

ПРЕДЛОГ ОД ФАКУЛТЕТОТ ЗА ФИЗИЧКО ОБРАЗОВАНИЕ, СПОРТ И ЗДРАВЈЕ ПЕТТО 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 /ученицката:		
ПФРП – V/A правилно да ги изведува основните форми на постројување и престојување во просторот	<ul style="list-style-type: none"> - Примена на содржини на поставување и движење на научниците во формации: подвајца и по четворица; - движење во колона по еден, по двајца и по четворица; вртење во место, на лево и на десно; вртење налево круг (вртење за 180°). 	<p>ПФРП – IV /A1 умее правилно да се поставува во колона и врста по еден, по двајца и по четворица.</p> <p>ПФРП – IV/A2 умее правилно да се поставува во круг.</p> <p>ПФРП – IV/A3 умее правилно да се движи во колона/и;</p> <p>ПФРП – IV/A4 умее правилно да се врти во место, налево и надесно; вртење налево круг (вртење за 180°).</p>
ПФРП – V/B правилно да ги изведува вежби за оформување на телото со и без реквизити и на справи	<ul style="list-style-type: none"> - Вежби за оформување на телото без реквизити, со реквизити и на справи: вежби за јакнење, лавање и истегнување на: рацете и рамениот појас, трупот и карлицата и носете 	<p>ПФРП – IV/B1 умее правилно да ги изведува вежбите за оформување на телото без реквизити.</p> <p>ПФРП – IV/B2 умее правилно да ги изведува вежбите за оформување на телото со реквизити</p> <p>ПФРП – V/B3 умее правилно да ги изведува вежбите за оформување на телото на справи</p>
ПФРП – V/B правилно да ги изведува елементарните и штафетните игри со користење на спортски реквизити и справи и полигоните на препреки	<ul style="list-style-type: none"> - Игри: елементарни, штафетни игри, полигони со користење на спортски реквизити и справи, со качување, слегување, провлекување, скокања итн. 	<p>ПФРП – IV/B1 умее правилно да практикува елементарни игри со користење на спортски реквизити и справи</p> <p>ПФРП – IV/B2 умее правилно да практикува штафетни игри со користење на спортски реквизити и справи</p> <p>ПФРП – V/B2 умее правилно да практикува различни вежби во низа, на стандардна или импровизирана стаза од препреки (полигони).</p>
ПФРП – V/G да разие моторички способности при изведување на елементарните, штафетните игри и полигоните на препреки		<p>ПФРП – V/G1 покажува промена во брзината на движење;</p> <p>ПФРП – V/G2 покажува промена во издржливоста при движење;</p>

		<p>ПФРП–V/Г3 покажува промена во координацијата на целото тело при движењето;</p> <p>ПФРП– V/Г4 одржува рамнотежа во различни положби и движења;</p> <p>ПФРП – V/Г5 покажува промена во силата на одделни делови на телото и на целото тело;</p> <p>ПФРП–V/Г6 покажува промена во флексибилноста на одделни делови на телото</p>
ПФРП – V/Д да разие психолошки особини при изведување на игрите и полигоните		ПФРП – V/Д1 искажува емоции при играње со соучениците (се воздржува, знае да се радува на победата, прифаќа пораз)
ПФРП – V/Г да се оспособи за соодветно социјално однесување при изведување на игрите и полигоните		<p>ПФРП– V/Г1 почитува правила на однесување во игрите;</p> <p>ПФРП–V/Г2 другарски се однесува и соработува со другите во игра;</p> <p>ПФРП– V/Г3 искажува поддршка на својот тим (усно и во игра);</p> <p>ПФРП – V/Г4 изразува позитивни емоции во игрите</p>
ПФРП – V/Е да разие здрави навики и навики за безбедно движење во просторот при изведување на игрите и полигоните		<p>ПФРП – V/Е1 вежба редовно;</p> <p>ПФРП–V/Е2 поседува навики за лична хигиена;</p> <p>ПФРП – V/Е3 правилно се грижи за хигиената на спортската опрема;</p> <p>ПФРП–V/Е4 правовремено реагира при движење во различни ситуации;</p> <p>ПФРП – V/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- V/A да се обучува правилно да трча со правилно движење со рацете и нозете; да се обучува да изведе штафетно трчање; да ги развива способностите за брза и навремена реакција; да ги развива големите мускулни	<ul style="list-style-type: none"> • Примена на правилно трчање со промена на правецот на движењето, од право, цик- цак, (лево - десно) полукружно и кружно во функција на подигнување на општата физичка подготовка. 	<p>A- V/A1 Децата го усовршуваат одењето и трчањето во различни формации.</p> <p>A- V/A2 Децата се оспособуваат да стартуваат од висок и низок старт,</p> <p>A- V/A3 Децата се ги користат моторните</p>

<p>групи на рацете, трупот, карлицата и нозете; да ги развива психомоторните способности и подвижноста на локомо- торниот апарат; да се оспособува да ги применува техниките: скокање „ножици“ и „згрчна“ техника; да се поттикнува даучествува во игри со елементи на атлетиката.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Совладување на основитеза: - низок старт; - висок старт. • Примена на штафетно трчање. • Скокање: - скок од место - скокови: примена на скокови со залет; - техники: во височина „ножици“ и во далечина „згрчна“ техника. • Фрлање • Техника за фрлање топче во цел и во далечина-куглање; • Штафетни игри - натпревари. 	<p>способности во посебни ситуации (полигон)</p> <p>A- V/A4 Децата усвојуваат техника на скок од место, далечина и височина.</p> <p>A- V/A5 Децата ги усовршуваат разните начини на фрлање.</p> <p>A- V/A6 Децата го усовршуваат фрлањето на топче во далечина и цел.</p> <p>A- V/A7 Децата ги усовршуваат моторните способности сила, брзина, издржливост, снаодливост, еластичност.</p>
<p>A –V/B да разие моторички способности при изведување на движечките форми од атлетика</p>		<p>A–V /B1 покажува промена во брзината на движење;</p> <p>A– V/B2 покажува промена во издржливоста при движење;</p> <p>A–V/B3 покажува промена во координацијата на целото тело при движењето;</p> <p>A– V/B4 одржува рамнотежа во различни положби и движења;</p> <p>A–V/B5 ја подобрува силата; покажува промена во силата на одделни делови на телото и на целото тело;</p> <p>A– V/B6 ја подобрува флексибилноста. покажува промена во флексибилноста на одделни делови на телото</p>
<p>A-V/B да разие психолошки особини при изведување на движечките форми од атлетската</p>		<p>A– V/B1 упорен и истраен е при изведување на основните движења од атлетската;</p> <p>A–V/B2 покажува самодоверба при изведување на основните движења од атлетската;</p> <p>A– V/B3 дисциплиниран е при изведување на основните движења од атлетската</p>
<p>A-IV/G да се оспособи за соодветно социјално однесување при изведување на движечките форми од атлетската</p>		<p>A – V/G1 почитува правила на однесување при примена на основните движечки форми во атлетската</p>
<p>A – IV/D да развива здрави навики и навики за безбедно движење во просторот при изведување на движечките форми од</p>		<p>A – V/D1 вежба редовно;</p> <p>A – V/D2 правилно го држи телото;</p> <p>A–V/D3 почитува правила за безбедно</p>

атлетската		однесување при физичка активнос
Програмска тема: ГИМНАСТИКА		
поединечна цел	можни активности и стратегии/техники на учење и поучување	резултати од учењето
Ученикот /ученичката:		
<p>Г-V/A правилно да ги изведува основните движечки форми од гимнастиката</p> <p>Г -V/B да разие моторичкиспособности при изведување на движечките форми од гимнастиката</p>	<p>Усовршување гимнастичко одење</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. - Гимнастички игри со имитирање на животни, појави и предмети - Примена во нови услови на вежбите на партер: тркалање, лулање во сед, колут напред и колут назад згрчено на подлога - усовршување на висови и потпори (прости имешани) - примена во нови услови на вежбите за рамнотежа: одењена ниска греда, напред, странично и назад. - усовршување на одењена шведска клупа (напред, странично, назад) - наскок едноножен на почеток на греда - одење на ниска греда - саскок увинато на крајот од гредата - узмав на ниско вратило со шведски сандук или со помош Усовршување на наскок на шведски сандак со едноножен и суножен отскок и суножен доскок Полигони со совладување на справи 	<p>Г-V/A1 правилно гимнастички оди;</p> <p>Г-V/A2 правилно изведува вежби за обликување безсправи со и без придружба на музика;</p> <p>Г-V/A3 правилно изведува вежби за обликување сосправи со и без придружба на музика;</p> <p>Г-V/A4 правилно изведува колут напред;</p> <p>Г-V/A5 правилно изведува колут назад;</p> <p>Г-V/A6 правилно изведува висови;</p> <p>Г-V/A7 правилно изведува потпори;</p> <p>Г-V/A8 правилно изведува одење на ниска гимнастичка греда;</p> <p>Г-V/A9 правилно наскокнува на шведски сандак со едноножен и двоножен отскок и двоножен доскок.</p> <p>Г-V/B1 покажува промена во брзината на движење;</p> <p>Г-V/B2 покажува промена во издржливоста при движење;</p> <p>Г-V/B3 покажува промена во координацијата на целото тело при движењето;</p> <p>Г-V/B4 одржува рамнотежа во различни положби и движења;</p> <p>Г-V/B5 покажува промена во силата на одделни делови на телото и на целото тело;</p> <p>Г-V/B6 покажува промена во флексибилноста на одделни делови на телото.</p>

<p>Г –V/B да разие психолошки особини при изведување на движечките форми од гимнастиката</p> <p>Г –V/G да се оспособи за соодветно социјално однесување при изведување на движечките форми од гимнастиката</p> <p>Г –V/D да разие здрави навики и навии за безбедно движење во просторот при изведување на движечките форми од гимнастиката</p>		<p>Г–V/B1 упорен и истраен е при изведување на основните движења на гимнастичките вежби; Г–V/B2 покажува самодоверба при изведување на основните движења од гимнастиката Г–V/B3 дисциплиниран е при изведување на основните движења од гимнастиката</p> <p>Г-V/G1 почитува правила на однесување при изведба на основните движечки форми од гимнастиката</p> <p>Г-V/D1 има навии за лична хигиена; Г-V/D2 правилно се грижи за хигиената на спортската опрема; Г-V/D2 правовремено реагира при движење во различни ситуации; Г-V/D3 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>РТ–V/A правилно да ги изведува основните движечки форми од танци и Народни ора изведени во ритам</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Различни начини на одење и трчање со зададен ритам и музичка придружба ги применува во нови услови. - Имитирање на животни, појави и предмети, со музичка и ритмичка придружба - Ги применува во нови услови движења во 	<p>РТ–V/A1 правилно изведува моторички движења проследени со ритам и музика; РТ–V/A2 правилно изведува детски танци; РТ–V/A3 правилно изведува танцови игри; РТ–V/A4 правилно изведува ора.</p>

<p>PT-VI-B даразвиемоторички способностиприизведувањена едноставнидвижењаодтанци и народниора</p> <p>PT-VI-B да разие психолошки особини при изведување на едноставни движења од танци и народни ора</p> <p>PT-VI-Г да се оспособи за соодветно социјално однесување при изведување на едноставни движења од танци и народни ора</p> <p>PT-VI-Д да разие здрави навики и</p>	<p>место и вопростор (нишења, бранувања, кружења,паѓања).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ги применува во нови услови одредени движења воритам со користење на справи и реквизити - Движења со поодделни делови на телото ицелото тело. - Изведување на детски танци - Изведување натанцови игри и ора 	<p>PT –II/Б1 покажува промена во брзината на движење;</p> <p>PT –II/Б2 покажува промена во издржливоста при движење;</p> <p>PT –II/Б3 покажува промена во координацијата на целото тело при движењето;</p> <p>PT –II/Б4 одржува рамнотежа во различни положби и движења;</p> <p>PT –II/Б5 покажува промена во силата на одделни делови на телото и на целото тело;</p> <p>PT –II/Б6 покажува промена во флексибилноста на одделни делови на телото.</p> <p>PT-V/В1 изразува позитивни емоции низ танцови игри;</p> <p>PT – V/В2 упорен и истраен е при изведување на детските танци, танцовите игри и народните ора;</p> <p>PT–V/В3 покажува самодоверба при изведување на ритмичките движења;</p> <p>PT–V/В4 препознава естетско движење.</p> <p>PT–V/Г1 почитува правила на однесување при изведба на едноставните танци, игри и ора;</p> <p>PT–V/Г2 другарски се однесува и соработува во групата при изведба на едноставните танци, игри и ора.</p> <p>PT-V/Д1 вежба редовно;</p> <p>PT–V/Д2 поседува навики за лична хигиена.</p>
--	---	--

навики за безбедно движење во просторот при изведување на едноставни движења од танци и народни ора		
Програмска тема: СПОРТСКИ ИГРИ (ФУДБАЛ, РАКОМЕТ, КОШАРКА, ОДБОЈКА)		
поединечна цел	можни активности и стратегии/техники на учење и поучување	резултати од учењето
Ученикот /ученичката:		
СИФ-V/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 усвојува техника на додавањето на топката; да усвојува техника за прием на топката; да усвојува техника за шутирањето во гол.	<ul style="list-style-type: none"> • Комбинирано водење на топката (праволиниско и криволиниско) • Водење на топката насочено кон целта. • Фудбалско шутирање во сид со прифаќање на одбиена топка со сите делови од стопалото(со внатрешен , надворешен). • Фудбалско додавање и примање на ниска топка и висока топка во парови во место и во движење. • Слободно фудбалско шутирање и шутирање на топка во движење во одредена цел и во гол со сите делови од стопалото. • Игра - мал фудбал со модифицирани правила. • Елементарни и штафетни игри со топка за фудбал. 	<p>СИФ-V/A1 умее правилно да води топка (праволиниско и криволиниско)</p> <p>СИФ-V/A2 умее правилно да шутира во сид со прифаќање на одбиена топка со сите делови од стопалото (со внатрешен, надворешен).</p> <p>СИФ-V/A3 умее правилно да додава и прима ниски топка и висока топка во парови во место и во движење</p> <p>СИФ-V/A4 умее правилно да шутира топка во движење во одредена цел и во гол со сите делови од стопалото</p> <p>СИФ-V/A5 умее правилно да практикува игри со користење на модифицирани правила.</p>
СИР-V/A Да ги совладува и увежбува ракометните елементи со топка СИР-V/B Да се оспособи да ги изведува обучените ракометни елементи во сложени услови	<ul style="list-style-type: none"> • Водење на топката во место во сите можни положби, наизменично со лева и десна рака (стоење, седење, лежење ...) • Движење во ракометен став и учење на правилно фаулирање • Примање и додавање топка во движење (топките се со помали димензии) • Додавање во движење во тројки • Удар на гол од место и во движење без скок • Игра на два гола со запознавање на основните правила на ракометната игра. 	<p>СИР-IV/A-1 Умее да води топка во сите можни положби, наизменично со лева и десна рака .</p> <p>СИР-IV/A-2 Умее правилно да се движи во ракометен став и правилно да фаулира.</p> <p>СИР-IV/B-1 Умее правилно да прима и додава топка во движење директно и од подлога</p> <p>СИР-IV/B-2 Умее правилно да прима и додава топка во движење во тројки директно и од подлога</p>

		СИР-IV/Б-3 Умее правилно да изведува удар на гол од место и во движење
<p>СИК-V/A Да се оспособи да ги изведува основните форми на движење кои се изведуваат без и со топка во место</p> <p>СИК-V/Б Да се оспособи да ги изведува основните форми на движење кои се изведуваат без и со топка во движење</p> <p>СИК-V/В Да се оспособи да ги изведува основните кошаркарски елементи без и со топка во место и движење во групи</p> <p>СИК-V/Г Да се оспособи да ги изведува кошаркарски двочекор СИК-V/Д Да се оспособи да ги изведува шут од место</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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 вог рупи (меѓу 3 и 5 ченици – во триаголник и во ѕвезда) • Кошаркарски двочекор • Шут на кош од место 	<p>СИК-V/A-1 Умее правилно да ја држи и да ја прифаќа топката во место и во движење</p> <p>СИК-V/A-2 Умее да манипулира со топката во место и во движење</p> <p>СИК-V/Б-1 Умее правилно да води праволиниски и со промена на правецот</p> <p>СИК-V/Б-2 Умее правилно да додава во место и во движење</p> <p>СИК-V/В-1 Умее правилно да додава во група</p> <p>СИК-V/Г-1 Умее правилно да изведува кошаркарски двочекор</p> <p>СИК-V/Д-1 Умее правилно да изведува шут од место</p>

<p>СИО-V/A Да ги совладува и увежбува одбојкарските ставови во движење</p> <p>СИО-V/B Да се оспособи да ги изведува одбивање на топката со прсти и подлактици во сложени услови</p> <p>СИО-V/B Да се оспособи да изведува долен сервис</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Правилно движење во став покрај мрежа и во одбојкарско игралиште • Одбивање на топката со прсти над глава во место во сите можни положби (стоење, седење, лежење ...) • Одбивање и додавање на топка со прсти во движење (топките се полесни и со помали димензии) • Правилно додавање на топката со прсти и подлактици во движење во парови, тројки и поголеми групи • Додавање на топката со прсти и подлактици во групи од место и во движење во посложени ситуации со изведување на дополнителни движења во различни правци • Изведување на долен сервис во парови на кратко растојание (2-3 м.), (топките се полесни и со помали димензии) • Изведување на долен сервис во парови со постепено зголемување на растојанието помеѓу соучениците • Изведување на додавање на топката со прсти и подлактици по изведен долен сервис од страна на соученик во слободен простор 	<p>СИО-V/A-1 Умее правилно да се движи во одбојкарски став</p> <p>СИО-V/B-1 Умее правилно да одбива со прсти над глава во различни положби</p> <p>СИО-V/B-2 Умее правилно да додава со прсти во движење</p> <p>СИО-V/B-3 Умее правилно да додава со подлактици во движење</p> <p>СИО-V/B-1 Умее правилно да изведува долен сервис</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</p>

		<p>положби и движења; СИ-IV/Г5 ја подобрува силата; покажува промена во силата на одделни делови на телото и на целото тело; СИ -IV/Г6 ја подобрува флексибилноста. покажува промена во флексибилноста на одделни делови на телото</p>
СИ -IV/Д да разие психолошки особини при изведување на спортските игри		СИ -IV/Д1 искажува емоции при играње со соучениците (се воздржува, знае да се радува на победата, прифаќа пораз)
СИ -IV/Г да се оспособи за соодветно социјално однесување при изведување на спортските игри		<p>СИ -IV/Г1 почитува правила на однесување во игрите; СИ -IV/Г2 другарски се однесува и соработува со другите во игра; СИ -IV/Г3 искажува поддршка на својот тим (усно и во игра); СИ -IV/Г4 изразува позитивни емоции во игрите</p>
СИ -IV/Е да разие здрави навики и навики за безбедно движење во просторот при изведување на спортските игри		<p>СИ -IV/Е1 вежба редовно; СИ -IV/Е2 поседува навики за лична хигиена; СИ -IV/Е3 правилно се грижи за хигиената на спортската опрема; СИ-IV/Е4 правовремено реагира при движење во различни ситуации; СИ -IV/Е5 безбедно се движи во просторот</p>