**ОПЕРАТИВНИ ПЛАН РАДА НАСТАВНИКА**

Школска **2025/2026**. година

Назив предмета: **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...)** | **Наставна средства** | **Међупредметна корелација** | **Напомена** |
| **1. 3.** | 1. | **Договор о раду и разговор о значају телесног вежбања** | Вежбање | Фронтални, индивидуални, групни | Вербална, демонстративна, практичан рад | Користи усвојене моторичке вештине у свакодневном животу.  Примењује правилну технику дисања приликом вежбања. | Лопта | Грађанско васпитање |  |
| **1. 2.1. 3.1.** | 2. | **Врста, спортски поздрав** | Обучавање | Фронтални, индивидуални, групни | Вербална, демонстративна, практичан рад | Примењује једноставне вежбе обликовања.  Правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања.  Комбинује и користи усвојене моторичке вештине у игри и свакодневном животу.  Изводи кретања, вежбе и кратке саставе уз музичку пратњу. | Креда за обележавање терена | Музичка култура,  Српски језик |  |
| **1. 2.2. 3.** | 3. | **Имитирајући једноножни и суножни поскоци** | Обучавање | Фронтални, индивидуални, групни | Вербална, демонстративна, практичан рад | Користи усвојене моторичке вештине у свакодневном животу.  Примењује правилну технику дисања приликом вежбања. | Бежични звучник | Грађанско васпитање, свет око нас |  |
| **1. 2.1. 3.** | 4. | **Елементарне игре које смо раније научили** | Увежбавање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, тимски рад, рад у паровима | Демонстративна, метода практичних радова, разговор | Примењује једноставне вежбе (вежбе обликовања).  Правилно изводи вежбу, разноврсна природна и изведена кретања.  Поштује правила игре.  Навија фер и бодри учеснике у игри.  Прихвата сопствену победу и пораз. | Бројалица | Музичка култура |  |
| **1. 2.1. 3.** | 5. | **Ходам и трчим усправног тела** | Обучавање | Фронтални, групни, индивидуални рад | Демонстративна, метода практичних радова, разговор, метода посматрања | Користи усвојене моторичке вештине у свакодневном животу.  Примењује правилну технику дисања приликом вежбања. | – | Свет око нас |  |
| **1. 2.2.**  **3.** | 6. | **Поскакивање једном ногом у месту и кретању** | Обучавање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима | Демонстративна, метода практичних радова, разговор | Примењује једноставне вежбе (вежбе обликовања).  Правилно изводи вежбу, разноврсна природна и изведена кретања.  Поштује правила игре.  Навија фер и бодри учеснике у игри.  Прихвата сопствену победу и пораз. | Бројалице | Грађанско васпитање |  |
| **1. 2.1. 3.** | 7. | **Кретање у колони по један ходањем и трчањем** | Увежбавање | Фронтални, рад у пару, групни | Демонстративна, метода практичних радова, разговор, метода посматрања | Примењује једноставне вежбе обликовања.  Правилно изводи вежбе, природна и изведена кретања.  Одговорно се односи према објектима, справама и реквизитима у просторима за вежбање. | Креда за обележавање | Грађанско васпитање |  |
| **1. 2.2.**  **3.** | 8. | **Елементарне игре с применом поскакивања** | Увежбавање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у пару | Демонстративна, метода практичних радова, разговор, метода посматрања | Примењује једноставне вежбе (вежбе обликовања).  Правилно изводи вежбу, разноврсна природна и изведена кретања.  Поштује правила игре.  Навија фер и бодри учеснике у игри.  Прихвата сопствену победу и пораз. | Креда за цртање | Музичка култура |  |
| **1. 2.2.**  **3.** | 9. | **Поскоци у пару једноножно и суножно** | Увежбавање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у пару | Демонстративна, метода практичних радова | Примењује једноставне вежбе (вежбе обликовања).  Правилно изводи вежбу, разноврсна природна и изведена кретања.  Поштује правила игре.  Навија фер и бодри учеснике у игри.  Прихвата сопствену победу и пораз. | Ластиш, креда | Свет око нас |  |
| **1. 2.2.**  **3.** | 10. | **Скок залетом и једноножним одривом преко препреке** | Обучавање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у пару | Демонстративна, метода практичних радова, разговор, метода посматрања | Користи усвојене моторичке вештине у свакодневном животу.  Примењује правилну технику дисања приликом вежбања. | Креда, ластиш | Грађанско васпитање |  |
| **1. 2.1. 3.** | 11. | **Елементарне игре с различитим облицима кретања** | Обучавање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у пару | Демонстративна, метода практичних радова, разговор, метода посматрања | Користи усвојене моторичке вештине у свакодневном животу.  Примењује правилну технику дисања приликом вежбања.  Поштује правила игре.  Навија фер и бодри учеснике у игри.  Прихвата сопствену победу и пораз. | Креда, ластиш,  (обруч) | Свет око нас |  |
| **1. 2.4. 3.** | 12. | **Пењање уз косе препреке** | Обучавање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад | Демонстративна, метода практичних радова, разговор, метода посматрања | Користи усвојене моторичке вештине у свакодневном животу.  Примењује правилну технику дисања приликом вежбања. | Клупа, облица, дебло, шире греде, јаче издужене даске, мердевине | Грађанско васпитање |  |
| **1. 2.4. 3.** | 13. | **Прелажење преко разних објеката** | Обучавање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад | Демонстративна, метода практичних радова, разговор, метода посматрања | Користи усвојене моторичке вештине у свакодневном животу.  Примењује правилну технику дисања приликом вежбања. | Клупа, облица, дебло, шире греде, јаче издужене даске | Грађанско васпитање |  |

Датум предаје оперативног плана\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Наставник\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ОПЕРАТИВНИ ПЛАН НАСТАВНИКА**

Школска **2025/2026**. година

Назив предмета: **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...)** | **Наставна средства** | **Међупредметна корелација** | **Напомена** |
| **1.**  **2.1.**  **3.** | 14. | **Елементарне игре с променом места** | Увежбавање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, тимски рад, рад у паровима | Демонстративна, практичних радова, разговор, посматрање | Користи усвојене моторичке вештине у свакодневном животу.  Примењује правилну технику дисања приликом вежбања.  Поштује правила игре.  Навија фер и бодри учеснике у игри.  Прихвата сопствену победу и пораз. | Креда за  обележавање,  повез за очи | Грађанско васпитање |  |
| **1.**  **2.4.**  **3.** | 15. | **Пењање уз мердевине, мотке, стабла** | Увежбавање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад | Демонстративна, метода практичних радова , разговор, метода посматрања | Користи усвојене моторичке вештине у свакодневном животу.  Примењује правилну технику дисања приликом вежбања. | Лестве, стабло, мотке за пењање, зид, дрво | Свет око нас |  |
| **1.**  **2.1.**  **3.** | 16. | **Брзо трчање на 20 м из различитих положаја** | Увежбавање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, тимски рад | Демонстративна, метода практичних радова, разговор, метода посматрања | Примењује једноставне вежбе обликовања.  Правилно изводи вежбе, природна и изведена кретања.  Поштује правила игре.  Прихвата сопствену победу и пораз. | Креда за обележавање, штоперица за наставника | Грађанско васпитање |  |
| **1.**  **2.2.**  **3.** | 17. | **Скок удаљ из места** | Увежбавање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад | Демонстративна, метода практичних радова, разговор, метода посматрања | Користи усвојене моторичке вештине у свакодневном животу.  Примењује правилну технику дисања приликом вежбања. | Креда за обележавање, струњаче, модел метра за обележавање дужине | Грађанско васпитање |  |
| **1.**  **2.1.**  **3.** | 18. | **Спринт трчање на 20 метара** | Обучавање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад | Демонстративна, метода практичних радова, разговор, метода посматрања | Користи усвојене моторичке вештине у свакодневном животу.  Примењује правилну технику дисања приликом вежбања. | Креда за обележавање, модел метра, штоперица | Математика |  |
| **1.**  **2.1.**  **3.** | 19. | **Елементарне игре у кружној формацији** | Увежбавање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима | Демонстративна, метода практичних радова, разговор, метода посматрања | Користи усвојене моторичке вештине у свакодневном животу.  Примењује правилну технику дисања приликом вежбања.  Поштује правила игре.  Навија фер и бодри учеснике у игри.  Прихвата сопствену победу и пораз. | Марама – повез преко очију | Грађанско васпитање |  |
| **1.**  **2.7.**  **3.** | 20. | **Бацање предмета различитих облика у даљину из места** | Обучавање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад | Демонстративна, метода практичних радова разговор, метода посматрања | Користи усвојене моторичке вештине у свакодневном животу.  Примењује правилну технику дисања приликом вежбања. | Кестење, каменчићи, шишарке, лоптице... | Грађанско васпитање |  |
| **1.**  **2.1.**  **3.** | 21. | **Тренинг издржљивости смењивањем ходања и трчања** | Обучавање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад | Демонстративна, метода практичних радова, разговор, метода посматрања | Примењује једноставне вежбе (вежбе обликовања).  Правилно изводи вежбу, разноврсна природна и изведена кретања. | Кестење, каменчићи, шишарке, лоптице... | Грађанско васпитање |  |
| **1.**  **2.2.**  **3.** | 22. | **Прескакање низа препрека** | Обучавање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад | Демонстративна, метода практичних радова, разговор, метода посматрања | Примењује једноставне вежбе (вежбе обликовања).  Правилно изводи вежбу, разноврсна природна и изведена кретања. | Повез за очи, палице, школске торбе, картонске кутије | Грађанско васпитање |  |
| **1.**  **2.3.**  **3.** | 23. | **Бацање лопте увис и хватање на различите начине** | Обучавање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима | Демонстративна, метода практичних радова, разговор, метода посматрања | Примењује једноставне вежбе обликовања.  Правилно изводи вежбе, природна и изведена кретања. Одговорно се односи према објектима, справама и реквизитима у просторима за вежбање. | Шишарке, кестење, лопте | Грађанско васпитање |  |
| **1.**  **2.3.**  **3.** | 24. | **Елементарне игре лоптом** | Увежбавање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима | Демонстративна, метода практичних радова, разговор, метода посматрања | Користи усвојене моторичке вештине у свакодневном животу.  Примењује правилну технику дисања приликом вежбања.  Поштује правила игре.  Навија фер и бодри учеснике у игри. Прихвата сопствену победу и пораз. | Шишарке, кестење,  лопте | Грађанско васпитање |  |
| **1.**  **2.3.**  **3.** | 25. | **Бацање лопте с одбијањем од зида и хватање** | Увежбавање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима | Демонстративна, метода практичних радова , разговор, метода посматрања | Примењује једноставне вежбе (вежбе обликовања).  Правилно изводи вежбу, разноврсна природна и изведена кретања. | Лопта, креда за обележавање, штоперица за наставника, зид | Грађанско васпитање |  |
| **1.**  **2.2.**  **3.** | 26. | **Скок удаљ из залета** | Увежбавање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима | Демонстративна, метода практичних радова, разговор | Примењује једноставне вежбе (вежбе обликовања).  Правилно изводи вежбу, разноврсна природна и изведена кретања.  Користи основну терминологију вежбања. | Креда за обележавање, модел метра, лопта | Грађанско васпитање |  |
| **1.**  **2.1.**  **3.** | 27. | **Трчање с допунским задацима** | Увежбавање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад | Демонстративна, метода практичних радова, разговор, метода посматрања | Примењује једноставне вежбе (вежбе обликовања).  Правилно изводи вежбу, разноврсна природна и изведена кретања.  Поштује правила игре.  Навија фер и бодри учеснике у игри. | Креда за обележавање, лопте | Грађанско васпитање |  |
| **1.**  **2.2.**  **3.** | 28. | **Скок удаљ из залета** | Увежбавање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад | Демонстративна, метода практичних радова, разговор, метода посматрања | Примењује једноставне вежбе (вежбе обликовања).  Правилно изводи вежбу, разноврсна природна и изведена кретања.  Користи основну терминологију вежбања. | Ластиш, апликације воћа и поврћа | Грађанско васпитање |  |

Датум предаје оперативног плана\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Наставник\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ОПЕРАТИВНИ ПЛАН НАСТАВНИКА**

Школска **2025/2026**.година

Назив предмета: **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...)** | **Наставна средства** | **Међупредметна корелација** | **Напомена** |
| **1.**  **2.1.**  **3.** | 29. | **Елементарне игре за корелацију с предметом природа и друштво** | Увежбавање | Фронтални рад, индивидуални рад , групни рад | Демонстративна, метода практичних радова, разговор, метода посматрања | Користи усвојене моторичке вештине у свакодневном животу.  Примењује правилну технику дисања приликом вежбања.  Поштује правила игре.  Навија фер и бодри учеснике у игри.  Прихвата сопствену победу и пораз. | Ластиш, апликације воћа и поврћа | Свет око нас |  |
| **1.**  **2.2.**  **3.** | 30. | **Скок удаљ** | Проверавање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад | Демонстративна, метода практичних радова, разговор, метода посматрања | Примењује једноставне вежбе обликовања.  Правилно изводи вежбе, природна и изведена кретања. | Креда за обележавање, модел метра,  лопта | Грађанско васпитање,  математика |  |
| **1.**  **2.1.**  **3.** | 31. | **Ходање и трчање на разне начине и у колони по један, два четири** | Обучавање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, тимски рад, рад у паровима | Демонстративна, метода практичних радова , разговор, метода посматрања. | Примењује једноставне вежбе (вежбе обликовања).  Правилно изводи вежбу, разноврсна природна и изведена кретања. | Креда за обележавање, (обручи) | Музичка култура |  |
| **1.**  **2.3.**  **3.** | 32. | **Бацање и хватање лопте с одбијањем од тла** | Обучавање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, тимски рад, рад у паровима | Демонстративна, метода практичних радова, разговор, метода посматрања | Примењује једноставне вежбе (вежбе обликовања).  Правилно изводи вежбу, разноврсна природна и изведена кретања. | Лопте | Грађанско васпитање |  |
| **1.**  **2.4.**  **3.** | 33. | **Манипулација телом без помоћи руку** | Обучавање | Фронтални, индивидуални, групни | Демонстративна, практичних радова, вербална | Примењује једноставне вежбе обликовања.  Правилно изводи вежбе, природна и изведена кретања. | Струњаче, лопта | Грађанско васпитање |  |
| **1.**  **2.1.**  **3.** | 34. | **Елементарне игре – хваталице** | Обучавање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, тимски рад, рад у паровима | Демонстративна, метода практичних радова, разговор, метода посматрања | Користи усвојене моторичке вештине у свакодневном животу.  Примењује правилну технику дисања приликом вежбања.  Поштује правила игре.  Навија фер и бодри учеснике у игри.  Прихвата сопствену победу и пораз. | Креда за обележавање, марама  (за ловца) | Грађанско васпитање |  |
| **1.**  **2.4.**  **3.** | 35. | **Бочно котрљање** | Обучавање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, тимски рад, рад у паровима | Демонстративна, метода практичних радова, разговор, метода посматрања | Примењује једноставне вежбе обликовања.  Правилно изводи вежбе, природна и изведена кретања.  Поштује правила игре.  Навија фер и бодри учеснике у игри.  Прихвата сопствену победу и пораз. | Струњаче, одскочна даска | Грађанско васпитање |  |
| **1.**  **2.4.**  **3.** | 36. | **Потискивање парова с места** | Обучавање | Рад у паровима, фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, тимски рад | Демонстративна, метода практичних радова, разговор, метода посматрања | Примењује једноставне вежбе обликовања.  Правилно изводи вежбе, природна и изведена кретања. | Креда за обележавање  (линије терена) | Грађанско васпитање |  |
| **1.**  **2.1.**  **3.** | 37. | **Ходање у 2/4 такту и трчање у оквиру задатог ритма** | Обучавање | Фронтални рад, индивидуални рад, рад у паровима | Демонстративна, метода практичних радова, разговор, метода посматрања | Примењује једноставне вежбе (вежбе обликовања).  Правилно изводи вежбу, разноврсна природна и изведена кретања. | Удараљке за наставника | Музичка култура |  |
| **1.**  **2.4.**  **3.** | 38. | **Потискивање и вучење парова преко црте** | Обучавање | Рад у пару, фронтални рад, индивидуални рад, групни рад | Демонстративна, метода практичних радова, разговор, метода посматрања | Примењује једноставне вежбе обликовања.  Правилно изводи вежбе, природна и изведена кретања.  Поштује правила игре.  Навија фер и бодри учеснике у игри.  Прихвата сопствену победу и пораз. | Креда за обележавање, палице за надвлачење  (за сваки пар ученика) | Грађанско васпитање |  |

Датум предаје оперативног плана\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Наставник\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ОПЕРАТИВНИ ПЛАН НАСТАВНИКА**

Школска **2025/2026**. година

Назив предмета: **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...)** | **Наставна средства** | **Међупредметна корелација** | **Напомена** |
| **1.**  **2.2.**  **3.** | 39. | **Дечји поскок у месту и кретању** | Обучавање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, тимски рад, рад у паровима | Демонстративна, метода практичних радова, разговор, метода посматрања | Примењује једноставне вежбе (вежбе обликовања).  Правилно изводи вежбу, разноврсна природна и изведена кретања.  Поштује правила игре.  Навија фер и бодри учеснике у игри.  Прихвата сопствену победу и пораз. | Конопац за надвлачење, траке | Грађанско васпитање |  |
| **1.**  **2.7.**  **3.** | 40. | **Потискивање и вучење парова палицом** | Обучавање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад | Демонстративна, метода практичних радова, разговор, метода посматрања | Примењује једноставне вежбе обликовања.  Правилно изводи вежбе, природна и изведена кретања. | Струњаче | Грађанско васпитање |  |
| **1.**  **2.2.**  **3.** | 41. | **Залетом право и једноножним одривом наскок на клупу и скок увис** | Обучавање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима | Демонстративна, метода практичних радова, разговор, метода посматрања | Примењује једноставне вежбе (вежбе обликовања).  Правилно изводи вежбу, разноврсна природна и изведена кретања. | Лопте, клупа, ластиш... | Грађанско васпитање |  |
| **1.**  **2.7.**  **3.** | 42. | **Потискивање и вучење моткама и конопцем** | Обучавање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима | Демонстративна, метода практичних радова, разговор, метода посматрања | Примењује једноставне вежбе обликовања.  Правилно изводи вежбе, природна и изведена кретања. | Конопац за надвлачење, мотке (палице) | Грађанско васпитање |  |
| **1.**  **2.2.**  **3.** | 43. | **Скок увис правим залетом** | Увежбавање | Фронтални рад, индивидуални рад , групни рад , рад у паровима | Демонстративна, метода практичних радова, разговор, метода посматрања | Примењује једноставне вежбе (вежбе обликовања).  Правилно изводи вежбу, разноврсна природна и изведена кретања.  Поштује мере безбедности током вежбања. | Ластиш, струњаче, це-де (пратећа музика ) | Грађанско васпитање |  |
| **1.**  **2.1.**  **3.** | 44. | **Елементарне игре за корелацију с математиком** | Увежбавање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима | Демонстративна, метода практичних радова, разговор, метода посматрања | Користи усвојене моторичке вештине у свакодневном животу.  Примењује правилну технику дисања приликом вежбања.  Поштује правила игре.  Навија фер и бодри учеснике у игри.  Прихвата сопствену победу и пораз. | Картончићи с исписаним бројевима | Математика |  |
| **1.**  **2.5.**  **3.** | 45. | **Колут напред из чучња у чучањ** | Обучавање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад | Демонстративна, метода практичних радова, разговор, метода посматрања | Примењује једноставне вежбе (вежбе обликовања).  Правилно изводи вежбу, разноврсна природна и изведена кретања. | Удараљке за наставника (за давање ритма), струњаче | Грађанско васпитање |  |
| **1.**  **2.2.**  **3.** | 46. | **Дечји поскок** | Увежбавање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад | Демонстративна, метода практичних радова, разговор, метода посматрања | Примењује једноставне вежбе (вежбе обликовања).  Правилно изводи вежбу, разноврсна природна и изведена кретања.  Поштује правила игре.  Навија фер и бодри учеснике у игри.  Прихвата сопствену победу и пораз. | Удараљке за наставника  (давање ритма ), струњаче | Грађанско васпитање |  |
| **1.**  **2.5.**  **3.** | 47. | **Колут напред** | Увежбавање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима | Демонстративна, метода практичних радова, разговор, метода посматрања | Правилно изводи вежбу.  Користи усвојене моторичке вештине у свакодневном животу.  Примењује правилну технику дисања приликом вежбања. | Креда за обележавање (већи обручи), струњаче | Грађанско васпитање |  |
| **1.**  **2.5.**  **3.** | 48. | **Колут напред** | Увежбавање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима | Демонстративна, метода практичних радова, разговор, метода посматрања | Правилно изводи вежбу.  Користи усвојене моторичке вештине у свакодневном животу.  Примењује правилну технику дисања приликом вежбања. | Креда за обележавање (већи обручи), струњаче | Грађанско васпитање |  |

Датум предаје оперативног плана\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Наставник\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ОПЕРАТИВНИ ПЛАН НАСТАВНИКА**

Школска **2025/2026**. година

Назив предмета: **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...)** | **Наставна средства** | **Међупредметна корелација** | **Напомена** |
| **1.**  **2.7.**  **3.** | 49. | **Дизање и ношење лопте на различите начине** | Обучавање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад | Демонстративна, метода практичних радова, разговор, метода посматрања | Поштује правила понашања на просторима за вежбање.  Одговорно се односи према објектима, справама и реквизитима у просторима за вежбање. | Лопте, обручи | Грађанско васпитање |  |
| **1.**  **2.8.**  **3.** | 50. | **Стваралачко осмишљавање ритмичке целине дечјим поскоком** | Стваралаштво, увежбавање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима | Демонстративна, метода практичних радова, разговор, метода посматрања | Правилно изводи вежбу.  Користи усвојене моторичке вештине у свакодневном животу.  Примењује правилну технику дисања приликом вежбања.  Изводи кретања, вежбе и кратке саставе уз музичку пратњу. | Лопте | Музичка култура |  |
| **1.**  **2.7.**  **3.** | 51. | **Дизање и ношење предмета различитих облика и тежине** | Обучавање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима | Демонстративна, метода практичних радова, разговор, метода посматрања | Примењује једноставне вежбе (вежбе обликовања).  Правилно изводи вежбу, разноврсна природна и изведена кретања | Лопте, палице, вијаче, књиге, пластичне флаше | Математика |  |
| **1.**  **2.8.**  **3.** | 52. | **Слободно кретно изражавање на музику/песму у 2/4 такту** | Стваралаштво, вежбање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима | Демонстративна, метода практичних радова, разговор, метода посматрања | Правилно изводи вежбу.  Користи усвојене моторичке вештине у свакодневном животу.  Примењује правилну технику дисања приликом вежбања.  Изводи кретања, вежбе и кратке саставе уз музичку пратњу. | Текст песме, инструмент за наставника | Музичка култура |  |
| **1.**  **2.4.**  **3.** | 53. | **Препентравање и провлачење преко и испод справа** | Обучавање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима | Демонстративна, метода практичних радова, разговор, метода посматрања | Правилно изводи вежбу.  Користи усвојене моторичке вештине у свакодневном животу.  Примењује правилну технику дисања приликом вежбања. | Козлић, струњаче, клупа, столица, одскочна даска, рам шведског сандука | Грађанско васпитање |  |
| **1.**  **2.8.**  **3.** | 54. | **Дечја народна игра „Ја посејах лан“** | Обучавање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима | Демонстративна, метода практичних радова, разговор, метода посматрања | Правилно изводи вежбе.  Разликује правилно од неправилног држања тела и правилно држи тело.  Изводи кретања, вежбе и кратке саставе уз музичку пратњу.  Игра дечји и народни плес. | Инструмент и нотни запис за наставника | Музичка култура, народна традиција |  |
| **1.**  **2.4.**  **3.** | 55. | **Вучење санки утроје** | Увежбавање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима | Демонстративна, метода практичних радова, разговор, метода посматрања | Правилно изводи вежбу.  Користи усвојене моторичке вештине у свакодневном животу.  Примењује правилну технику дисања приликом вежбања. | Санке | Свет око нас |  |
| **1.**  **2.8.**  **3.** | 56. | **Дечја народна игра „Ја посејах лан“** | Увежбавање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима | Демонстративна, метода практичних радова, разговор, метода посматрања | Правилно изводи вежбе.  Разликује правилно од неправилног држања тела и правилно држи тело.  Изводи кретања, вежбе и кратке саставе уз музичку пратњу.  Игра дечји и народни плес. | Инструмент и нотни запис за наставника | Музичка култура |  |
| **1.**  **2.1.**  **3.** | 57. | **Елементарне игре или друге кретне активности по избору ученика** | Увежбавање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима | Демонстративна, метода практичних радова, разговор, метода посматрања | Користи усвојене моторичке вештине у свакодневном животу.  Примењује правилну технику дисања приликом вежбања.  Поштује правила игре.  Навија фер и бодри учеснике у игри.  Прихвата сопствену победу и пораз. | Повез за очи, папири за „писма“ | Грађанско васпитање |  |

Датум предаје оперативног плана\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Наставник\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ОПЕРАТИВНИ ПЛАН НАСТАВНИКА**

Школска **2025/2026**. година

Назив предмета: **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...)** | **Наставна средства** | **Међупредметна корелација** | **Напомена** |
| **1.**  **2.7.**  **3.** | 58. | **Гађање лоптицама у хоризонталне циљеве** | Обучавање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима | Демонстративна, метода практичних радова, разговор, метода посматрања | Правилно изводи вежбу.  Користи усвојене моторичке вештине у свакодневном животу.  Примењује правилну технику дисања приликом вежбања. | Лоптице,  5-6 обруча | Грађанско васпитање |  |
| **1.**  **2.7.**  **3.** | 59. | **Дизање и ношење различитих предмета на комбиноване начине** | Вежбање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима | Демонстративна, метода практичних радова, разговор, метода посматрања | Поштује правила понашања на просторима за вежбање.  Одговорно се односи према објектима, справама и реквизитима у просторима за вежбање. | Лопте, обручи, чуњеви, вијаче (или пластичне флаше, тетрапак, картонске кутије, школске торбе, књиге...) | Грађанско васпитање | Свет око нас |
| **1. 2.8. 3.** | 60. | **Слободно, стваралачко кретно изражавање** | Обучавање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима | Демонстративна, метода практичних радова, разговор, метода посматрања | Правилно изводи вежбу.  Користи усвојене моторичке вештине у свакодневном животу.  Примењује правилну технику дисања приликом вежбања. | Пратећа музика (це-де, инструмент за наставника) | Музичка култура |  |
| **1. 2.7. 3.** | 61. | **Преношење, одлагање и сакупљање предмета** | Увежбавање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима | Демонстративна, метода практичних радова, разговор, метода посматрања | Правилно изводи вежбу.  Користи усвојене моторичке вештине у свакодневном животу.  Примењује правилну технику дисања приликом вежбања. | Лопте, обручи, палице, чуњеви, вијаче, пластичне флаше, тетрапак, картонске кутије, школске торбе, књиге | Грађанско васпитање |  |
| **1. 2.8. 3.** | 62. | **Слободно, стваралачко кретно изражавање** | Увежбавање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима | Демонстративна, метода практичних радова, разговор, метода посматрања | Правилно изводи вежбу.  Користи усвојене моторичке вештине у свакодневном животу.  Примењује правилну технику дисања приликом вежбања. | Пратећа музика (це-де, инструмент за наставника) | Музичка култура |  |
| **1. 2.6. 3.** | 63. | **Ходање на греди** | Обучавање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима | Демонстративна, метода практичних радова, разговор, метода посматрања | Правилно изводи вежбу.  Користи усвојене моторичке вештине у свакодневном животу.  Примењује правилну технику дисања приликом вежбања. | Греда | Грађанско васпитање |  |
| **1. 2.3. 3.** | 64. | **Елементарне игре гађањем** | Увежбавање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима | Демонстративна, метода практичних радова, разговор, метода посматрања | Користи усвојене моторичке вештине у свакодневном животу.  Примењује правилну технику дисања приликом вежбања.  Поштује правила игре.  Навија фер и бодри учеснике у игри.  Прихвата сопствену победу и пораз. | Апликација у облику вука (цртеж на табли), креда, лопта | Грађанско васпитање |  |
| **1.**  **2.6.**  **3.** | 65. | **Ходање на греди** | Увежбавање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима | Демонстративна, метода практичних радова, разговор, метода посматрања | Правилно изводи вежбу.  Користи усвојене моторичке вештине у свакодневном животу.  Примењује правилну технику дисања приликом вежбања. | Греда | Грађанско васпитање |  |
| **1.**  **2.6.**  **3.** | 66. | **Ходање на греди** | Проверавање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, | Демонстративна, метода практичних радова, разговор, | Правилно изводи вежбу.  Користи усвојене моторичке вештине у свакодневном животу.  Примењује правилну технику дисања приликом вежбања. | Греда | Грађанско васпитање, математика |  |
| **1.**  **2.4.**  **3.** | 67. | **Пузање потрбушке и на боку** | Обучавање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима | Демонстративна, метода практичних радова , разговор, метода посматрања | Правилно изводи вежбу.  Користи усвојене моторичке вештине у свакодневном животу.  Примењује правилну технику дисања приликом вежбања. | Струњаче, шведска клупа | Свет око нас |  |
| **1.**  **2.7.**  **3.** | 68. | **Вежбање чуњевима** | Вежбање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад | Демонстративна, метода практичних радова, разговор | Правилно изводи вежбу.  Користи усвојене моторичке вештине у свакодневном животу.  Примењује правилну технику дисања приликом вежбања. | Чуњеви (пластичне флаше) | Грађанско васпитање |  |

Датум предаје оперативног плана\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Наставник\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ОПЕРАТИВНИ ПЛАН НАСТАВНИКА**

Школска **2025/2026**. година

Назив предмета: **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...)** | **Наставна средства** | **Међупредметна корелација** | **Напомена** |
| **1.**  **2.4.**  **3.** | 69. | **Пузање потрбушке, на боку и леђима** | Обучавање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад | Демонстративна, метода практичних радова, разговор | Правилно изводи вежбу.  Користи усвојене моторичке вештине у свакодневном животу.  Примењује правилну технику дисања приликом вежбања. | Палице | Грађанско васпитање |  |
| **1.**  **2.6.**  **3.** | 70. | **Ходање и трчање по црти и шведској клупи** | Обучавање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима | Демонстративна, метода практичних радова, разговор, метода посматрања | Примењује једноставне вежбе (вежбе обликовања).  Правилно изводи вежбу, разноврсна природна и изведена кретања.  Поштује мере безбедности током вежбања. | Ниска греда, шведски сандук, рипстол, пингпонг лоптице, кашике | Грађанско васпитање |  |
| **1.**  **2.4.**  **3.** | 71. | **Провлачење испод објеката, справа и ученика** | Обучавање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима | Демонстративна, метода практичних радова, разговор, метода посматрања | Правилно изводи вежбу.  Користи усвојене моторичке вештине у свакодневном животу.  Примењује правилну технику дисања приликом вежбања. | Ниска греда, шведски сандук | Грађанско васпитање |  |
| **1.**  **2.7.**  **3.** | 72. | **Вежбе обручима** | Обучавање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима | Демонстративна, метода практичних радова, разговор, метода посматрања | Правилно изводи вежбу.  Користи усвојене моторичке вештине у свакодневном животу.  Примењује правилну технику дисања приликом вежбања. | Обручи (по могућству за сваког ученика) | Грађанско васпитање |  |
| **1.**  **2.6.**  **3.** | 73. | **Ходање по шведској клупи на различите начине** | Обучавање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима | Демонстративна, метода практичних радова, разговор, метода посматрања | Примењује једноставне вежбе (вежбе обликовања).  Правилно изводи вежбу, разноврсна природна и изведена кретања.  Поштује мере безбедности током вежбања. | Шведска клупа | Свет око нас |  |
| **1.**  **2.6.**  **3.** | 74. | **Елементарне игре на клупи** | Увежбавање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима | Демонстративна, метода практичних радова, разговор, метода посматрања | Користи усвојене моторичке вештине у свакодневном животу.  Примењује правилну технику дисања приликом вежбања.  Поштује правила игре.  Навија фер и бодри учеснике у игри.  Прихвата сопствену победу и пораз. | Клупе, креде | Грађанско васпитање |  |
| **1.**  **2.9.**  **3.** | 75. | **Полигон (савладавање низа препрека)** | Увежбавање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима | Демонстративна, метода практичних радова, разговор, метода посматрања | Правилно изводи вежбу.  Користи усвојене моторичке вештине у свакодневном животу.  Примењује правилну технику дисања приликом вежбања. | Клупе, креде, козлић, рипстол, висећи конопац, обруч са сталком, шведски сандук | Грађанско васпитање |  |
| **1.**  **2.8.**  **3.** | 76. | **Дечја народна игра „Игра коло у педесет два“** | Обучавање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима | Демонстративна, метода практичних радова, разговор, метода посматрања | Правилно изводи вежбе.  Разликује правилно од неправилног држања тела и правилно држи тело.  Изводи кретања, вежбе и кратке саставе уз музичку пратњу.  Игра дечји и народни плес. | Инструмент за наставника (це-де), текст песме на хамеру | Музичка култура |  |
| **1.**  **2.7.**  **3.** | 77. | **Вежбе и игре реквизитима на произвољан начин** | Увежбавање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима | Демонстративна, метода практичних радова, разговор, метода посматрања | Користи усвојене моторичке вештине у свакодневном животу.  Примењује правилну технику дисања приликом вежбања.  Поштује правила игре.  Навија фер и бодри учеснике у игри. Прихвата сопствену победу и пораз. | 5-6 обруча, по 10 палица, чуњева и лопти | Грађанско васпитање |  |
| **1.**  **2.8.**  **3.** | 78. | **Дечја народна игра „Игра коло у педесет два“** | Увежбавање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима | демонстративна, метода практичних радова , разговор, метода посматрања | Правилно изводи вежбе.  Разликује правилно од неправилног држања тела и правилно држи тело.  Изводи кретања, вежбе и кратке саставе уз музичку пратњу.  Игра дечји и народни плес. | Инструмент за наставника (це-де), текст песме на хамеру | Музичка култура |  |
| **1.**  **2.8.**  **3.** | 79. | **Самостално формирање кореографије од научених народних игара** | Увежбавање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима | Демонстративна, метода практичних радова, разговор, метода посматрања | Правилно изводи вежбу.  Користи усвојене моторичке вештине у свакодневном животу.  Примењује правилну технику дисања приликом вежбања. | Музика (по избору ученика) | Музичка култура |  |
| **1.**  **2.7.**  **3.** | 80. | **Елементарне и штафетне игре лоптом** | Увежбавање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима | Демонстративна, метода практичних радова, разговор, метода посматрања | Примењује једноставне вежбе (вежбе обликовања).  Правилно изводи вежбу, разноврсна природна и изведена кретања.  Поштује правила игре.  Навија фер и бодри учеснике у игри.  Прихвата сопствену победу и пораз | Лопта | Математика |  |
| **1.**  **2.7.**  **3.** | 81. | **Прескакање кратке вијаче** | Обучавање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад | Демонстративна, метода практичних радова, разговор | Примењује једноставне вежбе (вежбе обликовања).  Правилно изводи вежбу, разноврсна природна и изведена кретања.  Одговорно се односи према објектима, справама и реквизитима у просторима за вежбање. | Кратке вијаче (за сваког ученика) | Грађанско васпитање |  |
| **1.**  **2.7.**  **3.** | 82. | **Вођење лопте у месту и слободном кретању** | Обучавање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад | Демонстративна, метода практичних радова, разговор | Правилно изводи вежбу.  Користи усвојене моторичке вештине у свакодневном животу.  Примењује правилну технику дисања приликом вежбања. | Лопте | Грађанско васпитање |  |

Датум предаје оперативног плана\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Наставник\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ОПЕРАТИВНИ ПЛАН НАСТАВНИКА**

Школска **2025/2026**. година

Назив предмета: **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...)** | **Наставна средства** | **Међупредметна корелација** | **Напомена** |
| **1.**  **2.7.**  **3.** | 83. | **Прескакање кратке вијаче** | Увежбавање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима | Демонстративна, метода практичних радова, разговор | Примењује једноставне вежбе (вежбе обликовања).  Правилно изводи вежбу, разноврсна природна и изведена кретања.  Одговорно се односи према објектима, справама и реквизитима у просторима за вежбање. | Кратке вијаче (за сваког ученика) | Грађанско васпитање |  |
| **1.**  **2.7.**  **3.** | 84. | **Њихање и кружење вијачом бочно и чеоно** | Обучавање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима | демонстративна, метода практичних радова , разговор, метода посматрања | Правилно изводи вежбу.  Користи усвојене моторичке вештине у свакодневном животу.  Примењује правилну технику дисања приликом вежбања. | Повез за очи (три), вијаче, клупе, предмети (лоптице, пернице...) | Грађанско васпитање |  |
| **1.**  **2.7.**  **3.** | 85. | **Прескакање кратке вијаче** | Проверавање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима | Демонстративна, метода практичних радова, разговор, метода посматрања | Примењује једноставне вежбе (вежбе обликовања).  Правилно изводи вежбу, разноврсна природна и изведена кретања.  Одговорно се односи према објектима, справама и реквизитима у просторима за вежбање. | Кратке вијаче (за сваког ученика), лопте, палице, чуњеви | Грађанско васпитање |  |
| **1.**  **2.8.**  **3.** | 86. | **Коришћење кратке вијаче уз музику** | Вежбање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима | Демонстративна, метода практичних радова, разговор, метода посматрања | Примењује једноставне вежбе (вежбе обликовања).  Правилно изводи вежбу, разноврсна природна и изведена кретања.  Одговорно се односи према објектима, справама и реквизитима у просторима за вежбање.  Изводи кретања, вежбе и кратке саставе уз музичку пратњу. | Кратке вијаче | Музичка култура |  |
| **1.**  **2.7.**  **3.** | 87. | **Вођење лопте у месту и кретању** | Вежбање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима | Демонстративна, метода практичних радова , разговор,  метода посматрања | Примењује једноставне вежбе (вежбе обликовања).  Правилно изводи вежбу, разноврсна природна и изведена кретања.  Одговорно се односи према објектима, справама и реквизитима у просторима за вежбање. | Лопте | Грађанско васпитање |  |
| **1.**  **2.1.**  **3.** | 88. | **Различити начини трчања у природи** | Вежбање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима | Демонстративна, метода практичних радова, разговор | Примењује једноставне вежбе (вежбе обликовања).  Правилно изводи вежбу, разноврсна природна и изведена кретања. | Палице, лопте | Свет око нас |  |
| **1.**  **2.7.**  **3.** | 89. | **Елементарне игре уз помоћ кратке вијаче** | Вежбање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад | Демонстративна, метода практичних радова | Примењује једноставне вежбе (вежбе обликовања).  Правилно изводи вежбу, разноврсна природна и изведена кретања.  Одговорно се односи према објектима, справама и реквизитима у просторима за вежбање. | Кратке вијаче | Грађанско васпитање |  |
| **1.**  **2.1.**  **3.** | 90. | **„Трим“ трчање у природи** | Вежбање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима | Демонстративна, метода практичних радова, разговор, метода посматрања | Правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања.  Примењује правилну технику дисања приликом вежбања.  Поштује правила понашања на просторима за вежбање.  Поштује мере безбедности током вежбања. | Објекти непосредне околине (пањеви, клупе, торбе...) | Свет око нас |  |

Датум предаје оперативног плана\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Наставник\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ОПЕРАТИВНИ ПЛАН НАСТАВНИКА**

Школска **2025/2026**. година

Назив предмета: **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...)** | **Наставна средства** | **Међупредметна корелација** | **Напомена** |
| **1. 2.7. 3.** | 91. | **Вођење лопте у разним условима** | Вежбање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад | Демонстративна, метода  практичних радова, разговор | Примењује једноставне вежбе (вежбе обликовања).  Правилно изводи вежбу, разноврсна природна и изведена кретања.  Одговорно се односи према објектима, справама и реквизитима у просторима за вежбање. | Лопте | Грађанско васпитање |  |
| **1. 2.1. 3.** | 92. | **Тренинг издржљивости у трчању** | Вежбање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима | Демонстративна, метода  практичних радова, разговор, метода посматрања | Примењује једноставне вежбе (вежбе обликовања).  Правилно изводи вежбу, разноврсна природна и изведена кретања. | Објекти непосредне околине (пањеви, клупе, торбе...) | Свет око нас |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. 2.1. 3.** | 93. | **Елементарне и штафетне игре** | Вежбање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима | Демонстративна, метода  практичних радова, разговор,  метода  посматрања | Користи усвојене моторичке вештине у свакодневном животу.  Примењује правилну технику дисања приликом вежбања.  Поштује правила игре.  Навија фер и бодри учеснике у игри.  Прихвата сопствену победу и пораз. | Лопта | Грађанско васпитање |  |
| **1. 2.3. 3.** | 94. | **Додавање и хватање лопте у пару** | Вежбање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима | Демонстративна, метода  практичних  радова,  разговор,  метода  посматрања | Примењује једноставне вежбе обликовања.  Правилно изводи вежбе, природна и изведена кретања.  Одговорно се односи према објектима, справама и реквизитима у просторима за вежбање. | Лопте (пожељно за сваки пар ученика) | Грађанско васпитање |  |
| **1. 2.1. 3.** | 95. | **Брзо трчање с променом места** | Вежбање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима | Демонстративна, метода  практичних  радова,  разговор,  метода  посматрања | Правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања.  Примењује правилну технику дисања приликом вежбања.  Поштује правила понашања на просторима за вежбање.  Поштује мере безбедности током вежбања. | Креда за обележавање (или обручи) | Грађанско васпитање |  |
| **1. 2.3. 3.** | 96. | **Додавање лопте у пару** | Вежбање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима | Демонстративна, метода  практичних  радова,  разговор,  метода  посматрања | Примењује једноставне вежбе (вежбе обликовања).  Правилно изводи вежбу, разноврсна природна и изведена кретања.  Одговорно се односи према објектима, справама и реквизитима у просторима за вежбање. | Лопте | Грађанско васпитање |  |
| **1. 2.1. 3.** | 97. | **Брзо трчање на 20 метара** | Вежбање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима | Демонстративна, метода  практичних  радова,  разговор,  метода  посматрања | Примењује једноставне вежбе (вежбе обликовања).  Правилно изводи вежбу, разноврсна природна и изведена кретања. | Линије терена (креда за обележавање), штоперица за наставника | Математика |  |
| **1. 2.1. 3.** | 98. | **Штафетне игре брзим трчањем** | Вежбање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима | Демонстративна, метода  практичних  радова,  разговор,  метода  посматрања | Користи усвојене моторичке вештине у свакодневном животу.  Примењује правилну технику дисања приликом вежбања.  Поштује правила игре.  Навија фер и бодри учеснике у игри.  Прихвата сопствену победу и пораз. | Апликације с бројевима | Грађанско васпитање |  |
| **1. 2.1. 3.** | 99. | **Брзо трчање на 20 метара** | Увежбавање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима | Демонстративна, метода  практичних  радова,  разговор,  метода  посматрања | Примењује једноставне вежбе (вежбе обликовања).  Правилно изводи вежбу, разноврсна природна и изведена кретања. | Линије терена (креда за обележавање), штоперица за наставника, столица, обруч, чуњ | Грађанско васпитање |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. 2.8. 3.** | 100. | **Антропометријско мерење** | Проверавање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима | Демонстративна, метода  практичних  радова,  разговор,  метода  посматрања | Примењује једноставне вежбе (вежбе обликовања).  Правилно изводи вежбу, разноврсна природна и изведена кретања. | Висиномер, вага | Музичка култура |  |
| **1.**  **2.1.**  **3.** | 101. | **Трчање на 30 метара из високог старта** | Проверавање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима | Демонстративна, метода  практичних  радова,  разговор,  метода  посматрања | Примењује једноставне вежбе (вежбе обликовања).  Правилно изводи вежбу, разноврсна природна и изведена кретања. | Штоперица за наставника, креда за обележавање стартне и циљне линије | Грађанско васпитање |  |
| **1.**  **2.3.**  **3.** | 102. | **Бацање медицинке и дубоки претклон** | Проверавање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима | Демонстративна, метода  практичних  радова,  разговор,  метода  посматрања | Примењује једноставне вежбе (вежбе обликовања).  Правилно изводи вежбу, разноврсна природна и изведена кретања. | Клупица за дубоки претклон и креда за цртање скала, медицинка, лопта | Математика |  |

Датум предаје оперативног плана\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Наставник\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ОПЕРАТИВНИ ПЛАН НАСТАВНИКА**

Школска **2025/2026**. година

Назив предмета: **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...)** | **Наставна средства** | **Међупредметна корелација** | **Напомена** |
| **1.**  **2.4.**  **3.** | 103. | **Издржај у згибу** | Проверавање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима | Демонстративна, метода практичних радова, разговор | Примењује једноставне вежбе (вежбе обликовања).  Правилно изводи вежбу, разноврсна природна и изведена кретања. | Вратило, лопта | Грађанско васпитање |  |
| **1.**  **2.2.**  **3.** | 104. | **Скок удаљ из места** | Проверавање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима | Демонстративна, метода практичних радова, разговор, метода посматрања | Примењује једноставне вежбе (вежбе обликовања).  Правилно изводи вежбу, разноврсна природна и изведена кретања. | Креда за обележавање скале за мерење скока удаљ (прецизност на 5 цм) | Математика |  |
| **1.**  **2.1.**  **3.** | 105. | **Штафетне игре** | Вежбање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима | Демонстративна, метода практичних радова, разговор, метода посматрања | Користи усвојене моторичке вештине у свакодневном животу.  Примењује правилну технику дисања приликом вежбања.  Поштује правила игре.  Навија фер и бодри учеснике у игри.  Прихвата сопствену победу и пораз. | Лопта, два балона, кутије, торбе, столице, две чаше с водом | Грађанско васпитање |  |
| **1.**  **2.7.**  **3.** | 106. | **Групно претрчавање с једне стране на другу страну испод дуге вијаче** | Вежбање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима | Демонстративна, метода практичних радова , разговор, метода посматрања | Примењује једноставне вежбе (вежбе обликовања).  Правилно изводи вежбу, разноврсна природна и изведена кретања.  Одговорно се односи према објектима, справама и реквизитима у просторима за вежбање. | Дуга вијача | Грађанско васпитање |  |
| **1.**  **2.1.**  **3.** | 107. | **Штафетне игре** | Вежбање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима | Демонстративна, метода практичних радова , разговор, метода посматрања | Користи усвојене моторичке вештине у свакодневном животу.  Примењује правилну технику дисања приликом вежбања.  Поштује правила игре.  Навија фер и бодри учеснике у игри.  Прихвата сопствену победу и пораз. | Лопта, два балона, кутије, торбе, столице, две чаше с водом | Грађанско васпитање |  |
| **1.**  **2.1.**  **3.** | 108. | **Елементарна игра „Између две ватре“** | Вежбање | Фронтални рад, индивидуални рад, групни рад, рад у паровима | Демонстративна, метода практичних радова , разговор, метода посматрања | Користи усвојене моторичке вештине у свакодневном животу.  Примењује правилну технику дисања приликом вежбања.  Поштује правила игре.  Навија фер и бодри учеснике у игри.  Прихвата сопствену победу и пораз. | Лопта | Грађанско васпитање |  |

Датум предаје оперативног плана\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Наставник\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_