**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 | Облик  рада | Метода  рада | Исходи  (Ученик ће бити у стању да...) | Међупр. комп. | Међупр. кор. | Евалуација |
| 1. | 1. | Договор о раду | Обу | ФР  ИР  ГР | ДМ  ДИ  МО  ПР | – 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* | СЈ  М  СОН |  |
| 2. | Елементарне игре с трчањем | Ув | ФР  ГР  ИР | МО  ДМ  ДИ  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;  – 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 брзине  Вежбамо безбедно | Обр | ФР  ИН  ГР | ДM  ДИ  МО  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;  – 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* | МК  М |  |
| 4. | Трчање са променом правца и смера | Обу | ФР  ИР  ГР | ДМ  ДИ  МО  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;  – поштује правила понашања у и на просторима за вежбање;  – поштује правила игре;  – вреднује успех у вежбању. | *Комуникација*  *Сарадња*  *Компетенција за учење* | М  СОН |  |
| 1. | 5. | Трчање преко препрека  (Значај воде за организам и вежбање) | Обу | ФР  ИН  ГР | ДМ  ДИ  МО  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;  – 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* | СЈ  СОН |  |
| 6. | Ходање опружањем стајне ноге | Обу | ФР  ИН  РП | ДМ  ДИ  МО  ПР | – 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* | М  МК  СОН |  |
| 9. | 7. | Полигон и елементарне игре уз коришћење реквизита | Обу | ФР  ИН  ГР  РП | ДМ  ДИ  МО  ПР | – 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 | ФР  ИР  ГР | ДМ  ДИ  ГР  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;  – поштује правила понашања у и на просторима за вежбање;  – поштује правила игре;  – вреднује успех у вежбању. | *Компетенција за учење*  *Комуникација*  *Решавање проблема* | М  СОН |  |
| 1. | 9. | Скок удаљ из места | Обу | ФР  ИР  ГР | ДМ  ДИ  МО  ПР | – 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  ИР  ГР | ДМ  ДИ  МО  ПР | – 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 | ФР  ИР  ГР | ДМ  ДИ  МО  ПР | – 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 | ГР  ИР  ГР  РП | ДМ  ДИ  МО  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;  – 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 | ГР  ИР  ФР | ДМ  ДИ  МО  ПР | – 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 | Облик  рада | Метода  рада | Исходи  (Ученик ће бити у стању да...) | Међупр. комп. | Међупр. кор. | Евалуација |
| 3. | 14. | Вођење лопте у ходању и трчању | Обу | ФР  ГР  ИР | ДИ  ДМ  ПР  МО | – 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* | СОН  СЈ |  |
| 3. | 15. | Додавање лопте једном и другом руком | Ут | ФР  ИР  РП | ДИ  ДМ  ПР  МО | – 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* | М  СОН |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3. | 16. | Гађање лоптом у импровизовани кош, ниски кош и гол | Обу | ФР  ИР  РП  ГР | ДИ  ДМ  ПР  МО | – 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 | ФР  ГР  ИР | ДМ  ДИ  МО  ПР | – 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* | СОН  Гр |  |
| 2. | 18. | Елементарне игре брзине и снаге | У | ФР  ИР  ГР | ДИ  МО  ДМ  ПР | – 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 | ФР  ИР  РП | ДМ  ДИ  МО  ПР | – 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* | СОН  М |  |
| 2 | 20. | Припремне вежбе за прескок:  Игре уз коришћење различитих облика скакања и прескакања. | Обу | ГР  ИР  ФР  РП | ДИ  МО  ДМ  ПР | – 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 | ФР  ИР  ГР  РП | ДМ  ДИ  МО  ПР | – 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 | ФР  ИР  ГР | ДМ  ДИ  МО  ПР | – 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  ЛК  СОН |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5. | 23. | Колут назад | Обу | ФР  ИР  ГР | ДМ  ДИ  МО  ПР | – 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* | С  СОН  Л |  |
| 24. | Колут назад из чучња у чучањ низ стрму раван | Ув | ФР  ИР  ГР | ДМ  ДИ  МО  ПР | – 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* | М  СОН |  |
| 5. | 25. | Два повезана колута напред | Обу | ИР  ФР  ГР | ДМ  ДИ  МО  ПР | – 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 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7. | 26. | Манипулација палицама у пару | Обу | ФР  ИР  ГР  РП | ДМ  ДИ  МО  ПР | – 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 | ИР  ФР  ГР | ДИ  МО  ДМ  ПР | – 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* | М  СОН |  |

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 | Облик  рада | Метода  рада | Исходи  (Ученик ће бити у стању да...) | Међупр. комп. | Међупр. кор. | Евалуација |
| 1. и 7. | 28. | Трчања, поскоци и скокови уз коришћење реквизита | Ув | ИР  ФР  ГР | ДМ  ДИ  МО  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;  – 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 | ФР  ИР  ГР | ДИ  МО  ДМ  ПР | – 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* | СОН  М |  |
| 8. | 30. | Дечја народна игра ,,Ми смо деца весела“ | Обу | ФР  ИР  ГР | ДИ  МО  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*  *Естетска компетенција* | М  МК  СЈ |  |
| 3. | 31. | Бацање лопте увис без и са окретом за 360° | Обу | ФР  ИР  ГР | ДИ  МО  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;  – прихвата победу и пораз као саставне делове игре и такмичења;  – вреднује успех у вежбању. | *Компетенција за учење*  *Комуникација*  *Сарадња* | М  ЛК |  |
| 2. | 32. | Пресакање кратке вијаче | Ув | ФР  ИР  ГР | ДИ  МО  ДМ  ПР | – 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* | М  СОН |  |
| 33. | Прескакање кратке вијаче | Пр | ФР  ИР  РП | ДИ  МО  ДМ  ПР | – 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* | СОН  М |  |
| 5. | 34. | Одељенско такмичење у комбинацији научених вежби | Ув | ФР  ИР  ГР  РП | ДИ  МО  ДМ  ПР | – 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 | ФР  ИР  ГР | ДИ  МО  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* | СЈ  МК  М |  |
| 3. | 36. | Бацање лоптица у вертикалне и хоризонталне циљеве | Ув | ФР  ИР  ГР  РП | ДМ  ДИ  МО  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* | М  ЛК |  |
| 7. | 37. | Игре с ластишом | ПЗ | ФР  ИР  ГР | ДИ  МО  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* | СЈ  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: **ДЕЦЕМБАР** | | | | | | | | | | |
| Р. бр. наст. теме | Р. бр.  часа | Назив наставне јединице | Тип часа | Облик  рада | Метода  рада | Исходи  (Ученик ће бити у стању да...) | Међупр. комп. | Међупр. кор. | Eвалуација |
| 7. | 38. | Прескакање дуге вијаче | Обу | ФР  Ир  ГР | ДМ  ДИ  МО  ПР | – 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 | ФР  ИР  ГР | ДИ  МО  ДМ  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* | М  СЈ |  |
| 7. | 40. | Прескакање вијаче уназад | Обу | ФР  ИР  ГР | ДИ  МО  ДМ  ПВ | – 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* | ЛК  М  СОН |  |
| 3. | 41. | Вођење лопте једном и другом руком у месту и у кретању | Обу | ФР  ГР  ИР | ДИ  МО  ДМ  ПР | – 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* | СЈ  СОН |  |
| 42. | Вођење и додавање лопте | В | ФР  ГР  ИР | ДИ  МО  ДМ  ПР | – 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* | СЈ  СОН |  |
| 3. | 43. | Игре с вођењем и додавањем лопте и гађањем у циљ | П | ФР  ГР  ИР | ДИ  МО  ДМ  ПР | – 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* | СЈ  СОН |  |
| 4. | 44. | Пењање | Обу | ФР  ИР  ГР  РП | ДИ  МО  ДМ  ПР | – 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* | М  СОН |  |
| 4. | 45. | Пењање и спуштање на различите справе и с различитих справа | У | ФР  ИР  ГР  РП | ДИ  МО  ДМ  ПВ | – 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 | М  СОН |  |
| 8. | 46. | „Ја посејах лан“ | Ув | ФР  ИР  ГР | ДИ  МО  ДМ  ПР | – 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* | НТ  МК |  |
| 7. | 47. | Игре вијачом (дугом и кратком) | Ув | ФР  ИР  ГР | ДИ  МО  ДМ  ПР | 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 | ФР  ИР  ГР | ДИ  МО  ДМ  ПР | – 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* | СОН  МК |  |
| 5. | 49. | Колут напред и назад | Ув | ФР  ИР  ГР | ДИ  МО  ДМ  ПР | – 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  ЛК  СОН |  |
| 5. | 50. | Колут преко лопте | Обу | ФР  ИР  ГР | ДИ  МО  ДМ  ПР | – 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* | СЈ  СОН  М  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: **ЈАНУАР** | | | | | | | | | | |
| Р. бр. наст. теме | Р. бр.  часа | Назив наставне јединице | Тип часа | Облик  рада | Метода  рада | Исходи  (Ученик ће бити у стању да...) | Међупр. комп. | Међупр. кор. | Евалуација |
| 5. | 51. | Колут напред и назад | Ув | ФР  ИР  ГР | ДИ  МО  ДМ  ПР | * 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* | М  ЛК  СОН |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5. | 52. | Одељенско такмичење у комбинацији научених вежби (колут, вијача, пењање) | Ув | ФР  ИР  ГР | ДИ  МО  ДМ  ПР | – 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* | М  ЛК  СОН |  |
| 53. | Колут напред и назад | П | ФР  ИР  ГР | ДИ  МО  ДМ  ПР | – 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  ЛК  СОН |  |
| 8. | 54. | Дечја народна игра „Ми смо деца весела“ | Ув | ФР  ИР  ГР | ДИ  МО  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*  *Естетска компетенција* | МК  СЈ |  |
| 1. | 55. | Ходање по линији | Обу | ФР  ИР  ГР | ДИ  МО  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;  – 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* | М  СОН  СЈ |  |
| 1. | 56. | Ходање по широком делу шведске клупе | Обу | ФР  ИР  РП  ГР | ДИ  МО  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;  – 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* | СОН  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: **ФЕБРУАР** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Р. бр. наст. теме | Р. бр.  часа | Назив наставне јединице | Тип часа | Облик  рада | | | Метода  рада | | Исходи  (Ученик ће бити у стању да...) | Међупр. комп. | | Међупр. кор. | | Евалуација | |
| 1. | 57. | ,,Ја посејах лан“ и народно коло „Моравац“ | Ув | | ФР  ИР  РП  ГР | ДИ  МО  ДМ  ПР | | – 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* | МК  СОН | |  | |
| 7. | 58. | Ходање по тлу и клупи | Ув | | ФР  ИР  ГР | ДИ  МО  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;  – 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* | СОН  М | |  | |
| 7. | 59. | Игре са лоптом, палицом, обручем, вијачом и другим реквизитима. | Обу | ФР  ИР  ГР | | | ДИ  МО  ДМ  ПР | | – 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* | | | М  СОН | |  |
| 8. | 60. | Ритмичко ходање и  трчање | Ув | ФР  ИР  ГР | | | ДИ  МО  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;  – 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 | ФР  ИР  ГР | | | ДИ  МО  ДМ  ПР | | – 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* | | | СЈ  М  МК | |  |
| 62. | Вучење и гурање у паровима | О | ФР  ИР  РП  ГР | | | ДИ  МО  ДМ  ПР | | – 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* | | | М  СОН | |  |
| 63. | Игре на снегу | Ув | ФР  ИР  ГР | | | ДИ  МО  ДМ  ПР | | – 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  СОН | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7. | 64. | Дизање и ношење предмета и реквизита | Обу | ФР  ИР  ГР | ДИ  МО  ДМ  ПР | – 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 | ФР  ИР  ГР | ДИ  МО  ДМ  ПР | 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* | М  СОН |  |

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 | Облик  рада | Метода  рада | 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 | ФР  ИР  ГР | ДИ  МО  ДМ  ПР | – 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* | М  ЛК |  |
| 6. | 67. | Игре на снегу | Ув | ФР  ИР  РП  ГР | ДИ  МО  ДМ  ПР | – 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* | СОН  ЛК |  |
| 7. | 68. | Ходање по ниској греди у чучњу и дизањем | Обу | ФР  ИР  ГР | ДИ  МО  ДМ  ПР | – 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 | ФР  ГР  ИР | ДИ МО ДМ ПР | – 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* | М  ЛК  СОН |  |
| 70. | Штафетне игре | Ув | ФР  ГР  ИР | ДИ МО ДМ ПР | – 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* | М СОН |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4. | 71. | Пузање потрбушке, на боку, леђима | Обу | ФР  ГР  ИР | ДИ МО ДМ ПР | – 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 | ФР  ГР  ИР | ДИ  МО  ДМ  ПР | – 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 | ФР  ГР  ИР | ДИ  МО  ДМ  ПР | – 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* | М  СОН |  |
| 9. | 74. | Савладавање препрека различитим кретањима | Ув | ФР  ГР  ИР | ДИ  МО  ДМ  ПР | – 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  МК |  |
| 2. | 75. | Дизање и ношење предмета и реквизита на различите начине | Обу | ФР  ГР  ИР | ДИ  МО  ДМ  ПР | – 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* | М  СОН  ЛК |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 9. | 76. | Савладавање препрека наученим начином кретања (променом правца и смера, комбиновано са различитим покретима) | С | ФР  ГР  ИР | ДИ  МО  ДМ  ПР | – 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 | ФР  ГР  ИР | ДИ  МО  ДМ  ПР | * 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* | М  СОН |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5. | 78. | Састав од научених елемената | П | ФР  ГР  ИР | ДИ  МО  ДМ  ПР | – 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* | СОН  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: **АПРИЛ** | | | | | | | | | |
| Р. бр. наст. теме | Р. бр.  часа | Назив наставне јединице | Тип часа | Облик  рада | Метода  рада | 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 | ФР  ГР  ИР | ДИ  МО  ДМ  ПР | – 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 | ФР  ГР  ИР | ДИ  МО  ДМ  ПР | -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* | СОН  ЛК  М |  |
| 6. | 81. | Мала вага на тлу, клупи и ниској греди | Обу | ФР  ИР  ГР | ДИ  МО  ДМ  ПР | – 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 | ФР  ИР  ГР | ДИ  МО  ДМ  ПР | – 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* | СОН  Л  М |  |
| 6. | 83. | Ходање привлачењем на целом стопалу и успон | Обу | ФР  ИР  ГР | ДИ  МО  ДМ  ПР | – 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 | ФР  ИР  ГР | ДИ  МО  ДМ  ПР | 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 | ФР  ИР  ГР | ДИ  МО  ДМ  ПР | – 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 | ФР  ИР  ГР | ДИ  МО  ДМ  ПР | – 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 | ФР  ИР  ГР | ДИ  МО  ДМ  ПР | – 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* | СОН  ЛК  М |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4. | 88. | Помицање на дохватном вратилу с згрченим ногама у вису предњем | Обу | ФР  ИР  ГР | ДИ  МО  ДМ  ПР | – 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 | ФР  ИР  ГР | ДИ  МО  ДМ  ПР | – 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 | ФР  ИР  ГР | ДИ  МО  ДМ  ПР | – 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 | Облик  рада | Метода  рада | Исходи  (Ученик ће бити у стању да...) | Међупр. комп. | Међупр. кор. | Евалуација |
| 4. | 91. | Пењање, вишење и помицање на разним објектима у природи | Ув | ФР  ИР  ГР | ДИ  МО  ДМ  ПР | – 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  М |  |
| 4. | 92. | Пењање  уз лестве | Обу | ФР  ИР  ГР  РП | ДИ  МО  ДМ  ПР | – 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 | ФР  ИР  ГР | ДИ  МО  ДМ  ПР | – 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* | СЈ  СОН |  |
| 3. | 94. | Елементарне игре с вођењем и додавањем лопте и гађањем лоптом у  циљ | Ув | ФР  ИР  ГР | ДИ  МО  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;  – прихвата победу и пораз као саставне делове игре и такмичења;  – придржава се правила вежбања;  – вреднује успех у вежбању. | *Компетенција за учење*  *Комуникација*  *Сарадња* | СЈ  СОН |  |
| 95. | Вођење лопте једном и другом руком у месту и кретању | П | ФР  ИР  ГР | ДИ  МО  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;  – 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 | ФР  ИР  ГР | ДИ  МО  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;  – 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 | ФР  ИР  ГР | ДИ  МО  ДМ  ПР | – 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* | ЛК  МК |  |
| 8. | 98. | Стварање кореографије за децју песму из 1. разреда по избору ученика | Обу | ФР  ИР  ГР | ДИ  МО  ДМ  ПР | – 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* | МК  ЛК |  |
| 3. | 99. | Штафетне игре и друге елементарне игре лоптом (вођење, хватање, додавање) | Ув | ФР  ИР  ГР  РП | ДИ  МО  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;  – 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 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6. | 100. | Игре равнотеже | Ув | ФР  ИР  ГР | ДИ  МО  ДМ  ПР | – 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 | ФР  ИР  ГР | ДИ  МО  ДМ  ПР | – 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* | М  СОН  Гр |  |
| 8. | 102. | Музичке игре | Обу | ФР  ИР  ГР | ДИ  МО  ДМ  ПР | – 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 | Облик  рада | Метода  рада | Исходи  (Ученик ће бити у стању да...) | Међупр.  комп. | Међупр. кор. | Евалуација |
| 4. | 103. | Игре с пењањем, вишењем, провлачењем | Ув | ФР  ИР  ГР | ДИ  МО  ДМ  ПР | – 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* | СОН  М |  |
| 9. | 104. | Игре без граница – међуодељенска такмичења | Ув | ФР  ИР  ГР | ДИ  МО  ДМ  ПР | – 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* | СОН  М |  |
| 12. | 105. | Разговор о резултатима рада | С | ФР  ИР  ГР | ДИ  МО  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;  – 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* | СЈ  СОН |  |
| 11. | 106. | Спортске активности које утичу на добро здравље | С | ФР  ИР  ГР | ДИ  МО  ДМ  ПР | – 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 | ФР  ИН  ГР | ДИ  ДМ  ПВ | 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* | М  СОН  Гр |  |
| 8. | 108. | Музичке игре | С | ФР  ИР  ГР | ДИ  МО  ДМ  ПР | – 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 |  |  |  |