

ПРЕДЛОГ ОД ФАКУЛТЕТОТ ЗА ФИЗИЧКО ОБРАЗОВАНИЕ, СПОРТ И ЗДРАВЈЕ ЧЕТВРТО ОДД.

| Програмска тема: ВЕЖБИ И ИГРИ ЗА ПРАВИЛЕН ФИЗИЧКИ РАЗВОЈ И ПОДГОТОВКА | | |
|---|--|---|
| поединечна цел | можни активности и стратегии/техники на учење и поучување | резултати од учењето |
| Ученикот /ученичката: | | |
| ПФРП – IV/A правилно да ги изведува основните форми на постројување и престојување во просторот | <ul style="list-style-type: none"> - Увешбување на поставување и движење на учениците во: две и во четири врсти; во колона по еден, по двајца и по четворица. - Увешбување на: вртење во место, налево и надесно; вртење налево круг (вртење за 180°). | <p>ПФРП – IV /A1 умеет правилно да се поставува во колона и врста по еден, по двајца и по четворица.</p> <p>ПФРП – IV/A2 умеет правилно да се поставува во круг.</p> <p>ПФРП – IV/A3 умеет правилно да се движи во колона/и;</p> <p>ПФРП – IV/A4 умеет правилно да се врти во место, налево и надесно; вртење налево круг (вртење за 180°).</p> |
| ПФРП – IV/B правилно да ги изведува основните вежби за оформување со и без реквизити | <ul style="list-style-type: none"> - Вежби за оформување на телото со и без реквизити: вежби за јакнење, лавање и истегнување на: рацете и рамениот појас, трупот и карлицата и носете | <p>ПФРП – IV/B1 умеет правилно да ги изведува вежбите за оформување на телото без реквизити.</p> <p>ПФРП – IV/B2 умеет правилно да ги изведува вежбите за оформување на телото со реквизити</p> |
| ПФРП – IV/B правилно да ги изведува елементарните и штафетните игри со користење на спортски реквизити и справи. | <ul style="list-style-type: none"> - Елементарни и штафетни игри со користење на спортски реквизити и справи, со качување, слегување, провлекување, скокање итн. | <p>ПФРП – IV/B1 умеет правилно да практикува елементарни игри со користење на спортски реквизити и справи</p> <p>ПФРП – IV/B2 умеет правилно да практикува штафетни игри со користење на спортски реквизити и справи</p> |
| ПФРП – IV/Г да развие моторички способности при изведување на елементарните и штафетните игри | | <p>ПФРП – IV/Г1 покажува промена во брзината на движење;</p> <p>ПФРП – IV/Г2 покажува промена во издржливоста при движење;</p> <p>ПФРП – IV/Г3 покажува промена во координацијата на целото тело при движењето;</p> <p>ПФРП – IV/Г4 одржува рамнотежа во различни положби и движења;</p> |

| | | |
|--|--|---|
| | | <p>ПФРП – IV/Г5 покажува промена во силата на одделни делови на телото и на целото тело;</p> <p>ПФРП – IV/Г6 покажува промена во флексибилноста на одделни делови на телото</p> |
| ПФРП – IV/Д да разие психолошки особини при изведување на игрите | | ПФРП – IV/Д1 искажува емоции при играње со соучениците (се воздржува, знае да се радува на победата, прифаќа пораз) |
| ПФРП – IV/Г да се оспособи за соодветно социјално однесување при изведување на игрите | | <p>ПФРП – IV/Г1 почитува правила на однесување во игрите;</p> <p>ПФРП – IV/Г2 другарски се однесува и соработува со другите во игра;</p> <p>ПФРП – IV/Г3 искажува поддршка на својот тим (усно и во игра);</p> <p>ПФРП – IV/Г4 изразува позитивни емоции во игрите</p> |
| ПФРП – IV/Е да разие здрави навики и навики за безбедно движење во просторот при изведување на игрите | | <p>ПФРП – IV/Е1 вежба редовно;</p> <p>ПФРП – IV/Е2 поседува навики за лична хигиена;</p> <p>ПФРП – IV/Е3 правилно се грижи за хигиената на спортската опрема;</p> <p>ПФРП – IV/Е4 правовремено реагира при движење во различни ситуации;</p> <p>ПФРП – IV/Е5 безбедно се движи во просторот</p> |
| Програмска тема: АТЛЕТИКА | | |
| поединечна цел | можни активности и стратегии/техники на учење и поучување | резултати од учењето |
| Ученикот /ученичката: | | |
| A-IV/A Да се оспособи за усвојување на техниката правилно одење и трчање да ги увежбува совладаните елементи од основите на атлетиката и да совладува нови елементи: правилно трчање со промени на темпото и правецот; надвлекување; штафетно трчање; совладува правилна изведба на скокања; фрлања, учество во игри; | <p>Трчање:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Правилно трчање со промена на правецот на движењето, од право, цик-цак (лево - десно), полукружно и кружно • Совладување штафетно трчање (елементарна игра) <p>Скокања:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Скок од место (мерење на експлозивната способност) • Скок со залет-затрчување <p>Основни техники: во височина „ножици“ и во далечина „згрчна“</p> | <p>A-IV/A1 Децата стекнуваат моторни способности за техниката одење и трчање до автоматизам.</p> <p>A-IV/A2 Децата се оспособуваат за одржување рамнотежна положба и движење во различни формации.</p> <p>A-IV/A3 Децата се оспособуваат за стекнување на спретност, подвижност и реагирање во различни ситуации.</p> <p>A-IV/A4 Децата ги јакнат долните екстремитети и развива натпреварувачки дух.</p> |

| | | |
|---|---|---|
| | <p>техника Фрлање: Основна техника за фрлање топче во цел и во далечина</p> <ul style="list-style-type: none"> • Штафетни игри (од изучени елементи) • да учествува во игри со атлетски и други елементи) елементи од атлетиката. | <p>A-IV/A5 Децата се оспособуваат да владеат со техниката згрчна скок во далечина и со техниката ножички скок во височина. A-IV/A6 Децата се оспособуваат да фрлаат топче во далечина и во цел. A-IV/A7 Децата ги развиваат основните моторички способности – сила, брзина, издржливост, агилност и реакции во разни ситуации.</p> |
| A-IV/B да разие моторички способности при изведување на движечките форми од атлетика | | <p>A-IV /B1 покажува промена во брзината на движење; A- IV/B2 покажува промена во издржливоста при движење; A-IV/B3 покажува промена во координацијата на целото тело при движењето; A- IV/B4 одржува рамнотежа во различни положби и движења; A-IV/B5 ја подобрува силата; покажува промена во силата на одделни делови на телото и на целото тело; A- IV/B6 ја подобрува флексибилноста. покажува промена во флексибилноста на одделни делови на телото</p> |
| A-IV/B да разие психолошки особини при изведување на движечките форми од атлетската | | <p>A- IV/B1 упорен и истраен е при изведување на основните движења од атлетската; A-IV/B2 покажува самодоверба при изведување на основните движења од атлетската; A- IV/B3 дисциплиниран е при изведување на основните движења од атлетската</p> |
| A-IV/G да се оспособи за соодветно социјално однесување при изведување на движечките форми од атлетската | | <p>A – IV/G1 почитува правила на однесување при примена на основните движечки форми во атлетската</p> |

| | | |
|--|--|---|
| <p>A – IV/Д да разива здрави навики и навики за безбедно движење во просторот при изведување на движечките форми од атлетската</p> | | <p>A – IV/Д1 вежба редовно; A – IV/Д2 правилно го држи телото; A–IV/Д3 почитува правила за безбедно однесување при физичка активнос</p> |
| Програмска тема: ГИМНАСТИКА | | |
| поединечна цел | можни активности и стратегии/техники на учење и поучување | резултати од учењето |
| Ученикот /ученичката: | | |
| <p>Г-IV/A правилно да ги изведува Основните движечки форми од гимнастичката азбука</p> <p>Г –IV/Б даразиемоторички способности при изведувањена движечките форми од гимнастичката азбука</p> | <p>-Усовершено-автоматизирано гимнастичко одење</p> <p>- Вежби за обликување и превенирање на деформитети без и со справи (палки, ленти, јажиња, обрачи, чуњеви, топчиња и сл.) со и без придружба на музика.</p> <p>- Гимнастички игри со имитирање на животни, појави и предмети</p> <p>-автоматизирање на вежбите на партер: тркалање, лулање во сед, колут напред на косаповршина.</p> <p>- колут назад згрчено на коса подлога</p> <p>- автоматизирање на висови и потпори (прости имешани)</p> <p>- автоматизирање на вежбите за рамнотежа: одење полинија, напред, странично и назад.</p> <p>- Усовершено-автоматизирано одење на шведска клупа (напред, странично, назад)</p> <p>- одење на ниска греда (напред, странично, назад)</p> <p>- усовршување на наскок на шведски сандак со едноножен и суножен отскок и суножен доскок</p> <p>- Полигонисо владување на справи</p> | <p>Г-IV/A1 правилно гимнастички оди; Г-IV/A2 правилно изведува вежби за обликување безсправи со и без придружба на музика; Г-IV/A3 правилно изведува вежби за обликување сосправи со и без придружба на музика; Г-IV/A4 правилно изведува колут напред; Г-IV/A5 правилно изведува колут назад; Г-IV/A6 правилно изведува висови; Г-IV/A7 правилно изведува потпори; Г-IV/A8 правилно изведува одење на ниска гимнастичка греда; Г-IV/A9 правилно наскокнува на шведски сандак со едноножен и двоножен отскок и двоножен доскок.</p> <p>Г–IV/Б1 покажува промена во брзината на движење; Г–IV/Б2 покажува промена во издржливоста при движење; Г–IV/Б3 покажува промена во координацијата на целото тело при движењето; Г–IV/Б4 одржува рамнотежа во различни положби и движења; Г–IV/Б5 покажува промена во силата на одделни делови на телото и на целото тело; Г–IV/Б6 покажува промена во флексибилноста</p> |

| | | |
|--|--|---|
| <p>Г –IV/В дарази е психолошки особини при изведување на движечките форми од гимнастиката азбука</p> <p>Г –IV/Г дасе способен засоодветно социјално однесување при изведување на движечките форми од гимнастиката азбука</p> <p>Г –IV/Д дарази здравина и навики за безбедно движење во просторот при изведување на движечките форми од гимнастиката азбука</p> | | <p>на одделни делови на телото.</p> <p>Г–IV/В1 упорен и истраен е при изведување на основните движења на гимнастичките вежби; Г–IV/В2 покажува самодоверба при изведување на основните движења од гимнастиката Г–IV/В3 дисциплиниран е при изведување на основните движења од гимнастиката</p> <p>Г-IV/Г1 почитува правила на однесување при изведба на основните движечки форми од гимнастиката Г-IV/Д1 има навики за лична хигиена; Г-IV/Д2 правилно се грижи за хигиената на спортската опрема; Г-IV/Д2 правовремено реагира при движење во различни ситуации; Г-IV/Д3 безбедно се движи во просторот.</p> |
| Програмска тема: РИТАМ И ТАНЦИ | | |
| поединечна цел | можни активности и стратегии/техники на учење и поучување | резултати од учењето |
| Ученикот /ученичката: | | |

| | | |
|--|--|---|
| <p>PT-IV/A правилно да ги изведува основните движечки форми од танци и народни ора изведени во ритам</p> <p>PT-IV/Б да развие моторички способности при изведување на едноставни движења од танци и народни ора</p> <p>PT-IV/В да развие психолошки особини при изведување на едноставни движења од танци и народни ора</p> <p>PT-IV/Г да се оспособи за соодветно социјално однесување при изведување</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Автоматизирање на различни начини на одење и трчање со зададен ритам и музичка придружба. - Имитирање на животни, појави и предмети, со музичка и ритмичка придружба - Автоматизирање на движења во место и во простор (нишења, бранувања, кружења, паѓања). - Автоматизирање на одредени движења во ритам со користење на справи и реквизити - Движења со поодделни делови на телото и целото тело. - Изведување на детски танци - Изведување на танцови игри и ора | <p>PT-IV/A1 правилно изведува моторички движења проследени со ритам и музика; PT-IV/A2 правилно изведува детски танци; PT-IV/A3 правилно изведува танцови игри; PT-IV/A4 правилно изведува ора.</p> <p>PT-IV/Б1 покажува промена во брзината на движење; PT-IV/Б2 покажува промена во издржливоста при движење; PT-IV/Б3 покажува промена во координацијата на целото тело при движењето; PT-IV/Б4 одржува рамнотежа во различни положби и движења; PT-IV/Б5 покажува промена во силата на одделни делови на телото и на целото тело; PT-IV/Б6 покажува промена во флексибилноста на одделни делови на телото.</p> <p>PT-IV/В1 изразува позитивни емоции низ танцови игри; PT-IV/В2 упорен и истраен е при изведување на детските танци, танцовите игри и народните ора; PT-IV/В3 покажува самодоверба при изведување на ритмичките движења; PT-IV/В4 препознава естетско движење.</p> <p>PT-IV/Г1 почитува правила на однесување при изведба на едноставните танци, игри и ора; PT-IV/Г2 другарски се однесува и соработува во групата при изведба на едноставните танци, игри и ора.</p> <p>PT-IV/Д1 вежба редовно; PT-IV/Д2 поседува навики за лична хигиена.</p> |
|--|--|---|

| | | |
|---|--|--|
| <p>на едноставни движења од танци и народни ора</p> <p>РТ-IV/-Д да разие здрави навики и навики за безбедно движење во просторот при изведување на едноставни движења од танци и народни ора</p> | | |
| Програмска тема: СПОРТСКИ ИГРИ | | |
| поединечна цел | можни активности и стратегии/техники на учење и поучување | резултати од учењето |
| Ученикот /ученичката: | | |
| <p>СИФ-IV/A да увежбува и совладува елементи од фудбалот; да ја осознае улогата на моториката поврзана со елементите со топка, слободно водење и движење со топка; да увежбува и совладува елементи од фудбалот; да усвојува фудбалска техника на додавањето на топката; усвојува фудбалска техника за прием на топката; да усвојува фудбалска техника за шутирањето во гол.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Водење на топката праволиниско • Фудбалско шутирање во сид со прифаќање на одбиена топка со внатрешен дел од стопало. • Фудбалско додавање и примање на ниска топка (која се тркала по подлогата)во парови во место. • Слободно фудбалско шутирање и шутирање на топка во одредена цел и во гол. – • Игра - мал фудбал со модифицирани правила. • Елементарни и штафетни игри со топка за фудбал. | <p>СИФ-V/A1 умее правилно да води топка (праволиниско)</p> <p>СИФ-V/A2 умее правилно да шутира во сид со прифаќање на одбиена топка со внатрешен дел од стопало</p> <p>СИФ-V/A3 умее правилно да додава и прима ниски топка во парови</p> <p>СИФ-V/A4 умее правилно да шутира топка во одредена цел и во гол</p> <p>СИФ-V/A5 умее правилно да практикува игри со користење на модифицирани правила.</p> |
| <p>СИР-IV/A Да се оспособи да ги изведува основните форми на движење кои се изведуваат без и со топка во место</p> <p>СИР-IV/Б Да се оспособи да ги изведува основните форми на движење кои се изведуваат без и со топка во движење</p> | <p>Држење и фаќање топка (топките се со помали димензии)</p> <p>Движење во основен ракометен став (паралелен и дијагонален)</p> <p>Праволиниско водење на ракометната топка</p> <p>Водење топка со промена на правецот и насоката</p> | <p>СИР-IV/A-1 Умее правилно да држи и да ја прифаќа топката</p> <p>СИР-IV/Б-1 Умее правилно да се движи во ракометен став</p> <p>СИР-IV/Б-2 Умее да води топка праволиниски и со промена на правец</p> |

| | | |
|---|---|---|
| <p>СИР-IV/В Да се оспособи да ги изведува основните ракометни елементи без и со топка во место и движење во групи</p> | <p>Примање и додавање од место во парови Примање и додавање со трочекор од под и директно.</p> | <p>СИР-IV/В-1 Умее правилно да прима и додава топка во место директно и од подлога</p> |
| <p>СИК-IV/А Да се оспособи да ги изведува основните форми на движење кои се изведуваат без и со топка во место</p> <p>СИК-IV/Б Да се оспособи да ги изведува основните форми на движење кои се изведуваат без и со топка во движење</p> <p>СИК-IV/В Да се оспособи да ги изведува основните кошаркарски елементи без и со топка во место и движење во групи</p> | <p>Држење и прифаќање топка (топките се со помали димензии) Вежби за манипулација со топка (развивање на чувството за тежината и димензиите на топката) Праволиниско водење на кошаркарска топка Водење топка со промена на правецот и насоката Додавање од место во парови Додавање во групи (меѓу 3 и 5 ченици – во триаголник и во ѕвезда)</p> | <p>СИК-IV/А-1 Умее правилно да ја држи и да ја прифаќа топката</p> <p>СИК-IV/А-2 Умее да манипулира со топката</p> <p>СИК-IV/Б-1 Умее правилно да води праволиниски и со промена на правецот</p> <p>СИК-IV/В-1 Умее правилно да додава од место и во група</p> |
| <p>СИО-IV/А Да се оспособи да ги изведува основните одбојкарски ставови кои се изведуваат во место и во движење</p> <p>СИО-IV/Б Да се оспособи да изведува одбивање и додавање на топката со прсти од место и во движење</p> <p>СИО-IV/В Да се оспособи да изведува додавање на топката со подлактици од место</p> | <p>Поставување во правилен одбојкарски став (висок, среден и низок)</p> <p>Правилно движење во одбојкарски став (висок, среден и низок)</p> <p>Правилно поставување на рацете за додавање на топката со прсти, вежби со држење на топката од место</p> <p>Одбивање со прсти над глава и додавање на топка до соученик од место (топките се полесни и со помали димензии, може да се користат и балони)</p> <p>Вежби за ориентација во простор со топка во движење. Одбивање на топката со прсти над глава во движење и додавање на топката со прсти до соученик после движење</p> | <p>СИО-IV/А-1 Умее правилно да ги изведува одбојкарските ставови</p> <p>СИО-IV/А-2 Умее правилно да се движи во одбојкарски став</p> <p>СИО-IV/Б-1 Умее правилно да одбива со прсти во место</p> <p>СИО-IV/Б-2 Умее правилно да додава со прсти од место</p> <p>СИО-IV/Б-3 Умее правилно да одбива со прсти во движење</p> <p>СИО-IV/В-1 Умее правилно да додава со подлактици од место</p> |

| | | |
|---|--|--|
| | <p>Правилно поставување на рацете за додавање на топката со подлактици, вежби од место без топка</p> <p>Додавање на топката со подлактици до соученик од место.</p> <p>Додавање на топката со прсти и подлактици одместо во парови</p> <p>Додавање на топката со прсти и подлактици во групи од место (меѓу 3 и 5 ученици – во триаголник, круг)</p> | |
| <p>СИ -IV/Г да разие моторички способности при изведување на спортските игри</p> | | <p>СИ -IV/Г1 покажува промена во брзината на движење;</p> <p>СИ-IV/Г2 покажува промена во издржливоста при движење;</p> <p>СИ-IV/Г3 покажува промена во координацијата на целото тело при движењето;</p> <p>СИ-IV/Г4 одржува рамнотежа во различни положби и движења;</p> <p>СИ-IV/Г5 ја подобрува силата; покажува промена во силата на одделни делови на телото и на целото тело;</p> <p>СИ -IV/Г6 ја подобрува флексибилноста. покажува промена во флексибилноста на одделни делови на телото</p> |
| <p>СИ -IV/Д да разие психолошки особини при изведување на спортските игри</p> | | <p>СИ -IV/Д1 искажува емоции при играње со соучениците (се воздржува, знае да се радува на победата, прифаќа пораз)</p> |
| <p>СИ -IV/Г да се оспособи за соодветно социјално однесување при изведување на спортските игри</p> | | <p>СИ -IV/Г1 почитува правила на однесување во игрите;</p> <p>СИ -IV/Г2 другарски се однесува и соработува со другите во игра;</p> <p>СИ -IV/Г3 искажува поддршка на својот тим</p> |

| | | |
|---|--|---|
| | | (усно и во игра); СИ -IV/G4 изразува позитивни емоции во игрите |
| СИ -IV/E да развие здрави навики и навики за безбедно движење во просторот при изведување на спортските игри | | СИ -IV/E1 вежба редовно; СИ -IV/E2 поседува навики за лична хигиена; СИ -IV/E3 правилно се грижи за хигиената на спортската опрема; СИ-IV/E4 правовремено реагира при движење во различни ситуации; СИ -IV/E5 безбедно се движи во просторот |