***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** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |