PRIPREME ZA CAS PRVI RAZRED

22. јануар 2014

15:54

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 1**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наставна тема:** | Ходање и трчање |
| **Наставна јединица:** | **Први час физичког васпитања** |
| **Тип часа:** | Вежбање |
| **Циљ часа:** | Упознавање ученика са наставним предметом, начином рада и учешћем у игри |
| **Образовни задаци:** | * + Упознавање ученика са природом предмета, начином рада, коришћењем реквизита, поздрављањем на часу и стајањем у колони   + Упознавање елементарних игара из раније узрасне фазе на основу емпирије ученика |
| **Функционални задаци:** | * + Оспособљавање ученика да стечена умења, знања и навике користе у свакодневним условима живота и рада   + Задовољавање основних дечјих потреба за кретањем и игром   + Развијање координације, гипкости, равнотеже и експлозивне снаге   + Формирање и овладавање елементарним облицима кретања ‒ „моторичко описмењавање“ |
| **Васпитни задаци:** | * + Стицање и развијање свести о потреби здравља, чувања здравља и заштити природе и човекове средине   + Формирање морално-вољних квалитета личности |
| **Кључни појмови:** | Настава, физичко васпитање, опрема, игра, правила игре, колона |
| **Образовни стандарди:** | * + ФВ.1.2.1. смисао физичког васпитања |
| **Облици рада:** | Фронтални, групни, индивидуални рад |
| **Наставне методе:** | Вербална, демонстративна, практичан рад |
| **Наставна средства:** | Лопта |
| **Место извођења наставе:** | Фискултурна сала |
| **Корелација:** | Физичко васпитање (елементарне игре), Математика, Свет око нас (оријентација у простору) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | * + *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута) | * + Ређање ученика по висини у колону (дечаци и девојчице). |
| **Главни део часа:**    (25 минута) | * + Разговор са ученицима и упознавање са наставним предметом.   + Испитивање ученичких предзнања о сврси овог предмета.   + Одвођење ученика на школска вежбалишта.   + Показивање терена, справа и објеката за извођење наставе физичког васпитања.   + Разговор о спортској опреми и њеном значају за наставу. |
| **Завршни део часа:**    (5 минута) | * + Извођење елементарне игре из раније узрасне фазе коју зна већина ученика. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 2**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наставна тема:** | Ходање и трчање |
| **Наставна јединица:** | **Врста, спортски поздрав** |
| **Тип часа:** | Oбучавање |
| **Циљ часа:** | Оспособити ученике да стану у врсту по висини и да се крећу у колони по један на команду |
| **Образовни задаци:** | * + Научити шта је подражавајуће кретање (ходање или трчање)   + Разумети команде и извршавати задатке |
| **Функционални задаци:** | * + Задовољавање основних дечјих потреба за кретањем и игром   + Формирање и овладавање елементарним облицима кретања — „моторичко описмењавање“   + Стварање услова за прилагођавање ученика на колективан живот и рад |
| **Васпитни задаци:** | * + Навикавање на ред и дисциплину који су неопходни за реализацију часа   + Развијање позитивних међусобних односа |
| **Кључни појмови:** | Ходање, трчање, колона, врста |
| **Образовни стандарди:** | * + ФВ.1.3.2. испољава заинтересованост за физичко вежбање |
| **Облици рада:** | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка метода, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | Креда за обележавање терена |
| **Место извођења наставе:** | Школско двориште — обележени спортски терени (равно тло) |
| **Корелација:** | Физичко васпитање (елементарне игре), Математика, Свет око нас (оријентација у простору, подражавање животиња) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав |
| **Припремни део часа:**  (10 минута) | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).     **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).   **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа :**  (25 минута) | * + **Ходање без судара**. Ученици слободно ходају у ограниченом простору при чему морају да пазе да се не сударају.   + **Ходање иза друга**. У колони по један ученици ходају по одређеном простору, при чему треба посебно пазити на усправно држање тела и главе.   + **Наилазе „грабљивице“** и сви трче, на звук пиштаљке ређају се на линије по висини, поновити више пута и прогласити победника.   + **„Поток“**. Користећи обележене црте на терену, ученици прелазе у колони по један с једне стране „потока“ на другу страну.   + **„Идемо у школу, враћамо се из школе“**. Ученици ходају природно, неусиљено, пазећи на положај тела. У једном правцу иду у школу, а у другом се враћају из школе.   + **„Птице на жици“**. Слободно трче, на знак пиштаљке највиши дечак и највиша девојчица стају мирно ту где су се затекли, а остали што брже формирају врсту стајући један до другог, уређени по висини. Поновити више пута.   + Објаснити ученицима да се овако уређено по висини стајање зове **ВРСТА** и да пре почетка сваког часа треба овако да стану.   + **Елементарна игра: „Иде маца око тебе“**. Ученик који зна ову игру може да објасни правила. Ученици у кругу треба да се поставе мешовито: дечак – девојчица. |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Имитирај слона, медведа, зеца, пингвина...   + Стају у врсту и у колони одлазе на пресвлачење |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 3**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наставна тема:** | Скакање и прескакање |
| **Наставна јединица:** | **Имитирајући једноножни и суножни поскоци** |
| **Тип часа:** | Обучавање |
| **Циљ часа:** | Проширивати кретно искуство једноножним и суножним поскоцима |
| **Образовни задаци:** | Научити извођење скокова једноножним и суножним поскоцима |
| **Функционални задаци:** | * + Развијати снагу мишића ногу и издржљивости   + Подстицати дечје кретно стваралаштво и машту   + Проширивати кретно искуство једноножним и суножним поскоцима   + Задовољавање основних дечјих потреба за кретањем и игром |
| **Васпитни задаци:** | * + Навикавање на дисциплину који су неопходни за реализацију часа   + Развијање позитивних међусобних односа |
| **Кључни појмови:** | Једноножни и суножни поскоци, врста |
| **Образовни стандарди:** | * + ФВ.1.3.1. испољава позитиван став према физичком вежбању у свакодневном животу   + ФВ.1.3.2. испољава заинтересованост за физичко вежбање   + ФВ.1.3.3. доказује се кроз физичко вежбање |
| **Облици рада:** | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, тимски рад, рад у паровима |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка метода, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | Хармоника за наставника |
| **Место извођења наставе:** | Школско двориште |
| **Корелација:** | Свет око нас (занимања људи, живот на селу), Музичка култура |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | * + *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута) | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).       **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).   **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа:**  (25 минута) | * + Из врсте, ученицима помоћи да се разместе слободно у простор за вежбање, окренути према наставнику.   + Сви ученици поскакују у месту, а наставник говори како: као врабац, рода, зец, жаба, кенгур, лопта. Могу се извојити ученици који правилно опонашају скокове (врабац — „ситни“ поскоци).   + Исто, крећући се напред, назад, у страну, како наставник најави.   + Пустити ученике да се мало одморе уз питање како се још може скакати, да ли они могу да измисле неке поскоке. Скакућу слободно, а најзанимљивије поскоке сви понављају. „Ко ће брже?“   + Сви стану на једну линију, на знак наставника суножним поскоцима (као кенгури) прелазе стазу од 8 метара.   + **Елементарна игра „Берем, берем грожђе“**. Деца формирају коло. У средини кола је чувар. Деца стоје и певају, а покретима подражавају бербу грожђа. Док певају опрезно посматрају чувара. Код последње речи песме, деца се разбеже. Дете које чувар ухвати добија улогу чувара.   *Берем, берем грожђе* , *док чича не дође,*  *а кад чича дође, пресешће ми грожђе* |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Евалуација часа од стране ученика. Брзо формирање два скупа, оних којима се свиђа час и оних који нису уживали на часу.   + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 4**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наставна тема:** | Елементарне игре |
| **Наставна јединица:** | **Елементарне игре које смо раније научили** |
| **Тип часа:** | Увежбавање |
| **Циљ часа:** | Утврђивати и проверавати игролико кретно искуство деце са циљем њиховог повезивања са новим захтевима |
| **Образовни задаци:** | Подстицати дечје кретно стваралаштво и машту |
| **Функционални задаци:** | * + Навикавање на ред и дисциплину који су неопходни за реализацију часа   + Развијање позитивних међусобних односа   + Задовољавање основних дечјих потреба за кретањем и игром |
| **Васпитни задаци:** | * + Поштовати правило игре и улогу у групи   + Развијати колективизам код ученика |
| **Кључни појмови:** | Игра, правило |
| **Образовни стандарди:** | * + ФВ.2.1.1. игра спортску игру примењујући виши ниво технике, већи број правила, једноставније тактичке комбинације и уз висок степен сарадње са члановима екипе изражава сопствену личност уз поштовање других |
| **Облици рада:** | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, тимски рад, рад у паровима |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка метода |
| **Наставна средства:** | Текстови бројалица које се изводе уз угру (по избору ученика ) |
| **Место извођења наставе:** | Школско двориште — спортски терен |
| **Корелација:** | Физичко васпитање (елементарне игре), Музичка култура (певање) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | * + *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута)  C:\A5AA1665\5B2CD96A-DBF8-4A92-943A-837D66E192D2_files\image003.png                  C:\A5AA1665\5B2CD96A-DBF8-4A92-943A-837D66E192D2_files\image004.png | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).     **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).   **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа :**  (25 минута) | * + Разговор о играма које су раније научили.   + Заједнички бирају 3 игре које ће сви научити на овом часу.   + **„Ко воли, ко воли“**. Сви су у кругу који праве ластишом. Један ученик каже „Ко воли, ко воли... салату?“ Они које воле остају унутар ластиша, а они који не воле искачу из ластиша.   + **„Коларићу панићу“**   + **„Иде маца око тебе“**   + **„Шуга“...** |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Евалуација часа од стране ученика, брзо формирање два скупа, оних којима се свиђа час и оних који нису уживали на часу.   + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 5**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наставна тема:** | Ходање и трчање |
| **Наставна јединица:** | **Ходам и трчим усправног тела** |
| **Тип часа:** | Oбучавање |
| **Циљ часа:** | Подстицање раста, развоја и утицање на правилно држање тела |
| **Образовни задаци:** | Подстицати дечје кретно стваралаштво и машту |
| **Функционални задаци:** | * + Навикавање на ред и дисциплину који су неопходни за реализацију часа   + Развијање позитивних међусобних односа   + Задовољавање основних дечјих потреба за кретањем и игром |
| **Васпитни задаци:** | * + Поштовати правило игре и улогу у групи   + Развијати колективни дух код ученика |
| **Кључни појмови:** | Усправан положај тела, ходање, трчање |
| **Образовни стандарди:** | * + ФВ.1.1.23. правилно изводи најмање један комплекс вежби обликовања и приказује вежбе за поједине делове тела   + ФВ.1.3.2. испољава заинтересованост за физичко вежбање   + ФВ.2.1.9. ученик/ученица правилно изводи вежбе и комбинације вежби на тлу |
| **Облици рада:** | Фронтални, групни, индивидуални рад |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка метода, метода посматрања |
| **Наставна средства:** |  |
| **Место извођења наставе:** | Школско двориште — спортски терен |
| **Корелација:** | Свет око нас (слободно време ученика) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | * + *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута)  C:\A5AA1665\5B2CD96A-DBF8-4A92-943A-837D66E192D2_files\image005.png | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).     **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).   **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа :**  (25 минута) | * + Ученици у колони по један, пазећи на растојање, ходају по вежбалишту:     - Опуштеног тела, као да се „вуку“.     - Лепо као „паун“ (усправно држе тело, истуре груди, увуку стомак, усправно држе главу).     - „Ко ће лепше“. Бирамо и изводимо оног ко је најлепше ходао.     - Исто, само сад „Као војници“, са подигнутим коленима и одлучнијим кораком, један иза другог у правилној колони.     - Ове вежбе поновити и у лаганом трчању.   + Ученици и даље у колони, ходају и лагано трче дуж разних линија по терену, трудећи се да стопала стављају на линију за вођом.   + Лагано трче произвољним правцима и смером, али на одређен знак пиштаљке стају мирно, где су се затекли, окренути према наставнику. Сваки пут одабрати најбржег и најбољег „војника“.   + **Елементарна игра** „**Окамењени“**. Половина ученика која је означена хвата остале који беже у већем, али омеђеном простору. Ко бива ухваћен, мора одмах стати у месту као „окамењен“. Слободни играчи (који беже) могу додиром  да ослободе окамењене и они се поново враћају у игру. Играчи који хватају труде се да сачувају окамењене и да све што пре ухвате. |
| **Завршни део часа :**  (5 минута) | * + Сви стоје у кругу и заједно изводе неку од ташунаљки које су учили у школици.   + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 6**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наставна тема:** | Скакање и прескакање |
| **Наставна јединица:** | **Поскакивање једном ногом у месту и при кретању** |
| **Тип часа:** | Обучавање |
| **Циљ часа:** | Оспособљавање ученика за извођење једноножних поскока у правцима испред, назад, лево, десно и окретом |
| **Образовни задаци:** | Утврђивати и проверавати игролико кретно искуство деце са циљем њиховог повезивања са новим захтевима |
| **Функционални задаци:** | Развијати репетитивну снагу мишића ногу и издржљивости |
| **Васпитни задаци:** | Развијати осећај за сарадњу кроз заједничко вежбање и игру |
| **Кључни појмови:** | Поскок, окрет, напред, назад, лево, десно |
| **Образовни стандарди:** | * + ФВ.2.1.21. правилно изводи и показује више комплекса вежби обликовања без и са реквизитима   + ФВ.2.2.1. зна терминологију |
| **Облици рада:** | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка метода |
| **Наставна средства:** | Текстови бројалица које се изводе уз игру (по избору ученика) |
| **Место извођења наставе:** | Школско двориште — спортски терен |
| **Корелација:** | Математика (релације: лево, десно, напред, назад, укруг) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | * + *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута)    C:\A5AA1665\5B2CD96A-DBF8-4A92-943A-837D66E192D2_files\image005.png | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).   **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).   **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).       **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа :**  (25 минута) | * + Ученици слободно размештени у простору за вежбање. Поскакују наизменично, прво на једној, па на другој нози, по 10 до 12 пута.   + Окретање око себе за пун круг.   + Пар поскока напред, па назад. Променити ногу.   + Исто у пару, држећи се за руке.   + „Који ће пар најбрже прескакутати 8 m?“. Могу скакати спретнијом ногом.   + Елементарна игра **„У огледалу“**. Ученици су слободно распоређени по вежбалишту. Стоје у пару, један наспрам другог на орастојању 1m. Један ученик изводи различите поскоке, а други је „огледало“ и све понавља. На знак наставника улоге се мењају.   + Понављамо једну игру по избору ученика. |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Ученици стоје у кругу и певају песмицу „Коларићу, панићу“, пратећи речи покретима.   + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 7**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наставна тема:** | Ходање и трчање |
| **Наставна јединица:** | **Ходање и трчање у колони по један** |
| **Тип часа:** | Увежбавање |
| **Циљ часа:** | Оспособити ученике да се правилно крећу у колони по један |
| **Образовни задаци:** | Стицање знања о потеби кретња ученика у колони на настави физичке културе |
| **Функционални задаци:** | * + Развијање спортске дисциплине и одговорности   + Развијање просторне оријетације ученика |
| **Васпитни задаци:** | Развијање позитивних морално-вољних особина личности |
| **Кључни појмови:** | Колона, ходање, трчање, одстојање |
| **Образовни стандарди:** | * + ФВ.3.1.6. ученик/ученица правилно изводи вежбе и комбинацију вежби на тлу   + ФВ.2.2.1. ученик зна терминологију |
| **Облици рада:** | Фронтални, рад у пару, групни |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | Креда за обележавање |
| **Место извођења наставе:** | Фискултурна сала /школско двориште |
| **Корелација:** | Музичка култура (певање) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | * + *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1992. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута)  C:\A5AA1665\5B2CD96A-DBF8-4A92-943A-837D66E192D2_files\image005.png | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).   **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).     **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа:**  (25 минута) | * + Ученици формирају мешовиту колону. Испруже руке испред себе како би направили размак који мора да се одржава у току рада.   + Први ученик у колони је вођа и он бира смер кретања, а остали га следе пазећи на одстојање.   + Ходају, лагано трче, затим брзо трче. Вођа мења смерове кретања, а промену темпа одређује наставник.   + На знак звиждаљке сви стану и проверавају одстојање. Поновити неколико пута.   + Ходати укруг око вежбалишта као војници. „Марширати“ један круг, а на знак пиштаљке, растрчати се по терену. На поновни знак опет формирати колону и наставити марширање.   + Ходање у колони на различите начине које и ученици могу да смишљају (на прстима, на петама...)   + Елементарна игра **„Квочка, кобац и пилићи“**. Формирају се колоне од по 10 ученика. Сви се чврсто држе један другог око струка. Први у ланцу је „квочка“, а остали „пилићи“. Ученик који је бројалицом изабран стоји наспрам колоне и он је „кобац“ који лови пилиће. „Квочка“ шири руке и штити пилиће који се скривају иза ње. Кад „кобац“ ухвати последње пиле, он иде на задње место, „квочка“ постаје кобац, а прво „пиле“ постаје „квочка“. |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Ученици стоје у круг и певају песмицу „Коларићу, панићу“, пратећи речи покретима.   + Игра по избору ученика.   + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 8**

|  |  |
| --- | --- |
| **Настава тема:** | Елементарне игре |
| **Наставна јединица:** | **Елементарне игре са применом поскакивања** |
| **Тип часа:** | Увежбавање |
| **Циљ часа:** | Научити и примењивати правила нових елементарних игара |
| **Образовни задаци:** | Упознавање са новим играма, њиховим правилима и циљем |
| **Функционални задаци:** | Даље развијати репетитивну снагу мишића ногу и издржљивости |
| **Васпитни задаци:** | * + Развијати такмичарски дух   + Развијати осећај за сарадњу кроз заједничко вежбање и игру |
| **Кључни појмови:** | Игра, правило, поскакивање |
| **Образовни стандарди:** | * + ФВ.2.1.21. правилно изводи и показује више комплекса вежби обликовања без и са реквизитима   + ФВ.2.1.22. зна принципе састављања комплекса вежби обликовања и дозирање оптерећења |
| **Облици рада:** | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | Креда за цртање „школица“ |
| **Место извођења наставе:** | Школско двориште или спортски терен или фискултурна сала |
| **Корелација:** | Математика (релације), Свет око нас (подражавање животиња) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | * + *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав |
| **Припремни део часа:**  (10 минута)  C:\A5AA1665\5B2CD96A-DBF8-4A92-943A-837D66E192D2_files\image005.png | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).   **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).       **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа :**   1. инута) | * + Ученици слободно распоређени по вежбалишту. Наставник налаже. Суножним поскоцима скачемо: напред два скока, десно један, назад два, лево један, три суножна скока у месту, два ниско, трећи високо и привући високо колена ка грудима.   + Мало се одморити, а онда суножним поскоцима и са рукама о боку поновити претходна кретања.   + Претходну вежбу радити у пару, држећи се за руке.   + **Штафетна игра „Жабљи поскоци“**. Сви ученици се поделе у 3 једнокобројне колоне и стану паралелно иза једне црте. Испред сваке колоне на око 10 m налази се неко окретиште. На знак наставника, први у колони направи упор чучећи и жабљим поскоцима скаче до циља. Kada прође циљ прозива следећег ученика да уради исто.   + **Елементарна игра „Ловац и зечеви“**. Сви ученици на једном крају вежбалишта чуче и поскакују у чучњу суножно као зечеви. Ка њима се са друге стране вежбалишта упућује „ловац“ (одабран бројалицом ) и кад им приђе на 2 до 3 m, они беже у „шуму“, тј. нацртан круг на тлу у непосредној близини.   + **Елементарна игра „Школице“**, **„Четири разреда“**  |  | | --- | | небо | | 4 | | 3 | | 2 | | 1 |          * + Нацртају се 4 школице и ученици се распореде у 4 уједначене групе.   + Ученици суножним поскоцима крећу се из разреда у разред, кад стигне до неба окрене се и затвори очи. Суножним поскоцима, затворених очију мора да се врати до 1. разреда. Остали довикују „слано“ кад погреши, „слатко“ када се креће правилно. Кад погреши ученик испада, а други креће. Онај који је погрешио, на крају круга иде испочетка. Победник је група чији сви чланови без грешке заврше игру.        * + Све исто само скакање на једној нози   ЖАБЉА ШКОЛИЦА   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | \*\*\*\* |  | | \*\*\*\* |  | \*\*\*\* | |  | \*\*\*\* |  |  * + Исте групе. Суножно скаче у затамњено поље. Одатле, ширећи ноге у скоку, истовремено левом и десном ногом стаје у затамњено поље другог реда. После тога играч мора да у ваздуху да направи окрет тела за 180 степени и да се са обадве ноге спусти у затамљен квадрат трећег реда и врати на почетак.   + Скаче се на беле квадрате. Почиње скок раширених ногу. („школице“ треба да су мање да би се лакше играло. Стајање на линију сматра се грешком.) |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 9**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наставна тема:** | Скакање и прескакање |
| **Наставна јединица:** | **Поскоци у пару једноножно и суножно** |
| **Тип часа:** | Увежбавање |
| **Циљ часа:** | Обучити ученике да изводе једноножне и суножне поскоке у паровима |
| **Образовни задаци:** | Научити извођење кретних радњи у кооперацији са другима |
| **Функционални задаци:** | * + Развијати спретност, снагу мишића ногу и издржљивости   + Поштовати правила игре |
| **Васпитни задаци:** | Развијати смисао за сарадњу кроз заједничко вежбање и игру |
| **Кључни појмови:** | Поскок, сарадња |
| **Образовни стандарди:** | * + ФВ.2.1.21. правилно изводи и показује више комплекса вежби обликовања без и са реквизитима   + ФВ.2.1.22. зна принципе састављања комплекса вежби обликовања и дозирање оптерећења |
| **Облици рада:** | Рад у паровима, фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, тимски рад |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка, метода посматрање |
| **Наставна средства:** | Ластиш, креда |
| **Место извођења наставе:** | Школско двориште или спортски терен или фискултурна сала |
| **Корелација:** | Свет око нас (слободно време ученика, игра) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | * + *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута)  C:\A5AA1665\5B2CD96A-DBF8-4A92-943A-837D66E192D2_files\image005.png | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).     **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).   **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа :**   1. инута) | * + Ученици стоје у колони по двоје и држе се за руке. Једноножним поскоцима на десној нози напред 5 корака, затим левом па наизменично. Исто само суножно, у разним правцима, по налогу наставника. Исто сада утроје, па учетворо, па у ланцу од 8 ученика, напред 8 m.   + **Елементарне игре „Прескакање ластиша“**. Ученици су подељени у групе по 5 ученика. Задатак је да уз бројалице смисле занимљива прескакања која ће сви чланови научити и на крају часа показати осталим групама.   *Олимпијаде*  *Свечане параде,*  *Мамине помаде,*  *Милиција, стоп!* |
| **Завршни део часа :**  (5 минута) | * + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 10**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наставна тема:** | Скакање и прескакање |
| **Наставна јединица:** | **Скок залетом и једноножним одривом преко препреке** |
| **Тип часа:** | Oбучавање |
| **Циљ часа:** | Обучити ученика да изведе скок преко препреке одређене ширине техником скакања из залета |
| **Образовни задаци:** | * + Научити правилан скок техником скакања из залета   + Научити поступак извођења скока са раскораком |
| **Функционални задаци:** | * + Проширивати кретно искуство прескоком из залета   + Развијати експлозивну снагеу мишића ногу |
| **Васпитни задаци:** | * + Развијати способности за рад и дисциплину   + Развијати такмичарски дух |
| **Кључни појмови:** | Скок, прескок, залет |
| **Образовни стандарди:** | ФВ.2.1.9. ученик/ученица правилно изводи вежбе и комбинације вежби на тлу |
| **Облици рада:** | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка, метода посматрање |
| **Наставна средства:** | Креда за обележавање, ластиш |
| **Место извођења наставе:** | Школско двориште или спортски терен или оближњи парк или фискултурна сала |
| **Корелација:** | Свет око нас (игре ученика) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | * + *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута)  C:\A5AA1665\5B2CD96A-DBF8-4A92-943A-837D66E192D2_files\image005.png | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).   **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).   **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа :**   1. инута) | * + Понављамо трчање у колони по један и два, на следећи начин: трчати напред са високим подизањем колена, потом исто са забацивањем ноге уназад, затим трчати у леву па у десну страну са укрштањем ногу.   + На тлу нацртати две паралелне црте на растојању 50 cm. Сви ученици стоје иза једне црте у размакнутој врсти и произвољно прескачу „јарак“.   + Ученици прескачу по инструкцији наставника, али воде рачуна да доскок буде мек у почучњу. Из исте позиције, скок одривом десном ногом, доскок на обе, потом исто левом (више пута). Из исте позиције одрив десним, доскок на леву и обрнуто. Одрив десном, доскок на десну и обрнуто. Поновити све из краћег залета. Из продуженог залета прескочити што шири „јарак“ скачући произвољно.   + **Елементарна игра „Кипови“**. Ученици слободно распоређени у простору за вежбање. Испред је један ученик, судија који им је окренут леђима и броји до 10. За то време остали заузимају позу попунт неке животиње и остају окамењени. Када заврши бројање, судија бира најлепши кип тако што иде између, дотакне неког, он се „пробуди“, изведе неку карактеристичну радњу, а када га судија поново дотакне он се окамени. Онај кога изабере постаје судија. |
| **Завршни део часа :**  (5 минута) | * + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 11**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наставна тема:** | Елементарне игре |
| **Наставна јединица:** | **Елементарне игре са различитим облицима кретања** |
| **Тип часа:** | Обучавање |
| **Циљ часа:** | Научити и увежбавати елементарне игре са трчањем и скакањем |
| **Образовни задаци:** | Задовољавати потребу ученика за кретањем и игром |
| **Функционални задаци:** | * + Развијати репетитивну снагу мишића ногу и издржљивости   + Развијати способност за рад и дисциплину   + Поштовати правила игре |
| **Васпитни задаци:** | * + Развијати смисао за сарадњу кроз заједничко вежбање и игру   + Развијати такмичарски дух |
| **Кључни појмови:** | Игра, трчање, правила |
| **Образовни стандарди:** | * + ФВ.1.1.1. игра спортску игру примењујући основну технику, неопходна правила и сарађује са члановима екипе изражавајући сопствену личност уз поштовање других |
| **Облици рада:** | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | Креда за обележавање, ластиш (може и обруч) |
| **Место извођења наставе:** | Школско двориште или спортски терен или фискултурна сала или парк |
| **Корелација:** | Свет око нас (игра), Математика (релације, бројање, скупови) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | * + *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута)  C:\A5AA1665\5B2CD96A-DBF8-4A92-943A-837D66E192D2_files\image005.png | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).   **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).   **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа:**  (25 минута) | * + Ученици се слободно крећу по омеђеном вежбалишту. На знак наставника прелазе у лагано трчање по истом простору без сударања, више пута смењујући ходање и трчање.   + Ученици формирају више колона „возова“ ( држе се један другом за рамена или за појас ), крћући се по простору за вежбање са својом „локомотивом“ по диктату учитеља: „воз полази са станице“, „воз иде све брже“, „воз јури најбрже“, „воз полако успорава и улази у станицу“.   + **Елементарна игра „Мењај кућу“.** Сви ученици стоје слободно размештени по простору за вежбање. Око сваког ученика на тлу учитељ нацрта кредом круг тзв. „кућу“. На знак наставника: „мењај кућу“ сви ученици напуштају своје „куће“ и покушавају да ућу у прву слободну. Ту прилику користи и „бескућник“ покушавајући да заузме слободну „кућу“, па је сада неко други у његовој позицији.   + **Елементарна игра „Нађи своју кућу“.** Ученици се поделе у више колона тако да стоје паралелно иза црте. Испред сваке колоне на удаљености од 6 до 8 m, нацрта се по један круг пречника до 50 cm. Први у колонама добро осмотре у ком правцу и на којој удаљености су кругови. Затим, на знак наставника, затворе очи (или им се вежу) и ходају до круга. Кад мисле да су стали у круг, стану и чучну. На дати знак отварају очи да провере да ли су успели. Успех доноси њиховој колони један поен. |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 12**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наставна тема:** | Вишења, упори и пењања |
| **Наставна јединица:** | **Пењање уз косе препреке** |
| **Тип часа:** | Обучавање |
| **Циљ часа:** | Проширивати  кретно искуство успињањем уз косине |
| **Образовни задаци:** | Поштовати правила игре |
| **Функционални задаци:** | * + Јачати све мишиће тела   + Развијати спретност и одважност   + Развијати репетитивну снагу мишића ногу и издржљивости |
| **Васпитни задаци:** | * + Развијати способности за рад и дисциплину   + Развијати такмичарски дух   + Развијати смисао за сарадњу кроз заједничко вежбање и игру |
| **Кључни појмови:** | Препрека, пењање, косина |
| **Образовни стандарди:** | * + ФВ.1.3.1. испољава позитиван став према физичком вежбању у свакодневном животу   + ФВ.1.3.2. испољава заинтересованост за физичко вежбање   + ФВ.1.3.3. доказује се кроз физичко вежбање |
| **Облици рада:** | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | Клупа или облица или дебло или шире греде или јаче издужене даске или мердевине |
| **Место извођења наставе:** | Објекти непосредне околине (парк или двориште) |
| **Корелација:** | Математика (косо, усправно, положено) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | * + *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**    Description: vezbe oblikovanja 9  (10 минута)  C:\A5AA1665\5B2CD96A-DBF8-4A92-943A-837D66E192D2_files\image005.png | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).     **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).       **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).   **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа:**  (25 минута) | * + Наспрам различитих, косо нагнутих справа, као што су клупа, облица, дебло, шире греде, јаче издужене даске, мердевине и сл. поставиће се по једна колона ученика изводећи следеће.     1. Пењање уз косо постављене препреке четвороношке и саскок са висине од око 60 cm „меко“ у почучањ.     2. Пењање четвороношке уз већу косину, на крају се окренути леђима ка справи и лицем надоле, сести и склизнути као низ тобоган.     3. Пењати се усправним ходом без помоћи руку.     4. Пењати се пузећи потрбушке уз помоћ руку (рукама се ухватити испред себе са сваке стране клупе и привлачењем успузавати).     5. Пењати се на произвољне начине (свако како жели и како му је лакше).   + **Елементарна игра „Варање“.** Сви ученици се изделе у две мешовите и једнакобројне групе, које стану у врсте једна наспрам друге, удаљене око 10 m. Један играч из једне екипе, кога одреди учитељ, прилази другој екипи, чији играчи стоје са напред испруженим длановима и спремни су за старт. „Варалица“ иде од једног до другог дуж врсте и заварава их као да ће их ударити по длану. После неколико варања удари једног противничког играча по длану и бежи назад иза своје црте док га овај јури. Ако га стигне и дотакне, води га као „заробљеника“ у своју екипу, у супротном, он постаје „заробљеник варалице“. Екипе наизменично шаљу „варалице“, а на крају се преброје „заробљеници“. Побеђује екипа која има више **„**заробљеника“.   + **Бочна штафета.** Ученици стоје у врсти између клупа, лицем окренути према клупама. На знак, ученици додају предмет тако да сваки који прими предмет оде и седне на своје место, враћа се одмах у врсту и предаје га следећем ученику. |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Проглашење победничке екипе.   + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 13**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наставна тема:** | Вишења, упори и пењања |
| **Наставна јединица:** | **Прелажење преко разних објеката** |
| **Тип часа:** | Обучавање |
| **Циљ часа:** | Развијати општу спретност  и сналажљивост при препентравању преко разлићитих објеката |
| **Образовни задаци:** | * + Развијати спретност   + Развијати способности за рад и дисциплину |
| **Функционални задаци:** | * + Поштовати правила игре   + Јачати све мишиће тела |
| **Васпитни задаци:** | * + Развијати такмичарски дух   + Развијати смисао за сарадњу кроз заједничко вежбање и игру |
| **Кључни појмови:** | Пењање, препентравање |
| **Образовни стандарди:** | * + ФВ.1.1.1. игра спортску игру примењујући основну технику, неопходна правила и сарађује са члановима екипе изражавајући сопствену личност уз поштовање других   + ФВ.1.1.2. зна функцију спортске игре, основне појмове, неопходна правила, основне принципе тренинга и пружа прву помоћ |
| **Облици рада:** | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | Клупа, облица, дебло, шире греде, јаче издужене даске, мердевине, ограда, греда, козлић, шведска клупа, школска клупа |
| **Место извођења наставе:** | Објекти непосредне околине (парк, двориште) |
| **Корелација:** | Математика (положаји тела), Свет око нас (предмети и бића) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | * + *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995 |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута)  C:\A5AA1665\5B2CD96A-DBF8-4A92-943A-837D66E192D2_files\image005.png | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).     **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).   **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа:**   1. минута) | * + Ученици се поделе у две или три колоне и свака стане наспрам неког нижег зида, ограде, попречне греде, козлића, коња, шведског сандука, школске клупе и слично, који не досежу више од рамена ученика.   + Препентравају и прелазе на другу страну уз помоћ руку и ногу на произвољненачине: „Ко ће вештије и брже?“   + Успну се на справу и саскоче на исту страну „меко“ у почучањ, више пута.   + На справи окрену и саскоче на исту страну одакле су се и попели.   + Сви ученици један за другим препентравају више справа који су постављени у низу.   + Исто, „Ко ће брже!“   + **Елементарана игра „Поплава — авиони“.** Сви ученици слободно трче по омеђеном простору за вежбање. На узвик наставника „авиони!“, сви истог трена стану и што брже могу подвуку се под неку справу (или чучну или легну), на знак „опасност прошла“ наставе са трчањем. На узвик „поплава!“, сви што брже могу попну се или дођу увис нанеку справу (да побегну од надолазеће „поплаве“).   + Поновити **елементарну игру „Кипови“.** |
|  | * + Проглашење победничке екипе.   + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 14**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наставна тема:** | Елементарне игре |
| **Наставна јединица:** | **Елементарне игре са променом места** |
| **Тип часа:** | Увежбавање |
| **Циљ часа:** | Развијати брзину кретања и кретног реаговања кроз игру |
| **Образовни задаци:** | Поштовати правила игре |
| **Функционални задаци:** | * + Развијати брзину кретања и кретног реаговања   + Јачати све мишиће тела |
| **Васпитни задаци:** | Развијати такмичарски дух и свесну дисциплину |
| **Кључни појмови:** | Игра, сарадња |
| **Образовни стандарди:** | ФВ.1.1.1. игра спортску игру примењујући основну технику, неопходна правила и сарађује са члановима екипе изражавајући сопствену личност уз поштовање других |
| **Облици рада:** | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, тимски рад, рад у паровима |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | Креда за обележавање, повез за очи |
| **Место извођења наставе:** | Објекти непосредне околине (парк, двориште) |
| **Корелација:** | Физичко васпитање (елементарне игре), Математика (једноцифрени бројеви, оријентација у простору), Свет око нас (жива и нежива природа ) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута)  C:\A5AA1665\5B2CD96A-DBF8-4A92-943A-837D66E192D2_files\image005.png | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).     **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).   **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа:**  (25 минута) | * + Сви ученици се деле у две једнакобројне мешовите групе које стану једна наспрам друге у шире размакнуте врсте (по 1 m између ученика) и на удаљености 10 до15 m једна од друге. Учитељистиче припремну команду: „припреми се“ и затим знак за старт (пљеском, пиштаљком, узвиком „сад“) на шта обе врсте брзим трчањем замене места, два три пута   + Поновити активност али тако да екипе буду једна другој окренуте леђима.   + Поновити активност али тако да екипе стартују из чучња.   + Поновити активност али тако да екипе мењају места поскакујући на једној нози.   + Поновити активност али тако да екипе трче четвороношке (ослоњени на дланове и стопала).   + Ученици се поделе у четири групе и свака стане на угао једног квадратног простора (страницe око 10 m). Промене места изводе се трчећи укруг за по једно, два, три места или цео круг назад до свог места.   + **Елементарна игра „ Нађи кућу“**. Ученици се поделе у више група тј. колона које стану паралелно иза црте. Испред сваке колоне на удаљености од 6 – 8 m нацрта се по један круг пречника око 50 cm. Први у колонама добро осмотре у ком правцу и на којој удаљености су кругови. Затим, на знак наставника, затворе очи (или им се вежу очи), подигну главу и ходом иду до круга. Кад мисле да су стигли у круг, стану и чучну. На дати знак отварају очи да провере да ли су успели. Успех доноси њиховој колони један поен. |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Проглашење победничке екипе.   + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 15**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наставна тема:** | Вишења, упори и пењања |
| **Наставна јединица:** | **Пењање уз мердевине, мотке, стабла** |
| **Тип часа:** | Увежбавање |
| **Циљ часа:** | Богатити кретно искуство вештином пењања |
| **Образовни задаци:** | Поштовати правила игре |
| **Функционални задаци:** | * + Подстицати одважност и упорност и спретност   + Јачати све мишиће тела |
| **Васпитни задаци:** | * + Развијати такмичарски дух и свесну дисциплину   + Развијати смисао за сарадњу кроз заједничко вежбање и игру |
| **Кључни појмови:** | Пењање, лестве, мотке, стабло, упор рукама, држање |
| **Образовни стандарди:** | ФВ.1.1.11. ученик/ученица правилно изводи вежбе на тлу |
| **Облици рада:** | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | Лестве, стабло, мотке за пењање, зид, дрво |
| **Место извођења наставе:** | Објекти из непосредне околине (парк, двориште) |
| **Корелација:** | Свет око нас (кретање), Математика (релације) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | * + *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута)  C:\A5AA1665\5B2CD96A-DBF8-4A92-943A-837D66E192D2_files\image005.png | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).     **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).   **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа:**  (25минута) | * + Ученици стоје у више колона (у зависности од броја справа и других објеката за пењање) и свака стане наспрам једне справе за пењање. Активности:   + Хватањем и стајањем на сваку пречку лестви попети се до краја (до 2 m највише) и на исти начин сићи, јeдан за другим (више пута). Поновити активност али тако да се хват и стајање изводи на сваку трећу притку.   + Као у претходној вежби, сада се попне горе, пусти се једна рука и тело мало од макне од лестава, сада се слободном руком ухвати а друга пусти.   + Уз помоћ руку и ногу узверати се уз мотку, тање обло стабло, јарбол или нешто слично и сићи прехватањем рукама и не склизнути или саскакати.   + **Елементарна игра „Јакове, где си?“**  Сви ученици образују један круг у ком се ухвате за руке. Два играча одабрана бројалицом и повезаних очију налазе се у центру круга. Један је „Јаков“, а други га тражи све време питајући „Јакове, где си?“, да би му овај сваки пут одговорио „Ту сам!“, што обојицу оријентише где је ко, тако да Јаков бежи у супротну страну од правца где је чуо глас, а овај, пак, иде у правцу где га је чуо, све док га не ухвати. Када играч који тражи додирне или ухвати „Јакова“, учитељ бира нов играчки пар. |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Проглашење победничке екипе.   + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 16**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наставна тема:** | Ходање и трчање |
| **Наставна јединица:** | **Брзо трчање на 20 m из различитих положаја** |
| **Тип часа:** | Увежбавање |
| **Циљ часа:** | Развијати све брзинске карактеристике ученика и снагу мишића ногу |
| **Образовни задаци:** | Развијати све брзинске карактеристике ученика и снагу мишића ногу |
| **Функционални задаци:** | * + Развијати све осећаје за реаговање на звучни сигнал и свесну дисциплину   + Подстицати одважност и упорност   + Јачати све мишиће тела   + Развијати спретност и одважност   + Развијати способности за рад и дисциплину |
| **Васпитни задаци:** | Развијати такмичарски дух и свесну дисциплину |
| **Кључни појмови:** | Почетни положај, старт, циљ, трчање, спринт |
| **Образовни стандарди:** | * + ФВ.1.1.3. правилно трчи варијантама технике трчања на кратке, средње и дуге стазе и мери резултат   + ФВ.1.1.4. зна терминологију, значај трчања |
| **Облици рада:** | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, тимски рад |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | Креда за обележавање, штоперица за наставника |
| **Место извођења наставе:** | Школско двориште или фискултурна сала |
| **Корелација:** | Физичко васпитање (елементарне игре), Математика (оријентација у простору), Свет око нас (жива и нежива природа, особине животиња) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута) | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).     **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).   **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа:**  (25 минута) | * + Сви ученици стоје иза дуже црте на једној страни вежбалишта и на знак наставника претрчавају фронтално на другу страну игралишта иза црте удаљене 20 m што брже могу, спринтом (3 пута).   + Поновити активност али чучећи у стартној позиције иза црте.   + Тркају се.   + Поновити активност али из почетног положаја„турски сед“, клек (све поновити по3 пута)   + **Елементарна игра „Такмичење у скидању и облачењу“.**  Сви ученици се поделе у две врсте, које стоје лицем окренуте једна ка другој и на 2 m растојања. На дати знак сви ученици треба најбрже што могу да изују патике и сложе их у пар испред својих ногу. Побеђује врста у којој сви то брже ураде. Сада на дати знак брзо обувају патике. Исто са скидањем и облачењем мајица.   + Поновити **елементарну игру „Глава лови реп“.** |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Проглашење победничке екипе.   + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 17**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наставна тема:** | Скакање и прескакање |
| **Наставна јединица:** | **Скок удаљ из места** |
| **Тип часа:** | Увежбавање |
| **Циљ часа:** | Научити технику скакања удаљ из места обема ногама |
| **Образовни задаци:** | Савладавање технике скакања удаљ |
| **Функционални задаци:** | * + Развијати снагу мишића ногу   + Јачати све мишиће тела   + Развијати спретност и одважност |
| **Васпитни задаци:** | Развијати такмичарски дух |
| **Кључни појмови:** | Стартна линија, суножни скок, замах, скок удаљ, одраз |
| **Образовни стандарди:** | ФВ.1.1.5. зна правилно да скаче удаљ згрчном варијантом технике и мери дужину скока |
| **Облици рада:** | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | Креда за обележавање, струњаче, модел метра за обележавање дужине |
| **Место извођења наставе:** | Школско двориште или фискултурна сала |
| **Корелација:** | Математика (мерење дужине) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута ) | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).     **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).     **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа:**  (25 минута) | * + На тлу се обележи једна дужа црта иза које стану сви ученици у врсту и сви скачу суножно што даље и у почучањ. „Ко ће најдаље?“ На знак наставника активност поновити више.   + Исту вежбу сада паралелно изводи по 4 или 5 ученика „Ко ће најдаље?“   + Потом поновити предходну активност, али тако да скачу само најбољи из своје групе да би се видело ко ће скочити најдаље у одељењу (два пута да би се сигурно утврдио најбољи).   + Ученици стану у колону по један и на обележеном скакалишту скачу један по један суножним одривом удаљ из места, а учитељ свима очитава резултат.   + **Елементарна игра „Школица**“. Ученици формирају 4 или 5 групакоје заузму место на вежбалишту (да нико ником не смета). Испред сваке групе на тлу се нацрта терен за „школицу“: у низу сложена комбинација квадрата један иза другог 6-8 или један, два, један, два, један. Сваки се обележи бројем 1, 2, 3, ... За ову игру је потребна једна плочица (или парче црепа, пљоснатог камена) за сваку групу. Ученици један по један изводе следеће: са 1-2 m удаљености убацују плочицу у поље обележено бројем један, ускоче у то поље, скачући на једној нози, узму плочицу и искоче напоље. Са исте **удаљености** убацују плочицу у поље бр. 2, ускоче поскакујући на једној нози у поље бр. један, па два, узму плочицу и поскакујући истим путем се врате назад. Редом убацују плочицу у поља бр. 3, 4 и даље, на исти начин поскакујући па једној нози до ње и назад, из поља у поље, док се не погреши. Грешке су када се плочица не убаци у поље које је по реду, већ она изађе ван њега, када се нагази црта при поскакивању, када се стане са обе ноге. Кад један играч **погреши,** настави други, а овај чека свој ред и игру наставља убацивањем у поље где је прошли пут погрешио. „Ко ће први истерати плочицу до краја?“ |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Проглашење победника.   + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 18**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наставна тема:** | Ходање и трчање |
| **Наставна јединица:** | **Спринт трчање на 20 m** |
| **Тип часа:** | Oбучавање |
| **Циљ часа:** | Оспособљавање ученика за брзо трчање на кратке стазе |
| **Образовни задаци:** | Научити технику брзог трчања на кратке стазе са заустављањем |
| **Функционални задаци:** | * + Развијати снагу мишића ногу   + Развијати све осећаје за реаговање на звучни сигнал и свесну дисциплину   + Подстицати одважности и упорности |
| **Васпитни задаци:** | * + Развијати такмичарски дух   + Развијати смисао за сарадњу кроз заједничко вежбање и игру |
| **Кључни појмови:** | Старт, припрема, заустављање, циљ, спринт |
| **Образовни стандарди:** | ФВ.1.1.3. правилно трчи варијантама технике трчања на кратке, средње и дуге стазе и мери резултат |
| **Облици рада:** | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | Креда за обележавање, модел метра, штоперица |
| **Место извођења наставе:** | Школско двориште или фискултурна сала |
| **Корелација:** | Физичко васпитање (елементарне игре), Математика (оријентација у простору), Свет око нас (жива и нежива природа, особине животиња) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута) | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).     **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).   **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа:**  (25 минута) | * + На тлу се обележи једна дужа црта иза које стану сви ученици у врсту и скачу суножно што даље и у почучањ. „Ко ће најдаље!“, више пута на знак наставника   + Исту вежбу сада паралелно изводи по 4 или 5 ученика „Ко ће најдаље!“   + Сада скачу само сви најбољи из своје групе да би се видело ко ће скочити најдаље у одељењу (два пута да би се сигурно утврдио најбољи).   + Сви ученици стану у колону по један и на обележеном скакалишту скачу један по један суножним одривом удаљ из места, а учитељ свима очитава резултат.   + **Елементарна игра „Прескакање потока који буја“** Ученици један за другим прескачу са једне струњаче на другу (са једне црте на другу). „Поток буја“, тј. струњаче, црте се удаљавају код сваког следећег прескока све док на крају само мали број њих то успева. Кад неко „падне у поток“, не наставља више, него прати постигнућа осталих.   + **Елементарна игра „Лети — лети**“. Сви ученици стоје слободно размештени по вежбалишту. Један ученик (или учитељ) је испред њих и узвикује „Лети, лети...столица“ и тад ученици треба да држе руке испред тела, а уколикоживотинја или ствар која је исказана може да лети, онда руке треба узручити. |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Проглашење победника.   + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 19**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наставна тема:** | Елементарне игре |
| **Наставна јединица:** | **Елементарне игре у кружној формацији** |
| **Тип часа:** | Увежбавање |
| **Циљ часа:** | Развијати смисао за сарадњу кроз заједничко вежбање и игру |
| **Образовни задаци:** | Научити и примењивати правила елементарних игара |
| **Функционални задаци:** | * + Развијати снагу мишића ногу   + Развијати свесну дисциплину   + Подстицати одважности и упорности   + Јачати све мишиће тела |
| **Васпитни задаци:** | Развијати такмичарски дух и смисао за сарадњу |
| **Кључни појмови:** | Игра, правило, екипа, циљ, победник |
| **Образовни стандарди:** | ФВ.1.1.1. игра спортску игру примењујући основну технику, неопходна правила и сарађује са члановима екипе изражавајући сопствену личност уз поштовање других |
| **Облици рада:** | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | Марама (повез преко очију) |
| **Место извођења наставе:** | Школско двориште или фискултурна сала |
| **Корелација:** | Физичко васпитање (елементарне игре), Математика (оријентација у простору, бројеви), Свет око нас (жива и нежива природа, особине животиња) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута) | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).   **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).   **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа:**  (25 минута) | * + **Елементарна игра „Продаја лончића“.** Сви ученици формирају два концентрична круга тако да свако у првом (унутрашњсм кругу) има пар иза себе (у спољашњем кругу). Играчи спољашњег круга су „лончари“, а унутрашњег „лончићи“. Један ученик (без пара), одабран бројалицом, је „трговац“. Он обилази око круга и посматра „лончиће“. Када одабере неки, стане и пошто се рукује са „лончарем“, пита: „Пошто лонче по петак, по шестак?“ Овај му одговара: „По то ти га баш не дам“. Ко први стигне до „лончића“ његов је и он постаје „лончар“, а онај други „трговац“. Игра се траје по жељи ученика.   + **Елементарна игра „Прозивање бројева“.** Ученици се поделе у 3 или 4 једнакобројнае групе које стану у круг. Сви играчи у сваком кругу се разброје и носе своје бројеве 1, 2, 3,... Учитељ прозове један број (нпр. 5) и тада сви са тим бројем иступе ван круга и трче око њега (удесно) све до свог места. Играч који први стигне доноси свом кругу поен. Побеђује екипа која освоји више поена.   + **Поновити елементарну игру „Јакове, где си?“** Сви ученици образују један круг и ухвате за руке. Два играча одабрана бројалицом и повезаних очију налазе се у центру круга. Један је „Јаков“, а други га тражи све време питајући „Јакове, где си“, да би му овај сваки пут одговорио „Ту сам“, што обојицу оријентише где је ко, тако да Јаков бежи у супротну страну од правца где је чуо глас, а овај, пак, иде у правцу где га је чуо, све док га не ухвати. Када играч који тражи додирне или ухвати „Јакова“, учитељ мења играче. |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Проглашење победника.   + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 20**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наставна тема:** | Елементарне игре |
| **Наставна јединица:** | **Бацање предмета различитих облика у даљину из места** |
| **Тип часа:** | Обучавање |
| **Циљ часа:** | Развијати манипулативну спретност руку бацањем лакших предмета у даљину из места |
| **Образовни задаци:** | Научити технику бацања лоптице руком (јачом и слабијом) |
| **Функционални задаци:** | * + Развијање манипулативне спретности и снаге мишића руку   + Јачати све мишиће тела |
| **Васпитни задаци:** | Развијати такмичарски дух |
| **Кључни појмови:** | Бацање, прецизност, мерење |
| **Образовни стандарди:** | * + ФВ.1.3.1. испољава позитиван став према физичком вежбању у свакодневном животу   + ФВ.2.1.19. правилно изводи вежбу са реквизитима |
| **Облици рада:** | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | Кестење, каменчићи, шишарке, лоптице... |
| **Место извођења наставе:** | Школско двориште или фискултурна сала или парк |
| **Корелација:** | Физичко васпитање (елементарне игре), Свет око нас (жива и нежива природа), Математика (мерење) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко- методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута) | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).   **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).   **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа:**  (25 минута ) | * + Сви ученици стоје иза једне црте (или више врста по 8 до10, једна иза друге) и у фронталном реду бацају са места у даљину: кестење, каменчиће, шишарке, лоптице, на следеће начине:     1. Стајати левом ногом и боком ка црти, замахом десне руке уназад што даље избацити предмет напред, неколико пута.     2. Стајати десном ногом и боком ка црти и избацивати левом руком, исто као у прве две вежбе, само се сада баца што даље, али преко неког дрвета, жбуна, разапетог канапа, жице, ограде и слично.     3. По 3 или 4 ученика бацају истовремено „Ко ће најдаље?“     4. Бацају вештијом руком претходници из претходних група да се види „Ко ће најдаље у одељењу?“     5. У колони по један марширати укругу вежбалишта уз бројање 1, 2 или уз команду „лева, десна“ уз наглашен топот левом ногом (на 1, тј. на „лева“) и наглашено подизање колена.     6. У истом поретку трчати са високим подизањем колена.     7. У истом поретку ходати и трчати у страну (леву, десну) укрштеним кораком.   + **Елементарна игра „Хладно ‒ вруће“**. Сви ученици образују један чвршће збијен  мешовит круг и држе се за руке. У кругу су два ученика везаних очију, један има задатак да хвата другог, тј. други има задатак да избегне хватање. Када се играч који лови приближава другом, сви у кругу узвикују: „вруће, вруће“, и обратно, када се удаљава: „хладно, хладно“, што ову двојицу оријентише (у смислу где је ко и куда треба ићи да би се ухватило или побегло). Кад један другог улове, учитељ их замењује другом двојицом (истог пола). |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Проглашење победника.      * + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 21**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наставна тема:** | Ходање и трчање |
| **Наставна јединица:** | **Тренинг издржљивости смењивањем ходања и трчања** |
| **Тип часа:** | Обучавање |
| **Циљ часа:** | Развијати издржљивост и осећај за брзинске одлике кретања |
| **Образовни задаци:** | Научити правилно кретање, положожај тела и технику дисања при смењивању ходања и трчања |
| **Функционални задаци:** | * + Развијање манипулативне спретности и снаге мишића руку   + Развијати снагу мишића ногу     - Развијати све осећаје за реаговање на звучни сигнал и свесну дисциплину |
| **Васпитни задаци:** | Развијати такмичарски дух |
| **Кључни појмови:** | Ходање, трчање, удах, издах, убрзавање, заустављање |
| **Образовни стандарди:** | ФВ.1.1.3. правилно трчи варијантама технике трчања на кратке, средње и дуге стазе и мери резултат |
| **Облици рада:** | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | Кестење, каменчићи, шишарке, лоптице... |
| **Место извођења наставе:** | Парк или школско двориште или фискултурна сала |
| **Корелација:** | Физичко васпитање (елементарне игре), Математика (оријентација у простору, бројеви), Свет око нас (жива и нежива природа, особине животиња) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута) | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).   **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).     **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа:**  (25 минута ) | * + Ученици ће прво поновити вежбе бацања предмета у даљину и једном и другом руком, као на прошлом часу.   + Ученици стоје на неколико метара удаљени од црте и бацују предмете. Из краћег залета доћи до црте и замахом десне руке уназад избацити предмет у даљину, више пута што даље.   + Исто поновити левом руком.   + Стазу од 40 до 50 m обележену попреко цртама на сваких 10 m ученици претрчавају тако што од црте до црте наизменично лагано трче, брзо ходају, брже трче, лагано ходају и најбрже трче.   + Поновити једну елементарну игру, по избору ученика, по могућности мањег интезитета. |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Проглашење победника.   + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 22**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наставна тема:** | Скакање и прескакање |
| **Наставна јединица:** | **Прескакање низа препрека** |
| **Тип часа:** | Oбучавање |
| **Циљ часа:** | Оспособити ученике за успешно прескакање низа препрека |
| **Образовни задаци:** | Утврђивање кретног умења прескакања |
| **Функционални задаци:** | * + Развијање репетитивне снаге мишића ногу и координације   + Развијање манипулативне спретности и снаге мишића руку   + Развијати снагу мишића ногу |
| **Васпитни задаци:** | Развијати такмичарски дух и свесну дисциплину |
| **Кључни појмови:** | Препрека, прескакање, скок, прескок |
| **Образовни стандарди:** | ФВ.1.1.12. ученик/ученица правилно изводи прескоке |
| **Облици рада:** | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | Повез за очи, палице, школске торбе, картонске кутије |
| **Место извођења наставе:** | Школско двориште или фискултурна сала |
| **Корелација:** | Физичко васпитање (елементарне игре), Математика (оријентација у простору) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута) | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).   **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).       **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа:**  (25 минута) | * + Ученици ће крећући се у колони по један прескакати преко више палица постављених на тло у низу. Палице су подједнако распоређене (међусобно су удалјене на око 1 m).   + Поновити активност само палице поставити на неједнаком растојању.   + Поновити активност али брже трчати.   + Поставити низ препрека: палице, медицинке, школске торбе, кутије, мање гајбе и друго (до 30 cm висине и ширине) и на различитој удаљености. Ученици трче у колони по један и прескачу их произвољним начином.   + Ученици стану у 3 или 4 колоне и у штафетној игри савладавају низ препрека на стази око 10 m.   + **Елементарна игра „Бродови у магли“.** Ученици стоје у исте 3 или 4 колоне као у штафетној игри на једном крају вежбалишта и ухвате се око појаса (или рамена). Први ученику у колони носи повез преко очију. Испред сваке колоне поставе се препреке: палице, школске торбе, картонске кутије и слично, али не у правом низу, него цик-цак. Насупрот сваке колоне, тј. „брода“ налази се њихов навигатор који их спроводи између „хриди“ тј. препрека.   + На знак наставника сви у колонама затворе очи а један ученик говори, на пример: два корака напред, три корака десно, пет корака напред, један лево и слично. Циљ је да га доведе до себе тј. у „луку“, а да при том заобиђе све препреке. Побеђује „брод“ који први стигне не дотакавши ни једну препреку, два-три пута мењајући „навигатора“. |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Проглашење победника.   + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 23**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наставна тема:** | Бацање и хватање |
| **Наставна јединица:** | **Бацање лопте увис и хватање на различите начине** |
| **Тип часа:** | Oбучавање |
| **Циљ часа:** | Развијати координацију руку ученика бацањем и хватањем лопте на различите начине |
| **Образовни задаци:** | Научити ученике да правилно бацају и хватају бачену лопту увис на различите начине |
| **Функционални задаци:** | * + Развијање репетитивне снаге мишића ногу и координације   + Развијање манипулативне спретности и снаге мишића руку   + Развијати снагу мишића ногу |
| **Васпитни задаци:** | * + Развијати такмичарски дух   + Развијање морално-вољних карактеристика ученика |
| **Кључни појмови:** | Бацање увис, хватање, спретност, прецизност |
| **Образовни стандарди:** | ФВ.1.1.23. правилно изводи најмање један комплекс вежби обликовања и приказује вежбе за поједине делове тела |
| **Облици рада:** | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, разговор, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | Шишарке, кестење, лопте |
| **Место извођења наставе:** | Школско двориште/фискултурна сала |
| **Корелација:** | Физичко васпитање (елементарне игре), Математика (оријентација у простору, бројеви), Свет око нас (жива и нежива природа, особине предмета ) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко- методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута) | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).     **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).   **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа:**  (25 минута) | * + Ученици су слободно и шире размештени у простору за вежбање, бацају лоптице (шишарке, кестење) на следеће начине:   + Лоптицу избацити увис изнад главе десном руком и ухватити за обе руке, затим поновити левом руком више пута и сваки пут све више.   + Лоптицу избацивати увис са обе и хватати са обе руке.   1. Лоптицу избацивати увис десном и хватати истом руком, затим то исто левом више пута   2. Лоптицу избацивати увис десном и хватати левом, и обратно, више пута.   3. Лоптицу избацивати произвољним начином, пљеснути и ухватити је.   + **Елементарна игра „Преношење лоптице“.** Све лоптице ставе се у један већи круг нацртан на средини терена. Ученици се поделе у две једнакобројне групе и свака стане на по један крај вежбалишта иза црте (тако да је круг са лоптицама тачно у средини између њих). На дати знак сви потрче према лоптицама, узму колико ко може и брзо трче назад иза црте. Задатак је да свака екипа освоји што више лоптица и да се врати што брже. Поновити више пута. |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Проглашење победника.   + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 24**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наставна тема:** | Елементарне игре |
| **Наставна јединица:** | **Елементарне игре лоптом** |
| **Тип часа:** | Увежбавање |
| **Циљ часа:** | Развијање манипулативне спретности и опште сналажљивости у условима које намеће игра |
| **Образовни задаци:** | Поштовати правила игре |
| **Функционални задаци:** | * + Јачати све мишиће тела   + Развијати спретност и одважност   + Развијати способности за рад и дисциплину |
| **Васпитни задаци:** | Развијати такмичарски дух |
| **Кључни појмови:** | Игра, правило, додавање, бацање |
| **Образовни стандарди:** | ФВ.1.1.1. игра спортску игру примењујући основну технику, неопходна правила и сарађује са члановима екипе изражавајући сопствену личност уз поштовање других |
| **Облици рада:** | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, тимски рад, рад у паровима |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | Шишарке, кестење, лопте |
| **Место извођења наставе:** | Школско двориште/фискултурна сала |
| **Корелација:** | Физичко васпитање (елементарне игре), Математика (оријентација у простору, бројеви), Свет око нас (жива и нежива природа, игра, дружење) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута) | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).     **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).   **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа:**  (25 минута) | * + Ученици ће прво у истој организацији рада као на претходном часу поновити неке вежбе бацања лоптица увис и хватања и даље лоптицу држати у десној руци подигнутој у страну (у одручењу), избацити је преко главе у луку на другу страну и покушаће да ухватите. па   + „Како би се још лоптица могла избацити и хватати?“ подстаћи ученике да истражују и неке друге могућности, пустити их да се краће време слободно и на свој начин играју лоптицама   + **Елементарна игра „Бацање лопте преко главе“** Сви ученици стоје слободно у једном делу вежбалишта. Један играч издвојен на другој страни вежбалишта и њима окренут леђима са већом, лакшом лоптом у рукама. На знак наставника, он избаци лопту обема рукама преко главе ка осталима, који је покушавају ухватити. Ко је ухвати, тај је следећи пут баца.   + **Додавање лопте изнад главе.** Сви ученици се поделе у 3 или 4 једнакобројне колоне које стану паралелно на по два метра размака међу њима. Играчи у колони стоје један иза другог у раскорачном ставу на око 50 cm размака. Први у колони имају по једну лопту. На знак наставника они је обема рукама предају преко главе играчу иза себе, а овај и следећи то раде до краја колоне. Последњи играч кад добије лопту трчи са њом на почетак колоне и отпочиње исто, и тако редом док се сви не ураде. |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Проглашење победника.   + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 25**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наставна тема:** | Бацање и хватање |
| **Наставна јединица:** | **Бацање лопте са одбијањем од зида и хватање** |
| **Тип часа:** | Увежбавање |
| **Циљ часа:** | Увежбавати технику бацања лопте са одбијањем од зида и хватањем |
| **Образовни задаци:** | Стицање знања о повезаности јачине ударца лопте са одбијањем од зида са удаљеношћу стартне позиције |
| **Функционални задаци:** | * + Јачати све мишиће тела   + Развијати спретност и одважност   + Развијати способности за рад и дисциплину   + Развијати манипулативну спретност и брзину кретног реаговања |
| **Васпитни задаци:** | Развијати такмичарски дух |
| **Кључни појмови:** | Лопта, хватање |
| **Образовни стандарди:** | ФВ.1.2.5. зна основна правила спортских игара |
| **Облици рада:** | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, тимски рад, рад у паровима |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка, метода посматрања, такмичење, играње |
| **Наставна средства:** | Лопта, креда за обележавање, штоперица за наставника, зид |
| **Место извођења наставе:** | Школско двориште/фискултурна сала |
| **Корелација:** | Математика (мерење, бројање ) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута) | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).     **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).     **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа:**  (25 минута) | * + Ученици се поделе у више колона (зависно од броја лопти и слободне, равне површине зида где ће се радити) и свака колона стане наспрам једног дела слободног и равног зида удаљена од њега 1,5 до 2 m. Један по један ученик стане на црту наспрам зида и ради следеће:   + Лопту бацити ка зиду са обе руке одоздо и одбијену лопту ухватити са обе руке два до три пута једно за другим и ићи на крај колоне.   + Лопту бацити ка зиду једном руком одозго, одбијену лопту ухватити са обе руке (поновити више пута)   + Поновити предходну активност али лопту избацити одоздо.   + Избацити лопту са обе руке са груди и одбијену ухватити са обе руке.   1. Лопту бацити ка зиду и хватати на произвољан начин, пљеснути и ухватити је обема рукама,   2. Лопту бацити ка зиду на произвољне начине и хватати у континуитету док се не погреши.   + **Елементарна игра „Лопта кроз врата“.** Ученици формирају неколико кругова и сваки заузме место у слободном простору вежбалишта. Стоје раширених ногу, тако да им се стопала додирују. Руке су слободне. У сваком кругу је по један играч са лоптом. Он покушава да бацањем на произвољне начине неком од играча „протури“ лопту кроз раширене ноге, као кроз врата. Они то бране тако што се сагну и рукама то онемогућују, не померајући ноге са места. Када играч у средини успе неком да „протури лопту“, замењује се са њим. |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Проглашење победника.   + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 25**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наставна тема:** | Бацање и хватање |
| **Наставна јединица:** | **Бацање лопте са одбијањем од зида и хватање** |
| **Тип часа:** | Увежбавање |
| **Циљ часа:** | Увежбавати технику бацања лопте са одбијањем од зида и хватањем |
| **Образовни задаци:** | Стицање знања о повезаности јачине ударца лопте са одбијањем од зида са удаљеношћу стартне позиције |
| **Функционални задаци:** | * + Јачати све мишиће тела   + Развијати спретност и одважност   + Развијати способности за рад и дисциплину   + Развијати манипулативну спретност и брзину кретног реаговања |
| **Васпитни задаци:** | Развијати такмичарски дух |
| **Кључни појмови:** | Лопта, хватање |
| **Образовни стандарди:** | ФВ.1.2.5. зна основна правила спортских игара |
| **Облици рада:** | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, тимски рад, рад у паровима |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка, метода посматрања, такмичење, играње |
| **Наставна средства:** | Лопта, креда за обележавање, штоперица за наставника, зид |
| **Место извођења наставе:** | Школско двориште/фискултурна сала |
| **Корелација:** | Математика (мерење, бројање ) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута) | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).     **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).     **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа:**  (25 минута) | * + Ученици се поделе у више колона (зависно од броја лопти и слободне, равне површине зида где ће се радити) и свака колона стане наспрам једног дела слободног и равног зида удаљена од њега 1,5 до 2 m. Један по један ученик стане на црту наспрам зида и ради следеће:   + Лопту бацити ка зиду са обе руке одоздо и одбијену лопту ухватити са обе руке два до три пута једно за другим и ићи на крај колоне.   + Лопту бацити ка зиду једном руком одозго, одбијену лопту ухватити са обе руке (поновити више пута)   + Поновити предходну активност али лопту избацити одоздо.   + Избацити лопту са обе руке са груди и одбијену ухватити са обе руке.   + Лопту бацити ка зиду и хватати на произвољан начин, пљеснути и ухватити је обема рукама,   + Лопту бацити ка зиду на произвољне начине и хватати у континуитету док се не погреши.   + **Елементарна игра „Лопта кроз врата“.** Ученици формирају неколико кругова и сваки заузме место у слободном простору вежбалишта. Стоје раширених ногу, тако да им се стопала додирују. Руке су слободне. У сваком кругу је по један играч са лоптом. Он покушава да бацањем на произвољне начине неком од играча „протури“ лопту кроз раширене ноге, као кроз врата. Они то бране тако што се сагну и рукама то онемогућују, не померајући ноге са места. Када играч у средини успе неком да „протури лопту“, замењује се са њим. |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Проглашење победника.   + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 27**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наставна тема:** | Ходање и трчање |
| **Наставна јединица:** | **Трчање са допунским задацима** |
| **Тип часа:** | Увежбавање |
| **Циљ часа:** | Развијати општу издржљивост, способност, пажњу и правовремено кретно реаговање на договорени знак |
| **Образовни задаци:** | Научити ученике да при трчању изводе и друге врсте природних кретања |
| **Функционални задаци:** | * + Развијати снагу доњих екстремитета и овладавање меким суножним доскоком   + Развијати манипулативне спретности и снаге мишића руку   + Развијати снагу мишића ногу |
| **Васпитни задаци:** | * + Развијати такмичарски дух   + Развијање упорности и воље код ученика |
| **Кључни појмови:** | Команда, трчање, бацање са хватањем |
| **Образовни стандарди:** | * + ФВ.1.1.3. правилно трчи варијантама технике трчања на кратке, средње и дуге стазе и мери резултат   + ФВ.1.1.4. зна терминологију, значај трчања |
| **Облици рада:** | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | Креда за обележавање, лопте |
| **Место извођења наставе:** | Школско двориште или фискултурна сала |
| **Корелација:** | Физичко васпитање (елементарне игре), Математика (оријентација у простору), Свет око нас (занимања, игра, дружење ) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута) | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).       **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).   **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа :**  (25 минута) | * + Сви ученици се разместе у врло што већи круг (око 1,5 m размака између два ученика). Не кварећи овај размак (што треба поставити као задатак), ученици лагано трче укруг вежбалишта и изводе кретне задатке које извикује учитељ. Кретни задаци могу бити: чучни, промени смер, стој, седи, лези и друго.   + **Елементарна игра „Поплава — авиони“.** На команду „Поплава!“, сви ученици трче и настоје да се попну на неки објекат, да не додирују тло, а на знак „Авиони!“, сви брзо залегну на тло предњом страном и покрију главу обема рукама.   + **Елементарна игра „Мајстори“.** Ученици се поделе у 3 или 4 једнакобројне колоне и свака стане иза црте око 1,5 до 2 m удаљена од равне и слободне површине зида. Један по један у колони пролазе „вишу школу“ бацања лопте о зид и хватања: бацити лопту о зид обема рукама одoздо и ухватити обема пре него што падне на тло. |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Проглашење победника.   + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 28**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наставна тема:** | Ходање и трчање |
| **Наставна јединица:** | **Скок удаљ из залета** |
| **Тип часа:** | Увежбавање |
| **Циљ часа:** | Оспособити ученике да изводе технику скока удаљ из залета |
| **Образовни задаци:** | Увежбавати правилно скакање удаљ из залета, са свим фазама: припремни положај тела, залет, одраз и доскок |
| **Функционални задаци:** | * + Утврђивати скок у даљ из залета   + Развијати експлозивну снагу доњих екстремитета   + Развијати снагу мишића ногу |
| **Васпитни задаци:** | * + Испитивати дечје интересовање у вези са играма које воле   + Развијати такмичарски дух и свесну дисциплину |
| **Кључни појмови:** | Скок удаљ, замах, одраз, скок, доскок |
| **Образовни стандарди:** | ФВ.1.1.5. зна правилно да скаче удаљ згрчном варијантом технике и мери дужину скока |
| **Облици рада:** | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | Ластиш, апликације воћа и поврћа |
| **Место извођења наставе:** | Школско двориште или фискултурна сала |
| **Корелација:** | Физичко васпитање (елементарне игре), Свет око нас (пијаца, воће, поврће) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута) | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).     **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).     **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа:**  (25 минута) | * + Ученици ће у истој организацији рада (као на 26. часу) прво поновити скок удаљ из залета са мањег одстојања и лаганог затрчавања,     - Поновити активност само са повећаном дужином ибрзином залета.     - Поставити малу препреку (нпр. попреко разапет ластиш) из одразне црте и на висини од око 30 cm поновити претходну вежбу преко те препреке неколико пута     - Поновити **елементарну игру „Поток који буја“** (са 18. часа).     - Елементарна игра по избору ученика. Овом приликом учитељтреба да провери које игре су деца запамтила, које најрадије играју и зашто.   + **Елементарна игра „Ко ће пре на пијацу“.** Ученици се поделе у две једнакобројне групе. Једна група ученика има на грудима закачене сличице различитог поврћа: купус, лук, кромпир..., а друга воћа: јабука, крушка, шљива, кајсија... На 15 до 20 m од ученика који се сви налазе у једном заједничком кругу, нацртају се и два правоугаоника „тезге“ на којима пише „воће“ и „поврће“. Нa узвик учитеља: „Ко ће пре на пијацу“ трче и побеђује екипа која пре запоседне одговарајућу тезгу. |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Проглашење победника.   + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 29**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наставна тема:** | Елементарне игре |
| **Наставна јединица:** | **Елементарне игре за корелацију са предметом Свет око нас** |
| **Тип часа:** | Увежбавање |
| **Циљ часа:** | Извршити корелацију садржаја физичког васпитања и наставног предмета Свет око нас и утврђивати појмове временских релација кроз задатке |
| **Образовни задаци:** | Научити правила нових елементарних игара |
| **Функционални задаци:** | * + Развијање снаге целог тела   + Развијати спретност и одважност   + Развијати способности за рад и дисциплину |
| **Васпитни задаци:** | * + Развијати такмичарски дух   + Развијати сарадњу и осећај за поштену игру |
| **Кључни појмови:** | Свет око нас, игра, правило, пијаца, тезга, воће, поврће |
| **Образовни стандарди:** | ФВ.1.1.1. игра спортску игру примењујући основну технику, неопходна правила и сарађује са члановима екипе изражавајући сопствену личност уз поштовање других |
| **Облици рада:** | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | Ластиш, апликације воћа и поврћа |
| **Место извођења наставе:** | Школско двориште или фискултурна сала |
| **Корелација:** | Физичко васпитање (елементарне игре), Свет око нас |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута) | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).       **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).   **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа:**  (25 минута) | * + **Елементарна игра „Ко ће пре на пијацу“.** Ученици се поделе у две бројчано уједначене групе,Једна група ученика на грудима има закачене сличице различитог поврћа: купус. лук, кромпир и друго, а друга група сличице разногвоћа: јабуке, крушке, шљиве, кајсије и друго. На 15 до 20 m од ученика, који се сви налазе у једном заједничком круг нацртаном на тлу, нацртају се два правоугаоника као „тезге на пијаци“. На једној тезги стоји крупно исписан назив: „ВОЋЕ“, а на другој: „ПОВРЋЕ“. На узвик учитеља: „Ко ће пре напијацу“, деца трче према својим сличицама. Побеђује група која је прва запосела своју „тезгу“.   + **Елементарна игра „Од зоре до поноћи“.** Такмичари свих група налазе се у истом кругу као у претходној игри. На знак наставника свака група потрчи до свог означеног места на удаљености од 10 до15 m и поставе се у колону у којој се уреде тако да делови дана иду по логичном следу почев од „зоре“. Понавља се два или три пута   + **Елементарна игра „Трка дана у недељи“.** Ученици се поделе у седам група које стану у колоне паралелно и међусобно удаљене 2 до 3 m. Ученици се у колони редом именују као дани у недељи: понедељак, уторак... Кад учитељ узвикне, на пример, „трећи дан“, онда сви ученици именовани са „среда“ трче око своје колоне и врате се на своје место. Ученик који први стигне доноси својој колони поен. Игра се понавља док се у трчању на прескок не изређају сви дани у недељи. |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Проглашење победника.   + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 30**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наставна тема:** | Скакање и прескакање |
| **Наставна јединица:** | **Скок удаљ** |
| **Тип часа:** | Проверавање |
| **Циљ часа:** | Проверити степен усвојености технике скока удаљ из залета. |
| **Образовни задаци:** | Проценити квалитет свих фаза технике скакања удаљ из залета: залет, одраз, скок и меки доскок на обе ноге |
| **Функционални задаци:** | * + Развијати снагу мишића ногу   + Јачати све мишиће тела |
| **Васпитни задаци:** | Развијати способности за рад и дисциплину |
| **Кључни појмови:** | Скок удаљ, залет, скок, доскок |
| **Образовни стандарди:** | ФВ.1.1.5. зна правилно да скаче удаљ згрчном варијантом технике и мери дужину скока |
| **Облици рада:** | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | Креда за обележавање, модел метра, лопта |
| **Место извођења наставе:** | Школско двориште или фискултурна сала |
| **Корелација:** | Физичко васпитање (елементарне игре), Математика (оријентација у простору, мерење), Свет око нас (предмети, игра, дружење) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута) | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).     **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).   **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа:**  (25 минута) | * + Ученици ће прво у истој организација рада (као на 28. часу) поновити скок удаљ из нешто дужег и бржег залета 2 до 3 пута.   + Један по један ученик се залеће и скаче удаљ (одразивши се једном ногом са одразне црте). Учитељ посматра и проверава: повезаност залета, одраза, лета идоскока, „мекоћу“ доскока и даљину доскока. Према критеријуму који је раније формирао (посматрајући ученике претходних часова у истој активности), учитељ вреднује свако извођење у оквиру петостепене скале (1 до 5) и дискретно евидентира, што ученици не морају да запажају.   + **Елементарна игра „Врабац врана“.** Ученици се поделе у две групе, које стану у врсте једна наспрам друге (на дужим цртама) и удаљене око 10 m. Једна група је „врана“, друга „врабац“. Учитељ узвикује: „вра-вра-вра...“, а на сваки слог „вра“ ученици обе врсте иду корак напред у сусрет. Када се групе приближе на око 2 m, учитељ викне „врабац“ (или „врана“). Играчи прозване групе беже назад иза своје црте, а друга екипа настоји да их пре тога ухватити. Ко буде ухваћен, бива „заробљеник“ и даље дејствује као члан екипе. Иза граничне линије се не лови! Игра се понавља више пута. Побеђује екипа која има више „заробљеника“. |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Проглашење победника.   + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 31**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наставна тема:** | Ходање и трчање |
| **Наставна јединица:** | **Ходање и трчање на разне начине и у колони по један, два и четири** |
| **Тип часа:** | Обучавање |
| **Циљ часа:** | Оспособити ученике да се крећу у ходању и трчању у колонама по један и по два. |
| **Образовни задаци:** | Научити кретање у ходању и трчању које се мења по команди у колоне по један, два и четири ученика |
| **Функционални задаци:** | Развијати способности за заједничко дејствовање, спретност, издржљивост и оријентацију у простору |
| **Васпитни задаци:** | * + Подстицати одважност и упорност   + Развијати такмичарски дух и свесну дисциплину |
| **Кључни појмови:** | Колона по један, колона по два |
| **Образовни стандарди:** | ФВ.1.1.4. ученик зна терминологију, значај трчања |
| **Облици рада:** | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, тимски рад, рад у паровима |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | Креда за обележавање или обручи |
| **Место извођења наставе:** | Школско двориште или фискултурна сала |
| **Корелација:** | Физичко васпитање (елементарне игре), Свет око нас (занимања, игра, дружење) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута) | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).   **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).   **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа:**  (25 минута) | * + У колони по двоје, држећи се за руке, ходати укруг око вежбалишта.   + Поновити предходну активност али у лаганом трчању.   + Исте вежбе изводити наизменично ходајући и трчећи без држања за руке, али са задатком да нпр. иде уз пар у корак и „поравнат“.   + Трчати у колони по двоје, на знак наставника прећи у колону по један: десни мало убрза, а леви успори и стане иза њега и тако наставе трчати; на други знак наставника поново формирају колону по двоје: сада десни, тј. предњи успори, задњи, тј. леви члан пара убрза и прикључи се предњем са његове леве стране. Више пута из колоне по један у колону по два.   + Ученици у колони по двоје трче средином простора за вежбање, када стигну до наставника   који   стоји   на   средини   вежбалишта   испред   њих   и   на   другом   крају вежбалишта, парови се раздвоје, тако да десни (чинећи колону по један) трче удесно око вежбалишта,а леви улево, да би се срели на супротној страни на средини, формирали колону по двоје и поновили исто.   + Учитељ формира парове (које прво именује као први пар, други пар, и тако до краја четворке). Колона по четири трчи укруг око простора за вежбање у поравнању и у корак. На знак наставника формирају колону по двоје: први пар убрза, други успори и стане иза њих продуживши трчање; на други знак поново формирају колону по четири: први пар успори, други убрза и прикључи се првом са његове леве стране.   + **Елементарна игра „Борба за гнездо“.** Ученици формирају више група, по 5 или 6 њих у групи. На тлу се нацртају кругови. У сваки круг тј. „гнездо“, стане група од 5 или 6 ученика тј. „птица“. Један је „птица без гнезда“ и она лети около „гнезда“ са осталим „птицама“ и одабравши за себе једно гнездо угура се у њега. Све „птице из гнезда“ у које се угурао „бескућник“ „излете“ из њега, „лете“ укруг. Затим се поново се враћају назад, али сада само прва четири имају места, а пета „птица“ постаје „бескућник“, који на исти начин покушава да дође до „гнезда“. |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Проглашење победника.   + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 32**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наставна тема:** | Бацање и хватање |
| **Наставна јединица:** | **Бацање и хватање лопте са одбијањем од тла** |
| **Тип часа:** | Обучавање |
| **Циљ часа:** | Научити ученике да што спретније одбијају лопту од тло и да хватају |
| **Образовни задаци:** | * + Научити правилно одбијати лопту од тло и хватати   + Поштовати правила игре |
| **Функционални задаци:** | * + Јачати све мишиће тела   + Развијати спретност и одважност |
| **Васпитни задаци:** | * + Развијати способности за рад и дисциплину   + Развијати такмичарски дух |
| **Кључни појмови:** | Бацање, хватање, одбијање лопте |
| **Образовни стандарди:** | * + ФВ.1.1.24. зна утицај и значај вежби обликовања за организам, познаје поделу вежби обликовања и њихову терминологију, и функцију појединих вежби у комплексу   + ФВ.1.1.1. игра спортску игру примењујући основну технику, неопходна правила и сарађује са члановима екипе изражавајући сопствену личност уз поштовање других |
| **Облици рада:** | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, тимски рад, рад у паровима |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | Лопте |
| **Место извођења наставе:** | Школско двориште или фискултурна сала |
| **Корелација:** | Физичко васпитање (елементарне игре), Свет око нас (занимања, игра, дружење ) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута) | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).   **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).   **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа:**  (25 минута) | * + **Бацање лопте о тло једном руком и хватање обема рукама**. Ученици најпре бацају лопту испред тела, а затим мало више према оној руци којом је бацају. Приликом хватања лопте, дланови су окренути према лопти, а после додира с лоптом, руке привлаче телу. Бацају најпре десном, а онда и левом руком.   + **Бацање лопте о тло обема рукама и хватање обема рукама**. Ученици бацају лопту обема рукама испред тела и хватају је обема рукама.   + **Бацање лопте о тло на начине по жељи ученика и хватање обема рукама.** Ученици бацају лопту на један од научених начина, а хватају је обема рукама. При томе настоје да је што дуже задрже под контролом.   + **Елементарна игра „Прозивање бројева“.** Ученици се поделе у две једнакобројне групе које стану једна наспрам друге у врсте, удаљене једна од друге око 10 до 15 m. Сви ученици прве и друге групе се разброје на: 1, 2, 3... На средини између група постави се једна лопта (књига, торба или марамица). Учитељ узвикне један број (нпр. 5), тада из обе екипе ученици са тим бројем трче да освоје лопту за своју екипу. Сваки ученик који први дође до лопте и подигне је увис донесе својој екипи поен. Игра траје док се „на прескок“ не прозову сви бројеви. |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Проглашење победника.   + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 33**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наставна тема:** | Вежбе на тлу |
| **Наставна јединица:** | **Манипулација телом без помоћи руку** |
| **Тип часа:** | Обучавање |
| **Циљ часа:** | Оспособити ученике да манипулишу телом без помоћи руку |
| **Образовни задаци:** | Упознати ученике са могућностима владања сопственим телом |
| **Функционални задаци:** | * + Развијати спретност и снагу   + Проширити кретно искуство ученика |
| **Васпитни задаци:** | * + Развијати способности за рад и дисциплину   + Развијати такмичарски дух |
| **Кључни појмови:** | Манипулација телом |
| **Образовни стандарди:** | ФВ.1.1.11. ученик/ученица правилно изводи вежбе на тлу |
| **Облици рада:** | Фронтални, индивидуални, групни |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, практичних радова, вербална |
| **Наставна средства:** | Струњаче, лопта |
| **Место извођења наставе:** | Школско двориште/фискултурна сала |
| **Корелација:** | Свет око нас (животиње), Математика (бројеви) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко - методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута) | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).   **V Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).     **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа:**  (25 минута ) | * + Ученици се слободно разместе по простору за всжбање и у фронталном раду изводе следеће:   + Без помоћи руку клекнути и устати (више и пута.   + Исту вежбу поновити у пару, лицем окренути један ка другом и држећи се за руке   + Без помоћи руку сести и устати (више пута).   + Без помоћи руку сести у „турски сед“ и устати (више пута).   + Претходно вежбу извести у пару држећи се за руке.   + Без помоћи руку лећи потрбушке и устати.   + Исто, лећи на леђа,   + Без помоћи руку лећи на леђа, сести, лећи потрбушке, устати.   + **Елементарна игра „Прозивање бројева“.** Ученици се поделе у две једнакобројне групе које стану једна наспрам друге у врсте, удаљене једна од друге око 10 до 15 m. Сви ученици једне и друге групе се разброје на: 1, 2, 3... На средини између група постави се једна лопта (књига, торба или марамица). Учитељ узвикне један број (нпр. 5), тада из обе екипе ученици са тим бројем трче да освоје лопту за своју екипу. Сваки ученик који први дође до лопте и подигне је увис донесе својој екипи поен.   + **„Ход црва“.** Ученици легну испруже руке узручно, држећи шаке и у исто време укрштених стопала имитирају црволике покрете и тако настоје да се крећу, ослањајући се само трупом о тло. |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Проглашење победника.   + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 34**

|  |  |
| --- | --- |
| **Настава тема:** | Елементарне игре |
| **Наставна јединица:** | **Елементарне игре хваталице** |
| **Тип часа:** | Обучавање |
| **Циљ часа:** | Задовољавати потребу ученика за кретањем кроз игру |
| **Образовни задаци:** | * + Научити правила елементарних игара хваталица   + Поштовати правила игре |
| **Функционални задаци:** | * + Развијати способности за заједничко дејствовање, спретност, издржљивост и оријентацију у простору   + Подстицати одважност и упорност   + Јачати све мишиће тела |
| **Васпитни задаци:** | * + Развијати такмичарски дух и свесну дисциплину   + Развијати спретност и одважност |
| **Кључни појмови:** | Хватање, трчање, правила игре |
| **Образовни стандарди:** | ФВ.1.1.1. игра спортску игру примењујући основну технику, неопходна правила и сарађује са члановима екипе изражавајући сопствену личност уз поштовање других |
| **Облици рада:** | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, тимски рад, рад у паровима |
| **Наставне методе:** | демонстративна, метода практичних радова, разговор, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | Креда за обележавање, марама (за „ловца“) |
| **Место извођења наставе:** | Школско двориште или фискултурна сала |
| **Корелација:** | Физичко васпитање (елементарне игре), Свет око нас (занимања, игра, дружење ) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута) | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).     **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).   **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа:**  (25 минута) | * + **Елементарна игра хваталица „У наручју“.** Један ученик јури остале ученике, који могу да га избегну само ако узму другог ученика у своје наручје.   + **„Хваталица ходањем“.** Сви ученици се слободно распореде у омеђеном простору за вежбање. На знак наставника, слободно ходајући по овом простору, спасавају се од „ловца“ кога за прву прилику бројалицом одређује учитељ. „Ловац“ је видно обележен, носи упадљиву мараму у руци. Кад „ловац“ неког дотакне или ухвати, тај преузима његову улогу (и мараму). Не сме се трчати, само брзо ходати!   + Поновити предходну активност, али сада игру наставити трчањем.   + Поновити предходну активност, сада кретање наставити четвороношке.   + **Елементарна игра „Хваталице на четири ноге”** - Сви ученици крећу се четвороношке,а један ученик јури. Додир је дозвољен само руком.   + **„Лов у кругу“.** Сви ученици формирају један већи кругу коме стоје размакнути око 1 m. Два играча одређена бројалицом су ван круга, један лови другог, који бежи. Када оном који бежи запрети опасност тај је угрожен и бежи. Кад „ловац“ ухвати играча који бежи, учитељ их замењује.   + **Елементарна игра „Оцењивање удаљености“.** Ученици формирају више колона. Испред сваке колоне на 8 до 10 m удаљености нацрта се на тлу по један круг кредом пречника око 50 cm. Учитељ упозори прве ученике у колонама да добро осмотре са колико би корака могли доспети до кругова. Када се они гласно изјасне, затворе очи и жмурећи направе одређени број корака, стану, отворе очи и провере колико су били успешни у процени. Један за другим сви у колонама раде исто.   + **Елементарна игра „Наоколо“.** Ученици стоје у затвореном кругу, а један трчи изван њега. Ког ученика пипне, он трчи у супротном смеру, а његово место остаје празно. Ко од ова два ученика стигне први до празног места заузима га, а онај који је изван круга, наставља да трчи. |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Проглашење победника.   + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 35**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наставна тема:** | Вежбе на тлу |
| **Наставна јединица:** | **Бочно котрљање** |
| **Тип часа:** | Обучавање |
| **Циљ часа:** | Упознати ученике са могућностима владања сопственим телом |
| **Образовни задаци:** | * + Оспособити ученике да примењују бочно котрљање као начин кретања   + Поштовати правила игре |
| **Функционални задаци:** | Развијати спретност и снагу |
| **Васпитни задаци:** | * + Развијати способности за рад и дисциплину   + Развијати такмичарски дух |
| **Кључни појмови:** | Бок, котрљање |
| **Образовни стандарди:** | ФВ.1.1.11. ученик/ученица правилно изводи вежбе на тлу |
| **Облици рада:** | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, тимски рад, рад у паровима |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | Струњаче, одскочна даска |
| **Место извођења наставе:** | Школско двориште или фискултурна сала |
| **Корелација:** | Свет око нас (активности ученика у слободно време ) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута) | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).   **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).     **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа:**  (25 минута) | * 1. Сви ученици легну на тло састављених ногу и изнад главе подигнутих руку, котрљају се бочно удесно 5 до 6 пута без помоћи руку   2. Исто улево   3. Исто, сада се изводи у пару држећи се за руке изнад главе   4. Поставити струњачу на одскочну даску па изводити котрљање по стрмој равни;   5. **«Хваталица проналажењем пара спасиоца»** - Сви ученици се као у свакој хваталици разбеже по простору за вежбање, а један лови. Ученик коме прети опасност да буде ухваћен може да се спаси тако што брзо нађе пара с ким се ухвати за руке. Кад опасност проже опет се пусте и наставе игру појединачно.   6. **Штафетна игра «Рушење чуњева»:**Испред сваке колоне на удаљености од 10 метара нацртамо мале кругове. У сваки кругпоставимо 3 – 4 чуња. На дати занк, челни из сваке колоне, трче и руком руше постављенечуњеве. Када се он врати, полази следећи ученик који мора да усправи оборене чуњеве у круговима. Следећи опет руши итд. |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Проглашење победника.   + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 36**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наставна тема:** | Вежбе равнотеже |
| **Наставна јединица:** | **Потискивање парова с места** |
| **Тип часа:** | Обучавање |
| **Циљ часа:** | Развијати статичку снагу свих мишића, борбености, упорности, свесне дисциплине и васпитање поштеног односа према противнику |
| **Образовни задаци:** | * + Оспособити ученика да безбедно и правилно изводи потискивање рукама   + Поштовати правила игре |
| **Функционални задаци:** | * + Развијати спретност   + Јачање мишића целог тела   + Доприносити побољшању статике тела |
| **Васпитни задаци:** | * + Развијати способности за рад и дисциплину   + Развијати такмичарски дух |
| **Кључни појмови:** | Потискивање, раскорачни став, отпор |
| **Образовни стандарди:** | ФВ.1.1.23. правилно изводи најмање један комплекс вежби обликовања и приказује вежбе за поједине делове тела |
| **Облици рада:** | Рад у паровима, фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, тимски рад |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | Креда за обележавање (линије терена) |
| **Место извођења наставе:** | Школско двориште или фискултурна сала |
| **Корелација:** | Свет око нас ( животиње ) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута) | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).     **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).   **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа:**  (25 минута) | * 1. Ученици формирају по снази и телесној маси уједначене парове истог пола који стану дуж једне црте, или сваки пар слободно, у простору за вежбање, а између њих се повуче гранична линија.   2. Парови лицем окренути један према другом на 50 до 80 cm одстојања стоје у бочном раскораку, стабилно. На знак наставника „Припреми се“, ухвате се десним рукама, а на знак „Сад“, један другог вуку и покушавају да помере са места.   3. У истом почетном положају, на знак наставника, ученици се ухвате са обе руке и један другог покушавају да превуку преко црте на своју страну.   4. **Елементарна игра „Борба петлића“.** Два ученика прекрштених руку на грудима стану слободно у простору за вежбање. На знак наставника, оба поскакујући на једној нози, одгурују се прекрштеним рукама и раменима и један другог настоје да натерају да стане и на другу ногу.   5. **Елементарна игра „Хваталице у пару“.** У истим паровима као у претходним вежбама, ученици се на знак наставника разбеже по омеђеном простору за вежбање, а један пар одређен бројалицом и обележен марамом лови остале. Уловљени пар преузима улогу „ловца“.   6. **Елементарна игра „Тип–топ“**. Сви ученици седе на клупи или стоје слободно у простору. Учитељ стоји испред њих и узвикује „тип“, кад сви стану и „топ“ када сви седну (чучну). Играч који погрешно реагује добија негативан поен. |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Проглашење победника.   + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 37**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наставна тема:** | Ритмичке вежбе и народни плесови |
| **Наставна јединица:** | **Ходање у 2/4 такту и трчање у оквиру задатог ритма** |
| **Тип часа:** | Oбучавање |
| **Циљ часа:** | Развијање смисла за ритмичко кретно изражавање и наглашавање наглашеног тактовног дела |
| **Образовни задаци:** | Научити кретно изражавање у 2/4 такту |
| **Функционални задаци:** | * + Развијати спретност, одважност и грациозност покрета   + Јачати мишиће ногу |
| **Васпитни задаци:** | * + Развијати способности за рад и дисциплину   + Развијати такмичарски дух |
| **Кључни појмови:** | 2/4 такт, ритам, корак, ходање, трчање |
| **Образовни стандарди:** | ФВ.2.1.9. ученик/ученица правилно изводи вежбе и комбинације вежби на тлу |
| **Облици рада:** | Фронтални рад, индивидуални рад, рад у паровима |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | Удараљке |
| **Место извођења наставе:** | Школско двориште или фискултурна сала |
| **Корелација:** | Физичко васпитање (елементарне игре), Музичка култура (2/4 такт ) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута) | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).   **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).     **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа:**  (25 минута) | * + Ученици стоје слободно распоређени у простору за всжбање и лепо, усправно држећи тело и главу, ходају у месту уз бројање:   + На команду „један“ ступе левом ногом оштрије, наглашено. На „два“ десномногом уступе али „тише да се скоро не чује".   + Поновити предходну активност, али сада корачању додати пљесак рукама само на „један“.   + Поновити, али сада пљескати јаче на „један“, тише на „два“.   + Предходне две вежбе изводити у лаганом ходу у колони по један.   + Марширајући ићи укруг вежбалишта уз пратњу тамбурина, тако да се чује наглашено ступање левом и ненаглашено десном ногом.   + Поновити претходну вежбу, али само 8 корака прати тамбурин или пљесак, а 8 корака се изводи „немо“. Чују се само наглашени кораци леве ноге (наизменично уз пратњу и немо).     - **Елементарна игра „Погоди ко је вођа“.** Сви ученици стоје слободно распоређени по вежбалишту (може и учионици), један ученик изађе ван просторије док се остали договоре ко је „вођа“. Када се договоре, позивају ученика који је био напољу да уђе и погађа ко је „вођа“. Игра се састоји у томе да „вођа“ започне извођење неког покрета (на пример, кружење рукама испред тела), а остали истог трена морају то да преузму и са њим заједно настављају да вежбају. „Вођа“ мења покрете, а остали га у стопу следе и опонашају то што он ради, да се не би могло да се открије ко је „вођа“. Уколико онај ко тражи вођу не успе да га открије, после извесног времена замењује га други играч и игра почиње изнова, а овај добија негативни поен, и обратно.     - **Елементарна игра „Брзо на зборно место“**. Ученици се слободно крећу по вежбалишту, а на наставников знак који даје ритам удараљкама, ученици трећим корацима у задатом ритму дотрче до зборног места где сваки мора да стане на своје место. |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Проглашење победника.   + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 38**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наставна тема:** | Вежбе упором рукама |
| **Наставна јединица:** | **Потискивање и вучење парова преко црте** |
| **Тип часа:** | Обучавање |
| **Циљ часа:** | Проширити кретно искуство вучењем и гурањем у пару преко црте |
| **Образовни задаци:** | Научити и вежбати положај тела приликом потискивања, односно вучења |
| **Функционални задаци:** | * + Проширити кретно искуство   + Развијати способност за ритмичко кретно изражавање, издржљивост и снагу мишића ногу |
| **Васпитни задаци:** | * + Развијати способности за рад и дисциплину   + Развијати такмичарски дух |
| **Кључни појмови:** | Потискивање, вучење, ходање, трчање |
| **Образовни стандарди:** | * + ФВ.1.3.1. испољава позитиван став према физичком вежбању у свакодневном животу   + ФВ.1.3.2. испољава заинтересованост за физичко вежбање   + ФВ.1.3.3. доказује се кроз физичко вежбање |
| **Облици рада:** | Рад у пару, фронтални рад, индивидуални рад, групни рад |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | Креда за обележавање, палице за надвлачење (за сваки пар ученика) |
| **Место извођења наставе:** | Школско двориште/фискултурна сала |
| **Корелација:** | Свет око нас (игра) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Ученици улазе у салу. Распоређени су у једну врсту.   + Из почетне формације ученици започињу кретање по ободу сале са следећим задацима:   + Лагано трчање.   + Брже трчање са високо подигнутим коленима.   + Лагано трчање са забацивањем ногу уназад.   + Лагано трчање високо подигнутом ногом испред.   + Лагано трчање са чучњевима (на наставников пљесак чучну, па настављају да трче).   + Ходање на прстима.   + Ходање на петама.   + Обично ходање. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута) | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).       **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).     **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).   **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).     **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа:**  (25 минута) | * + Када смо завршили вежбе обликовања, говорим ученицима прве врсте да се окрену према ученицима друге врсте и да тако направимо парове.   + По два ученика уједначена по телесној маси, висини и снази стоје један наспрам другог дуж једне црте у сали, која је између њих, и коју не смеју да прелазе. На мој знак извршавају следеће задатке које им ја показујем са неком од ученика :   + Држе се за попреко постављену палицу у висини груди, на мој знак један другог вуку преко црте, која је између њих држе се за попреко постављену палицу у висини груди, на мој знак један другог гурају тако да треба да пређу обема ногама на терен противника.   + Окренути су један другом леђима држећи се за палицу рукама у заручењу и вуку се.   + Ученици се држе за крајеве две палице, којима се, на мој знак потискују.   + **Елементарна игра „Ледени чика”.** Одређујем ученика који ће да јури остале. Када ученик који јури ухвати некога, тај се „заледи“. „Залеђени“ ученик може да се „одледи“ ако му се неко од других ученика провуче између ногу. |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Проглашење победника.   + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 39**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наставна тема:** | Скакање и прескакање |
| **Наставна јединица:** | **Дечји поскок у месту и кретању** |
| **Тип часа:** | Обучавање |
| **Циљ часа:** | Оспособити ученике да правилно изводе поскоке у месту и кретању |
| **Образовни задаци:** | Научити технику правилног извођења поскока у месту и кретању |
| **Функционални задаци:** | * + Проширити кретно искуство ученика поскакивањем   + Развијати способност за ритмичко кретно изражавање, издржљивост и снагу мишића ногу |
| **Васпитни задаци:** | * + Развијати способности за рад и дисциплину   + Развијати такмичарски дух |
| **Кључни појмови:** | Дечји поскок, кретање |
| **Образовни стандарди:** | ФВ.2.1.9. ученик/ученица правилно изводи вежбе и комбинације вежби на тлу |
| **Облици рада:** | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, тимски рад, рад у паровима |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | Конопац за надвлачење, траке за обележавање играча (црвене и плаве) |
| **Место извођења наставе:** | Школско двориште или фискултурна сала |
| **Корелација:** |  |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута) | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).     **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).   **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа:**  (25 минута) | * + Сви ученици стоје слободно размештени у простору за вежбање и фронтално раде „дечје поскоке“:   + Руке на боку, искорак десном ногом и одраз увис истом, замах савијене леве ноге напред и горе (високо подићи колена).   + Поновити предходну активност, левом ногом и наизменично више пута.   + Руке о боку, „дечјим поскоцима“ се кретати укруг око себе за 360 степени у једну па у другу страну.   + Прве две вежбе комбиновати. Четири 2/4 такта, поскоци у месту, четири скока окретањем удесно, четири окретањем улево.   + Прве две вежбе извести у паровима држећи се за руке укрштене на леђима.   + У појединачном извођењу са рукама подигнутим у страну (одручење), четири „дечја поскока“ напред, четири назад.   + **Елементарна игра „Борба у кругу“.** Ученици се поделе у две екипе, „црвени“ и „плави“, које се боре за место у кругу. На тлу се нацрта круг пречника 6 до 8 m у који се сместе обе екипе. На дати знак екипе се боре тако што настоје да противничке играче избаце из круга и то гурањем, вучењем или ношењем. Побеђује екипа која у тренутку када наставник да знак за крај има више играча у кругу.   + **Надвлачење конопцем.** Две једнакобројне екипе, уједначене по снази, надваче се конопцем на чијој средини је трака, а на удаљености 1 m са обе стране траке су два граничника. Побеђује екипа која надвуче другу тако да трака пређе граничник са њихове стране. |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Проглашење победника.   + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 40**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наставна тема:** | Вежбе равнотеже |
| **Наставна јединица:** | **Потискивање и вучење парова палицом** |
| **Тип часа:** | Обучавање |
| **Циљ часа:** | Проширити кретно искуство вучењем и гурањем у пару преко црте |
| **Образовни задаци:** | Научити и вежбати положај тела приликом потискивања, односно вучења |
| **Функционални задаци:** | * + Проширити кретно искуство   + Развијати способност за ритмичко кретно изражавање, издржљивост и снагу мишића ногу |
| **Васпитни задаци:** | * + Развијати способности за рад и дисциплину   + Развијати такмичарски дух |
| **Кључни појмови:** | Потискивање, вучење, ходање, трчање |
| **Образовни стандарди:** | ФВ.2.1.9. ученик/ученица правилно изводи вежбе и комбинације вежби на тлу |
| **Облици рада:** | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | Струњаче |
| **Место извођења наставе:** | Школско двориште или фискултурна сала |
| **Корелација:** | Свет око нас (вода, копно) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута) | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).     **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).   **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа:**  (25 минута) | * + Ученици се поделе у парове истог пола и сличних физичких предиспозиција и стану један наспрам другог, али шире размакнути од других парова. Држе се и изводе вучење и гурање посредно, палицом.   + Ученици се држе за попреко постављену палицу у висини груди, на знак наставника један другог вуку преко црте, која је нацртана између њих.   + Иста почетна позиција, сада парови један другог потискују уназад тако што треба да пређу обема ногама иза црте на терен противника.   + Прву и другу вежбу понове тако што држе палице за крајеве.   + Све палице се поставе на тло попреко испред стопала: одразити се са обе ноге и прескочити палицу, окренути се и поново исто у супротном смеру, више пута.   + Исти положај палице, суножно је прескакати напред-назад у континуитету, без окретања и мењања смера.   + Палица у истом почетном положају, десном ногом стати са друге стране, у раскораку напред-назад, прескакати је у ваздуху, мењајући ноге: десна назад, лева напред.   + Палицу поставити поред десне ноге (бочно) и прескакати је суножно десно-лево у континуитету.   + **Елементарна игра „Борба за острво“.** Четири ученика су на струњачи којe представља острво, а друга четворка на тлу тј. у води. Задатак је да ученика са „острва“ да довуку што више ученика из воде, и обрнуто. Побеђује екипа која прва савлада противника или која је на наставников знак прекида игре бројнија у датом тренутку. |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Проглашење победника.   + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 41**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наставна тема:** | Скакање и прескакање |
| **Наставна јединица:** | **Залетом право и једноножним одривом наскок на клупу и скок увис** |
| **Тип часа:** | Oбучавање |
| **Циљ часа:** | Проширивати кретно искуство наскакањем и прескакањем |
| **Образовни задаци:** | * + Усвајање технике наскока на клупу и скока увис   + Поштовати правила игре |
| **Функционални задаци:** | Развијати способност за ритмичко кретно изражавање, издржљивост и снагу мишића ногу |
| **Васпитни задаци:** | * + Развијати способности за рад и дисциплину   + Развијати такмичарски дух |
| **Кључни појмови:** | Наскок, скок увис |
| **Образовни стандарди:** | * + ФВ.1.3.1. испољава позитиван став према физичком вежбању у свакодневном животу   + ФВ.1.3.2. испољава заинтересованост за физичко вежбање   + ФВ.1.3.3. доказује се кроз физичко вежбање |
| **Облици рада:** | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | Лопте, клупа, ластиш... |
| **Место извођења наставе:** | Школско двориште или фискултурна сала |
| **Корелација:** | Математика (релације) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**  ( 10 минута ) | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).   **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).     **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа:**  (25 минута) | * + Две или три колоне ученика стану паспрам попреко постављене шведске клупе: залетом и једноножним одразом (десном ногом) наскоче на клупу на обе ноге у почучањ и саскоче суножно на другу страну, више пута, и наизменично се одражавају десном и левом ногом.   + Залетом и једноножним одривом нагазити на клупу другом ногом и доскочити на другу страну на одразну ногу (нагазни прескок), наизмснично једном, па другом ногом, више пута.   + Поновити предходну активност али преко више клупа постављених у низу.   + Ученик стоји испред клупе и суножно се одразивши наскочи на клупу на обе ноге и саскочи уназад на исто место одакле је скок извео.   + Из залета правог одразом једном (после другом) прескочити клупу и доскочити на другу страну на другу ногу.   + Поновити предходну активност али доскочити на исту ногу са које се извео одрив.   + Испред ученика на 5 до 6 m удаљености разапне се 4 m дуг ластиш попреко и на почетној висини око 40 cm. По два ученика се паралелно залећу и једноножним одривом скачу увис преко ластиша одскачући на другу ногу (у сваком следећем залету мењају одразну ногу, а  са сваким следећим скоком се и  висина ластиша  помало подиже).   + Ученици раде вежбе гурања и вучења у пару.   + Сваки пар добије по једну лопту за коју се држи, сваки са своје стране (може више парова на смену да ради са једном лоптом) и на знак наставника се боре за лопту настојећи је један другом преотети   + **Елементарна игра „Глава лови реп“.** Ученике поделимо у неколико колона од по 8 до 10 у групи. Ученици се држе рукама око паса тако да је први ученик „глава“. |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Проглашење победника.   + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 42**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наставна тема:** | Вежбе упором рукама |
| **Наставна јединица:** | **Потискивање и вучење моткама и конопцем** |
| **Тип часа:** | Обучавање |
| **Циљ часа:** | Проширивати кретно искуство ученика потискивањем и вучењем моткама |
| **Образовни задаци:** | * + Оспособити ученике за колективно потискивање и вучење као природне облике кретања   + Поштовати правила игре |
| **Функционални задаци:** | Развијати снагу и издржљивост мишића целог тела |
| **Васпитни задаци:** | * + Развијати способности за рад и дисциплину   + Развијати такмичарски дух |
| **Кључни појмови:** | Потискивање, вучење, конопац, мотка |
| **Образовни стандарди:** | * + ФВ.1.2.1.Ученик зна смисао Физичког васпитања   + ФВ.1.2.2. Ученик зна утицај физичког вежбања   + ФВ.1.2.3. Ученик зна основне појмове везане за физичко вежбање |
| **Облици рада:** | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, тимски рад, рад у паровима |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | Конопац за надвлачење, мотке (палице) |
| **Место извођења наставе:** | Школско двориште или фискултурна сала |
| **Корелација:** | Физичко васпитање (елементарне игре) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута) | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).   **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).     **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа:**  (25 минута) | * + Ученици се поделе у групе по четири. По две групе приближно уједначене по снази стану једна наспрам друге, а између њих се на тло стави једна дужа и јача мотка. На припремни знак ученици обе групе ухвате мотку, подигну је до висине груди и на знак за старт настоје вучењем превући супротну групу на своју страну преко црте.   + Исто, са гурањем друге групе уназад до црте која се нацрта на 1 m иза сваке групе.   + По једна група од 5 до 8 ученика распореди се на сваком крају дужег, дебљег конопца који је својим средњим делом положен на средњу линију тла и на истом одстојању од првог ученика у првој и у другој групи. Лево и десно од средишне линије на тлу на око 2 m нацртају се још две линије, као граничне, докле ће екипе једна другу надвлачити. На знак наставника ученици подижу канап, а на знак за старт једна екипа надвлачи другу преко граничне црте. Поновити 2 ‒ 3 пута тако што ће у следећем кругу надвлачити се две победничке екипе из претходног вучења, као и две екипе које су изгубиле.   + Слободно размештени у простору за вежбање и у фронталном раду ученици у 2/4 такту подражавају следеће радње: кошење сена, звоњење звона, љуљање колевке и друге имитације покрета.   + **Елементарна игра „Ветар“** Ученици су „ветар“ и стоје уза зид. На гласну музику „подиже се јак ветар“ и ученици трче по целој сали. На средње гласну музику „ветар“ је слабији и ученици трче полагано уза зид, на тиху музику „ветар“ се одмара, ученици чучну. Када је тишина „ветар спава“, ученици спутају главу на колена. |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Проглашење победника.   + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 43**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наставна тема:** | Скакање и прескакање |
| **Наставна јединица:** | **Скок увис правим залетом** |
| **Тип часа:** | Увежбавање |
| **Циљ часа:** | Проширивати кретно искуство наскакањем и прескакањем |
| **Образовни задаци:** | * + Усвојити технику скока увис правим залетом   + Поштовати правила игре |
| **Функционални задаци:** | Развијати снагу мишића доњих екстремитета |
| **Васпитни задаци:** | * + Развијати способности за рад и дисциплину   + Развијати такмичарски дух |
| **Кључни појмови:** | Скок увис, прав залет, наскок, прескок, саскок |
| **Образовни стандарди:** | ФВ.1.1.12. ученик/ученица правилно изводи прескоке |
| **Облици рада:** | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, тимски рад, рад у паровима |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | Ластиш, струњаче, ЦД ( пратећа музика ) |
| **Место извођења наставе:** | Школско двориште или фискултурна сала |
| **Корелација:** | Музичка култура (слушање музике) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута) | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).     **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).   **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа:**  (25 минута) | * + Ученици стану у две паралелне колоне 5 до 6 m удаљене од попреко разапетог ластиша (дугог око 4 5 m).   + Залетом право (по један из сваке колоне, паралелно) једноножним одривом прескачу ластиш и одскоче на супротну ногу. Исто, мењајући одразну и доскочну ногу више пута, прво на мањим висинама (40 cm), па постепено преко све већих.   + Исто, сада у прелету преко ластиша руком дотаћи палицу коју наставник држи изнад ластиша на таквој висини да је сваки ученик са в 12212d314m 77;ћим трудом може достигнути.   + „Такмичење“: ко ће прескочити више препреку уз одраз   "бољом"  ногом. Почети од мање висине и постепено повишавати. Ко прескочи једну висину, иде даље докле може, тј. док код једне висине не погреши два пута.   + У великој кружној формацији ученици понављају „дечји поскок“ у фронталном раду, тј. раде истовремено и у истим правцима како би се добила лепа „слика“, на пример:   + Сви у месту раде четири поскока, сва четири поскока 360° удесно око себе. Сваки други од четири поскока ка центру круга, а сваки други у поље уназад скачући, и то сада обратно, итд. Како учитељ одреди. Прецизирати и шта руке раде: о боку, у одручењу, измахују напред-назад или праве чеоне кругове.   + Формирати једну ритмичку целину од 32 такта са „дечјим поскоцима“ у кругу (почети овај час, а завршити идући).   + **Елементарна игра „Семафор“**. Ученици су у слободној формацији. Гласна музика означава зелено светло на семафору, ученици слободно трче по вежбалишту. Средње јака музика означава жуто светло и ученици ходају у месту, а тиха означава црвено светло и ученици стоје у месту. |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Проглашење победника.   + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 44**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наставна тема:** | Елементарне игре |
| **Наставна јединица:** | **Елементарне игре за корелацију са математиком** |
| **Тип часа:** | Увежбавање |
| **Циљ часа:** | Обучити ученике да користе игре у којима примењују и математичка знања, вежбају оријентацију у простору, смисао за организацију и сл. |
| **Образовни задаци:** | Поштовати правила игре |
| **Функционални задаци:** | * + Развијати снагу мишића доњих екстремитета   + Развијати способност за ритмичко кретно изражавање, издржљивост и снагу мишића ногу |
| **Васпитни задаци:** | * + Развијати позитивна осећања ученика   + Развијати способности за рад и дисциплину   + Развијати такмичарски дух |
| **Кључни појмови:** | Игра, брзина, број, трчање, победник |
| **Образовни стандарди:** | ФВ.1.1.1. игра спортску игру примењујући основну технику, неопходна правила и сарађује са члановима екипе изражавајући сопствену личност уз поштовање других |
| **Облици рада:** | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, тимски рад, рад у паровима |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | Картончићи са исписаним бројевима |
| **Место извођења наставе:** | Школско двориште или фискултурна сала |
| **Корелација:** | Физичко васпитање (елементарне игре), Математика (бројеви, скупови, релације) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута) | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).   **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).   **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа:**  (25 минута) | * + Ученици ће прво понављати (или учити зависно од тога колико су урадили на прошлом часу) ритмички састав „дечјим поскоком“ у кругу.   + **Елементарна игра „Трка бројева“.** Три групе ученика стану у једнакобројне паралелне колоне на удаљености 2 м једна од друге. Учитељ стоји на 10 m испред колона и подиже картончиће на којима је исписан један број од 1 до броја којико има ученика у колони (нпр. 7). Када сваки ученик који је именован тим бројем трчи до њега да први узме картон, који носи својој екипи. Циљ је да колона освоји што више картончића.   + **Елементарна игра „Постројавање бројева“.** Сви ученици се поделе у две једнакобројне групе које стану у врсте једна према другој на око 10 m размака. Ученици у групама су разбројани од 1 до нпр. 7 тако да бројеви у свакој врсти расту с лева на десно (наспрам броја 1 у једној колони биће, рецимо број 15, тј. задњи у другој). На знак наставника ученици из обе врсте потрче на супротну страну постављајући се тако да бројеви опет расту с лева на десно (више пута).   + **Елементарна игра „Запамти комшије“.** Ученици формирају коло, при чему свако мора да запамти ко му је леви, а ко десни комшија. На наставников ритам удараљкама, ученици излазе из кола и крећу се по задатом ритму по вежбалишту. На наставниково „Вратимо се у коло!“ ученици се опет, ходајући или трчећи, дакле у задатом ритму, враћају у коло. Свако треба да стане на место на ком је био пре, дакле између својих „комшија“. |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Проглашење победника.   + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 45**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наставна тема:** | Вежбе на тлу |
| **Наставна јединица:** | **Колут напред из чучња у чучањ** |
| **Тип часа:** | Oбучавање |
| **Циљ часа:** | Оспособити ученике да правилно изводе колут напред из чучња у чучањ |
| **Образовни задаци:** | Научити како се изводи колут напред по етапама положаја тела |
| **Функционални задаци:** | * + Јачати све телесне мишиће и повећавати зглобну покретљивост   + Проширивати кретног искуства колутањем и побољшање оријентације у простору |
| **Васпитни задаци:** | * + Развијати способности за рад и дисциплину   + Развијати такмичарски дух |
| **Кључни појмови:** | Колут напред, потиљачни део главе |
| **Образовни стандарди:** | ФВ.1.1.11. ученик/ученица правилно изводи вежбе на тлу |
| **Облици рада:** | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | Удараљке (за давање ритма), струњаче |
| **Место извођења наставе:** | Школско двориште или фискултурна сала |
| **Корелација:** | Физичко васпиатање (елементарне игре), Музичка култура (динамика, ритам) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | * + *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав |
| **Припремни део часа:**  (10 минута) | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).     **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).   **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа :**  ( 25 минута ) | * + Ученици ће као на претходним часовима, поновити кретање у 2/4 такту и самостално кретно изражавање у оквиру овог такта.   + Ученици сви стану у једну колону или врсту и пошто им један вештији ученик демонстрира колут напред, сви један по један покушавају да изведу колут, али низ стрму раван. Испод струњаче се постави одскочна даска и колут се изводи из чучња на уздигнутијем делу низ стрму раван, а завршава у чучањ. Учитељ сваког појединачно посматра и одваја у хомогене групе на три нивоа: 1. група су они који то једва ураде или не ураде уопште; 2. група су они који колут изведу са извесним тешкоћама и 3. група су врло успешни. Ове групе формирају сада три колоне и свака заузима место поред једне струњаче. Учитељ им смењује следеће задатке:   + Лећи на леђа, рукама обухватити колена згрчених ногу, радити поваљку „упијач“.   + Чучнути на струњачу, извести колут напред и завршити у чучњу.   + Чучнути на струњачу, извести колут напред, завршити у седу пружених и раширених ногу.   + Чучнути на струњачу, извести колут напред до чучња и скока увис са подигнутим рукама изнад главе.   + Из чучећег положаја на 2‒3 м испред струњаче суножним поскоцима у чучњу доскочити на струњачу и извести колут напред.   + **Елементарна игра „Тунел“**. Ученике поделимо у две једнакобројне групе. Једни стоје у врсти, а други у колони. Један другом држе руке на рамену, што представља „воз“. Наставник даје ритам удараљкама који ученици у врсти прихватају пљескајући рукама, а „воз“ се креће у задатом ритму. При лаганијем темпу ученици пљескају рукама у узручењу у, а при бржем у предручењу, што представља „тунел“, испод ког се „воз“ креће трчећим корацима. После предаха ученици промене улоге. |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Проглашење победника.   + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 46**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наставна тема:** | Скакање и прескакање |
| **Наставна јединица:** | **Дечји поскок** |
| **Тип часа:** | Увежбавање |
| **Циљ часа:** | Оспособити ученике да правилно изводе поскоке у месту и кретању |
| **Образовни задаци:** | Увежбавати технику правилног извођења поскока у месту и кретању |
| **Функционални задаци:** | * + Проширити кретно искуство ученика поскакивањем   + Развијати способност за ритмичко кретно изражавање, издржљивост и снагу мишића ногу |
| **Васпитни задаци:** | * + Развијати способности за рад и дисциплину   + Развијати такмичарски дух |
| **Кључни појмови:** | Дечји поскок, кретање |
| **Образовни стандарди:** | ФВ.2.1.9. ученик/ученица правилно изводи вежбе и комбинације вежби на тлу |
| **Облици рада:** | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | Удараљке, струњаче |
| **Место извођења наставе:** | Фискултурна сала |
| **Корелација:** | Физичко васпитање (елементарне игре), Музичка култура (динамика), Природа и друштво (дивље животиње) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута) | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).     **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).   **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа:**  (25 минута) | * + Ученици ће поновити дечје поскоке у појединачном извођењу остварујући их у пару и у групи, у кругу.   + Крећући са „дечјим поскоком“ слободно по сали, ученици на команду наставника: „Сви у круг!“, „Сви у колону!“, „Сви у врсту!“ и слично заузимају тражену формацију, поскакујући.   + Ученици ће формирати 3 или 4 мања круга и изводити ритмичку целину коју ће формирати учитељ „дечјим поскоцима“ од око 16 2/4 такта, као нпр.: на 1,2; 2,2; два поскока напред ка центру, руке на бок, 3,2; 4,2; два поскока уназад, руке на бок, 5,2; 6,2; 7,2; 8,2; сви окрет удесно, четири поскока укруг рукама наизменично, једном па другом, чеони кругови испред тела, 9,2; 10,2; сваки други у кругу два поскока ка центру, а сваки други два корака уназад од центра, 11,2; 12,2; исто, али сада са заменом улога. Ко је поскакивао ка центру, прави два поскока уназад а ови други унапред, на 13,2; 14,2; 15,2; 16,2; са четири поскока сваки други скаче око првог, који четири поскока скаче у месту.   + Поновити претходну активност, али сада ритмичку целину од 16 2/4 такта тимским радом формирају сами ученици сваке групе: „Ко ће лепше“   + Преостало време ученици ће поновити неколико вежби колута напред у хомогеним групама.   + **Елементарна игра „Лисице мењају јазбине“.** Ученици су подељени у групе (две до четири) и стоје у кругу (или обручу). Један је ученик „вишак“, дакле изван круга. На наставников знак „лисице“ мењају „јазбине“, а „ловац“ настоји у тој промени да ухвати неку „лисицу“. Када је ухвати, онда мењају улоге. |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Проглашење победника.   + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 47**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наставна тема:** | Вежбе на тлу |
| **Наставна јединица:** | **Колут напред** |
| **Тип часа:** | Увежбавање |
| **Циљ часа:** | Увежбавати ученике да правилно изводе колут напред из чучња у чучањ |
| **Образовни задаци:** | Научити како се изводи колут напред по етапама положаја тела |
| **Функционални задаци:** | * + Јачати све телесне мишиће и повећавати зглобну покретљивост.   + Проширивати кретно искуства колутањем и побољшање оријентације у простору |
| **Васпитни задаци:** | * + Развијати способности за рад и дисциплину   + Развијати такмичарски дух |
| **Кључни појмови:** | Колут напред, потиљачни део главе |
| **Образовни стандарди:** | * + ФВ.1.1.11. ученик/ученица правилно изводи вежбе на тлу   + ФВ.1.1.19. се успешно креће у ритму и темпу музичке пратње у простору основним облицима кретања (ходање, трчање) |
| **Облици рада:** | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | Креда за обележавање (већи обручи ), струњаче |
| **Место извођења наставе:** | Школско двориште или фискултурна сала |
| **Корелација:** | Физичко васпитање (елементарне игре), Музичка култура (динамика, ритам) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко - методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута) | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).   **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).   **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа:**  (25 минута) | * + Ученици ће поновити вежбе колута напред.   + Из чучња наспрам струњача и удаљени 2 m, поскоцима у чучњу, доскакутати до струњаче и одмах повезати са колутом напред.   + Из чучња направити колут напред, окренути се у чучњу за 180° и у супротном смеру направити други колут напред.   + Из чучња на струњачи направити један колут напред до чучња и у истом смеру продужити још један колут до чучња и скока увис.   + Ученици у колони по један изводе колут један за другим, учитељ их посматра и указује им на грешке и похваљује добро изведено.   + Поновити једну од раније научених елементарних игара по избору ученика.   + **Елементарна игра „Ко ће пре у круг“**. На једној страни игралишта нацртају се 6 кругова, као и на супротној страни. Ученике поделимо у 6 група ( по 5). На наставников знак, ученик број 1 дотрчи у круг на супротну страну, позове број два који трчи, који затим позове ученика 3 итд. Она страна која пре то учини до краја, побеђује. |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Проглашење победника.   + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 48**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наставна тема:** | Вежбе на тлу |
| **Наставна јединица:** | **Колут напред** |
| **Тип часа:** | Увежбавање |
| **Циљ часа:** | Увежбавати ученике да правилно изводе колут напред из чучња у чучањ |
| **Образовни задаци:** | Научити како се изводи колут напред по етапама положаја тела |
| **Функционални задаци:** | * + Јачати све телесне мишиће и повећавати зглобну покретљивост   + Проширивати кретно искуства колутањем и побољшање оријентације у простору |
| **Васпитни задаци:** | * + Развијати способности за рад и дисциплину   + Развијати такмичарски дух |
| **Кључни појмови:** | Колут напред, потиљачни део главе, игра, правило, лепо ходање |
| **Образовни стандарди:** | ФВ.1.1.11. ученик/ученица правилно изводи вежбе на тлу |
| **Облици рада:** | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | Креда за обележавање (већи обручи), струњаче |
| **Место извођења наставе:** | Школско двориште или фискултурна сала |
| **Корелација:** | Физичко васпитање (елементарне игре), Свет око нас (животиње у води) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута) | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).   **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).     **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа:**  (25 минута) | * + У простору за вежбање поставиће се 3 струњаче, ученици ће се самостално определити ко ће где увежбавати колут напред. Учитељ ће најавити да ће проверити шта је и како ко научио, и то у извођењу из чучња у чучањ.   + Учитељ прозива једног по једног ученика да изведе колут напред из чучња и заврши **у** чучњу: „Ко ће најбоље“. Учитељ посматра и евидентира.   + **Штафетна игра са књигом на глави** Ученици формирају 3 или 4 једнакобројне колоне које стану паралелно и иза црте. Сваки први у колони има по једну књигу или већу свеску. На знак наставника ставе књиге или свеске на главу и пажљиво, али што брже ходајући преносе књигу на глави, не придржавајући је рукама до10 m напред до окретишта и назад до следећег у колони. Уколико књига падне, стане се, намести и настави.   + **Елементарна игра „Риболов“.** Ученике поделимо у две једнакобројне врсте са обе стране игралишта. У средини су два „рибара“. На сваки пљесак рукама, рибе настоје да „препливају“ (претрче) поток, а то користе рибари да их улове. Свака ухваћена риба постаје рибар све док не остане последња риба за хватање (победник). |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Проглашење победника.   + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 49**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наставна тема:** | Вежбе реквизитима |
| **Наставна јединица:** | **Дизање и ношење лопте на различите начине** |
| **Тип часа:** | Обучавање |
| **Циљ часа:** | Оспособљавање ученика за дизање и ношење више предмета обема рукама одједном |
| **Образовни задаци:** | * + Моторичко учење у домену правилног дизања и преношења предмета   + Поштовати правила игре |
| **Функционални задаци:** | Јачање снаге мишића руку и тела, развијање спретности |
| **Васпитни задаци:** | * + Развијати способности за рад и дисциплину   + Развијати такмичарски дух |
| **Кључни појмови:** | Дизање, ношење, почучањ, лопта, предмет |
| **Образовни стандарди:** | * + ФВ.1.3.2. испољава заинтересованост за физичко вежбање   + ФВ.1.3.3. доказује се кроз физичко вежбање |
| **Облици рада:** | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | Лопте, обручи |
| **Место извођења наставе:** | Фискултурна сала |
| **Корелација:** | Математика (скупови, релације, пребројавање), Свет око нас (предмети ) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута) | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).     **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).   **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа:**  (25 минута) | * + **Ко ће да скупи и донесе највише предмета.** На једном делу игралишта растресемо различите предмете (лоптице, кутијице и сл.), а на другој страни су ученици. На знак ученици настоје да што пре стигну до предмета, скупљају их што виећи број могу, доносе до наставника који све то пребројава и проглашава победника.   + Ученици формирају мале групе по четири ученика који формирају колоне и две по две стану једна према другој. Пред првог из једне од наспрамних колона ставе се по две лопте које се на различите начине преносе до првог у наспрамној колони (ученик који је извршио задатак остаје на крају те колоне и чека поново свој ред на супротној страни, а први из ове колоне изводи то исто у супротном смеру).   + Чучнути, подићи са пода две једнаке лопте, на произвољан начин их пренети на другу страну и спустити чучнувши.   + На исти начин лопте подићи и преносити на другу страну испод руке ослоњене о бок.   + **Штафетна игра са преношењем лопти**. Ученици се поделе у 3 или 4 једнакобројне колоне које стану паралелно и сви иза исте црте. На око 10 m испред сваке колоне постави се обруч и у њега две лопте. На знак наставника сви први из колона трче до обруча, узму обе лопте, преносе их на произвољне начине до следећег у колони, који их преузима од њих и враћа у обруч; затим трчи до следећег у колони, дотакне га по рамену, а он креће у извођење истог што и први, и тако наизменично док сви у колони не изврше своје задатке. |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Проглашење победника.   + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 50**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наставна тема:** | Ритмичке вежбе и народни плесови |
| **Наставна јединица:** | **Стваралачко осмишљавање ритмичке целине дечјим поскоком** |
| **Тип часа:** | Стваралаштво, увежбавање |
| **Циљ часа:** | Подстицање дечије кретне инвентивности и креативности, |
| **Образовни задаци:** | Научити и подстаћи ученике да стварају ритмичке целине вежби по такту |
| **Функционални задаци:** | * + Јачати све телесне мишиће и повећавати зглобну покретљивост   + Проширивати кретног искуства колутањем и побољшање оријентације у простору   + Развијање смисла за ритмичко и естетско кретно изражавање |
| **Васпитни задаци:** | * + Развијати способности за рад и дисциплину   + Развијати такмичарски дух |
| **Кључни појмови:** | Ритам, дечји поскок, такт |
| **Образовни стандарди:** | ФВ.2.1.19. правилно изводи вежбу са реквизитима |
| **Облици рада:** | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | Лопте |
| **Место извођења наставе:** | Школско двориште или фискултурна сала |
| **Корелација:** | Физичко васпитање (елементарне игре), Музичка култура (2/4 такт ) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко - методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута) | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).     **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).     **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).   **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа:**  (25 минута) | * + **Елементарна игра „Дан и ноћ“**   + Ученици ће се слободно разместити у простору за вежбање. Прво ће по „диктату“ учитеља изводити „дечје поскоке“ у месту и разноликом кретању.   + Учитељ ће одабрати прикладну музику (из програма музичке културе) на коју ће ученици „дечјим поскоцима“ самостално се кретно изражавати на произвољан начин.   + Ученици самостално формирају ритмичке целине (12-16 2/4 такта) са „дечјим поскоцима“ на исту музику: „Ко ће лепше и занимљивије“   + **Штафетна игра са преношењем и одлагањем лопти**. Ученици на уобичајен начин формирају 3 или 4 колоне и поставе се иза црте. Испред сваке колоне поставе се два обруча: један на 5 m, други на 10 m. Окретиште се налази на 12 до15 m. Сваки први ученик у колони има по две лопте. На знак учитеља они трче до првог круга где одложе једну, па до другог круга где одложе другу лопту, затим трче око окретишта и на повратку лопте подижу и носе следећем у колони. Игру поновити 2 или 3 пута. |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Проглашење победника.   + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 51**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наставна тема:** | Вежбе реквизитима |
| **Наставна јединица:** | **Дизање и ношење предмета различитих облика и тежине** |
| **Тип часа:** | Обучавање |
| **Циљ часа:** | Оспособљавање ученика за дизање и ношење више предмета обема рукама одједном у зависности од облика и величине предмета |
| **Образовни задаци:** | * + Моторичко учење у домену правилног дизања и  рационалних начина преношења предмета   + Поштовати правила игре |
| **Функционални задаци:** | Јачање снаге мишића руку и тела, развијање спретности |
| **Васпитни задаци:** | * + Развијати способности за рад и дисциплину   + Развијати такмичарски дух |
| **Кључни појмови:** | Дизање, ношење, почучањ, лопта, предмет |
| **Образовни стандарди:** | * + ФВ.1.3.2. испољава заинтересованост за физичко вежбање   + ФВ.1.3.3. доказује се кроз физичко вежбање |
| **Облици рада:** | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | Лопте, палице, вијаче, књиге, пластичне флаше, кутије, рам шведског сандука |
| **Место извођења наставе:** | Фискултурна сала |
| **Корелација:** | Физичко васпитање (елементарне игре), Свет око нас (предмети) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута) | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).   **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).     **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа:**  (25 минута) | * + **Пренеси што више предмета**. Ученици формирају 3 или 4 колоне за штафету, поставивши се иза црте на уобичајен начин. Испред сваког првог у колони ставе се 3 или 4 предмета различите тежине и величине. На знак наставника они подижу све предмете и на произвољан начин их преносе у трчању до окретишта (10 m удаљено) и назад, до следећег у колони, испред кога спусте све предмете да би он и сви по реду на исти начин, један за другим, извели исто.   + **Штафета са премештањем лопти**. У истој огранизацији рада као у претходној игри мења се задатак у трчању. Испред сваке колоне поставе се два обруча, један на 5, други на 10 м удаљености, а у сваком је лопта. На знак учитеља ученик трчи до прве лопте, подигне је, однесе у други круг, ту је замени са лоптом из тог круга коју пренесе у први, и трчи до следећег у колони коме предаје задатак, дотакавши га по рамену. Лопте треба да су неједнаке величине.   + **Елементарна игра „Подизање и ношење лопти“.** Испред тела, испод пазуха, на раменима... |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Проглашење победника.   + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 52**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наставна тема:** | Ритмичке вежбе и народни плесови |
| **Наставна јединица:** | **Слободно кретно изражавање на музику/песму у 2/4 такту** |
| **Тип часа:** | Стваралаштво, вежбање |
| **Циљ часа:** | Оспособљавати и подстицати ученике на слободно, креативно кретно изражавање у задатом ритму |
| **Образовни задаци:** | Научити правилност кретног израза у одређеном ритму |
| **Функционални задаци:** | * + Јачати све телесне мишиће и повећавати зглобну покретљивост   + Проширивати кретног искуства колутањем и побољшање оријентације у простору   + Развијање смисла за ритмичко и естетско кретно изражавање |
| **Васпитни задаци:** | * + Развијати способности за рад и дисциплину   + Развијати такмичарски дух |
| **Кључни појмови:** | Ритам, покрет |
| **Образовни стандарди:** | ФВ.2.1.17. повезује просторно и временски плесне елементе у целину, изводи и реализује најмање један одабрани дечији плес |
| **Облици рада:** | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | Текст песме, инструмент за наставника |
| **Место извођења наставе:** | Фискултурна сала |
| **Корелација:** | Музичка култура (певање песама ) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута) | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).   **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).       **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа:**  (25 минута) | * + Уз пригодну песму у 2/4 такту научену на часу музичке културе ученици ће се самостално кретно изражавати (свако како му то „музика каже и налаже“), користећи покрете и кретања, како она до сада учена тако и сва друга која се измишљају: ходања, трчање, поскакивања, окрети, замаси и кружења руку, ногу, тела у фронталном облику у простру за вежбање.   + Организовати такмичење четири једнакобројне групе ученика и уједначене по снази за надвлачење конопца. У првом кругу конопац надвлаче две по две групе. У следећем кругу две групе које су у претходном кругу биле слабије и две групе које су победиле. Уместо ове борбе може се организовати и борба за лопту у паровима (на испадање побеђених у сваком следећем кругу) ако се изводи у учионици.   + **Елементарна игра „Изгубљено пиле“.** Игра се као и игра „Вруће‒хладно“. Један ученик изађе из просторије, остали сакрију договорени предмет за скривање, а потом позову да открије где се налази. Када гласно певају песму, то је знак да је близу предмета, а када тихо певају да је удаљен. |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Проглашење победника.   + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 53**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наставна тема:** | Вишења, упори и пењања |
| **Наставна јединица:** | **Препентравање и провлачење преко и испод справа** |
| **Тип часа:** | Обучавање |
| **Циљ часа:** | Оспособити ученике да се спретно крећу приликом препентравања објеката и провлачења |
| **Образовни задаци:** | Научити што безбедније изводити природне облике кретања – пењање и провлачење |
| **Функционални задаци:** | Развијати спретност, сналажљивост и снагу целог тела |
| **Васпитни задаци:** | * + Развијати способности за рад и дисциплину   + Развијати такмичарски дух |
| **Кључни појмови:** | Пењање, силажење, провлачење, спретност |
| **Образовни стандарди:** | ФВ.2.1.9. ученик/ученица правилно изводи вежбе и комбинације вежби на тлу |
| **Облици рада:** | Фронтални рад, индивидуални рад , групни рад ,рад у паровима |
| **Наставне методе:** | демонстративна, метода практичних радова, дијалошка, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | Козлић, струњаче, клупа, столица, одскочна даска, рам шведског сандука |
| **Место извођења наставе:** | Фискултурна сала |
| **Корелација:** | Физичко васпитање (елементарне игре), Свет око нас (предмети) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута) | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).     **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).     **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа:**  (25минута) | * + Ученици ће у две или три колоне (зависно од просторних и материјалних услова) радити вежбе провлачења испод справа или препентравање преко њих.   + Дугачке (једнокраке) или двокраке молерске лестве оборити на бок и изводити вијугаво провлачење кроз отворе.   + Поновити предходу активност кроз отворе вертикално подигнутих лестава.   + Провући се кроз више „рамова“ од шведског сандука, постављених у низу, неки вертикално, неки хоризонтално (или кроз више обруча које окомито и у изломљеној линији на краћим одстојањима држе ученици), или испод друга у раскораку.   + **Полигон препрека**. На средини игралишта поставити одскочну даску, козлић, рам шведског сандука, струњачу, столицу и сл. Задатак ученика је да трчећи изведу наскок и одскок са одсочне даске, трче даље, препентравају се преко козлића, провлаче кроз рам шведског сандука, прелазе преко клупе седањем и окретом за 180 степени ногама, саскок на другу страну, провлачење испод столице, трчање до следећег ученика у колони, пљесак рукама, што је знак да следећи крене.   + **Елементарна игра „Трка на картонима“.** Ученици се поделе у 3 или 4 колоне на уобичајен начин, као за штафету, и сви стану иза исте црте. Сваки први ученик у колони има по два картона или листа папира. На знак учитеља крећу се напред до окретишта удаљеног 6 или 8 m и назад, до следећег што брже, тако што прво на тло поставе један картон или лист папира на који стану једном ногом, па други на који стану другом ногом и даље ходају „по картонима“, премештајући их за сваки следећи корак. |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Проглашење победника.   + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 54**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наставна тема:** | Ритмичке вежбе и народни плесови |
| **Наставна јединица:** | **Дечја народна игра „Ја посејах лан“** |
| **Тип часа:** | Обучавање |
| **Циљ часа:** | Научити извођење народне игре уз певање песме. |
| **Образовни задаци:** | Усвојити појам народне игре са певањем. |
| **Функционални задаци:** | * + Богаћење кретног фонда новом дечјом народном игром   + Даље развијање смисла за ритмичко и естетско кретно изражавање |
| **Васпитни задаци:** | Развијати смисао за колективизам и одговорност у групном раду |
| **Кључни појмови:** | Народна игра, песма |
| **Образовни стандарди:** | ФВ.2.1.18. влада основном терминологијом, препознаје и разликује друштвене и народне плесове |
| **Облици рада:** | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова,дијалошка, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | Инструмент и нотни запис за наставника |
| **Место извођења наставе:** | Фискултурна сала (свечана сала) |
| **Корелација:** | Музичка култура (музичка игра) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав |
| **Припремни део часа:**  (10 минута) | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).     **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).   **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа:**  (25 минута ) | * + Сви ученици формирају један велики мешовити круг — коло, тако што наизменично стану дечак и девојчица (не држе се у почетку за руке). У фронталном раду уче игру део по део:   + Ученици стоје лицем ка кругу (око 1m размакнути један од другог) и покретима показују оно што им песма у појединим строфама помиње (6 2/4 тактова). На пример, у првој строфи: „Ја посејах лан, баш на Ивањдан“. Покретима као да сеју, направе наизменично шест покрета једном руком па другом руком испред себе.   + Изводи се на стално исти рефрен песме: „Карала ме, карала ме Иванова мајка, карала ме, карала ме Иванова мајка“. Деца се ухвате за руке у коло и крећу се у смеру супротном од кретања сказаљке на сату (почев десном ногом удесно).Најпре 6 обичних корака и један корак са привлачењем и окретом улево, то исто понове крећући се у правцу кретања сказаљке на сату. (III такт — 6 корака почев десном удесно и окретом за 45° удесно у смер кретања. IV такт — један корак десном удесно и привући леву до ње, пренети на њу телесну тежину и окренути за 90° улево. V и VII такт исто као I-III. VIII такт исто као IV, само левом улево и привући десну са окретом за 45° ка центру круга.   + **Елементарна игра „Мачка“**. Наставник удара по такту дланом о длан, мењајући такт, док се деца „мишеви“ крећу укруг по такту. Једно дете чучи у кругу („мачка“). Када наставник почне да пљеска рукама јако, мачка се разбуди и појури мишеве који се разбеже. Спасавају се тако што се хватају у парове. Ако мачка ухвати миша, тај је сада њен пар за хватање, а дете које остане без пара у следећем понављању је мачка. |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Проглашење победника.   + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта. |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - spajalica - grayscale.png

**ПРИЛОЗИ**



*Ја посејах лан, баш на Ивањдан.*

*Карала ме, карала ме Иванова мајка,*

*Карала ме, карала ме Иванова мајка!*

*Ја ишчупах лан, баш на Ивањдан,*

*Ја потопих лан, баш на Ивањдан,*

*Ја истукох лан, баш на Ивањдан,*

*Ја испредох лан, баш на Ивањдан,*

*Ја изатках лан, баш на Ивањдан,*

*Ја ти саших лан,баш на Ивањдан,*

*Ја обукох лан,баш на Ивањдан,*

*Ја исцепах лан, баш на Ивањдан.*

*(рефрен, после сваког стиха)*

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 55**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наставна тема:** | Вежбе реквизитима |
| **Наставна јединица:** | **Вучење санки утроје** |
| **Тип часа:** | Обучавање |
| **Циљ часа:** | Богатити кретно искуство ученика какво намећу зимски временски услови |
| **Образовни задаци:** | Стицање знања о безбедном и правилном кретању приликом вежби на снегу |
| **Функционални задаци:** | * + Навикавати организам на променљиве температурне услове   + Јачати све мишиће тела   + Доприносити здрављу и јачању имунитета ученика |
| **Васпитни задаци:** | * + Развијати смисао за колективизам   + Доприносити менталном здрављу ученика осећањима задовољства и припадности колективу |
| **Кључни појмови:** | Санкање, клизање, грудвање, вучење, гурање |
| **Образовни стандарди:** | * + ФВ.1.3.1. испољава позитиван став према физичком вежбању у свакодневном животу   + ФВ.1.3.2. испољава заинтересованост за физичко вежбање   + ФВ.1.3.3. доказује се кроз физичко вежбање |
| **Облици рада:** | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | Санке |
| **Место извођења наставе:** | Околина школе (двориште, парк, стрм терен) |
| **Корелација:** | Свет око нас (активности ученика у слободно време, здравље ) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута) | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).       **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).   **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа:**  (25 минута) | * + **Грудвање у две екипе.** Деца се поделе у две групе на растојању од неколико метара и настоје да погоде што више чланове противничке екипе. Наставник проглашава победника.   + **Ко ће пре да напуни рупу**. Ученике поделимо у две врсте. Испред сваке на удаљености 2 до 3 m је рупа. На наставников знак покушавају што пре да напуне рупе снегом гађајући грудвама. Ко пре напуни рупу, победник је.   + **Пронађите лисицу.** Сви ученици заједно с наставником налазе се на једној страни терена, а један ученик „лисица“, за то време одлази у непознатом правцу. Задатак је пронаћи лисицу по трагу.   + **Хватање са санкама**. Два ученика вуку санке и хватају остале слободном руком. Чим некога дотакну руком, тај се ученик сматра ухваћеним и мења место са учеником који га је додирнуо.   + Ученици се поделе у тројке (зависно од броја санки) и смењујући се раде следеће задатке:   + Jедан ученик седи на санкама, двоје га вуку по равном.   + Jедан седи на санкама, један га вуче, а трећи гура.   + **Трка тројки** на 15 m. „Ко ће најбрже“. Свака тројка се организује на свој начин   + **Прављење Снешка Белића**. Ученици се поделе у 2 или 3 групе и надмећу се ко ће направити већег и лепшег Снешка Белића. |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Проглашење победника.   + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 56**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наставна тема:** | Ритмичке вежбе и народни плесови |
| **Наставна јединица:** | **Дечја народна игра „Ја посејах лан“** |
| **Тип часа:** | Увежбавање |
| **Циљ часа:** | Научити извођење народне игре уз певање песме |
| **Образовни задаци:** | Усвојити појам народне игре са певањем |
| **Функционални задаци:** | * + Богаћење кретног фонда новом дечјом народном игром   + Даље развијање смисла за ритмичко и естетско кретно изражавање |
| **Васпитни задаци:** | Развијати смисао за колективизам и одговорност у групном раду |
| **Кључни појмови:** | Народна игра, песма |
| **Образовни стандарди:** | ФВ.2.1.18. влада основном терминологијом, препознаје и разликује друштвене и народне плесове |
| **Облици рада:** | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | Инструмент и нотни запис за наставника |
| **Место извођења наставе:** | Фискултурна сала (свечана сала) |
| **Корелација:** | Музичка култура (музичка игра) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** | Дечја народна игра „Ја посејах лан“ |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута) | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).   **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).   **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).   **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа:**  (25 минута) | * + Ученици ће у фронталном облику рада, у мешовитом колу, прво два пута сви заједно поновити игру „Ја посејах лан“, уз певање свих и музику са плоче.   + Поновити истоа али у групама по 8 до10 ученика. Свако коло игра и пева за себе у свом делу вежбалишта.   + Такмичење „Које ће коло најлепше и најуједначеније одиграти научено коло“. Једна за другом групе играју, остали посматрају и оцењују.   + **Елементарна игра „Јастреб, квочка и пилићи“**. Ученике поделимо у неколико колона од по 6 до 8. Први у колони је „квочка“, остали су пилићи, држе се око паса. Јастреб настоји да ухвати последње пиле, док му то онемогућују квочка и остали пилићи избегавањем и увијањем колоне. |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 57**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наставна тема:** | Елементарне игре |
| **Наставна јединица:** | **Елементарне игре или друге кретне активности по избору ученика** |
| **Тип часа:** | Увежбавање |
| **Циљ часа:** | Омогућити ученицима да задовоље потребу за кретањем кроз елементарне игре |
| **Образовни задаци:** | * + Научити правила и сврху нових елементарних игара.   + Поштовати правила игре |
| **Функционални задаци:** | * + Јачање свих мишића тела   + Укључивање у колективну игру |
| **Васпитни задаци:** | * + Развијати снагу и смисао за сарадњу   + Развијати такмичарски дух   + Развијати другарство и пријатељство међу ученицима |
| **Кључни појмови:** | Игра, правило |
| **Образовни стандарди:** | * + ФВ.1.3.1. испољава позитиван став према физичком вежбању у свакодневном животу   + ФВ.1.3.2. испољава заинтересованост за физичко вежбање   + ФВ.1.3.3. доказује се кроз физичко вежбање |
| **Облици рада:** | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | Повез за очи, папири за „писма“ |
| **Место извођења наставе:** | Фискултурна сала |
| **Корелација:** | Физичко васпиатање (елементарне игре) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута) | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).       **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).   **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа:**  ( 25 минута) | * + **Елементарна игра „Ваздух, вода, земља“**. Сви ученици су у кругу, а један је у средини. Руке у узручењу су „ваздух“, у предручењу „вода“, а у приручењу земља. Ученик изводи ове покрете и изговара речи, док га остали опонашају. Међутим, он ће током игре да настоји да их наведе да погреше, рецимо, рећи ће „ваздух“, а руке ће да стави у предручење. Сви који погреше испадају из даљег тока игре, до последњег, који побеђује.   + **Елементарна игра „Како се зовеш“.** Сви ученици су у кругу и ходају лаганим корацима слева удесно. Један ученик је везаних очију, прилази неком од играча у кругу и пита га: „Како се зовеш?“ Ученик измењеним гласом саопштава име неког од присутних, а овај треба да погоди о коме је ипак реч. Ако погоди, мењају улоге.   + **Елементарна игра „Поштар“.** Ученици су у две врсте. Један је „поштар“ и на тренутак се удаљује. За то време наставник се са осталима договара ко је „прималац писма“. Кад се договоре „поштар“ прилази и мора да погоди адресу тако што поставља ученицима редом питања, везана за особине примаоца, нпр. „Да ли има плаву косу?“ итд. Када га открије, уручује му писмо и мењају улоге. |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Проглашење победника.   + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 58**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наставна тема:** | Вежбе реквизитима |
| **Наставна јединица:** | **Гађање лоптицама у хоризонталне циљеве** |
| **Тип часа:** | Обучавање |
| **Циљ часа:** | Оспособљавати ученике за прецизност у гађању хоризонталних циљева |
| **Образовни задаци:** | Научити поступак што успешнијег гађања хоризонтално постављених циљева |
| **Функционални задаци:** | Развијати моторичку способност, прецизност и  оријентацију у простору |
| **Васпитни задаци:** | * + Развијати снагу и смисао за сарадњу   + Развијати такмичарски дух   + Развијати другарство и пријатељство међу ученицима |
| **Кључни појмови:** | Гађање, циљ, мета, хорзонтално |
| **Образовни стандарди:** | ФВ.1.1.11. ученик/ученица правилно изводи вежбе на тлу |
| **Облици рада:** | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима |
| **Наставне методе:** | демонстративна, метода практичних радова, дијалошка, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | Лоптице, 5или 6 обруча |
| **Место извођења наставе:** | Фискултурна сала |
| **Корелација:** | Свет око нас (игре ученика), Математика (скупови) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** |  |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута) | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).   **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).   **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа:**  (25 минута) | * + **Гађање лоптом у круг на тлу**. Ученике поделимо у 4 до 6 колона. Испред сваке колоне налази се на удаљености 3 до 5 метара обруч. Задатак је да се лоптом погоди обруч.   + **Гађање лоптом у кругове на тлу.** Ученици у истој формацији гађају јачом руком у обруче испред себе удаљене на 50 cm један од другог (од ближег ка даљем). Сваки ученик гађа по једном, што му доноси 1, 2 или 3 поена.   + **Елементарна игра „Бројалица“.** На тлу се нацрта круг пречника 3 m и у његов центар се постави пластична корпа (кофа). Кружнице на правилним размацима издели на шест делова, то су станице. Први играч стане на станицу бр. 1 и одатле убаци лоптицу у циљ. Ако успе, иде на станицу бр. 2 и убацује одатле, и редом из станице у станицу док не погреши, кад исти задатак почиње следећи. Ученик који погреши чека поново свој ред и наставља на станици на којој је погрешио. Задатак је да свако што брже прође свих 6 станица.   + **Елементарна игра „Гађање чуњева“.** На 6 m испред ученика који стоје у колони по један иза црте постави се 3 до 5 чуњева (или пластичних флаша). Један по један ученик настоји да једним бацањем лопте одоздо погоди или обори што више чуњева. |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Проглашење победника.   + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 59**

|  |  |
| --- | --- |
| **Настава тема:** | Вежбе реквизитима |
| **Наставна јединица:** | **Дизање и ношење различитих предмета на комбиноване начине** |
| **Тип часа:** | Вежбање |
| **Циљ часа:** | Оспособљавање ученика за дизање и ношење више предмета обема рукама одједном |
| **Образовни задаци:** | * + Моторичко учење у домену правилног дизања и  рационалних начина преношења предмета   + Поштовати правила игре |
| **Функционални задаци:** | Јачање снаге мишића руку и тела, развијање спретности |
| **Васпитни задаци:** | * + Развијати способности за рад и дисциплину   + Развијати такмичарски дух |
| **Кључни појмови:** | Дизање, ношење, почучањ, лопта, предмет |
| **Образовни стандарди:** | * + ФВ.1.3.2. испољава заинтересованост за физичко вежбање   + ФВ.1.3.3. доказује се кроз физичко вежбање |
| **Облици рада:** | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | Лопте, обручи, чуњеви, вијаче (или пластичне флаше, тетрапак, картонске кутије, школске торбе, књиге...) |
| **Место извођења наставе:** | Фискултурна сала |
| **Корелација:** | Свет око нас (предмети) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута) | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).   **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).   **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа:**  (25 минута) | * + Испред сваке колоне ученика постави се више предмета различитих величина, тежина и облика: лопте, обручи, палице, чуњеви, вијаче (или пластичне флаше, тетрапак, картонске кутије, школске торбе, књиге и сл). Први ученик у колони подигне три или четири предмета и пренесе их до првог у наспрамној колони. Прво у ходу, затим у трчању или поскакивању носи предмете, различито комбинујући начине ношења. Обема рукама носи све предмете испред тела, једном испод руке итд.   + **Елементарна игра „Преношење малих лопти из круга у круг“.** На свакој страни игралишта налази се једна врста испред које се у кругу налазе лоптице. Лоптица мора бити знатно више него ученика. На знак ученик једне врсте купи што више лоптица и преноси их у круг на другој страни. Наизменично, док једна екипа пре не остане без лоптица. |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Проглашење победника.   + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 60**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наставна тема:** | Ритмичке вежбе и народни плесови |
| **Наставна јединица:** | **Слободно, стваралачко кретно изражавање** |
| **Тип часа:** | Oбучавање |
| **Циљ часа:** | Оспособљавати ученике за креативно кретно изражавање подстакнуто музиком или причом |
| **Образовни задаци:** | Обучити ученике како могу да се креативно и оригинално кретно изразе |
| **Функционални задаци:** | * + Задовољавање потреба за кретање   + Развијање креативности и маштовитости ученика   + Јачање мишића целог тела |
| **Васпитни задаци:** | Развијање позитивних и сарадничких односа међу ученицима |
| **Кључни појмови:** | Кретање, креативност, машта, кореографија |
| **Образовни стандарди:** | ФВ.2.1.17. повезује просторно и временски плесне елементе у целину, изводи и реализује најмање један одабрани дечији плес |
| **Облици рада** | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | Пратећа музика ( ЦД, инструмент за наставника ) |
| **Место извођења наставе:** | Фискултурна сала |
| **Корелација:** | Музичка култура (играње), Српски језик (Црвенкапа, Деда и репа ) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута) | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).   **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).   **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа:**  (25 минута) | * + **Играње уз музику.** Ученици ће слободно размештени у простору за вежбање и у фронталном раду својим покретима и кретањем како им то музика налаже изводити слободне, ритмичке кретне импровизације.   + Учитељ одабере бајку о **Црвенкапи или народну причу „Деда и репа“** која може да се покретима изрази и доживи, тј. која ће подстаћи играње.   + **Елементарна игра „Мета“**. Са удаљености од 3 до 5 m гађати у „мете“ нацртане на табли (на зиду). У „мете“ уцртати концентричне кругове и просторе између њих обележити. Централни круг највећим бројем, а сваки следећи према све мањим, тако да сваки погодак донесе дати број поена.   + Са исте удаљености гађати у чуњеве постављене на тлу у круг или троугао (као куглана), гађати у дрво, стативу гола и сл.   + Поновити гађање у хоризонтални циљ тј. круг нацртан на тлу, повећавајући удаљеност од њега сваким бацањем највише до 10 m. |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Похвала за труд и успешност.   + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 61**

|  |  |
| --- | --- |
| **Настава тема:** | Вежбе реквизитима |
| **Наставна јединица:** | **Преношење, одлагање и сакупљање предмета** |
| **Тип часа:** | Увежбавање |
| **Циљ часа:** | Оспособити ученике за правилно и безбедно преношење предмета одређеног облика и тежине |
| **Образовни задаци:** | Даље проширивање и оспособљавање ученика за дизање и ношење више предмета обема рукама одједном у зависности од облика и величине предмета |
| **Функционални задаци:** | * + Моторичко учење у домену правилног дизања и  рационалних начина преношења предмета   + Поштовати правила игре |
| **Васпитни задаци:** | * + Развијање самопоуздања ученика као резултат успешности манипулативне спретности |
| **Кључни појмови:** | Дизање, ношење, почучањ, лопта, предмет |
| **Образовни стандарди:** | * + ФВ.1.3.2. испољава заинтересованост за физичко вежбање   + ФВ.1.3.3. доказује се кроз физичко вежбање |
| **Облици рада:** | Индивидуални, фронтални, групни |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | Лопте, обручи, палице, чуњеви, вијаче, пластичне флаше, тетрапак, картонске кутије, школске торбе, књиге |
| **Место извођења наставе:** | Фискултурна сала |
| **Корелација:** | Свет око нас (предмети), Математика (геометријска тела) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута) | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).     **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).   **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа:**  (25 минута) | * + Ученици формирају више колона (зависно од броја реквизита који се поседују). Један по један ученици у колони ходају, трче дуж линије дуге 10 m на којој је на свака 2 m нацртан круг. Ученик у руци носи 3 или 4 предмета (као на 59. часу) и што брже се крећући редом у кругове одлаже један по један предмет.   + Обиђе окретиште и враћајући се назад обрнутим редом их скупља и предаје следећем ученику у колони.   + Ученици ће поновити неке од научених начина гађања у различите хоризонталне и вертикалне циљеве. „Ко ће погодити више пута“   + **Подизање и ношење лопти испред тела.** Ученике поделимо у неколико колона (зависно од броја расположивих лопти) које се налазе једна наспрам друге. На наставников знак ученици подижу по две лопте слободно и носе их испред тела до друге врсте или колоне, одлажу их на тло и иду на зачеље   + Поновоти предходну активност, само једну испред, а другу на рамену.   + Поновоти активност, само једну испод пазуха, а другу изнад рамена. |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Проглашење победника.   + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 62**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наставна тема:** | Ритмичке вежбе и народни плесови |
| **Наставна јединица:** | **Слободно, стваралачко кретно изражавање** |
| **Тип часа:** | Увежбавање |
| **Циљ часа:** | Оспособљавати ученике за креативно кретно изражавање са подстицајем причом. |
| **Образовни задаци:** | Обучити ученике како могу да се креативно и оригинално кретно изразе |
| **Функционални задаци:** | * + Задовољавање потреба за кретање   + Развијање креативности и маштовитости ученика   + Јачање мишића целог тела |
| **Васпитни задаци:** | Развијање позитивних и сарадничких односа међу ученицима |
| **Кључни појмови:** | Кретање, креативност, машта, кореографија, причање, имитирање |
| **Образовни стандарди:** | ФВ.2.1.17. повезује просторно и временски плесне елементе у целину, изводи и реализује најмање један одабрани дечији плес |
| **Облици рада** | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | Пратећа музика (ЦД, инструмент за наставника) |
| **Место извођења наставе:** | Фискултурна сала |
| **Корелација:** | Музичка култура (играње), Српски језик (причање) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута) | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).   **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).     **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа:**  (25 минута) | * + Ученици ће, слободно размештени у простору за вежбање, у фронталном раду својим покретима и кретањем како им то музика налаже изводити слободне, ритмичке кретне импровизације.   + Учитељ ће да одабере прикладну причу, песму из програма матерњег језика која може да се покретима изрази и доживи, тј. која ће подстаћи на кретну импровизацију. Учитељ може и сам да измишља причу, као: „Дете је пошло да се игра са друговима, оно је весело (дочарати како весело дете хода, трчи), ветар почиње да дува (дочарати ветар), дрвеће се све јаче повија (ученици подигну руке изнад главе и њише се)“ итд.   + Гађање лоптицама у вертикалне циљеве. Са удаљености од 3 до 5 m гађати у „мете“ нацртане на табли (на зиду). У „мете“ уцртати концентричне кругове и просторе између њих обележити. Централни круг највећим бројем, а сваки следећи према висини све мањим, тако да погодак носи дати број поена.   + Са исте удаљености гађати у чуњеве постављене на тлу у круг или троугао (као куглана), гађати у дрво, стативу гола и сл.   + Поновити гађање у хоризонтални циљ тј. круг нацртан на тлу, повећавајући удаљеност од њега сваким бацањем највише до 10 m. |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Проглашење победника.   + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 63**

|  |  |
| --- | --- |
| **Настава тема:** | Вежбе на тлу |
| **Наставна јединица:** | **Акробатски састав на тлу** |
| **Тип часа:** | Oбучавање |
| **Циљ часа:** | Оспособити ученике да изведу различите кретне радње повезано, као целину |
| **Образовни задаци:** | Научити извођење акробатског састава |
| **Функционални задаци:** | * + Развијати општу координацију покрета и смисла за прецизнои естетско кретно изражавање   + Развијати манипуалтивну спретност   + Развијање тачности и прецизности у кретном изражавању |
| **Васпитни задаци:** | Развијање вољних особина личности ученика (стрпљење, тачност) |
| **Кључни појмови:** | Састав на тлу, вежба, покрет |
| **Образовни стандарди:** | ФВ.2.1.21. правилно изводи и показује више комплекса вежби обликовања без и са реквизитима |
| **Облици рада:** | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | Пратећа музика (ЦД) |
| **Место извођења наставе:** | Фискултурна сала |
| **Корелација:** | Музичка култура (слушање музике, изражавање музике покретом ) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута) | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).   **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).   **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа:**  (25 минута) | * + Ученици су слободно размештени по вежбалишту и сви прво на десној, па на левој нози ураде неколико пута „вагу“. Стану на једну испружену ногу, руке су у одручењу, другу ногу пружено подигнути уназад и увис, а тело право са горе подигнутом главом нагињати напред све док труп и уназад подигнута нога не дођу у хоризонталан положај.   + Ученици се у колони по један (више размакнути) крећу укруг вежбалишта правом линијом и изводе следеће задатке:   + Ходање на прстима, лепо, како то раде гимнастичари и рукама измахују напред‒назад.   + Поновити предходну активност али десном, па левом, па са обе руке изводе чеоне кругове (замахом испред тела. Три, четири трчећа корака на прстима, чучањ, раширити руке, устати и наставити трчеће кораке, неколико дечјих поскока у месту, кретању напред и укруг око себе са различитим покретима рукамаи сл.   + **Елементарна игра „Скаче врабац у колу“.** Сви ученици образују круг. Један ученик је ван круга и он је „врабац“. Скакуће иза ученика и када стане иза нечијих леђа, тај ученик постаје врабац и даље скакуће, а овај стаје на његово место. |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Проглашење победника.   + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 64**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наставна тема:** | Елементарне игре |
| **Наставна јединица:** | **Елементарне игре гађањем** |
| **Тип часа:** | Обучавање |
| **Циљ часа:** | Оспособљавање ученика за прецизност у гађању посредством игре |
| **Образовни задаци:** | Научити поступак прецизног гађања у циљ |
| **Функционални задаци:** | * + Развијати манипулативну спретност и прецизност   + Развијати снагу и координацију тела |
| **Васпитни задаци:** | Развијати такмичарски дух и смисао за сарадњу |
| **Кључни појмови:** | Гађање, циљ, мета |
| **Образовни стандарди:** | ФВ.2.1.19. Ученик правилно изводи вежбу са реквизитима |
| **Облици рада:** | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | Апликација вука (цртеж на табли), креда, лопта |
| **Место извођења наставе:** | Фискултурна сала или учионица |
| **Корелација:** | Свет око нас (одлике дивљих животиња) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко - методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута) | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).     **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).   **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа:**  (25 минута) | * + **Елементарна игра „Нека бије, нека бије“.** Учeници су у кругу око лопте. На знак наставника „Нека бије, нека бије Петар“, Петар брзо притрчи и подигне лопту која се налази у центру круга, а за то време деца се разбеже што дање од њега. У моменту када је подигао лопту, Петар заледи сву децу повиком „Стоп!“ , а потом гађа дете за које сматра да ће га сигурно погодити (најближе). Уколико га погоди, добија поен. Циљ: скупити што више поена. Постоји и негативан поен уколико промаше.      * + **Елементарна игра „Гађање вука“.** На табли или на хамеру се нацртају два или три вука, ученици стану у толико колона и са удаљености 2 или 3 метра гађају поједине делове тела вука који носе различити број поена. Погодак у главу 10 поена, ноге 7 и тело 3 поена. |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Проглашење победника.   + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 65**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наставна тема:** | Вежбе на тлу |
| **Наставна јединица:** | **Акробатски састав на тлу** |
| **Тип часа:** | Увежбавање |
| **Циљ часа:** | Оспособити ученике да изведу различите кретне радње повезано, као целину |
| **Образовни задаци:** | Учити извођење акробатског састава |
| **Функционални задаци:** | * + Развијати општу координацију покрета и смисла за прецизно и естетско кретно изражавање   + Развијати манипуалтивну спретност   + Развијање тачности и прецизности у кретном изражавању |
| **Васпитни задаци:** | Развијање вољних особина личности ученика (стрпљење, тачност) |
| **Кључни појмови:** | Састав на тлу, вежба, покрет |
| **Образовни стандарди:** | ФВ.2.1.21. правилно изводи и показује више комплекса вежби обликовања без и са реквизитима |
| **Облици рада:** | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | Пратећа музика ( ЦД ) |
| **Место извођења наставе:** | Фискултурна сала |
| **Корелација:** | Музичка култура (слушање музике, изражавање музике покретом) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута) | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).   **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).   **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа:**  (25 минута) | * + Ученици су слободно размештени по вежбалишту и сви прво на десној, па на левој нози ураде неколико пута „вагу“, стају на једну испружену ногу, руке су у одручењу, другу ногу пружено подигнути уназад и увис, а тело право са горе подигнутом главом нагињати напред све док труп и уназад подигнута нога не дођу у хоризонталан положај.   + Ученици се у колони по један ( више размакнути ) крећу укруг вежбалишта правом линијом и изводе следеће задатке:   + Ходање на прстима, лепо, како то раде гимнастичари и рукама измахују напред‒назад.   + Поновити активност, сада десном, па левом, па са обе руке изводе чеоне кругове (замахом испред тела, три, четири трчећа корака на прстима, чучањ, раширити руке, устати и наставити трчеће кораке, неколико „дечјих поскока у месту“, кретању напред и укруг око себе са различитим покретима рукамаи сл.   + **Елементарна игра „Црвени лове плаве“.** Ученици се поделе у две једнакобројне врсте, стану лицем једна наспрам друге на удаљености 2 m. Једни су „црвени“, други су „плави“. На знак наставника „Плави!“, „црвени“ се разбеже по простору за вежбање, а плави их лове. Победник је последњи неухваћени. |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Проглашење победника.   + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 66**

|  |  |
| --- | --- |
| **Настава тема:** | Вежбе на тлу |
| **Наставна јединица:** | **Акробатски састав на тлу** |
| **Тип часа:** | Проверавање |
| **Циљ часа:** | Установити ниво оспособљености ученика да изведу различите кретне радње повезано, као целину |
| **Образовни задаци:** | Проверавати извођење акробатског састава |
| **Функционални задаци:** | * + Развијати општу координацију покрета и смисао за прецизно и естетско кретно изражавање   + Развијати манипулативну спретност   + Развијање тачности и прецизности у кретном изражавању |
| **Васпитни задаци:** | Развијање вољних особина личности ученика (стрпљење, тачност) |
| **Кључни појмови:** | Састав на тлу, вежба, покрет |
| **Образовни стандарди:** | ФВ.2.1.21. правилно изводи и показује више комплекса вежби обликовања без и са реквизитима |
| **Облици рада:** | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | Пратећа музика ( ЦД ) |
| **Место извођења наставе:** | Фискултурна сала |
| **Корелација:** | Музика (слушање музике, изражавање музике покретом) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута) | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).   **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).   **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа:**  (25 минута) | * + Ученици ће два пута поновити акробатски састав на једном од три припремљена радна места (6 m равног простора, ширине око 1 m и једном струњачом)   + Наставник најављује одељењско такмичење „малих гимнастичара“ и објашњава критеријуме по којима ће се вредновати изведено.   + Прозивати једног по једног ученика да изведе вежбу док остали посматрају и заједно са учитељем га процењују;   + Најуспешнијих троје (по оцени свих) изводи поново вежбу (финално такмичење) како би се добио победник одељења.   + ПРАВИЛА: Ученици су слободно размештени по вежбалишту и сви прво на десној, па на левој нози ураде неколико пута „вагу“, стају на једну испружену ногу, руке су у одручењу, другу ногу пружено подигнути уназад и увис, а тело право са горе подигнутом главом нагињати напред све док труп и уназад подигнута нога не дођу у хоризонталан положај.   + Ученици се у колони по један (размакнути) крећу у круг вежбалишта правом линијом и изводе следеће задатке:   + Ходање на прстима, лепо, како то раде гимнастичари и рукама измахују напред-назад   + Поновити али сада десном, па левом, па са обе руке изводе чеоне кругове замахом испред тела, три четири трчећа корака на прстима, чучањ, раширити руке, устати и наставити трчеће кораке, неколико дечјих поскока у месту, кретању напред и укруг око себе са различитим покретима рукама и сл. |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Проглашење најуспешнијих.   + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 67**

|  |  |
| --- | --- |
| **Настава тема:** | Вежбе на тлу |
| **Наставна јединица:** | **Пузање потрбушке и на боку** |
| **Тип часа:** | Обучавање |
| **Циљ часа:** | Оспособити ученике за вешто кретање пузећи потбушке и на боку |
| **Образовни задаци:** | Стицање знања о безбедном и вештом кретању пузећи потрбушке и на страну |
| **Функционални задаци:** | * + Проширивати кретно искуство   + Развијати телесну снагу и покретљивост |
| **Васпитни задаци:** | * + Оспособљавати ученике за самовредновање   + Развијати такмичарски дух |
| **Кључни појмови:** | Пузање, потрбушке, бочно |
| **Образовни стандарди:** | ФВ.2.1.9. ученик/ученица правилно изводи вежбе и комбинације вежби на тлу |
| **Облици рада:** | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | Струњаче, шведска клупа |
| **Место извођења наставе:** | Фискултурна сала |
| **Корелација:** | Свет око нас (кретање животиња — гмизаваца), Музичка култура („И около се лата“, песма) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута) | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).   **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).   **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа:**  (25 минута) | * + Ученици се слободно разместе у простору за вежбања (или сви иза црте) у фронталном раду:   + Заузму лежећи положај потрбушке и ослоњени само на подлактице пузе 8 m напред.   + Заузму положај лежећи на десном боку и десној подлактици и пузе, напред уз помоћ друге руке и ногу.   + Поновити на другом боку.   + Лежећи положај на леђима, пузати 10 m уз одгуривање ногама   + У лежећем положају потрбушке на клупи пузати дуж ње, повлачећи се напред рукама.   + Поновити уз стрму раван (једним крајем издигнуту клупу).   + **Елементарна игра „Понови покрет“.** Ученици формирају 3 или 4 круга и сваки стане у празан простор вежбалишта. Учитељ одреди по једног ученика у сваком кругу који започне игру: уради један покрет, као нпр. руке подигне изнад главе и спусти, ученик десно до њега поновиће овај покрет и извести неки свој, сваки следећи ученик понавља претходно изведене покрете тачно по реду и дода свој, све док неко од њих не погреши. Тада игра поново опточиње/наставља од онога који је погрешио, али се њему и приписује један негативан поен.   + **Елементарна игра са певањем „И около се латa“.** Деца у колу певају и у ритму песме пљескају рукама.У средини кола је једно дете које прати садржај песме и погледом бира другове и другарице којима ће се, у даљој игри, поклонити, као и онога кога ће следећег изабрати. |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Проглашење победника.   + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта. |

**ПРИЛОЗИ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Нотни запис** | Description: Picture 005  **Текст песме:**  И около се лата,  И около селата,  И около се лата  На велики звон.  Ја се теби клањам,  Ја се теби клањам,  Ја се теби клањам  Тебе узимам. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 68**

|  |  |
| --- | --- |
| **Настава тема:** | Вежбе са реквизитима |
| **Наставна јединица:** | **Вежбање чуњевима** |
| **Тип часа:** | Вежбање |
| **Циљ часа:** | Развијати манипулативну спретност и брзину обилажењем препрека и реквизита |
| **Образовни задаци:** | Стицање знања о начину коришћења реквизита за развијање спретности |
| **Функционални задаци:** | * + Развијати општу координацију покрета и смисла за прецизнои естетско кретно изражавање   + Развијати манипулативну спретност   + Развијање тачности и прецизности у кретном изражавању |
| **Васпитни задаци:** | Развијање вољних особина личности ученика (стрпљење, тачност) |
| **Кључни појмови:** | Чуњ, бацање, прецизност, циљ, погодак, штафета |
| **Образовни стандарди:** | ФВ.2.1.9. ученик/ученица правилно изводи вежбе и комбинације вежби на тлу |
| **Облици рада:** | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | Чуњеви (пластичне флаше) |
| **Место извођења наставе:** | Фискултурна сала или учионица |
| **Корелација:** | Свет око нас (кретање животиња), Математика (круг, квадрат, троугао, крива линија), Ликовна култура (боје) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.     - Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута) | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).       **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).   **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа:**  (25 минута) | * + Сви ученици слободно размештени у простору за вежбање раде фронталним обликом:   + На длану испред тела испружене руке држи се чуњ (може и пластична флаша), чучне се и дигне више пута и пази се да не испадне. Поновити другом руком активност.   + Поновити али сада сести и устати   + Поновити али сада лећи и устати.   + Са чуњем на длану испред тела испружене руке ходати дуж црте до означеног места и тамо га поставити формирајући у сарадњи са другима (који то исто раде) што правилније форме: круга, квадрата, троугла.   + По четири ученика се утркују са чуњем на длану 10 m. „Ко ће брже, али да се чуњ не придржава и да не испадне“   + **Штафетна игра у вијугавом трчању**. Ученици формирају 3 или 4 уобичајене колоне за штафетне игре које стану иза стартне црте. Испред сваке колоне постави се у правом низу 8 или 10 чуњева на размаку око 1 m. На знак наставника сви први у колонама трче дуж ове стазе вијугаво око чуњева до последњег и назад до следећег у колони који, као и сви иза њега, то понaвља.   + **Елементарна игра „Шарена јаја“.** Играчи цртају „кућицу за спас“, а затим деле улоге. Главне улоге имају продавац јаја и ђаво. Сви остали играчи су јаја. Продавац окупља сва јаја око себе и тихо, да их не чује ђаво, свако јаје добија своју боју. Ђаво, који стоји удаљен, прилази продавцу и са њим почиње разговор:   Ђаво: „Куц, куц!“  Продавац: „Ко је?“  Ђаво: „Ђаво са неба!“  Продавац: „Шта Вам треба?“  Ђаво: „Једно јаје!“  Продавац: „Које боје?“  Ђаво: „Црвене!“ (на пример)  Продавац: „Нема!“ (на пример)  Када каже да има, пљесну се продавац и ђаво рукама, што је знак да јаје те боје бежи према кућици за спас (удаљена је десетак метара). Ако га ђаво ухвати, онда оно постаје ђаво, а ако не, поново бира јаје. |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Проглашење победника.   + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 69**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наставна тема:** | Вежбе на тлу |
| **Наставна јединица:** | **Пузање потрбушке, на боку и леђима и вежбање палицама** |
| **Тип часа:** | Oбучавање |
| **Циљ часа:** | Проширити кретно искуство ученика врстама кретања као што су: пузање на стомаку, боку и леђима и вежбање палицама |
| **Образовни задаци:** | Стицање знања о начинима кретања пузањем |
| **Функционални задаци:** | * + Развијати мишићну снагу и телесну покретљивост као и општу манипулативну спретност.   + Развијати телесну снагу и покретљивост |
| **Васпитни задаци:** | * + Оспособљавати ученике за самовредновање   + Развијати такмичарски дух |
| **Кључни појмови:** | Пузање, потрбушке, бок, леђа, палице |
| **Образовни стандарди:** | ФВ.2.1.9. ученик/ученица правилно изводи вежбе и комбинације вежби на тлу |
| **Облици рада:** | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | Палице |
| **Место извођења наставе:** | Фискултурна сала |
| **Корелација:** |  |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута) | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).   **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).   **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа:**  (25 минута)    C:\A5AA1665\5B2CD96A-DBF8-4A92-943A-837D66E192D2_files\image013.png | * + Ученици ће прво поновити вежбе пузања, прво по равном, затим уз косине и по суженим површинама,   + Поновити али што брже.   + Поновити на свој начин (како ко може и хоће),на питање учитеља: „Ко би могао да измисли неки свој начин пузања?“ добије се неки од инвентивних начина који ће сви ученици покушати да изведу.   + **Шуњање мачке.** Почетни став: ученици леже на грудима, наслоне се на врхове стопала и груди. Ходајући четвороношке, дубоко се приљубити уз земљу.   + Сви ученици стоје слободно размештени по простору за вежбање, свако са по једном палицом и њоме вежбају у фронталном раду:   + Палицу држати са обе руке испред тела водоравно, подићи је високо, нагло је пустити и ухватити је у чучњу.   + Палицу држати као у претходној вежби, избацити је хоризонтално увис и ухватити (да не испада) и више пута поновити.   + Палицу вертикално испред себе поставити једним крајем на тло, а други крај с горње стране придржавати једном руком, трчати укруг око палице у једну страну (више пута), па у другу и променити руку која је придржава.   + Палица у истом положају, сада чучнути ипокушати провући се (искретом руке) испод ње, а да се она не пусти.   + Палица се држи са обе руке испред тела у водоравном положају, прекорачити преко ње једном па другом ногом и онда је, не испуштајући из руку, преко главе опет пребацити напред у исти положај,   + По два ученика стоје један наспрам другог на око 3 m свако са по једном палицом вертикално постављеном на тлу испред себе. На знак наставника пусте палице и промене места и свакo преузме палицу оног другог пре него што она падне.   + **Елементарна игра „Тунел“.** Ученике поделимо у мање групе (до 6) како би што краће били у упору стојећем. Задатак је да један пузећи прође кроз „тунел“ који гради врста ученика стојећи и ослоњена испруженим рукама о тло. Када прође, постаје последња карика тунела, а следећи се провлачи и тако редом. |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Проглашење победника.   + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 70**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наставна тема:** | Ходање и трчање |
| **Наставна јединица:** | **Ходање и трчање по црти и шведској клупи** |
| **Тип часа:** | Oбучавање |
| **Циљ часа:** | Оспособити децу да ходају и трче по уској клупи одржавајући равнотежу |
| **Образовни задаци:** | Научити како одржавати равнотежу рукама у ходању и трчању по уској и високој клупи |
| **Функционални задаци:** | Развијати координацију, равнотежу и сналажљивост у простору |
| **Васпитни задаци:** | * + Оспособљавати ученике за самовредновање.   + Развијати такмичарски дух; |
| **Кључни појмови:** | Ходање, трчање, равнотежа, шведска клупа, наскок, саскок |
| **Образовни стандарди:** | ФВ.2.1.9. ученик/ученица правилно изводи вежбе и комбинације вежби на тлу |
| **Облици рада:** | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | Ниска греда, шведски сандук, рипстол, пингпонг лоптице, кашике |
| **Место извођења наставе:** | Фискултурна сала |
| **Корелација:** |  |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута) | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).   **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).   **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа:**  (25 минута) | * + **Дириговано ходање**. Ученици иду један за другим у колони, док предводник одређује правац путање коју настоје сви да испоштују. Водити рачуна о уједначеном растојању.   + Сви ученици у колони по један ходају дуж једне обележене црте, 10 корака гледајући, потом затворених очију, при том покушавајући да не скрену са ње (наизменично више пута).   + Ходати по црти ходом уназад, затим исто ходати бочно.   + Поново извести али у сасвим лаганом трчању.   + Наизменично ходати па трчати дуж линија на игралишту у произвољним правцима и смеровима (без сударања) за првим у колони.   + Ученици се поделе у више колона (према броју расположивих шведских клупа) и свака стане поред једне клупе, један по један ученик хода дуж клупе у нормалном усправном положају напред.   + Поновити предходну активност ходом уназад.   + Поновити ходом у страну, све по два пута.   + Трчати дуж клупе у лаганом трчању на прстима.   + Ходати по косој клупи. Један крај ниске греде поставимо на шведски сандук и добијемо косу клупу. Обавезно асистирати ученицима.   + **Штафета са ношењем пингпонг лопте у кашики.** Ученици се налазе у колонама. Први у колони држи у испруженој руци кашику. У кашици сеналази пингпонг лоптица. На знак полазе до одређеног места и враћају се назад предајући кашику следећем играчу који наставља даље. |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Проглашење победника.   + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 71**

|  |  |
| --- | --- |
| **Настава тема:** | Вежбе на тлу |
| **Наставна јединица:** | **Провлачење испод објеката, справа и ученика** |
| **Тип часа:** | Oбучавање |
| **Циљ часа:** | Научити правилан и безбедан начин провлачења испод објеката |
| **Образовни задаци:** | Стицање знања о провлачењу као начину кретања кроз препреке |
| **Функционални задаци:** | * + Развијати координацију, равнотежу и сналажљивост у простору   + Оспособљавати ученике за самовредновање   + Развијати такмичарски дух |
| **Васпитни задаци:** | Развијање вољних особина личности ученика (стрпљење, тачност) |
| **Кључни појмови:** | Провлачење, елементарна игра |
| **Образовни стандарди:** | ФВ.2.1.9. ученик/ученица правилно изводи вежбе и комбинације вежби на тлу |
| **Облици рада:** | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | Ниска греда, шведски сандук |
| **Место извођења наставе:** | Фискултурна сала |
| **Корелација:** |  |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута) | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).   **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).   **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа:**  (25 минута) | * + **Пузање четвороношке и провлачење кроз рам шведског сандука**. Испред сваке колоне на удаљености од 2 до 3 метра налази се оквир сандука постављен усправно. Задатак: пузати четвороношке до сандука и провући се кроз рам. Изводити појединачно, а затим цела колона у континуитету. Кад изводи цела колона, један ученик придржава рам.   + **Пузање и провлачење испод руку сувежбача у упору стојећем.** Један ученик се, не савијајући ноге у коленима, спусти и ослони шакама о тло, лучно савијајући тело, док се други ученик провлачи испод.   + **Провлачење кроз „тунел“.** Низ сувежбача у упору стојећем образује тунел, а један се провлачи испод, па стаје на крај колоне. Потом следећи, док се сви не изређају.   + **Елементарна игра „Јелечкиње, барјачкиње“.** Две врсте ученика наспрамно постављене држе се за руке. Једна екипа пита: „Јелечкиње, барјачкиње, кога ћете?“ Друга се договори и каже нпр. „Хоћемо Ану!“ Тада се Ана залеће и покушава да прекине њихову повезану врсту, бирајући спој између којих ученика ће то да учини. Задатак екипе која се брани је да се што чвршће држи рукама, не дозвољавајући јој да прекине „ланац“. Уколико јој то не успе, постаје њихов члан, а уколико јој успе, бира једног, левог или десног ученика код којих је прекинула, да пођу у њену екипу. Победник је она екипа која успе да „преотме“ све чланове друге екипе (или која је бројнија у моменту прекида игре). |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Проглашење победника.   + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 72**

|  |  |
| --- | --- |
| **Настава тема:** | Вежбе реквизитима |
| **Наставна јединица:** | **Вежбе обручима** |
| **Тип часа:** | Oбучавање |
| **Циљ часа:** | Оспособити ученике да манипулишу обручима |
| **Образовни задаци:** | Научити технику манипулације обручем са рукама и без руку |
| **Функционални задаци:** | Развијати координацију, равнотежу и сналажљивост у простору |
| **Васпитни задаци:** | * + Оспособљавати ученике за самовредновање   + Развијати такмичарски дух |
| **Кључни појмови:** | Oбруч |
| **Образовни стандарди:** | ФВ.2.1.19. правилно изводи вежбу са реквизитима |
| **Облици рада:** | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | Обручи (по могућству за сваког ученика) |
| **Место извођења наставе:** | Фискултурна сала |
| **Корелација:** | Математика (круг, скуп), Музичка култура (игра уз музику) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) |  | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |  |
| **Припремни део часа:**  (10 минута) |  | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).     **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).   **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |  |
| **Главни део часа:**  (25 минута) |  | * + Ученици ће у фронталном раду, или у онолико група колико има обруча, радити фронтално или на смену, слободно размештени у простору, следеће вежбе обручем:   + Обруч држати са обе руке хоризонтално изнад главе, пустити га да слободно падне (преко тела) и ухватити га у висини бокова (више пута)   + Обруч држати са обе руке испред тела хоризонтално, избацити га увис и ухватити.   + Поновити предходну активност, али овог пута обручу дати ротацију око хоризонталне осе.   + Обруч држати у једној руци бочно и вертикално поред тела, избацити га увис и ухватити га истом руком (наизменично десном, па левом, више пута), сваки пут све више.   + Поновити предходну активност, али овог пута избацити једном а ухватити другом руком.   + Избацити обруч једном руком горе и напред, потрчати за њим и ухватити (прво истом па супротном руком, неколико пута).   + **Штафетна игра провлачењем кроз обруч**. Ученици стану у 3 или 4 колоне и стану сви иза исте црте, како је то уобичајено за штафетне игре. На 10 метара дугој стази испред сваке колоне се поставе на тло по 3 или 4 обруча на равномерним размацима. На знак наставника сви први у колонома потрче најбрже до првог обруча, стану обема ногама у њега, подигну га изнад главе и ставе поново на тло, затим другим и трећим обручем ураде то исто и трче назад до следећег у колони кога дотакну по рамену, како би он затим и сви по реду извели задатак на исти начин.   + **Елементарна игра „Музичка острва“.** Деца играју око постављених обруча на поду (по њих неколико на један обруч). За то време траје музика. Када престане музика, деца се спашавају уласком у обруч. Ко последњи то учини или не учини, испада из даљег тока игре, све док не остане победник. Отежавајућа околност је што се смањује број обруча. |  |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) |  | * + Проглашење победника.   + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта. |  |
| **Школа:** |  |  |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |  |  |
| **Разред:** | I |  |  |
| **Датум реализације:** |  |  |  |
| **Наставник:** |  |  |  |
|  |  |  |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 73**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наставна тема:** | Ходање и трчање |
| **Наставна јединица:** | **Ходање по шведској клупи на различите начине** |
| **Тип часа:** | Обучавање |
| **Циљ часа:** | Оспособити ученике за различите начине кретања на вишој, уској подлози која захтева балансирање |
| **Образовни задаци:** | Стицање знања о разноликости кретања по равној подлози са препрекама |
| **Функционални задаци:** | * + Стицање моторичких умења у свим природним (филогенетским) облицима кретања у различитим условима формирање и овладавање елементарним облицима кретања – „моторичко описмењавање“   + Оспособљавање ученика да стечена умења, знања и навике користе у свакодневним условима живота и рада |
| **Васпитни задаци:** | * + Формирање морално-вољних квалитета личности   + Стварање услова за социјално прилагођавање ученика на колективан живот и рад |
| **Кључни појмови:** | ходање, шведска клупа |
| **Образовни стандарди:** | * + ФВ.2.1.21. правилно изводи и показује више комплекса вежби обликовања без и са реквизитима   + ФВ.3.1.3. правилно изводи варијанту технике штафетног трчања |
| **Облици рада:** | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | Шведска клупа |
| **Место извођења наставе:** | Фискултурна сала |
| **Корелација:** | Свет око нас (предмети) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | *Оријентациони распоред васпитн - бразовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута) | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).   **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).   **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа:**  (25 минута ) | * + Ученици ходају по шведској клупи на различите начине:   + Ходају у нормалном усправном положају.   + Ходају на прстима.   + Ходају бочно, докораком.   + Ходају натрашке.   + Ходају с различитим предметима (лоптом, палицом, вијачом).   + Ходају с лоптом на глави.   + Ходање са савлађивањем препрека на клупи. Поставити медицинке које ученици морају да прекораче.   + **Штафета у врећи:** Ученици се налазе у колонама. Први из колоне има на ногама навучену врећу и веже је исподпазуха. На знак полазе први, поскакују у врећи, до мете која је удањена 8 до 9 метара. Поштообиђу мету, поскоцима се враћају, брзо скидају врећу и предају је следећем по реду, који брзо навуче врећу и наставља игру. |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Проглашење победника.   + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 74**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наставна тема:** | Елементарне игре |
| **Наставна јединица:** | **Елементарне игре на клупи** |
| **Тип часа:** | Увежбавање |
| **Циљ часа:** | Доприносити потреби ученика за различитим кретним активностима кроз елементарну игру |
| **Образовни задаци:** | Разумевање координације, равнотеже и сналажљивости у простору |
| **Функционални задаци:** | * + Задовољавање основних дечјих потреба за кретањем и игром   + Развијање координације, гипкости, равнотеже и експлозивне снаге   + Стицање моторичких умења у свим природним (филогенетским ) облицима кретања у различитим условима, нпр. елементарним играма |
| **Васпитни задаци:** | Стварање услова за социјално прилагођавање ученика на колективан живот и рад |
| **Кључни појмови:** | Игра, клупа, |
| **Образовни стандарди:** | ФВ.1.3.4. испољава позитиван став према сарадњи са другима у реализацији различитих задатака Физичког васпитања |
| **Облици рада:** | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | Клупе, креде |
| **Место извођења наставе:** | Учионица |
| **Корелација:** | Свет око нас (слободно време ученика), Српски језик (два јарца) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута) | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).     **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).   **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа:**  (25 минута) | * + Ученици ће прво поновити штафетну игру са поскоцима дуж клупе у седу јашућем.   + Штафетна игра у четвороножном кретању дуж клупе.   + У истим колонама, као у претходној игри, ученици изводе следећи штафетни задатак: дотрчати до клупе са 2 до 3 метара удаљености, стати на њу, ослонити се на дланове и тако у упору чучећем што брже прећи на супротну страну, устати, окренути се и поред клупе трчећи, вратити се до следећег.   + **Елементарна игра „Јарци на брвну“.** Ученици иду у сусрет један другом на клупи и настоје да збаце противника, одбијајући се само длановима о дланове.   + **Елементарна игра „Две козе“.** Задатак је да ученици који иду у сусрет један другом на клупи, помогну и нађу договор како да свако продужи својим путем до краја клупе, а да нико не падне. |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Проглашење победника.   + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 75**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наставна тема:** | Вежбе на тлу |
| **Наставна јединица:** | **Полигон ( савладавање низа препрека )** |
| **Тип часа:** | Увежбавање |
| **Циљ часа:** | Оспособити ученика за савладавање препрека различитим кретним активностима које намеће ситуација |
| **Образовни задаци:** | Стицање знања о ефикасном кретању ради савладавања препрека |
| **Функционални задаци:** | * + Јачање мишића целог тела   + Развијање манипулативне спретности ученика |
| **Васпитни задаци:** | * + Развијање морално-вољних карактеристика ученика   + Поспешивање сарадње међу ученицима |
| **Кључни појмови:** | Полигон, препрека, провлачење, прескакање, скакање, пузање |
| **Образовни стандарди:** | ФВ.1.1.11. ученик/ученица правилно изводи вежбе на тлу |
| **Облици рада:** | Фронтални рад, индивидуални, групни |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, практичних радова, вербална |
| **Наставна средства:** | Клупе, креде, козлић, рипстол, висећи конопац, обруч са сталком, шведски сандук |
| **Место извођења наставе:** | Фискултурна сала |
| **Корелација:** | Свет око нас ( Кретање, предмети ) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута) | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).   **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).     **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа:**  (25 минута) | * + Ученици стоје у колони и изводе следећи полигон   + Провлачење кроз обруч.   + Пењање на шведски сандук, саскок.   + Пењање уз конопац 20 до 30 cm, саскок.   + Пузање испод козлића.   + Пењање по косој клупи, силажење.   + Пењање уз рипстол.   + **Елементарна игра „Ћорави у тунелу“.** Нацртају се два пута две паралелне линије на тлу (користити обележене линије на теренима). Задатак ученика је да у колони, али један по један, жмурећи прођу „тунел“, а да не додирну црте. Две противничке колоне настоје да не освоје негативне поене. |
| **Завршни део часа :**  (5 минута) | * + Проглашење победника.   + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 76**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наставна тема:** | Ритмичке вежбе и народни плесови |
| **Наставна јединица:** | **Дечја народна игра „Игра коло у педесет два“** |
| **Тип часа:** | Oбучавање |
| **Циљ часа:** | Овладавати елементима кретања који су саставни део народног плеса |
| **Образовни задаци:** | Научити правила народне игре |
| **Функционални задаци:** | Развијати смисао за естетско, кретно изражавање |
| **Васпитни задаци:** | Стварање услова за социјално прилагођавање ученика на колективан живот и рад |
| **Кључни појмови:** | Народна игра, песма, кораци, ритам |
| **Образовни стандарди:** | ФВ.2.1.17. повезује просторно и временски плесне елементе у целину, изводи и реализује најмање један одабрани дечији плес |
| **Облици рада:** | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | Инструмент за наставника (ЦД), текст песме на хамеру |
| **Место извођења наставе:** | Фискултурна сала |
| **Корелација:** | Музичка култура (народна игра са певањем) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута) | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).     **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).   **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа:**  (25 минута) | * + Сви ученици формирају мешовити круг (коло) уче народну игру. Напре се изводи уз бројање корака, затим уз песму и на крају уз музичку пратњу.   + Затворено мешовито коло са држањем за руке доле. Смер кретања кола је обрнут смеру казаљке на сату. Сви се окрену полудесно, обичним корацима, почев десном ногом удесно изведе се на 4 стиха песме укупно 32 корака у оквиру 16 2/4 такта. Истовремено један ученик „Јова“ (изабран бројалицом) креће се исто унутар круга, али у супротном смеру. При крају четвртог стиха „кога теби драго“, он себи од ученика у колу супротног пола бира партнера. Коло се заустави, и уз два рефренска стиха сви ученици пљескају, док се двоје ухваћених рукама у супротном смеру креће укруг 4 стиха улево, па замене стране, руке, па 4 удесно. |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта. |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - spajalica - grayscale.png

**ПРИЛОЗИ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Нотни запис** | Description: Picture 026 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 77**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наставна тема:** | Вежбе реквизитима |
| **Наставна јединица:** | **Вежбе и игре реквизитима на произвољан начин** |
| **Тип часа:** | Увежбавање |
| **Циљ часа:** | Развијати манипулативну спретност и прецизност код ученика |
| **Образовни задаци:** | Стицање знања о новим начинима манипулативности руку и ногу |
| **Функционални задаци:** | * + Развијати смисао за естетско, кретно изражавање   + Побољшање опште манипулативне спретности |
| **Васпитни задаци:** | Развијати такмичарски дух |
| **Кључни појмови:** | Игра, реквизит, манипулација, вежба, гађање |
| **Образовни стандарди:** | ФВ.2.1.19. правилно изводи вежбу са реквизитима |
| **Облици рада:** | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | 5 или 6 обруча, по 10 палица, чуњева и лопти |
| **Место извођења наставе:** | Фискултурна сала |
| **Корелација:** |  |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута) | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).   **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).     **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа:**  (25 минута) | * + Учитељ ће за овај час припремити по више комада различитих реквизита: 5 или 6 обруча, 10 палица, чуњева и лопти и дати их ученицима на самоиницијативно коришћење, појединачно, у пару или групи. На то ће их подстаћи речима: „Овог часа играћете се и вежбати овим реквизитима, које можете и мењати на начин који сами изаберете, или како смо учили, или како сами измислите, или свако за себе, или са једним и више другара.“   + **Гађање лоптом у чуњ*.*** Ученике поделити у две колоне које стоје испред стартне црте. Испред обе се налази на 3 метра удаљености чуњ. На наставников знак настоје са што више прецизности да закотрљају лопту по тлу (нагласити им да мора да се креће по тлу) како би оборили чуњ. Побеђује екипа која више пута обори чуњ. |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Проглашење победника.   + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 78**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наставна тема:** | Ритмичке вежбе и народни плесови |
| **Наставна јединица:** | **Дечја народна игра „Игра коло у педесет два“** |
| **Тип часа:** | Увежбавање |
| **Циљ часа:** | Овладавати елементима кретања који су саставни део народног плеса |
| **Образовни задаци:** | Увежбавати правила народне игре |
| **Функционални задаци:** | Развијати смисао за естетско, кретно изражавање |
| **Васпитни задаци:** | Стварање услова за социјално прилагођавање ученика на колективан живот и рад |
| **Кључни појмови:** | Народна игра, песма, кораци, ритам |
| **Образовни стандарди:** | ФВ.2.1.17. повезује просторно и временски плесне елементе у целину, изводи и реализује најмање један одабрани дечији плес |
| **Облици рада** | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | Инструмент за наставника ( ЦД ), текст песме на хамеру |
| **Место извођења наставе:** | Фискултурна сала |
| **Корелација:** | Музичка култура (народна игра са певањем) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута) | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).   **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).     **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа:**  (25 минута) | * + Ученици ће најпре у истој организацији рада као на 76. часу поновити научене кораке кола „Игра коло у педесет два“.   + Формира се више мешовитих кругова у којима стоје парови дечак, девојчица. Коло је затворено и сви се држе за руке. У овој формацији понавља се научена игра више пута, прво уз бројање, песму и на крају уз музичку пратњу. |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 79**

|  |  |
| --- | --- |
| **Настава тема:** | Ритмичке вежбе и народни плесови |
| **Наставна јединица:** | **Самостално формирање кореографије од научених народних игара** |
| **Тип часа:** | Увежбавање |
| **Циљ часа:** | Оспособити ученике да стечена знања научених народних игара повезују самостално у нову целину |
| **Образовни задаци:** | Повезивати стечена знања у нову целину ради стварања |
| **Функционални задаци:** | * + Развијати општу координацију покрета и смисла за прецизнои естетско кретно изражавање   + Развијати манипулативну спретност   + Развијање тачности и прецизности у кретном изражавању |
| **Васпитни задаци:** | * + Развијање вољних особина личности ученика (стрпљење,тачност)   + Даље развијати смисао за ритмичко и естетско кретно стваралаштво |
| **Кључни појмови:** | Ритам, плес, игра |
| **Образовни стандарди:** | ФВ.2.1.17. повезује просторно и временски плесне елементе у целину, изводи и реализује најмање један одабрани дечији плес |
| **Облици рада** | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | Музика (по избору ученика) |
| **Место извођења наставе:** | Фискултурна сала |
| **Корелација:** | Музичка култура (народни плес) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута) | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).     **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).   **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа:**  (25 минута) | * + Ученици ће формирати 3 или 4 мештовита кола и уз договарање и заједнички рад покушаће осмислити једну играчку целину тј. кореографију већ научених кола. Учитељ ће им дати основне инструкције: след корака игара треба да остане неизмењен, могу се формирати играчке формације: круг, врсте, колоне, парови и сл. Из формације у формацију може се прелазити корацима уз рефрене.   + После 20-так минута рада групе једна за другом приказују шта су урадиле и након учитељевих сугестија настављају .   + **Елементарна игра „Врапци и мачор“.** Деца стоје на клупици. То су „врапци на крову“. Са стране је „мачак“ који спава. На наставников узвик: „Врапци су полетели!“ - врапци се разбеже по терену. Мачак их јури и кога ухвати води у своју кућу. Победник је последњи, преостали врабац. |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 80**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наставна тема:** | Елементарне игре |
| **Наставна јединица:** | **Елементарне и штафетне игре лоптом** |
| **Тип часа:** | Увежбавање |
| **Циљ часа:** | Задовољавати потребе ученика за кретањем кроз игролике активности |
| **Образовни задаци:** | Стицање знања о старим дечјим играма из наших крајева |
| **Функционални задаци:** | Упознавање правила игара |
| **Васпитни задаци:** | Развијање вољних особина личности ученика стрпљење и тачност |
| **Кључни појмови:** | Елементарна игра, екипе, штафета |
| **Образовни стандарди:** | ФВ.2.1.3. правилно изводи варијанту технике штафетног трчања |
| **Облици рада:** | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | Лопта |
| **Место извођења наставе:** | Фискултурна сала |
| **Корелација:** | Свет око нас (како су људи некада живели) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута) | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).     **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).   **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа:**  (25 минута) | * + Ученици ће у истој организацији рада, као на прошлом часу, 2 пута поновити своје короеграфије, „Чије ће коло бити најзанимљивије и најлепше одиграно?“   + Поновити **елементарну игру „Додавање лопте изнад главе“**     - **Игра врдања**, **врдања уз дувар** била је позната у северозападној Србији. Изводиле су је две групе играча, али су практично у игри учествовала само два играча, сваки од њих за своју екипу. Обично се на неком зиду омеђи простор где ће се игра изводити. На растојању од неколико метара налази се црта са које се гађа играч постављен уз дувар (зид). Играч код дувара може само да „врда“ у омеђеном простору, или да ухвати лопту. Када ухвати лопту, гађа свог противника. Погоди ли га, избацује га из игре, а ако он буде погођен испада из игре. Победник је група чији је играч остао последњи непогођен.     - Игре са лоптом могле су се изводити и у кући, нарочито у зимском периоду. Једна од таквих игара је игра под називом **„Kруга“.** Игра је осам играча лоптом од крпа или гуме. Четири играча седећи у центру просторије образују круг леђима окренути његовом средишту. Остала четворица су у угловима (ћошковима) просторије. Лопту имају играчи из ћошка (један од њих) и гађа играче који седе. Они не смеју да устану, могу само да хватају лопту и гађају неког играча у ћошку. Сваки од играча када испусти лопту при хватању испада из игре. Победник је она група чији играч остане последњи или група из центра или из ћошкова. |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 81**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наставна тема:** | Скакање и прескакање |
| **Наставна јединица:** | **Прескакање кратке вијаче** |
| **Тип часа:** | Oбучавање |
| **Циљ часа:** | Оспособити ученике да успешно прескачу кратку вијачу |
| **Образовни задаци:** | Стицање знања о начину прескакања кратке вијаче |
| **Функционални задаци:** | * + Богаћење кретног искуства новим кретним умењем   + Развијати спретност, снагу мишића ногу и руку и издржљивости |
| **Васпитни задаци:** | * + Развијати смисао за естетско, кретно изражавање   + Оспособљавати ученике за самовредновање |
| **Кључни појмови:** | Кратка вијача, прескакање |
| **Образовни стандарди:** | ФВ.2.1.19. правилно изводи вежбу са реквизитима |
| **Облици рада:** | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | Кратке вијаче (за сваког ученика) |
| **Место извођења наставе:** | Фискултурна сала |
| **Корелација:** | Свет око нас (животиње, кретање ) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | *Оријентациони распоред васпитно- бразовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута) | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).   **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).     **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа:**  (25 минута) | * + Ученици стоје слободно и шире размакнути у простору за вежбање. Раде фронтално вежбе вијачом:   + Вијача се држи обема рукама, сваком за један крај. Вијача је испред тела, средином положена на тло, рукама се повлачи по тлу, напред-назад, тако да је стално на тлу и прескаче се суножно, кад пролази испод ногу.   + Вијача се држи на исти начин када је пребачена иза леђа и положена средином на тло, замахне се преко главе, суножно одрази и прескочи једанпут (поновити више пута по један прескок).   + Исто као претходна вежба, али сада кружно вртети вијачу замасима према напред и два пута је прескочити једно за другим (више пута).   + Поновити предходну вежбу али сада прескочити три, па четири, па пет пута заредом, непрекидно круживши вијачом, суножним одразима са међупоскоком  (прескоци са међупоскоком подразумевају да се вијача премахне једанпут, прескочи суножно и још једном се суножно скочи у „празно“).   1. Све то поновити једноножним одразом и доскоцима на другу ногу.   2. Окретати вијачу непрекидно док се не погреши и прескакати. „Ко ће највећи број прескока у једном маху“   + **Елементарна игра „Хватање змије за реп“.** Ученици се поделе у више групица. По један ученик у групи држи вијачу за један крај и измиче је од осталих који желе „змију“ да ухвате за „реп“. Он вијачу вуче и са њом трчи, кружно је врти око себе или змијолико са њом таласа по тлу. Ко ухвати „реп“, постаје змија (на „реп“ се не сме стати ногом). |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 82**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наставна тема:** | Вежбе реквизитима |
| **Наставна јединица:** | **Вођење лопте у месту и слободном кретању** |
| **Тип часа:** | Обучавање |
| **Циљ часа:** | Обучити ученике да воде лопту у месту и слободном кретању |
| **Образовни задаци:** | Стицање знања о техници правилног вођења лопте у месту и приликом кретања |
| **Функционални задаци:** | * + Богаћење кретног искуства новим кретним умењем   + Развијати спретност, снагу мишића ногу и руку и издржљивости |
| **Васпитни задаци:** | Развијање позитивних морално-вољних карактеристика ученика |
| **Кључни појмови:** | Лопта, вођење у месту, вођење у кретању |
| **Образовни стандарди:** | ФВ.2.1.19. правилно изводи вежбу са реквизитима |
| **Облици рада:** | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | Лопте |
| **Место извођења наставе:** | Фискултурна сала |
| **Корелација:** |  |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута) | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).     **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).   **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа:**  (25 минута) | * + Ученици стоје слободно распоређени у простору за вежбање и свако са по једном лоптом (или по 2 или 4 ученика са једном лоптом када вежбе раде на смену). Фронтални облик рада, у мањем раскораку (лева нога напред, десна назад) и са „еластичним“ коленима ученици воде лопту (тапкају) десном руком у месту, у континуитету (као укошарци), исто другом руком и уз промењен став у раскораку, наизменично водити лопту једном, па другом руком, уз промену става, водити лопту десном руком и окретати се око себе улево, пун круг, исто супротном руком у другу страну, лопту тапкати у месту неколико пута, ниско (брже и са мање снаге је одбијати) и неколико пута високо (спорије и јаче је одбијати), тапкати лопту десном руком и лагано се са њом кретати ходом слободно напред, назад, у страну по 1 до 2 метара, исто другом руком, тапкати лопту и њоме обићи око друга.   + **Слободна игра лоптом.** Лоптама којима су рађене вежбе вођења ученици ће се слободно играти појединачно, у пару или групи, са изузетком шутирања лопте ногом. Учитељ ће посматрати дечју кретну маштовитост: шта, ко, колико и с ким може и хоће да ради, што ће указивати и на моторичко искуство деце.     - **Игра „Aрмана“** Неограничен број играча образује круг и код њих се налази лоптица. Сви држе десне руке под левим пазухом (крију лопту), а само један поседује лопту. У средишту круга је само један играч. Играчи из круга три пута повичу:"Ју-ха, ју-ха, ју-ха!" и тек тада играч који има лопту сме да гађа играча у центру. Пошто он не зна ко поседује лопту, мора од свих да се чува. Ако га лопта погоди, он остаје и даље у центру, ако га не погоди, играч који је промашио заузима његово место, и играње се наставља. |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Проглашење победника.   + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 83**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наставна тема:** | Скакање и прескакање |
| **Наставна јединица:** | **Прескакање кратке вијаче** |
| **Тип часа:** | Увежбавање |
| **Циљ часа:** | Оспособити ученике да успешно прескачу кратку вијачу |
| **Образовни задаци:** | Стицање знања о начину прескакања кратке вијаче |
| **Функционални задаци:** | * + Богаћење кретног искуства новим кретним умењем   + Развијати спретност, снагу мишића ногу и руку и издржљивости |
| **Васпитни задаци:** | * + Развијати смисао за естетско, кретно изражавање   + Оспособљавати ученике за самовредновање |
| **Кључни појмови:** | Кратка вијача, прескакање |
| **Образовни стандарди:** | ФВ.2.1.19. правилно изводи вежбу са реквизитима |
| **Облици рада:** | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | Кратке вијаче (за сваког ученика) |
| **Место извођења наставе:** | Фискултурна сала |
| **Корелација:** | Свет око нас (ивотиње, кретање) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута) | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).     **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).   **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа:**  (25 минута) | * + Учитељ ће одвојити оне ученике који успешно прескачу вијачу више пута у континуитету и од њих ће формирати хомогену групу са којом ће радити теже вежбе, док ће група мање успешних понављати вежбе са 81. часа, тј. постепено ће повећавати број повезаних поскока. Најнапреднија група ради у истој организацији рада као на 81. часу у једном делу вежбалишта, и то:   + На знак наставника „Ко ће дуже“ сви прескачу вијачу, вијачом кружити уназад (замасима преко главе од напред према назад) и прескакати суножно са међупоскоком.   + Замасима вијачом према напред прескакати једноножно, односно 3 или 4 прескока извешће се тако да десна нога буде водећа, а затим 3 или 4 прескока левом ногом.   + Замасима према напред прескакати вијачу једноножно и то тако да се један прескок изведи уобичајеним положајем руку, а други да се руке укрсте испред тела (као и вијача) и тако прескочи.Наставник налаже „Ко може“.   + **Елементарна игра вијачом „Трка запрега“.** Ученици формирају две колоне парова. Један ученик у пару је „коњ“, а други иза њега „кочијаш“. На леђа, па преко рамена позади постави се вијача на „коња“, а „кочијаш“ иза њега држи крајеве као „узде“. Прва „запрега“ из сваке колоне стане иза црте и на знак наставника трчи се до окретишта 10-15 метара удаљеног, и назад. „Запрега“ која победи доноси својој колони поен. |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Проглашење победника.   + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 84**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наставна тема:** | Вежбе реквизитима |
| **Наставна јединица:** | **Њихање и кружење вијачом бочно и чеоно** |
| **Тип часа:** | Oбучавање |
| **Циљ часа:** | Проширити кретно искуство ученика коришћењем вијаче |
| **Образовни задаци:** | * + Научити технику њихања и кружења вијачом бочно и чеоно |
| **Функционални задаци:** | * + Богаћење кретног искуства новим кретним умењем   + Развијати спретност, снагу мишића ногу и руку и издржљивости |
| **Васпитни задаци:** | * + Оспособљавати ученике за самовредновање   + Развијати такмичарски дух |
| **Кључни појмови:** | Вијача, чело, бок |
| **Образовни стандарди:** | ФВ.2.1.19. правилно изводи вежбу са реквизитима |
| **Облици рада:** | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | Повез за очи (три комада), вијаче, клупе, предмети (лоптице, пернице...) |
| **Место извођења наставе:** | Фискултурна сала |
| **Корелација:** | Физичко васпитање (елементарне игре), Математика (релације) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута) | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).   **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).   **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа:**  (25 минута) | * + Ученици су слободно размештени на простору за вежбање,тако да не сметају једни другима . Првих 5 до 10 минута користе вијачу свако на свој начин. Затим ће у истој организацији рада фронтално радити:   + Стоје у месту усправно и држе оба краја вијаче у једној руци поред тела. Праве велике бочне кругове руком и вијачом, неколико пута покретима унапред, неколико пута уназад и наизменично једном па другом руком.   + Кружним покретима замахнути једанпут поред тела на оној страни у којој руци се држи вијача, а други пут бочно поред тела на супротној страни, затим са обе руке наизменично.   1. Држати вијачу са обе руке испред тела и правити „осмице“, једанпут замахујући десно, једанпут лево поред тела, као да се исписују осмице.   2. У истом почетном положају, као у првој вежби, једном руком витлати вијачу изнад главе кружно (правити хоризонталне кругове).   3. Исти почетни положај, али се вијача витла тако да прави хоризонталне кругове по тлу и прескаче се једноножним одразом.   4. Исти почетни положај, наизменичним кружним покретима изнад главе и испод ногу једном и другом руком.   5. Вијача се у континуитету витла: бочно поред тела, десно и лево, хоризонтално изнад главе и доле по тлу, више пута једном и другом руком.   6. Вијачу држати на уобичајен начин као да се прескаче (сваком руком за по један крај), замасима према напред прескакати је два или три пута, затим испред тела спојити руке и вијачу завитлати поред тела, десно и лево, правећи бочне кругове, опет руке размакнути и два или три пута прескакати.   + **Бочна штафета.** Ученици стоје у врсти између клупа, лицем окренути према клупама. На знак, ученици додајупредмет на следећи начин: сваки који прими предмет оде и седне на своје место, враћа сеодмах у врсту и предаје га следећем ученику. |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Проглашење победника.   + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 85**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наставна тема:** | Скакање и прескакање |
| **Наставна јединица:** | **Прескакање кратке вијаче** |
| **Тип часа:** | Проверавање |
| **Циљ часа:** | Проверити и проценити успешност прескакања кратке вијаче |
| **Образовни задаци:** | Стицање знања о начину прескакања кратке вијаче |
| **Функционални задаци:** | * + Богаћење кретног искуства новим кретним умењем   + Развијати спретност, снагу мишића ногу и руку и издржљивости |
| **Васпитни задаци:** | * + Развијати смисао за естетско, кретно изражавање   + Оспособљавати ученике за самовредновање |
| **Кључни појмови:** | Кратка вијача, прескакање |
| **Образовни стандарди:** | ФВ.2.1.19. правилно изводи вежбу са реквизитима |
| **Облици рада:** | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | Кратке вијаче (за сваког ученика), лопте, палице, чуњеви |
| **Место извођења наставе:** | Фискултурна сала |
| **Корелација:** | Свет око нас (акивности ученика у слободно време ) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута) | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).   **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).     **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа:**  (25 минута) | * + Ученици ће прво поновити у индивидуалном раду прескакање вијаче суножно поскоцима с циљем да се припреме за проверавање.   + Учитељ најави да ће посматрати како ко ради и да ли су сви научили да прескачу вијачу повезано са обе ноге. Прозива по пет ученика који истовремено отпочну скакати и учитељ у себи броји (минималан програмски задатак је 10 пута). Свим ученицима који су прескочили 10 и више пута уписује: „испунио задатак“, а онима који нису: „није испунио задатак“.   + Слободна игра и вежбање разним реквизитима. Учитељ ће деци припремити довољан број: лопти, вијача, палица, чуњева које ће користити на неки од до сада научених начина, или на сасвим нов начин.   + **Елементарна игра „Спас“ прескакањем вијаче**. Сви се ученици слободно крећу у простору и у руци држе кратку вијачу. Ученик који хвата нема вијачу. Остали се спасавају тако да у непосредној опасности прескачу вијачу. Ученик ког ловац ухвати или дотакне пре него што је почео да прескаче вијачу сматра се ухваћеним, предаје вијачу дотадашњем ловцу, па игру наставља као ловац. |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Проглашење победника.   + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 86**

|  |  |
| --- | --- |
| **Настава тема:** | Вежбе реквизитима |
| **Наставна јединица:** | **Коришћење кратке вијаче уз музику** |
| **Тип часа:** | Вежбање |
| **Циљ часа:** | Богатити кретно искуство новим умењем коришћења вијаче |
| **Образовни задаци:** | Стицање знања о варијантама коришћења кретања са вијачом уз музичку пратњу |
| **Функционални задаци:** | * + Развијати спретност, снагу мишића ногу и руку и издржљивости   + Испољавати маштовитост и кретну креативност |
| **Васпитни задаци:** | Развијање позитивних вољно-моралних особина личности |
| **Кључни појмови:** | Кратка вијача, музика, кореографија |
| **Образовни стандарди:** | ФВ.2.1.19. правилно изводи вежбу са реквизитима |
| **Облици рада:** | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | Кратке вијаче |
| **Место извођења наставе:** | Фискултурна сала |
| **Корелација:** | Музичка култура (играње уз музику) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута) | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).   **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).     **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа:**  (25 минута) | * + Ученици ће најпре поновити неке вежбе вођења лопте у месту и слободном кретању једном и другом руком.   + Ученици се поделе у парове и сваки пар има по једну лопту. Један хода и лагано трчи слободно по вежбалишту (пазећи да се не судара са другима), а други га, тапкајући лопту, у стопу прати (водећи лопту спретнијом руком). После краћег времена парови промене улоге.   + По пет ученика утркују се на 10 метара водећи лопту спретнијом руком.   + Штафетна игра са вођењем лопте спретнијом руком (у истој организацији раде као до сада када су се упражњавале штафете).   + Слободна игра лоптама које су коришћене у претходном вежбању (осим шутирања ногом).   + **Елементарна игра „Слепи миш“**. Деца се ухвате за руке и начине коло. Једном од њих завежу очи и он стане у средину кола. Они се окрећу и певају неку кратку песмицу. Кад је заврше чучну. „Слепи миш“ прилази играчима, додирује их по глави и по оделу и погађа ко је. Ако препозна играча, мењају места. |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Проглашење победника.   + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 87**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наставна тема:** | Вежбе реквизитима |
| **Наставна јединица:** | **Вођење лопте у месту и кретању** |
| **Тип часа:** | Вежбање |
| **Циљ часа:** | Усавршавати технику вођења лопте у месту и кретању |
| **Образовни задаци:** | Стицање знања о техници доброг вођења лопте у месту и кретању |
| **Функционални задаци:** | * + Подстицати дечју креативност и инвентивност у ритмичком кретном изражавању   + Развијати спретност, снагу мишића ногу и руку и издржљивости |
| **Васпитни задаци:** | Развијати такмичарски дух |
| **Кључни појмови:** | Вођење лопте, у месту, у кретању, праволинијски |
| **Образовни стандарди:** | ФВ.2.1.19. правилно изводи вежбу са реквизитима |
| **Облици рада:** | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | Лопте |
| **Место извођења наставе:** | Фискултурна сала/школско двориште/спортски терен |
| **Корелација:** | Свет око нас (слободно време ученика) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута) | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).   **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).     **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа:**  (25 минута) | * + Ученици ће најпре поновити неке вежбе вођења лопте у месту и слободном кретању једном и другом руком.   + Ученици се поделе у парове и сваки пар има по једну лопту. Један хода и лагано трчи слободно по вежбалишту (пазећи да се не судара са другима), а други га, тапкајући лопту, у стопу прати (водећи лопту спретнијом руком). После краћег времена парови промене улоге.   + По пет или шест ученика утркују се на дистанци од 10 метара водећи лопту спретнијом руком,   + **Штафетна игра** са вођењем лопте спретнијом руком (у истој организацији раде као до сада када су се упражњавале штафете).   + Вођење лопте у колони. |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Проглашење победника.   + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 88**

|  |  |
| --- | --- |
| **Настава тема:** | Ходање и трчање |
| **Наставна јединица:** | **Различити начини трчања у природи** |
| **Тип часа:** | Вежбање |
| **Циљ часа:** | Омогућити ученицима различите начине кретања при ходању и трчању у природном амбијенту |
| **Образовни задаци:** | Стицање знања о значају бављења спортом у природи |
| **Функционални задаци:** | * + Развијати спретност, снагу мишића ногу и руку и издржљивости |
| **Васпитни задаци:** | * + Социјализовати ученике   + Развијати смисао за естетско кретно изражавање |
| **Кључни појмови:** | Трчање, ходање |
| **Образовни стандарди:** | ФВ.2.1.3. правилно изводи варијанту технике штафетног трчања |
| **Облици рада:** | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | Палице, лопте |
| **Место извођења наставе:** | Школско двориште/парк |
| **Корелација:** | Свет око нас (здравље људи ) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута) | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).   **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).     **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа:**  (25 минута) | * + У колони по један ученици ће трчати умереним темпом по неравним теренима око школске зграде (кроз парк и двориште), уз и низ благе узбрдице, уз степенице дуж косине и слично, што ће прекидати ходањем после сваких 30 секунди. После краћег ходања (10 секунди) поново се прелази у трчање (укупно трчати до 5 минута)   + **Штафетна игра трчања са палицом**. Ученици се поставе у 3 или 4 једнакобројне уједначене колоне, паралелно и иза исте црте. Сви први у колонама имају по једну палицу (прав штап) коју ставе високо на леђа и обухвате је лактовима. На знак наставника трче 10 метара до окретишта и назад до следећег у колони коме предају палицу, како би он и остали поновили исти задатак што брже.   + **Елементарна игра „Нека бије, нека бије“.** Ученици формирају један круг (или два мања). У центру круга налази се једна већа лакша лопта. Један ученик, кога бројалицом одреди учитељ, започиње игру узвикујући: „Нека бије, нека бије, нека бије... (нпр. Марко)“. Прозвани играч притрчи лопти, узима је и покушава њоме погодити најближег играча који у међувремену бежи од центра круга, а на узвик „Стој!“, који узвикује играч када дође до лопте, сви стану и чекају гађање. Ако никога не погоди, играч који гађа добије негативан поен. Сада он прозива следећег истим речима итд. |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Проглашење победника.   + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 89**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наставна тема:** | Елементарне игре |
| **Наставна јединица:** | **Елементарне игре уз помоћ кратке вијаче** |
| **Тип часа:** | вежбање |
| **Циљ часа:** | Задовољавати потребу ученика за кретањем уз игру у којој се користи вијача. |
| **Образовни задаци:** | Обучити ученике за коришћење нових игара уз учење правила и поступака |
| **Функционални задаци:** | Развијати спретност, снагу мишића ногу и руку и издржљивости |
| **Васпитни задаци:** | * + Развијати смисао за кооперативност   + Развијање позитивних морално-вољних особина ученика |
| **Кључни појмови:** | Игра, вијача |
| **Образовни стандарди:** | ФВ.2.1.3. правилно изводи варијанту технике штафетног трчања |
| **Облици рада:** | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | Кратке вијаче |
| **Место извођења наставе:** | Фискултурна сала |
| **Корелација:** | Свет око нас (слободно време ученика ) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута) | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).   **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).     **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа:**  (25 минута) | * + **Елементарна игра „Хватање змије за реп“.** Ученици се поделе у више групица. По један ученик у групи држи вијачу за један крај и измиче је од осталих који желе „змију“ да ухвате за „реп“. Он вијачу вуче и са њом трчи, кружно је врти око себе или змијолико са њом таласа по тлу. Ко ухвати „реп“, постаје змија (на „реп“ се не сме стати).   + **Елементарна игра вијачом „Трка запрега“** Ученици формирају две колоне парова. Један ученик у пару је „коњ“, а други иза њега „кочијаш“. На леђа, па преко рамена позади постави се вијача на „коња“, а „кочијаш“ иза њега држи крајеве као „узде“. Прва „запрега“ из сваке колоне стане иза црте и на знак наставника трчи се до окретишта 10 до 15 метара удаљеног и назад. „Запрега“ која победи доноси својој колони поен.   + **Елементарна игра „Шуге“.** Један ученик јури остале у омеђеном простору. Кога ухвати или такне викне „Шуга!“ и предаје му улогу. Напомена: Ради распознавања, било би добро да ученик који јури буде видно обележен (носи траку). |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Проглашење победника.   + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 90**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наставна тема:** | Трчање и ходање |
| **Наставна јединица:** | **„Трим“ трчање у природи** |
| **Тип часа:** | Вежбање |
| **Циљ часа:** | Доприносити здрављу ученика стицањем кондиције истрајним трчањем у природи |
| **Образовни задаци:** | Стицање знања о значају трчања по здравље људи |
| **Функционални задаци:** | Развијати спретност, снагу мишића ногу и руку и издржљивости |
| **Васпитни задаци:** | * + Социјализовати ученике   + Развијати вољу и упорност ученика |
| **Кључни појмови:** | Истрајно трчање, предах, удах, издах |
| **Образовни стандарди:** | * + ФВ.1.3.1. испољава позитиван став према физичком вежбању у свакодневном животу   + ФВ.1.3.2. испољава заинтересованост за физичко вежбање   + ФВ.1.3.3. доказује се кроз физичко вежбање |
| **Облици рада:** | фронтални рад, индивидуални рад , групни рад , рад у паровима |
| **Наставне методе:** | демонстративна, метода практичних радова , разговор, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | Објекти непосредне околине ( пањеви, клупе, торбе...) |
| **Место извођења наставе:** | Школско двориште/парк |
| **Корелација:** | Свет око нас ( Здравље ) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | * + *Оријентациони распоред васпитно - образовног рада са дидактичко - методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању,Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  ( 5 минута ) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав |
| **Припремни део часа:**  ( 10 минута ) | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).   **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).   **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа:**  (25 минута) | * + Ученици стоје у колони по један и на размаку од 10 до 15 метара и ходом и трчањем прелазе кривудаву стазу дужине 400 до 500 метара уз савладавање 6 допунских задатака. Задаци се постављају на неједнаким удаљеностима (између њих се хода или трчи) у виду станица. Задаци могу бити:   + Десет пута попети се и сићи са клупе.   + Провући се испод клупе с једне на другу страну 3 или 4 пута.   + Одскочити до гране и заљуљати се 3 или 4 пута.   + Скакати цикцак са камена на камен (6 каменова у низу).   + Ходати преко обореног дебла (греде) три пута са једног на други крај;   + Разноножно прескакати 5 или 6 пањева у низу.   + **Елементарна игра „Веверице и лисица“.** Ова игра се може играти у шуми где је много дрвећа са ниским гранама. Jедан играч је „лисица“, а сви остали су „веверице“. „Лисица“ покушава да ухвати „веверицу“ док је на земљи. Ако се „веверица“ обеси о грану или попне, спашена је. Кога ухвати, мењају улоге. |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Проглашење победника.   + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 91**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наставна тема:** | Вежбе реквизитима |
| **Наставна јединица:** | **Вођење лопте у разним условима** |
| **Тип часа:** | Вежбање |
| **Циљ часа:** | Увежбавати технику вођења лопте у разним условима |
| **Образовни задаци:** | Стицање знања о начину успешног вођења лопте руком у месту и кретању право и вијугаво |
| **Функционални задаци:** | Усавршавати манипулативну спретност и сналажљивост у простору |
| **Васпитни задаци:** | * + Развијање морално-вољних особина ученика   + Развијање смисла за сарадњу у игри |
| **Кључни појмови:** | Вођење лопте, право, вијугаво, у месту, у кретању |
| **Образовни стандарди:** | ФВ.2.1.19. правилно изводи вежбу са реквизитима |
| **Облици рада:** | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | Лопте |
| **Место извођења наставе:** | Фискултурна сала/спортски терен у школском дворишту |
| **Корелација:** | Математика ( права и крива линија ) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута) | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).   **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).     **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа:**  (25 минута) | * + Ученици ће прво поновити неке вежбе вођења лопте, као у кошарци:   + Додавање лопте трчећи   + Гађање лоптом у кош   + **Елементарна игра „Добацивање“.** Две једнакобројне групе стоје распоређене у врсте окренуте једна према другој на удаљености од неколико метара. Први играч једне врсте узима лопту, баца је увис и дланом одбија према противничкој групи. Један од играча друге групе мора да је одбије пре него што лопта падне на земљу. Ако лопта падне на земљу негативан поен припада групи која не одбије лопту. |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Проглашење победника.   + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 92**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наставна тема:** | Трчање и ходање |
| **Наставна јединица:** | **Тренинг издржљивости у трчању** |
| **Тип часа:** | Вежбање |
| **Циљ часа:** | Доприносити здрављу ученика стицањем кондиције истрајним трчањем у природи |
| **Образовни задаци:** | Стицање знања о значају трчања по здравље људи |
| **Функционални задаци:** | Развијати спретност, снагу мишића ногу и руку и издржљивости |
| **Васпитни задаци:** | * + Социјализовати ученике   + Развијати вољу и упорност ученика |
| **Кључни појмови:** | Истрајно трчање, предах, удах, издах |
| **Образовни стандарди:** | * + ФВ.1.3.1. испољава позитиван став према физичком вежбању у свакодневном животу   + ФВ.1.3.2. испољава заинтересованост за физичко вежбање   + ФВ.1.3.3. доказује се кроз физичко вежбање |
| **Облици рада:** | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | Објекти непосредне околине (пањеви, клупе, торбе...) |
| **Место извођења наставе:** | Школско двориште или парк |
| **Корелација:** | Свет око нас (здравље) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута) | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).   **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).     **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа:**  (25 минута) | * + Овај час је у функцији тренирања издржљивости савладавањем већ познате трим-стазе, само сада нешто бржим трчањем и већим бројем понављања сваке вежбе на станици. Ученици изводе следеће активности   + Трање, чучањ.   + Трчање, ходање чучећи (до 5 корака).   + Трчање са пљескањем рукама у узручењу.   + Трчање, скакутање на левој нози.   + Трчање, скакутање на десној нози.   + Трчање, скакутање обема ногама.   + Трчање, бочни докорак са леве стране.   + Трчање, бочни докорак са десне стране.   + **Елементарна игра „Шуге“.** |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Проглашење победника.   + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 93**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наставна тема:** | Елементарне игре |
| **Наставна јединица:** | **Елементарне и штафетне игре** |
| **Тип часа:** | Вежбање |
| **Циљ часа:** | Омогућити ученицима да задовоље потребу за кретањем путем едукативних елементарних и штафетних игара |
| **Образовни задаци:** | Стицање знања о правилима новонаучених игара |
| **Функционални задаци:** | Усавршавати манипулативну спретност и сналажљивост у простору, ако и кондицију и издржљивост |
| **Васпитни задаци:** | * + Социјализовати ученике   + Развијати смисао за естетско кретно изражавање   + Оспособљавати ученике за самовредновање |
| **Кључни појмови:** | Игра, правило, штафета |
| **Образовни стандарди:** | ФВ.2.1.3. правилно изводи варијанту технике штафетног трчања |
| **Облици рада:** | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | Лопта |
| **Место извођења наставе:** | Фискултурна сала или двориште или парк |
| **Корелација:** | Свет око нас (животиње и људи) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута) | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).   **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).       **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа:**  (25 минута) | * + **Елементарна игра „Ловци и патке“**. На тлу се обележи круг од 20 корака у пречнику, који ће да представља „бару“. Играчи се поделе на две једнакобројне групе, „патке“ и „ловце“. „Ловци“ се распореде око баре на једнаком растојању један од другог и добацују се лоптом. „Патке“ се држе што даље од „ловца“ који вреба најбољи тренутак да лоптом удари неку „патку“. Ако лопта погоди „патку“ (а да пре тога није ударила о тло) сматра се да је „патка убијена“ и излази из круга. Лов се продужава док све патке не буду погођене. Затим групе мењају места. Побеђује она група која за краће време погоди више „патки“.   + **Погађање вертикално постављеног обруча**. Обруч се постави на сталак. Ученици стоје у колони и са удаљености од 5 метара покушавају да убаце лопту у обруч.   + Понављамо предходну активност али је организујемо као такмичење. Ученици образују две колоне и труде се постигну што више погодака. |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Проглашење победника.   + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 94**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наставна тема:** | Бацање и хватање |
| **Наставна јединица:** | **Додавање и хватање лопте у пару** |
| **Тип часа:** | Вежбање |
| **Циљ часа:** | Увежбавати технику додавања и хватања лопте у пару |
| **Образовни задаци:** | Стицање знања о начину успешног додавања лопте у пару |
| **Функционални задаци:** | * + Усавршавати манипулативну спретност и сналажљивост у простору, ако и кондицију и издржљивост   + Проширивати кретно искуство различитим начинима бацања и хватања лопти |
| **Васпитни задаци:** | * + Социјализовати ученике   + Развијати смисао за естетско кретно изражавање   + Оспособљавати ученике за самовредновање   + Развијати такмичарски дух |
| **Кључни појмови:** | Додавање, хватање, прецизност, лопта |
| **Образовни стандарди:** | ФВ.2.1.19. правилно изводи вежбу са реквизитима |
| **Облици рада:** | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | Лопте (пожељно за сваки пар ученика) |
| **Место извођења наставе:** | Фискултурна сала или двориште или парк |
| **Корелација:** | Свет око нас (здравље људи, слободно време, другарство ) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута)  C:\A5AA1665\5B2CD96A-DBF8-4A92-943A-837D66E192D2_files\image005.png | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).   **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).     **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа:**  (25 минута) | * + Ученици ће формирати парове који ће се слободно распоредити у простору за вежбање један наспрам другог на око 2 метра размака. Сваки пар има по једну лопту којом се добацује:   + држати лопту са обе руке испред груди, избацити је према другу опружањем руку, хватати обема пруженим рукама и привући лопту на груди,   + исто, постепено се размичући,   + лопту држати са обе руке испред тела доле, бацањем од доле избацити лопту другу.   + лопту држати са обе руке изнад главе и избацити ка другу, бацањем од горе,   + лопту држати са обе руке са стране поред тела, избацити од доле ка другу, наизменично с леве и са десне стране,   + исто, само лопту држати са обе рукс на једном рамену,   + окренути се леђима ка другу и лопту са обе руке избацити преко главе.   + Две наспрамне колоне додају праволинијски лопту која се котрља по поду.   + **Елементарна игра „Лопта лопту стиже“.** Сви ученици формирају јeдан већи круг. Разброје се на парове. Сви „први“ чине прву екипу а сви „други“ другу екипу. Дакле играчи стоје у кругу распоређени први, други, први, други... Ученик из прве екипе и ученик из друге екипе који стоје тачно један наспрам другог добијају лопте. На знак наставника, играчи најбрже што могу додају лопту првом следећем играчу своје екипе који стоји с десне стране. Циљ је да једна лопта сустигне другу, пошто се додају у истом смеру. |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Проглашење победника.   + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 95**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наставна тема:** | Ходање и трчање |
| **Наставна јединица:** | **Брзо трчање са променом места** |
| **Тип часа:** | Вежбање |
| **Циљ часа:** | Оспособљавати ученика за брзо кретно реаговање, трчање са променом места |
| **Образовни задаци:** | Усвајање технике брзе промене места при трчању |
| **Функционални задаци:** | * + Усавршавати брзину кретног реаговања   + Побољшати спретност, координацију рада руку и ногу |
| **Васпитни задаци:** | * + Развијање свесне дисциплине и воље ученик   + Развијање такмичарског духа |
| **Кључни појмови:** | Старт, трчање, заустављање, промена места |
| **Образовни стандарди:** | ФВ.2.1.3. правилно изводи варијанту технике штафетног трчања |
| **Облици рада:** | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | Креда за обележавање (или обручи) |
| **Место извођења наставе:** | Спортски терен |
| **Корелација:** | Свет око нас ( птице ) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута) | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).   **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).     **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа:**  (25 минута) | * + **Претрчавање на другу страну терена**. Сви ученици стоје у две једнакобројне врсте једна наспрам друге на удалјености од 15 до 20 метара. Размак међу ученицима у врсти око 1 метар. Ученици се „поравнавају“ на црти и на знак наставника брзим трчањем замене места претрчавањем на црту друге екипе, где се построје. Поновити више пута.   + Поновити предходну активност али из различитих стартних позиција нпр. из чучња, клечења, „турског седа“, лежећи...   + **Елементарна игра „Птице у гнезду“.** Сви ученици су подељени у четири групе и свака група стане у своје „гнездо“. „Гнезда“ су кругови нацртани на тлу, на угловима једног квадратног простора, чије су странице око 10 метара. На знак наставника „Ко ће пре“, све групе истовремено потрче у прво гнездо које се налази десно од њиховог. Поновити активност али са променом места за два, три или четири гнезда.   + Поновити вежбе додавања лопте у пару са прошлог часа, затим:   + Парови обема рукама додају лопту. Играч који баца лопту, подиже лопту изнад главе и труди се да саиграч прими лопту високо подигнутих руку изнад главе.   + Парови обема рукама додају лопту. Играч који баца лопту, најпре држи лопу у виси груди и из те позиције додаје лопту саиграчу, али тако да се лопта одбије од тла на један метар од саиграча и да му доскочи право у руке.   + Парови се додају лоптом служећи се само једном руком и то бацајући лопту са рамена (наизменично једном па другом руком).   + „Који ће пар успети да се највише удаљи, а да додавање и даље буде успешно?"   + **Елементарна игра „Врана ‒ врабац“.** |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Проглашење победника.   + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав,одлазак са вежбалишта. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 96**

|  |  |
| --- | --- |
| **Настава тема:** | Вежбе реквизитима |
| **Наставна јединица:** | **Додавање лопте у пару** |
| **Тип часа:** | Вежбање |
| **Циљ часа:** | Оспособљавати ученике за што успешније додавање лопте у пару, као битном елементу многих колективних игара |
| **Образовни задаци:** | Стицање знања о техници додавања лопте у пару – одмеравање јачине и даљине добачаја лопте |
| **Функционални задаци:** | * + Усавршавати манипулативну спретност и сналажљивост у простору, ако и кондицију и издржљивост   + Проширивати кретно искуство различитим начинима бацања и хватања лопти |
| **Васпитни задаци:** | * + Социјализовати ученике   + Развијати смисао за естетско кретно изражавање   + Оспособљавати ученике за самовредновање   + Развијати такмичарски дух |
| **Кључни појмови:** | Додавање лопте, прецизност, избачај лопте, дохват |
| **Образовни стандарди:** | ФВ.2.1.19. правилно изводи вежбу са реквизитима |
| **Облици рада:** | Рад у паровима, фронтални рад, индивидуални рад, групни рад |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | Лопте |
| **Место извођења наставе:** | Фискултурна сала или двориште или парк |
| **Корелација:** | Свет око нас (животиње) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута) | Вежбе загревања и обликовања    **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред ( брадом дотаћи груди ) – назад, ( 5 пута ) и лево – десно ( 5 пута )   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи. ( 5 пута )   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права ( 5 пута )     **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити , замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова. ( 5 пута )   **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом ( по 5 пута )     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно. (5 пута)   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни   + Поновити вежбу десном ногом ( 5 пута )   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима. ( 5 пута )   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан. ( 5 пута ) |
| **Главни део часа:**  (25 минута) | * + Ученици ће поновити неке начине додавања лопте у пару.   + Учитељ прозива пар за паром ипроверава колико су успешни у додавању и хватању лопти на неки од научених начина.   + Парови ће стати један наспрам другог на произвољној удаљености један од другог и додаваће лопту више пута на разне начина (или само једним).   + Учитељ и остали посматрају и оцењују успешност, што се евидентира.   + **Елементарна игра „Вук, коза и купус“**. Изаберемо бројалицом „вука“, „козу“ и „купус“. Остали се поделе у две врсте. Стану једана наспрам друге на растојању од 3 метра. „Вук“ и „коза“ стану са спољне стране, а „купус“ између врста. На дати знак, „вук“ почиње да лови „козу“, а „коза“ спасавајући се од „вука“ у исто време хвата „купус“. „Коза“ не сме да претрчава између играча који стоје у једној врсти. Ко први ухвати оног којег јури, тај је победник. Када се прогласи победник, онда се бирају нови играчи. |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 97**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наставна тема:** | Ходање и трчање |
| **Наставна јединица:** | **Брзо трчање на 20 метара** |
| **Тип часа:** | Вежбање |
| **Циљ часа:** | Оспособљавати ученика за брзо кретно реаговање, трчање спринтом на кратке стазе до 20 метара |
| **Образовни задаци:** | Стицање знања о елементима и предусловима брзог кретног реаговања при трчању |
| **Функционални задаци:** | * + Усавршавати манипулативну спретност и сналажљивост у простору, као и кондицију и издржљивост   + Развијање брзине кретног реаговања   + Јачање експлозивне снаге мишића ногу |
| **Васпитни задаци:** | Развијање вољно-моралних особина ученика, свесне дисциплине, такмичарског духа |
| **Кључни појмови:** | Старт, припрема, трчање, заустављање, циљ |
| **Образовни стандарди:** | * + ФВ.1.3.1. испољава позитиван став према физичком вежбању у свакодневном животу   + ФВ.1.3.2. испољава заинтересованост за физичко вежбање   + ФВ.1.3.3. доказује се кроз физичко вежбање |
| **Облици рада:** | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | Линије терена (креда за обележавање), штоперица за наставника |
| **Место извођења наставе:** | Спортски терен |
| **Корелација:** |  |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута) | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред ( брадом дотаћи груди ) – назад, ( 5 пута ) и лево – десно ( 5 пута )   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи. ( 5 пута )   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права ( 5 пута )     **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити , замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова. ( 5 пута )   **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом ( по 5 пута )     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно. (5 пута)   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни   + Поновити вежбу десном ногом ( 5 пута )   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима. ( 5 пута )   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан. ( 5 пута ) |
| **Главни део часа:**  (25 минута) | * + **Трка врста**. Ученици се разместе у 4 до 5 по брзини ученика хомогених врста које стоје једна иза друге. Прва врста стане на стартну црту. Ученици једне врсте су међусобно удаљени по један метар. Учитељ да припремну команду: „Припреми се!“.Ученици који стоје у првој врсти ће једном ногом стати до саме црте, другом ногом мало назад, а тело ће благо нагнути напред и руке савити у лактовима. На учитељев знак за старт „Сад“ или замахом подигнуте руке на доле, ученици прве врсте потрче најбрже што могу преко циља. Циљ је удаљен на 20 метара удаљености. Поновити активност са другом врстом. Више пута поновити целу активност. Учитељ сваки пут прогласи победника.   + **Штафетна игра** са брзим трчањем на 20 метара. Учествују 4 колоне ученика.   + **Елементарна игра „Бројеви мењају места“**. Две једнакобројне врсте стоје окренуте једна према другој на растојању од 10 метара. Сваки ученик има свој број, а дијагонално у другој врсти стоји ученик са истим бројем. Наставник гласно изговори један број, а ученици који имају тај број трче најбрже што могу да замене места. Који пре то учини, добија поен. Победник је ученик са највећим бројем поена. |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Проглашење победника.   + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 98**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наставна тема:** | Елементарне игре |
| **Наставна јединица:** | **Штафетне игре брзим трчањем** |
| **Тип часа:** | Вежбање |
| **Циљ часа:** | Оспособљавање ученика за синхронизовано извршавање кретних затадака брзим трчањем |
| **Образовни задаци:** | Стицање знања о кретном реаговању у извршавању заједничких задатака |
| **Функционални задаци:** | * + Развијање брзине кретног реаговања и спретности   + Развијање координације покрета у складу са потребама извршења вољне радње |
| **Васпитни задаци:** | Развијање морално-вољних карактеристика ученика |
| **Кључни појмови:** | Брзина, задатак, сарадња, циљ, успешност |
| **Образовни стандарди:** | * + ФВ.1.3.1. испољава позитиван став према физичком вежбању у свакодневном животу   + ФВ.1.3.2. испољава заинтересованост за физичко вежбање   + ФВ.1.3.3. доказује се кроз физичко вежбање |
| **Облици рада:** | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | Апликације са бројевима |
| **Место извођења наставе:** | Спортски терен |
| **Корелација:** | Математика ( Бројеви ) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав |
| **Припремни део часа:**  (10 минута) | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).   **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).     **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа:**  (25 минута) | * + Ученици ће у истој организацији рада, као на прошлом часу, поновити штафетно трчање на 20 м.   + **„Трка колона“.** Ученици су подељени у 3 до 4 једнакобројне колоне, стоје паралелно једна поред друге и иза исте црте. На знак наставника све колоне истовремено трче 20 метара (један иза другог не кварећи поредак у колони) до циља.   + **Штафетна игра „Трка бројева“.** Ученике поделити у две уједначене групе и поставити их на удаљености од 10 метара. Свака група стоји у врсти иза означене линије, а лицем окренута другој групи. Између две групе нацрта се круг у који се постави лопта. Деца се преброје и сваки ученик памти свој број и стаје наспрам ученика из супротне врсте који је добио исти број. Када учитељ гласно изговори неки број, трче оба ученика, један из прве, други из друге врсте. Ко пре дође до лопте и узме је, својој групи доноси један бод. Победник је група која прикупи више бодова.   + **Елементарна игра „Један више“.** Ученици се поделе у две колоне, које стоје на једнакој удаљености од два чуња (или обруча). На знак наставника први ученици из колона трче да што пре обиђу круг око чуња. Кад обиђе чуњ враћа се ка својој колони хвата сада првог у колни за руку, заједно трче што брже и тако редом сваки пут за један више, све док цела колона, држећи се за руке, не оптрчи око постављене препреке и поново стане у почетни положај. Која екипа то прва уради, побеђује. |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Проглашење победника.   + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 99**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наставна тема:** | Ходање и трчање |
| **Наставна јединица:** | **Брзо трчање на 20 метара** |
| **Тип часа:** | Проверавање |
| **Циљ часа:** | Проверити способност ученика за брзо кретно реаговање, трчање спринтом на кратке стазе до 20 метара |
| **Образовни задаци:** | Стицање знања о елементима и предусловима брзог кретног реаговања при трчању |
| **Функционални задаци:** | * + Усавршавати манипулативну спретност и сналажљивост у простору, као и кондицију и издржљивост   + Развијање брзине кретног реаговања   + Јачање експлозивне снаге мишића ногу |
| **Васпитни задаци:** | Развијање вољно-моралних особина ученика, свесне дисциплине, такмичарског духа |
| **Кључни појмови:** | Старт, припрема, трчање, заустављање, циљ |
| **Образовни стандарди:** | * + ФВ.1.3.1. испољава позитиван став према физичком вежбању у свакодневном животу   + ФВ.1.3.2. испољава заинтересованост за физичко вежбање   + ФВ.1.3.3. доказује се кроз физичко вежбање |
| **Облици рада:** | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | Линије терена, штоперица, столица, обруч, чуњ |
| **Место извођења наставе:** | Спортски терен |
| **Корелација:** | Математика (мерење дужине метрима) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута) | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).       **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).     **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа:**  (25 минута) | * + Ученици ће најпре у истој организацији рада (као на 97. часу) спринтом претрчати стазу од 20 метара.   + Учитељ најављује одељенско такмичење. Стартују по 4 врсте. Двоје који први стигну до циља, пласитају се у полуфинале. Дакле 8 ученика трчи полуфиналну трку. Троје који први стигну до циља у полуфиналној трци, трче финалну трку. Остали ученици су поред циља и навијају. Најбржи ученик добија титулу најбржег у одељењу.   + **Елементарна игра „Трка пужева“**. Ученици се расподеле у две колоне и такмиче се пузећи по тлу око препреке (столица, обруч, чуњ) која се налази на десетак метара удаљености од колона. Побеђује колона која прва, правилно обави задатак. |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Проглашење победника.   + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 100**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наставна тема:** | Елементарне игре |
| **Наставна јединица:** | **Антропометријско мерење** |
| **Тип часа:** | Проверавање |
| **Циљ часа:** | **Провера телесне развијености – висине и тежине ученика** |
| **Образовни задаци:** | * + Стицање знања о телесној развијености и напредовању у том погледу |
| **Функционални задаци:** | * + Установити телесну развијеност прецизним мерењем телесне тежине и висине ученика, са прецизношћу од 0,5 кг |
| **Васпитни задаци:** | * + Развијање морално – вољних карактеристика личности.   + Развијање смисла за сарадњу кроз игру.   + Развијање самокритичности. |
| **Кључни појмови:** | Телесна висина, телесна тежина, игра |
| **Образовни стандарди:** | * + ФВ.1.3.1. испољава позитиван став према физичком вежбању у свакодневном животу   + ФВ.1.3.2. испољава заинтересованост за физичко вежбање   + ФВ.1.3.3. доказује се кроз физичко вежбање   + ФВ.1.3.4. испољава позитиван став према сарадњи са другима у реализацији различитих задатака Физичког васпитања |
| **Облици рада:** | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | Висиномер, вага |
| **Место извођења наставе:** | Фискултурна сала |
| **Корелација:** | Математика (мерење ) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута) | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).       **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).     **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа:**  (25 минута) | * + Ученици се поделе у две групе, у једној групи су дечаци, а у другој групи су девојчице. Док једној групи учитељ мери висину и тежину, друга група игра елементарну игру по слободном избору или е**лементарну игру „Лопта кроз ограду“.** Ученици се држе за руке и тако праве „ограду“. Један ученик је у средини „ограде“ и има лопту. Циљ ученика са лоптом је да шутирајући избаци лопту кроз „ограду“. Ученици у „огради“ то спречавају, али се не смеју битно померати са свог места. Ученику ком је протурена лопта кроз ноге, мења улогу са централним играчем. |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Проглашење победника.   + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 101**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наставна тема:** | Ходање и трчање |
| **Наставна јединица:** | **Трчање на 30 метара из високог старта** |
| **Тип часа:** | Проверавање |
| **Циљ часа:** | Установити јачину мишића ногу и целог тела брзим трчањем на 30 метара |
| **Образовни задаци:** | Стицање знања о значају брзог трчања на организам |
| **Функционални задаци:** | * + Проверавати способности брзог трчања   + Оспособљавати ученике за самовредновање |
| **Васпитни задаци:** | * + Развијати такмичарски дух |
| **Кључни појмови:** | Високи старт, убрзавање, трчање, циљ, заустављање |
| **Образовни стандарди:** | ФВ.1.1.3. правилно трчи варијантама технике трчања на кратке, средње и дуге стазе и мери резултат |
| **Облици рада:** | Индивидуални, фронтални, групни |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, практичних радова, вербална |
| **Наставна средства:** | Штоперица, креда за обележавање стартне и циљне линије |
| **Место извођења наставе:** | Спортски терен |
| **Корелација:** | Свет око нас (здравље) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав |
| **Припремни део часа:**  (10 минута) | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).   **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).     **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа:**  (25 минута) | * + Ученици се поделе у две групе. Док са једном групом наставник обавља мерење терена, друга група игра елементарну игру по избору.   + Измерити дужину од 30 метара и обележити линијом. Ученици стану у колону и у високом старту на знак наставника спринтом претрче 30 метара.   + Наставник мери претрчавање од стартне до циљне линије штоперицом са прецизношћу десетинки.   + Замена група. |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 102**

|  |  |
| --- | --- |
| **Настава тема:** | Елементарне игре |
| **Наставна јединица:** | **Бацање медицинке и дубоки претклон** |
| **Тип часа:** | Проверавање |
| **Циљ часа:** | Проверити и евидентирати снагу мишића раменог појаса, као и еластичност и савитљивост ученика |
| **Образовни задаци:** | Стицање знања о снази и функцији појединих делова тела извођењем практичних вежби |
| **Функционални задаци:** | * + Проверавати статичку снагу мишића руку   + Развијати снагу мишића руку и ногу |
| **Васпитни задаци:** | Развијање вољно-моралних особина ученика, свесне дисциплине, такмичарског духа |
| **Кључни појмови:** | Медицинка, дубоки претклон, мерење, игра |
| **Образовни стандарди:** | * + ФВ.1.3.1. испољава позитиван став према физичком вежбању у свакодневном животу   + ФВ.1.3.2. испољава заинтересованост за физичко вежбање   + ФВ.1.3.3. доказује се кроз физичко вежбање   + ФВ.1.3.4. испољава позитиван став према сарадњи са другима у реализацији различитих задатака Физичког васпитања |
| **Облици рада:** | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | Клупица за дубоки претклон и креда за цртање скала, медицинка, лопта |
| **Место извођења наставе:** | Фискултурна сала |
| **Корелација:** | Математика (мерење) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању,Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута) | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).     **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).     **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа:**  (25 минута) | * + **Бацање медицинке**. Ученик у спетном ставу и усправног држања треба да замахује медицинком од 2 килограма. Лаганим нагибом тела и рукама уназад замахне и што бржим и снажнијим покретом тела и рукама ка напред избаци медицинку што даље испред себе, при том све време је у спетном ставу. Очитавати резултате са прецизношћу од 5 cm.   + **Претклон на клупици**. Босоног ученик стане на клупицу висине 40 cm и стоји састављених ногу. Дубоким претклоном покушава да врховима прстију руку, дохвати дрвени метар који стоји на клупици.   + **Постављање лопти.** Ученици се распореде у неколико колона. Испред сваке колоне, на путу до циља, нацртана су три круга, један од другог удаљених око 3 метра. У сваком кругу налази се по једна мала лопта. На знак, први из колоне трче, узимају лопте из сва три круга, носе их и предају оном иза себе. Следећи из колоне трчи и поставља у сваки круг по једну лопту. Следећи их опет купи итд. Побеђује колона чији чланови први заврше. |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 103**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наставна тема:** | Елементарне игре |
| **Наставна јединица:** | **Издржај у згибу** |
| **Тип часа:** | Проверавање |
| **Циљ часа:** | Проверити и евидентирати јачину руку и раменог појаса ученика извођењем издржаја у згибу |
| **Образовни задаци:** | Стицање знања о начину проверавања експлозивне снаге мишића руку |
| **Функционални задаци:** | Јачање мишића целог тела са нагласком на мишиће горњих екстремитета |
| **Васпитни задаци:** | * + Јачање упорности и доследности ученика   + Развијање такмичарског духа ученика |
| **Кључни појмови:** | Издржај, згиб, снага руку, игра |
| **Образовни стандарди:** | ФВ.1.1.18. ученик правилно изводи основне вежбе на вратилу |
| **Облици рада:** | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | Вратило, лопта |
| **Место извођења наставе:** | Фискултурна сала |
| **Корелација:** | Математика (релације: изнад, испод, испред, иза) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута) | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).     **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).     **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа:**  (25 минута) | * + Ученик стоји испод дохватне притке вратила и уз помоћ другова дође у положај виса у згибу, држећи се за притку подхватом, тако да му је брада у висини притке. Наставник притиска штоперицу када ученик заузме правилан положај и прекида када ученику брада „падне“ испод притке.   + **Елементарна игра „Између две ватре“.** На смену играју девојчице и дечаци, зависно од тога која група је на провери физичких способности. |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Разговор о утисцима ученика   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 104**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наставна тема:** | Скакање и прескакање |
| **Наставна јединица:** | **Скок удаљ из места** |
| **Тип часа:** | Проверавање |
| **Циљ часа:** | Установити јачину мишића ногу ученицима извођењем скока удаљ из места |
| **Образовни задаци:** | Стицање знања о начинима провере мишићне развијености и снаге ногу извођењем скока удаљ |
| **Функционални задаци:** | * + Развијање експлозивне снаге мишића ногу   + Развијање координације покрета екстремитета приликом извођења покрета |
| **Васпитни задаци:** | * + Развијање морално-вољних карактеристика ученика   + Развијање такмичарског духа |
| **Кључни појмови:** | Скок удаљ, стартна линија, скок, доскок, замах, пренос тежине тела |
| **Образовни стандарди:** | ФВ.1.1.5. зна правилно да скаче удаљ згрчном варијантом технике и мери дужину скока |
| **Облици рада:** | фронтални рад, индивидуални рад , групни рад , рад у паровима |
| **Наставне методе:** | демонстративна, метода практичних радова , разговор, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | Креда за обележавање скале за мерење скока удаљ (прецизност од 5 cm) |
| **Место извођења наставе:** | Фискултурна сала/спортски терен |
| **Корелација:** | Математика (мерење ) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав |
| **Припремни део часа:**  (10 минута) | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).     **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).   **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа:**  (25 минута) | * + Ученик стоји иза линије и из става спетног и спојених ногу, скаче што више може удаљ. Мерити траг задњег дела стопала.Ученик изводи два покушаја и бољи резулт се евидентира.   + **Елементарна игра „Између две ватрe“** (за групу ученика која чека или је завршила мерење скока удаљ). |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 105**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наставна тема:** | Елементарне игре |
| **Наставна јединица:** | **Штафетне игре** |
| **Тип часа:** | Вежбање |
| **Циљ часа:** | Омогућити ученицима да задовоље потребу за кретањем кроз игролику интеракцију и сарадњу |
| **Образовни задаци:** | Стицање знања о правилима извођења појединих штафетних игара |
| **Функционални задаци:** | * + Развијање спретности, брзине кретног реаговања   + Оспособљавање за кооперативно изведену радњу |
| **Васпитни задаци:** | * + Развијање такмичарског духа   + Развијање позитивних морално-вољних особина ученика |
| **Кључни појмови:** | Штафета, сарадња, циљ, такмичење |
| **Образовни стандарди:** | ФВ.2.1.3. правилно изводи варијанту технике штафетног трчања |
| **Облици рада:** | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | Лопта, два балона, кутије, торбе, столице, две чаше са водом |
| **Место извођења наставе:** | Фискултурна сала или спортски терен |
| **Корелација:** | Свет око нас (предмети) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута) | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).     **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).   **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа:**  (25 минута) | * + **Штафета унатрашке.** Такмичење између колона се изводи трчањем појединачно до одређеног места, а враћање се врши трчањем унатрашке.   + **Штафета „Пренеси предмет“.** Први ученици у колонама имају у руци неки предмет (мараму, палицу, торбу, лопту и сл.). На знак трче до одређеног места, враћају се назад (трче унатрашке), предају предмет друговима који је иза њих и одлаже на зачеље. Следећи ученик наставља да трчи. Победиће колона чији чланови први заврше.   + **Штафета „Шољицом воде“.** Челни у колонама имају у руци шољицу напуњену водом. На знак морају да трче до одређеног места и назад и предају другу иза себе шољицу. Победник је колона која прва заврши и у чијој шољици има више воде.   + **Штафета „Додавање балона“.** Формирају се две врсте ученика; ученици који стоје први у врсти имају у рукама балон. Циљ игре је да бало што пре пређе из руке у руку чланова врсте и да се врати истим путем до ученика који стоје први у врсти, при том пазећи да балон не пукне. Побеђује врста која прва изврши задатак. За ову игру може да се употреби и лопта, али балон чини задатак интересантнијим јер не сме да пукне. |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 106**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наставна тема:** | Вежбе реквизитима |
| **Наставна јединица:** | **Групно претрчавање са једне на другу страну испод дуге вијаче** |
| **Тип часа:** | Вежбање |
| **Циљ часа:** | Омогућити ученицима да развијају брзину кретног реаговања коју намеће претрчавање испод дуге вијаче |
| **Образовни задаци:** | Стицање знања о начину усклађивања кретне реакције у синхронизованом извођењу групног кретања |
| **Функционални задаци:** | * + Проверавати статичку снагу мишића руку   + Синхронизовати своје покрете са покретима суиграча   + Развијати смисао за естетско кретно изражавање |
| **Васпитни задаци:** | Социјализовати ученике путем заједничких активности |
| **Кључни појмови:** | Дуга вијача, претрчавање, испод, изнад |
| **Образовни стандарди:** | * + ФВ.1.3.1. испољава позитиван став према физичком вежбању у свакодневном животу   + ФВ.1.3.2. испољава заинтересованост за физичко вежбање   + ФВ.1.3.3. доказује се кроз физичко вежбање |
| **Облици рада:** | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | Дуга вијача |
| **Место извођења наставе:** | Фискултурна сала или школско двориште |
| **Корелација:** | Свет око нас |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута) | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).   **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).   **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа:**  (25 минута) | * + Ученици формирају 4 групе (зависно од броја вијача). По два ученика у свакој групи држе вијачу, свако за по један крај и пређу на другу страну, а да не нагазе вијачу (више пута с једне на другу), док се ученици који држе вијачу смењују.   + По два ученика за сваки крај држе вијачу, која се ослања о тло, а два ученика прескачу вијачу. Повлачити вијачу лево-десно по тлу, са задатком да се прескочи, а да се не дотакне.   + **Штафета са дугом вијачом.** Ученици су распоређени у две колоне. Сви ученици у једној колони држе дугу вијачу у десној руци. На тај начинколона трчи до одређеног места, обилази тамо постављени предмет и враћа се на место. Побеђује колона која прва стигне на свије место. |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 107**

|  |  |
| --- | --- |
| **Настава тема:** | Елементарне игре |
| **Наставна јединица:** | **Штафетне игре** |
| **Тип часа:** | Вежбање |
| **Циљ часа:** | Омогућити ученицима да задовоље потребу за кретањем кроз игролику интеракцију и сарадњу |
| **Образовни задаци:** | Стицање знања о правилима извођења појединих штафетних игара |
| **Функционални задаци:** | * + Развијање спретности, брзине кретног реаговања   + Оспособљавање за кооперативно изведену радњу |
| **Васпитни задаци:** | * + Развијање такмичарског духа   + Развијање позитивних морално-вољних особина ученика |
| **Кључни појмови:** | Штафета, сарадња, циљ, такмичење |
| **Образовни стандарди:** | ФВ.2.1.3. правилно изводи варијанту технике штафетног трчања |
| **Облици рада:** | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | Лопта, два балона, кутије, торбе, столице, две чаше са водом |
| **Место извођења наставе:** | Фискултурна сала или спортски терен |
| **Корелација:** | Свет око нас (предмети) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав |
| **Припремни део часа:**  (10 минута) | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).     **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).     **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа:**  (25 минута) | * + **Штафетна игра са кутијама.** Први из сваке колоне стави на руке неколико кутија једну на другу. На знак трчи до одређеногместа и назад предајући кутије следећем који наставља такмичење. Ако неком падне нека кутија на земљу, мора да се заустави и да покупи кутије и тек тада може да настави трчање.   + **Штафетна игра са лоптом.** Насупрот сваког реда стане по један ученик, најспособноји у хватању и додавању лопте.Ученици у клупама устану. На знак учитеља, ученици који стоје испред сваког реда добацујупрвима у своме реду, они враћају и одмах седну. Затим се лопта баца другима и тако редомсвим ученицима. Победник је онај ред који први заврши.   + **Штафетна игра са обручем.** Први ученик који стоји на челу сваке колоне држи обруч. На дати знак га котрља до одређеног места, навлачи га преко главе и трчи назад да додирне друга иза себе. Други тада трчи доодређеног места, узима обруч, навлачи га преко главе и котрља назад итд. |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Разговор о утисцима ученика.   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Школа:** |  |
| **Наставни предмет:** | Физичко васпитање |
| **Разред:** | I |
| **Датум реализације:** |  |
| **Наставник:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - kljuc - grayscale.png

**ПОДАЦИ О ЧАСУ БР. 108**

|  |  |
| --- | --- |
| **Настава тема:** | Елементарне игре |
| **Наставна јединица:** | **Елементарна игра „Између две ватре“** |
| **Тип часа:** | Вежбање |
| **Циљ часа:** | Омогућити ученицима да задовоље потребу за кретањем кроз колективну елементарну игру |
| **Образовни задаци:** | Утврђивање знања о правилима екипне елементарне игре |
| **Функционални задаци:** | * + Развијати физичку кондицију, спретност и издржљивост   + Јачати мишиће целог тела   + Развијати осећај за просторну оријентацију |
| **Васпитни задаци:** | * + Развијање позитивних морално-вољних какактеристика ученика   + Развијати осећај припадности колективу   + Развијати поштење и одговорност у извршењу интереса групе |
| **Кључни појмови:** | Игра, капитен, нападачи, граница, гађање |
| **Образовни стандарди:** | ФВ.2.1.1. игра спортску игру примењујући виши ниво технике, већи број правила, једноставније тактичке комбинације и уз висок степен сарадње са члановима екипе изражава сопствену личност уз поштовање других |
| **Облици рада:** | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима |
| **Наставне методе:** | Демонстративна, метода практичних радова, дијалошка, метода посматрања |
| **Наставна средства:** | Лопта |
| **Место извођења наставе:** | Спортски терен или фискултурна сала |
| **Корелација:** | Свет око нас (игра), Математика (релације ) |
| **Литература и додатни материјал за наставнике:** | *Оријентациони распоред васпитно-образовног рада са дидактичко-методичким упутством за I разред основне школе*, Учитељски факултет, Центар за усавршавање руководилаца у образовању, Београд, 1995. |
| **Литература и додатни материјал за ученике:** |  |
| **Напомене:** |  |

Description: Description: C:\Users\Sanja\Desktop\Ikonice za Sanju\ikonica - sat - grayscale.png

**ТОК ЧАСА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уводни део часа:**  (5 минута) | * + Организовани одлазак ученика на вежбалиште.   + Припрема опреме и реквизита за рад на часу.   + Стајање ученика у врсти, спортски поздрав. |
| **Припремни део часа:**  (10 минута)  C:\A5AA1665\5B2CD96A-DBF8-4A92-943A-837D66E192D2_files\image005.png | Вежбе загревања и обликовања  **I Вежбе за врат**   * + Став спетни, руке су уз тело. Лагано савијати главу напред (брадом дотаћи груди) – назад (5 пута) и лево – десно (5 пута).   **II Вежба за рамена**   * + Руке су спуштене уз тело, подићи их затегнутих лактова у страну изнад главе, спустити по истој путањи (5 пута).   **III Вежба за труп**   * + Рашири ноге, савиј се напред, левом руком додирни стопало десне ноге, па леве ноге, кичма што више да буде права (5 пута).     **IV Вежба за груди**   * + Раскорачни став, руке узручити, замахнути уназад што више обема истовремено, па их вратити по истој путањи, без савијања лактова (5 пута).   **V Вежба за труп**   * + Руке ставити на потиљак и кружити горњим делом тела у једном правцу, па у другом (по 5 пута).     **VI Вежба за ноге**   * + Раскорачни став, руке раширене у страну, пренос тежине на леву ногу, зиб у откораку лево; пренос тежине на десну ногу, зиб у откораку десно (5 пута).   **VII Вежба за стомак**   * + Подићи згрчено једну ногу да натколеница додирне груди, рукама обухватити подигнуту ногу, па спустити ногу у основни став спетни.   + Поновити вежбу десном ногом (5 пута).   **VIII Вежба за ногe и рукe**   * + Из става спетног са рукама уз тело, истовремено раширити руке и ноге бочно, скоковито, са затегнутим лактовима и коленима (5 пута).   **IX Вежба за ногe**   * + Искорак левом ногом са спуштањем на колено десне ноге, вратити се у усправан положај, десном ногом искорак, левом ногом на колено. Положај тела усправан (5 пута). |
| **Главни део часа:**  (25 минута) | * + **Елементарна игра „Између две ватре“**. Игарју се две екипе које имају капитене. Капитен гађа супарничку екипу са супротне стране од својих играча. Погођени играч излази из терена и помаже капитену у даљем току игре. Када су сви погођени, капитен и чланови екипе мењају места, па је он у терену. Када је погођен и капитен, игра је завршена у корист екипе која га је погодила. Приликом игре строго се води рачуна да се лопта на почетку пребацује три пута преко терена, а затим почиње гађање. Лопта се додељује на почетку скакањем за њу (капитени). Приликом прекорачења ногом у терен противничке екипе при гађању, чини се прекршај, па се тада погодак поништава и лопта додељује екипи у чији терен је лопта ушла. |
| **Завршни део часа:**  (5 минута) | * + Разговор о утисцима ученика   + Врста, спортски поздрав, организован одлазак ученика са вежбалишта. |