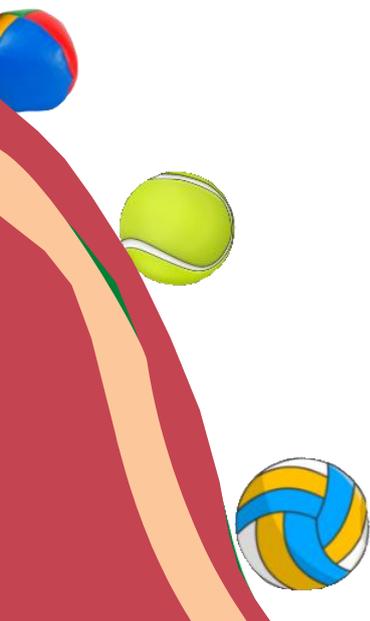
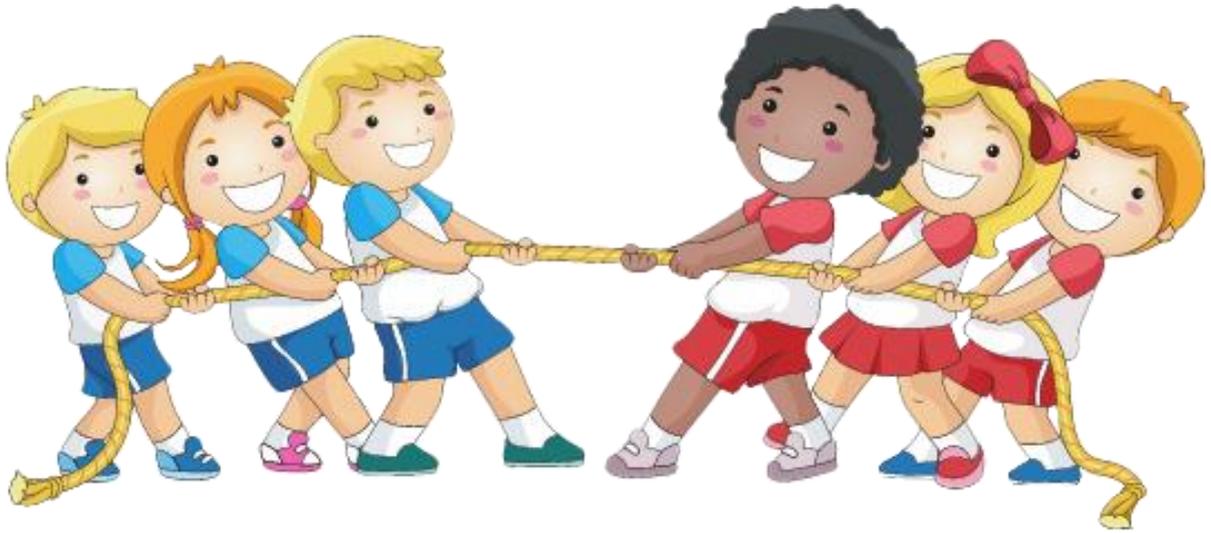


ПРИРАЧНИК ПО
ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО
ОБРАЗОВАНИЕ
ЗА НАСТАВНИЦИ
V ОДДЕЛЕНИЕ



ВИКТОР КОЦЕВ
ЖАНА ПАЛЕВСКИ





Прирачник по физичко и здравствено образование за наставници V 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 V одделение [Електронски извор] / Виктор Коцев, Жана Палевски. - Скопје : Биро за развој на образованието, 2025

Начин на пристапување (URL): <https://www.bro.gov.mk/fzo5/>. - Текст во ПДФ формат, [89] стр., илустр. - Наслов преземен од екранот. - Опис на изворот на ден 26.08.2025. - Библиографија: стр. [89]

ISBN 978-608-206-233-4

1. Палевски, Жана [автор]

COBISS.MK-ID 66753285

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. Во пето одделение од основно образование, физичкото и здравственото образование е задолжителен наставен предмет со три часа неделно, односно 108 часа годишно, со тандем настава.

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

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 визо-моторната координација која е предуслов на добра линеација, координација на движењата на екстремитетите, како и доживување на телесната шема на децата, со што се подобрува координацијата во просторот.

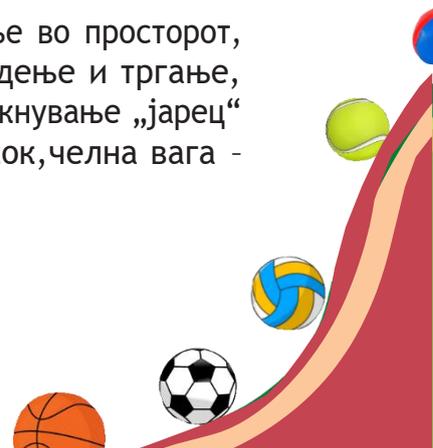
Овој Прирачник треба да му помогне на наставникот да ја насочи наставата кон развивање на физичките способности на учениците, спортското образование и поврзување на физичкото и здравственото образование со животот и работата.

Во него се обработени примери на сценарија, од соодветните теми и дадени се методско-дидактички и стручни насоки, за организирање и реализирање на наставата согласно наставната програма.

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 просторот, вежби за обликување на телото и движењата, гимнастичко одење и тргање, акробатика, висување 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-чача, хип-хоп или самба.

Спортски игри – содржини и поими

Ракомет: Основни ракометни ставови и движења, примање и додавање на топка, ракометно водење, шутирање во гол и мини ракомет.

Кошарка: Основни кошаркарски ставови и движења, фаќање и додавање на топка, кошаркарско водење, шутирање во кош и мини кошарка.

Одбојка: Основни одбојкарски ставови и движења, примање и одбивање на топка, школско сервирање и мини одбојка.

Фудбал : Примање и додавање на топка, водење на топка, жонглирање, шутитрање во гол и мини фудбал.

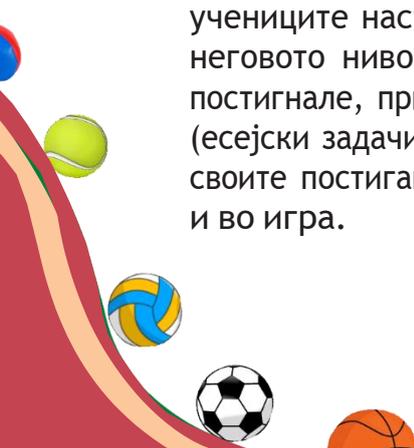
Наставните средства кои се користат во реализација на наставата по Физичко и здравствено образование се пропишани во Наставната програма за 5 одделение.

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, други елементи на моторички вештини и умеења, а 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 можат да се прилагодат и за ученици кои имаат одредени потешкотии во развојот. При формирање на групите за работа настојуваат 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 да користат и интеграција на активностите од предметот со други наставни предмети.

На почетокот на учебната година наставниците спроведуваат иницијално мерење на секој ученик на неговиот моторички и физички развој, за да го распоредат во кое ниво припаѓа: натпросечно, просечно и потпросечно, према што ги дозира вежбите кои се различни на 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 напредувањето 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), да ги прикажат своите постигања преку практична изведба на спортските елементи поединечно и во игра.

Авторите



АТЛЕТИКА - 16 часа

Содржини и поими: Истрајно трчање висок старт (4-5 часа)

Стандард за оценување

- Изведува правилна техника на висок старт и трча до 200 метри.
- Трча со умерено темпо до 3 минути.

Сценарио за час

Воведна активност - активирање на предзнаењата

Учениците се воведуваат во темата - Атлетика, на тој начин што наставникот им прикажува, презентации, слики, постери, видеоклипови и многу различни материјали, преку кои учениците ќе се потсетат на знаењата од предходните одделенија и ќе се запознаат со атлетските дисциплини. Притоа можат и да дискутираат за темата.

Потоа се реализираат активности за загревање, подготвување, мотивирање и подигнување на психофизичката состојба на учениците преку трчање, користење на вежби за обликување на телото, за загревање и еластичност, особено вежби за делови од телото кои ќе го подготват ученикот за главниот дел од часот.

Главни активности - искусвено учење

• Активност 1 - Висок старт (1 час)

Висок старт - опис/демонстрација на техниката на изведба на елементот висок старт со две команди: 1. на место, 2. старт.

На командата “на место”, ученикот застанува зад стартната линија со “подобрата“ нога, додека другата нога е 2 стапки назад, поставена дијагонално. Тежината на телото е распределена на двете нозе. Пред командата старт, ја носи тежината на предната свиткана нога. Трупот е наведнат напред, а погледот напред. Рацете се свиткани во лактите, едната понапред, а другата поназад. На командата “старт” ученикот енергично ги протега нозете, за да добие поголема брзина. Првите чекори се малку побрзи.



Висок старт се применува во трките на средни и долги патеки!

Учениците најпрво ја повторуваат и совладуваат техниката на правилно одење и трчање со изведување на различни активности и вежби:



- Техника на координирани движења на раце и нозе при трчање.
- На даден знак (свирче) трчаат во место, односно прават правилна техника на низок и висок „џок“. Се корегира неправилното движење на рацете и нозете трипати низок, трипати висок „џок“ по 10 секунди.
- Низок и висок „џок“ во движење напред и назад.
- Учениците се редат во 2, 4 или 6 колони, при што елементот го повторуваат неколку пати, се до негово усвојување, а потоа трчаат на 200 метри.



Учениците се редат во колони по 6 ученици. Вежбаат брзо стартување и брзо трчање непосредно по стартоот, додека групата што истрчала се враќа со одење и олабавување. Потоа стартува следната група. Наставникот врши корекција на изведувањето на високиот старт, ги следи, координира при трчањето. Го следи и правилното движења на рацете и нозете.

Опрема и средства - Атлетски патеки, свирче, штоперица, спортски реквизити.



• **Активност 2 - Истрајно трчање-висок старт, преку реквизити /препреки-1 час**

- Изведува правилна техника на висок старт и трча до 200 метри.
- Трча со умерено темпо до 3 минути.

• **Активност 2.1 - Трчање преку реквизити/препреки (1 час)**

Учениците изведуваат висок старт со координирани движења на телото, на горните и долните екстремитети, при што ја применуваат техниката на висок старт со правилно трчање помеѓу реквизити, како што се: конуси, палки, координациски скали, ниски препони, медицинки.



Трчање преку реквизити/препреки (1 час)

Учениците се во две или повеќе парни колони. Пред нив се поставуваат различни реквизити. Секоја колона настојува за што пократко време, подобро и поуспешно да ја изврши задачата. Реквизитите и активностите се поставуваат по избор на наставникот (палици, координациски скали, ниски препони, медицинки).

Примери за активности:

Учениците се поставени во колона. На даден знак/сигнал тргнуваат со трчање, првата препрека ја прескокнуваат, низ втората се провлекуваат, на третата прескокнуваат, на четвртата повторно се провлекуваат и назад се враќаат со трчање.





Учениците се натпреваруваат во колони на две или четири станици. За секоја колона се прави станица. Од стартната линија до првиот реквизит да има најмалку 5 метри. Се местат по 6 конуси на растојание од 3 метри. На крајот се поставуваат 2 конуси со растојание 3 метри од последните конуси. Растојанието помеѓу колоните и на станиците да не биде помало од 6 метри.

На даден знак од стартната линија првите ученици од секоја колона тргнуваат со висок старт и со максимална брзина. Трчаат цикцак помеѓу конусите. Откако ќе се заобиколат последните конуси, трчаат назад, праволиниски, од внатрешната страна на конусите до стартната линија. Кога првиот ученик ќе се врати назад до стартната линија, тогаш тргнува вториот. Учениците може да се натпреваруваат во парови еден против друг или екипно со усвојување на поени.

• **Активност 3 - Трчање од различни почетни позиции**

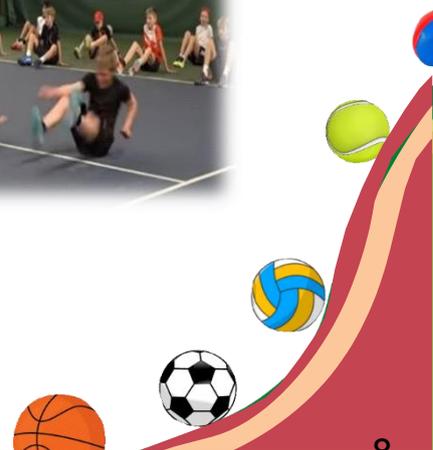
Учениците изведуваат брзо трчање од различни почетни положби.

Работат индивидуално. Пред секој ученик има конус и втор конус на растојание од 10 метри. На сигнал од наставникот стартуваат од различни положби (од лежење на стомак и грб, комбинирано на двете страни, од седење, клечење, висок и низок планк, положба на свеќа, мост и слично, го заобиколуваат вториот конус и се враќаат кај првиот.



Кај оваа активност потребно е да има означен спортски терен со линии. Идеален би бил одбојкарски терен. Учениците се делат во пет колонии/екипи и им се даваат насоки.

Се трча праволиниски. Растојанието помеѓу колоните да не биде помало од 1.5 метар. Да се внимава да не дојде до повреда или судир помеѓу учениците. Се стартува од првата линија, со седење без да се користат рацете. Учениците треба да станат и да преминат со трчање до втората линија од шест метри на која седнуваат. Станувањето се изведува без раце. Следната трета линија е на растојание од 12 метри.





Овде легнуваат на стомак и прават еден склек за да продолжат со трчање до последната линија на растојание од 18 метри. Истата треба да ја допрат со рака и се враќаат со трчање, праволиниски, до својата група каде што го допираат за рака следниот ученик кој е седнат и чека да стартува.

• **Активност 4 - Трчаат умерено темпо (1 час)**

Учениците се редат во една или повеќе колони, во зависност од можностите. Помеѓу нив се прави растојание најмалку од 1 метар. На даден знак со висок старт почнуваат да трчат со умерено темпо од 2 до 5 минути. Најдобро е ваквата активност да се изведува на патека за трчање, на отворени спортски терени, околу училиштето, а може и во сала. Со штооперица се мерат резултатите на трчањето, како и должината која може да е различна.



• **Активност 5 - Трчање со прогресија забрзување (1 час)**

Овој вид на трчање се изведува со послабо темпо, со постепено зголемување. Идеално би било трчањето да се подели на 3 сегменти.

- Трчање на 20 метри со прогресивно зголемување на брзината.
- Трчањето на 200 метри со прогресија.
- Првите 100 метри да бидат со лесно темпо, со постепено зголемување на брзината во следните 100 метри и да заврши со силен крај.

Вежба: Се објаснува и се вежба техниката на трчање со прогресија.

Трчање со прогресија се работи на кое било растојание и со секое темпо. Едноставно, поделете го трчањето на половина! Првата половина трчајте ја побавно а, втората половина побрзо! Учениците трчаат комбинирано/умерено темпо (од 200 - 300 метри), со што ги применуваат знаењата и способностите за оваа техника.



Трчањето се изведува во салата или на атлетска патека, училиштен двор. Учениците демонстрираат како правилно се трча, во мали групи, парови или поединечно.

• **Активност 6 - Низок старт/брзо трчање (1 час)**

Изведува правилна техника на низок старт и трча до 50 метри

Со објаснување и демонстрирање на техниката на низок старт наставникот нагласува на што треба да се посвети внимание. Ги покажува следните елементи:

- положба во низок старт;

- оттурнување на телото при стартување и постепено исправање на телото;
- брзо трчање.

Нискиот старт е најбрз начин за започнување на трчањето и се применува на кратки патеки. Примарни карактеристики на оваа дисциплина се: брзината, експлозивноста, издржливоста и техниката на трчањето. Основните дисциплини во атлетското трчање се поделени според должината на патеката која треба да се истрча.



Опис на техниката: Пред да стартуваат, учениците застануваат зад стартниот блок (или јамички) на определена одалеченост зад стартната линија. Стартните блокови се паралелно поставени пред стартната линија. Тежината на телото е на рацете и нозете, а погледот е насочен надолу.



- Ученикот очекува сигнал за старт за изведба на техниката низок старт.
- Вежбање на постапката и техниката со примена на трите команди: **на своите места**, подготви се и старт.

- Учениците го изведуваат стартот со брзо тргнување односно експлозивно и трчаат на 50 метри.
- Учениците трчаат со низок старт од **20 до 50 метри**, со мерење на време со штопераца.
- Учениците работат индивидуално, во парови, во мали групи; се следат, се мерат резултатите и се организира мал натпревар.

Истрајно трчање - висок /низок старт со мерење на време (1 час)

Учениците изведуваат истрајно трчање со умерено темпо од 200 до 300 метри со мерење на времето. Преку фронтална форма на работа се работи со сите ученици истовремено, со ист ритам и оптоварување. Притоа, се следат нивните моторички способности и движења. Особено се следи движењето на рацете и нозете, на трупоти главата. Работата со рацете е важен елемент кој влијае на рамнотежата и ритамот во трчањето. Голема грешка е трчањето на петици, бидејќи тоа е опасно за зглобовите и е неефикасно. Идеален ритам на трчање е околу 180 чекори во минута или 3 чекори во секунда.



Активност 7

Учениците се поделени во две групи /колони. Се натпреваруваат индивидуално, еден против друг или екипно, со освојувањена поени. На даден знак на наставникот првите ученици од групите тргнуваат со трчање, ги поминуваат обрачите со скокање, прескокнуваат и се провлекуваат



низ препреките, трчаат слалом помеѓу конусите, поминуваат низ коридорот и трчаат кон стартната позиција. Победник е оној којшто прв ќе стигне до целта.

Завршни активности - извлекување заклучок

Откако учениците истрчале правилно, со техника, може да ги прикажат совладаните елементи, како и некои моторички способности и вештини од нивото на усвоеноста. <https://www.youtube.com/watch?v=F9jOOR4B6Kw>

Се игра играта „ледената кралица“. Учениците се слободно распоредени низ салата. Еден ученик претставува „ледена кралица“. Тој има задача да ги „замрзне“ другите ученици со допир. Учениците со бегање се спасуваат од „смрзнување“. Кога ледената кралица ќе ги допре, тие заземаат став со подигнати раце, а нозете се во голем расчекорен став. Чекаат некој од слободните ученици да го одмрзне со протнување под нозете, но да внимава и тој да не биде замрзнат од кралицата. Играта продолжува додека ледената кралица не ги замрзне сите ученици. Ако ледената кралица дава знаци на замореност, тогаш наставникот ја заменува со друга ледена кралица. На крај учениците може да преминат на техника со брзо одење, дишење, издишување и слични движења за истегнување и олабавување на телото и на мускулатурата.

Рефлексija

- Каква активност работевме денес?
- На кој патеки се применува низок старт?
- Како го сфативте трчањето, колку делува на вашиот здрав развој?
- Во што помага трчањето?
- Дали и колку сте задоволни од сите активности?

Следење на напредокот

- Придонес во моторичките способности.
- Придонес со усна повратна информација.
- Усни одговори на прашања на дискусија.
- Придонес во активности во пар или самостојни активности.
- Придонес во правила и техники во трчањето.
- Се следат и усната повратна информација, одговорите на усните прашања, следење на интересот и активността на часот, дискусијата на час, проверката и изведбата практичните вежби и оценувањето.

Опрема и средства: спортска опрема, атлетски патеки, свирче, штоперница, спортски реквизити, стартни блокови, маркери, конуси, обрачи и слично.

Содржини и поими: Скокови, во далечина од место, згрчено и ножички (6 часа)

Стандард за оценување

- Изведува правилна техника на скок во далечина од место.
- Изведува правилна техника на скок во далечина („згрчено“).
- Изведува правилна техника на скок ножички.

Сценарио за час

Воведна активност - активирање на предзнаењата

Учениците работат вежби за подобрување на општата физичка способност кои се применуваат за сите видови скокови (во далечина и височина), како што се:

- Вежби за зацврстување на големите мускулни групи, за обликување на телото.
- Вежби за подобрување на еластичноста и подвижноста на мускулниот систем.
- Вежби за брзина, координација во простор, од одење во трчање, потскокнување со скокање, одраз, доскок, вежби за агилност/скочност, со акцент на мускулатурата на долните екстремитети.

<https://www.youtube.com/watch?v=tdThJ6pltlY>

Игри од забавен и натпреварувачки карактер, со примена на некои основни елементи од атлетиката, кои избилуваат со трчање, скокање, прескокнување, одраз и доскок.

Главни активности - искусвено учење

Скоковите се карактеризираат во четири фази: залет, одраз, лет и доскок.

Учениците изведуваат низа активности/предвежби за еластичност, подготвување, мотивирање и подигнување на психофизичката состојба.

Се применуваат потскокнувања/техники со вежби за скокање:

- скокање во височина со испружени нозе, а рацете пред себе;
- скок во височина со свиткани колена и фаќање на рацете под колената;
- скок од височина, меко доскокнување;
- скок во височина (увинато) со рацете горе и скок во височина со испружени нозе, а раце назад.

Учениците стојат во колони по двајца. Прават по пет едноножни потскоци со десната нога, а потоа со левата нога, наизменично.

Учениците изведуват скокови, потскоци, со и без реквизити.

Учениците изведувата активности за загревање, еластичност, подготвување, мотивирање и подигнување на психофизичката состојба преку одење, трчање, потскоци, вежби за обликување на телото, вежби за делови од телото кои ќе го подготват ученикот за главниот дел од часот. Изведуваат низа потскоци со едната и со другата нога, индијански поскоци.

• Активност 1 - Скокот во далечина од место (1 час)

Наставникот објаснува и ја демонстрира техниката **скок во далечина од место**.



Скок од место (опис и изведба): Ученикот зазема положба со двете нозе до определена линија, лента, пред душек, пред посебна јама за скокање. Стапалата се паралелно поставени, природно раздалечени (во ширина на колковите). Ученикот најпрво замавнува со рацете, ги крева високо горе, се оптегнува со целото тело. Потоа се спушта со потчучнување, со наведнување на трупот напред. Истовремено следува силно одразување со нозете и замавнување со рацете напред.

Игра: се црта поток или се користи душек кој се прескокнува; се поставува пречка со низок сид; на подот се црта остров преку кој се скока и слично.

Игра: „Кој ќе скокне подалеку“? На подлогата се обележува една подолга линија зад која застануваат сите ученици во врста (односно учениците се наредени по висина) и сите скокаат суножно колку што можат подалеку до полуклек. На знак на наставникот активноста се повторува повеќе пати. Истата вежба, но сега паралелно, ја изведуваат по 4 или 5 ученици. Се повторува претходната активност, но скокаат само најдобрите од секоја група за да се види кој ќе скокне најдалеку во одделението.

Учениците застануваат во колона по еден и на обележано скокалиште скокаат еден по еден суножно во далечина, од место, а наставникот го мери прескокнатото растојание.

Овој скок е тест со кој се мери експлозивноста на долните екстремитети!

Истото, само суножно во разни правци, на команда на наставникот.

Истото, но во тројки, четворки, во синџир од 8 ученици, напред и назад.

Организирање натпревар - Натпреварот се реализира откако ќе има поставени услови, желба, клима со натпреварувачки и забавен карактер.

- Може да се изведе во училница, во училиштен двор, на спортски терен.
- Учениците се загреваат, односно се подготвуваат со сет вежби, пред да го изведат скокот во далечина. Се мери должината на скокот.

• Активност - Скок во далечина - згрчено (2 часа)

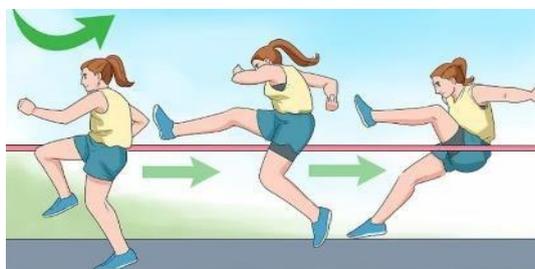
Опис и изведба на техниката згрчено: замавната нога останува во згрчена положба пред трупот, а одскочната нога се витка и се влече напред кон замавната нога. Рацете се движат нагоре и малку на страна, благо свиткани во зглобот на лактот, а дланките се свртени кон местото на доскок.



Во фазата на лет двете нозе се пред трупот, свиткани во зглобовите на колкот и колената, трупот е исправен со мал наклон напред. Погледот е насочен кон доскочното место, рацете се одрачени и малку надвор, со дланките свртени напред. При доскокот, нозете се подиспружени, трупот со наклон напред, а рацете се движат напред и надолу кон нозете.

- Учениците работат вежби за совладување на техниката, а потоа ја изведуваат со скок во далечина со залет (техника згрчено).
- Изведуваат скок во далечина од место со мерење на должината на скокот.
- 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 кој ќе биде победник.

• **Активност 3 - Скок во височина - ножички (2 часа)**



За скок во височина се вежба техниката „ножички“. Се објаснува/демонстрира правилната/рационалната изведба на скокот, неговите одделни фази: **залет, отскок, летање** и **доскок**. Учениците ја вежбаат постапката и техниката на секоја фаза од скокот.

Учениците, поделени во парови или во групи, изведуваат таканаречени вежби за подготовка на скокот ножички, прво на мала височина, а потоа на поголема, при што наставникот ги исправа грешките во секоја фаза на обучувањето:

- Во место прават наизменични и високи замавнувања, прво ја подигнуват замавната нога, а потоа и отскочната.
- Со држење/потпирање на другарче (или рипстол) се вежбат ножичките. Најпрво силно замавнуваат со замавната нога, а потоа со отскочната прават во воздух ножички. Држењето за другарче или за рипстол е да не се подлизнат и да паднат наназад.
- Со залет од неколку чекори, на скокалиште, без летва, се врши прескокнување.
- Се поставува летва во седалниот дел и се вршат неколку прескокнувања, па постепено се подига височината на летвата, а со тоа и на залетот.
- Вежбање на целиот процес на скокот.

Активности за натпревар

Натпреварот се реализира откако ќе има поставени услови, желба, клима со натпреварувачки и забавен карактер. Може да се изведе во училиштен двор, сала на спортски терен. Мерењето се прави на секоја постигната индивидуална височина и се објавуваат резултатите. Мерења, прикажување на резултати, прогласување на првите 3 места. Преку мерењето на резултатите се покажува знаењето, достигнувањето и способноста на учениците. Преку натпреварот учениците го покажуваат она што го научиле и го достигнале на наставната содржина.

• Активност 4 - Штафетни игри со елементи на трчање и скокање (1 час)

Препораки за наставниците - Многу е важно кои игри ќе се одберат и во кој дел од часот ќе се применат. Затоа, наставникот по Физичко и здравствено образование и одделенскиот наставник (тандем) треба да се определат според некои основни начела:

- Од возраста на учениците, од можностите и способностите на учениците, од интересот на учениците.
- Пожелно е во 5 одделение да се применуваат подинамични игри, со спојување на повеќе елементи од атлетика (и други спортови) со елементарни игри, штафетни игри, игри во парови и игри со натпревари.
- Секоја нова игра треба јасно и гласно да се објасни од наставниците, потоа да се следи нејзината изведба и да ги корегираат грешките, да се охрабрат послабите ученици, а да ги пофалат подобрите и поуспешните.
- На почеток може и да се прекинува играта, заради објаснувања. Следењето од страна на наставниците е дискретно ако учениците се држат до фер однесување.
- Се разбира, теренот се обележува/припрема, учениците се делат во групи, при што следи кус договор за задачите, насоките и целта на играта.

Во игрите треба да бидат ангажирани сите ученици! Постепено во нив се уфрлаат елементарни игри од атлетиката, гимнастиката и спортските игри.

Завршни активности – донесување на заклучок

Откако учениците ќе ги совладаат техниките на трчање со умерено темпо, се преминува на вежби и игри со помал интезитет за олабавување и релаксирање на заморената мускулатура.



Игра: „Ланче“. Учениците се редат во 2 или 3 колони, во зависност од бројот на ученици. Им се даваат насоки. Пред секоја колона се поставува конус на растојание од 10 до 13 метри. Задачата на учениците е со трчање да се заобиколи конусот. Кога првиот ученик кога ќе се врати во колоната, го зема за рака вториот и трчаат заедно. На второто враќање го земаат третиот и трчаат заедно. атени за раце го заобиколуваат конусот.

Играта завршува кога целата колона ќе ја заврши задачата за што пократко време.

<https://www.youtube.com/watch?v=7m3hVs74fEM&t=393s>

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

Рефлексија:

- Кои скокови ги работевме изминатите часови?
- Како се постигнува подобар скок?
- Колку фази има еден скок?

Следење на напредокот

- Применува правилна техника на изведување на скоковите.
- Активната вклученост за време на часот.
- Сорботката со соучениците во изведувањето на активностите.
- Почитување на правилата на однесување за време на часот.

Опрема и средства: Атлетски душеци, метро, летва, песок - јама за скокање.

Содржини и поими: Фрлање топче и медицинки (2 часа)

Стандард за оценување

- Фрла и погодува определена цел на далечина од 5 до 10 метри.
- Изведува правилна техника на фрлање во далечина на медицинка до 2 kg.

Сценарио за час

Воведна активност - активирање на предзнаењата

За да се загреат, учениците применуваат вежби кои ќе помогнат за полесно совладување на новата содржина. Тие се насочени кон јакнење на мускулите на рацете, на рамениот појас и трупот, развој на општата сила, координацијата, умешноста, прецизноста и развој на оштата моторика. Може да се повторат некои знаења и особности од претходните оделенија за фрлање топче. На пример, може да се организира натпревар кој најмногу ќе фрли, флање еден кон друг, во редици, во парови.

Главни активности - искусвено учење

Додека учениците од едната редица фрлаат, другите од другата редица со креда, го одбележуваат дострелот кој се мери со чекори.



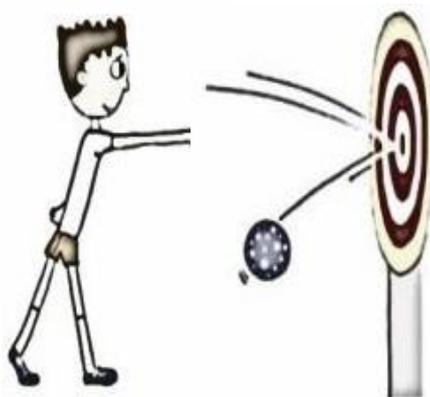
Фрлање во одење - Учениците во одење го фрлат топчето во ѕид, тоа се одбива, го фаќаат и повторно се повторува фрлањето.

Фрлање во определена цел, ракометен гол или цртеж со креда во големина на ѕид.

Фрлање од произволна далечина во цел. Додека учениците од едната редица фрлаат другите го враќаат и враќаат со подавање.

• Активност 1 - Фрлање топче во далечина, во височина од место и со залет(1 час)

Учениците изведуваат фрлање топче во далечина со залет, кој е тесно поврзано со фрлањето од место.



Учениците застануваат на линија за фрлање. Ако фрлаат со десна рака, левата нога им е напред. Тоа е постапка за фрлање топче од место. Кога фрлаат со десната рака, движењето на раката е силно, напред преку рамото, додека левата оди назад. Со десната рака се исфрла топчето, истовремено и десната нога оди напред. Така се одржува рамнотежата на телото, да не се стапне линијата (престап). Наставникот ги контролира учениците во грешките.

Ако добро не се совлада техниката фрлање од место, учениците нема да можат да изведуваат фрлање топче со залет.

- Учениците фрлаат топче од место во далечина, со лева и десна рака. Откако извежбале фронтално фрлање, втора активност, исто така, е фрлање топче, но учениците се свртени на страна/бочно, со левиот колк кон страната на фрлање и обратно.
- По постапките на фрлање преку поставени високи пречки може да се фрлаат топчиња во определена цел (како натпревар).

Резултатите се бележат, односно се бележи кој фрлил најдалеку или најпрецизно. Се овозможува да учениците да фрлаат со која рака сакаат. Вежби за фрлање одбира наставникот, според можностите на децата, во зависност од условите во салата, реквизитите, со исцртани фигури на ѕидот, со поставени балони во боја и слично. Ако фрлањето е во цел учениците вежбаат прецизност.

• Активност 2 - Фрлање топче во далечина и во цел, од 5 до 10 метри

Фрлање топче во далечина може да се изведува со топчиња од различни големини и состав (гумени, платнени, пластични, скај, кожни). Обучувањето за фрлање топче во далечина може да се изведува од место и со залет, се фрла во одредена цел и од одредено растојание.

Може да се применуваат многу имитациски вежби со полесни предмети. Фрлањето топче може да биде напред и нагоре, фрлање од место. Притоа се посветува внимание на исчекорот на ногата и фрлањето со двочекор, трочекор.

- Учениците изведуваат гаѓање со топче во кутија од 5 до 10 метри со одбивање од подлога во обрач.
- Учениците изведуваат гаѓање во подвижна цел со топче (обрач, топка).
- Учениците фрлаат топче во одредена цел, односно треба да погодат наредени конуси на растојание од 5 до 10 метри.



• Активност 3 - Фрлање медицинка во далечина (1 час)

Практична демонстрација на фрлање медицинка



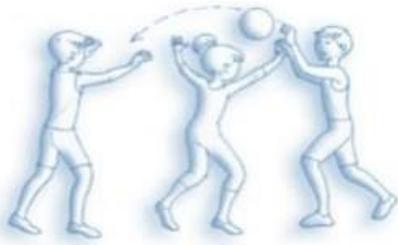
Практични прикази на фрлање медицинка од место и залет со една и со две раце. Учениците изведуваат и вежбаат правилна техника на фрлање медицинка до 2 kg во далечина.

Учениците изведуваат фрлање медицинка до 2 kg во далечина со две и со една рака, над рамо, на под со тркалање, фрлање со двете раце над глава, во висина на гради, под нозе, во висина на колената.

<https://www.youtube.com/watch?v=WpCyGDdrcK0>

Учениците учествуваат во штафетни игри со елементи на трчање, додавање.

Завршна активност – извлекување заклучоци



Игра со активности за крај, за забава, за рекреирање и релаксирање, при што учениците се поделени во две екипи, на ограничен простор, во зависност од бројот на учениците. Додека учениците од едната екипа ја имаат медицинката, прават трчање, финтирање, додавање, примање со применување на изучените елементи, учениците од другата екипа се обидуваат да им ја земат.

Заклучок: Со овие вежби и активности се јакнат мускулите на цело тело и организмот.

Рефлексија - Се води дискусија по прашањата:

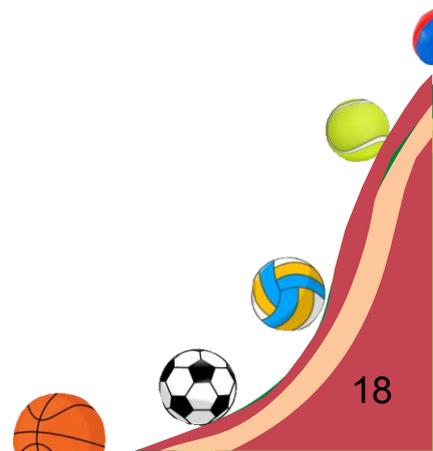
- Што работевме на изминатите два часа?
- Која активност ви беше најинтересна?
- Дали вежбите ве олабавија и релаксираа?
- Што се постигнува со овие вежби?

Следење на напредокот

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

Опрема и средства

Топчиња од различни материјали и големини, реквизити, креда, балони, ракометарски гол, медицинки од 2 kg.





ГИМНАСТИКА, РИТМИКА И ТАНЦИ - 32 часа

Содржини и поими: Организациско поставување во простор (3 часа)

Стандард за оценување

- Се поставува во две и четири редици и се движи во колони и во круг.

Сценарио за час

Воведна активност - активирање на предзнаењата

Учениците се поставуваат во врста, се активираат предзнаењата, работат вежби блиски до организациско поставување, трчање, скокање, трчање во круг, во колони, трчање во групи и слично. Наставникот дава вежби со насоки за полесно реализирање на наставата во училиштето, салата или надвор од училиштето. Тандемот наставници имаат посебно планирање за инклузивните деца со попреченост во развојот, активности со посебно адаптирани вежби.

Главни активности - искусвено учење

• Активност 1 - Висок старт (1 час)

Наставникот прашува што значи поимот врста. Застанувањето и редувањето по висина се нарекува врста. Пожелно е пред почетокот на секој час учениците да застануваат и да се редат во врста. На даден знак се растура врстата и со повик/знак повторно се формира. Се вежбаат поставувања во две и четири редици со движење во круг.

• Активности 2 – Поставување на учениците во две и четити редици и колони

Наставникот организира различни движења на учениците - во колона или во кругови. Потоа се престојуваат во врсти и обратно, па продолжуваат (поделени во парови или во четворки) да одат на прсти, на пета, на страничен и внатрешен дел од стапалото. Учениците изведуваат различни движења во простор.

Учениците слободно одат во ограничен простор, при што внимаваат да не се судрат. Поставени во колона еден позади друг, одат во одреден простор.

Игра: „Доаѓаат грабливци“. Наставникот дава знак со свирче. Учениците почнуваат да трчат низ салата и на даден знак се редат на линија по висина. Активноста се повторува повеќе пати и на крај се прогласува победник.

Игра „Поток“. Користејќи ги обележените црти на теренот, учениците поминуваат во колона по еден од една страна на друга страна од „потокот“.

Елементарна игра: „Земја и вода“. На земја е нацртан круг. Учениците стојат надвор од него. Кога еден од нив ќе каже вода, тогаш сите влегуваат во кругот. Кога ќе каже земја, тогаш излегуваат од кругот. Ако ученикот повторно каже земја сите мора да останат надвор од кругот. Доколку некој ученик погреша во извршувањето на наредбата, го заменува ученикот што давал наредби.

• **Активност 2 - Вежбање постројувања и групирање**

Поставувањето на учениците во две врсти, во колона, во движење и во место се основни форми во организацијата на часот и според нив се изведуваат активностите.

- Добро е ученикот да запомни кој е **пред, до** и **зад** него за да може навремено, синхонизирано и симетрично да се поставува и движи во даден простор, да се пребројува, правилно да зазема одредена положба, задржувајќи го потребното растојание.

Изведување на вежби/активности:

- постројување во редица по висина, во 2 и 4 редици и колони;
- одење и трчање со различни движења на рацете;
- движење по четворица, на даден знак учениците тргнуваат и застануваат.

Вежбите за постројување ќе се користат редовно во текот на целата настава!

• **Активност 3 - Вежби за совладување на вртење** (во место, налево и надесно, налевокруг за 180 степени)

- Вртењето на десно, со команда „на 1“ - тежината на телото е на десната нога, на петицата и коренот на прстите од левата нога и се изведува завртувањето. На команда „на 2“, левата нога се припојува кон десната, вртењето е во место.
- Вртење налево, исто како претходното, но со обратен правец и движење.
- Наставникот ја изговара командата надесно или налево. Демонстрира во исто време, а учениците работат во мали групи, во парови или самостојно.
- Задача: Поставете се во редица (пред наставникот) еден до друг! На команда налево или надесно, престојте се по висина, во колона, еден позади друг.

Завршни активности - извлекување заклучоци

Заклучок: вежбите помагаат за полесно и организирано изведување на наставата. Игри за крај од часот: „Одиде на училиште и се враќаме од училиште“. Учениците одат природно, внимавајќи на положбата на телото. Во еден правец одат на училиште, а во другиот се враќаат од училиште.

„Птици на жица“. Учениците слободно трчаат. На звукот од свирчето највисокото момче и највисокото девојче застануваат мирно на местото на кое се затекнале, а останатите ученици што е можно побрзо формираат врста, застанувајќи еден до друг зад нив, редејќи се по висина. Активноста се повторува.

Рефлексива - се води дискусија по прашањата:

- Што научивте?
- Како се редите во врста, а како во колони?
- Што означува свирчето на наставникот: повик, престанок или старт?

Следење на напредокот

Наставниците може да ги користат следните методи, техники и инструменти при следењето на напредокот на учениците:

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

Опрема и средства: спортска сала и опрема, свирче, спортски реквизити, креда.



Содржини и поими: Комплекс вежби за обликување на телото и движењата (10/12 часа)

Стандард за оценување

- Изведува комплекс вежби за обликување на целото тело во различни ставови и положби.

Сценарио за час

Воведна активност - активирање на предзнаењата

На почеток од часот учениците го подготвуваат организмот за извршување на посложени вежби со цел да се избегнат несакани повреди. Вежбите задолжителни и се изведуваат од 10 до 15 минути. Тие се применуваат на сите часови во текот на реализацијата на оваа тема и во текот на целата реализација на наставата.

- Учениците одат во место со високо подигнување на нозете, вежби во движење, потскоци, изведуваат чучнувања со свиткување нанапред и движења со рацете, скокаат итн.
- Учениците се распоредуваат во парови, групи, колони или поединечно, работат без и со реквизити, како што се: обрачи, шведска клупа, шведски сандак, медицинки, топка, јаже, мали тегови, палки, рипстоли.
- Учениците се во исправен, расчекорен став, нозете се во ширина на рамењата, со рацете имитираат движење на пливање, краул и грбно.

Главни активности - искусвено учење

• Активност 1 - Комплекс вежби за јакнење, истегнување и олабавување (1 час)

- Учениците изведуваат комплекс вежби за обликување на целото тело во стоење, седење и лежење (вежби за јакнење, истегнување, олабавување).
- Учениците се поставени фронтално. На знак на наставникот ги одрачуваат рацете, изведуваат мало засукување за да се направи простор во хоризонтала и вертикала да можат комотно да се изведуваат вежбите за обликување на телото во стоење.
- Фронтално поставени во расчекорен став, нозете во ширина на рамења, учениците изведуват кружни движења со двете раце кон напред и назад или истата вежба ја повторуват наизменично со лева и десна рака.
- Почетна положба во исправен став, стапалата „петни“, рацете одрачени, при што се емитира лет на птици.
- Почетна положба став „петни“, рацете се кренати нагоре, подигнати на прсти, имитираат берење на овошје.
- Учениците се разместуваат и поставуваат седнати на подот, со исправени колена (гимнастичко седење) работат длабок претклон напред.
- Учениците стојат. Со дланките поставени на колковите се прави исчекор со едната нога. Се свиткува во коленото, задната нога останува испружена назад, наизменично.
- Стоечки став, рацете се во предрачување, се подигнува едната нога до висина на рацете. Треба да се допрат дланка и стапалото, лева рака со десната нога, наизменично.
- Од лежење на стомак, со подигнување на рацете и нозете во исто време.

- Од лежење на грб, со раширени нозе и раце се собира телото како топка со колената до гради и повторно се враќа во почетна положба, без допирање на подлогата.
- Од лежење на гради/стомак, во исто време се подигнуват рацете и нозете, се работи репетативно (со повторување) или статично.
- Вежби за колк, колена и стапала.

• **Активност 2 - Вежби за врат, глава (1 час)**

- Учениците се поставуваат во две редици, свртени едни кон други на двете страни од салата. Наставникот е на средина, демонстрира вежби за врат. Работат сите заедно, без брзи, односно нагли движења до точка каде што учениците ќе се чувствуваат удобно/безболно.
- Поделени во мали групи, учениците изведуваат вежби за вратот (лево, десно, напред, назад и кружни движења) .
- Телото е во исправена положба, рацете на половина или одрачени, се прави отклон на главата со задржување до 5 секунди на сите четири страни: на десна, лева страна, напред, назад. Потоа следуваат кружни движења со главата од десно кон лево и обратно.
- Движење на главата во лево и десно, со поглед на лево рамо, поглед на десно рамо, со задржување од 5 секунди.
- Учениците изведуваат комплекс вежби за обликување на телото (врат, раменски појас и раце, труп, карлица и нозе) и движењат во стоене, седење и лежење.

• **Активност 3 - Вежби за раце и раменски појас (1 час)**

Наставникот демонстрира вежби за раце и раменски појас, може и комбинирано. Повикува ученик доброволец за правилно изведување на вежбите, како што се прикажани на сликите.

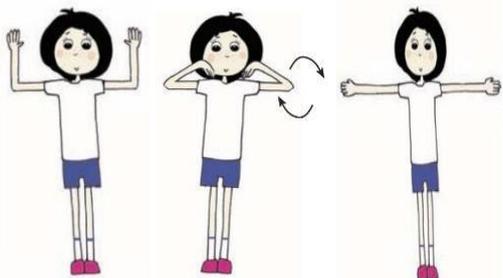
Учениците, самостојно работат вежби.



Кружни движења со рамениците, напред и назад, може да имитираат пливање (краул-напред, грбно-назад).

Кружни движења со рацете поставени вертикално покрај главата, исправени во лактите, со двете раце во ист правец и наизменично.

Кружни движења во зглобот на дланките со исправен лакт-напред и назад.



Кружни движења во лактите. Треба да се нагласидека движењето во лактите треба да биде во висина на рамото. По голем број од учениците не можат правилно и самостојно да го изведат ова движење, па затоа наставникот со посебно внимание, помага и корегира.

• **Активност 4 – Вежби за труп (1 час)**

Во овој сет на вежби наставникот демонстрира, а учениците истовремено ги изведуваат следните вежби:

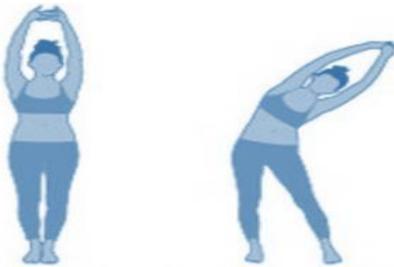




Претклон напред, со споени пети и прсти, од стоене и прави колена. Со рацете, односно со дланките се допира подот, длабок претклон. Задржување до точка на блага болка 7 до 10 секунди. Засукување во пределот на половината на телото во лево и десно, во стоечки став, рацете на половината, нозете во расчекорен став.

Склек. Од стоечки став, составени нозе и исправена положба на телото се прави длабок предклон. Со рацете/дланките на подот учениците се движат до положба на склек, потоа се враќаат во почетна позиција. Девојчињата изведуват 1 до 2, а момчињата 4 до 5 повторувања.

Телото е во расчекорен став, рацете се над глава, се прави отклон со телото во лево и десно, исто како кога дува ветар и ги ниша дрвјата.



Телото е во исправена положба, рацете се фатени со дланките над глава, со исправени лакти. Тежината од телото е на десната нога, а левата нога е на страна и допира на подот со врвот од палецот. Се прави навалување со телото кон лево (отклон), каде што телото се задржува од 7 до 10 секунди. Потоа се менува страната.

• Активност 5 – Комплекс вежби за карлица и нозе (1 час)

Примери и вежби: - Комплекс вежби во различни ставови и положби

Лежење на грб, рацете покрај тело, нозете се поткреваат од подот. Од седечка положба, нозете споени, длабок претклон со испружени раце и нозе. Длабокиот претклон се задржува од 7 до 10 секунди.

Чучнувања. Во исправен став, со нозете раширени малку повеќе од рамењата, рацете напред испружени. Телото се спушта до клек и се враќа во почетна положба. Повторувања од 8 до 10.



Пеперутка движење со нозете како пеперутка

Подигнување на колковите. Од грб, со свиткани колената и стапалата на подот. Рацете се покрај телото или фатени со дланките зад грб. Се креваат колковите за телото да формира права линија од рамењата до колената. За поголема тежина се користи едната нога која треба да биде исправена во коленото (8 до 10 секунди). Во положба со лежење на грб, нозете поткренати во воздух, со исправени или споени колена, учениците го пишуваат своето име или презиме (букви со кружно движење).

Во положба со лежење на стомак, на даден знак рацете и нозете се креваат во исто време, со дланките (палецот) се изведува лајк (ми се допаѓа).

Планк-вежбата е една од најпопуларните вежби во денешницата ширум светот. За краток период со неа се постигнуваат големи резултати. Учениците изведуваат различни планк-вежби кои помагаат за обликување и јакнење на целото телото. Се изведуваат **статично**, но се работат и со одредени комбинирани движења на рацете и нозете.

• **Активност 6 - Комплекс на вежби – со реквизити (1 до 2 часа)**

<https://www.youtube.com/watch?v=nUen8yxJOYo>

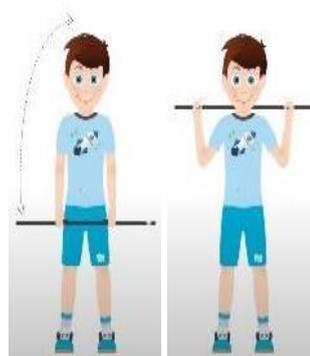
Учениците изведуваат вежби за обликување на телото и движењата во стоене, седење и лежење со реквизити (**палка, топка, јаже, обрач**).

Палка:

1. Палката се држи со двете раце за едниот крај; со нозете се подигаме на прсти и се прават кругови со другиот крај (високо).



Стоечи став палката во со двете раце со одрачување. Наизменично се подигаат колената со прав агол.



Стоечи став, палката во двете раце со одрачување. Наизменично се подигаат колената со прав агол.

Палката е поставена зад врат во висина на рамениците, голем расчекорен став, телото во преткон напред или исправено. Се прават засуци во двете страни. Палката зад врат, исчекор во десно и лево, како и чучнувања со одрачена палка, напред, назад, лево и десно.



Од лежење се протнуваат нозете преку палката и назад во почетна положба.



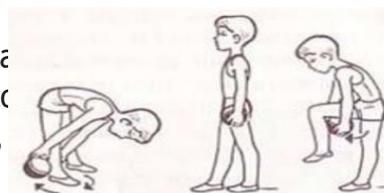
Од лежење на стомак, палката се држи зад телото. Со исправени лакти се подига трупот со палката во вис и назад.

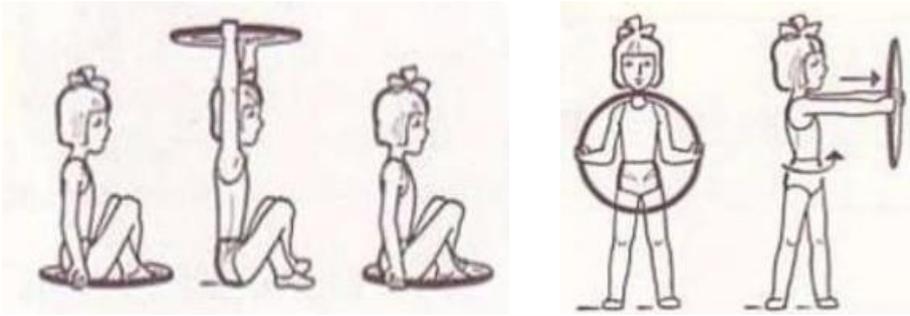
Учениците се во стоечки став, расчекорени во ширина на рамиња: а) палката е во рацете над главата, се спуштат во претклон и враќање назад; б) палката е позади, на половината, се придржува со подлактиците, се прави засук лево и десно; в) палката е позади, како во претходната вежба, се прават движења десно и лево со задржување по 5 секунди.

Топка:



Учениците се исправени и ја префрла топката од левата во десната рака, вис над главата. Топката се спушта позади, лопатките, па овторно се враќа горе. Комбинирани движења со исчекор, затчекор, топката се држи високо подигната. Движење на топката околу нозете-осмица.



Обрач:

Учениците се во исправен расчекорен став. Обрачот го држат над главата, работат отклон лево и десно и претклон со задржување напред, до хоризонтала (10 секунди). Повторно се враќаат во почетна положба.

Учениците се во седечки расчекорен став. Со рацете над главата држат обрач. Прават отклон во лево и десно со задржување од 10 секунди и длабок претколон помеѓу нозете. Грбот е исправен. Задржуваат 10 секунди. Притоа, болката на нозете (истегнувањето) да биде пријатна.

Завршна активности - донесување на заклучок

Игра: „Богатството на пиратите“. Оваа игра е забавен начин да се научат вештините за игра на напад (како тим) и користење тимски тактики. Целта на играта е морнарот восредината да го заштити богатството од пиратите кои работат како тим за да го украдат.

Пиратите имаат за цел да го украдат богатството (торбичка со грав) и да го симнат од чамецот, без да бидат фатени од морнарот. Ако пиратот е виден додека го носи богатството, тој мора да го замени богатството и да излезе надвор од чамецот и да почне повторно.

<https://www.youtube.com/watch?v=Pp-t8cVI7Jg&list=RDCMUCTogoZLsH4gUOdAHcsm7DA&index=2>

Игра: „Ветерот ги ниша гранките“. Учениците стојат во исправен став со споени стапала, рацете во одрачување. Тие држат обрач, го движат лево и десно, имитирајќи го движењето на стеблото кога дува силен ветер.

Исто како претходната вежба, само што обрачот го движат со карлица, со раце, со нозе.

Учениците работат вежби за релаксирање и олабавување на локомоторниот апарат.

Рефлексija: Одговорете на следните прашања:

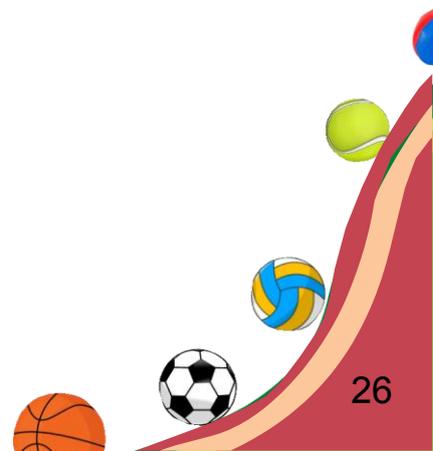
- Што учевте изминатите часови?
- Учениците треба да забележат грешки во изведбата.
- Наведете по три вежби за вратот и раменскиот појас!
- Покажете по една вежба за трупот и нозете!
- На какви потешкотии наидовте?
- Дали мислите дека дадовте сè од себе на часовите?

Следење на напредокот

При следењето и вреднувањето/оценувањето треба да се земат предвид следните показатели:

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

Опрема и средства: Спортска сала, маици, шорцеви, хеланки, патики и реквизити.



Содржини и поими: Гимнастичко одење и трчање во ритам и такт (2 часа)

Стандард за оценување

- Изведува правилна техника на гимнастичко одење и трчање во ритам и такт.

Сценарио за час

Воведна активност - активирање на предзнаењата

Учениците изведуваат вежби за загревање, еластичност, подготвување, мотивирање и подигнување на психофизичката состојба. Времетраењето на вежбите е 15 минути. Се изведуваат вежби за обликување на телото, особено вежби за делови од телото кои ќе го подготват ученикот за главниот дел од часот. Наставникот удира на дајре, а учениците трчат по тактот и ритамот, па удират со дланките во ритамот на дајретото.

- Трчање во просторот со дајре. Кога дајретото ќе сопре ученикот застанува.
- Тропање/удирање во место со нога четири пати, трчање четири чекори напред, повторно четири тропања/удирања во место, па трчање (одење) четири чекори назад.

Главни активности - искусвено учење

• Активност 1 - Гимнастичко одење и трчање во ритам и такт (1 час)

Наставникот ги демонстрира техниката и правилата на гимнастичко одење, трчање, во ритам и такт: со исправен став, затегнати раце и прсти, погледот право, градите испакнати, стомакот вовлечен, нозете исправени во колената, исправени стопала малку на страна (прсти, пета), рацете исправени движат покрај телото.

- Учениците изведуваат вежби во мали групи или во парови за усвојување на техниките на гимнастичко одење, трчање без музика и со музика.
- **Активност 2 – Вежби/игри со музика во ритам и такт (1 час)**
 - Учениците се поставени индивидуално, поделени во парови и/или во помали групи. Изведуват правилна техника на гимнастичко одење во ритам и такт (детски, мачешки, далеку висок, галоп, кадет-скок). Активностите ги изведуваат без и со музика, во ритам и такт.
 - Учениците изведуваат правилна техника на гимнастичко одење и **трчање** проследено со музика помеѓу реквизити: конуси, обрачи, јажиња, палка, знаменца и друго.
 - Учениците изведуваат гимнастичко одење/трчање во круг и во ритамот и тактот на музиката инструмент/хармоника).

Завршни активности - изведување на заклучок

Учениците се слободно распоредени по вежбалиштето пред наставникот. Задачата е на зборот ноќ да бидат во положба на клек, а на зборот ден да заземат исправен став. Наставникот пробува да ги збунува учениците. Учениците што ќе заземат погрешна положба ја напуштаат играта. Победник е оној ученик што ги изведува задачите без грешка.

Игра: „Мечето спие“. Учениците тивко се движат околу мечето и шепотат за да не го разбудат. Време е мечето да се разбуди. Сите гласно плескаат со дланките, одбројуваат гласно: 1, 2 и 3. Мечето се лути, потоа пак заспива со детскиот шепот и со тивко движење. Учениците организирано, во колони, ја напуштаат салата.

Рефлексија - Се води дискусија по прашањата:

- Што научивме изминатите часови?
- Кои вежби ви се омилени, кои ви се допаднаа?
- Дали ве релаксира и забавува движењето со музика?

Следење на напредокот на учениците

Наставникот ги следи постигањата на учениците во техниките на гимнастичкото одење со музика и без музика.

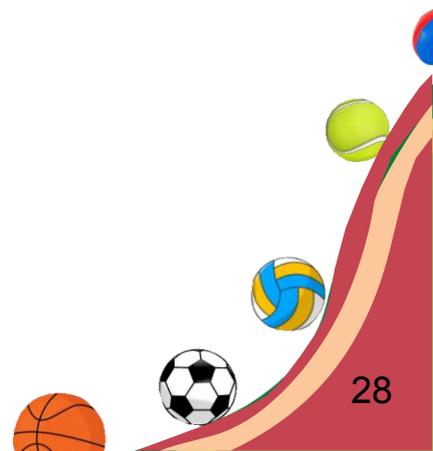
- Практичната изведба на активностите за време на часот.
- Активната вклученост за време на часот.
- Почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.

Опрема и средства

Тренерки, трикоа, атлетска маица, гимнастички патики, шорцеви, свирче, спортски реквизити, касетофон, ЦД-уред/звучник, ниска греда, кредити.

Место

Спортска сала, полигон, игралиште во училишен двор.



Содржини и поими: Вежби на партер (5 часа)

Стандард за оценување

- Изведува правилна техника на „свеќа“, „мост“ и челна вага (2 часа).
- Изведува правилна техника на колут напред и колут назад (2 часа).
- Изведува правилна техника на стој на раце со потпирање на нозете на сид.

Сценарио за час

Воведна активност - активирање на предзнаењата

Преку игра учениците се подготвуваат/се загреваат за главните активности. Наставникот ја кажува играта јасно и гласно со сите правила:

1. „Горе-долу“. Учениците се клекнати/чучнати со рацете на подот. Се прави скок во височина, со одлепување на нозете од подот, рацете горе испружени (скок во воздух). Доскокувањето е меко, на предниот дел од стапалото, во почетната положба.

2. „Одат мравки“. Учениците се во исправен став со стапала раширени. Рацете се покрај телото. Со прстите од рацете имитираат одење на мравки.

3. Учениците се во легната положба на стомак. Со рацете ги фаќат зглобовите на стопалата. Се задржуваат во положба на клацкалка 10 секунди.

Главни активности - искусвено учење

• Активност 1 - Свеќа, мост и челна вага (2 часа)

Наставникот ги демонстрира правилните техники на вежбите: свеќа, мост и челна вага. Потоа учениците ги работат со помош и асистенција.

Свеќа. Учениците се легнати на грб. Ги подигнуваат двете нозе високо горе, испружени и затегнати во колената и колковите. Лактите се свиткани и ставени на подлогата, а дланките на грбот.



Мост. Вежбата ја изведува од легната положба на грб. Со сопствена тежина учениците се подигнуваат на раце и нозе. Вежбата мост се совладуваша тоа што со неа се поврзуваат други гимнастички елементи на подлога.



Челна вага. Учениците ја изведуваат на подлога, греда, шведски сандак, а може да биде и на колена и стоечка.

Ученикот изведува движења со трупот напред (претклон). Едната нога е испружена назад, а ногата на која стои-испружена со целата тежина на неа. Рацете се одрачани во раширена положба. Така учениците вежбат рамнотежа.

• Активност 2: Колут напред (1 час)

- Учениците самостојно изведуваат колут напред на коса рамнина.
- Учениците со помош и самостојно изведуваат колут напред на рамна подлога.
- Учениците изведуваат два поврзани колуту напред, со помош и самостојно.

Телото е во клекната згрчена положба, Рацете се поставуваат на подлогата, а тежината од телото се пренесува на дланките, се поставува вратот на подлогата.

Од оваа положба се прави замав со трупот напред, при што се изведува елементот колут напред.

Вежба: Учениците повторат, вежбаат колут напред.

Од клек спротивно од душекот и оддалеченост од 2 метри, со потскоци во клек, доскокнуваат до душекот и веднаш поврзано изведуваат колут напред. Од клек се прави колут напред, ученикот се врти за 180° и во спротивната насока прави друг колут напред. Од клек на душекот ученикот прави еден колот напред до клек и во истата насока продолжува со уште еден клек. На крај завршува со скок во висина.

• **Активност 3- Колут назад (1 час)**

Учениците со помош и самостојно изведуваат колут назад на коса и рамна подлога. Ученикот постепено се спушта надолу во седална положба. Дланките се поставуваат на подлогата веднаш покрај вратот, а главата се спушта кон градите. Трупот е во згрчена положба и колената се движат наназад.

• **Активност 4 - Стој на раце (1 час)**

Наставникот зема ученик доброволец, демонстрираат стој на раце со потпирање на сид (на душек). Рацете исправени во лактите, поставени на подлогата во ширина на рамењата. Главата исправена со поглед напред. Замавната нога ја подигнува одразната нога нагоре, со што телото се доведува до стој на раце. Учениците изведуваат стој на раце со потпирање на нозете на сид, со помош и самостојно.

• **Активност 5**

Учениците ги поврзуваат научените елементи од партерна гимнастика во композиција - „свеќа“, „мост“, повалка, упор во чучната положба, колут напред и колут назад, стој на раце. Асистенцијата од наставниците е задолжителна за сите елементи и вежби на партер. Само кога наставникот ќе заклучи дека ученикот е сигурен и наставникот заклучи дека може сам, тогаш му се дозволува да ја изведува вежбата самостојно.

Завршни активности -донесување на заклучок

Состав на елементи, примена на партер. Учениците треба да покажат 2 до 5 елементи што е усвоено. Се применуваат вежби за олабавување и смирување на целото тело.

Рефлексија - Се води дискусија по прашањата:

- Што учевме денес?
- Дали добро го совладавте елементите колут напред и колут назад?
- Набројте што научивте од партерна гимнастика!

Следење на напредокот

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

- Практичната изведба на активностите за време на часот.
- Активната вклученост за време на часот.
- Почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.
- Да умеат да покажат координација и осет за движење на телото во изведба на елементите, синхронизираност, усвоеност на техниките и друго.

Опрема и средства Душеци, шведска клупа, голема и мала греда, спотрска облека, патики/гимнастички справи и реквизити.

Содржини и поими: Вежби со висување и нишање на гимнастички справи

Стандард за оценување

- Изведува правилна техника на висување и нишање на гимнастички справи (рипстол, ниско вратило, алки, двовисински разбој).

Сценарио за час

Воведна активност - активирање на предзнаењата

Учениците, секој час, задолжително се загреваат со вежби за истегнување и го поготвуваат организмот за главните активности од часовите.

Се изведуваат вежби на гимнастички справи, вежби за качување, провлекување, слегување, скокање (како најпогодни за главните активности на часот). Исто така, учениците треба да ги запознаат т.е. разгледаат справите, да стекнат чувство на сигурност. Дури тогаш ќе можат полесно да ги изведуват вежбите за висување, нишање, качување, симнување, спуштање.

Учениците изведуваат висувања и техника на занишување и нишање на гимнастички справи: рипстол, вратило, алки, разбој и двовисински разбој.

Главни активности - искусно учење

• Активност 1 - Вежби на рипстол, вратило и разбој и алки (висувања) (2/3 часа)

Наставникот демонстрира како е правилното држењето - фат, натфат, потфат што е заничување, а што нишање.

- Откако наставникот ќе демонстрира, учениците изведуваат мешовито висување на рипстол, алки, вратило и разбој и двовисински разбој.

Опис на справите и техниката на изведба



Рипстолот е справа за качување, симнување, истегнување на целиот локомоторен апарат. Се применува и за корективната гимнастика.

Висување и нишање на вратило - Елементите се изведуваат во нишање и завртувања околу дланките и половината. За правилна изведба на овие елементи потребно е учениците да заземат правилна положба на телото, рацете да бидат испружени (да нема свиткување во зглобот на лакот) во продолжение на трупот и нозете.

Разбојот е справа на кој може да се изведуваат голем број елементи што придонесуваат да се зацврсти целиот организам, особено горните делови, раце, раменски појас.

Нишањето е еден основен елемент кој треба да се усврши за да може да се изведуваат други елементи. Учениците работат само основни елементи на разбој. Се изведуваат одмерени и основни елементи и на вратилото.



На овие справи се изведуваат релативн едноставни елементи со заземање на правилна положба на телото.

Алки - висење и нишање - Во спортската гимнастика алките се машка справа. Учениците изведуваат гимнастички елементи во мирување и нишање.

Девојчињата работат едноставни вежби на двовисински разбој. Во спортската гимнастика двовисинскиот разбој е женска справа. Изведуваат најосновни гимнастички елементи на ниска и висока претка.

Напомена: Задолжителна е асистенцијата од страна на тандемот наставници во изведувањето на сите елементи на гимнастичките справи и на партер. Исто така, потребно е да има душек под справите, соодветна физичка подготвеност, како и почитување на индивидуалните можностите и интересите на учениците.

Завршни активности - изведување на заклучок

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

Игра „Полицаец. Учениците стојат во исправен став со споени стапала, со рацете покрај телото. Изведуваме наизменично подигнување на едната, па на другата рака до одрачување. Менувањето на положбата на рацете наликува на работа на сообраќаен полицаец кога пробува да ги запре прво едните, а потоа другите возила.

Рефлексија - Се води дискусија по прашањата:

- Набројте на кои справи се изведува нишање и висење?
- Каква справа е рипстолот, што можете на него да вежбате?
- Кои вежби потешко се изведуваат?

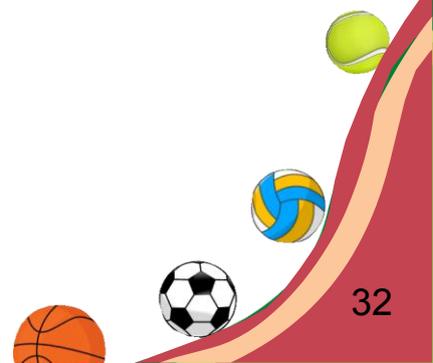
Опрема и средства - спортска опрема, спортски справи за нишање и висење, алки, вратило, двовисински разбој.

Следење на напредокот

При следењето, 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.
- Почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.

Го набљудува и следи интересот, вложениот напор, желба за работа, иницијативноста, одлучноста, истрајноста и упорноста, редовноста, дисциплината, здравствено - хигиенски навики.



Содржини и поими: Прескоци преку јарец (1 час)

Стандард за оценување

- Изведува техника на прескокнување преку мал јарец, разножно.

Сценарио за час

Воведна активност - активирање на предзнаењата

Игра - Сокање 5 пати на јаже, качување на шведски сандак, прерипување преку 3 обрачи со споени нозе и наизменично по 5 пати скокови со десна и лева нога.

Вежби за загревање (од 7-10) за скокалните зглобови, скокање со една нога, скокање од една на друга нога, скокови со споени нозе, доскокнување со амортизација, натскокнување и прескокнување на справи со натскок на нив. Учениците избираат вежби, може да ги комбинираат и со игри.

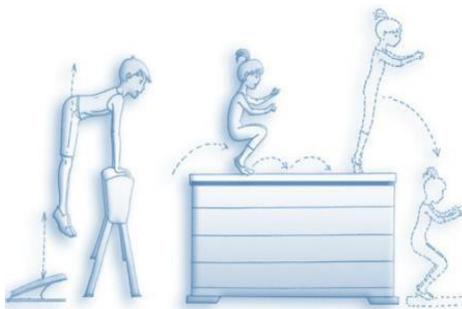
Главни активности - искусвено учење

Метод на станици. Учениците се делат во помали групи. Секој ученик оди на една од трите станици. По завршувањето на задачите на една станица, учениците продолжуваат на следната. Пред да заминат на нивните задачи, наставникот ги демонстрира елементите на сите станици. Потоа учениците се насочуваат кон работата, наставникот ја контролира и корегира секоја станица.

Станица бр.1 - предвежба за одредување на трчање и скок на отскочна даска во колона. Пред учениците има две пречки пред кои се поставени два обрачи на одредено растојание.

Станица бр.2 - предвежба за одредување на полетување, скок од отскочна штица и слетување со нога. Учениците се во колона, пред нив има отскочна даска, шведски сандак и два душека.

Станица бр.3 - предвежба за одредување на рефлекс на стапалото, истиснување со рацете од справата, како и самиот скок на различни начини. Учениците се во колона, пред нив е поставена отскочна даска, јарец, како и душеци.



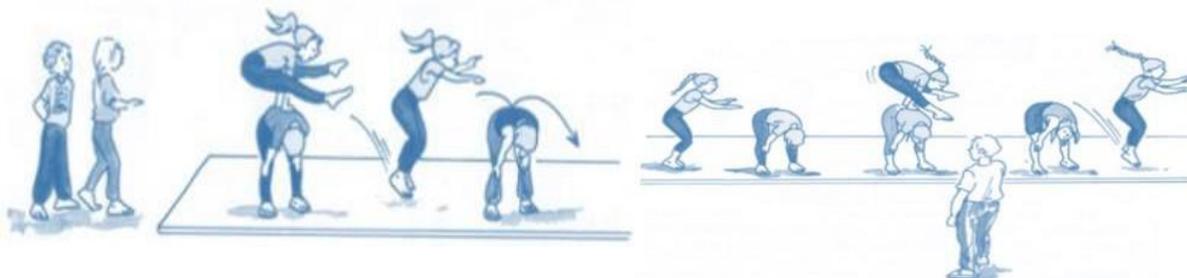
На почеток на вежбата учениците го вежбаат одразот на отскочната даска, со правилно поставени раце на справата во ширината на рамењата. Ги креваат колковите повисоко и го изведуваат скокот.

Акцентот е ставен на правилното изведување на сите елементи, а пред сè на безбедноста на учениците.

• Активност 1 - Техника на разношка и згрчка преку јарец (2 часа)

Јарецот е справа преку која се изведуваат прескокнувањата. Прескоците се гимнастички скокови преку справи, а разношката и згрчката преку јарец се основни техники за негово прескокнување.

Наставникот демонстрира како се изведуваат техниките на разношка и згрчка преку јарец. Тие се составени од неколку фази: трчање (залет), натскок на одскачна даска, наскок на коњ со раце, одраз со раце (оттурнување), лет и



доскокнување на душек.

Учениците се прескокнуваат едни со други на 3 метра растојание.

- Учениците изведуваат натскок на шведски сандак со двоножен одраз од отскачна даска.
- Учениците изведуваат двоножен мек доскок од шведски сандак.
- Учениците изведуваат натскок со потпрени раце, разножно/згрчка, на надолжно поставен шведски сандак и двоножен доскок.
- Учениците изведуваат прескокнување преку мал јарец, разножно, со помош.
- Учениците изведуваат пресконување преку мал јарец, разножно, со помош или сами.

Изведба со опис на техниките

- Учениците изведуват елемент **разножно** со тоа што справата се прескокнува со раширени нозе, исправени во зглобот на коленото.
- Учениците изведуват елемент **згрчено** со тоа што справата се прескокнува со згрчени нозе. Во фазата на насокот, односно во моментот на минување преку справата нозете треба да се згрчени.

Активност 2 - Вежбање на згрчка и разношка

Забелешка - Кога учениците почнуваат со совладување на техниката на скокот, секој ученик индивидуално ја одредува должината на својот залет. Треба да знаат дека брзината на залетот влијае на големината на одразот од отскачната даска.

- Во фазата на наскокнување на справата, со рацете се прави брзо и експлозивно оттурнување од справата. Потоа елементот е со лет до местото за доскок.
- Учениците го изведуваат прескокот згрчка. Самиот поим згрчка, ја означува фазата на наскокнување на справата, односно во моментот на минување на телото преку справата нозете треба да бидат згрчени.
- Учениците изведуваат прескок **разножно** (кој е идентичен со прескокот разношка). Карактеристично за прескокот разножно е тоа што справата се прескокнува со раширени нозе, исправени во зглобот на коленото. Кај разножното прескокнување нозете се рашируваат во фазата на наскок на справата. Потоа се прави брзо и експлозивно оттурнување со рацете од справата. Тоа го доведува телото до доскок.

- Учениците на почеток изведуваат прескокнување преку мал јарец, разножно, со помош. Претходно се изведува одразување со поставување на рацете на справата со ширење на нозете без прескокнување на јарецот.

Напомена - За безбедно изведување на овие елементи на скокови потребно е задолжителна асистенција и помош од тандем наставниците. Асистенцијата е особено потребна и задолжителна кога се изведуват и учат нови елементи, односно сè додека секој ученик не почувствува дека може самостојно и безбедно да го изведе елементот.

Завршни активности -донесување на заклучок

„Штафетна игра“. Учениците се поставени во две колони. На даден знак од наставникот стартуваат со одење на шведска клупа, се протнуваат под коњ со рачки, прерипуваат 5 конуси на растојание од 50 сантиметри, вртат околу медицинка и со трчање се враќаат во колоната.

„Полигон игра“. Учениците се поставени во 2 колони на растојание од 3 до 5 метри. Играта започнува. Учениците одат по клупа со раширени раце, прерипуваат со еленски скок од душек на душек (растојание од пола метар). Потоа, лазејки се провлекува низ рамка од шведски сандак, се качуваат преку коњот и брзо трчаат до крајот од својата колона.

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

Рефлексција, се води дискусија по следните прашања:

- Што работевте на изминатите часови?
- Дали вежбите ви беа лесни за изведба?
- Дали се чувствувавте безбедни?
- Дали сами можете да изведете елемент?

Следење на напредокот

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 изведувањето на активностите.
- Почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.
- Придонес во изведби на прескоците, натскок на шведски сандак со двоножен одраз од отскочна даска, двоножен мек доскок итн.

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

Содржини и поими: Гимнастичко одење

Стандард за оценување

- Применува правилна техника на гимнастичко одење, детски потскок, вртење и вага на шведска клупа и ниска греда (1-2 часа).

Сценарио за час

Воведна активност - активирање на предзнаењата

Учениците, поединечно, еден позади друг во мали групи, работат активности за гимнастичко одење, вртење и потскоци на линиите обележани во салата (15 минути).

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

Главни активности - искусствено учење

• Активност 1

Се прави опис и демонстрација на техника гимнастичко одење, вртење и потскоци. Учениците продолжуваат со работа на обележаните линии, а потоа преминуваат со истите движења на шведска клупа, сè додека не почувствуваат дека се спремни за нивна изведба.

- Став и техника: ученикот во исправен став, погледот е право, градите се испакнати, стомакот вовлечен, нозете прави во колената. Стапалата се исправени, малку на страна (прсти, пета). Рацете исправени движат покрај телото.

• Активност 2 – Вежбање на одење, потскоци и вртења (1 час)

Наставникот е во средина на салата со инструмент хармоника. Дава ритам, а учениците во круг работат гимнастичко одење, вртење, потскоци. Учениците се делат на две групи. Учениците од едната група работат на шведска клупа, а учениците од другата група на ниска греда по 10 минути. Потоа ги менуваат местата. Активности и вежби:



1. Одењето на шведска клупа и ниска греда започнува полека, сè додека не се добие осет за рамнотежа. Се оди елегантно на прсти. Телото е исправено, а рацете дигнати високо над глава или движат покрај телото. Тоа може да се изведува и со наизменично потскокнување со едната или другата нога - детски потскок .

2. Вртење на шведска клупа. Најсложените вртења се изведуваат со кружно вртење на едната нога. Вртењето се изведува во клекната и полуклекната положба. Овие елементи може да се комбинираат.

3. Скокови на шведска клупа. Тие се изведуваат на подлога (вежбите на партер). Истите се увежбани, па учениците може да ги работат на шведската клупа (детски потскок, далеку висок скок, мачешки скок, галоп-скок и др.).



4. Вага на шведска клупа. Истата вежба како на партер, со наглесена рамнотежа и концентарција, особено кога телото ќе дојде во положба на вага.

5. Греда, доскокнување со амортизација. Гредата е типична женска справа. Почетниците најпрво треба да се ослободат од стравот од висината на гредата и од нејзината тесната површина. Потоа се применуваат вежби за совладување на движењата во полесни услови (подлога-душеци, шведска клупа и ниска греда).

6. Доскок на и од греда - Доскок на греда е гимнастички елемент што се изведува на почеток на вежбата, а доскокот од греда на крајот од вежбата.

Учениците стојат зад греда. Наредени еден по друг, одат и трчат по гредата на прсти, рацете се раширени во страна. Истото се прави со лесно трчање и наназад.

Примери и вежби за вежбање:

- Учениците се качуваат на клупа/греда. Одат праволиниски со раширени раце за рамнотежа, изведуваат челна вага и слегуваат со мек доскок (еленски скок).
- Учениците изведуваат гимнастичко одење, потскоци, вртење (90° и 180°), клекнување, вага, двоножен доскок на шведска клупа, поединечно и во композиција.

Учениците поставени во круг или распоредени во должина на салата, по петмина во група, стартуваат на определено растојание, ги изведуваат учените елементи на потскоците, работат и вежбаат до нивно усвојување:

- детски потскоци, далеку висок скок, мачешки скок, кадет-скок, предножно згрчено, скок ножици.
- Учениците се поделени во две групи каде што секој застанува во колона еден позади друг. Изведуваат веќе научени елементи според методот на станица.
- Вежбање на галоп-чекор. Поврзување на галоп-чекорот и детскиот скок во една хармонична целина со цел да дојде до израз на креативноста.

Завршни активностиии - заклучни согледување

Игра - учениците се поделени во две колони. Првите ученици во колоните имаат кратки палки и на даден сигнал трчаат до одредено место. На ист начин тие се враќаат назад ја предават палката на следните играчи во колоната.

Се работат вежби за смирување, со лесни одења, со издишување и олабавување на организмот. Спортски поздрав, организирано заминување на учениците од полигонот.

Рефлексивна, се води дискусија по прашањата:

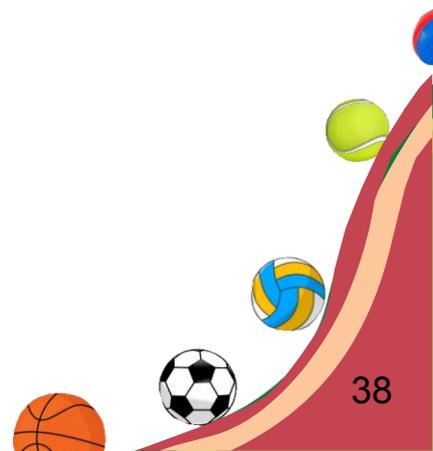
- Што работевме на изминатите часови?
- Дали вежбите ви беа лесни за изведба?
- Наброј три потскоци?
- Дали се чувствувавте безбедно?
- Дали сами можете да изведете елемент?

Следење на напредокот

Наставниците може да ги користат следните методи и инструменти:

- Придонес со повратна усна информација, за тоа како и колку овие вежби делуваат на растот, развојот и обликувањето на телото.
- Практичната изведба на активностите за време на часот.
- Активната вклученост за време на часот.
- Соработката со соучениците во изведувањето 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 др.



РИТМИКА

Содржини и поими: Ритмичко одење и трчање потскоци и скокови движења со реквизити

Стандард за оценување

- Изведува поврзани ритмички координирани движења со рацете и нозете во одење и трчање и естетско движење на телото во тактирање.
- Изведува четири поврзани потскоци и скокови во одење и трчање (детски, мачкини галоп, ножици, еленски скок далеку високи скокови.
- Изведува ритмички движења со слободен избор на реквизит (обрач, јаже, лента, топка), без музика.

Сценарио за час

Воведна активност - активирање на предзнаењата

Игра: различни движења, во разни правци со поскоци, во одење, со трчање и прескоци. Рритоа се користи и музика со тактирање.

Учениците се делат на 3 групи, им се дават различни задачи/вежби со движење.

- Првата група работи детски поскок 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

• Активност 1 - Ритмичко одење и трчање (1 час)

Ритмичката гимнастика е женски спорт во кој гимнастичарките со помош на топка, лента, обрач, чунови и музика изведуваат естетски вежби.

Игра за загревање: „Која група фаќа најбрзо“? Одделението е поделено во три еднакви групи. Ученик од едната група (другите ученици од неговата група седат) ги фаќа учениците од другите две групи со задача да фати што е можно повеќе од нив за 20 секунди. По 20 секунди, наставникот го одредува бројот на фатени, а играта продолжува така што сега се фаќа ученик од втората група, па од третата. Резултатите се споредуваат и се одредуваат победниците.

Учениците, индивидуално или во групно/екипно, продолжуваат да работат уште 15 минути со различни вежби и игри. Наставникот ги запознава со некои особености на ритмичката гимнастика. Тој треба да направи корелација по предметот Музичко образование, да ги мотивира и заинтересира учениците и заедно со нив да гледаат и некој видеоматеријал.

• Активност 2 - Ритмички потскоци и скокови (1-2 часа)



Наставникот демонстрира одредени гимнастички елементи и движења. Потоа, учениците, поделени во мали групи работат на совладување на ритмичките елементи на игрите, со правилно и естетско држење на телото и совладување на нови психомоторни искажувања, усогласени со музички композиции.

- Учениците изведуваат поврзани ритмички координирани движења со рацете и нозете во одење и трчање во простор, со правилно држење и елеганција на телото.
 - Учениците изведуваат поврзани потскоци и скокови во одење и трчање во простор: маџи постскок, детски, еленски, далеку висок, кадет-скок и др.
- Наставникот ја објаснува и ја демонстрира техниката за секој скок, а учениците по него ги повторуваат скоковите.
- **Галоп скок** . Рацете се одрачени, десната нога напред во скок. Се приближува левата и обратно. Исто е и бочно/странично - десната напред, а левата во скок ја приближува и обратно.
 - **Мачкин скок**. Овој елемент се изведува со скок на една нога и замав со друга нога која се наоѓа во згрчена положба. Во моментот на максимален скок се врши промена на нозете.
 - **Детски поскок**. Се подига потколеницата свиткана во колено до височина на колкот. Рацете се поставени на половината или се рашируваат. Скоковите се изведуваат во место и движење.

Далеку висок скок. Овој скок се карактеризира со силен одраз со една нога во предножување, а задната нога е исправена во заножување.

<https://www.youtube.com/watch?v=SwiGufsUuoo>
<https://www.google.com/search?client=firefox-b->

• Активност 3 - Ритмички движења со реквизити (1-2 часа)

Девојчињата изведуваат движења со грациозност, елеганција и покажуваат емоции кои ги изразуваат со движења на телото. Тие изведуваат потскоци, вртења со мали амплитуди.



Примери на игри:

Учениците се поделени во помали групи, одбираат еден реквизит. Според него се определуваат и движњата.

Игра со обрачи . Учениците ги изведуваат со елеганција, проследени со музика:



- обрачот се врти на подлога;
- обрачот се тркала на подлога;
- обрачот се врти околу дланката;
- обрачот се врти над дланката.

Се составува вежба која треба да ги содржи следниве елементи: нишалки во страничната и фронталната рамнина, фаќање и ниско исфрлање од рака на рака во место и во движење (чекор, чекор за трчање, детски потскок).



• Активност 4 - Штафетни игри со топка и колут напред (1 час)

- Игра: „Фати ја топката“. Учениците можат да ги комбинираат со: потскоци, вртења, акробатски елементи, додавања, примање, исфрлање на предметот (јаже, обрач, лента, топка, чунови).
- Учениците скокаат помеѓу поставени обрачи на под или нацртани со креда. Скоковите се изведуваат на една или две нозе. Играта може да биде со команда на наставникот за да ги збуни или со броење еден или два. На команда **еден**, учениците скокаат со една нога, на команда **два**, скокаат со две нозе.
- Учениците се поделени во парови, на растојание од еден метар. На команда еден, топката ја додават над глава, на команда два, ја тркалаат по подот и слично.

Завршни активности -донесување заклучок

Одберете музика и повторете некои елементи од ритмичката гимнастика!

Набројте некои вежби или покажете како се изведуваат или надоврзуваат, комбинираат!

- Покажи ритмичко движење во разни правци при одење!
- Покажете комбинација на вежби со топка, чунови, обрач!
- Ритмичко движење во разни правци и формации со одење.

Рефлексива - Се води дискусија по следните прашања:

- Што научивте?
- Што е ритмика?
- На какви потешкотии наидовте при изведба на движењата на греда?
- Дали се потребни естетика и елеганција во движењата?

Следење на напредокот

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

- Практичната изведба на активностите за време на часот.
- Активната вклученост за време на часот.
- Соработката со соучениците во изведувањето на активностите.
- Почитување на правилата на однесување во спортска сала.
- Придонес со повратна усна информација.

Исто така, наставникот следи колку учениците ги совладале чекорите и елементите усогласени со ритмот и тактот на музиката.

Опрема и средства

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

Место: спортска сала, полигон, игралиште во училишен двор.



ТАНЦИ

Содржини и поими: Детски танци, традиционални народни ора, современи танци (3 часа)

Стандард за оценување

- Изведува детски танци по избор, со музика.
- Изведува традиционално народно оро по избор, со музика.
- Изведува современ танц по избор, со музика.

Сценарио за час

Воведна активност - активирање на предзнаењата

Се пушта музика по избор на учениците. На тој начин се мотивираат, се забавуваат, имаат убава емоција за психомоторен развој, љубов и желба кон играта и танцувањето. Концептот на вежбите за танц развива естетско и ритмичко движење, изразување, сила и издржливост. Учениците сè што научиле на часовите по Музичко образование, тука можат да го изведат со игра.

- Учениците се распоредени во три групи. Имаат за задача да осмислат свое народно оро или кореографија од некој модерен танц, валцер и слично и го презентираат пред целото одделение.
- Учениците набројуваат некои народни ора од нивниот крај.

Главни активности - искусвено учење

• Активност 1 - Детски танци: патчиња, Кога сум среќен (1 час)

Учениците изведуваат чекори од детски танц по избор, без и со музика, како на пример: патчиња, Оле мајоле, Мајмунски танц, Каубојска полка, Макарена, Кога сум среќен и други. Може да изведуват танци со балони, шешир за танц, музичко смрзнување, лимбо.

Придобивки од активностите: самодоверба, добри манири, подобрување на добрата енергија. Активностите делуваат антидепресивно, учениците се чувствуваат повесели, посмирени и посреќни. Исто така тие помагаат за правилно држење на телото, за зајакнување на мускулите, за координација.

• Активност 2 - Традиционални народни ора (1 час)

- Учениците изведуваат традиционални народни ора по избор, без и со музика.
- Наставникот организира настава со музика со различни народни ора кои се изведуваат во сала. Се формираат две групи фатени во оро. Ги учат движењата на ората или вообичаено се повторуваат.
- Кога ќе се совладат движењата на некои од избраните народни ора и танци, тогаш и учениците се задоволни и среќни.
- Учениците учат како се движат нозете и рацете при изведба на орото, а ги учат и карактеристичните извици опа, иха, со што се создава дополнителна атмосфета и расположение.
- Неусогласените чекори со ритмот на музиката е најголем недостаток, затоа учениците терба да ги вежбаат чекорот во согласност со музиката и ритмот.

- Тие учат оро по нивен избор, на пример: Машко оро, некое свадбарско, па весело, брзо, бавно и итн. Ората се играат во круг, надесно, но има и ора кои се играат налево.

• **Активност 3 - Современи танци по избор** (полка, хип-хоп, ча-ча ча, самба) 1 час
Учениците треба да знаат за видовите современи танци (балет, класични танци, стандардни, латиноамерикански, фолклорни). Современите танци се дел од културата на секој народ. (добро е учениците да можат учениците да истражуваат за тоа). Современите танци се изведуват со музика, со движења со телото во ритам, а тоа е најважен критериум.

Вежби за одржување ритам

- Игра со музика и држење на ритамот (вежбање).
- За полесно совладување на основни чекорите на салса, бачата, прво ги вежбат поединечно, потоа во парови.
- Ученици наредени во 3-4 колони, еден позади друг, на соодветно растојание, го повторуваат чекорот вртење за 360 степени.
- Учениците изведуваат игра валцер, поединечно и во парови, напред-назад и во круг. Импровизираат со валцерски чекор, танцуваат на музиката.

Завршни активности - донесување на заклучок

Заклучок: Танцот е вид на креативност во кој ликовите создаваат разни движења на телото, уметнички слики кои ги изведуват две лица, машко и женско кои се движат во ритмот на музиката.

Игра: Учениците слободно трчаат низ салата. На даден знак од наставникот влегуваат во обрачи (исцртани кругови) со некој во пар. Кој ќе остане без пар или ќе биде последен излегува од игра.

Игра: „Музички статуи“. На музика учениците трчат во ритам низ сала слободно, а со престанок на музиката, застануваат скаменети во положбата.

Рефлексива - Се води дискусија по прашањата:

- Што научивте за танците?
- Како се викаат нашите традиционални народни игри?
- Какви современи танци има?
- Дали се чувствуваат среќни и задовни?
- Кои народни ора ги научивте и кои ви се допаѓаат?

Следење на напредокот

Придонес со повратна усна информација, придонес со практична изведба на вежби и елементи од ритмика и танци. Наставникот следи колку учениците ги совладале чекорите, елементите усогласени со ритамот и тактот на музиката.

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

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

Опрема и сретства: Касетофон, ЦД-уред, звучник, инструменти, спортска, соодветна облека/опрема, патики.

РАКОМЕТ

Содржини и поими: Ставови, додавање и примање (3 часа)

Стандард за оценување

- Применува паралелен и дијагонален ракометен став во место и движење при изведба на елементи од ракометната техника примање, додавање, водење, шутирање.

Сценарио за час

Воведна активност - активирање на предзнаењата

Учениците работат вежби за подобрување на општата физичка способност кои се применуваат за сите спортски игри, како што се:

- вежби за големите мускулни групи, вежби за обликување на телото;
- вежби за подобрување на еластичноста и подвижноста на мускулниот систем;
- вежби за брзина и координација во простор, одење, трчање, потскокнување;
- игри од забавен карактер со примена на некои основни елементи ракомет.

Главни активности - искусствено учење

Учениците се воведуваат во темата ракомет преку дискусија со следниве прашања: Со каква топка се игра ракомет? Како се води топката? Дали сте гледале ракометен натпревар? Учениците може да гледаат некоја презентација, видеоматеријали, слики, слајдови за да се информираат за спортската игра ракомет. Наставникот дава опис на изведување па ги демонстрира ставовите, при што дава посебен акцент на држењето на телото и движењата.

- Учениците изведуваат правилна техника на држење топка во основни ракометни ставови.

• Активност 1 - Држење топка во паралелен и дијагонален став (1 час)

Наставникот и учениците повторуваат за основните ставови од претходните знаења и вештини за паралелен и дијагонален став и за правилното изведување во место и во движење. Потоа учениците ги повторуваат и ги вежбаат ставовите со држење топка:

- Техники на правилно држење на топката, индивидуално, во парови, во тројки.
- Држење на топката со две раце и одвојување на една рака, комбинирано кружење со топка околу телото, главата и нозете.

Држењето на топката во ракометот е најважната основа на сите елементи на техниката со топката. Учениците ги вежбат **трите начини на држење** на топка:



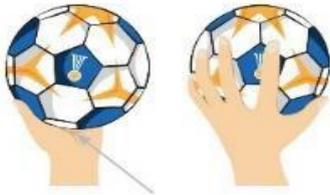
1. Држење на топката со двете раце. Топката се држи со двете дланки, палците со показалците формираат срце, а другите прсти нормално се поставени на топката.
2. Држење на топката со една рака, со помош на другата рака.
3. Држење на топката со едната рака.

Секој почетник мора да ги совлада сите три техники на држење на топката за да ја користи техниката што му одговара во играта.



• Активност 2 - Додавање и примање топка (1 час)

Примањето и додавањето топка се вежбаат затоа што е еден од главните елементи во ракометната игра. Ученикот ги подава рацете во правец од каде доаѓа топката. Кога топката ќе дојде во контакт со рацете, тие се повлекуваат назад кон градите и на страна, со што се амортизира движењето на топката.



Додавањето топката се изведува со раката повлечена наназад и нагоре. Лактот е во положба горе над рамото. Потоа раката се движи напред и топката се исфрла кон саканиот правец. Топката ја напушта дланката кога ќе биде во висина на очите.

- Движењето со раката 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.
- Во висина на колк, во висина на колено, зад грб, над глава, под колено од подлога, под нозе, а по исклучок и со две раце.
- Учениците изведуваат додавање и примање топка. Топката се прима со двете раце, а се додава со една. Бо одредени ситуации може и со две, во висина на гради, над глава и одбиена од подлога.
- Учениците изведуваат одбивање од сид, со една и две раце.
- При додавање на топката со долг замав во висина на главата, обично се користи трчање од два до три чекора.
- Учениците, поделени во парови и тројки, изведуваат ракометно додавање и примање топка во место и движење, со една и две раце во висина на рамења, глава и над глава, во висина на колк, колено и потколеник, помеѓу нозе, со примена на трите фази.
- Сите овие додавања може да се изведуваат и со одбивање од подлога.

**• Активност 3 - Додавање и примање топка во движење со освојување простор (1 час)**

- Учениците се поставени во колони. Првиот ученик ја удира топката од сид и заминува последен во колоната. Следниот ученик по одбивањето ја фаќа топката и тој да ја фрла во сидот. Топката треба да тапне на подлогаа најмногу двапати.
- Учениците, поставени во парови и/или групи, вежбаат додавање на топка со одбивање од подлогата. Оној што ја додава претрчува во спротивната колона.
- Поделени во парови и тројки, учениците изведуваат ракометно додавање и примањето топка во движење со освојување простор.

- Учениците, поделени во парови, изведуваат ракометно водење топка во место и во одење и трчање со подобрата со послабата рака, наизменично/комбинирано, со помала и поголема брзина.
- Поделени во парови, учениците во одење ја подаваат топката без да падне, а потоа истото го прават со одбивање од под. Истата активност може ја работат и со трчање.

Завршни активности - изведување на заклучок

Игра: „Контрола на топка“. Учениците се поделени во две групи, распоредени низ целата сала. Учениците од едната група ја имаат топката и изведуваат ракометно додавање и примање, додека учениците од другата група се обидуваат да им ја одземат топката.

Игра: „Најбрзата топка“. Се игра во круг. Учениците се држат за раце и се движат во круг свртени нанадвор. Ученикот во средината на кругот кој ја има топката извикува **еден**, при што сите застануваат, потоа **два**, при што сите се вртат кон центарот и на **три** ја фрла топката нагоре и надвор од кругот и сите трчаат да ја фатат. Најбрзиот кој ќе ја фати топката, сега е во центарот.

Рефлексција

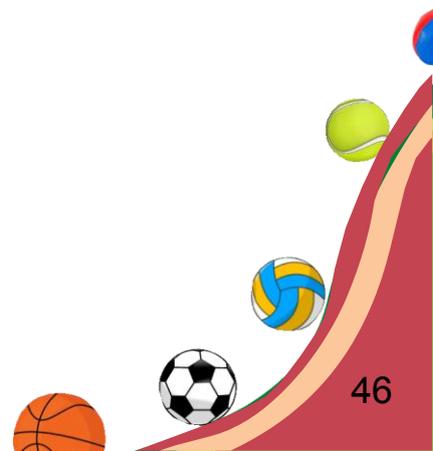
Се води дискусија по прашањата:

- Кој спорт го учевме денес?
- Кои се основни ставови во ракометот?
- Што ви беше најинтересно?

Следење на напредокот

- Техника на изведување.
- Активности на час, вклученост.
- Меѓусебна соработка на учениците.
- Почитување на поставени правила.

Опрема и сретства: соодветна спортска опрема, патики, ракометарски топки.



Содржини и поими: Ракометно водење и шутирање (2 часа)

Стандард за оценување

- Изведува техники на праволиниско ракометно водење во одење и трчање, со промена на брзина со шут на гол.

Сценарио за час

Воведна активност - активирање на предзнаењата

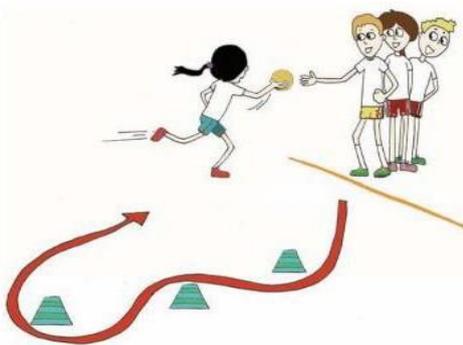
За подгототвување на физиолошките функции на организмот за елементите водење топка и шутирање, се работат одредени вежби за загревање, истегнување на мускулите. Организирањето и планирањето наставникот го прави според условите, можностите и структурата на учениците, како и потребата од новата наставна содржина.

Во овој дел од часот се развиваат координацијата, еластичноста и останатите моторички способности. Се работат вежби за загревање, растегнување и јакнење на одредени мускулни групи - мускулатурата на целиот локомоторен апарат.

Главни активности - искусвено учење

• **Активност 1 - Ракометно водење топка во место, во одење и трчање**
Наставникот објаснува како се води топката потоа демонстрира. Топката се притиска пред телото, движењето на раката е одозгора надолу, со десна и лева рака, телото е подисправено, топката се потиснува на подлогата.

- Учениците изведуваат ракометно водење топка во место и во одење и трчање со подобрата, со послабата рака и наизменично/комбинирано, со помала и поголема брзина на различно растојание.
- На растојание од 10 метри се води топка со одење со десна рака, а на враќање со лева рака. Постапка се изведува и со трчање со помала и поголема брзина.



Учениците изведуваат ракометно слалом водење топка во разни правци, помеѓу поставени пречки, со различна брзина и на различно растојание. Топката се води помеѓу сталките, наизменично со двете раце. Штом ќе ги поминат сталките, учениците ја додават топката со одбивање од под или со тркалање до играчот од спротивна страна. Истото е и со трчање, со помала и поголема брзина.

- Учениците се поделени во 4 колони. Првиот ученик има топка. На даден знак учениците ја водат топката околу 4 сталки и се враќаат назад со одење и/или трчање, со помала и поголема брзина.
- Топката се води со туркање на дланката и прстите на едната рака кон земјата, под агол, што зависи од брзината на движењето на играчот.

Завршна активност - извлекување заклучок

Во овој дел од часот треба да се смири организмот и да се доведе во нормална психофизиолошка состојба. Се даваат вежби за олабавување на мускулатурата, а може да се води кратка дискусија што се работело на часовите и да се изведат заклучоци. Може да се прогласат најдобри групи или победници, доколку часот има таков карактер. По завршување на часот, учениците заминуваат организирано.

Игра: „Ден и ноќ“. Сите играчи се распоредени и се движат низ салата. На зборот ден тие остануваат во стоечка положба, а на зборот ноќ, од стоечка положба се спуштат во клек. Последниот играч кој стои е победник. Играта може да претрпи модификации, така што учениците се поставени во две екипи еден против други. Последниот играч од тимот носи победа за неговиот тим.

Рефлексја - Се води дискусија по прашањата:

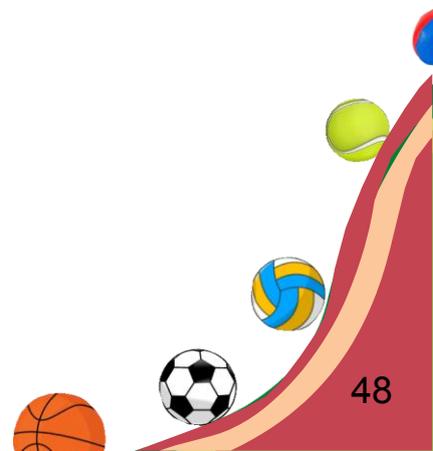
- Како се чувствувавте на часовите?
- Набројте неколку елементи од ракометот!
- Што ви беше најинтересно?

Следење на напредокот

Наставниците може да користат следните методи, техники, инструменти и стратегии:

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

Опрема и сретства: соодветна спортска опрема, патики, ракометарски топки, сталки, маркери, конуси, голови и др.



Содржини и поими: Шутирање во гол (со подобрата и послабата рака, од помала и поголема далечина).

Стандард за оценување

- Изведува техники на шутирање на гол од место и одење (2 часа).

Сценарио за час

Воведна активност - активирање на предзнаењата

Постројување на учениците во колона по еден, по двајца; кратко изведување на активности и вежби за припреми и организирање на шут на гол. Можат да се изведуваат вежби за обликување и за истегнување на мускулатурата, особено на долните и горните екстремитети. Во овој дел од часот се подигаат физиолошките функции на организмот за ученикот да се подготви за шутирање во гол.

Главни активности - искусствено учење



Наставникот го објаснува движењето на шутирањето, а потоа демонстрира шутирање на гол од место и одење. Шутирањето во гол во најголем дел е слично на додавањето, со таа разлика што шутирањето во гол се изведува со максимална брзина и снага, со една рака, а во исклучителни ситуации и со две. Шутирањето е акција која претставува завршување на нападот.

• Активност 1 (1 час)

- Учениците го вежбаат ставот на телото при шутирање во гол без топка.
- Учениците работат шутирање во гол од место со лева и десна рака, од помала и поголема далечина.
- Учениците изведуват шутирање со лева и десна рака. Тие треба да погодат конус поставен на одредено место од голот.
- Учениците ја фрлаат топката во висина на 1 до 2 метри, ја примаат и шутираат во гол.

Игра: Учениците се поделени на 3 групи. На даден знак од наставникот шутираат на гол. Ученикот кој шутира ја зема топката и ја дава на следниот играч. Победува групата која прва ќе посигне 5 гола.

Активност 2 (2 часа)

- Учениците индивидуално имитираат шут на гол, во одење, без топка.
- Учениците се движат низ салата. На знак од наставникот прават брз трочекор кој се користи при шутирање. Вежбата прво се изведува без топка, потоа со топка.
- Учениците се поделени во две колони. Едната е свртена кон едниот, а другата кон другиот гол. Првиот ученик од колоната ја води топката и шутира во празен гол. Се внимава последниот чекор да биде на линијата од 6 метри од голманскиот простор. По шутот ја додава топката во својата колона и застанува последен.



- Учениците се поделени во мали групи. Секоја група има голман. Наместо гол се поставуваат реквизити. Учениците изведуваат шут во гол со лева и десна рака, во со одење и трчање, бочен и челен шут.

Завршна активност - извлекување заклучок

Во овој дел од часот треба да се смири организмот, да се доведе во нормална психо-физиолошка состојба. Се даваат вежби за олабавување на мускулатурата а може да се води и кратка дискусија што се работело на часовите и да се изведат заклучоци. На крајот може да се прогласи кои беа најдобри групи или победници. По завршување на часот учениците организирано излегуваат од сала.

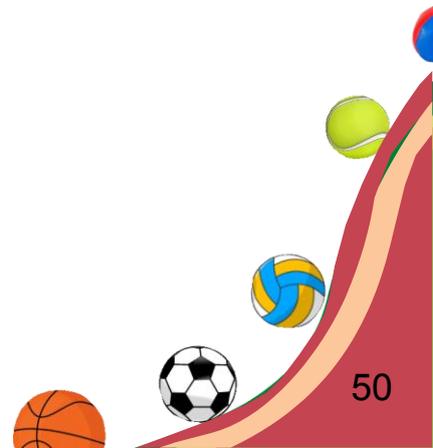
Рефлексија - Се води дискусија по прашањата:

- Како се чувствуваа на часот?
- Кој шутирања ви се омилени?
- Што ви беше најинтересно?

Следење на напредокот

- Усни одговори на прашања во дискусија.
- Придонес во групните активности.
- Придонес во практичната изведба на активностите за време на часот.
- Активна вклученост, соработката во групи со учениците.
- Придонес во изведувањето на заклучоците.

Опрема и сретства: реквизити, топки, голови, означен терен, маркери, конуси.



Содржини и поими: Мини ракомет (3 часа)

Стандард за оценување

- Применува елементарни игра во мини ракомет.

Сценарио за час

Воведна активност - активирање на предзнаењата

Учениците се подготвуваат за игра на мал простор. Тие применуваат вежби за загревање на телото за да се подготат за реализирање на најинтересната активност - играње ракомет на помал простор.

Главни активности - искусвено учење

Наставникот дава краток опис на правилата и елементите кој треба учениците да ги работат за време на играта.

Учениците се поделени во тимови, играат мини ракомет, со натпреварувачки карактер. Наставникот ги контролира дали применуваат елементарни игри со усвоени елементи од ракометот и ракометни правила.



- **Активност 1 – Шафетни и елементарни игри (1 час)**

- Учениците изведуваат шафетни и елементарни игри со усвоени елементи: додавање, примање, водење, погодување цел, во комбинација со елементи од други спортови.

- **Активност 2 – Натпревар**

- Учениците играат со примена на научени елементи со елементарни ракометни правила, на помал простор.
- 2:2, 3:3, 4:4 (натпреварување).

Завршна активност-изведување на заклучок

Игра: „Помеѓу четири огна“. Учениците се поделени во две групи/два тима на игралиштето. Секој тим има свој капитен кој е зад задната предна линија на теренот на противникот. Играта ја играат така што играчите на едната екипа се обидуваат да ги погодат играчите на другата екипа со топката и обратно. Погодените играчи имаат право да се распоредат на страните на теренот на противникот и да гаѓаат во противникот од таа страна.

Заклучок - Учениците изведуваат штафетни и елементарни игри, со учени елементи од ракомет и играт штафетни игри на поставени полигони со сите учени елементи.

Рефлексција - Се води дискусија по прашањата:

- Дали научивте некои елементарни правила и кои се тие?
- Што е ферплеј однесување во ракометната игра?

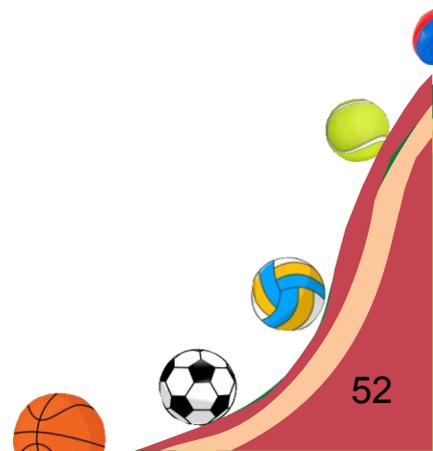
Опрема и средства

Топки, голови, означен терен, маркери, спортска опрема, патики, конуси.

Следење на напредокот на учениците

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. Се следат:

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



ОДБОЈКА

Содржини и поими: Одбојка

Стандард за оценување

- Применува паралелен и дијагонален одбојкарски став во место и движење при изведба на елементи од одбојкарската техника прсти и подлактица (1 - 2 часа);
- Изведува техники на одбивање топка со прсти и подлактица во парови на различни растојанија преку ниско поставена мрежа (4 часа);
- Изведува техника на школски сервис од помало и поголемо растојание на ниско поставена мрежа (2 часа);
- Применува елементи во игра (мини одбојка) на ниско поставена мрежа со примена на елементарни правила (2 часа).

Содржини и поими: Применува паралелен и дијагонален одбојкарски став

Стандард за оценување

- Применува паралелен и дијагонален одбојкарски став во место и движење при изведба на елементи од одбојкарската техника прсти и подлактица (2 часа).

Сценарио за час

Воведна активност - активирање на предзнаењата

Наставникот ги организира и ги планира активностите со цел да ги подготви учениците за совладување и вежбање на планираната наставна содржина.

Учениците работат вежби за обликување на телото, со акцент на онаа мускулатура која ќе биде најмногу користена, во зависност кој спорт го работат.

За да се загреат учениците работат вежби со скокови и потскоци, трчање со промена на правец, координација во простор, брзина на движење, прецизност. Сето тоа го користат во игра, со елементи од спортската игра одбојка.

Главни активности - искусвено учење

Учениците ги повторуват основите на техниката за да се види предзнаењето за паралелен и дијагонален одбојкарски став во место.



• **Активност 1 - Примена на паралелен и дијагонален одбојкарски став во место и движење**

Наставникот дава опис потоа демонстрира:

Паралелен став. Стапалата се поставени пошироко од рамениците, тежиштето на телото е ниско спуштено. Телото е наклонето према напред, рацете покрај телото.

Дијагонален став. Стапалата се поставуваат дијагонално, тежиштето на телото е спуштено ниско. Телото е наклонето кон напред, рацете се испружени пред телото. Топката се прима и одбива со долниот дел од рацете.

- Учениците, поделени во парови, вежбаат паралелен и дијагонален став, внимават на одбојкарскиот став на телото.
- Учениците вежбат одбојкарски ставови во место и движење во разни правци.
- Учениците применуваат паралелен и дијагонален одбојкарски став во место и движење при изведба на елементи од одбојкарската техника одбивање со прсти и подлактица.

Завршна активност - извлекување заклучок

Заклучок: Основниот став треба да е совладан. Од него зависат сите други елементи кои се изучуваат понатаму. Кога се примат ниски топки (подлактица-чекан) или високи топки, истите одбиваат со прсти.

Сите ученици слободно стојат на еден дел од вежбалиштето. Еден ученик е издвоен на друга страна од вежбалиштето и со грб е свртен кон соучениците, со топка во рацете. На знак на наставникот тој ја исфрла топката со двете раце преку глава, а останатите се обидуваат да ја фатат. Кој ќе ја фати, тој следниот пат ќе ја фрла топката.

Рефлексција - Се води дискусија по прашањата:

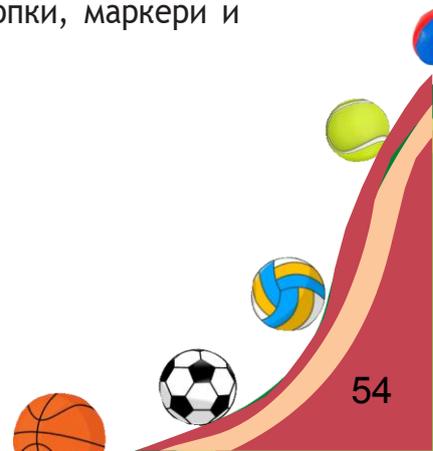
- Како ви помина часот?
- Што ви се допадна најмногу?
- Дали сте задоволни и колку се изморивте?

Следење на напредокот:

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

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

Опрема и сретства: спортска опрема и патики, одбојкарски топки, маркери и конуси.



Содржини и поими: Техники на одбивање топка со прсти и подлактица

Стандард за оценување

- Изведува техники на одбивање топка со прсти и подлактица, во парови, на различни растојанија преку ниско поставена мрежа (4 часа).

Сценарио за час

Воведна активност - активирање на предзнаењата

Наставникот ги организира и ги планира активностите со цел да ги подготви учениците за совладување и вежбање на планираната настана содржина.

Учениците работат вежби за обликување на телото, но акцент се става на онаа мускулатура која ќе биде најмногу користена, во зависност кој спорт го работат.

За да се загреат, учениците работат вежби за обликување на телото, скокови и потскоци, трчање со промена на правец, координација во простор, брзина на движење, прецизност. Сето тоа го користат во игра, со елементи од спортската игра одбојка.

Главни активности - искусвено учење

- **Активност 1 – Одбивање топка со прсти над глава (2 часа)**

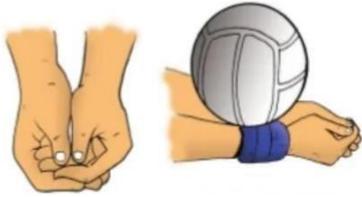


Опис на техника за одбивање на топка со прсти. Наставникот објаснува, односно демонстрира, а учениците следат и повторуваат: прстите се широко отворени, а палците се речиси еден до друг. Рацете се свиткани во лактите и се поставени во висина на рамењата. Со испружување на лактите напред, се одбива топката. Најголем контакт имат палците, па останатите прсти. Топката не смее да се додава со дланките.

- Учениците индивидуално работат одбивање топка со прсти над глава, на различни висини.
- Учениците работат одбивање топка од сид со прсти, без да падне, на различни висини.
- Учениците, поделени во парови, работат одбивање со прсти, на мало и големо растојание, на различни висини.
- Учениците, поделени во парови, од седечка положба (клуба или под) работат одбивање топката, на мало и големо растојание.
- Учениците, поделени во парови, работат одбивање топка со одбивање од под.
- Учениците, поселени во мали групи, поставени во круг. Изведуваат одбивање топка со прсти, на мало и големо растојание, на различни висини, на ниско поставена мрежа.

• **Активност 2 – Одбивање топка со подлактици „чекан“ во одбојкарски ставови (2 часа)**

Опис на техника, одбивање на топка со подлактица-чекан. Наставникот објаснува/демонстрира, а учениците го следат и повторуват.



Тежината на телото е на задниот дел од двете стапала, кај паралелниот став, или на задната нога, кај 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 рамењата.

- Учениците изведуваат одбивање топка со подлактици (чекан) во одбојкарски ставови, средно и високо додавање, на помало и поголемо растојание.
 - Учениците индивидуално работат одбивање топка со подлактица (чекан), на различни висини.
 - Учениците изведуваат одбивање топка од ѕид со подлактици (чекан) без да падне, на различни висини.
 - Учениците изведуваат одбивање топка со подлактица (чекан), со потфрлање.
 - Учениците, поделени во парови, работат одбивање топка со подлактици (чекан), без да падне, на мало и големо растојание, на различни висини.
 - Еден играч е во стоечка положба и ја фрла топката кон својот соученик кој седи на клупата и ја одбива топката со својот соученик.
 - Истата вежба, со тоа што ученикот кој седи со станување од клупа ја одбива топката до својот соученик.
 - Учениците изведуваат одбивање топка, меѓусебно, со чекан со едно одбивање од под.
 - Учениците изведуваат одбивање топка со чекан, во висина, вртење за 180°.
 - Учениците поделени во мали групи, се поставени во круг. Изведуваат одбивање топка со подлактици (чекан), без да падне, на мало и големо растојание, на различни висини;
 - Учениците изведуваат одбивање топка со подлактици (чекан) во одбојкарски ставови (средно и високо додавање, на помало и поголемо растојание).
- **Активност 3 - Одбивање топка со прсти и подлактица преку ниско поставена мрежа (2 часа)**



- Учениците изведуваат одбивање топка со прсти и подлактици (чекан) преку ниска мрежа, на различни растојанија.
- Учениците, поставени во парови, изведувата техники на одбивање топка со прсти и подлактица, преку ниско поставена мрежа, на различно растојание.
- Учениците, поставени во парови, изведувата техники на чекан на различно растојание, преку ниско поставена мрежа.

Завршна активност - извлекување заклучок

Игра. Учениците, поделени од 3-4 колони, застануваат паралелно на растојание од 2 метри меѓу нив. Во колоните, учениците стојат еден зад друг во расчекорен став на околу 50 см растојание. Првиот ученик од некоја колона има топка. На знак на наставникот тој со двете раце преку глава ја предава топката на следниот ученик и ова се повторува до крајот на колоната. Кога последниот ученик ќе ја добие топката, трча со неа и почнува од почеток и така по ред додека сите не ја изиграат играта.

Рефлексива - Се води дискусија по прашањата:

- Како ви помина часот?
- Што ви се допадна најмногу?
- Дали сте задоволни и колку се изморивте?

Следење на напредокот

За вреднувањето и оценувањето на постигањата на учениците наставниците може да ги користат следните методи и стратегии:

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

Опрема и сретства

Спортска опрема и патики, одбојкарски топки, ниска мрежа, маркери и конуси.



Содржини и поими: Техники на школски сервис

Стандард за оценување

- Изведува техника на школски сервис од помало и поголемо растојание на ниско поставена мрежа (2 часа).

Сценарио за час

Воведна активност - активирање на предзнаењата

Наставникот ги организира и планира активностите со цел да ги подготви учениците за совладување и вежбање на планираната наставна содржина.

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

За да се загреат, учениците работат вежби за обликување на телото, скокови и потскоци, трчање со промена на правец, координација во простор, брзина на движење, прецизност. Сето тоа го користат во игра со елементи од спортската игра одбојката.

Главни активности - искусвено учење



Учениците ја повторуваат техниката школски сервис преку ниска мрежа да се види усвоеноста на елементот сервис.

• Активност 1 - Школски сервис преку ниско поставена мрежа (1 час)

- Учениците, поделени во парови и/или колони, изведуваат школски сервис на помало и поголемо растојание преку ниско поставена мрежа.
- Учениците индивидуално изведуваат школски сервис на помало и поголемо растојание преку ниско поставена мрежа.
- Учениците се поставени во парови. Изведуваат школски сервис (со примена на техника) на помало и поголемо растојание преку ниско поставена мрежа.
- Учениците се поставени во колони. Изведуваат школски сервис (со примена на техника) на помало и поголемо растојание преку ниско поставена мрежа.

поставена мрежа.

Завршна активност - извлекување заклучок

Учениците играат штафетна игра со пренесување топки. Тие се поделени во 3 или 4 колони еднакви по број. Застануваат паралелно и сите зад иста линија. На околу 10 метри пред секоја колона се поставува обрач и во него две топки. На знак на наставникот првите ученици од секоја колона трчаат до обрачите, ги земаат двете топки и ги пренесуваат на произволен начин до следните ученици во колоните кои ги преземаат и повторно ги враќаат во обрачите. Потоа трчаат до следниот ученик во колоната, го допираат по рамото, а тој тргнува и ја изведува истата активност како и првиот ученик. Играта се игра додека сите во колоните не завршат.

Рефлексija - Се води дискусија по прашањата:

- Како ви помина часот?
- Што ви се допадна најмногу?
- Дали сте задоволни и колку се изморивте?

Следење на напредокот

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

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

Опрема и сретства: спортска опрема и патики, одбојкарски топки, ниска мрежа, маркери и конуси.



Содржини и поими: Елементи во игра - мини одбојка

Стандард за оценување

- Применува елементи во игра (мини одбојка) на ниско поставена мрежа, со примена на елементарни правила (2 часа).

Сценарио за час

Воведна активност - активирање на предзнаењата

Наставникот ги организира и ги планира активностите со цел да ги подготви учениците за совладување и вежбање на планираната настана содржина.

Учениците работат вежби за обликување на телото, но акцент се става на онаа мускулатура која ќе биде најмногу користена, во зависност кој спорт го работат.

За да се загреат учениците работат вежби за обликување на телото, скокови и потскоци, трчање со промена на правец, координација во простор, брзина на движење, прецизност. Сето тоа го користат во игра со елементи од спортската игра одбојка.

Главни активности - искусвено учење

Наставниците во тандем ги објаснуваат основни елементи правила кои треба да се применат во игра.

• Активност 1 - Учениците играат мини одбојка (2 часа)

Наставникот им ги објаснувана учениците правилата на играта. Тие со задоволство се придржуваат кон правилата, играат мини одбојка преку ниска мрежа.



- Учениците играат мини одбојка со примена на научени елементи и елементарни одбојкарски правила 2:2; 3:3; 4:4 (натпреварување).

- Игра (натпревар). На ниско поставена мрежа, поделени во мали групи, учениците играат мини одбојка со примена на научени елементи и одбојкарски правила: додавање и примање топка со прсти и подлактици, школско сервирање, одбојкарски ставови.

Завршна активност - извлекување заклучок

Игри - Учениците изведуват елементарни штафетни игри со научени елементи од одбојка (сервирање, одбивање, додавање, примање) вежби за смирување и релаксирање и опуштање на организмот).

Пренесување повеќе предмети. Учениците формираат 3 или 4 колони поставени зад линија на вообичаен начин. Пред секој прв ученик од секоја колона се ставаат 3 или 4 предмети со различна тежина и големина.

На знак на наставникот тие ги подигнуваат предметите и на произволен начин ги пренесуваат со трчање до местото каде што треба да свртат (на 10 метри оддалеченост) и назад до следниот ученик во колоната, пред кого ги спуштаат сите предмети. И останатите ученици од колоните ги изведуваат истите активности.

Рефлексija - Се води дискусија по прашањата:

- Како ви помина часот?
- Што ви се допадна најмногу?
- Дали сте задоволни и колку се изморивте?

Следење на напредокот

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

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

Опрема и сретства

Спортска опрема, одбојкарски топки, ниска мрежа, маркери и конуси.



ФУДБАЛ

Содржини и поими: Спортска игра - ФУДБАЛ

Стандард за оценување

- Изведува техники на примање и додавање топка на различни растојанија со внатрешниот и надворешниот дел на стапалото (2 - 3 часа).

Сценарио за час

Воведна активност - активирање на предзнаењата

Со цел да ги подготви учениците за совладување на планираната наставна содржина, наставникот организира вежби за подобрување на општата физичка способност кои се применуваат за сите спортски игри.

- Вежби за зацврстување на големите мускулни групи, односно вежби за обликување на телото.
- Вежби за подобрување на еластичноста и подвижноста на мускулниот систем.
- Вежби за брзина и за координација во простор: одење со трчање, со промена на правец, брзина на движење, потскокнување, скокање, прецизност.
- Игри од забавен карактер со примена на некои елементи од фудбал.

Главни активности - искусвено учење

Учениците се активираат со повторување на предзнаењата/вештините. Практично покажуваат некои основни елементи кои ги стекнале претходно. Разменуваат информации со насочени прашања за фудбалот како популарен спорт.

• **Активност 1 - Додавање и примање топка, со внатрешен дел од стапалото**
Наставникот ја демонстрира техниката на додавање и примање топка со внатрешен дел од стапалото со помош на ученик.

- Учениците работат индивидуално, во сид, вежбаат додавање и примање топка со внатрешен дел од стапалото, на помало и поголемо растојание;
- Учениците организирани во парови, вежбаат додавање и примање топка со внатрешен дел од стапалото, на помало и поголемо растојание;
- Учениците се поделени во мали групи. Поставени се во круг, вежбаат додавање и примање топка со внатрешен дел од стапалото во место и во движење, на поголемо и помало растојание.
- Учениците, поделени во парови, вежбаат на помало и поголемо растојание, со примена на реквизити.

• **Активност 2 - Додавање и примање топка со надворешниот дел на стапалото во место и движење**

Наставникот ја демонстрира техниката на додавање и примање топка со надворешниот дел на стапалото. Учениците ја повторуваат вежбата индивидуално, во сид, на помало и поголемо растојание, во место и движење.

- Учениците, поделени во парови, вежбаат додавање и примање топка со надворшниот дел на стапалото, на помало и поголемо растојание, во место и движење во различни правци.
- Учениците се поделени во мали групи. Поставени се во круг, вежбаат додавање и примање топка со надворешниот дел од стапалото во место и во движење, на помало и поголемо растојание.

• **Активност 3 - Додавање и примање топка со средниот дел на стапалото – „полн рис“**

Наставникот ја демонстрира техниката на додавање и примање топка со средниот дел на стапалото-полн рис, а учениците ја повторуваат вежбата индивидуално, во сид, на помало и поголемо растојание.

- Учениците, поделени во парови, вежбаат додавање и примање топка со средниот дел од стапалото-„полн рис“, на помало и поголемо растојание, во место и движење.
Учениците се поделени во мали групи. Поставени се во круг, вежбаат додавање и примање топка со средниот дел од стапалото - „полн рис“, во место и движење.

Завршни активности - извлекување заклучок

Игра - учениците се поделени во мали групи. Поставени се реквизити како голови. Работат примање и додавање топка во движење со внатрешниот, надворешниот, средниот дел од стапалото. Играта е од забавен карактер.

Пат околу светот - Учениците се делат во групи по можност од 8 до 10 ученика. Активноста започнува со тоа што учениците формираат круг во кој се свртени кон центарот и се клекнати на колена. Наставниците избираат кои играчи ќе стартуваат први. Првиот ученик ја зема топката во раце и трча околу кругот најбрзо што може. Кога се враќа, ја предава топката на следниот од неговата десна страна и сè така додека не стигне до последниот ученик во групата. Победник е онаа група што најбрзо ќе ја заврши играта.

Рефлексција - Се води дискусија по прашањата:

- Дали ви беше интересен часот?
- Што работевте денес?
- Што научивте денес?

Следење на напредокот

- Техника на изведување.
- Активност на часот.
- Почитување на поставени правила.
- Активна вклученост, меѓусебна соработка, фер плеј однесување.

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

Содржини и поими: Водење на топка (5/6 часа)

Стандард за оценување

- Изведува техники на водење топка во одење и трчање, со промена на правец и брзина на движење.

Сценарио за час

Воведна активност - активирање на предзнаењата

Со цел да се подготват учениците за совладување и вежбање на планираната наставна содржина, наставникот планира да работат вежби за обликување на телото, но акцент става на онаа мускулатура која ќе биде најмногу користена во зависност од наставната содржина. Учениците работат вежби со одење, скокање, трчање со промена на правец, координација во простор, прецизност, змиуесто движење. Се применуваат основни елементи од фудбал и игри од забавен карактер.

Главни активности - искусвено учење

Вежби за контрола на топка. Учениците се стекнуваат со осет за топка преку нагазување на самата со врвовите од стапалото. Се прават кружни движења од 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** - Наставникот објаснува праволиниско водење топка со внатрешниот дел на стапалото на помало и поголемо растојание и со помала и поголема брзина.

- Учениците, поделени во парови, стојат на оддалеченост од 3 метри. Првиот ученик ја додава топката со внатрешниот дел на стапалото, а другиот ја запира со амортизација-повлекување на ногата наназад, Потоа со иста постапка ја враќа.
- Учениците се поделени во колони, работат праволиниско водење на топка на помало и поголемо растојание, со лева, десна и наизменично со двете нозе, со помала и поголема брзина.

- **Активност 2** - Наставникот објаснува/демонстрира праволиниско водење топка со средниот дел од стапалото на помало и поголемо растојание и со помала и поголема брзина.

- Учениците изведуваат праволиниско водење топка со средниот дел на стапалото на помало и поголемо растојание и со помала и поголема брзина.
- Учениците изведуваат праволиниско водење топка со промена на правец.

Игра - Учениците се поделени во мали групи. Пред секоја колона на растојание од 15 метри поставени се конуси. Ученикот ја води топката со средниот дел од стапалото, го заобикоува конусот и се враќа со водење назад во својата група.

- **Активност 3.** Учениците изведуваат праволиниско водење топка со надворешниот дел од стапалото.

Наставникот објаснува/демонстрира праволиниско водење топка со надворешен дел од стапалото на помало и поголемо растојание и со помала и поголема брзина.

- Учениците водат топка со промена на лева и десна нога, со различна брзина, со надворешниот дел од стапалото на помало и поголемо растојание.
- Учениците се наредени во колони, пред секоја колона на одредено растојание е поставен конус. Секој ученик праволиниски ја води топката околу конусот, ја додава назад со надворешниот дел и се враќа во колоната.

Завршни активности - извлекување заклучок

Избегнување удар на топка. Двајца ученици/играчи на одредено растојание ја шутираат топката од земја со намера да го погодат играчот на средината кој ја избегнува топката. На средниот играч може да му се ограничи просторот, а растојанието може да се зголемува или намалува. Поени добива оној играч кој има најголем број на погодувања, но победник може да е и средниот играч кој долго време успешно ги избегнува ударите.

Учениците се поделени во неколку групи (4 до 6) и се наредени во колона. Пред секоја колона се исцртани две паралелни линии на растојание до 0,5 метри, долги 4 до 6 метри. Нацртаните линии претставуваат „тунел“. Секој прв ученик во колоната има топка. Задача на секој ученик е топката да ја води со нога низ „тунелот“. Секој ученик чија топка успева да го помине „тунелот“ без да ги допре страничните линии освојува поен за својот тим. Победник е групата која ќе добие најмногу поени.

Рефлексција - Се води дискусија по прашањата:

- Дали ви беше интересен часот?
- Дали се изморивте?
- Што ви беше најтешко/најлесно?

Следење на напредокот

- Техника на изведување.
- Активност на час.
- Почитување на поставени правила.
- Активна вклученост.
- Меѓусебна соработка на учениците и фер однесување.

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



Содржини и поими: Жонглирање и шут на гол

Стандард за оценување

- Изведува техника на жонглирање топка со нога (1 час).

Сценарио за час

Воведна активност - активирање на предзнаењата

Со цел да ги подготви учениците за совладување и вежбање на планираната наставна содржина, наставникот ги организира учениците да работат вежби за обликување на телото, со акцент на мускулатурата која ќе биде најмногу користена во зависност кој спорт го работат на часот (фудбалот). Учениците вежбаат: одење, скокање, трчање со промена на правец, координација во простор, прецизност, змиуесто движење. Се применуваат основните елементи од фудбал и игри од забавен карактер.

Главни активности - искусствено учење

• Активност 1 - Жонглирање со нога

Наставникот објаснува потоа ја демонстрира постапката при жонглирање.

- Учениците индивидуално увежбуваат жонглирање, според можностите. Се обидуваат да направат колку што можат повеќе жонглирања на топка со нога, притоа топката да не падне на подот.
- Учениците индивидуално жонглираат според можностите. Се обидуваат да направат што повеќе потфрлување со балони во вис, со стапало и глава. При тоа балоните не треба да паднат.
- Учениците работат индивидуално жонглирање со било кој дел од телото, стапало, натколеница, рамо и глава.
- Учениците работат во парови, групи и заедно бројат колку пати успеале да направат успешно жонглирање без да падне топката.
- Учениците вежбаат жонглирање со стапало, натколеница, глава (со балони и топка). Колку пати можеме да ја одбиеме топката без да ни падне?
- Учениците вежбаат жонглирање со било кој дел од телото (стапало, бут, рамо и глава).
- Учениците жонглираат во групи (4 до 5). Бројат колку жонглирања ќе направат заедно.
- Учениците вежбаат жонглирање со глава (со балони и топка), индивидуално и во парови.

Завршни активности - изведување заклучок

Игра: Тенис во парови. Учениците се делат на парови. На просторот каде што ќе играат се обележува терен што ќе има две половини од 2 до 3 метри. Учениците играат тенис со нога со тоа што ја префрлаат топката кон другата страна. Сервирањето се изведува од надворешната страна на обележаната линија. Топката треба само еднаш да падне на теренот, а потоа да се префрли со нога на другата страна со само еден допир. Топката не смее да падне надвор од теренот. Секој сервис се игра за поени и завршува со постигнати 10 поени.

Рефлексија

- Се води дискусија по прашањата:
- Дали ви беше интересен часот?
- Дали и колку се изморивте?
- Дали има нешто нејасно?

Следење на напредокот

- Техника на изведување.
- Активност на час.
- Почитување на поставени правила.
- Активна вклученост.
- Меѓусебна соработка на учениците и фер однесување.

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



Содржини и поими: Шут на гол (2 часа)

Стандард за оценување

- Изведува техника на шутирање во гол со внатрешниот дел од стапалото.

Сценарио за час

Воведна активност - активирање на предзнаењата

Со цел да ги подготви учениците за совладување и вежбање на планираната наставна содржина, наставникот ги организира учениците да работат вежби за обликување на телото, со акцент на мускулатурата која ќе биде најмногу користена, во зависност од тоа кој спорт го работат на часот (фудбалот). Учениците вежбаат: одење, скокање, трчање со промена на правец, координација во простор, прецизност, змиуесто движење. Се применуваат основни елементи од фудбал и игри од забавен карактер.

Главни активности - искусствено учење

• Активност 1 - Шутирање во гол во фудбал (2 часа)

- Учениците изведуваат шутирање во гол со внатрешниот и средниот дел од стапалото од место, со лева, десна нога, од помало и поголемо растојание.
- Учениците изведуваат шутирање во гол со внатрешниот и средниот дел на стапалото од место, со лева, десна нога. Тие треба да погодат конус од различни растојанија.

• Активност 2.1 – Шутирање на гол во фудбал, со залет

Учениците се поделени во повеќе колони. Еден по еден изведуваат шут на гол со средниот и внатрешниот дел на стапалото. Вежбата се изведува од место и со залет.

• Активност 2.2. - Шут во мал гол

- Учениците изведуваат шутирање на мали голови со погодување одредена цел на различни растојанија.
- Учениците се наредени во колони и работат дриблинг, жонглирање и шутирање на мали голови.

Завршна активност - изведување заклучок

Ударот, како најосновен елемент на техниката во фудбалот, вклучува удирање на топката со кој било дел од телото, освен со раце. (Удирањето на топката со раце е забрането во фудбалот).

Ударите ги разликуваме според делот од телото кој ја пренесува силата на топката.

Играта: „Грабнувач на топки“. Учениците/играчите се поделени во 4 подеднакво силни групи, од кои секоја е сместена во еден агол од означеното поле. Во средината на теренот има пет топки помалку од бројот на играчи. На даден сигнал, сите ученици тргнуваат кон средината на игралиштето, земаат една од топките што лежат таму и најбрзо што можат ја враќаат назад во нивниот агол. Играчите кои не успеале да украдат ниту една топка, може да ја украдат топката од член на друга група внатре во теренот. Кога сите топки се во еден од аглиите, серијата е завршена. Групата со најмногу топки добива еден бод.

Рефлексија

- Се води дискусија по прашањата:
- Дали ви беше интересен часот?
- Дали има нешто нејасно?

Следење на напредокот

- Техника на изведување.
- Активност на час.
- Почитување на поставени правила.
- Меѓусебна соработка на учениците.
- фер однесување.

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



Содржини и поими: Штафетни елементарни игри со мини фудбал (1 час)

Стандард за оценување

- Применува елементи во игра (мини фудбал) со примена на елементарни правила.

Сценарио за час

Воведна активност - активирање на предзнаењата

Со цел да ги подготви учениците за совладување и вежбање на планираната наставна содржина, наставникот ги организира учениците да работат вежби за обликување на телото, со акцент на онаа мускулатура која ќе биде најмногу користена, во зависност кој спорт го работат(фудбал). Учениците вежбаат: одење, скокање, трчање со промена на правец, координација во простор, прецизност, змиулесто движење. Се применуваат основните елементи од фудбал и игра од забавен карактер.

Игра - Учениците стојат во две редици, едни спроти други, на растојание од 4 метри. Еден ученик оди во просторот помеѓу двете редици - „долина“. Лицето избрано да оди низ долината мора да стигне до другиот крај и да заврши без смеење. Оние ученици кои стојат во редиците, треба да го поттикнат, односно да го натераат лицето што оди низ долината да се смее пред да стигнат до крајот.

Главни активности - искусвено учење

- Се применуваат основни елементи во игра - мини фудбал.
- **Активност 1** - Штафетни елементарни игри, со додавање, примање, водење, погодување цел, елементарни игри, на пример: „Игра во средина“. Децата се делат во кругови по 6 играчи. Секој круг во средина има играч кој ја брка топката. Играњето со топка може да биде (на прва) двапати или трипати. Кога играчот ќе ја допре топката, го менува местото.
- **Активност 2 - Играат мал фудбал/натпревар**
 - Учениците играат натпревар со примена на научени елементи и елементарни фудбалски правила на помал простор;
 - Учениците играт мини фудбал 3: 3, со примена на научени елементи од фудбал и примена на основните правила;
 - Се игра игра во која учениците се поделени во 4 тима. Секој тим има свој мини гол (вкупно 4 мини гола). Секој тим си го брани својот гол, а може да дава голови во другите три гола.

Завршна активност - изведување заклучок

Се игра играта „Брканица“ со која за создавање позитивно расположение кај учениците. Ученикот кој е фатен продолжува да брка заедно со првиот ученик. Постојано се зголемува групата на ученици кои бркаат. Играта завршува додека сите ученици не станат бркачи.



Учениците седат со скрстени нозе на под, со исправен грб. Ги подигаат рацете горепокрај главата и длабоко вдишуваат. Ги спуштаат рацете покрај телото и издишуваат 5 до 7 пати.

Се игра играта „Сонце и месечина“. Учениците се делат во парови. Тие се држат за раце и се распоредуваат низ салата. Кога наставникот ќе даде односно кога ќе викне **сонце**, паровите треба да стојат исправено, додека кога ќе викне **месечина**, паровите треба да клекнат. Темпото на извикување на наредбите може да варира од брзо до споро и при тоа може да се повторува една иста наредба во неограничен број. Победник е оној пар што ќе остане последен во групата.

Рефлексива - Се води дискусија по прашањата:

- Која беше вашата омилена игра?
- Како се чувствувате?
- Што би сакале да играте следниот час?

Следење на напредокот

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

На почетокот на учебната година наставниците спроведуваат иницијално мерење на секој ученик со цел врз основа на неговиот моторички и физички развој да го распоредат во едно од трите нивоа: натпросечно, просечно и потпросечно. Наставникот ги дозира вежбите на часот со почитување на определеното ниво на развој на секој ученик (една иста вежба некои ученици ќе ја повторуваат 20, други 15, а трети 10 пати).

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



КОШАРКА

Содржини и поими: Паралелен и дијагонален кошаркарски став (3 часа)

Стандарди за оценување

- Применува паралелен и дијагонален кошаркарски став во место и во движење при изведба на елементи од кошаркарската игра (примање, додавање, водење и шутирање).

Сценарио за час

Воведна активност - активирање на предзнаењата

Изведување вежби со постројување во една и во две редици, одење на прсти, на петици, на внатрешниот и надворешниот дел од стапало, трчање и потскокнување. Загревање со имитирање кошаркарски елементи во движење. Учениците се поставуваат во 2 редици и изведуваат вежби за обликување и за јакнење на телото.

Главни активности - искусвено учење

- **Активност 1:** Примање, додавање, водење и шутирање во кошаркарски ставови

Наставникот им дава насоки на учениците за вежбање на елементите од кошарката. Учениците ги применуваат елементите во колони, во групи, индивидуално и во парови. Сите елементи ги изведуваат во паралелен и во дијагонален кошаркарски став, во место и во движење.



Наставникот демонстрира паралелен кошаркарски став и дава објаснување за учениците. Стапалата се поставуваат паралелно, пошироко од рамениците. Погледот напред, тежината на телото распределена на предниот дел од двете стапала. Нозете се свиткани во колената. Трупот наведенат напред, едната рака се поставува каде што е 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.

Наставникот демонстрира дијагонален кошаркарски став и дава објаснување за учениците. Стапалата се поставуваат дијагонално 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 од задното стапало. Едната рака е високо подигната, другата се насочува во страна.



Најпрво, учениците ја повторуваат и ја совладуваат техниката на паралелен и дијагонален кошаркарски став, со изведување различни активности и вежби:

- Учениците вежбаат кошаркарски ставови, индивидуално, во место и во движење.
- Учениците, со паралелен став, се движат покрај ѕид, со посебно внимание на движењето со стапалата и држењето на трупот.
- Учениците се поделени во парови, свртени со лице еден кон друг и се движат истовремено во кошаркарски став, притоа едниот ученик се движи, а другиот го следи и ги изведува истите движења, во различна насока (огледало).
- Учениците се распоредени во салата. На сигнал од наставникот, сите се движат истовремено во правец кој тој го одредува.
- Учениците се поставени во две колони. На кревање рака од наставникот, учениците се движат со паралелен став (лева рака, се движат во лево; десна рака се движат во десно).
- Учениците се поставени во две колони. На кревање рака од наставникот, учениците се движат во дијагонален став напред и назад (со лева рака се движат напред, а до десна рака се движат назад).
- Учениците се поделени во колони. На растојание од пет метри, пред нив се поставува реквизит или топка. Се движат напред во дијагонален став. Кога ќе дојдат до реквизитот, го менуваат ставот во паралелен и во паралелен став го заобиколуваат реквизитот и се враќаат повторно во дијагонален кошаркарски став.
- Учениците вежбаат изведување дијагонален и паралелен кошаркарски став на команда на наставникот, во место и во движење.
- Учениците изведуваат трчање и застанување во паралелен кошаркарски став на исцртани линии од теренот, од едниот до

другиот крај или на даден знак на наставникот (истата вежба со застанување и во дијагонален став).

- **Активност 2:** Учениците изведуваат правилна техника на држење топка во основни кошаркарски ставови (комбинирано кружење со топка околу телото, главата и нозете, потфрлање на топката од една во друга рака). Топката се држи во висина на градите, рацете се свиени во лактите, двете дланки се наоѓаат на страните од топката. Телото е во низок став, а нозете се свиткани во колената. Учениците, пред сè, прават вежби за стекнување вештини со топка. За да ги увежбаат вештините, учениците работат индивидуално, во парови, во стоење и седење, со една или со две топки.

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

- Потфрлање на топката со дланките, наизменично, во исправен став, рацете се исправени нагоре.
- 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, 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 - осумка.
- 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 - осумка.
- Фрлање на топката во висина и вртење за 360 степени пред да тапне, да се фати.



Завршна активност - извлекување заклучоци

Игра. Учениците се наредени во 4 редици. Еден ученик тапка со кошаркарска топка. Ако ученикот оди напред, сите ученици треба со дијагонален став да се враќаат наназад. Ако оди наназад, тие треба да одат напред. Ако оди во лево, сите ученици со паралелен став одат во десно и обратно.

Рефлексива - Се води дискусија по прашањата:

- Кој дел од часот најмногу ви се допадна?
- Дали сте задоволни?
- Какво е чувството кога ја контролирате топката?

Следење на напредокот

- Практичната изведба на активностите за време на часот.
- Активната вклученост за време на часот.
- Соработката со учениците во изведување на активностите.
- Почитувањето на правилата на однесување.
- Придонесот во изведување на заклучоците и ферплеј однесување.

Опрема и средства: спортска опрема, кошаркарски топки, маркери, конуси, свирче.



Содржини и поими: - Додавање и примање топка (2 часа)

Стандарди за оценување:

- Изведува техники на примање и додавање топка во место и во движење, во парови.

Сценарио за час

Воведна активност - активирање на предзнаењата

Постројување на учениците во колона по еден. Изведуваат одење, брзо одење, потскоци, лесно трчање со промена на правец, брзина на движење, координација во простор, со цел за подготовка на организмот. Учениците се поставуваат во 2 редици и изведуваат вежби за обликување и за јакнење на телото.

Главни активности - искусвено учење

Активност 1- Кошаркарско додавање и примање

Наставникот објаснува и демонстрира додавање и примање на топка. Додавањето топка се изучува (изведува) истовремено со фаќањето на топката. Додавањата може да бидат: со две раце и со една, од место, во движење и во скок.



Додавањето од гради е класичен начин на додавање, затоа што најмногу се применува. Едната нога е во исчекор, топката се држи со двете раце, со дланките од страна. Додавањето започнува со испружање на рацете напред, а прстите даваат последен импулс на топката.

Ногата која била во затчекор доаѓа во исчекор.

Вежби и активности: <https://www.youtube.com/watch?v=NryYEOkWSgU>

- Движење на додавање, без топка.
- Пренесување на тежината од една на друга нога.
- Додавање со топка.
- Поврзување на примање и додавање во место, во одење и во трчање.

- Учениците индивидуално изведуваат кошаркарско додавање и примање топка одбiena од сид, во висина на гради, над глава и одбiena од подлога.
- Учениците, поделени во парови и тројки, изведуваат кошаркарско додавање и примање топка во место, со двете раце над глава, во висина на раменици, во висина на гради и одбiena од подлога.
- Учениците, поделени во парови и тројки, изведуваат кошаркарско додавање и примање топка во движење со освојување простор.

Активност 2: Додавање со две раце од подлога

Додавањето топка се применува почесто во текот на играта. Се додава на кратко растојание, топката е во висина на градите и се држи од страна. Исфрлањето почнува со замавнување на целото тело, со што тежината на телото се пренесува на спротивната нога.

Наставникот демонстрира, објаснува движење без и со топка, поврзува фаќање и додавање во место и во движење.



Активности/игри

Наставникот демонстрира правилно додавање топка со двете раце од гради и техника на додавање топка со одбивање од гради. Потоа учениците:

- Вежбаат правилно држење и додавање топка од гради, поделени во парови.
- Изведуваат кошаркарско додавање и примање топка во движење, со освојување простор, поделени во парови и тројки.
- Изведуваат додавање и фаќање топка со додавање од гради, од страна и над глава.
- Изведуваат комбинирано додавање, едната група додава од гради, а другата со одбивање од подлога. Потоа се менуваат улогите.



Ученикот е поставен во кошаркарски став со лицето кон сидот на растојание од 3 метри. Топката ја удира во сидот со разни видови додавање.

- Ученикот примајќи ја топката изведува движење на лажно додавање во страна и повторно ја додава од сид.
- Примајќи ја топката, ученикот изведува финта-шут и повторно ја додава топката во сид.
- Примајќи ја топката, ученикот изведува финта финта-исчекор во едната и во другата страна и повторно ја додава топката во сид со лева рака изведува дриблинг во место и ја исфрла со лева рака за потоа да ја прими со десна рака и да го повтори истото движење.



- Учениците се наредени во 4 групи (2x2). Вежбаат додавање и фаќање топка со одбивање од подлога.
- Учениците се наредени во 4 групи. Две групи се со топка и вежбаат правилно држење топка и став на тело, а другите две групи вежбаат паралелен кошаркарски став. На даден знак, се менуваат улогите.

Завршна активност - извлекување заклучоци

Штафетни игри, во 4 групи, наставникот ја објаснува играта.

Ученикот трча, врти околу сталка и на растојание од 5 метри ја додава топката во гради на следниот играч, без да падне. Првата група која правилно ќе ја заврши играта е победник. Ученикот трча, врти околу сталка и на растојание од 5 метри, со одбивање од подлога, ја додава топката на следниот играч. Првата група која правилно ќе ја заврши играта е подбедник.

Игра. Учениците се растрчуваат низ целата сала. Поделени се во две екипи. Учениците од едната екипа се обидуваат да ја одземат топката од учениците од другата екипа, кои си ја додаваат помеѓу себе комбинирано, на различни начини: од гради, над глава, од подлога, со две раце, со една рака, со помала и поголема брзина. Правило: Топката мора да се додаде за време не подолго од 5 секунди.

Рефлексива - Се води дискусија по прашањата:

- Што работевме/вежбавме денес?
- Која активност ви беше најинтересна?
- Што научивте за додавање и примање топка?



Следење на напредокот

- Практичната изведба на активностите за време на часот.
- Активната вклученост за време на часот.
- Соработката со учениците во изведување на активностите.
- Почитувањето на правилата на однесување.
- Придонесот во изведување на заклучоците и ферплеј однесување.

Опрема и средства: Спортска опрема, кошаркарски топки, маркери, конуси, свирче.



Содржина и поими: Водење топка (2 часа)

Стандарди за оценување:

- Изведува техники на праволиниско кошаркарско водење во место и во движење со промена на правец и брзина, со застанување.

Сценарио за час

Воведна активност - активирање на предзнаењата

Наставникот ги организира и ги планира наведените активности со цел да ги подготви учениците за совладување и за увежбување на планираната наставна содржина. Изведување вежби со трчање и со потскокнување. Загревање со имитирање кошаркарски елементи во движење. Учениците се поставуваат во 2 редици и изведуваат вежби за обликување и за јакнење на телото.

Главни активности - искуствено учење

Активност: Водење топка



Водењето е многу сложен технички елемент бидејќи бара синхронизирана работа на рацете и нозете. Важно е да се заземе правилен кошаркарски став. Горниот дел од телото е малку наведнат напред. Погледот насочен напред нозете се свиени во колениците, слободната рака е покрај тело или подигната и свиена во лактот.

Наставникот демонстрира техника на високо и ниско водење на топка во место со одење и трчање. Показува водење со десна /лева рака (потискување на топката одгоре надолу кон подлогата).

Учениците ги повторуваат активностите и ги работат следните вежби:

- Тапкање во место со една и со друга рака, високо и ниско.
- Водење топка со лесно трчање и додавање.
- Водење топка помеѓу препреки, чунови или обрачи.

- Учениците изведуваат кошаркарско водење топка во место, во одење, трчање и застанување (со подобрата, со послабата рака и наизменично - комбинирано, со помала и поголема брзина).
- Учениците поделени во колони, вежбаат водење/тапкање топка во место неколку пати и со правилно додавање од гради/со одбивање од подлога, додаваат на играчот од спротивната страна. Ученикот преминува со трчање во другата група.
- Вежбаат водење топка во место, со одење, со двете раце наизменично ја носат до играчот од спротивната страна.
- Истата активност, при што изведуваат водење со трчање.
- Учениците работат слалом кошаркарско водење топка, во разни правци, со лева, десна рака, низ конуси, со различна брзина, напред, назад, лево, десно.
- Водење топка во место, со кружење околу телото (топката се одбива од подлога пред телото, од страна и зад грб).
- Ученикот е во дијагонален став, топката се префрла од една на друга рака со одбивање на топката меѓу нозе.
- Двајца ученици се држат за раце и истовремено со слободната рака секој од нив води топка. Целта на двајцата е да водат во насока која тие ќе ја одберат и ќе успеат да му ја наметнат на партнерот. Послабиот ученик го следи водењето на појакиот, но истовремено настојува да го завлече во негова насока.
- Водење топка (слалом) меѓу реквизити или ученици на растојание од 1 метар.
- Водење со протнување на топката меѓу нозе.
- Водење топка во различни положби и правци.

Завршна активност - извлекување заклучоци

Брканица со топка. Двајца ученици бркаат со водење топка во ограничен простор. Ученикот кој ќе биде фатен ја презема улогата на бркач. Учениците се поделени во групи (4 до 5 групи) наредени едни зад други. Секој ученик од групата има топка. На даден знак учениците водат топка во место (ниско/високо водење). На знак на наставникот, претрчуваат на другата страна од теренот. Истото го прават сите групи. Потоа се проверува како учениците водат топка со одење и со трчање (со десна/лева рака).

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



Рефлексија - Се води дискусија по прашањата:

- Што научивте на часовите?
- Која активност ви беше најинтересна?
- Колку начини на водење топка постојат?

Следење на напредокот

- Придонесот во практичната изведба на активностите за време на часот.
- Активната вклученост, соработката во групи со учениците.
- Почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.
- Придонесот во изведувањето на заклучоците.

Опрема и средства: спортска опрема, кошаркарски топки, маркери, конуси.



Содржини и поими - Шутирање во кош (2 часа)

Стандарди за оценување:

- Изведува техника на шутирање во кош од место/во движење

Сценарио за час

Воведна активност - активирање на предзнаењата

Наставникот ги организира и ги планира наведените активности со цел да ги подготви учениците за совладување и за увежбување на планираната наставна содржина. Изведување вежби со трчање и со потскокнување. Загревање со имитирање кошаркарски елементи во движење. Учениците се поставуваат во 2 редици и изведуваат вежби за обликување и за јакнење на телото.

Главни активности - искусвено учење

Активности ½: Шутирање во кош

Најважно за шутот е ефикасност/прецизност, на што влијаат следните фактори: техника, конституција на играчот/физички и психолошки можности.



Наставникот демонстрира став на телото при шут на топката во кош од место. Телото и нозете се во расчекорен став паралелно накај кошот, десната нога е многу малку понапред и тежината е на двете нозе. Колената се лесно свиткани, телото е исправено, а погледот е насочен кон кошот. Топката се држи со двете раце, а се шутира со една. Таа лежи меко на

дланката со која се шутира, прстите се раширени, а другата шака е од страна. При исфрлувањето на топката, раката се исправа во лактот и се исфрла над глава.

- Учениците се наредени во колони, работат шут во ниско поставен кош од место. По секој шут, ученикот ја зема топката и ја дава на следниот во колоната.

- На одредено растојание, учениците се поделени во 2 колони, од левата и од десната страна на кошот. Ја водат топката со одење и шутираат во

кош. Учениците кои шутираат од десната страна со трчање ја земаат одбиената топка и со водење ја носат кон првиот играч од спротивната колона и ја додаваат со одбивање од подлога. Потоа застануваат последни во колоната.

- Учениците се поделени во парови или во мали групи. Секоја група има топка. Учениците тапкаат неколку пати во место и потоа ја додаваат топката од место со правилен кошаркарски став, изведуваат финта-шут.

- Учениците поделени во две колони, водат топката со трчање. Застануваат на означено место и шутираат во кош. Играчот кој шутира со трчање ја враќа топката со додавање од гради на првиот ученик во колоната.

- Ученици, поделени во парови, додаваат топка во движење и од одредено место шут во кош.

Завршна активност - извлекување заклучоци

<https://www.youtube.com/watch?v=HxecRUGkafc>
<https://www.youtube.com/watch?v=F2nUcJ6BL-g>

Игра. Учениците се наредени во 2 колони со 4 топки. Првите двајца играчи во колоната имаат топка. Се вежба шут во ниско поставен кош од место. По шутот, се зема топката и се дава на следниот играч. Секој ученик треба неколку пати да изведе шут од место. Игра со реквизити. На означен полигон со сталки учениците треба да водат топка праволиниски, цик-цак и од одредено место да шутираат во кош. Се шутира од различни далечини кои се означени со сталки.



Рефлексија - Се води дискусија по прашањата:

- Што работевте денес?
- Која активност ви беше најзабавна/најинтересна?
- Какви шутирања на топка постојат?



Следење на напредокот

- Техника на изведување.
- Активност на час.
- Меѓусебна соработка на учениците.
- Почитување на поставени правила.
- Активна вклученост.
- Ферплеј однесување.

Опрема и средства: Соодветна опрема, кошаркарски топки, маркери, конуси и др.



Содржина и поими - Штафетни и елементарни игри (3 часа)

Стандарди за оценување:

- Применува кошаркарски елементи во игра на еден и два коша со примена на елементарни правила.

Сценарио за час

Воведна активност- активирање на предзнаењата

Учениците работат вежби за обликување и за загревање на телото. Наставникот ги организира и ги планира наведените активности со цел да ги подготви учениците за совладување и за увежбување на планираната наставна содржина. Изведување вежби со трчање и со потскокнување. Загревање со имитирање кошаркарски елементи во движење.

Главни активности - искусвено учење

Наставникот ги објаснува/повторува правилата на игрите. Треба да ги вклучи сите ученици, да ги распореди во главни и споредни улоги, според интересот, желбата и можностите.

- Учениците изведуваат штафетни и елементарни игри со усвоени елементи од кошарката, додавање, примање, водење, шут во кош, во комбинација со елементи од други спортови.
- Учениците во игра применуваат кошаркарски елементи на еден и на два коша.
- Учениците играат мини кошарка со примена на правила (натпреварување).
- Учениците играат со примена на научени елементи и елементарни кошаркарски правила на помал простор, 2:2, 3:3 и 4:4 (натпреварување).

Завршна активност - извлекување заклучок

На означен терен или во цела сала, учениците се поделени во два тима. Додека едните со топката прават елементи на додавање и примање, другите се обидуваат да ја земат.



Рефлексија - Се води дискусија по прашањата:

- Дали играта ви беше забавна?
- Која игра ви беше најинтересна?
- Кој ќе објасни што е ферплеј?

Следење на напредокот

За вреднување и оценување на постигањата на учениците, наставниците може да ги користат следните методи, техники, инструменти и стратегии:

- Практичната изведба на активностите за време на часот.
- Активната вклученост за време на часот.
- Соработката со соучениците во изведувањето на активностите.
- Почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.
- Развивање и јакнење волја, развива другарство, почит, самодоверба, одлучност, се создаваат позитивни карактеристики на детето, одговорност, упорност, одважност.

Опрема и средства: Спортска опрема, кошаркарски топки, ниски кошеви, спортски реквизити и др.



Прилог 1

ИГРАТА И НЕЈЗИНОТО ЗНАЧЕЊЕ ВО НАСТАВАТА

Преку пријатни, добро обмислени игри, децата развиваат чувство за себе, чувство на припадност и чувство за заедница. Се здобиваат со многу способности, радост и забава.

Децата сакаат да играат игри. Кога се во игра, тие живеат во моментот и учат да бидат креативни, имагинативни, експресивни, вешти, кооперативни и активни. Децата учат кога се забавуваат, комуницираат со другите, учат преку испитување и гледаат на себеси како успешни и ценети членови на тимот.

Овие резултати од раниот ангажман и учество во физичкото образование, физичката активност и спортот се многу позначајни од спортските вештини.

Што овозможуваат игрите кај децата?

- Даваат позитивно искуство и ги поттикнуваат децата да сакаат повторно да играат.
- Им даваат на сите деца позитивно чувство за тоа кои се тие.
- Развиваат чувството кај децата дека се ценети од нивната врсничка група.
- Овозможуваат и ги поттикнуваат децата да бидат инвентивни, креативни, имагинативни, експресивни, вешти, кооперативни и активни.
- Забавни сè, а тоа е важно за сечија благосостојба на децата.

ИГРИТЕ КАКО ИСКУСТВО ЗА УЧЕЊЕ

На децата им требаат различни искуства со играта. Преку неа се обезбедуваат можности за развој на физички, емоционално и социјално безбедни начини.

Децата учат да пливаат во вода, учат да возат скејтборд, ролери, учат за игрите со активно учество во нив. Тие го прават тоа најдобро кога се добро поддржани, во инклузивни средини за учење.

Игрите треба да се добро планирани, со јасни и објаснети правила, соодветни на возраста. Децата треба да се поттикнуваат да се распрашуваат, да се предизвикуваат себеси преку играта во која учествуваат.

Кога се планира играта, наставниците треба да го имаат предвид и следното: Менувајте ја активноста за да одговара на нивото на способност на децата! Со менување на правилата, опремата, групите, просторот за играње или барањата на задачата, сите деца ќе постигнат успех.

- Се грижат за различните потреби, интереси и способности на сите деца.
- Да се избегнуваат елиминациски игри.
- Да се воспостави позитивна средина во која децата слободно комуницираат, ќе имаат поддршка и ентузијазам
- Да се обезбедат отворени средини за игри кои дават позитивни искуства и чувство на достигнување за сите деца.

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, 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/>