***ОСНОВНА ШКОЛА:***

***ШКОЛСКА 20222/23. ГОДИНА***

**ОПЕРАТИВНИ ПЛАН РАДА НАСТАВНИКА**

*Назив предмета:* ***Физичко и здравствено васпитање***

*Разред****: V***

*Недељни фонд****: 3,5 часа***

*Годишњи фонд****: 126 часа***

*Школска:* ***2022/2023. година***

**Предметни наставник**

**ОПЕРАТИВНИ ПЛАН РАДА НАСТАВНИКА**

**Школска 2022/2023.**

**Назив предмета: Физичко и здравствено васпитање Разред: 5 . Недељни фонд часова: 3**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Редни бр. часа** | **Назив наставне јединице** | **Тип**  **часа** | **Облик рада** | **Методе рада** | **Наставн**  **средства** | **ИСХОДИ**  **Ученик ће бити у стању да:** |
| **1.** | **Упознавање са планом и програом**  **Атлетика: правилно држанње тела** | **Обучавање** | **Групни** | **Вербална (објашњавање)** | **Наставни планови** | **ФИЗИЧКE СПОСОБНОСТИ**   * **примени једноставнe комплексе простих и општеприпремних вежби уз помоћ наставника\*** * **уз помоћ натавника направи план активности\***   **МОТОРИЧКЕ ВЕШТИНЕ, СПОРТ И СПОРТСКЕ ДИСЦИПЛИНЕ**  **Атлетика**   * **комбинује и користи достигнути ниво усвојене технике трчања\* у свакодневном животу** * **доводи у везу развој физичких способности (идржљивости, брзине и снаге)\* са трчњем**   **Мали фудбал**  **-изведе елементе технике и примени основна правила у игри**  **-комбинује и користи достигнути ниво усвојене технике у игри и свакодневном животу**  **-учествује на унутародељењским такмичењима**  **ФИЗИЧКА И ЗДРАВСТВЕНА КУЛТУРА**  **Физичко вежбање и спорт**   * **користи основну терминологију вежбања** * **поштује правила понашања у и на просторима за вежбање у школи и ван ње, као и на спортским манифестацијама** * **примени мере безбедности током вежбања** * **одговорно се односи према објектима, справама и реквизитима у просторима за вежбање** * **примени и поштује правила тимске и спортске игре у складу са етичким нормама** * **направи план дневних активности**   **Здравствено васпитање**  **примењује здравствено-хигијенске мере пре, у току и након вежбања чува животну средину током вежбања** |
| **2.** | **ТЕСТИРАЊЕ: Висина, Тежина, Скок у даљ из места** | **Провера** | **Индивид.** | **Метод показивања** | **Вага, Метар**  **Висиномер** |
| **3.** | **ФЗВ - ОФА: Упознавање ученика са планом и програмом**  **М. Фудбал - игра** | **Обучавање** | **Фронтални** | **Објашњење** | **Пиштаљка** |
| **4.** | **ТЕСТИРАЊЕ: Прегибање у седу, Издржај у згибу** | **Провера** | **Комбинов.** | **Комплексна метода** | **Струњача, вратило** |
| **5.** | **ТЕСТИРАЊЕ: Трчање на 30м** | **Провера** | **Комбинов.** | **Комплексна метода** | **Штоперица** |
| **6.** | **ФЗВ - ОФА: М. Фудбал, Вођење лопте пуним рисом** | **Обучавање** | **Групни** | **Демонстрација** | **Чуњеви, лопта** |
| **7.** | **АТЛЕТИКА: Техника трчања** | **Обучавање** | **Групни** | **Комплексна метода** | **Стаза**  **Чуњеви** |
| **8.** | **АТЛЕТИКА: Техника трчања** | **Увежбавање** | **Групни** | **Демонстрација** | **Стаза**  **Чуњеви** |
| **9.** | **ФЗВ - ОФА: М. Фудбал, вођење лопте спољним рисом** | **Обучавање** | **Групни** | **Демонстрација** | **Чуњеви, лопта** |
| **10.** | **АТЛЕТИКА: Ниски старт, трчање на 10 м** | **Обучавање** | **Групни** | **Демонстрација** | **Стаза,**  **Чуњеви** |
| **11.** | **АТЛЕТИКА: Ниски старт, трчање на 10м** | **Утврђивање** | **Групни** | **Демонстрација** | **Стаза**  **Чуњеви** |
| **12.** | **ФЗВ - ОФА: М.фудбал, вођење лопте унутрашњим делом стопала** | **Обучавање** | **Комбинов.** | **Демострација** | **Лопта, Чуњеви** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Редни бр. часа** | **Назив наставне јединице** | **Тип**  **часа** | **Облик рада** | **Методе рада** | **Наставн**  **средства** | **ИСХОДИ**  **Ученик ће бити у стању да:** |
| **13.** | **АТЛЕТИКА: Високи старт, трчање на 30м** | **Обучавање** | **Групни** | **Демонстрација** | **Стаза** | **ФИЗИЧКE СПОСОБНОСТИ**   * **примени једноставнe комплексе простих и општеприпремних вежби уз помоћ наставника\*** * **уз помоћ натавника направи план активности\***   **МОТОРИЧКЕ ВЕШТИНЕ, СПОРТ И СПОРТСКЕ ДИСЦИПЛИНЕ**  **Атлетика**   * **комбинује и користи достигнути ниво усвојене технике трчања\* у свакодневном животу** * **доводи у везу развој физичких способности (идржљивости, брзине и снаге)\* са трчњем**   **Мали фудбал**  **-изведе елементе технике и примени основна правила у игри**  **-комбинује и користи достигнути ниво усвојене технике у игри и свакодневном животу**  **-учествује на унутародељењским такмичењима**  **Рукомет**  **- правилно хвата и додаje лопту**   * **примењује основна правила рукомета у игри на један гол** * **комбинује и користи достигнути ниво усвојене технике рукомета у свакодневном животу** * **доводи у везу развој физичких способности (координације, идржљивости, брзине и снаге) са рукометом**   **ФИЗИЧКА И ЗДРАВСТВЕНА КУЛТУРА**  **Физичко вежбање и спорт**   * **користи основну терминологију вежбања** * **поштује правила понашања у и на просторима за вежбање у школи и ван ње, као и на спортским манифестацијама** * **примени мере безбедности током вежбања** * **одговорно се односи према објектима, справама и реквизитима у просторима за вежбање** * **примени и поштује правила тимске и спортске игре у складу са етичким нормама** * **направи план дневних активности**   **Здравствено васпитање**  **примењује здравствено-хигијенске мере пре, у току и након вежбања чува животну средину током вежбања** |
| **14.** | **АТЛЕТИКА: Високи старт, трчање на 30м** | **Утврђивање** | **Комбинов.** | **Демонстрација** | **Стаза** |
| **15.** | **ФЗВ - ОФА: М.фубал: Вођење свим деловима стопала** | **Обучавање** | **Групни** | **Демонстрација** | **Спортски терен, лопте** |
| **16.** | **АТЛЕТИКА: Примопредаја штафете** | **Обучавање** | **Групни.** | **Демонстрација** | **Штафетне палице** |
| **17.** | **АТЛЕТИКА: Примопредаја штафете** | **Увежбавање** | **Групни.** | **Демонстрација**  **Објашњење** | **Штафетне палице** |
| **18.** | **ФЗВ - ОФА: М.фудбал, Примопредаја лопте у месту** | **Обучавање** | **Групни** | **Демонстрација** | **Спортски терен, лопте** |
| **19.** | **АТЛЕТИКА: Припрема за крос** | **Обучавање** | **Груни фронтални** | **Демонстрација** | **Стаза** |
| **20.** | **АТЛЕТИКА: Крос-одељењско такмичење** | **Провера** | **Групни** | **Вербална** | **Стаза** |
| **21.** | **ФЗВ - ОФА: М.фудбал, Примопредаја лопте у кретању** | **Обучавање** | **Комбинов.** | **Демонстрација** | **Спортски терен, лопте** |
| **22.** | **РУКОМЕТ: Хватање и додавање лопте у месту** | **Обучавање** | **Комбинов.** | **Демонстрација** | **Спортски терен, лопте** |
| **23.** | **РУКОМЕТ: Хватање и додавање лопте у месту** | **Увежбавање** | **Групни** | **Демонстрација** | **Спортски терен, лопте** |
| **24.** | **ФЗВ - ОФА: М.фудбал, Шут на гол из разних позиција** | **Обучавање** | **Групни** | **Демонстрација** | **Спортски терен, лопте** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Редни бр. часа** | **Назив наставне јединице** | **Тип**  **часа** | **Облик рада** | **Методе рада** | **Наставн**  **средства** | **ИСХОДИ**  **Ученик ће бити у стању да:** |
| **25.** | **РУКОМЕТ: Хватање и додавање лопте у кретању** | **Обучавање** | **Групни** | **Демонстрација**  **Вербална** | **Спортски**  **Терен, лопте** | **ФИЗИЧКE СПОСОБНОСТИ**   * **примени једноставнe комплексе простих и општеприпремних вежби уз помоћ наставника\*** * **уз помоћ натавника направи план активности\***   **МОТОРИЧКЕ ВЕШТИНЕ, СПОРТ И СПОРТСКЕ ДИСЦИПЛИНЕ**  **Мали фудбал**  **-изведе елементе технике и примени основна правила у игри**  **-комбинује и користи достигнути ниво усвојене технике у игри и свакодневном животу**  **-учествује на унутародељењским такмичењима**  **Рукомет**  **- правилно хвата и додаje лопту**   * **примењује основна правила рукомета у игри на један гол** * **комбинује и користи достигнути ниво усвојене технике рукомета у свакодневном животу** * **доводи у везу развој физичких способности (координације, идржљивости, брзине и снаге) са рукометом**   **ФИЗИЧКА И ЗДРАВСТВЕНА КУЛТУРА**  **Физичко вежбање и спорт**   * **користи основну терминологију вежбања** * **поштује правила понашања у и на просторима за вежбање у школи и ван ње, као и на спортским манифестацијама** * **примени мере безбедности током вежбања** * **одговорно се односи према објектима, справама и реквизитима у просторима за вежбање** * **примени и поштује правила тимске и спортске игре у складу са етичким нормама** * **направи план дневних активности**   **Здравствено васпитање**  **примењује здравствено-хигијенске мере пре, у току и након вежбања чува животну средину током вежбања** |
| **26.** | **РУКОМЕТ: Хватање и додавање лопте у кретању** | **Увежбавање** | **Групни** | **Демонстрација** | **Спортски терен, лопте** |
| **27.** | **ФЗВ - ОФА: М.фудбал, Ударац по лопти главом, Техника бацања аута** | **Обучавање** | **Групни** | **Демонстрација** | **Лопта** |
| **28.** | **РУКОМЕТ: Вођење лопте једном руком** | **Обучавање** | **Индивид.** | **Демонстрација** | **Лопта** |
| **29.** | **РУКОМЕТ: Вођење лопте једном руком** | **Увежбавање** | **Индивид.** | **Демонстрација** | **Лопта** |
| **30.** | **ФЗВ - ОФА: М.фудбал, Жонглирање, Ролање** | **Обучавање** | **Индивид.** | **Демонстрација** | **Лопта** |
| **31.** | **РУКОМЕТ: Вођењ лопте обема рукама** | **Обучавање** | **Индивид.** | **Демонстрација** | **Лопта** |
| **32.** | **РУКОМЕТ: Вођење лопте обема рукама** | **Увежбавање** | **Индивид.** | **Демонстрација** | **Лопта** |
| **33.** | **ФЗВ - ОФА: М.фудбал, Увежбавање пређених елемената** | **Увежбвање** | **Групни** | **Демонстрација** | **Лопта** |
| **34.** | **РУКОМЕТ-Скок шут** | **Обучавање** | **Индивид.** | **Демонстрација** | **Лопта** |
| **35.** | **РУКОМЕТ: Скок шут** | **Увежбавање** | **Групни** | **Демонстрација** | **Лопта** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Редни бр. часа** | **Назив наставне јединице** | **Тип**  **часа** | **Облик рада** | **Методе рада** | **Наставн**  **средства** | **ИСХОДИ**  **Ученик ће бити у стању да:** |
| **36.** | **ФЗВ - ОФА: М.фудбал, Провера пређених елемената** | **Провера** | **Групни** | **Демонстрација** | **Лопта** | **ФИЗИЧКE СПОСОБНОСТИ**   * **примени једноставнe комплексе простих и општеприпремних вежби уз помоћ наставника\*** * **уз помоћ натавника направи план активности\***   **МОТОРИЧКЕ ВЕШТИНЕ, СПОРТ И СПОРТСКЕ ДИСЦИПЛИНЕ**  **Рукомет**  **- правилно хвата и додаje лопту**   * **примењује основна правила рукомета у игри на један гол** * **комбинује и користи достигнути ниво усвојене технике рукомета у свакодневном животу** * **доводи у везу развој физичких способности (координације, идржљивости, брзине и снаге) са рукометом**   **Гимнастика**   * **самостално користи основну терминологију вежби обликовања** * **комбинује и користи достигнути ниво усвојене технике гимнастике (колутове) у свакодневном животу**   **доводи у везу развој физичких способности (координације покрета, гипкости и експлозивне снаге) са гимнастиком**  **Мали фудбал**  **-изведе елементе технике и примени основна правила у игри**  **-комбинује и користи достигнути ниво усвојене технике у игри и свакодневном животу**  **-учествује на унутародељењским такмичењима**  **ФИЗИЧКА И ЗДРАВСТВЕНА КУЛТУРА**  **Физичко вежбање и спорт**   * **користи основну терминологију вежбања** * **поштује правила понашања у и на просторима за вежбање у школи и ван ње, као и на спортским манифестацијама** * **примени мере безбедности током вежбања** * **одговорно се односи према објектима, справама и реквизитима у просторима за вежбање** * **примени и поштује правила тимске и спортске игре у складу са етичким нормама** * **направи план дневних активности**   **Здравствено васпитање**  **примењује здравствено-хигијенске мере пре, у току и након вежбања чува животну средину током вежбања** |
| **37.** | **РУКОМЕТ: Увежбавање пређених елемената** | **Увежбавање** | **Групни** | **Демонстрација** | **Терен, Лопта** |
| **38.** | **РУКОМЕТ: Провера пређених елемената** | **Провера** | **Групни** | **Демонстрација** | **Терен, Лопта** |
| **39.** | **ФЗВ - ОФА: М.фудбал, Вођење лопте у тројкама крис-крос** | **Обучавање** | **Групни** | **Демонстрација** | **Терен, Лопта** |
| **40.** | **ГИМНАСТИКА.Колут напред** | **Обучавање** | **Индивид.** | **Демонстрација** | **Струњаче** |
| **41.** | **ГИМНАСТИКА.Колут напред** | **Увежбавање** | **Индивид.** | **Демонстрација** | **Струњаче** |
| **42.** | **ФЗВ - ОФА: М.фудбал, Игра на један гол уз примену основних правила** | **Увежбавање** | **Групни** | **Демонстрација** | **Терен, Лопта** |
| **43.** | **ГИМНАСТИКА.Колут назад** | **Обучавање** | **Индивид.** | **Демонстрација** | **Струњаче** |
| **44.** | **ГИМНАСТИКА: Колут назад** | **Увежбавање** | **Групни** | **Вербална** | **Струњаче** |
| **45.** | **ФЗВ - ОФА: М.фудбал: Игра на два гола уз примену правила** | **Провера** | **Групни** | **Демонстрација** | **Терен, Лопте** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Редни бр. часа** | **Назив наставне јединице** | **Тип**  **часа** | **Облик рада** | **Методе рада** | **Наставн**  **средства** | **ИСХОДИ**  **Ученик ће бити у стању да:** |
| **46.** | **ГИМНАСТИКА: Став у упору** | **Обучавање** | **Индивид.** | **Вербална**  **демонстр.** | **Струњаче** | **ФИЗИЧКE СПОСОБНОСТИ**   * **примени једноставнe комплексе простих и општеприпремних вежби уз помоћ наставника\*** * **уз помоћ натавника направи план активности\***   **МОТОРИЧКЕ ВЕШТИНЕ, СПОРТ И СПОРТСКЕ ДИСЦИПЛИНЕ**  **Гимнастика**   * **самостално користи основну терминологију вежби обликовања** * **комбинује и користи достигнути ниво усвојене технике гимнастике (колутове) у свакодневном животу** * **доводи у везу развој физичких способности (координације покрета, гипкости и експлозивне снаге) са гимнастиком**   **Народне игре**   * **изведе кретања у различитом ритму** * **изведе кретања, вежбе и кратке саставе уз музичку пратњу**   **Мали фудбал**  **-изведе елементе технике и примени основна правила у игри**  **-комбинује и користи достигнути ниво усвојене технике у игри и свакодневном животу**  **-учествује на унутародељењским такмичењима**  **ФИЗИЧКА И ЗДРАВСТВЕНА КУЛТУРА**  **Физичко вежбање и спорт**   * **користи основну терминологију вежбања** * **поштује правила понашања у и на просторима за вежбање у школи и ван ње, као и на спортским манифестацијама** * **примени мере безбедности током вежбања** * **одговорно се односи према објектима, справама и реквизитима у просторима за вежбање** * **примени и поштује правила тимске и спортске игре у складу са етичким нормама** * **направи план дневних активности**   **Здравствено васпитање**  **примењује здравствено-хигијенске мере пре, у току и након вежбања чува животну средину током вежбања** |
| **47.** | **ГИМНАСТИКА: Став у упору** | **Увежбавање** | **Индивид.** | **Демонстрација** | **Струњаче** |
| **48.** | **ФЗВ - ОФА: М.фудбал: Игра на два гола уз примену основних правила** | **Увежбавање** | **Групни** | **Вербална,** | **Терен, Лопте** |
| **49.** | **ГИМНАСТИКА: Став у упору, колут напред** | **Обучавање** | **Групни** | **Вербална,**  **Демонстрација** | **Струњаче** |
| **50.** | **ГИМНАСТИКА: Став у упору, колут напред** | **Увежбавање** | **Групни** | **Вербална,**  **Демонстрација** | **Струњаче** |
| **51.** | **ФЗВ - ОФА: М.фудбал, Игра на два гола уз примену основних правила** | **Увежбавање** | **Групни** | **Вербална,**  **Демонстрација** | **Терен, Лопте** |
| **52.** | **ГИМНАСТИКА: Колут назад кроз став у упору** | **Обучавање** | **Индивид.** | **Аналитичко синтетичка** | **Струњаче,** |
| **53.** | **Гимнастика: колут назад кроз став у упору** | **Увежбавање** | **Индивид.** | **Вербална** | **Струњаче** |
| **54.** | **ФЗВ - ОФА: М.фудбал, Игра уз примену основних правила** | **Провера** | **Групни** | **Вербална** | **Терен, Лопте** |
| **55.** | **НАРОДНЕ ИГРЕ: Моравац** | **Обучавање** | **Индивид.** | **Аналитичко синтетичка** | **Флеш** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Редни бр. часа** | **Назив наставне јединице** | **Тип**  **часа** | **Облик рада** | **Методе рада** | **Наставн**  **средства** | **ИСХОДИ**  **Ученик ће бити у стању да:** |
| **56.** | **НАРОДНЕ ИГРЕ: Моравац** | **Увежбавање** | **Индивид.** | **Аналитичко синтетичка** | **Флеш** | **ФИЗИЧКE СПОСОБНОСТИ**   * **примени једноставнe комплексе простих и општеприпремних вежби уз помоћ наставника\*** * **уз помоћ натавника направи план активности\***   **МОТОРИЧКЕ ВЕШТИНЕ, СПОРТ И СПОРТСКЕ ДИСЦИПЛИНЕ**  **Народне игре**   * **изведе кретања у различитом ритму** * **изведе кретања, вежбе и кратке саставе уз музичку пратњу**   **Гимнастика**   * **самостално користи основну терминологију вежби обликовања** * **комбинује и користи достигнути ниво усвојене технике гимнастике (колутове) у свакодневном животу** * **доводи у везу развој физичких способности (координације покрета, гипкости и експлозивне снаге) са гимнастиком**   **ФИЗИЧКА И ЗДРАВСТВЕНА КУЛТУРА**  **Физичко вежбање и спорт**   * **користи основну терминологију вежбања** * **поштује правила понашања у и на просторима за вежбање у школи и ван ње, као и на спортским манифестацијама** * **примени мере безбедности током вежбања** * **одговорно се односи према објектима, справама и реквизитима у просторима за вежбање** * **примени и поштује правила тимске и спортске игре у складу са етичким нормама** * **направи план дневних активности**   **Здравствено васпитање**  **примењује здравствено-хигијенске мере пре, у току и након вежбања чува животну средину током вежбања** |
| **57.** | **ФЗВ - ОФА: С.тенис, Основни ставови, држање рекетаправила игре** | **Обучавање** | **Индивид.** | **Аналитичко синтетичка** | **Рекет** |
| **58.** | **НАРОДНЕ ИГРЕ: Лесковачка четворка** | **Обучавање** | **Групни** | **Аналитичко синтетичка** | **Флеш** |
| **59.** | **НАРОДНЕ ИГРЕ: Лесковачка четворка** | **Увежбавање** | **Индивид.** | **Аналитичко синтетичка** | **Флеш** |
| **60.** | **ФЗВ - ОФА: С.тенис, Жонглирање лоптице** | **Обучавање** | **Индивидуални** | **Демонстрација** | **Рекет, Лоптице** |
| **61.** | **НАРОДНЕ ИГРЕ: Чачак** | **Обучавање** | **Групни** | **Вербална**  **Демонстрација** | **Флеш** |
| **62.** | **НАРОДНЕ ИГРЕ: Чачак** | **Увежбавање** | **Групни** | **Вербална** | **Флеш** |
| **63.** | **ФЗВ - ОФА: С.тенис, Одбијање лоптице форхендом** | **Обучавање** | **Групни** | **Демонстрација** | **Рекет, Лоптице, Сто** |
| **64.** | **ГИМНАСТИКА: Премет странце** | **Обучавање** | **Индивид.** | **Вербална,**  **Демонстрација** | **Струњаче** |
| **65.** | **ГИМНАСТИКА: Премет странце** | **Увежбавање** | **Индивид.** | **Вербална,**  **Демонстрација** | **Струњаче** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Редни бр. часа** | **Назив наставне јединице** | **Тип**  **часа** | **Облик рада** | **Методе рада** | **Наставн**  **средства** | **ИСХОДИ**  **Ученик ће бити у стању да:** |
| **66.** | **ФЗВ - ОФА: С.тенисОдбијање лоптице форхендом** | **Увежбавање** | **Индивид.** | **Вербална,**  **Демонстрација** | **Сто, Рекет**  **, Лоптице** | **ФИЗИЧКE СПОСОБНОСТИ**   * **примени једноставнe комплексе простих и општеприпремних вежби уз помоћ наставника\*** * **уз помоћ натавника направи план активности\***   **МОТОРИЧКЕ ВЕШТИНЕ, СПОРТ И СПОРТСКЕ ДИСЦИПЛИНЕ**  **Гимнастика**   * **самостално користи основну терминологију вежби обликовања** * **комбинује и користи достигнути ниво усвојене технике гимнастике (колутове) у свакодневном животу** * **доводи у везу развој физичких способности (координације покрета, гипкости и експлозивне снаге) са гимнастиком**   **ФИЗИЧКА И ЗДРАВСТВЕНА КУЛТУРА**  **Физичко вежбање и спорт**   * **користи основну терминологију вежбања** * **поштује правила понашања у и на просторима за вежбање у школи и ван ње, као и на спортским манифестацијама** * **примени мере безбедности током вежбања** * **одговорно се односи према објектима, справама и реквизитима у просторима за вежбање** * **примени и поштује правила тимске и спортске игре у складу са етичким нормама** * **направи план дневних активности**   **Здравствено васпитање**  **примењује здравствено-хигијенске мере пре, у току и након вежбања чува животну средину током вежбања** |
| **67.** | **ГИМНАСТИКА: Прескок-Разношка** | **Обучавање** | **Индивид.** | **Вербална,**  **Демонстрација** | **Струњаче,**  **Козлић** |
| **68.** | **ГИМНАСТИКА: Прескок-Разношка** | **Увежбавање** | **Индивид.** | **Вербални**  **Демонстрација** | **Струњаче,**  **Козлић** |
| **69.** | **ФЗВ - ОФА: С.тенис, Одбијање лоптице бекхендом** | **Обучавање** | **Индивид.** | **Вербални**  **Демонстрација** | **Сто, Рекет**  **, Лоптице** |
| **70.** | **ГИМНАСТИКА: Прескок-Згрчка** | **Обучавање** | **Индивид.** | **Вербални**  **Демонстрација** | **Струњаче,**  **Козлић** |
| **71.** | **ГИМНАСТИКА: Прескок-Згрчка** | **Увежбавање** | **Групни, Индивид.** | **Вербални**  **Демонстрација** | **Струњаче,**  **Козлић** |
| **72.** | **ФЗВ - ОФА.С.тенис-Одбијање лопте бекхендом** | **Увежбавање** | **Групни, Индивид.** | **Вербални**  **Демонстрација** | **Сто, Рекет**  **, Лоптице** |
| **73.** | **ГИМНАСТИКА: Увежбавање пређених елемената** | **Увежбавање** | **Групни, Индивид.** | **Вербални**  **Демонстрација** | **Струњаче,**  **Козлић** |
| **74.** | **ГИМНАСТИКА: Провера пређених елемената** | **Провера** | **Групни, Индивид.** | **Вербални**  **Демонстрација** | **Струњаче,**  **Козлић** |
| **75.** | **ФЗВ - ОФА: С.тенис-Сервис форхендом и бекхендом** | **Обучавање** | **Групни** | **Демонстрација**  **Вербална** | **Сто, Рекети,**  **Лоптице** |
| **76.** | **ГИМНАСТИКА: Увежбавање пређених елемената** | **Увежбавање** | **Групни** | **Демонстрација**  **Вербална** | **Струњаче,**  **Козлић** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Редни бр. часа** | **Назив наставне јединице** | **Тип**  **часа** | **Облик рада** | **Методе рада** | **Наставн**  **средства** | **ИСХОДИ**  **Ученик ће бити у стању да:** |
| **77.** | **ГИМНАСТИКА: Провера пређених елемената** | **Провера** | **Групни** | **Демонстрација**  **Вербална** | **Струњаче,**  **Козлић** | **ФИЗИЧКE СПОСОБНОСТИ**   * **примени једноставнe комплексе простих и општеприпремних вежби уз помоћ наставника\*** * **уз помоћ натавника направи план активности\***   **МОТОРИЧКЕ ВЕШТИНЕ, СПОРТ И СПОРТСКЕ ДИСЦИПЛИНЕ**  **Атлетика**   * **комбинује и користи достигнути ниво усвојене технике трчања\* у свакодневном животу** * **доводи у везу развој физичких способности (идржљивости, брзине и снаге)\* са трчњем**   **Гимнастика**   * **самостално користи основну терминологију вежби обликовања** * **комбинује и користи достигнути ниво усвојене технике гимнастике (колутове) у свакодневном животу** * **доводи у везу развој физичких способности (координације покрета, гипкости и експлозивне снаге) са гимнастиком**   **Рукомет**   * **примењује основна правила рукомета у игри на један гол** * **комбинује и користи достигнути ниво усвојене технике рукомета у свакодневном животу** * **доводи у везу развој физичких способности (координације, идржљивости, брзине и снаге) са рукометом**   **ФИЗИЧКА И ЗДРАВСТВЕНА КУЛТУРА**  **Физичко вежбање и спорт**   * **користи основну терминологију вежбања** * **поштује правила понашања у и на просторима за вежбање у школи и ван ње, као и на спортским манифестацијама** * **примени мере безбедности током вежбања** * **одговорно се односи према објектима, справама и реквизитима у просторима за вежбање** * **примени и поштује правила тимске и спортске игре у складу са етичким нормама** * **направи план дневних активности**   **Здравствено васпитање**  **примењује здравствено-хигијенске мере пре, у току и након вежбања чува животну средину током вежбања** |
| **78.** | **ФЗВ - ОФА: С.тенис, Сервис форхендом и бекхендом** | **Увежбавање** | **Групни** | **Демонстрација**  **Вербална** | **Сто, Рекети,**  **Лоптице** |
| **79.** | **АТЛЕТИКА: Припрема за крос** | **Обучавање** | **Групни** | **Демонстрација**  **Вербална** | **Стаза** |
| **80.** | **АТЛЕТИКА: Крос-Одељењско такмичење** | **Провера** | **Групни** | **Демонстрација**  **Вербална** | **Стаза** |
| **81.** | **ФЗВ - ОФА: С.тенис-Одигравање по дијагонали форхендом** | **Обучавање** | **Групни** | **Демонстрација**  **Вербална** | **Сто, Рекети,**  **Лоптице** |
| **82.** | **РУКОМЕТ: Мађарац** | **Обучавање** | **Групни** | **Демонстрација**  **Вербална** | **Спортски**  **Терен, лопте** |
| **83.** | **РУКОМЕТ: Мађарац** | **Увежбавање** | **Групни** | **Демонстрација**  **Вербална** | **Спортски**  **Терен, лопте** |
| **84.** | **ФЗВ - ОФА: С.тенис-Одигравање по дијагонали бекхендом** | **Обучавање** | **Групни** | **Демонстрација**  **Вербална** | **Со, Рекети,**  **Лоптице** |
| **85.** | **РУКОМЕТ: Чеони шут** | **Обучавање** | **Комбинов.** | **Демонстрација**  **Објашњење** | **Спортски терен, лопте** |
| **86.** | **РУКОМЕТ: Чеони шут** | **Увежбавање** | **Комбинов.** | **Демонстрација**  **Објашњење** | **Спортски терен, лопте** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Редни бр. часа** | **Назив наставне јединице** | **Тип**  **часа** | **Облик рада** | **Методе рада** | **Наставн**  **средства** | **ИСХОДИ**  **Ученик ће бити у стању да:** |
| **87.** | **ФЗВ - ОФА: С.тенис-Одигравање по паралели форхендом** | **Обучавање** | **Комбинов.** | **Демонстрација**  **Објашњење** | **Сто, Рекети,**  **Лоптице** | **ФИЗИЧКE СПОСОБНОСТИ**   * **примени једноставнe комплексе простих и општеприпремних вежби уз помоћ наставника\*** * **уз помоћ натавника направи план активности\***   **МОТОРИЧКЕ ВЕШТИНЕ, СПОРТ И СПОРТСКЕ ДИСЦИПЛИНЕ**  **Рукомет**   * **примењује основна правила рукомета у игри на један гол** * **комбинује и користи достигнути ниво усвојене технике рукомета у свакодневном животу** * **доводи у везу развој физичких способности (координације, идржљивости, брзине и снаге) са рукометом**   **ФИЗИЧКА И ЗДРАВСТВЕНА КУЛТУРА**  **Физичко вежбање и спорт**   * **користи основну терминологију вежбања** * **поштује правила понашања у и на просторима за вежбање у школи и ван ње, као и на спортским манифестацијама** * **примени мере безбедности током вежбања** * **одговорно се односи према објектима, справама и реквизитима у просторима за вежбање** * **примени и поштује правила тимске и спортске игре у складу са етичким нормама** * **направи план дневних активности**   **Здравствено васпитање**  **примењује здравствено-хигијенске мере пре, у току и након вежбања чува животну средину током вежбања** |
| **88.** | **РУКОМЕТ: Шасе корак** | **Обучавање** | **Комбинов.** | **Демонстрација**  **Објашњење** | **Спортски терен, лопте** |
| **89.** | **РУКОМЕТ: Шасе корак** | **Увежбавање** | **Комбинов.** | **Демонстрација**  **Објашњење** | **Спортски терен, лопте** |
| **90.** | **ФЗВ - ОФА: С.тенис-Одигравање по паралели бекхендом** | **Обучавање** | **Комбинов.** | **Демонстрација**  **Објашњење** | **Сто, Рекети**  **, Лоптице** |
| **91.** | **РУКОМЕТ: Финтирање** | **Обучавање** | **Комбинов.** | **Демонстрација**  **Објашњење** | **Спортски терен, лопте** |
| **92.** | **РУКОМЕТ: Увежбавање пређених елемената** | **Увежбавање** | **Комбинов.** | **Демонстрација**  **Објашњење** | **Спортски терен, лопте** |
| **93.** | **ФЗВ - ОФА: С.тенис-Увежбавање пређених елемената** | **Увежбавање** | **Комбинов.** | **Демонстрација**  **Објашњење** | **Сто, Рекети, Лоптице** |
| **94.** | **РУКОМЕТ: Игра** | **Увежбавање** | **Комбинов.** | **Демонстрација**  **Објашњење** | **Спортски терен, лопте** |
| **95.** | **РУКОМЕТ: Игра** | **Провера** | **Комбинов.** | **Демонстрација**  **Објашњење** | **Спортски терен, лопте** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Редни бр. часа** | **Назив наставне јединице** | **Тип**  **часа** | **Облик рада** | **Методе рада** | **Наставн**  **средства** | **ИСХОДИ**  **Ученик ће бити у стању да:** |
| **96.** | **ФЗВ - ОФА: С.тенис-Примена правила стоног тениса кроз игру** | **Увежбавање** | **Комбинов.** | **Демонстрација**  **Објашњење** | **Сто, Рекети,**  **Лоптице** | **ФИЗИЧКE СПОСОБНОСТИ**   * **примени једноставнe комплексе простих и општеприпремних вежби уз помоћ наставника\*** * **уз помоћ натавника направи план активности\***   **МОТОРИЧКЕ ВЕШТИНЕ, СПОРТ И СПОРТСКЕ ДИСЦИПЛИНЕ**  **Атлетика**   * **комбинује и користи достигнути ниво усвојене технике трчања\* у свакодневном животу** * **доводи у везу развој физичких способности (идржљивости, брзине и снаге)\* са трчњем**   **ФИЗИЧКА И ЗДРАВСТВЕНА КУЛТУРА**  **Физичко вежбање и спорт**   * **користи основну терминологију вежбања** * **поштује правила понашања у и на просторима за вежбање у школи и ван ње, као и на спортским манифестацијама** * **примени мере безбедности током вежбања** * **одговорно се односи према објектима, справама и реквизитима у просторима за вежбање** * **примени и поштује правила тимске и спортске игре у складу са етичким нормама** * **направи план дневних активности**   **Здравствено васпитање**  **примењује здравствено-хигијенске мере пре, у току и након вежбања чува животну средину током вежбања** |
| **97.** | **АТЛЕТИКА: Скок у даљ-увинуће** | **Обучавање** | **Индиви.**  **Групни** | **Демонстрација**  **Објашњење** | **Јама**  **, Струњаче** |
| **98.** | **АТЛЕТИКА: Скок у даљ-увинуће** | **Увежбавање** | **Индиви.**  **Групни** | **Демонстрација**  **Објашњење** | **Јама,**  **Струњаче** |
| **99.** | **ФЗВ - ОФА: С.тенис-Појединачна игра-сингл** | **Провера** | **Индиви.**  **Групни** | **Демонстрација**  **Објашњење** | **Сто, Рекети**  **, Лоптице** |
| **100.** | **АТЛЕТИКА: Скок у вис-Маказице** | **Обучавање** | **Индиви.**  **Групни** | **Демонстрација**  **Објашњење** | **Струњаче**  **, Ластиш** |
| **101.** | **АТЛЕТИКА: Скок у вис-Маказице** | **Увежбавање** | **Индиви.**  **Групни** | **Демонстрација**  **Објашњење** | **Струњаче,**  **Ластиш** |
| **102.** | **ОФА.С.тенис-Игра у паровима** | **Увежбавање** | **Индиви.**  **Групни** | **Демонстрација**  **Објашњење** | **Сто, рекети,**  **Лоптице** |
| **103.** | **АТЛЕТИКА: Бацање кугле-Школска техника** | **Обучавање** | **Индиви.**  **Групни** | **Демонстрација**  **Објашњење** | **Спортски терен, кугла** |
| **104.** | **АТЛЕТИКА: Бацање кугле-обрајан техника** | **Обучавање** | **Индиви.**  **Групни** | **Демонстрација**  **Објашњење** | **Спортски терен, кугла** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Редни бр. часа** | **Назив наставне јединице** | **Тип**  **часа** | **Облик рада** | **Методе рада** | **Наставн**  **средства** | **ИСХОДИ**  **Ученик ће бити у стању да:** |
| **105.** | **ФЗВ - ОФА: С.тенис-Игра мешовитих парова-микс дубл** | **Провера** | **Групни** | **Демонстрација**  **Објашњење** | **Сто, Рекети,**  **Лоптице** | **ФИЗИЧКE СПОСОБНОСТИ**   * **примени једноставнe комплексе простих и општеприпремних вежби уз помоћ наставника\*** * **уз помоћ натавника направи план активности\***   **МОТОРИЧКЕ ВЕШТИНЕ, СПОРТ И СПОРТСКЕ ДИСЦИПЛИНЕ**  **Атлетика**   * **комбинује и користи достигнути ниво усвојене технике трчања\* у свакодневном животу** * **доводи у везу развој физичких способности (идржљивости, брзине и снаге)\* са трчњем**   **ФИЗИЧКА И ЗДРАВСТВЕНА КУЛТУРА**  **Физичко вежбање и спорт**   * **користи основну терминологију вежбања** * **поштује правила понашања у и на просторима за вежбање у школи и ван ње, као и на спортским манифестацијама** * **примени мере безбедности током вежбања** * **одговорно се односи према објектима, справама и реквизитима у просторима за вежбање** * **примени и поштује правила тимске и спортске игре у складу са етичким нормама** * **направи план дневних активности**   **Здравствено васпитање**  **примењује здравствено-хигијенске мере пре, у току и након вежбања чува животну средину током вежбања** |
| **106.** | **АТЛЕТИКА: Увежбавање пређених елемената** | **Увежбавање** | **Групни** | **Демонстрација**  **Објашњење** | **Спортски терен, Кугла, Ластиш** |
| **107.** | **АТЛЕТИКА: Провера пређених елемената** | **Провера** | **Групни** | **Демонстрација**  **Објашњење** | **Спортски терен, Кугла,**  **Ластиш** |
| **108.** | **ФЗВ - ОФА: С.тенис-Одељењско такмичење** | **Увежбавање** | **Групни** | **Демонстрација**  **Објашњење** | **Сто, Рекети,**  **Лоптице** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**Напомена: Укупни фонд од 126 часова се састоји од 108 редовних часова који се реализују као 3 часа недељно и још 18 часова – кумулативних који се реализују 3 пута годишње по 6 часова или по избору актива школе.**