***ОСНОВНА ШКОЛА:***

***ШКОЛСКА 2022/23. ГОДИНА***

**ОПЕРАТИВНИ ПЛАН РАДА НАСТАВНИКА**

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

*Разред****: VII***

*Недељни фонд****:3 часа***

*Годишњи фонд****: 108 часа***

*Школска:* ***2022/2023. година***

**Преметни наставник**

 **ОПЕРАТИВНИ ПЛАН РАДА НАСТАВНИКА**

 **Школска 2022/2023**

 **Назив предмета: Физичко и здравствено васпитање Разред: 7 . 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 држање 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**

**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.** | **ТЕСТИРАЊЕ:Прегибање у седу, Издржај у згибу** | **Провера** | **Комбинов.** | **Комплексна метода** | **Струњаче,****Вратило** |
| **4.** | **ТЕСТИРАЊЕ:Трчање на 30 метара** | **Провера** | **Комбинов.** | **Комплексна метода** | **Штоперица** |
| **5.** | **АТЛЕТИКА:Техника трчања** | **Обучавање** | **Комбинов.** | **Комплексна метода** | **Чуњеви** |
| **6.** | **АТЛЕТИКА:Техника трчања** | **Убежбавање** | **Комбинов.** | **Комплексна метода** | **Чуњеви** |
| **7.** | **АТЛЕТИКА:Ниски старт,трчање на 10 м** | **Обучавање** | **Групни** | **Демонстрација** | **Стаза****Чуњеви** |
| **8.** | **АТЛЕТИКА:Ниски старт,трчање на 10м** | **Увежбавање** | **Групни** | **Вербална** | **Стаза****Чуњеви** |
| **9.** | **АТЛЕТИКА:Високи старт,трчање на 30 м** | **Обучавање** | **Групни** | **Демонстрација** | **Стаза,****Чуњеви** |
| **10.** | **АТЛЕТИКА: Високи старт,трчање на 30м** | **Увежбавање** | **Групни** | **Вербална (објашњавање)** | **Стаза,****Чуњеви** |
| **11.** | **АТЛЕТИКА:****Примопредаја****штафете** | **Обучавање** | **Комбинов.** | **Демонстрација** | **Стаза****Палице** |
| **12.** | **АТЛЕТИКA:****Примопредаја штафете** | **Увежбавање** | **Комбинов.** | **Демострација** | **Стаза****Палице** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Редни бр. часа** | **Назив наставне јединице** | **Тип****часа** | **Облик рада** | **Методе рада** | **Наставн****средства** | **ИСХОДИ****Ученик ће бити у стању да:** |
| **13.** | **АТЛЕТИКА:****Припрема за крос** | **Увежбавање** | **Комбинов.** | **Комплексна метода** | **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**

**Одбојка** - изведе елементе одбојкашке технике -примени основна правила одбојке у игри -комбинује и користи достигнути ниво усвојене технике одбојке у игри и свакодневном животу-примени основне тактичке елементе одбојке-учествује на такмичењима између одељења - доводи у везу развој физичких способности са одбојком**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:Крос****Одељењско такмичење** | **Провера** | **Комбинов.** | **Комплексна метода** | **Стаза** |
| **15.** | **ОДБОЈКА:Одбијање лопте прстима** | **Обучавање** | **Комбинов.** | **Вербална** | **Спортски терен, лопте** |
| **16.** | **ОДБОЈКА:Одбијање лопте прстима** | **Увежбавање** | **Комбинов.** | **Вербална** | **Спортски терен, лопте** |
| **17.** | **ОДБОЈКА:Одбијање лопте чекићем** | **Обучавање** | **Комбинов.** | **Демонстрација****Објашњење** | **Спортски терен,лопте** |
| **18.** | **ОДБОЈКА:Одбијање лопте чекићем** | **Увежбавање** | **Комбинов.** | **Вербална** | **Спортски терен, лопте** |
| **19.** | **ОДБОЈКА: Сервис школски** | **Обучавање** | **Груни фронтални** | **Демонстрација** | **Спортски терен, лопте** |
| **20.** | **ОДБОЈКА: Сервис школски** | **Увежбавање** | **Групни** | **Вербална** | **Спортски терен,лопте** |
| **21.** | **ОДБОЈКА: Тенис сервис** | **Обучавање** | **Комбинов.** | **Демонстрација** | **Спортски терен,лопте** |
| **22.** | **ОДБОЈКА: Тенис сервис** | **Увежбавање** | **Комбинов.** | **Комплексна метода** | **Спортски терен,лопте** |
| **23.** | **ОДБОЈКА: Смеч** | **Обучавање** | **Групни** | **Демонстрација** | **Спортски терен,лопте** |
| **24.** | **ОДБОЈКА: Смеч** | **Увежбавање** | **Групни** | **Вербална** | **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.** | **ОДБОЈКА: Игра** | **Увежбавање** | **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****Одбојка**- изведе елементе одбојкашке технике -примени основна правила одбојке у игри -комбинује и користи достигнути ниво усвојене технике одбојке у игри и свакодневном животу-примени основне тактичке елементе одбојке-учествује на такмичењима између одељења - доводи у везу развој физичких способности са одбојком**Гимнастика** - самостално користи основну терминологију вежби обликовања -изводи ротације тела --комбинује и користи достигнути ниво усвојене технике гимнастике у свакодневном животу-доводи у везу развој физичких способности (координације,гипкости и експлозивне снаге) са гимнастиком-изведе кретње,вежбе и кратке саставе (комбинације)**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.** | **ОДБОЈКА: Игра** | **Провера** | **Групни** | **Вербална** | **Спортски терен,лопте** |
| **27.** | **ГИМНАСТИКА:Колут напред** | **Обучавање** | **Индивид.** | **Демонстрација** | **Струњаче** |
| **28.** | **ГИМНАСТИКА:Колут напред** | **Увежбавање** | **Индивид.** | **Вербална** | **Струњаче** |
| **29.** | **ГИМНАСТИКА:Колут назад** | **Обучавање** | **Индивид.** | **Демонстрација** | **Струњаче** |
| **30.** | **ГИМНАСТИКА:Колут назад** | **Увежбавање** | **Индивид.** | **Вербална** | **Струњаче** |
| **31.** | **ГИМНАСТИКА:Став у упору** | **Обучавање** | **Индивид.** | **Демонстрација** | **Струњаче** |
| **32.** | **ГИМНАСТИКА:Став у упору** | **Увежбавање** | **Индивид.** | **Вербална** | **Струњаче** |
| **33.** | **ГИМНАСТИКА:Став у упору,колут напред** | **Обучавање** | **Индивид.** | **Демонстрација** | **Струњаче** |
| **34.** | **ГИМНАСТИКА:Став у упору,колут напред** | **Увежбавање** | **Индивид.** | **Вербална** | **Струњаче** |
| **35** | **ГИМНАСТИКА:Колут назад кроз став у упору** | **Обучавање** | **Индивидуални** | **Демонстрација** | **Струњаче** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Редни бр. часа** | **Назив наставне јединице** | **Тип****часа** | **Облик рада** | **Методе рада** | **Наставн****средства** | **ИСХОДИ****Ученик ће бити у стању да:** |
| **36.** | **ГИМНАСТИКА:Колут назад кроз став у упору** | **Увежбавање** | **Индивид.** | **Вербална** | **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 -изводи ротације тела --комбинује и користи достигнути ниво усвојене технике гимнастике у свакодневном животу-доводи у везу развој физичких способности (координације,гипкости и експлозивне снаге) са гимнастиком-изведе кретње,вежбе и кратке саставе (комбинације)**Плес и ритмика** - изведе кретања у различитом ритму-изведе кретње, вежбе и кратке саставе уз музичку прању-игра народно коло -изведе основне кораке плеса из народне традиције других култура**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.** | **НАРОДНЕ ИГРЕ:Моравац** | **Обучавање** | **Групни** | **Демонстрација** | **Флеш** |
| **38.** | **НАРОДНЕ ИГРЕ:Моравац** | **Увежбавање** | **Групни** | **Вербална** | **Флеш** |
| **39.** | **НАРОДНЕ ИГРЕ:Лесковачка четворка** | **Обучавање** | **Групни** | **Демонстрација** | **Флеш** |
| **40.** | **НАРОДНЕ ИГРЕ:Лесковачка четворка** | **Увежбавање** | **Групни** | **Вербална** | **Флеш** |
| **41.** | **НАРОДНЕ ИГРЕ:Чачак** | **Обучавање** | **Групни** | **Демонстрација** | **Флеш** |
| **42.** | **НАРОДНЕ ИГРЕ:Чачак** | **Увежбавање** | **Групни** | **Вербална** | **Флеш** |
| **43.** | **ГИМНАСТИКА:****Премет странце** | **Обучавање** | **Индивид.** | **Демонстрација** | **Струњаче** |
| **44.** | **ГИМНАСТИКА:****Премет странце** | **Увежбавање** | **Групни** | **Вербална** | **Струњаче** |
| **45.** | **ГИМНАСТИКА: Прескок-Разношка** | **Обучавање** | **Индивид.** | **Демонстрација** | **Струњаче Козлић** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Редни бр. часа** | **Назив наставне јединице** | **Тип****часа** | **Облик рада** | **Методе рада** | **Наставн****средства** | **ИСХОДИ****Ученик ће бити у стању да:** |
| **46.** | **ГИМНАСТИКА****Прескок-Разношка** | **Увежбавање** | **Индивид.** | **Вербална****демонстр.** | **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****Гимнастика** - самостално користи основну терминологију вежби обликовања -изводи ротације тела --комбинује и користи достигнути ниво усвојене технике гимнастике у свакодневном животу-доводи у везу развој физичких способности (координације,гипкости и експлозивне снаге) са гимнастиком-изведе кретње,вежбе и кратке саставе (комбинације)**Кошарка**- изведе елементе кошаркашке технике -примени основна правила кошарке у игри -комбинује и користи достигнути ниво усвојене технике кошарке у игри и свакодневном животу-примени основне тактичке елементе кошаркашке игре-учествује на такмичењима између одељења - доводи у везу развој физичких способности са кошарком**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:****Прескок-Згрчка** | **Обучавање** | **Индивид.** | **Демонстрација** | **Струњаче****Козлић** |
| **48.** | **ГИМНАСТИКА:****Прескок-Згрчка** | **Увежбавање** | **Индивидуални** | **Вербална,** | **Струњаче****Козлић** |
| **49.** | **ГИМНАСТИКА:****Увежбавање пређених елемената** | **Увежбавање** | **Групни** | **Вербална,****Демонстрација** | **Струњаче****Козлић** |
| **50.** | **ГИМНАСТИКА:****Провера пређених елемената** | **Провера** | **Групни** | **Вербална,****Демонстрација** | **Струњаче****Козлић** |
| **51.** | **ГИМНАСТИКА:****Увежбавање пређених елемената** | **Увежбавање** | **Групни,индивидални** | **Вербална,****Демонстрација** | **Струњаче****Козлић** |
| **52.** | **ГИМНАСТИКА:Провера пређених елемената** | **Провера** | **Групни и индивид.** | **Аналитичко синтетичка** | **Струњаче,****Козлић,** |
| **53.** | **КОШАРКА: Хватање и додавање** | **Обучавање** | **Групни** | **Вербална** | **Стаза** |
| **54.** | **КОШАРКА: Хватање и додавање** | **Увежбавање** | **Групни** | **Аналитичко синтетичка** | **Стаза** |
| **55.** | **КОШАРКА:Вођење лопте** | **Обучавање** | **Индивид.** | **Аналитичко синтетичка** | **Терен****Лопте** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Редни бр. часа** | **Назив наставне јединице** | **Тип****часа** | **Облик рада** | **Методе рада** | **Наставн****средства** | **ИСХОДИ****Ученик ће бити у стању да:** |
| **56.** | **КОШАРКА:Вођење лопте** | **Увежбавање** | **Индивид.** | **Аналитичко синтетичка** | **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****Атлетика*** комбинује и користи достигнути ниво усвојене технике трчања\* у свакодневном животу
* доводи у везу развој физичких способности (идржљивости, брзине и снаге)\* са трчњем

**Кошарка**- изведе елементе кошаркашке технике -примени основна правила кошарке у игри -комбинује и користи достигнути ниво усвојене технике кошарке у игри и свакодневном животу-примени основне тактичке елементе кошаркашке игре-учествује на такмичењима између одељења - доводи у везу развој физичких способности са кошарком**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.** | **КОШАРКА:Скок шут** | **Обучавање** | **Индивид.** | **Аналитичко синтетичка** | **Терен****Лопте** |
| **58.** | **КОШАРКА:Скок шут** | **Увежбавање** | **Индивид.** | **Аналитичко синтетичка** | **Терен****Лопте** |
| **59.** | **КОШАРКА:Десни и леви двокорак** | **Обрда** | **Индивид.** | **Аналитичко синтетичка** | **Терен****Лопте** |
| **60.** | **КОШАРКА:Десни и леви двокорак** | **Увежбавање** | **Индивидуални** | **Вербална** | **Терен,****Лопте** |
| **61.** | **КОШАРКА:Увежбавање пређених елемената** | **Увежбавање** | **Групни** | **Вербална****Демонстрација** | **Терен,****Лопте** |
| **62.** | **КОШАРКА:Увежбавање пређених елемената** | **Увежбавање** | **Групни** | **Вербална** | **Терен,****Лопте** |
| **63.** | **КОШАРКА:Игра** | **Провера** | **Групни** | **Вербална** | **Терен,****Лопте** |
| **64.** | **КОШАРКА:Игра** | **Провера** | **Групни** | **Вербална,****Демонстрација** | **Спортски терен** |
| **65.** | **АТЛЕТИКА: Скок у даљ.увинуће** | **Обучавање** | **Индивид.** | **Вербална,****Демонстрација** | **Спортски терен** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Редни бр. часа** | **Назив наставне јединице** | **Тип****часа** | **Облик рада** | **Методе рада** | **Наставн****средства** | **ИСХОДИ****Ученик ће бити у стању да:** |
| **66.** | **АТЛЕТИКА: Скок у даљ-увинуће** | **Увежбавање** | **Индивид.** | **Вербална,****Демонстрација** | **Спортски терен** | **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

**Одбојка** - изведе елементе одбојкашке технике -примени основна правила одбојке у игри -комбинује и користи достигнути ниво усвојене технике одбојке у игри и свакодневном животу-примени основне тактичке елементе одбојке-учествује на такмичењима између одељења **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.** | **АТЛЕТИКА:Скок у вис-Маказице** | **Обучавање** | **Индивид.** | **Вербална,****Демонстрација** | **Спортски терен** |
| **68.** | **АТЛЕТИКА:Скок у вис-Маказице** | **Увежбавање** | **Индивид.** | **Вербални****Демонстрација** | **Струњаче,****Ластиш** |
| **69.** | **АТЛЕТИКА:Бацање кугле-Школска техника** | **Обучавање** | **Индивид.** | **Вербални****Демонстрација** | **Кугла** |
| **70.** | **АТЛЕТИКА:Бацање кугле-Обрајан техника** | **Обучавање** | **Индивид.** | **Вербални****Демонстрација** | **Кугла** |
| **71.** | **АТЛЕТИКА:Припрема за крос** | **Увежбавање** | **Групни, Индивид.** | **Вербални****Демонстрација** | **Спортски терен** |
| **72.** | **АТЛЕТИКА:Крос одељенско такмичење** | **Провера** | **Групни, Индивид.** | **Вербални****Демонстрација** | **Спортски терен** |
| **73.** | **АТЛЕТИКА : Увежбавање пређених елемената** | **Увежбавање** | **Групни, Индивид.** | **Вербални****Демонстрација** | **Спортски терен,Кугла,****Ластиш** |
| **74.** | **АТЛЕТИКА : Провера пређених елемената** | **Провера** | **Групни, Индивид.** | **Вербални****Демонстрација** | **Спортски терен,Кугла,****Ластиш** |
| **75.** | **ОДБОЈКА: Блок** | **Обучавање** | **Групни** | **Демонстрација****Вербална** | **Спортски****Терен,лопте** |
| **76.** | **ОДБОЈКА: Блок** | **Увежбавање** | **Групни** | **Демонстрација****Вербална** | **Спортски****Терен,лопте** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Редни бр. часа** | **Назив наставне јединице** | **Тип****часа** | **Облик рада** | **Методе рада** | **Наставн****средства** | **ИСХОДИ****Ученик ће бити у стању да:** |
| **77.** | **ОДБОЈКА: Комбинација прсти - чекић** | **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****Одбојка** - изведе елементе одбојкашке технике -примени основна правила одбојке у игри -комбинује и користи достигнути ниво усвојене технике одбојке у игри и свакодневном животу-примени основне тактичке елементе одбојке-учествује на такмичењима између одељења **Рукомет**-користи елементе технике у складу са правилима рукометне игре -комбинује и користи достигнути ниво усвојене технике рукомета у свакодневном животу**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.** | **ОДБОЈКА: Комбинација прсти - чекић** | **Увежбавање** | **Групни** | **Демонстрација****Вербална** | **Спортски****Терен,лопте** |
| **79.** | **ОДБОЈКА: Комбинација смеч - чекић** | **Обучавање** | **Групни** | **Демонстрација****Вербална** | **Спортски****Терен,лопте** |
| **80.** | **ОДБОЈКА: Комбинација смеч - чекић** | **Увежбавање** | **Групни** | **Демонстрација****Вербална** | **Спортски****Терен,лопте** |
| **81.** | **ОДБОЈКА: Увежбавање пређених елемената** | **Увежбавање** | **Групни** | **Демонстрација****Вербална** | **Спортски****Терен,лопте** |
| **82.** | **ОДБОЈКА: Провера пређених елемената** | **Провера** | **Групни** | **Демонстрација****Вербална** | **Спортски****Терен,лопте** |
| **83.** | **ОДБОЈКА: Игре** | **Увежбавање** | **Групни** | **Демонстрација****Вербална** | **Спортски****Терен,лопте** |
| **84.** | **ОДБОЈКА: Игре** | **Увежбавање** | **Групни** | **Демонстрација****Вербална** | **Спортски****Терен,лопте** |
| **85.** | **РУКОМЕТ:Хватање и додавање** | **Обучавање** | **Комбинов.** | **Демонстрација****Објашњење** | **Спортски терен,лопте** |
| **86.** | **РУКОМЕТ:Хватање и додавање** | **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.** | **РУКОМЕТ:Вођење лопте** | **Обучавање** | **Комбинов.** | **Демонстрација****Објашњење** | **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****Рукомет**-користи елементе технике у складу са правилима рукометне игре -комбинује и користи достигнути ниво усвојене технике рукомета у свакодневном животу**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:Вођење лопте** | **Увежбавње** | **Комбинов.** | **Демонстрација****Објашњење** | **Спортски терен,лопте** |
| **89.** | **РУКОМЕТ:Мађарац** | **Обучавање** | **Комбинов.** | **Демонстрација****Објашњење** | **Спортски терен,лопте** |
| **90.** | **РУКОМЕТ:Мађарац** | **Увежбавње** | **Комбинов.** | **Демонстрација****Објашњење** | **Спортски терен,лопте** |
| **91.** | **РУКОМЕТ:Скок шут** | **Обучавање** | **Комбинов.** | **Демонстрација****Објашњење** | **Спортски терен,лопте** |
| **92.** | **РУКОМЕТ:Скок шут** | **Увежбавање** | **Комбинов.** | **Демонстрација****Објашњење** | **Спортски терен,лопте** |
| **93.** | **РУКОМЕТ:Увежбавање пређених елемената** | **Увежбавање** | **Комбинов.** | **Демонстрација****Објашњење** | **Спортски терен,лопте** |
| **94.** | **РУКОМЕТ: Провера пређених елемената** | **Провера** | **Комбинов.** | **Демонстрација****Објашњење** | **Спортски терен,лопте** |
| **95.** | **РУКОМЕТ:Игра** | **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:** |
| **96.** | **РУКОМЕТ:Игра** | **Провера** | **Комбинов.** | **Демонстрација****Објашњење** | **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****Рукомет**-користи елементе технике у складу са правилима рукометне игре -комбинује и користи достигнути ниво усвојене технике рукомета у свакодневном животу**Футсал** - користи елементе технике у игри -примени основне тактичке елементе футсала-примењује основна правила футсала у игри- примени основне тактичке елементе одбојке -учествује на такмичењима између одељења- доводи у везу развој физичких способности са футсалом**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.** | **МАЛИ ФУДБАЛ:Вођење лопте** | **Обучавање** | **Индиви.****Групни** | **Демонстрација****Објашњење** | **Спортски терен,лопте** |
| **98.** | **МАЛИ ФУДБАЛ:Вођење лопте** | **Увежбавање** | **Индиви.****Групни** | **Демонстрација****Објашњење** | **Спортски терен,лопте** |
| **99.** | **МАЛИ ФУДБАЛ:Пријем и предаја** | **Обучавање** | **Индиви.****Групни** | **Демонстрација****Објашњење** | **Спортски терен,лопте** |
| **100.** | **МАЛИ ФУДБАЛ:Пријем и предаја** | **Увежбавање** | **Индиви.****Групни** | **Демонстрација****Објашњење** | **Спортски терен,лопте** |
| **101.** | **МАЛИ ФУДБАЛ: Шутирање на гол** | **Обучавање** | **Индиви.****Групни** | **Демонстрација****Објашњење** | **Спортски терен,лопте** |
| **102.** | **МАЛИ ФУДБАЛ: Шутирање на гол** | **Увежбавање** | **Индиви.****Групни** | **Демонстрација****Објашњење** | **Спортски терен,лопте** |
| **103.** | **МАЛИ ФУДБАЛ: Дриблање** | **Обучавање** | **Индиви.****Групни** | **Демонстрација****Објашњење** | **Спортски терен,лопте** |
| **104.** | **МАЛИ ФУДБАЛ: Дриблање** | **Увежбавање** | **Индиви.****Групни** | **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:** |
| **105.** | **МАЛИ ФУДБАЛ: Увежбавање пређених елемената** | **Увежбавање** | **Групни** | **Демонстрација****Објашњење** | **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****Футсал** - користи елементе технике у игри -примени основне тактичке елементе футсала-примењује основна правила футсала у игри- примени основне тактичке елементе одбојке -учествује на такмичењима између одељења- доводи у везу развој физичких способности са футсалом**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.** | **МАЛИ ФУДБАЛ: Провера пређених елемената** | **Провера** | **Групни** | **Демонстрација****Објашњење** | **Спортски терен,лопте** |
| **107.** | **МАЛИ ФУДБАЛ: Игра** | **Увежбавање** | **Групни** | **Демонстрација****Објашњење** | **Спортски терен,лопте** |
| **108.** | **МАЛИ ФУДБАЛ: Игра** | **Провера** | **Групни** | **Демонстрација****Објашњење** | **Спортски терен,лопте** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |