|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Редни број теме** | **Назив наставне теме** | **Број часова** |
| **Обрада** | **Остали типови часа** | **Укупно** |
| 1.  | Атлетика | 10 | 12 | 22 |
| 2. | Спортска гимнастика | 20 | 16 | 33 |
| 3. | Основе тимских, спортских и елементарних игара | 20 | 17 | 37 |
| 4. | Плес и ритмика | 7 | 7 | 11 |
| 5. | Полигони | / | 5 | 5 |
| **УКУПНО** |  57 | 51 | 108 |
| **СВЕГА ЧАСОВА** |  |  | 108 |

**ПРЕДЛОГ ГОДИШЊЕГ ПЛАНА РАДА НАСТАВНИКА (према наставним јединицама)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Редни број и назив наставне теме** | **Ред. бр. часа** | **Наставна јединица** | **Број часова** |
| **Обрада** | **Осталo** | **Укупно** |
| Атлетика | 1. | Договор о раду са елементарним играма по избору ученика. |  | вежбање |  |
| Атлетика | 2. | Технике трчања научене у 3. разреду |  | понављње |  |
| Атлетика | 3. | Трчање – рад руку, колена, стопала | обучавање |  |  |
| Атлетика | 4. | Трчање – ниски старт | обучавање |  |  |
| Атлетика | 5. | Трчање – високи старт | обучавање |  |  |
| Атлетика | 6. |  Бацање лоптица удаљ | обучавање |  |  |
| Атлетика | 7. | Брзо трчање са стартом из различитих почетних положаја |  | увежбавање |  |
| Атлетика | 8. | Бацање лоптица удаљ |  | увежбавање |  |
| Атлетика | 9. | Техника бацања вортекса | обучавање |  |  |
| Атлетика | 10. | Елементарне игре са трчањем |  | увежбавање |  |
| Атлетика | 11. | Трчање са променом правца и смера | обучавање |  |  |
| Атлетика | 12. | Трчање са променом ритма |  | увежбавање |  |
| Атлетика | 13. |  Скок увис прекорачном техником | обучавање |  |  |
| Основе тимских и спортских игара | 14. | Јаџент – са упрошћеним правилима | обучавање |  |  |
| Атлетика | 15. | Скок удаљ - основни елементи згршене технике | обучавање |  |  |
| Атлетика | 16. | Скок удаљ |  | увежбавање |  |
| Атлетика | 17. | Одељенско такмичење у тробоју* бацање лоптице
* трчање 60м
* скок увис
 |  | проверавање |  |
| Атлетика | 18. | Трчање преко препрека | обучавање |  |  |
| Атлетика | 19. | Брзо трчање |  | увежбавање |  |
| Атлетика | 20. | Одељенско трчање на 60 м | обучавање |  |  |
| Основе тимских и спортских игара | 21. | Одбијање лопте прстима  | обучавање |  |  |
| Основе тимских и спортских игара | 22. | Одбијање лопте чекићем | обучавање |  |  |
| Основе тимских и спортских игара | 23. | Одбијање лопте  |  | вежбање |  |
| Основе тимских и спортских игара | 24. | Доњи (школски) сервис са мање удаљености | обучавање |  |  |
| Основе тимских и спортских игара | 25. | Игра одбојке са упрошћеним правилима | обучавање |  |  |
| Гимнастика | 26. | Колут напред из упора стојећег опружених ногу | обучавање |  |  |
| Гимнастика | 27. | Колут напред преко препреке | обучавање |  |  |
| Гимнастика | 28. | Колут напред |  | увежбавање |  |
| Гимнастика | 29. | Колут назад  | обучавање |  |  |
| Гимнастика | 30. | Два повезана колута назад |  | Проширивање моторичких знања |  |
| Гимнастика | 31. | Колут напред и колут назад |  | провера |  |
| Основе тимских и спортских игара | 32. | Мини кошарка - Вођење лопте у месту | обучавање |  |  |
| Основе тимских и спортских игара | 33. | Мини кошарка - Вођење лопте у кретању | обучавање |  |  |
| Основе тимских и спортских игара | 34. | Мини кошарка - Вођење лопте месту и кретању |  | вежбање |  |
| Основе тимских и спортских игара | 35. | Мини кошарка - Хватање и додавање лопте на различите начине у месту и кретању | о |  |  |
| Основе тимских и спортских игара | 36. | Мини кошарка - Хватање и додавање лопте на различите начине у месту и кретању |  | увежбавање |  |
| Основе тимских и спортских игара | 37. | Мини кошарка - Хватање и додавање лопте на различите начине у месту и кретању |  | вежбање |  |
| Основе тимских и спортских игара | 38. | Мини кошарка - Шут на кош | обучавање |  |  |
| Основе тимских и спортских игара | 39. | Мини кошарка - Игра на два коша | обучавање |  |  |
| Гимнастика | 40. | Став на лопатицама - свећа | обучавање |  |  |
| Гимнастика | 41. | Вага претклоном и заножењем | обучавање |  |  |
| Основе тимских и спортских игара | 42.  | Вага |  | вежбање |  |
| Гимнастика | 43. | Став на шакама | обучавање |  |  |
| Гимнастика | 44. | Став на шакама и вага |  | увежбавање |  |
| Гимнастика | 45. | Мини кошарка  |  | вежбање |  |
| Гимнастика | 46. | Мост из лежања на леђима | обучавање |  |  |
| Гимнастика | 47. | Свећа и мост  |  | увежбавање |  |
| Основе тимских и спортских игара | 48. | Јаџент - игра са упрошженим правилима |  |  |  |
| Гимнастика | 49. | Полигон атлетичке и гимнастичке вежбе |  | вежбање |  |
| Гимнастика | 50. | Припремне вежбе за премет упором странце - звезда | обучавање |  |  |
| Гимнастика | 51. | Вага, звезда, став на шакама |  | увежбавање |  |
| Основе тимских и спортских игара | 52. | Игра одбојке са упрошћеним правилима |  |  |  |
| Гимнастика | 53. | Прескок - припремне вежбе | обучавање |  |  |
| Гимнастика | 54. | Суножни наскок на одскочну даску | обучавање |  |  |
| Гимнастика | 55. | Одскоци упором о козлић - одскок | обучавање |  |  |
| Гимнастика | 56. | Прескок разношка (козлић висина 110цм) | обучавање |  |  |
| Плес и ритмика | 57. | Народно коло Моравац | обучавање |  |  |
| Плес и ритмика | 58. | Народно коло Моравац |  | увежбавање |  |
| Гимнастика | 59. | Дочелно вратило - замах са повишене површине | обучавање |  |  |
| Гимнастика | 60. | Дохватни кругови | обучавање |  |  |
| Гимнастика | 61. | Дохватни кругови – суножним одривом вис узнето |  | увежбавање |  |
| Основе тимских и спортских игара | 62. | Мини рукомет - Хватање лопте обема рукама у висини груди у месту и кретању | обучавање |  |  |
| Основе тимских и спортских игара | 63. | Мини рукомет - Додавање лопте једном руком у месту и кретању | обучавање |  |  |
| Основе тимских и спортских игара | 64. | Мини рукомет - Хватање и додавање лопте |  | увежбавање |  |
| Гимнастика | 65. | Вежбе у вису и упру - вратило | обучавање |  |  |
| Гимнастика | 66. | Паралелни разбој | обучавање |  |  |
| Основе тимских и спортских игара | 67. | Мини рукомет -Вођење лопте |  |  |  |
| Основе тимских и спортских игара | 68. | Мини рукомет - Вођење лопте |  | увежбавање |  |
| Основе тимских и спортских игара | 69. | Мини рукомет - Шутирање лопте из места | обучавање |  |  |
| Основе тимских и спортских игара | 70. | Мини рукомет - Шутирање из залета | обучавање |  |  |
| Основе тимских и спортских игара | 71. | Мини рукомет -Тактика; игра -човек на човека | обучавање |  |  |
| Гимнастика | 72. | Наскок, ходање и саскок са ниске греде | обучавање |  |  |
| Гимнастика | 73.  | Издржаји на ниској греди | обучавање |  |  |
| Основе тимских и спортских игара | 74.  | Мини рукомет -Тактика; игра -човек на човека |  | увежбавање |  |
| Гимнастика | 75. | Окрети на греди усправно, у чучњу за 90 и 180 степен | обучавање |  |  |
| Гимнастика | 76. | Различити начини ходања на греди уназад | обучавање |  |  |
| Гимнастика | 77.  | Различити начини ходања по шведској клупи |  | вежбање |  |
| Гимнастика | 78. | Ходање по ниској и високој греди на различите начине - проширивање кретног искуства |  |  |  |
| Гимнастика | 79. | Слободан став на ниској греди |  | вежбање |  |
| Гимнастика | 80. | Полигон у складу са реализованим садржајима |  | вежбање |  |
| Основе тимских и спортских игара | 81. | Мали фудбал - додавање лопте у различитим деловима стопала | обучавање |  |  |
| Основе тимских и спортских игара | 82. | Мали фудбал - додавање и примање лопте у кретању | обучавање |  |  |
| Основе тимских и спортских игара | 83. | Мали фудбал - додавање и примање лопте ( дупли пас) | обучавање |  |  |
| Основе тимских и спортских игара | 84. | Мали фудбал - шут различитим деловима стопала | обучавање |  |  |
| Плес и ритмика | 85. | Народно коло из нашег краја | обучавање |  |  |
| Плес и ритмика | 86. | Народно коло из нашег краја |  | увежбавање |  |
| Основе тимских и спортских игара | 87. | Мали фудбал - Игра на два гола |  | вежбање |  |
| Атлетика | 88. | Спринтерско трчање |  | увежбавање |  |
| Основе тимских и спортских игара | 89. | Игра на два гола |  | вежбање |  |
| Плес и ритмика | 90. | Вежбе са вијачом - прескакање вијаче у месту | обучавање |  |  |
| Плес и ритмика | 91. | Вежбе са вијачом - прескакање вијаче у кретању | обучавање |  |  |
| Плес и ритмика | 92. | Њихање вијачом у бочној равни | обучавање |  |  |
| Основе тимских и спортских игара | 93. | Игра одбојке |  | вежбање |  |
| Плес ритмика | 94. | Вежбе са вијачом |  | вежбање |  |
| Плес и ритмика | 95. | Вежбе са вијачом |  | проверавање |  |
| Основе тимских и спортских игара | 96. | Јаџент |  | вежбање |  |
| Плес и ритмика | 97. | Вежбе са лоптом | обучавање |  |  |
| Плес и ритмика | 98. | Вежбе са лоптом - бацање и хватање у месту и ритму | обучавање |  |  |
| Основе тимских и спортских игара | 99. | Мини кошарка - Игра на два коша |  | вежбање |  |
| Плес и ритмика | 100. | Вежбе са лоптом |  | проверавање |  |
| Плес и ритмика | 101. | Полигон препрека |  | вежбање |  |
| Основе тимских и спортских игара | 102 | Мали фудбал - Игра на два гола |  | вежбање |  |
| Атлетика | 103. | Полигон у складу са реализованим садржајима |  | вежбање |  |
| Основе тимских и спортских игара | 104. | Мини рукомет -Тактика; игра -човек на човека |  | вежбање |  |
| Основе тимских и спортских игара | 105. | Полигон препрека |  | вежбање |  |
| Гимнастика | 106. | Одељенско такмичење на тлу |  | вежбање |  |
| Атлетика | 107. | Игре спретности и брзине - |  | вежбање |  |
| Плес и ритмика | 108. | Музичке игре |  | вежбање |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |