**ПРЕДЛОГ ОПЕРАТИВНОГ ПЛАНА РАДА НАСТАВНИКА**

**Школска година 2025/2026.**

**Предмет: Физичко и здравствено васпитање**

Годишњи фонд часова: 108

Недељни фонд часова: 3

|  |
| --- |
| Месец: **СЕПТЕМБАР** |
| Р. бр. Наст. теме | Р. бр.часа | Назив наставне јединице | Тип часа | Обликрада | Методарада | Исходи(Ученик ће бити у стању да...) | Међупр. комп. | Међупр. кор. | Евалуација |
| 1. | 1. | Договор о раду | Обу | ФРИРГР | ДМДИМОПР | – поштује правила понашања у и на просторима за вежбање;– поштује мере безбедности током вежбања;– уредно одлаже своје ствари пре и након вежбања;– правилно изводи вежбе, разноврсна природна и и изведена кретања;– разликује правилно од неправилног држања тела; | *Сарадња* | СЈМСОН |  |
| 2. | Елементарне игре с трчањем | Ув | ФРГРИР | МОДМДИПР | – примењује једноставнe, двоставне општеприпремне вежбе обликовања;– правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– одржава равнотежу у различитим кретањима;– разликује правилно држање од неправилног држања тела;– поштује правила понашања у и на просторима зa вежбање;– поштује мере безбедности током вежбања;– поштује правила игре;– повезује ходање и трчање с позитивним утицајем на здравље;–придржава се правила вежбања;– вреднује успех у вежбању. | *Комуникација**Сарадња* | МК СОН |  |
| 1. | 3. | Ходање и трчање са променом ритма и брзинеВежбамо безбедно | Обр | ФРИНГР | ДMДИМОПР | – примењује једноставнe, двоставне општеприпремне вежбе обликовања;– правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– одржава равнотежу у различитим кретањима;– успоставља правилно држање тела;– правилно дише током вежбања;– поштује правила понашања у и на просторима за вежбање;– поштује правила игре;– повезује ходање и трчање с позитивним утицајем на здравље; – вреднује успех у вежбању. | *Комуникација**Сарадња**Компетенција за учење*  | МКМ |  |
| 4. | Трчање са променом правца и смера | Обу | ФРИРГР | ДМДИМОПР | – примењује једноставнe, двоставне општеприпремне вежбе обликовања;– правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– одржава равнотежу у различитим кретањима;– успоставља правилно држање тела;– правилно дише током вежбања;– поштује правила понашања у и на просторима за вежбање;– поштује правила игре;– вреднује успех у вежбању. | *Комуникација**Сарадња**Компетенција за учење*  | МСОН |  |
| 1. | 5. | Трчање преко препрека(Значај воде за организам и вежбање) | Обу | ФРИНГР | ДМДИМОПР | – примењује једноставнe, двоставне општеприпремне вежбе обликовања;– правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– одржава равнотежу у различитим кретањима;– успостави правилно држање тела;– правилно дише током вежбања;– поштује правила понашања у и на просторима за вежбање;– поштује правила игре;– вреднује успех у вежбању. | *Сарадња**Компетенција за учење*  | СЈСОН |  |
| 6. | Ходање опружањем стајне ноге | Обу | ФРИНРП | ДМДИМОПР | – примењује једноставнe, двоставне општеприпремне вежбе обликовања;– правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– одржава равнотежу у различитим кретањима;– успостави правилно држање тела;– правилно дише током вежбања;– поштује правила понашања у и на просторима за вежбање;– поштује правила игре;– повезује ходање и трчање с позитивним утицајем на здравље;– вреднује успех у вежбању. | *Комуникација**Сарадња* | ММКСОН |  |
| 9. | 7. | Полигон и елементарне игре уз коришћење реквизита | Обу | ФРИНГРРП | ДМДИМОПР | – примењује једноставнe, двоставне општеприпремне вежбе (вежбе обликовања);– правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– одржава равнотежу у различитим кретањима;– успоставља правилно држање тела;– правилно дише током вежбања;– поштује правила понашања у и на просторима за вежбање;– поштује правила игре;– вреднује успех у вежбању. | *Сарадња* *Компетенција за учење* *Комуникација* | М |  |
| 4. | 8. | Препентравање | Обу | ФРИРГР | ДМДИГРПР | примењује једноставнe, двоставне општеприпремне вежбе обликовања;– правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– одржава равнотежу у различитим кретањима;– успоставља правилно држање тела;– правилно дише током вежбања;– поштује правила понашања у и на просторима за вежбање;– поштује правила игре;– вреднује успех у вежбању. | *Компетенција за учење* *Комуникација* *Решавање проблема* | МСОН |  |
| 1. | 9. | Скок удаљ из места | Обу | ФРИРГР | ДМДИМОПР | – правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– одржава равнотежу у различитим кретањима;– разликује правилно држање од неправилног држања тела;– успоставља правилно држање тела;– поштује правила понашања у и на просторима за вежбање;– поштује правила игре;– вреднује успех у вежбању. | *Компетенција за учење* *Комуникација*  | М |  |
| 2 | 10. | Скок удаљ и увис из залета | Обу | ФР ИРГР | ДМДИМОПР | – правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– одржава равнотежу у различитим кретањима;– разликује правилно држање од неправилног држања тела;– успоставља правилно држање тела;– правилно дише током вежбања;– поштује правила понашања у и на просторима за вежбање;– поштује мере безбедности током вежбања;– поштује правила игре;– придржава се правила вежбања;– вреднује успех у вежбању. | *Компетенција за учење* *Комуникација*  | М |  |
| 11. | Скок с површине висине до 40 цм | Обу | ФРИРГР | ДМДИМОПР | – правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– одржава равнотежу у различитим кретањима;– разликује правилно држање од неправилног држања тела;– успостави правилно држање тела;– правилно дише током вежбања;– поштује правила понашања у и на просторима за вежбање;– поштује мере безбедности током вежбања;– поштује правила игре;– придржава се правила вежбања;– вреднује успех у вежбању. | *Компетенција за учење* *Комуникација* *Сарадња* | М |  |
| 3. | 12. | Бацање лоптице из места у даљину и у циљ | Обу | ГРИРГРРП | ДМДИМОПР | – правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– поштује правила понашања у и на просторима за вежбање;– поштује мере безбедности током вежбања;– прихвата победу и пораз као саставне делове игре и такмичења;– придржава се правила вежбања;– вреднује успех у вежбању.  | *Компетенција за учење* *Комуникација* *Сарадња* | М |  |
| 2. | 13. | Комбинације скокова | Ут | ГРИРФР | ДМДИМОПР | – правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– разликује правилно од неправилног држања тела;– правилно дише током вежбања;– поштује правила понашања у и на просторима за вежбање;– поштује мере безбедности током вежбања;– поштује правила игре;– препознаје лепоту покрета у вежбању;– придржава се правила вежбања. | *Компетенција за учење* *Комуникација* *Сарадња* | М |  |

Датум предаје: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Предметни наставник: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ПРЕДЛОГ ОПЕРАТИВНОГ ПЛАНА РАДА НАСТАВНИКА**

**Школска година 2025/2026.**

**Предмет: Физичко и здравствено васпитање**

Годишњи фонд часова: 108

Недељни фонд часова: 3

|  |
| --- |
| Месец: **ОКТОБАР** |
| Р. бр. наст. теме | Р. бр.часа | Назив наставне јединице | Тип часа | Обликрада | Методарада | Исходи(Ученик ће бити у стању да...) | Међупр. комп. | Међупр. кор. | Евалуација |
| 3. | 14. | Вођење лопте у ходању и трчању | Обу | ФРГРИР | ДИДМПРМО | – правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– користи основну терминологију вежбања;– поштује правила понашања у и на просторима за вежбање;– поштује мере безбедности током вежбања;– поштује правила игре;– придржава се правила вежбања. | *Компетенција за учење* *Комуникација* *Сарадња* | СОНСЈ |  |
| 3. | 15. | Додавање лопте једном и другом руком | Ут | ФРИРРП | ДИДМПРМО | – правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– користи основну терминологију вежбања;– поштује правила понашања у и на просторима за вежбање;– поштује мере безбедности током вежбања;– поштује правила игре;– придржава се правила вежбања. | *Компетенција за учење**Комуникација* *Сарадња* | МСОН |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3. | 16. | Гађање лоптом у импровизовани кош, ниски кош и гол | Обу | ФРИРРПГР | ДИДМПРМО | – правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– поштује правила понашања у и на просторима за вежбање;– поштује мере безбедности током вежбања;– поштује правила игре;– прихвата победу и пораз као саставне делове игре и такмичења;– придржава се правила вежбања;– вреднује успех у вежбању. | *Компетенција за учење Комуникација* *Сарадња* | СОН М |  |
| 1. | 17. | Елементарне игре с ходањем | Ув | ФРГРИР | ДМДИМОПР | – примењује једноставнe, двоставне општеприпремне вежбе (вежбе обликовања);– правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– одржава равнотежу у различитим кретањима;– успоставља правилно држање тела;– правилно дише током вежбања;– поштује правила понашања у и на просторима за вежбање;– вреднује успех у вежбању. | *Компетенција за учење* *Комуникација* *Сарадња* | СОНГр |  |
| 2. | 18. | Елементарне игре брзине и снаге | У | ФРИРГР | ДИМОДМПР | – примењује једноставнe, двоставне општеприпремне вежбе (вежбе обликовања);– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– одржава равнотежу у различитим кретањима;– успоставља правилно држање тела;– поштује правила понашања у и на просторима за вежбање;– поштује мере безбедности током вежбања;– поштује правила игре;– вреднује успех у вежбању. | *Компетенција за учење* *Комуникација**Сарадња* | М |  |
| 1. | 19. | Трчање 30 m | Обу | ФРИРРП | ДМДИМОПР | – примењује једноставнe, двоставне општеприпремне вежбе (вежбе обликовања);– правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– успоставља правилно држање тела;– правилно дише током вежбања;– поштује правила понашања у и на просторима за вежбање;– поштује мере безбедности током вежбања;– придржава се правила вежбања;– вреднује успех у вежбању. | *Одговоран однос према здрављу* *Компетенција за учење*  | СОНМ |  |
| 2 | 20. | Припремне вежбе за прескок:Игре уз коришћење различитих облика скакања и прескакања. | Обу | ГРИРФРРП | ДИМОДМПР | – правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– разликује правилно држање од неправилног држања тела;– правилно дише током вежбања;– поштује правила понашања у и на просторима за вежбање;– поштује мере безбедности током вежбања;– поштује правила игре;– препознаје лепоту покрета у вежбању;– придржава се правила вежбања. | *Компетенција за учење* *Комуникација**Сарадња* | М |  |
| 4. | 21. | Провлачење кроз окна | Обу | ФРИРГРРП | ДМДИМОПР | – правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– одржава равнотежу у различитим кретањима;– успоставља правилно држање тела;– правилно дише током вежбања;* поштује правила понашања у и на просторима за вежбање;

– поштује мере безбедности током вежбања;– поштује правила игре;– навија и бодри учеснике у игри на начин који никога не вређа;– прихвати победу и пораз као саставне делове игре и такмичења;– вреднује успех у вежбању. | *Сарадња**Комуникација**Решавање проблема* | СОН |  |
| 5. | 22. | Колут напред у скок увис | Обу | ФРИРГР | ДМДИМОПР | – правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– успоставља правилно држање тела;– поштује правила понашања у и на просторима за вежбање;– поштује мере безбедности током вежбања;– уочава улогу делова тела у вежбању;– придржава се правила вежбања;– вреднује успех у вежбању. | *Компетенција за учење* *Комуникација**Сарадња* | МЛКСОН |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5. | 23. | Колут назад | Обу | ФРИРГР | ДМДИМОПР | – правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– успоставља правилно држање тела;– поштује правила понашања у и на просторима за вежбање;– поштује мере безбедности током вежбања;– уочава улогу делова тела у вежбању;– придржава се правила вежбања;– вреднује успех у вежбању.у  | *Компетенција за учење* *Комуникација**Сарадња* | ССОНЛ |  |
| 24. | Колут назад из чучња у чучањ низ стрму раван | Ув | ФРИРГР | ДМДИМОПР | – правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– успоставља правилно држање тела;– поштује правила понашања у и на просторима за вежбање;– поштује мере безбедности током вежбања;– уочава улогу делова тела у вежбању;– придржава се правила вежбања;* – вреднује успех у вежбању.
 | *Компетенција за учење**Комуникација* | МСОН |  |
| 5. | 25. | Два повезана колута напред | Обу | ИРФРГР | ДМДИМОПР | – правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– успоставља правилно држање тела;– поштује правила понашања у и на просторима за вежбање;– поштује мере безбедности током вежбања;– уочава улогу делова тела у вежбању;– придржава се правила вежбања;– вреднује успех у вежбању. | *Компетенција за учење**Комуникација**Сарадња* | МСОН |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7. | 26. | Манипулација палицама у пару | Обу | ФРИРГРРП | ДМДИМОПР | – правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– успоставља правилно држање тела;– поштује правила понашања у и на просторима за вежбање;– поштује мере безбедности током вежбања;– уочава улогу делова тела у вежбању;– придржава се правила вежбања;– вреднује успех у вежбању. | *Компетенција за учење* *Комуникација**Сарадња* | М СОН |  |
| 2. | 27. | Прескакање кратке вијаче једноножно | Обу | ИРФРГР  | ДИМОДМПР | – правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– одржава равнотежу у различитим кретањима;– разликује правилно држање од неправилног држања тела;– успоставља правилно држање тела;– поштује правила игре;– навија и бодри учеснике у игри на начин који никога не вређа;– вреднује успех у вежбању. | *Комуникација* *Решавање проблема**Компетенција за учење*  | МСОН |  |

Датум предаје: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Предметни наставник: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ПРЕДЛОГ ОПЕРАТИВНОГ ПЛАНА РАДА НАСТАВНИКА**

**Школска година 2025/2026.**

**Предмет: Физичко и здравствено васпитање**

Годишњи фонд часова:108

Недељни фонд часова: 3

|  |
| --- |
| Месец: **НОВЕМБАР** |
| Р. бр. наст. теме | Р. бр.часа | Назив наставне јединице | Тип часа | Обликрада | Методарада | Исходи(Ученик ће бити у стању да...) | Међупр. комп. | Међупр. кор. | Евалуација |
| 1. и 7. | 28. | Трчања, поскоци и скокови уз коришћење реквизита | Ув | ИРФРГР | ДМДИМОПР | – примењује једноставнe, двоставне општеприпремне вежбе обликовања;– правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– одржава равнотежу у различитим кретањима;– поштује правила понашања у и на просторима зa вежбање;– поштује правила игре;– вреднује успех у вежбању. | *Комуникација* *Решавање проблема**Компетенција за учење* *Естетска компетенција* | СОН |  |
| 2. | 29. | Прескакање кратке вијаче суножно | Обу | ФРИРГР | ДИМОДМПР | – правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– одржава равнотежу у различитим кретањима;– разликује правилно држање од неправилног држања тела;– успоставља правилно држање тела;– поштује правила игре;– навија и бодри учеснике у игри на начин који никога не вређа;– вреднује успех у вежбању. | *Комуникација* *Решавање проблема**Компетенција за учење* | СОНМ |  |
| 8. | 30. | Дечја народна игра ,,Ми смо деца весела“ | Обу | ФРИРГР | ДИМОДМПР | – примењује једноставнe, двоставне општеприпремне вежбе обликовања;– правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– одржава равнотежу у различитим кретањима;– успоставља правилно држање тела;– правилно дише током вежбања;– изводи кретања, вежбе и кратке саставе уз музичку пратњу;– изводи дечји и народни плес;– поштује правила понашања у и на просторима за вежбање;– препознаје лепоту покрета у вежбању;– вреднује успех у вежбању. | *Компетенција за учење* *Комуникација**Сарадња**Естетска компетенција* | ММКСЈ |  |
| 3. | 31. | Бацање лопте увис без и са окретом за 360° | Обу | ФРИРГР | ДИМОДМПР | – правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– поштује правила понашања у и на просторима за вежбање;– поштује мере безбедности током вежбања;– поштује правила игре;– прихвата победу и пораз као саставне делове игре и такмичења;– вреднује успех у вежбању. | *Компетенција за учење* *Комуникација* *Сарадња* | МЛК |  |
| 2. | 32. | Пресакање кратке вијаче | Ув | ФРИРГР | ДИМОДМПР | – правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– одржава равнотежу у различитим кретањима;– разликује правилно држање од неправилног држања тела;– успоставља правилно држање тела;– поштује правила игре;– навија и бодри учеснике у игри на начин који никога не вређа;– вреднује успех у вежбању. | *Комуникација**Решавање проблема**Компетенција за учење* | МСОН |  |
| 33. | Прескакање кратке вијаче | Пр | ФРИРРП | ДИМОДМПР | – правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– одржава равнотежу у различитим кретањима;– успоставља правилно држање тела;– правилно дише током вежбања;– поштује мере безбедности током вежбања;– поштује правила игре;– придржава се правила вежбања;– вреднује успех у вежбању. | *Комуникација* *Решавање проблема**Компетенција за учење*  | СОНМ |  |
| 5. | 34. | Одељенско такмичење у комбинацији научених вежби | Ув | ФРИРГРРП | ДИМОДМПР | – примењује једноставнe, двоставне општеприпремне вежбе (вежбе обликовања);– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– одржава равнотежу у различитим кретањима;– успоставља правилно држање тела;– поштује правила понашања у и на просторима за вежбање;– поштује мере безбедности током вежбања;– поштује правила игре;– вреднује успех у вежбању. | *Компетенција за учење* *Комуникација* *Сарадња* | М |  |
| 8. | 35. | ,,Ја посејах лан“ | Обу | ФРИРГР | ДИМО ДМ ПР | – примењује једноставнe, двоставне општеприпремне вежбе обликовања;– правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– одржава равнотежу у различитим кретањима;– успоставља правилно држање тела;– правилно дише током вежбања;– изводи кретања, вежбе и кратке саставе уз музичку пратњу;– изводи дечји и народни плес;– поштује правила понашања у и на просторима за вежбање;– препознаје лепоту покрета у вежбању;– вреднује успех у вежбању. | *Компетенција за учење* *Комуникација**Сарадња* | СЈМКМ |  |
| 3. | 36. | Бацање лоптица у вертикалне и хоризонталне циљеве | Ув | ФРИРГРРП | ДМ ДИМО ПВ | – правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– поштује правила понашања у и на просторима за вежбање;– поштује мере безбедности током вежбања;– поштује правила игре;– прихвата победу и пораз као саставне делове игре и такмичења;– вреднује успех у вежбању. | *Компетенција за учење* *Комуникација**Сарадња* | МЛК |  |
| 7. | 37. | Игре с ластишом | ПЗ | ФРИРГР | ДИМО ДМ ПР | – правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– поштује правила понашања у и на просторима за вежбање;– поштује мере безбедности током вежбања;– поштује правила игре;– навија и бодри учеснике у игри на начин којим никога не вређа;– прихвата победу и пораз као саставне делове игре и такмичења;– уредно одлаже своје ствари пре и након вежбања;– препознаје лепоту покрета у вежбању;– придржава се правила вежбања;– вреднује успех у вежбању. | *Сарадња**Комуникација* *Решавање проблема* | СЈМ |  |

Датум предаје: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Предметни наставник: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ПРЕДЛОГ ОПЕРАТИВНОГ ПЛАНА РАДА НАСТАВНИКА**

**Школска година 2025/2026.**

**Предмет: Физичко и здравствено васпитање**

Годишњи фонд часова:108

Недељни фонд часова: 3

|  |
| --- |
| Месец: **ДЕЦЕМБАР** |
| Р. бр. наст. теме | Р. бр.часа | Назив наставне јединице | Тип часа | Обликрада | Методарада | Исходи(Ученик ће бити у стању да...) | Међупр. комп. | Међупр. кор. | Eвалуација |
| 7. | 38. | Прескакање дуге вијаче | Обу | ФРИрГР | ДМДИМОПР | – правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– одржава равнотежу у различитим кретањима;– разликује правилно држање од неправилног држања тела;– успоставља правилно држање тела;– поштује правила игре;– навија и бодри учеснике у игри на начин који никога не вређа;– вреднује успех у вежбању. | *Комуникација* *Решавање проблема**Компетенциј за учење*  | М СОН |  |
| 2. | 39. | Игра ,,Школица“ | Обу | ФРИРГР | ДИ МОДМ ПР | – комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– одржава равнотежу у различитим кретањима;– разликује правилно држање од неправилног држања тела;– успоставља правилно држање тела;– правилно дише током вежбања;– изводи кретања, вежбе и кратке саставе уз музичку пратњу;– користи основну терминологију вежбања;– поштује правила понашања у и на просторима за вежбање;– поштује мере безбедности током вежбања;– поштује правила игре;– навија и бодри учеснике у игри на начин који никога не вређа;– препознаје лепоту покрета у вежбању;– придржава се правила вежбања;– вреднује успех у вежбању.  | *Комуникација* *Решавање проблема**Компетенција за учење*  | МСЈ |  |
| 7. | 40. | Прескакање вијаче уназад | Обу | ФРИРГР | ДИМОДМПВ | – правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– успоставља правилно држање тела;– правилно дише током вежбања;– поштује правила понашања у и на просторима за вежбање;– поштује мере безбедности током вежбања;– уредно одлаже своје ствари пре и након вежбања;– препознаје лепоту покрета у вежбању;– вреднује успех у вежбању. | *Комуникација**Решавање проблема**Компетенција за учење* *Естетска компетенција* | ЛКМСОН |  |
| 3. | 41. | Вођење лопте једном и другом руком у месту и у кретању | Обу | ФРГРИР | ДИМОДМПР | – правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– користи основну терминологију вежбања;– поштује правила понашања у и на просторима за вежбање;– поштује мере безбедности током вежбања;– поштује правила игре;– придржава се правила вежбања. | *Компетенција за учење* *Комуникација* *Сарадња* | СЈСОН |  |
| 42. | Вођење и додавање лопте | В | ФРГРИР | ДИМОДМПР | – правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– користи основну терминологију вежбања;– поштује правила понашања у и на просторима за вежбање;– поштује мере безбедности током вежбања;– поштује правила игре;– придржава се правила вежбања. | *Компетенција за учење* *Комуникација* *Сарадња* | СЈСОН |  |
| 3. | 43. | Игре с вођењем и додавањем лопте и гађањем у циљ | П | ФРГРИР | ДИМОДМПР | – правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– користи основну терминологију вежбања;– поштује правила понашања у и на просторима за вежбање;– поштује мере безбедности током вежбања;– поштује правила игре;– придржава се правила вежбања. | *Компетенција за учење**Комуникација* *Сарадња* | СЈСОН |  |
| 4. | 44. | Пењање | Обу | ФРИРГРРП | ДИМОДМПР | – примењује једноставнe, двоставне – примењује једноставнe, двоставне општеприпремне вежбе обликовања;– правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– одржава равнотежу у различитим кретањима;– успоставља правилно држање тела;– правилно дише током вежбања;– поштује правила понашања у и на просторима за вежбање;– поштује правила игре;– вреднује успех у вежбању. | *Компетенција за учење* *Комуникација* *Решавање проблема* | МСОН |  |
| 4. | 45. | Пењање и спуштање на различите справе и с различитих справа | У | ФРИРГРРП | ДИМОДМПВ | – примењује једноставнe, двоставне општеприпремне вежбе обликовања;– правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– одржава равнотежу у различитим кретањима;– успоставља правилно држање тела;– правилно дише током вежбања;– поштује правила понашања у и на просторима за вежбање;– поштује правила игре и вреднује успех у вежбању. | *Компетенција за учење* *Комуникација* *Решавање проблема*е | МСОН |  |
| 8. | 46. | „Ја посејах лан“ | Ув | ФРИРГР | ДИМОДМПР | – правилно изводи вежбе, – примењује једноставнe, двоставне општеприпремне вежбе обликовања;– правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– одржава равнотежу у различитим кретањима;– успоставља правилно држање тела;– правилно дише током вежбања;– изводи кретања, вежбе и кратке саставе уз музичку пратњу;– изводи дечји и народни плес;– поштује правила понашања у и на просторима за вежбање;– препознаје лепоту покрета у вежбању;– вреднује успех у вежбању. | *Компетенција за учење* *Комуникација**Сарадња**Естетска компетенција* | НТМК |  |
| 7. | 47. | Игре вијачом (дугом и кратком) | Ув | ФРИРГР | ДИМОДМПР | правилно изводи вежбе, – правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– одржава равнотежу у различитим кретањима;– разликује правилно држање од неправилног држања тела;– успоставља правилно држање тела;– правилно дише током вежбања;– изводи кретања, вежбе и кратке саставе уз музичку пратњу;– користи основну терминологију вежбања;– поштује правила понашања у и на просторима за вежбање;– поштује мере безбедности током вежбања;– поштује правила игре;– навија и бодри учеснике у игри на начин који никога не вређа;– препознаје лепоту покрета у вежбању;– придржава се правила вежбања;– вреднује успех у вежбању. | *Комуникација* *Решавање проблема**Компетенција за учење* | СОН |  |
| 8. | 48. | Народно коло | Обу | ФРИРГР | ДИМОДМПР | – правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– одржава равнотежу у различитим кретањима;– успоставља правилно држање тела;– правилно дише током вежбања;– изводи кретања, вежбе и кратке саставе уз музичку пратњу;– изводи дечји и народни плес;– препознаје лепоту покрета у вежбању;– придржава се правила вежбања;– вреднује успех у вежбању. | *Компетенција за учење* *Комуникација**Сарадња**Естетска компетенција* | СОНМК |  |
| 5. | 49. | Колут напред и назад | Ув | ФРИРГР | ДИМОДМПР | – правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– успоставља правилно држање тела;– поштује правила понашања у и на просторима за вежбање;– поштује мере безбедности током вежбања;– уочава улогу делова тела у вежбању;– придржава се правила вежбања;– вреднује успех у вежбању. | *Компетенција за учење* *Комуникација**Сарадња* | МЛКСОН |  |
| 5. | 50. | Колут преко лопте | Обу | ФРИРГР | ДИМОДМПР | – правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– успоставља правилно држање тела;– поштује правила понашања у и на просторима за вежбање;– поштује мере безбедности током вежбања;– уочава улогу делова тела у вежбању;– придржава се правила вежбања;– вреднује успех у вежбању. | *Компетенција за учење* *Комуникација**Сарадња* | СЈСОН ММК |  |

Датум предаје: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Предметни наставник: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ПРЕДЛОГ ОПЕРАТИВНОГ ПЛАНА РАДА НАСТАВНИКА**

**Школска година 2025/2026.**

**Предмет: Физичко и здравствено васпитање**

Годишњи фонд часова:108

Недељни фонд часова: 3

|  |
| --- |
| Месец: **ЈАНУАР** |
| Р. бр. наст. теме | Р. бр.часа | Назив наставне јединице | Тип часа | Обликрада | Методарада | Исходи(Ученик ће бити у стању да...) | Међупр. комп. | Међупр. кор. | Евалуација |
| 5. | 51. | Колут напред и назад | Ув | ФРИРГР | ДИМОДМПР | * правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;
* комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;
* одржава равнотежу у различитим кретањима;
* разликује правилно од неправилног држања тела;
* успостави правилно држање тела;
* правилно дише током вежбања;
* користи основну терминологију вежбања;
* поштује правила понашања у и на просторима за вежбање;
* поштује мере безбедности током вежбања;
* одговорно се односи према објектима, справама и реквизитима у просторима за вежбање;
* поштује правила игре;
* навија и бодри учеснике у игри на начин којим никога не вређа;
* прихвати победу и пораз као саставни део игре и такмичења;
* уочава улогу делова тела у вежбању;
* се придржава правила вежбања;

вреднује успех у вежбању. | *Компетенција за учење* *Комуникација**Сарадња* | МЛКСОН |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5. | 52. | Одељенско такмичење у комбинацији научених вежби (колут, вијача, пењање) | Ув | ФРИРГР | ДИМОДМПР | – правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– одржава равнотежу у различитим кретањима;– успоставља правилно држање тела;– правилно дише током вежбања;– изводи кретања, вежбе и кратке саставе уз музичку пратњу;– поштује правила понашања у и на просторима за вежбање;– поштује мере безбедности током вежбања;– поштује правила игре;– примењује здравствено-хигијенске мере пре, у току и након вежбања;– препознаје лепоту покрета у вежбању;– придржава се правила вежбања;– вреднује успех у вежбању. | *Компетенција за учење* *Комуникација**Сарадња* | МЛКСОН |  |
| 53. | Колут напред и назад | П | ФРИРГР | ДИМОДМПР | – правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– успоставља правилно држање тела;– поштује правила понашања у и на просторима за вежбање;– поштује мере безбедности током вежбања;– уочава улогу делова тела у вежбању;– придржава се правила вежбања;– вреднује успех у вежбању. | *Компетенција за учење* *Комуникација**Сарадња* | МЛКСОН |  |
| 8. | 54. | Дечја народна игра „Ми смо деца весела“ | Ув | ФРИРГР | ДИМОДМПР | – примењује једноставнe, двоставне општеприпремне вежбе обликовања;– правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– одржава равнотежу у различитим кретањима;– успоставља правилно држање тела;– правилно дише током вежбања;– изводи кретања, вежбе и кратке саставе уз музичку пратњу;– изводи дечји и народни плес;– поштује правила понашања у и на просторима за вежбање;– препознаје лепоту покрета у вежбању;– вреднује успех у вежбању. | *Компетенција за учење* *Комуникација**Сарадња**Естетска компетенција* | МКСЈ |  |
| 1. | 55. | Ходање по линији  | Обу | ФРИРГР | ДИМОДМПР | – примењује једноставнe, двоставне општеприпремне вежбе обликовања;– правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– одржава равнотежу у различитим кретањима;– успоставља правилно држање тела;– правилно дише током вежбања;– поштује правила понашања у и на просторима за вежбање;– поштује правила игре;– повезује ходање и трчање с позитивним утицајем на здравље; – вреднује успех у вежбању. | *Сарадња**Компетенција за учење*  | МСОНСЈ |  |
| 1. | 56. | Ходање по широком делу шведске клупе | Обу | ФРИРРПГР | ДИМОДМПР | – примењује једноставнe, двоставне општеприпремне вежбе обликовања;– правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– одржава равнотежу у различитим кретањима;– успоставља правилно држање тела;– правилно дише током вежбања;– поштује правила понашања у и на просторима за вежбање;– поштује правила игре;– повезује ходање и трчање с позитивним утицајем на здравље; – вреднује успех у вежбању. | *Сарадња**Компетенција за учење*  | СОНМ |  |

Датум предаје: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Предметни наставник: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ПРЕДЛОГ ОПЕРАТИВНОГ ПЛАНА РАДА НАСТАВНИКА**

**Школска година 2025/2026.**

**Предмет: Физичко и здравствено васпитање**

Годишњи фонд часова: 108

Недељни фонд часова: 3

|  |
| --- |
| Месец: **ФЕБРУАР** |
| Р. бр. наст. теме | Р. бр.часа | Назив наставне јединице | Тип часа | Обликрада | Методарада | Исходи(Ученик ће бити у стању да...) | Међупр. комп. | Међупр. кор. | Евалуација |
| 1. | 57. | ,,Ја посејах лан“ и народно коло „Моравац“ | Ув | ФРИРРПГР | ДИМОДМПР | – правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– одржава равнотежу у различитим кретањима;– успоставља правилно држање тела;– правилно дише током вежбања;– изводи кретања, вежбе и кратке саставе уз музичку пратњу;– изводи дечји и народни плес;– препознаје лепоту покрета у вежбању;– придржава се правила вежбања;– вреднује успех у вежбању. | *Компетенција за учење**Комуникација**Сарадња* | МКСОН |  |
| 7. | 58. | Ходање по тлу и клупи | Ув | ФРИРГР | ДИМОДМПР | – примењује једноставнe, двоставне општеприпремне вежбе обликовања;– правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– одржава равнотежу у различитим кретањима;– успоставља правилно држање тела;– правилно дише током вежбања;– поштује правила понашања у и на просторима за вежбање;– поштује правила игре;– повезује ходање и трчање с позитивним утицајем на здравље; – вреднује успех у вежбању. | *Сарадња**Компетенција за учење*  | СОНМ |  |
| 7. | 59. | Игре са лоптом, палицом, обручем, вијачом и другим реквизитима. |  Обу | ФРИРГР | ДИМОДМПР | – правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– одржава равнотежу у различитим кретањима;– разликује правилно држање од неправилног држања тела;– успоставља правилно држање тела;– правилно дише током вежбања;– изводи кретања, вежбе и кратке саставе уз музичку пратњу;– користи основну терминологију вежбања;– поштује правила понашања у и на просторима за вежбање;– поштује мере безбедности током вежбања;– поштује правила игре;– навија и бодри учеснике у игри на начин који никога не вређа;– препознаје лепоту покрета у вежбању;– придржава се правила вежбања;– вреднује успех у вежбању. | *Компетенција за учење* *Комуникација* *Сарадња* | МСОН |  |
| 8. | 60. | Ритмичко ходање итрчање | Ув | ФРИРГР | ДИМОДМПР | – примењује једноставнe, двоставне општеприпремне вежбе обликовања;– правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– одржава равнотежу у различитим кретањима;– успоставља правилно држање тела;– правилно дише током вежбања;– поштује правила понашања у и на просторима за вежбање;– поштује правила игре;– повезује ходање и трчање с позитивним утицајем на здравље; – вреднује успех у вежбању. | *Сарадња**Компетенција за учење* | МК |  |
| 6. | 61. | Одељенско такмичење | С | ФРИРГР | ДИМОДМПР | – примењује једноставнe, двоставне општеприпремне вежбе (вежбе обликовања);– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– одржава равнотежу у различитим кретањима;– успоставља правилно држање тела;– поштује правила понашања у и на просторима за вежбање;– поштује мере безбедности током вежбања;– поштује правила игре;– вреднује успех у вежбању. | *Компетенција за учење* *Комуникација* *Сарадња* | СЈММК |  |
| 62. | Вучење и гурање у паровима |  О | ФРИРРПГР | ДИМОДМПР | – правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– одржава равнотежу у различитим кретањима;– поштује мере безбедности током вежбања;– уредно одлаже своје ствари пре и након вежбања;– уочава улогу делова тела у вежбању;– придржава се правила вежбања;– вреднује успех у вежбању. | *Компетенција за учење* *Комуникација* *Сарадња* | МСОН |  |
| 63. | Игре на снегу | Ув | ФРИРГР | ДИМОДМПР | – примењује једноставнe, двоставне општеприпремне вежбе (вежбе обликовања);– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– одржава равнотежу у различитим кретањима;– успоставља правилно држање тела;– поштује правила понашања у и на просторима за вежбање;– поштује мере безбедности током вежбања;– поштује правила игре;– вреднује успех у вежбању. | *Компетенција за учење* *Комуникација* *Сарадња* | МСОН |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7. | 64. | Дизање и ношење предмета и реквизита | Обу | ФРИРГР | ДИМОДМПР | – примењује једноставнe, двоставне општеприпремне вежбе (вежбе обликовања);– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– одржава равнотежу у различитим кретањима;– успоставља правилно држање тела;– поштује правила понашања у и на просторима за вежбање;– поштује мере безбедности током вежбања;– поштује правила игре;– вреднује успех у вежбању. | *Компетенција за учење* *Комуникација* *Сарадња* | Гр |  |
| 6. | 65. | Вучење и гурање у тројкама  | Обу | ФРИРГР | ДИМОДМПР | правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– одржава равнотежу у различитим кретањима;– правилно дише током вежбања;– користи основну терминологију вежбања;– поштује мере безбедности током вежбања;– уредно одлаже своје ствари пре и након вежбања;– уочава улогу делова тела у вежбању;– препознаје сопствено болесно стање и не вежба када је болестан;– вреднује успех у вежбању. | *Компетенција за учење* *Комуникација* *Сарадња* | МСОН |  |

Датум предаје: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Предметни наставник: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ПРЕДЛОГ ОПЕРАТИВНОГ ПЛАНА РАДА НАСТАВНИКА**

**Школска година 2025/2026.**

**Предмет: Физичко и здравствено васпитање**

Годишњи фонд часова:108

Недељни фонд часова: 3

|  |
| --- |
| Месец: **МАРТ** |
| Р. бр. наст. теме | Р. бр.часа | Назив наставне јединице | Тип часа | Обликрада | Методарада | Исходи(Ученик ће бити у стању да...) | Међупр. комп. | Међупр. кор. | Евалуација |
| 7. | 66. | Ходање и трчање с бацањем и хватањем лопте и обруча | Ув | ФРИРГР | ДИМОДМПР | – примењује једноставнe, двоставне општеприпремне вежбе (вежбе обликовања);– правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– одржава равнотежу у различитим кретањима;– успоставља правилно држање тела;– правилно дише током вежбања;– поштује правила понашања у и на просторима за вежбање;– поштује правила игре;– вреднује успех у вежбању. | *Компетенција за учење* *Комуникација* *Сарадња* | МЛК |  |
| 6. | 67. | Игре на снегу | Ув | ФРИРРПГР | ДИМОДМПР | – правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– одржава равнотежу у различитим кретањима.– поштује мере безбедности током вежбања;– придржава се правила вежбања;– вреднује успех у вежбању. | *Компетенција за учење* *Комуникација* *Сарадња* | СОНЛК |  |
| 7. | 68. | Ходање по ниској греди у чучњу и дизањем | Обу | ФРИРГР | ДИМОДМПР | – правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– одржава равнотежу у различитим кретањима;– поштује правила понашања у и на просторима за вежбање;– примењује здравствено-хигијенске мере пре, у току и након вежбања;– препознаје лепоту покрета у вежбању;– придржава се правила вежбања;– вреднује успех у вежбању. | *Сарадња**Компетенција за учење*  | СОН |  |
| 7. | 69. | Ходање са реквизитима (обручима и палицама) | Ув | ФРГРИР | ДИМОДМПР | – примењује једноставнe, двоставне општеприпремне вежбе (вежбе обликовања);– правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– одржава равнотежу у различитим кретањима;– успоставља правилно држање тела;– правилно дише током вежбања;– поштује правила понашања у и на просторима за вежбање;– поштује правила игре;– вреднује успех у вежбању. | *Сарадња**Компетенција за учење* | МЛКСОН |  |
| 70. | Штафетне игре | Ув | ФРГРИР | ДИМОДМПР | – примењује једноставнe, двоставне општеприпремне вежбе (вежбе обликовања);– правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– одржава равнотежу у различитим кретањима;– успоставља правилно држање тела;– правилно дише током вежбања;– поштује правила понашања у и на просторима за вежбање;– поштује правила игре;– вреднује успех у вежбању. | *Сарадња**Компетенција за учење**Комуникација* | МСОН |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4. | 71. | Пузање потрбушке, на боку, леђима | Обу | ФРГРИР | ДИМОДМПР | – правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– одржава равнотежу у различитим кретањима;– поштује правила понашања у и на просторима за вежбање;– примењује здравствено-хигијенске мере пре, у току и након вежбања;– препознаје лепоту покрета у вежбању;– придржава се правила вежбања;– вреднује успех у вежбању. | *Решавање проблема**Компетенција за учење**Комуникација* | СОН |  |
| 72. | Пузање на разне начине по хоризонталној и косој клупи | Ув | ФРГРИР | ДИМОДМПР | – правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– одржава равнотежу у различитим кретањима;– успоставља правилно држање тела;– правилно дише током вежбања;– поштује правила понашања у и на просторима за вежбање;– одговорно се односи према објектима, справама и реквизитима у просторима за вежбање;– поштује правила игре;– навија и бодри учеснике у игри на начин који никога не вређа;– прихвата победу и пораз као саставне делове игре и такмичења;– уочава улогу делова тела у вежбању;– вреднује успех у вежбању. | *Компетенција за учење* *Комуникација**Решавање проблема* | СОН |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2. | 73. | Ритмичко изражавање дечјим поскоцима | Обу | ФРГРИР | ДИМОДМПР | – правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– одржава равнотежу у различитим кретањима;– разликује правилно држање од неправилног држања тела;– успоставља правилно држање тела;– поштује правила игре;– навија и бодри учеснике у игри на начин који никога не вређа;– вреднује успех у вежбању;– вреднује успех у вежбању. | *Комуникација* *Решавање проблема**Компетенција за учење*  | МСОН |  |
| 9. | 74. | Савладавање препрека различитим кретањима | Ув | ФРГРИР | ДИМОДМПР | – примењује једноставнe, двоставне општеприпремне вежбе (вежбе обликовања);– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– одржава равнотежу у различитим кретањима;– успоставља правилно држање тела;– поштује правила понашања у и на просторима за вежбање;– поштује мере безбедности током вежбања;– поштује правила игре;– вреднује успех у вежбању. | *Компетенција за учење* *Комуникација* *Сарадња* | ММК |  |
| 2. | 75. | Дизање и ношење предмета и реквизита на различите начине | Обу | ФРГРИР | ДИМОДМПР | – правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– одржава равнотежу у различитим кретањима;– поштује мере безбедности током вежбања;– уредно одлаже своје ствари пре и након вежбања;– уочава улогу делова тела у вежбању;– придржава се правила вежбања;– вреднује успех у вежбању; | *Компетенција за учење* *Комуникација* *Сарадња* | МСОНЛК |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 9. | 76. | Савладавање препрека наученим начином кретања (променом правца и смера, комбиновано са различитим покретима) | С | ФРГРИР | ДИМОДМПР | – правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– одржава равнотежу у различитим кретањима;– поштује мере безбедности током вежбања;– уредно одлаже своје ствари пре и након вежбања;– уочава улогу делова тела у вежбању;– придржава се правила вежбања;– вреднује успех у вежбању. | *Компетенција за учење* *Комуникација* *Сарадња* | СОН |  |
| 5. | 77. | Ходање преко ниских препрека | Обу | ФРГРИР | ДИМОДМПР | * правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;
* одржава равнотежу у различитим кретањима;
* поштује правила понашања у и на просторима за вежбање;
* поштује мере безбедности током вежбања;
* одговорно се односи према објектима, справама и реквизитима у просторима за вежбање;
* поштује правила игре;
* уредно одлаже своје ствари пре и након вежбања;
* уочава улогу делова тела у вежбању;
* препозна сопствено болесно стање и не вежба када је болестан;
* примењује здравствено-хигијенске мере пре, у току и након вежбања;
* препозна лепоту покрета у вежбању;
* се придржава правила вежбања;

- вреднује успех у вежбању. | *Компетенција за учење* *Комуникација* *Сарадња* | МСОН |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5. | 78. | Састав од научених елемената | П | ФРГРИР | ДИМОДМПР | – правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– одржава равнотежу у различитим кретањима;– поштује правила понашања у и на просторима за вежбање;– поштује мере безбедности током вежбања;– одговорно се односи према објектима, справама и реквизитима у просторима за вежбање;– поштује правила игре;– уредно одлаже своје ствари пре и након вежбања;– уочава улогу делова тела у вежбању;– вреднује успех у вежбању. | *Компетенција за учење* *Комуникација* *Сарадња* | СОНМ |  |

Датум предаје: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Предметни наставник: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ПРЕДЛОГ ОПЕРАТИВНОГ ПЛАНА РАДА НАСТАВНИКА**

**Школска година 2025/2026.**

**Предмет: Физичко и здравствено васпитање**

Годишњи фонд часова:108

Недељни фонд часова: 3

|  |
| --- |
| Месец: **АПРИЛ** |
| Р. бр. наст. теме | Р. бр.часа | Назив наставне јединице | Тип часа | Обликрада | Методарада | Исходи(Ученик ће бити у стању да...) | Међупр. комп. | Међупр. кор. | Евалуација |
| 7. | 79. | Прескакање палица и других реквизита поређаних на тло једноножним и суножним одскоком | Обу | ФРГРИР | ДИМОДМПР | – правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– одржава равнотежу у различитим кретањима;– разликује правилно држање од неправилног држања тела;– успоставља правилно држање тела;– правилно дише током вежбања;– изводи кретања, вежбе и кратке саставе уз музичку пратњу;– користи основну терминологију вежбања;– поштује правила понашања у и на просторима за вежбање;– поштује мере безбедности током вежбања;– поштује правила игре;– навија и бодри учеснике у игри на начин који никога не вређа;– препознаје лепоту покрета у вежбању;– придржава се правила вежбања;– вреднује успех у вежбању. | *Компетенција за учење* *Комуникација* *Сарадња* | СОН |  |
| 1. | 80. | Брзо трчање с променом места | Ув | ФРГРИР | ДИМОДМПР | -правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;* комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;
* одржава равнотежу у различитим кретањима;
* разликује правилно од неправилног држања тела;
* успостави правилно држање тела;
* правилно дише током вежбања;
* поштује правила понашања у и на просторима за вежбање;
* поштује мере безбедности током вежбања;
* поштује правила игре;

-повеже ходање и трчање са позитивним утицајем на здравље;* препозна лепоту покрета у вежбању;
* се придржава правила вежбања;

-вреднује успех у вежбању. | *Сарадња**Компетенција за учење*  | СОНЛКМ |  |
| 6. | 81. | Мала вага на тлу, клупи и ниској греди | Обу | ФРИРГР | ДИМОДМПР | – правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– одржава равнотежу у различитим кретањима;– поштује правила понашања у и на просторима за вежбање;– примењује здравствено-хигијенске мере пре, у току и након вежбања;– препознаје лепоту покрета у вежбању;– придржава се правила вежбања; | *Сарадња**Компетенција за учење*  | СОН |  |
| 7. | 82. | Штафетне игре брзим трчањем | Ув | ФРИРГР | ДИМОДМПР | – правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– одржава равнотежу у различитим кретањима;– разликује правилно држање од неправилног држања тела;– успоставља правилно држање тела;– правилно дише током вежбања;– поштује правила понашања у и на просторима за вежбање;– поштује мере безбедности током вежбања;– поштује правила игре;– повезује ходање и трчање с позитивним утицајем на здравље;– препознаје лепоту покрета у вежбању;– придржава се правила вежбања;– вреднује успех у вежбању. | *Сарадња**Компетенција за учење*  | СОНЛМ |  |
| 6. | 83. | Ходање привлачењем на целом стопалу и успон | Обу | ФРИРГР | ДИМОДМПР | – правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– одржава равнотежу у различитим кретањима;– поштује правила понашања у и на просторима за вежбање;– примењује здравствено-хигијенске мере пре, у току и након вежбања;– препознаје лепоту покрета у вежбању;– придржава се правила вежбања;– вреднује успех у вежбању. | *Сарадња**Компетенција за учење*  | СОН |  |
| 6. | 84. | Ходање уназад по греди | Обу | ФРИРГР | ДИМОДМПР | правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– одржава равнотежу у различитим кретањима;– поштује правила понашања у и на просторима за вежбање;– примењује здравствено-хигијенске мере пре, у току и након вежбања;– препознаје лепоту покрета у вежбању;– придржава се правила вежбања;– вреднује успех у вежбању. | *Сарадња**Компетенција за учење*  | СОН |  |
| 9. | 85. | Елементарне игре за корелацију с математиком | Ув | ФРИРГР | ДИМОДМПР | – примењује једноставнe, двоставне општеприпремне вежбе (вежбе обликовања);– правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– одржава равнотежу у различитим кретањима;– успоставља правилно држање тела;– правилно дише током вежбања;– поштује правила понашања у и на просторима за вежбање;– поштује правила игре;– повезује ходање и трчање с позитивним утицајем на здравље;– препознаје лепоту покрета у вежбању;– вреднује успех у вежбању. | *Сарадња**Компетенција за учење* | М |  |
| 2. | 86. | Ходање опружањем стајне и предножењем замајне ноге | Обу | ФРИРГР | ДИМОДМПР | – правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– одржава равнотежу у различитим кретањима;– поштује правила понашања у и на просторима за вежбање;– примењује здравствено-хигијенске мере пре, у току и након вежбања;– препознаје лепоту покрета у вежбању;– придржава се правила вежбања;– вреднује успех у вежбању. | *Сарадња**Компетенција за учење* | СОН |  |
| 1. | 87. | Брзо трчање на 30 м | Обу | ФРИРГР | ДИМОДМПР | – примени једноставнe, двоставне општеприпремне вежбе обликовања;– правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– одржава равнотежу у различитим кретањима;– успоставља правилно држање тела;– правилно дише током вежбања;– поштује правила понашања у и на просторима за вежбање;– вреднује успех у вежбању. | *Сарадња**Компетенција за учење*  | СОНЛКМ |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4. | 88. | Помицање на дохватном вратилу с згрченим ногама у вису предњем | Обу | ФРИРГР | ДИМОДМПР | – правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– одржава равнотежу у различитим кретањима;– успоставља правилно држање тела;– поштује правила понашања у и на просторима за вежбање;– поштује мере безбедности током вежбања;– одговорно се односи према објектима, справама и реквизитима у просторима за вежбање;– поштује правила игре;– уочава улогу делова тела у вежбању;– вреднује успех у вежбању.вреднује успех у вежбању. | *Компетенција за учење* *Комуникација* *Решавање проблема* | ЛК |  |
| 89. | Помицање у вису предњем окретањем за 180° са укрштеним хватом | Обу | ФРИРГР | ДИМОДМПР | – правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– одржава равнотежу у различитим кретањима;– разликује правилно од неправилног држања тела;– поштује правила понашања у и на просторима за вежбање;– поштује мере безбедности током вежбања;– одговорно се односи према објектима, справама и реквизитима у просторима за вежбање;– поштује правила игре;– придржава се правила вежбања;– вреднује успех у вежбању. | *Компетенција за учење* *Комуникација* *Решавање проблема* | ЛК |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4. | 90. | Њихање уз помоћ | Обу | ФРИРГР | ДИМОДМПР | – правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– одржава равнотежу у различитим кретањима;– разликује правилно од неправилног држања тела;– поштује правила понашања у и на просторима за вежбање;– поштује мере безбедности током вежбања;– одговорно се односи према објектима, справама и реквизитима у просторима за вежбање;– поштује правила игре;– придржава се правила вежбања;– вреднује успех у вежбању. | *Компетенција за учење* *Комуникација**Решавање проблема* | ЛК |  |

Датум предаје: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Предметни наставник: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ПРЕДЛОГ ОПЕРАТИВНОГ ПЛАНА РАДА НАСТАВНИКА**

**Школска година 2025/2026.**

**Предмет: Физичко и здравствено васпитање**

Годишњи фонд часова:108

Недељни фонд часова: 3

|  |
| --- |
| Месец: **МАЈ** |
| Р. бр. наст. теме | Р. бр.часа | Назив наставне јединице | Тип часа | Обликрада | Методарада | Исходи(Ученик ће бити у стању да...) | Међупр. комп. | Међупр. кор. | Евалуација |
| 4. | 91. | Пењање, вишење и помицање на разним објектима у природи | Ув | ФРИРГР | ДИМОДМПР | – правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– одржава равнотежу у различитим кретањима;– успоставља правилно држање тела;– правилно дише током вежбања;– поштује правила понашања у и на просторима за вежбање;– поштује мере безбедности током вежбања;– одговорно се односи према објектима, справама и реквизитима у просторима за вежбање;– поштује правила игре;– придржава се правила вежбања;– вреднује успех у вежбању. | *Компетенција за учење* *Комуникација* *Решавање проблема* | СОНМ |  |
| 4. | 92. | Пењањеуз лестве | Обу | ФРИРГРРП | ДИМОДМПР | – правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– одржава равнотежу у различитим кретањима;– успоставља правилно држање тела;– правилно дише током вежбања;– поштује правила понашања у и на просторима за вежбање;– поштује мере безбедности током вежбања– одговорно се односи према објектима, справама и реквизитима у просторима за вежбање;– поштује правила игре;– придржава се правила вежбања;– вреднује успех у вежбању. | *Компетенција за учење* *Комуникација* *Решавање проблема* | СОН |  |
| 3. | 93. | Вођење лопте једном и другом руком у месту и кретању | Ув | ФРИРГР | ДИМОДМПР | – правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– користи основну терминологију вежбања;– поштује правила понашања у и на просторима за вежбање;– поштује мере безбедности током вежбања;– поштује правила игре;– придржава се правила вежбања. | *Компетенција за учење* *Комуникација* *Сарадња* | СЈСОН |  |
| 3. | 94. | Елементарне игре с вођењем и додавањем лопте и гађањем лоптом уциљ | Ув | ФРИРГР | ДИМОДМПР | – правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– поштује правила понашања у и на просторима за вежбање;– поштује мере безбедности током вежбања;– поштује правила игре;– прихвата победу и пораз као саставне делове игре и такмичења;– придржава се правила вежбања;– вреднује успех у вежбању. | *Компетенција за учење* *Комуникација* *Сарадња* | СЈСОН |  |
| 95. | Вођење лопте једном и другом руком у месту и кретању | П | ФРИРГР | ДИМОДМПР | – правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– поштује правила понашања у и на просторима за вежбање;– поштује мере безбедности током вежбања;– поштује правила игре;– прихвата победу и пораз као саставне делове игре и такмичења;– придржава се правила вежбања;– вреднује успех у вежбању. | *Компетенција за учење* *Комуникација* *Сарадња* | СОН |  |
| 7. | 96. | Елементарне игре са реквизитима | Ув | ФРИРГР | ДИМОДМПР | – примењује једноставнe, двоставне општеприпремне вежбе обликовања;– правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– успоставља правилно држање тела;– поштује правила понашања у и на просторима за вежбање;– одговорно се односи према објектима, справама и реквизитима у просторима за вежбање;– поштује правила игре;– навија и бодри учеснике у игри на начин који никога не вређа;– прихвата победу и пораз као саставне делове игре и такмичења;– уредно одлаже своје ствари пре и након вежбања;– препознаје лепоту покрета у вежбању;– вреднује успех у вежбању. | *Компетенција за учење**Естетска компетенција**Сарадња*  | М |  |
| 8. | 97. | Основни ритмички покрети са реквизитима | Обу | ФРИРГР | ДИМОДМПР | – примењује једноставнe, двоставне општеприпремне вежбе (вежбе обликовања);– правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– одржава равнотежу у различитим кретањима;– разликује правилно држање од неправилног држања тела;– успоставља правилно држање тела;– изводи кретања, вежбе и кратке саставе уз музичку пратњу;– изводи дечји и народни плес;– поштује правила понашања у и на просторима за вежбање;– поштује правила игре;– препознаје лепоту покрета у вежбању. | *Компетенција за учење**Естетска компетенција**Сарадња*  | ЛКМК |  |
| 8. | 98. | Стварање кореографије за децју песму из 1. разреда по избору ученика | Обу | ФРИРГР | ДИМОДМПР | – примењује једноставнe, двоставне општеприпремне вежбе (вежбе обликовања);– правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– одржава равнотежу у различитим кретањима;– разликује правилно држање од неправилног држања тела;– успоставља правилно држање тела;– изводи кретања, вежбе и кратке саставе уз музичку пратњу;– изводи дечји и народни плес;– поштује правила понашања у и на просторима за вежбање;– поштује правила игре;– препознаје лепоту покрета у вежбању;– вреднује успех у вежбању. | *Компетенција за учење**Естетска компетенција**Сарадња*  | МКЛК |  |
| 3. | 99. | Штафетне игре и друге елементарне игре лоптом (вођење, хватање, додавање) | Ув | ФРИРГРРП | ДИМОДМПР | – правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– поштује правила понашања у и на просторима за вежбање;– поштује мере безбедности током вежбања;– поштује правила игре;– прихвата победу и пораз као саставне делове игре и такмичења;– придржава се правила вежбања;– вреднује успех у вежбању. | *Компетенција за учење* *Комуникација* *Сарадња* | СОНМ |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6. | 100. | Игре равнотеже | Ув | ФРИРГР | ДИМОДМПР | – правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– одржава равнотежу у различитим кретањима;– поштује правила понашања у и на просторима за вежбање;– примењује здравствено-хигијенске мере пре, у току и након вежбања;– препознаје лепоту покрета у вежбању;– придржава се правила вежбања;– вреднује успех у вежбању. |  |  |  |
| 9. | 101. | Елементарне игре по избору ученика | Ув | ФРИРГР | ДИМОДМПР | – правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– одржава равнотежу у различитим кретањима;– поштује правила понашања у и на просторима за вежбање;– примењује здравствено-хигијенске мере пре, у току и након вежбања;– препознаје лепоту покрета у вежбању;– придржава се правила вежбања;– вреднује успех у вежбању. | *Компетенција за учење* *Решавање проблема**Сарадња* | МСОНГр |  |
| 8. | 102. | Музичке игре | Обу | ФРИРГР | ДИМОДМПР | – примени једноставнe, двоставне општеприпремне вежбе обликовања;– правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– одржава равнотежу у различитим кретањима;– разликује правилно држање од неправилног држања тела;– успоставља правилно држање тела;– правилно дише током вежбања;– изводи кретања, вежбе и кратке саставе уз музичку пратњу;– изводи дечји и народни плес;– користи основну терминологију вежбања;– поштује правила понашања у и на просторима за вежбање;– поштује мере безбедности током вежбања;– поштује правила игре;– препознаје лепоту покрета у вежбању;– придржава се правила вежбања;– вреднује успех у вежбању. | *Компетенција за учење* *Решавање проблема**Сарадња**Естетичка компетенција* | МК |  |

Датум предаје: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Предметни наставник: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ПРЕДЛОГ ОПЕРАТИВНОГ ПЛАНА РАДА НАСТАВНИКА**

**Школска година 2025/2026.**

**Предмет: Физичко и здравствено васпитање**

Годишњи фонд часова:108

Недељни фонд часова: 3

|  |
| --- |
| Месец: **ЈУН** |
| Р. бр. наст. теме | Р. бр.часа | Назив наставне јединице | Тип часа | Обликрада | Методарада | Исходи(Ученик ће бити у стању да...) | Међупр.комп. | Међупр. кор. | Евалуација |
| 4. | 103. | Игре с пењањем, вишењем, провлачењем | Ув | ФРИРГР | ДИМОДМПР | – правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– одржава равнотежу у различитим кретањима;– успоставља правилно држање тела;– правилно дише током вежбања;– поштује правила понашања у и на просторима за вежбање;– поштује мере безбедности током вежбања;– поштује правила игре;– навија и бодри учеснике у игри на начин који никога не вређа;– прихвата победу и пораз као саставне делове игре и такмичења;– вреднује успех у вежбању. | *Компетенција за учење* *Решавање проблема**Сарадња* | СОНМ |  |
| 9. | 104. | Игре без граница – међуодељенска такмичења | Ув | ФРИРГР | ДИМОДМПР | – примењује једноставнe, двоставне општеприпремне вежбе (вежбе обликовања);– правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– одржава равнотежу у различитим кретањима;– поштује правила понашања у и на просторима за вежбање;– одговорно се односи према објектима, справама и реквизитима у просторима за вежбање;– поштује правила игре;– навија и бодри учеснике у игри на начин који никога не вређа;– прихвата победу и пораз као саставне делове игре и такмичења;– уочава улогу делова тела у вежбању;– повезује ходање и трчање с позитивним утицајем на здравље;– вреднује успех у вежбању. | *Решавање проблема**Сарадња**Одговоран однос према здрављу* | СОНМ |  |
| 12. | 105. | Разговор о резултатима рада | С | ФРИРГР | ДИМОДМПР | – примењује једноставнe, двоставне општеприпремне вежбе обликовања;– правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– одржава равнотежу у различитим кретањима;– разликује правилно држање од неправилног држања тела;– успоставља правилно држање тела;– правилно дише током вежбања;– препознаје лепоту покрета у вежбању;– придржава се правила вежбања;– вреднује успех у вежбању. | *Компетенција за учење* *Комуникација**Одговоран однос према здрављу* | СЈСОН |  |
| 11. | 106. | Спортске активности које утичу на добро здравље | С | ФРИРГР | ДИМОДМПР | – правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– разликује правилно држање од неправилног држања тела;– успоставља правилно држање тела;– правилно дише током вежбања;– поштује мере безбедности током вежбања;– уредно одлаже своје ствари пре и након вежбања;– уочава улогу делова тела у вежбању;– уочава промене у расту код себе и других;– примењује здравствено-хигијенске мере пре, у току и након вежбања;– наводи врсте намирница у исхрани;– препознаје везу између вежбања и уноса воде. | *Сарадња**Одговоран однос према здрављу* | СОН |  |
| 3. | 107. | Елементарне игре по избору ученика | П | ФРИНГР | ДИДМПВ |  правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– одржава равнотежу у различитим кретањима;– поштује правила понашања у и на просторима за вежбање;– примењује здравствено-хигијенске мере пре, у току и након вежбања;– препознаје лепоту покрета у вежбању;– придржава се правила вежбања;– вреднује успех у вежбању. | *Сарадња**Одговоран однос према здрављу* | МСОН Гр |  |
| 8. | 108. | Музичке игре | С | ФРИРГР | ДИМОДМПР | – примени једноставнe, двоставне општеприпремне вежбе обликовања;– правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;– комбинује усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу;– одржава равнотежу у различитим кретањима;– разликује правилно држање од неправилног држања тела;– успоставља правилно држање тела;– правилно дише током вежбања;– изводи кретања, вежбе и кратке саставе уз музичку пратњу;– изводи дечји и народни плес;– користи основну терминологију вежбања;– поштује правила понашања у и на просторима за вежбање;– поштује мере безбедности током вежбања;– поштује правила игре;– препознаје лепоту покрета у вежбању;– придржава се правила вежбања;– вреднује успех у вежбању. | *Компетенција за учење* *Решавање проблема**Сарадња**Естетичка компетенција* | МК |  |

Датум предаје: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Предметни наставник: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Легенда:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ТИП ЧАСА** | **ОБЛИК РАДА** | **МЕТОДА РАДА** | **МЕЂУПРЕДМЕТНЕ КОРЕЛАЦИЈЕ** |
| В – вежбање | ФР – фронтални рад | МО – монолошка метода | СЈ - српски језик |
| Ув – увежбавање | ГР – групни рад | ДИ – дијалошка метода | М - математика |
| Ут – утврђивање | РП – рад у паровима | ДМ – демонстрациона метода | СОН - свет око нас |
| Обу – обучавање | ИР – индивидуални рад | ПР – практичан рад | ЛК - ликовна култура |
| Обр – обрада |  |  | МК - музичка култура |
| ПЗ – проширивање знања |  |  | Гр - грађанско васпитање |
| П – провера |  |  |  |
| С – систематизација |  |  |  |