуваат јаже на височина од 1 метар и трчаат со него со намера да фатат некого на таа висина. Учениците со наведнување и провлекување под јажето го избегнуваат допирот. Оние коишто ќе бидат допрени со јажето ги менуваат играчите со јажето или излегуваат од игра. Друга варијанта на оваа игра е ниско јаже, каде што учесниците за избегнување го прескокнуваат јажето.

Се реализираат вежби и активности за смирување на организмот.

Заклучок: Вежбите од акробатика кај учениците развиваат подвижност, умешност, снаодливост во просторот и координација на движењето.

Рефлексива, се води дискусија по следните прашања:

- Што работевме денес?
- Дали вежбите ви беа напорни?
- Дали се чувствувавте безбедни?
- Кој елемент е полесен, згрчка или разношка?

Следење на напредокот

Наставникот ги следи постигањата на учениците со проверување при изведба на елементите за натскок и прескок, колку се тие психофизички подготвени и спремни, ја следи и практичната изведба на активностите за време на часот, активната вклученост за време на часот, соработката со соучениците во изведување на активностите и почитувањето на правилата на однесување во спортската сала.

Го набљудува и го следи интересот, вложениот напор, желбата за работа, иницијативата, редовноста, дисциплината, здравствено-хигиенските навики и сл.

Опрема и средства: Јарец, душеци, отскочна даска, обележен простор, обрачи, јажиња, шведски сандак, шведска клупа, спортска сала, соодветна спортска опрема.



Содржини и поими: Гимнастичко одење, вртење, детски потскок, челна вага (шведска клупа, ниска греда) (5/6 часа)

Стандарди за оценување

- Применува гимнастичко одење, детски потскок, вртење и вага на шведска клупа.

Сценарио за часови

Воведни активности - активирање на предзнаењата

Учениците 15 минути изведуваат активности за загревање, еластичност, подготвување, мотивирање и подигнување на психофизичката состојба.

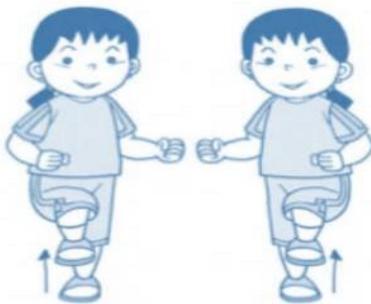
Игра: Учениците се делат во 4 колони. Пред секоја колона на 10 метри има конус. Задачата на учениците е да трчаат од стартната линија до конусот, при што треба да го заобиколат конусот 2 пати, да се вратат со трчање до стартната линија и да застанат на крај од колоната.

Главни активности - искусствено учење

• Активност 1: Детски потскоци во место и во движење

Сите ученици се слободно разместени во просторот за вежбање и фронтално работат детски потскоци:

- Рацете на колкови, исчекор со десната нога и одраз во вис со истата, замав со свиткана лева нога напред и горе високо подигнување на коленото.

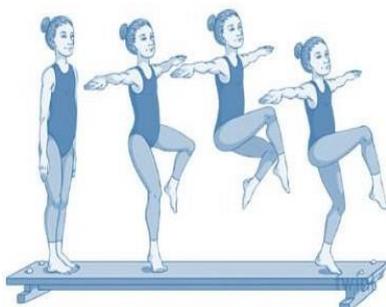


- Повторување на претходната активност со левата нога, наизменично, повеќепати.
- Со двете нозе наизменично се изведуваат овие потскоци.

Игри: четири 2/4 такта, потскоци во место, четири скока со вртење во десно, четири со вртење во лево. (Првите две вежби се изведуваат во парови држејќи се за раце вкрстени на грбот.)

Поединечни изведби со раце подигнати во страна (одрачување), четири „детски потскоци“ напред, четири назад.

• Активност 2: Одењето на шведска



Одењето на шведска клупа и ниска греда започнува со елегантно одење на прсти. Телото треба да биде исправено, рацете се покрај телото, раширени или високо подигнати над главата. На почетокот одењето треба да се изведува полека, сè додека не се добие осет за рамнотежа. Одењето со потскокнување на греда се изведува со исправено тело, со наизменично потскокнување со едната и другата нога.

- Детски потскок – одење со потскокнување на шведска клупа, со исправено тело и со наизменично потскокнување на едната и другата нога.
- Вртењето на шведска клупа е во стоечка положба. Се изведува со замавнување на слободната нога, а најсложените вртења се изведуваат со кружно вртење на едната нога. Вртењето може да се изведува и во клекната и полуклекната положба. Овие елементи се комбинираат со други елементи на шведска клупа.
- Вага на шведска клупа. При изведување на елементот вага на шведска клупа телото е во стоечка положба со раширени раце. Се прави заножување со едната нога и телото оди напред во претклон, со раширени раце. Кога телото ќе дојде во положба на вага, треба да се одржи рамнотежа. Со зголемување на способноста за рамнотежа на шведска клупа може да се совладаат и посложени елементи.
- Скокови на шведска клупа. Скоковите прво се вежбаат на под, а потоа на шведска клупа. Детскиот потскок се изведува со одраз на едната, а потоа и на другата нога. Кај овој скок доскокот е на одразната нога, додека замавната нога е свиткана под прав агол во зглобот на колкот и коленото. Рацете се во раширена положба, со што придонесуваат телото да биде во рамнотежа.
- Шведска клупа со одење и потскокнување. Техниката се совладува на тло, во место, а потоа во движење се применува на шведска клупа. Вртењата се изведуваат во стоечка, полуклекната и клекната положба.

- **Активност 3: Греда, доскокнување со амортизација**

Доскок на греда е гимнастички елемент што се изведува на почетокот на вежбата. Доскок од греда е елемент од спортската гимнастика и се изведува на крајот од вежбата.

Вртењата во стоечка положба се изведуваат со замавнување на слободната нога. Исто така, вртењата се изведуваат во полуклекната и клекната положба.

- Гредата е типична женска справа. Почетниците најпрво треба да се ослободат од стравот од висината на справата и од тесната површина на гредата. Потоа се применуваат вежби за совладување на координирани движења со рацете и нозете во одење и трчање, со правилно држење и естетско движење на телото.

- **Активност 4: Примери/вежби**

Учениците се качуваат по шведски сандак, одат праволиниски со раширени раце за рамнотежа, изведуваат челна вага и слегуваат со мек доскок. Тие изведуваат гимнастичко одење, детски потскок, вртење (90° и 180°), клекнување, вага и двоножен доскок на шведска клупа. Елементите се изведуваат поединечно и во композиција.

Завршни активности – извлекување заклучоци

Игра: „Тунел“. Учениците се делат во две еднакви групи. Учениците од првата група се делат во парови и формираат тунел (со фатени раце). Учениците од втората група се наредени во колона, еден позади друг. Ги ставаат рацете на рамената и со гимнастичко одење на прсти поминуваат низ тунелот, се движат како воз и обратно, на знак на наставникот кој дава ритам на движењето. По краток одмор, ги менуваат улогите.



Игра: „Полигон“. Учениците се поставени во две колони. На даден знак стартуваат со одење на шведска клупа, се протнуваат под коњ со рачки, прерипуваат 5 конуси на растојание од 20 сантиметри, вртат околу медицинка и со трчање се враќаат во редот.

Игра: „Огледало“. Учениците се слободно разместени во просторот за вежбање. Стојат во парови еден спроти друг, на растојание од 1 метар. Еден ученик изведува различни движења, потскоци, а другиот ги имитира истите движења. На знак на наставникот ги менуваат улогите. **Полигон** - Учениците се поставени во две колони, на даден знак стартуваат со одење на шведска клупа, се протнуваат под коњ со рачки, прерипуваат 5 конуси на растојание од 20 сантиметри, вртат околу медицинка и со трчање се враќаат во редот.

Игра „**Огледало**“. Учениците се слободно разместени во просторот за вежбање. Стојат во парови еден спроти друг, на растојание од 1 метар. Еден ученик изведува различни движења, потскоци, а другиот ги имитира истите движења. На знак на наставникот ги менуваат улогите.

Рефлексција - Се води дискусија по следните прашања:

- Што работевме денес?
- Дали елементите ви беа лесни за изведба?
- Наброј три потскоци?

Следење на напредокот

- Практичната изведба на активностите за време на часот, преку игра.
- Активната вклученост за време на часот.
- Соработката со соучениците во изведување на активностите.
- Почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.

Опрема и средства: Спортска сала, спортска опрема, душеци, обележен простор, шведски сандак, шведска клупа, греда, медицинки, палки и друго.



РИТМИКА - 5 часа

Содржини и поими: Ритмичко одење и трчање со тактирање и музика

Стандарди за оценување

- Изведува координирани движења со рацете и нозете во одење и трчање со правилно држење и естетско движење на телото.

Сценарио за час

Воведни активности - активирање на предзнаењата

Учениците се загреваат 15 минути со различни вежби и игри, со различни движења, во разни правци со потскоци, во одење, со трчање и прескоци, со музика и тактирање.

Учениците се делат на 3 групи и им се даваат различни задачи/вежби за движење.

- Првата група работи детски потскок од едниот крај на салата до другиот крај.

- Втората група работи трчање и тактирање со двете раце проследени со музика.

- Третата група работи гимнастичко одење со промена на правец на даден знак.

Главни активности - искусвено учење

Учениците се поделени во 4 колони и се натпреваруваат во парови. Учениците од секој пар пренесуваат топка која треба да ја држат со стомак, со грб, со една рака. Топката се пренесува од точка А до точка Б.

Игра: „Пингвин“. Учениците се натпреваруваат во колони. Пренесуваат ракометарска топка помеѓу нозете со одење, од обрач до обрач, на растојание од 10 метри.

• Активност 1: Ритмичкото одење и трчање

Ритмичкото одење и трчање се стилизирани форми на движење, идентични на елементите што се изведуваат на греда. Овие елементи се изведуваат со голема елеганција, ритам и правилно држење на телото. Учениците во мали групи работат на совладување на ритмичките основни елементи во игрите, со правилно и естетско држење на телото, усогласени со музички композиции.



• Активност 2: Ритмички потскоци и скокови (детски, мачкини, галоп, ножици) Наставникот ги објаснува и практично покажува скоковите:

- **Детски потскок.** Се подига потколеницата свиткана во коленото до височина на колкот. Рацете се поставени на половината или раширени (горе, напред). Скоковите се изведуваат во место и во движење



- **Мачкин скок.** Се изведува со скок на едната нога и замав со другата нога која се наоѓа во згрчена положба и во моментот на максимален скок се врши промена на нозете.
- **Далеку висок скок** се карактеризира со силен одраз со една нога во предножување. Задната нога е исправена во заножување.
- **Галоп-скок.** Рацете се во одрачување, десната нога е напред во скок, ја приближуваме левата и обратно, левата нога е напред во скок, а ја приближуваме десната. Исто е и бочно или странично – десната напред, а левата во скок ја приближуваме и обратно, левата напред, а десната во скок ја приближуваме.
- **Скокот ножички** се изведува од стоечка положба на прсти. Се прави предножување пропратено со скок. Кога замавната нога ќе дојде до хоризонтална положба во однос на телото, се прави измена на нозете (ножички) и се доскокнува на замавната нога.
- **Учениците работат индивидуално, во парови, во колони.**

• **Активност 3: Ритмички движења со реквизити со и без музика (обрач, јаже, лента, топка)**

Треба да се покажат неколкуте вида скокови, потскоци, вртење и ритмички движења проследени со музика.



Вежбите се изведуваат со и без реквизити: топка, јаже ленти, обрач. Ритмичките движења се изведуваат со голема елеганција и креативност.

Ритмичката гимнастика можат да ја работат сите, а се натпреваруваат само девојчињата. Други вежби кои се надоврзуваат се следните:



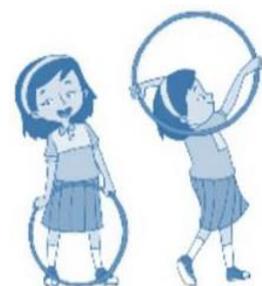
- Ритмичко движење во разни правци и форми при одење.
- Ритмичко движење во разни правци со трчање и потскоци.
- Комбинација на ритмички поскоци.

- Усогласување на моториката е со музика и ритам, прецизност, креативност со ритмички движења со музичка композиција.

Вежби со обрач се изведуваат со голема елеганција и се проследени со музика:



- Обрачот се врти на подлогата.
- Обрачот се тркала на подлога.
- Обрачот се врти околу дланката.
- Околу половината, на вратот, со нога.
- Обрачот се врти над дланката.



Завршни активности - извлекување на заклучоци

Игра со обрачи. Учениците скокаат помеѓу поставени обрачи на под или се нацртани со креда. Скоковите се изведуваат на една или две нозе. Играта може да биде со команда на наставникот за да ги збуни со викање еден или два. На команда еден скокаат со една нога, на команда два скокаат со две нозе.

Игра: „Штафета во вреќи“. Натпреварот се одвива помеѓу две или повеќе групи од парен број ученици. Првиот ученик на нозете навлекува платнена вреќа и со потскоци треба да помине одредено растојание. Кога ќе се врати, вреќата му ја предава на наредниот од својата група.

<https://www.youtube.com/watch?v=F9jOOR4B6Kw>

Рефлексива - Се води дискусија по следните прашања:

- Што е ритмика?
- Покажи пример/елемент на правилно и естетско држење на телото, со музика?
- Кои вежби ви се омилени во ритмиката?
- Како се прави галоп-скокот и мачкиниот скок?

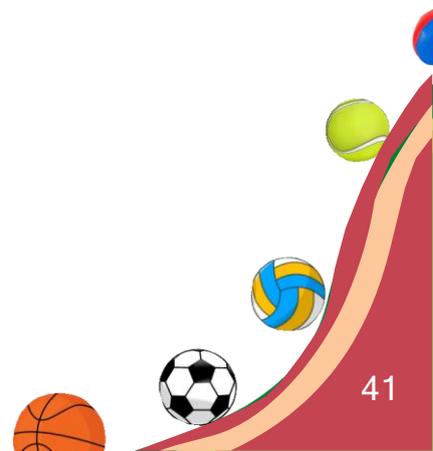
Следење на напредокот

- Практичната изведба на активностите за време на часот, преку игра.
- Активната вклученост за време на часот.
- Соработката со соучениците во изведување на активностите.
- Почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.

Опрема и средства

Бели маици, шорцеви, трикоа, хеланки, патики, гимнастичка облека и обувки, спортски реквизити, душеци, греда, шведска клупа, обрачи, топка, чунови, хулахоп и слично.

Место - спортска сала, полигон, игралиште во училиштен двор.



Содржини и поими: Детски танци , традиционални народни ора и современи танци (патчиња, кога сум среќен) (4 часа)

Стандарди за оценување

- Изведува основни чекори од детски танци, традиционални народни ора и основни чекори од современи танци.

Сценарио за час

Воведни активности - активирање на предзнаењата

За да се воведат учениците во темата, се отвора дискусија за тоа што се танци, традиционални народни ора, дали можеби некој од нив оди на играорна или на некои современи танци. Може да се пушти музика и да се чујат/прикажат некои игри.

Може да се повторат и некои досега научени ора, игри, елементи од современи танци. Темата има корелација со предметот Музичко образование, па оттука учениците знаат за народните ора, некои карактеристики за ората од нивниот роден крај. Сè она што се учи на часовите по Музичко образование, тука може учениците да го изведат практично со игра.

Главни активности - искусвено учење

Вежби и активности кои се препорачуваат со нагласено естетско обликување на чекорите, работа на рацете во комбинација со чекори, комбинација на галоп-чекор со детски, мачји, далеку висок чекор и слични.

• Активност 1: Детски танци: Патчиња, кога сум среќен (2 часа)

Учениците изведуваат основни чекори од детски танци.

Со музика и без музика изведуваат чекори од детски танц по избор, на пример: Патчиња, Оле мајоле, Мајмунски танц, Каубојска полка, Макарена, Кога сум среќен.

• Активност 2 : Традиционални народни ора по избор

Народните ора и танци најчесто се изведуваат на музика во сала/надвор. Овие игри придонесуваат за психомоторниот развој, љубовта и желбата кон играта и танцувањето.



Ората најчесто се играат/изведуваат во круг со движење кон десно, но има и ора кои се играат кон лево. Поделени се на машки и женски. Машките ора се подинамични, во нив се застапени потскокнувањата и клекнувањата, а женските ора се помирни и во нив е истакната елеганцијата, бидејќи се играат на прсти и на половина стапало. Начинот на држење е за раце, за рамо, за појас. Играта се изведува во полукруг, во затворен круг, змијовидно и во парови.

Учениците изведуваат основни чекори од традиционални народни ора, на пример: Пајдушко, Тешкото, Правото (три напред – две назад). Потоа учат и други ора, по нивен избор, на пример: машко оро, некое свадбарско, па весело, брзо, бавно и така натаму.

• **Активност 3: Современи танци по избор (полка, хип-хоп, ча-ча-ча, самба) (2 часа)**



Тие претставуваат движења со телото кои се изведуваат во ритам на музиката. Се делат на балет, класични танци, стандардни, латиноамерикански, фолклорни. За совладување на основните чекори од современите танци (салса, бачата) прво се вежба поединечно, а потоа во парови.

Современите танци се дел од културата на секој народ. (Учениците може да истражуваат.)

Завршни активности - извлекување заклучоци

Забава преку играта „Пронајди пријател“. Учениците слободно трчаат или играат со музика низ салата. Кога наставникот ја сопира музиката, тие мора да најдат „партнер“ и да се прегрнат лице в лице. Оној којшто ќе остане без „партнер“ или последен ќе се прегрне, излегува од игра. Не смее двапати да се прегрнат исти ученици.

Рефлексија - Се води дискусија по прашањата:

- Што научивме за танците?
- Како се викаат традиционалните народни игри?
- Какви современи танци има?

Следење на напредокот

- Практичната изведба на активностите за време на часот, преку игра.
- Активната вклученост за време на часот.
- Соработката со соучениците во изведување на активностите.
- Почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.

Опрема и сретства - Касетофон, цд- плеер, звучник, инструменти.



РАКОМЕТ - 10 часа

Содржини и поими: Основни ракометни ставови и движења (2 часа)

Стандарди за оценување

- Применува паралелен и дијагонален ракометен став во место и движење.

Сценарио за час

Воведни активности - активирање на предзнаењата

Наставникот ја најавува темата спортски игри-ракомет, како многу интересна за децата. Во овој дел од часот со учениците се изведувата активности за загревање, подигнување на психо-физичката состојба, со трчање, вежби за обликување на телото за загревање и еластичност, со што ќе се подготват учениците за новата содржина.

- Учениците работат индивидуално, во парови, во колони, мали групи, користат најразлични движења, скокови, потскокнување, трчање со промена на правец, различни игри.

Главни активности - искусвено учење

• Активност 1: Примена на ставовите во место

Наставникот на почетокот дава краток опис на ставовите, нивното изведување, потоа ги демонстрира двата става, со акцент на држење на телото и движењето.

Техника на паралелен став: Стапалата се поставени паралелно, малку пошироко од рамениците. Тежината е подеднакво распределена на предните делови на двете стапала, колената се свиткани благо нанапред, трупот е исправен, а рацете подигнати и свиткани во лактите.

Техника на дијагонален став: Едното стапало го поставуваат пред трупот, а другото косо наназад. Тежината на телото е распределена на задната нога, а колената се свиткани напред. Двете раце ги подигаат, со предната рака се покрива топката, а другата е во висина на градите, поставена покрај телото.



• Активност 2: Паралелен и дијагонален став во движење

- Учениците се поставени фронтално, работат индивидуално вежбање на движењата и техниките на паралелен и дијагонален став во место и во движење без топка.
- Учениците се поставени во мали групи, работат од линија до линија паралелен и дијагонален став без топка.

- Работа во групи. Учениците се поставени дијагонално во групата на растојание од 5 до 8 метри. Првиот ученик ја додава топката на следниот и прави паралелен/дијагонален став во фаза на одбрана. Следниот ученик ја додава на третиот, имитира ист став.
- Учениците се поделени во мали групи, прават додавање на топката. Ученикот во групата избира во кој став ќе ја прими топката, потоа ротираат.
- Изведуваат примена на ставовите во разни правци.

Завршни активности - извлекување заклучоци

Учениците вежбаат трчање и застанување во паралелен и дијагонален ракометарски став, на исцртани линии на теренот од едниот до другиот крај, на даден знак од наставникот.

Рефлексија - дискусија по прашањата:

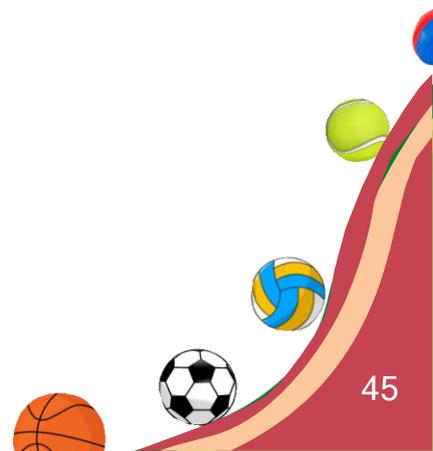
- Кои се основни ставови во ракометот?
- Што ви беше најинтересно?

Следење на напредокот

- Ученикот да покаже придонес кон практичната изведба на елементите.
- Придонес кон активното учество на часот.
- Меѓусебната соработка во изведба на активностите и нивно почитување.
- Учениците дават придонес во изведбата на заклучоците.
- Се однесуваат фер.

Опрема и сретства

Спортска сала или игралиште, соодветна опрема, маркери, конуси и друго.



Содржини и поими: Примање и додавање топка

Стандарди за оценување

- Изведува основна техника на примање и додавање топка во место и во движење (2 часа).

Сценарио за час

Воведни активности - активирање на предзнаењата

Наставникот ја најавува темата Спортски игри - ракомет како многу интересна за децата. Во овој дел од часот со учениците се изведуваат активности за загревање, за еластичност, за подигнување на психофизичката состојба, со трчање, со користење вежби за обликување на телото итн. На тој начин учениците ќе се подготват за новата содржина.

Главни активности - искусвено учење

• Активност 1: Примање топка

Во ракометот топката најчесто се прифаќа со двете раце, а се додава со едната. Овие елементи учениците ги работат сè додека не ги усвојат.

Наставникот ги објаснува и демонстрира техниките на држење, примање и додавање топка во место и движење.



Топката се држи со двете раце, палците со показалците треба да формираат еден вид триаголник/срце, а другите прсти се нормално поставени на топката.

- Учениците изведуваат техника на држење топка во основните ставови – држење топка со две и со една рака, кружење со топка околу телото, главата и нозете.

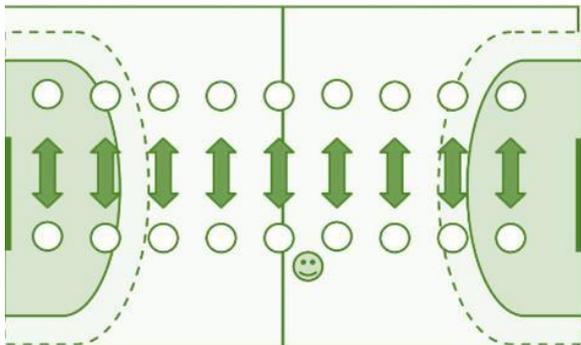
Примање топка. Рацете се исправени во правец од каде што доаѓа топката. Кога топката ќе дојде во контакт со рацете, тие се повлекуваат назад кон градите и на страна, со што се амортизира нејзиното движење.

• Активност 2: Додавање на топката

Додавањето на топката се изведува со раката повлечена наназад и нагоре. Лактот е во положба над рамото, а потоа раката се движи напред и топката се исфрла кон саканиот правец. Движењето со рака при додавањето е поделено во две фази: фаза на замавнување и фаза на фрлање на топката. Некои движења се изведуваат проследени и со движење на нозете, односно се прави исчекор со спротивната нога од раката со која се додава.

Додавање топка во висина на гради – опис и демонстрација. Раката е свиткана во лактот, се повлекува назад и горе, тежината на телото е на задната нога. Раката се движи напред и со дланката топката се упатува во саканиот правец. Тежиштето се пренесува на предната нога, при што се внимава лева рака – десна нога и обратно.

- Учениците, поделени во парови и групи, изведуваат додавање и примање во место, со тркалање топка по подлога, во висина на гради, над глава и одбиена од подлога.



Учениците изведуваат додавање и примање топка во висина на гради (школски) на следните начини: од сид, во парови и колони, во различни правци.

- Во висина на колк, во висина на колено, зад грб, над глава, потколено од подлога, под нозе, а по исклучок и со две раце.

Завршни активности - извлекување заклучоци

Игра за вежбање на ракометен став. Учениците се наредени во круг и подаваат топка. Внатре во кругот има 2 до 3 деца кои се обидуваат да ја одземат топката. Учениците треба да се движат со дијагонален или паралелен ракометен став.

Игра „Раскрсница“. Учениците се поставени во салата фронтално, на 1,5 метри растојание помеѓу нив. Наставникот е напред да го гледат сите. Тој им дава насоки со рацете за правецот на движење: напред-назад, лево-десно, нагоре (скокаат); долу (седнуваат). На тој начин часот е со забавен крај.

Рефлексција - дискусија по прашањата:

- Кои се основни ставови во ракометот?
- Како се додава топката?
- Што ви беше најинтересно?

Следење на напредокот

- Ученикот да покаже придонес кон практичната изведба на елементите.
- Придонес кон активното учество на часот.
- Меѓусебната соработка во изведбата на активностите и нивно почитување.
- Учениците дават придонес во изведбата на заклучоците.
- Се однесуваат фер.

Опрема и сретства

Спортска сала или игралиште, топки, соодветна опрема, маркери, конуси и друго.



Содржини и поими: Ракометно водење (2 часа)

Стандарди за оценување

- Изведува праволиско водење во одење и трчање.

Сценарио за час

Воведни активности - активирање на предзнаењата

Постројување на учениците во колона по еден, изведување активности и вежби со одење, брзо одење, потскоци, лесно трчање.

Учениците се поставуваат во 2 редици, изведуваат вежби за обликување, истегнување и јакнење на телото. Во овој дел од часот треба да се подигнат физиолошките функции на организмот, да се изработат соодветни вежби за загревање и за истегнување на мускулите. Главни активности - искусствено учење

Активност 1:



Наставникот објаснува/демонстрира, при што посебен акцент става на водењето на топката: се изведува со притискање на топката пред телото, движењето на раката е одозгора надолу, со десна/лева рака, телото е подисправено, а топката се потиснува на подлогата.

- Учениците изведуваат праволиско водење на топката со лева и десна рака.
- Учениците работат техника на водење на топката со лева и десна рака, комбинирано, преку игри, поделени во мали групи 2 x 2.
- Изведуваат змијулесто водење на топката во разни правци, освојување простор, помеѓу поставени пречки, со различна брзина.

• Активност 2

- Учениците изведуваат ракометно слалом водење на топката во разни правци (помеѓу поставени пречки, со различна брзина).
- На растојание од 10 метри се води топката со одење, со десна рака, а на враќање со лева рака. Постапката се изведува и со трчање, со помала и со поголема брзина.

Завршни активности - извлекување на заклучоци

Игра: „Контрола на топката“. Одделението се дели на две екипи поставени низ цела сала. Додека учениците од едната екипа ја имаат топката, тапкаат и додаваат, учениците од другата екипа се обидуваат да им ја одземат.

Рефлексива - дискусија по прашањата:

- Дали ви беше тешко водењето на топка?
- Како се води топка?
- Каде се применува водењето топка?

Следење на постигањата и напредокот

- Придонес во групните активности.
- Придонес во практичната изведба на активностите за време на часот.
- Активната вклученост за време на часот.
- Соработката во групи со учениците.
- **Опрема и сретства** - реквизити, соодветна спортска опрема, топки, маркери.

Содржини и поими: Шутирање во гол (2 часа)

Стандарди за оценување

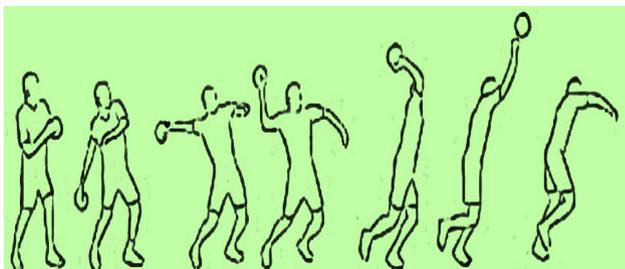
- Изведува шутирање на гол од место.

Сценарио за час

Воведни активности - активирање на предзнаењата

Постројување на учениците во колона по еден, по двајца, кратко изведување на активности и вежби за подготовки за шутирање во гол. Во овој дел од часот се подигаат физиолошките функции на организмот. Учениците се подготвуваат за дејствување и шутирање во гол.

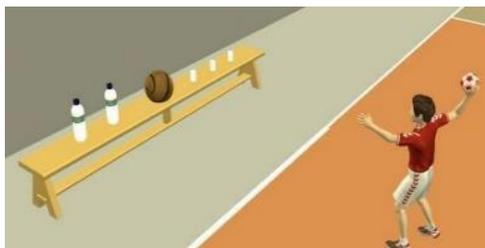
Главни активности - искусвено учење



- **Активност 1:** Техника шут на гол. Наставникот ја објаснува, а потоа ја демонстрира постапката шут шутирање во гол од место, т.е. начинот на исфрлање на топката, како и поставеноста на телото, која нога треба да биде на линија (во зависност со која рака се шутира).

Учениците треба да знаат дека шутирањето во гол е слично на додавањето, со таа разлика што шутирањето во гол се изведува со максимална брзина и сила, со една рака, во ситуација може и со двете раце. Се внимава и да не се направи престап. Учениците прво без топка го вежбаат ставот на телото при шутирање во гол, а потоа со топка.

- Учениците се поделени во 4 – 5 групи. Се импровизираат голови со конуси за секоја група. Првиот ученик има топка, ја тапка топката неколку пати во место, а потоа изведува шутирање во гол, без голман. Ја зема топката, ја дава на следниот ученик во колоната и застанува последен.
- Се изведува истата активност, но сега во голот се поставува мал гол, а учениците треба да погодат во малиот гол.
- Шутирање во гол со раце и рака во хоризонтални и вертикални цели, обрач, маркер, мал гол, голем гол.



- На клупа се местат реквизити (шишиња, медицинки, конуси). Учениците вежбаат прецизност во шутирањето со погодување одредена цел со подобрата и послабата рака.
- Учениците изведуваат шутирање во гол од место со подобрата и послабата рака, од помала и поголема далечина.
- Учениците изведуваат шутирање во гол.

Завршни активности - извлекување заклучоци

Во овој дел од часот треба да се смири организмот, да се доведе во нормална психофизиолошка состојба. Се даваат вежби за олабавување на мускулатурата, а може да се води и кратка дискусија за тоа што се работело на часовите и да се донесат заклучоци. На крајот може да се прогласат најдобрите групи или победници (ако часот има таков карактер). По завршување на часот учениците организирано излегуваат од салата.

Игра - Учениците се поделени на 4 групи. На даден знак од наставникот шутираат во гол. Ученикот кој шутира ја зема топката и ја дава на следниот играч. Победува групата која прва ќе постигне 5 гола.

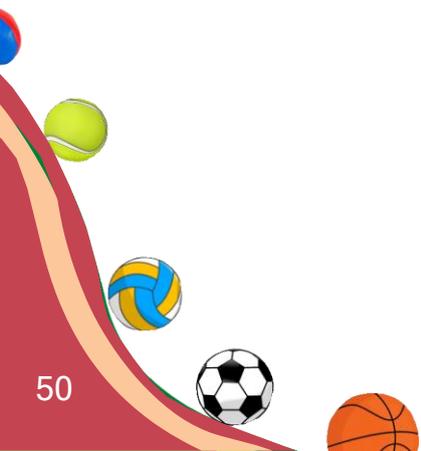
Рефлексија - Се води дискусија по прашањата:

- Дали ви беа интересни шутовите?
- Кој погоди највеќе конуси?
- Што ви беше најинтересно?

Следење на постигањата и напредокот

- Придонес во групните активности.
- Придонес во практичната изведба на активностите за време на часот.
- Активната вклученост.
- Соработката во групи со учениците.
- Придонес во изведувањето на заклучоците.

Опрема и сретства - Реквизити, топки, голови, означен терен, маркери.



Содржини и поими: Мини ракомет (2 часа)

Стандарди за оценување

- Применува основни елементи во игра, мини ракомет.

Сценарио за час

Воведни активности - активирање на предзнаењата

Постројување на учениците во колона по еден, по двајца, изведување вежби со одење, брзо одење, потскоци, лесно трчање, изведување вежби за обликување и истегнување на мускулите. Организирањето и планирањето наставникот го прави според условите, можностите и структурата на учениците.

Главни активности - искусствено учење

• Активност 1

- Учениците изведуваат штафетни и елементарни игри со усвоени елементи од ракомет со додавање, примање, водење.
- Учениците погодуваат цел, со различно растојание и брзина и во комбинација со елементи од други спортови.
- Учениците во движење изведуваат додавање топка, со основни додавања и примање на различни растојанија и со различна брзина.
- Учениците играат мини ракомет 3 : 3 и 4 : 4, со примена на научени елементи, како и со примена на елементарни правила во ракометот.

• Активност 2: Мини ракомет /натпреварување

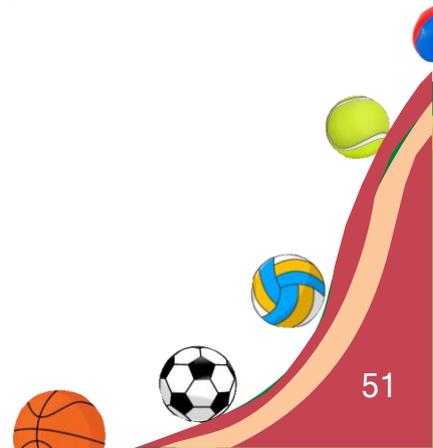
- Учениците играат мини ракомет 3 : 3 и 4 : 4, со примена на научени елементи и примена на елементарни правила.

Завршни активности - изведување заклучоци/мини ракомет

Откако учениците ги совладале елементите и правилата на играта кои ги прикажале преку игрите (2 : 2, 3 : 3, 4 : 4) и натпреварувањето каде што се гледаат сите елементи: прифаќањето, додавањето, водењето, фрлањето, шутирањето, мотивацијата, експлозивноста во играта и многу други ситуации со кои се покажува ангажираноста на локомоторниот апарат, наставникот изведува заклучоци за напредувањето.

Рефлексija - Се води дискусија по прашањата:

- Дали научивме некои важни правила и кои се тие?
- Како се чувствувавте за време на играта?
- На какви потешкотии наидовте при изведба на ракометот?



Следење на напредокот

Наставникот ги следи активностите на учениците за време на поучувањето, учењето, изведбата на научените елементи, напредокот на секој ученик и ги бележи во ученичките портфолија. За време на учеството во активностите учениците добиваат повратна информација од наставниците за нивните постигања.

Се следат:

- Практичната изведба на активностите за време на часот.
- Активната вклученост.
- Соработката со учениците во изведување на активностите.
- Почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.

Опрема и средства

Топки, голови, означен терен, маркери, реквизити, спортска опрема.



КОШАРКА

Содржини и поими: Паралелен и дијагонален кошаркарски став

Стандард за оценување

- Применува паралелен и дијагонален кошаркарски став во место и во движење.

Сценарио за час

Воведни активности - активирање на предзнаењата

Учениците се поставуваат формациски и организациски по избор на наставникот. Тој определува вежби за подготвување и совладување на планираната наставна содржина.

Учениците работат вежби за обликување на телото: вежби со одење, скокање, трчање, со промена на правец, брзина на движење, координација во простор, прецизност. Сето тоа го користат во игра, со примена на елементи од спортската игра кошарка.

Главни активности - искуствено учење

Наставникот отвора дискусија со учениците за кошарката како спорт.

Еден од основните елементи во кошаркарската игра од кој започнуваат сите движења со топка или без топка е основниот кошаркарски став. Се претпоставува дека паралелниот став се применува во напад, а дијагоналниот во одбрана.

- Наставникот објаснува /демонстрира паралелен и дијагонален кошаркарски став во место и во движење.

Стапалата се поставуваат паралелно, пошироко од рамениците, погледот е насочен напред, тежината на телото е распоредена на предниот дел од двете стапала. Нозете се свиткани благо во колената. Трупот е наведнат нанапред, едната рака се поставува кон топката, а другата каде што се упатува додавањето. При овој став не треба да дојде до вкрстување на нозете и приближување на стапалата при движење.



- Учениците се наредени во 2 редици и вежбаат паралелен кошаркарски став во место и во движење.

Опис на техниката дијагонален кошаркарски став. Стапалата се поставуваат дијагонално (косо) во однос на правецот на движењето. Растојанието на стапалата е пошироко од растојанието на рамената. Колената се свиткани, трупот е исправен нанапред. Тежината на телото е на предниот дел на задното стапало. Едната рака е високо подигната, а другата се насочува на страна.

- Учениците се наредени во две редици и вежбаат дијагонален кошаркарски став.
- Учениците вежбаат изведување на дијагонален и паралелен кошаркарски став на команда на наставникот, во место и во движење.

Завршни активности – извлекување заклучоци

На даден знак од наставникот, учениците вежбаат трчање и застанување во паралелен и дијагонален кошаркарски став на исцртани линии од теренот од едниот до другиот крај.

Рефлексija - Се води дискусија по прашањата:

- Како се чувствувавте на часот?
- Кој дел од часот најмногу ви се допадна?

Следење на напредокот

- Техника на изведување.
- Активност на час.
- Почитување на поставените правила.
- Активна вклученост.
- Фер однесување.

Опрема: спортска опрема, патики, кошаркарски топки, маркери, конуси.



Содржини и поими: Додавање и фаќање на топка (2 часа)

Стандарди за оценување

- Изведува основна техника примање и додавање на топка во место и во движење.

Сценарио за час

Воведни активности - активирање на предзнаењата

Наставникот подготвува планирање со цел да ги подготви учениците за совладување и вежбање на техниката примање и додавање топка во место и во движење.

Се работат вежби за обликување на телото, со акцент на онаа мускулатура која ќе биде најмногу користена во зависност од наставната содржина.

Учениците работат одење, скокање, трчање, со промена на правец, брзина на движење, координација во простор, прецизност. Сето тоа го користат во игра, со примена на елементи од спортската игра кошарка.

Главни активности - искусвено учење

• Активност 1: Техника на држење на топката со две раце

Наставникот демонстрира техника на држење на топката со двете раце. Топката се држи во висина на градите, рацете се свиени во лактите, двете шепи се наоѓаат на страните од топка, телото е во низок став, а колената се свиткани.

- Учениците се во кошаркарски став, ја држат топката со двете раце и работат техника на движење со топка околу телото, главата и нозете.

Држењето на топката во кошарката се изведува со двете раце, со што се овозможува целосна контрола над неа. Постојат повеќе начини на држење на топката, но за почетници најдобро е таа да се држи со двете раце во висина на градите, бидејќи овозможува најлесно обучување на останатите технички елементи кои започнуваат од оваа положба.



Горно



Долно



Бочно



Комбинирано

Учениците, пред сè, прават вежби за работа со топка. Тоа е најважно бидејќи ги развиваат кошаркарските вештини; се здобиваат со чувство за топка; ја подобруваат работата на рацете и нозете; ја подобруваат техничката изведба; ја зголемуваат брзината на работата; ја подобруваат координацијата и ориентацијата во просторот. За да ги вежбаат вештините учениците работат индивидуално, во парови, во стоење и седење, со една или две топки.

Примери на вежби со потфрлање топка од една во друга рака:

- Потфрлање на топката со дланките, наизменично, во исправен став, рацете се исправени горе.
- Кружење со топката околу главата, од една во друга рака, во исправен став, рацете се во височина на главата.
- Кружење на топката околу колковите, од една во друга рака, во исправен став, стапалата се во мал расчекорен став, со благо свиткани колена.
- Кружење на топката околу двете колена, стапалата се раширени 10 до 15 см, колената се благо свиткани, рацете се во висина на колената.
- Кружење на топката околу споени стапала, рацете се спуштени покрај стапалата.
- Тркалање на топката околу едно стапало од една во друга рака.
- Тркалања на топката околу двете стапала - осмица.
- Кружење на топката околу едно колено, од една во друга рака, телото е исправено, нозете се во расчекорен став, свиткани во колената.
- Кружење на топката околу двете колена - осмица

• **Активност 2: Правилно примање и додавање топка со две раце од гради**која Наставникот објаснува и демонстрира: телото е во низок став, со исправени гради и глава и поглед кон правецот на додавање. Топката се држи пред градите, рацете се свиткани во лактите. Дланките се поставени странично на топката со раширени прсти и палци поставени позади топката. Потоа учениците (поделени во парови) вежбаат правилно држење и додавање топка од гради во кошаркарски ставови во место и во движење.

Вежби:

- Ученикот е поставен во кошаркарски став со лицето кон сидот, на растојание од 2,5 метри. Топката ја удира во сидот со различни видови додавање.
- Примајќи ја топката, ученикот изведува движење на лажно додавање на страна и повторно ја додава од сид.
- Примајќи ја топката, ученикот изведува финта шутирање и повторно ја додава топката во сид.
- Учениците индивидуално изведуваат додавање и примање топка во место, одбиена од сид, во висина на гради.
- Учениците, поделени во парови, изведуваат додавање и примање топка во место и во движење.

• **Активност 3: Примање и додавање топка со одбивање од подлога**

Наставникот демонстрира техника на примање и додавање топка со одбивање од подлога. Учениците индивидуално и во парови вежбаат примање и додавање топка, одбиена од подлога, во место и во движење, со една и две раце.



- Учениците, поделени во парови, изведуваат додавање и примање топка во место и во движење во висина на гради.
- Учениците изведуваат додавање и примање топка во место (со тркалање топка по подлога, во висина на гради, над глава и одбиена од подлога, со две и една рака).

- Учениците изведуваат додавање и примање топка во место, одбиена од сид (во висина на гради, над глава и одбиена од подлога, со две и една рака).

Завршни активности – извлекување заклучоци

Игра - Учениците се растрчуваат низ просторот. На знак од наставникот застануваат во кошаркарски став, како да имаат топка во рацете. Симулираат додавање топка од гради или со одбивање од под (без топка).

Учениците се поделени во мали групи, поставени во круг, ги изведуваат научените додавања. Еден ученик или двајца се во средината, треба да ја пресечат, односно да ја одземат топката.

Рефлексја - Се води дискусија по прашањата:

- Што работевте денес?
- Кое додавање ви беше најлесно?
- Што ви беше најинтересно?

Следење на напредокот

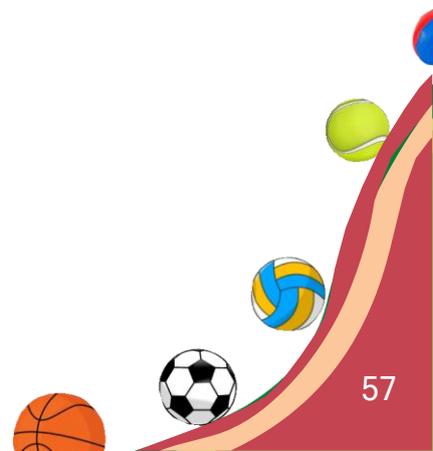
- Техника на изведување.
- Активност на час.
- Меѓусебна соработка на учениците.
- Почитување на поставените правила.
- Активна вклученост.
- Фер однесување

Опрема и средства - Спортска опрема, патики, кошаркарски топки, маркери, конуси.

Штафетни игри (во 4 групи)

Наставникот дава краток опис:

1. Ученикот трча, врти околу сталка и на растојание од 5 метри ја подава топката од гради (без да падне) на следниот ученик. Групата која правилно ќе ја заврши играта е победник
2. Ученикот трча, врти околу сталка и на растојание од 5 метри ја подава топката со одбивање од подлога на следниот играч. Групата која правилно ќе ја заврши играта е победник.



Содржини и поими: Водење топка (2 часа)

Стандарди за оценување

- Изведува праволиниско водење, одење и трчање.

Сценарио за час

Воведни активности – активирање на предзнаењата

Учениците работат вежби за обликување на телото, со акцент на онаа мускулатура која ќе биде најмногу користена во зависност од наставната содржина.

Главни активности - искуствено учење

Наставникот демонстрира техника на високо и ниско водење топка со одење и трчање, со потиснување на топката одозгора надолу, кон подлогата. Слободната рака е свиткана во лактот кон напред за да ја заштити топката од противникот.

- Учениците тапкаат топка во место со десна и лева рака.
- Учениците праволиниски водат топка од едната кон другата страна на теренот, со одење и трчање.
- Учениците ја водат топката слободно во просторот, напред, назад, лево, десно.
- Учениците ја водат топката помеѓу конуси со промена на брзината.
- Учениците изведуваат водење топка во место и во движење (со подобрата и послабата рака, наизменично и комбинирано, со промена на брзината).
- Учениците изведуваат змијулесто водење топка и во разни правци (помеѓу поставени пречки, со командно насочување, со различна брзина).

Завршни активности – извлекување заклучоци

Игра - Учениците се поделени во тимови и на даден знак водат топка со трчање, кој прв ќе стигне на другата страна на теренот.

Рефлексија - Се води дискусија по прашањата:

- Што научивте денес?
- Колку е важен елементот водење топка во кошараката?
- Што ви беше најинтересно?

Следење на напредокот

- Техника на изведување.
- Активност на час.
- Меѓусебна соработка на учениците.
- Почитување на поставените правила.
- Фер однесување.

Опрема и средства - спортска опрема, патики, кошаркарски топки, маркери, конуси.

Содржини и поими: Шутирање во кош

Стандарди за оценување

- Изведува шутирање во кош од место.

Сценарио за час

Воведни активности - активирање на предзнаењата

Учениците работат вежби за загревање, и тоа: скокови и потскоци, трчање со промена на правец, вежби за обликување на телото. Се изведуваат и различни вежби со движење, во различни правци, со различна брзина, координација, прецизност и игри со основни елементи од кошарката.

Главни активности - искусвено учење



Наставникот демонстрира став на телото при шутирање во кош. Топката се држи со двете раце, а се исфрла со едната. Телото е свртено паралелно со стапалата во правецот на кошот. Колената се благо свиткани. Потоа колената се исправаат (при исфрлањето на топката се користи силата од нозете), топката се подига над главата и се изведува шутирање во кош. Учениците работат во парови, изведуваат шут од различни места.

- Учениците работат во парови, изведуваат шутирање од различни места.
- Учениците се поделени во парови, едниот ученик од парот шутира, а другиот ја враќа топката.
- Учениците се поставени во колони на 4 означени места и изведуваат шутирање во кош.
- Учениците изведуваат 3 тапкања во движење, застануваат во став и изведуваат шут во кош.
- Учениците изведуваат шутирање во кош од место (на ниско поставен кош од различна далечина).
- Учениците изведуваат шутирање во кош (од различни позиции и далечини).

Завршни активности - извлекување заклучоци

Игра - Учениците се поделени во две колони. Се натпреваруваат во шутирање во кош на две означени позиции. По секое шутирање ученикот трча по топката, ја враќа на првиот од својата колона и застанува последен. Тимот што ќе даде 10 коша е победник.

Рефлексција - Се води дискусија по прашањата:

- Што работевме?
- Како се чувствувавте на часот?
- Кој дел од часот најмногу ви се допадна?

Следење на напредокот

- Техника на изведување.
- Активност на час.
- Меѓусебна соработка на учениците.
- Почитување на поставените правила.
- Активна вклученост.
- Фер однесување.

Опрема и средства - Спортска опрема, патики, кошаркарски топки, маркери, конуси.

Содржини и поими: Мини кошарка

Стандарди за оценување

- Применува основи елементи во игра (мини кошарака).

Сценарио за час

Воведни активности – активирање на предзнаењата

Учениците работат вежби за обликување и загревање на телото.

Главни активности - искуствено учење

• Активност 1

Наставникот ги објаснува основните елементи и правила кои треба да се применат во играта.

- Учениците играт мини кошарка (баскет) 2 : 2 и 3 : 3.
- Сите ученици се поделени во две екипи, играат кошарка само со додавање, дриблање, водење топка.

Завршни активности - извлекување заклучоци

Игра: „На примен кош“. Учениците се поделени во тимови. Тимот што ќе прими 2 коша излегува од игра и чека да дојде повторно на ред. На негово место влегува нов тим.

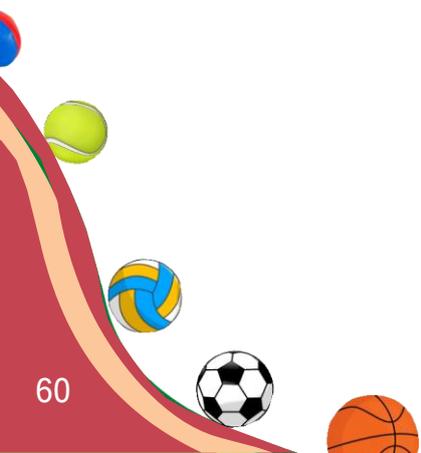
Рефлексija - Се води дискусија по прашањата:

- Дали ви беше интересен часот со натпревар?
- Колку ве мотивираше натпреварот?
- Дали имате желба да тренирате кошарка?

Следење на напредокот

- Техника на изведување.
- Активност на час.
- Меѓусебна соработка на учениците.
- Почитување на поставените правила.
- Фер однесување.

Опрема и средства - Спортска опрема, патики, кошаркарски топки, маркери, конуси.



ОДБОЈКА (8 часа)

Содржини и поими: Паралелен и дијагонален одбојкарски став (1 час)

Стандарди за оценување

- Применува паралелен и дијагонален одбојкарски став во место и во движење.

Сценарио за час

Воведни активности - активирање на предзнаењата

Наставникот зборува со учениците за карактеристиките на овој спорт.

За загревање учениците работат вежби за обликување на телото, скокови и потскоци, трчање со промена на правец, воведување игри со основни елементи од одбојката.

Главни активности - искусвено учење

Наставникот објаснува и практично покажува паралелен и дијагонален одбојкарски став.

Опис на паралелен одбојкарски став. Учениците, поставени фронтално, го следат наставникот и повторуваат. Стапалата се поставуваат пошироко од рамениците. Тежиштето на телото е спуштено ниско, наклонето напред, а рацете се покрај телото.

Опис на дијагонален одбојкарски став. Учениците, поставени фронтално, го следат наставникот и повторуваат. Стапалата се поставуваат дијагонално. Тежиштето на телото е спуштено ниско, наклонето напред, а рацете се поставени пред телото.

- Учениците индивидуално изведуваат/вежбаат основни одбојкарски ставови во место, без топка, со држење и лесно потфрлање на топката над главата, внимаваат да го задржат ставот.
- Учениците се поделени во парови. Едниот ученик од парот ја потфрла топката, другиот во став, паралелен и/или дијагонален, ја прима топката со двете раце.

Основните ставови треба да се вежбаат до совладување. Од нив зависат сите други елементи кои ќе се изучуваат понатаму. Ако учениците добро се постават, ако го заземат потребниот став, тоа е гаранција дека добро ќе ја одбијат топката.

Заклучок: Кога се примаат ниски топки со подлактица (чекан) или ако се високи топки, тогаш се одбиваат со прсти. (Двете активности се во ставови.)

Завршни активности – извлекување заклучоци

Игра за смирување и релаксирање, т.е. за олабавување на организмот.

Учениците покажуваат совладаност на основните одбојкарски ставови во место и во движење во разни правци.

Игра Учениците се поделени во две групи, едните на едниот крај на салата, другите на другиот. Кога наставникот ќе подигне црвено знаменце, учениците изведуваат паралелен став, а кога ќе подигне сино знаменце, изведуваат дијагонален став. Со подигнување на двете знаменца учениците трчаат до центарот на салата, до одбојкарската мрежа.

Рефлексивна - Се води дискусија по прашањата:

- Што научивте денес?
- Кои се основните ставови во одбојката?
- Што ви се допадна најмногу?

Следење на напредокот

За време на учеството во активностите учениците добиваат повратна информација од наставниците за нивните постигања.

За вреднувањето и оценувањето на постигањата на учениците наставниците може да ги користат следните методи, техники и инструменти:

- Практичната изведба на активностите за време на часот.
- Активната вклученост за време на часот.
- Соработката со соучениците во изведување на активностите.
- Почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.

Опрема и средства

Спортска опрема, одбојкарски топки, маркери, конуси.



Содржини и поими: Одбивање топка со прсти и подлактица

Стандарди за оценување

- Изведува правилно поставување и основна техника на одбивање на топка со прсти и подлактица.
- Изведува основна техника на одбивање на топка со прсти и подлактица преку мрежа на помала висина.

Сценарио за час

Воведни активности - активирање на предзнаењата

Во овој дел од часот учениците изведуваат активности за загревање и еластичност, за подигнување на психофизичката состојба, со трчање, вежби за обликување на телото, игри, сè со цел учениците да се подготват за совладување на планираната наставна содржина.

Учениците работат индивидуално, во парови, во колони, во мали групи, користат најразлични движења, скокови, потскокнување, трчање со промена на правец, различни игри, со акцент на ангажирање на мускулатурата која ќе биде најмногу оптоварена.

Главни активности - искусвено учење

• Активност 1: Додавање/одбивање топка со прсти (2 часа)

Опис и демонстрација на техниката изведува наставникот:

Одбивање топка со прсти. Учениците, поставени фронтално, го следат наставникот и повторуваат. Одбивањето топка со прсти се изведува на следниот начин: прстите се широко отворени, а палците се речиси еден до друг. Рацете се свиткани во лактите и се поставени во висина на рамениците.

Со испружување на лактите напред се одбива топката. Најголем контакт имаат палците, па останатите прсти. Дланките се во форма на топка.

- Учениците работат индивидуално, со потфрлање, над глава, со прсти.
- Учениците работат индивидуално (на сид). Тие изведуваат одбивање со прсти, со постепено зголемување на далечината.
- Учениците, поделени во парови или во мали групи, се поставени во круг и изведуваат одбивање со прсти на помало растојание.
- Учениците, поделени во парови и во групи, изведуваат додавање топка со прсти, на различни растојанија. Едни потфрлаат, други одбиваат.

Одбивање на топка со подлактица. Учениците се поставени фронтално ја изведуваат постапката:



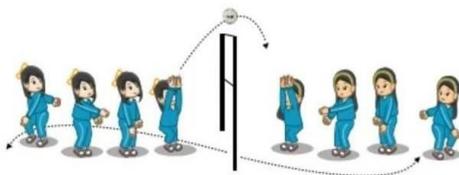
- Тежината на телото е на задниот дел од двете стапала (кај паралелното поставување/став) или на задната нога (во дијагоналниот став). Нозете се малку свиткани во колената, телото е наведено кон назад. Движењето на рацете при одбивање на топката е кон напред и продолжува до висина на рамената.

- Учениците, индивидуално, со потфрлување ја изведуваат техниката одбивање топка со подлактици („чекан“) на различни висини.
- Учениците, индивидуално, со потфрлување ја изведуваат техниката одбивање од сид со подлактица, со постепено зголемување на далечината од сидот.
- Учениците, поделени во парови и/или во групи, изведуваат додавање топка со подлактици на различни растојанија.

Активност 2: Основна техника на одбивање топка со прсти и подлактица преку мрежа на помала висина

Наставникот објаснува и демонстрира одбивање топка со прсти и подлактица преку ниска мрежа. При изведување на техниката телото е наведено напред, рацете се испружени пред телото, колената се благо свиткани, стапалата пошироки од рамениците. Пред самото додавање или примање на топката, ученикот ги спојува шаките со дланките, една преку друга и ги испружува рацете нанапред. Топката се прима и одбива со долниот дел од подлактицата.

- Учениците, поделени во парови, вежбаат додавање и примање топка со прсти и подлактица преку ниска мрежа.
- Учениците, наредени во колона, ја префрлаат топката преку мрежа и одат од другата страна на колоната.



- Учениците, поделени во парови, тројки и/или во поголема група, изведуваат одбивање топка со прсти и подлактица. Активноста може да се реализира без мрежа и преку ниско поставена мрежа.

Завршни активности - извлекување заклучоци

Штафетна игра. Учениците се поделени во 2 групи, а секоја група е поделена во 2 колони кои стојат од различната страна на мрежата. Првиот ученик од колоната започнува со додавање топка преку мрежата и се враќа на крајот од својата колона. Целта е брза измена на учениците кои треба да ја примат и да ја додадат топката. (Дозволено е топката само еднаш да падне на подлогата.)

Игра: Учениците, поделени во мали групи, комбинираат додавање и одбивање со прсти и подлактица на ниска мрежа.

Се применува игра за смирување на организмот. Учениците изведуваат вежби за смирување и олабавување на мускулите.

Рефлексija - Се води дискусија по прашањата:

- Што научивте денес?
- Како ви помина часот?
- Што ви се допадна најмногу?

Следење на напредокот:

За вреднувањето и оценувањето на постигањата на учениците наставниците може да ги користат следните методи, техники и инструменти:

- Практичната изведба на активностите за време на часот.
- Активната вклученост за време на часот.
- Соработката со соучениците во изведување на активностите.
- Почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.

Опрема и средства: соодветна спортска опрема, мрежа, одбојкарски топки, маркери.

Содржини и поими: Школско сервирање

Стандарди за оценување

- Изведува основна техника на школски сервис (1 час).

Сценарио за час

Воведни активности - активирање на предзнаењата

За загревање учениците работат вежби за обликување на телото, скокови и потскоци, трчање со промена на правец, воведување игри со основни елементи од одбојката.

- Секоја екипа се обидува да ја префрли топката преку мрежа во противничката половина од игралиштето.
- Учениците изведуваат школски сервис на помало и поголемо растојание преку ниска мрежа.

Главни активности - искусвено учење

Наставникот објаснува и демонстрира школско сервирање: топката се држи во една рака, се потфрла пред себе, а со другата се удира со стегната дланка или со внатрешниот дел на тупаницата.



Топката е поставена на дланката од едната рака. Кога таа се отфрла, другата рака зема замав од позади нанапред и се изведува удар на топката со долниот дел од замавната рака.

- Учениците индивидуално изведуваат школски сервис на помало и поголемо растојание, со одбивање во сид, преку ниска мрежа и во парови, без мрежа и преку ниско поставена мрежа.
- Учениците се поставени во помали групи. Едната група изведува школски сервис, преку ниска мрежа од основна линија, а другата вежба прием на сервис.

Завршни активности - извлекување заклучоци

Наизменична штафета. Учениците се поставени во две колони. Првиот ученик од колоната држи топка со двете раце. На даден знак ја подава топката помеѓу нозете на ученикот зад него, вториот на третиот и така до крај на колоната. (Топката може само еднаш да падне на подлогата.) Потоа топката се враќа над главата, со пренесување, до првиот ученик. Победува екипата која е побрза.

Рефлексија - Се води дискусија по прашањата:

- Што учевте денес?
- Кој сервис го учевте?
- Како ви се допадна играта?

Следење на напредокот

Наставниците може да ги користат следните методи, техники, инструменти:

- Практичната изведба на активностите за време на часот.
- Активната вклученост за време на часот.
- Соработката со соучениците во изведување на активностите.
- Почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.

Опрема и средства

Спортска опрема, патики, одбојкарски топки, ниски мрежи.

Содржини и поими: Мини одбојка

Стандарди за оценување

- Применува основни елементи во игра на мрежа (мини одбојка).

Сценарио за час

Воведни активности - активирање на предзнаењата

Учениците работат вежби за истегнување, за обликување на телото, за еластичност,

основни елементи од одбојка, ставови, сервирање, додавање и прием на топка.

„Играта е најголем начин на истражување“ – Алберт Ајнштајн

Главни активности - искусствено учење

• Активност 1: Мини одбојка (2 часа)

- Учениците играат мини одбојка 2 : 2 и 3 : 3, со примена на научените елементи и основните елементарни правила.
- Учениците, поделени во мали групи, играат мини одбојка на ниска мрежа.
- Наставникот дава опис и ги кажува правила на играта. Натпреварот се изведува со примена на научените правила и елементи на играта, 2:2 и 3:3. Играта завршува кога едната екипа ќе добие 10 поени.

Рефлексција - Се води дискусија по прашањата:

- Дали научивте кои се основни елементи во одбојката?
- Дали ви беа интересни игрите?
- Што ви се допадна најмногу?

Завршни активности - извлекување заклучоци

Игра: „Детска одбојка“. Оваа игра која многу наликува на одбојката ја нарековме „детска одбојка“, бидејќи е соодветна на возраста на децата поради поедноставените правила на игра, начинот на игра, намалената должина и ширина на игралиштето и висината на мрежата. И во оваа игра малите играчи ги запознаваат основните правила на играта. Место за играње е мал отворен или затворен простор. Како помагала се користат мрежа или јаже со знаменца, одбојкарска топка. Целта на играта е со додавање и одбивање вешто да се префрли топката за да слета на теренот на противникот.

Следење на напредокот

Наставниците може да ги користат следните методи, техники, инструменти:

- Практичната изведба на активностите за време на часот.
- Активната вклученост за време на часот.
- Сорботката со соучениците во изведување на активностите.
- Почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.

На почетокот на учебната година наставниците спроведуваат иницијално мерење на секој ученик, па врз основа на неговиот моторички и физички развој го распоредуваат во едно од трите нивоа: натпросечно, просечно и потпросечно. Наставниците секогаш ги имаат предвид индивидуалните можности на учениците.

Опрема и средства: соодветна спортска опрема, патики, одбојкарски топки.

ФУДБАЛ (10 часа)

Содржини и поими: Примање и додавање топка (2 часа)

Стандарди за оценување

- Изведува основна техника на примање и додавање топка.

Сценарио за час

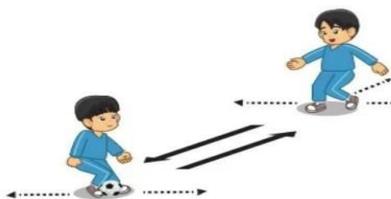
Воведни активности - активирање на предзнаењата

Планирањето на наставата го изведува наставникот во сите фази, од воведните до следење и оценување на постигањата. Со цел да ги подготви учениците за совладување и вежбање на планираната наставна содржина, наставникот организира вежби за обликување на телото, со акцент на онаа мускулатура која ќе биде најмногу користена во зависност од наставната содржина.

Учениците изведуваат вежби со одење, скокање, трчање со промена на правец, координација во простор, прецизност, змијулесто движење, движења со примена на некои елементи од фудбал.

Главни активности - искусвено учење

- **Основна техника на примање и додавање топка**



Наставникот објаснува и демонстрира со внатрешниот дел од стапалото на помало и поголемо растојание. Потоа се преминува на активности од учениците кои вежбаат индивидуално и во парови.

- **Активност 1: Внатрешен дел од стапалото**

- Учениците, поделени во парови, вежбаат додавање и примање топка со внатрешниот дел од стапалото на поблиско и подалечно растојание; низ два конуса поставени како гол; со одбивање на топката од сид.
- Учениците се поделени во мали групи и се поставени во круг. Вежбаат додавање и примање топка, во место, со внатрешниот дел од стапалото.
- Учениците, поделени во парови, во движење вежбаат додавање и примање топка со внатрешниот дел од стапалото.

- **Активност 2: Среден дел од стапалото**

- Наставникот ја демонстрира основната техника на додавање и примање топка со средниот дел од стапалото – полн рис.
- Учениците, поделени во парови, вежбаат додавање и примање топка со средниот дел од стапалото – полн рис на поблиско и подалечно растојание; низ два конуса поставени како гол; со одбивање на топката од сид.
- Учениците се поделени во мали групи и се поставени во круг. Вежбаат додавање и примање топка, од место, со средниот дел од стапалото – полн рис.
- Учениците, поделени во парови, во движење вежбаат додавање и примање топка со средниот дел од стапалото.

Завршни активности - извлекување заклучоци

Игра - Учениците се поделени во мали групи, поставени се конуси како голови. Работат примање и додавање топка во движење со внатрешниот и средниот дел од стапалото.

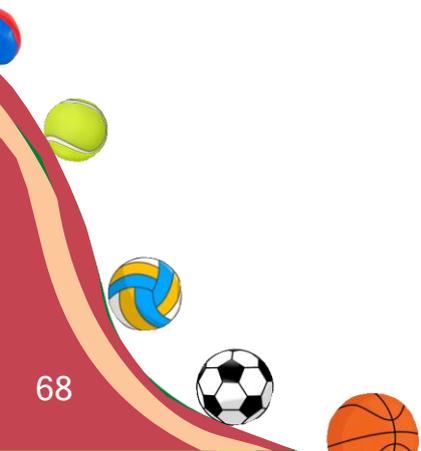
Рефлексија - Се води дискусија по прашањата:

- Што работевте денес?
- Што научивте денес?

Следење на напредокот

- Техника на изведување.
- Активност на часовите.
- Почитување на поставените правила.
- Активна вклученост .
- Меѓусебна соработка на учениците.
- Фер однесување.

Опрема и сретсва - Спортска опрема, фудбалски топки, голови, маркери, конуси.



Содржини и поими: Водење топка (2 часа)

Стандарди за оценување

- Изведува праволиниско водење топка во одење и трчање.

Сценарио за час

Воведни активности - активирање на предзнаењата

Планирањето, организирањето и реализацијата на наставата ги изведува наставникот, во сите нејзини фази, до следење и оценување на постигањата. Со цел да ги подготви учениците за совладување на новата наставна содржина, наставникот организира вежби за обликување на телото, со акцент на мускулатурата која ќе биде најмногу користена на часот. Се применуваат некои основни елементи од фудбал, како и некои игри.

Главни активности - искусвено учење

Вежби за контрола на топка - Учениците се стекнуваат со осет за топка преку нагазување на топката со врвовите од стапалото. Се прават кружни движења во лево кон десно и обратно, напред, назад, па топката се префрла од една на друга нога. За да можат полесно да ја усвојат истата вежба, со грбот се потпираат на сид.



Кога ќе ги усвојат движењата може да поминат на префрлање на топката од една на друга нога во движење.

• Активност 1: Праволиниско водење

Наставникот објаснува и демонстрира праволиниско водење топка со средниот дел од стапалото:

- Учениците се поделени во колони, работат праволиниско водење топка, на мало и големо растојание, со лева, десна и наизменично со двете нозе.
- Учениците водат топка во разни правци, со промена на лева и десна нога и различна брзина, со внатрешен, надворешен и среден дел од стапалото.
- Учениците се наредени во колони, пред секоја колона на одредено растојание е поставена сталка. Учениците ја водат топката околу сталката, додаваат назад и со трчање се враќаат во колоната.

Игра - Учениците се поделени во мали групи. Поставени се по 4 конуси. Секој ученик од групата треба да помине со водење топка помеѓу нив и да се врати назад во својата група. Победува групата што завршува најбрзо (змијулесто водење).

Завршни активности- извлекување заклучоци

Игра - Учениците се поделени во 4 колони во форма на квадрат. Првите деца од колоните имаат топка. На даден знак тргнуваат да ја водат топката со внатрешниот, надворешниот и средниот дел од стапалото кон колоната во десно. Вежбата завршува кога ќе ги поминат сите места и се враќаат од таму каде што почнале.

Рефлексија - Се води дискусија во врска со прашањата:

- Дали ви беше интересен часот?
- Дали се изморивте?
- Дали има нешто нејасно?

Следење на напредокот

- Техника на изведување.
- Активност на час.
- Почитување на поставените правила.
- Меѓусебна соработка на учениците.
- Фер однесување.

Опрема и сретсва: спортска опрема, патики, фудбалски топки, голови, маркери, сталки.



Содржини и поими: Жонглирање (1 час)

Стандарди за оценување

- Изведува жонглирање со нозе.

Сценарио за час

Воведни активности - активирање на предзнаењата

Подготовка на учениците за совладување и вежбање на планираната наставна содржина со организирање вежби за истегнување, еластичност, обликување на телото, како и вежби за мускулатурата која ќе биде најмногу користена на часот. Учениците работат вежби со одење, потскоци, скокање, трчање со промена на правец, координација во простор. Се применуваат и елементи од фудбал, а може и некоја игра од забавен карактер.

Главни активности - искусвено учење

• Активност 1: Жонглирање со лева и десна нога

Наставникот објаснува и демонстрира жонглирање со полно стапало.

- Учениците пробуваат движења на жонглирање без топка.
- Учениците вежбаат жонглирање со балони со нога, односно со стапало.
- Учениците индивидуално изведуваат жонглирање и се обидуваат да направат колку што можат повеќе жонглирања, при што дозволено им е топката да падне само еднаш.
- Учениците вежбаат жонглирање со кој било дел од телото (стапало, бут, рамо и глава).
- Учениците жонглираат во групи (4 – 5), бројат колку жонглирања ќе направат заедно.
- Учениците вежбаат жонглирање со бут (балони и топка), индивидуално и во парови.
- Учениците вежбаат жонглирање со глава (балони и топка), индивидуално и во парови.

Завршни активности - извлекување заклучоци

Учениците се поделени во тимови и се натпреваруваат кој тим ќе изведе повеќе жонглирања со стапало, бут и глава.

Рефлексција - Се води дискусија по прашањата:

- Дали ви беше интересен часот?
- Дали се изморивте?

Следење на напредокот

- Техника на изведување.
- Активност на час.
- Почитување на поставените правила.
- Активна вклученост.
- Меѓусебна соработка на учениците.
- Фер однесување.

Опрема и сретсва: спортска опрема, фудбалски топки, голови, маркери, сталки.

Содржини и поими: Шутирање во гол (2 часа)

Стандарди за оценување

- Изведува шутирање во гол од место.

Сценарио за час

Воведни активности - активирање на предзнаењата

Планирањето, организирањето и реализацијата на наставата го изведува наставникот, во сите нејзини фази, до следење и оценување на постигањата. Со цел да ги подготви учениците за совладување на новата наставна содржина, наставникот организира вежби за загревање, за обликување на телото, како и вежби за мускулатурата која ќе биде најмногу користена за време на часот. Се применуваат и некои основни елементи од фудбал, како и игри. .

Главни активности - искусвено учење

• Активност 1: Шутирање во гол



Наставникот демонстрира шутирање во гол со внатрешниот и средниот дел од стапалото од место, а потоа со активностите за изведба на шутирање во гол продолжуваат учениците.

- Учениците изведуваат шутирање во гол со внатрешниот дел од стапалото од место, со лева и десна нога, од помало и поголемо растојание.
 - Учениците изведуваат шутирање во гол со внатрешниот дел од стапалото, со лева и десна нога. Тие треба да погодат конус.
 - Учениците изведуваат шутирање во мали голови.
- ##### • Активност 2: Шутирање во гол
- Учениците се поделени во повеќе колони. Еден по еден изведуваат шутирање во гол со средниот дел од стапалото. Вежбата се изведува со одење и трчање.
 - Учениците се наредени во колони и работат дриблинг, жонглирање и шутирање во гол

Завршни активности - извлекување на заклучоци

Игра: „Куглање со нога“. Учениците се поделени во две екипи. Се поставуваат пластични кегли или пластични шишиња. Целта е со шутирање да се бутнат што е можно повеќе кегли.

Игра: Учениците се поделени во 2 колони, едните на едниот гол, другите на другиот гол. Од десната страна на головите се поставени 5 конуси. Секој ученик ги поминува со водење на топката со нога, цикцак, до означеното место за шутирање во гол.

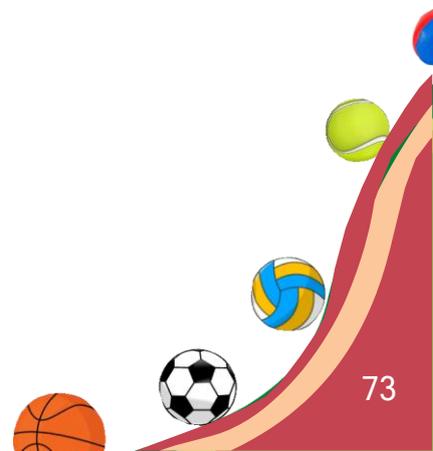
Рефлексива - Се води дискусија во врска со прашањата:

- Дали ви беше интересен часот?
- Дали се изморивте?
- Дали има нешто нејасно?

Следење на постигањата на ученикот:

- Техника на изведување.
- Активност на час.
- Почитување на поставените правила.
- Активна вклученост.
- Меѓусебна соработка на учениците.
- Фер однесување.

Опрема и сретсва: спортска опрема, патики, фудбалски топки, голови, маркери, сталки, конуси.



Содржини и поими: Мини фудбал (2/3 часа)

Стандарди за оценување

- Применува основни елементи во игра (мини фудбал).

Сценарио за час

Воведни активности - активирање на предзнаењата

Учениците работат вежби за загревање, за истегнување на целата мускулатура, со акцент на вежби за долните екстремитети. Учениците се подготвуваат за игра, односно за мини фудбал.

Главни активности - искусвено учење

- **Активност 1: Штафетни и елементарни игри со усвоени елементи од фудбал**

- Учениците изведуваат штафетни игри со додавање, примање, водење, погодување цел, елементарни игри, на пример, „Игра во средина“.

- **Активност 2: Натпреварување во мини фудбал**

Учениците играат мини фудбал 2 : 2; 3 : 3; 4 : 4, со примена на научени елементи од фудбалот и примена на основните/елементарните правила.

- Игра. Учениците се поделени во 4 тима. Тимовите имаат свој мини гол. Секој тим си го брани својот гол, а може да дава голови во другите три гола.
- Организирање и изведба на натпреварување.

Завршни активности – извлекување заклучоци

Учениците работат штафетни и елементарни игри со усвоени елементарни елементи од фудбал. Учениците играат штафетни игри на поставени полигони, со примена на елементи од фудбал.

Рефлексija - Се води дискусија по прашањата:

- Дали ви беше интересен часот?
- Дали се изморивте?
- Дали има нешто нејасно?

Следење на напредокот

- Техника на изведување.
- Активност на час.
- Почитување на поставените правила.
- Активна вклученост.
- Меѓусебна соработка на учениците.
- Фер однесување.

Опрема и сретсва: спортска опрема, патики, фудбалски топки, голови, маркери, сталки.

КОРИСТЕНА ЛИТЕРАТУРА

- Концепција за основно образование, март, Министерство за образование и наука, 2021, Скопје;
- Концепција за воннаставни активности во основното образование, Биро за развој на образованието, 2020;
- **ПРИРАЧНИК ПО ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ ОД I ДО III одд.** [2io2-tool-kit-for-ph.education-1-3-grade.pdf](https://www.slofit.org), 2020;
- <https://www.slofit.org>;
- д-р Билјана Попеска, м-р Катерина Митевска Петрушева .- РЕАЛИЗАЦИЈА НА НАСТАВАТА ПО ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ ПРЕКУ ПРИМЕНА НА НЕСТАНДАРДНИ СПРАВИ И РЕКВИЗИТИ//eprints.ugd.edu.mk/E.pdf
- Сула и Насе Кондовски, Прирачник по физичко и здравствено образование (за одделенска настава), Скопје, 1997;
- Зоран Радиќ Прирачник по атлетика за наставните кадри од основно и средно образование, Скопје, 1998;
- Александар Анастасовски, Методика на физичкото воспитание, Скопје, 1990;
- Ренцов С, Игреме, веќбаме, растеме, Детска радост, 1987;
- Христов н, Основи на спортската медицина, Скопје, 1970;
- Nikola Despot, Atletika Zagreb, 1951;
- Семинарски материјали (2009/10/11) на Бирото за развој на образованието, за новите наставни програми за деветгодишното образование, на теми: Планирање на наставата; Оценување на постигањата на учениците;
- Зборник на трудови: Кошарка, ракомет, фудбал, одбојка и атлетика. Федерација на училиштен спорт на Македонија, Охрид, јуни 2003;
- Насе Кондовски, Спорт и спортски активности, за 2 година, реформирано гимназиско образование, Просветно Дело 2002;
- Практикум за наставата и учењето на 21-от век, Прирачник за наставници, Проект за основно образование (ПЕП) 2010;
- Прирачници за наставата во 5 одделение, во деветгодишното образование, Виктор Коцев, прирачник по ФЗО, Биро за развој на образованието, 2010;
- Боривое Михајловски, Методика на наставата со основите на физичкото и здравственото образование и воспитание, Педагошки факултет, „Св Климент Охридски“ Скопје , 2000;
- <https://kineziologija.mk>