**ПРЕДЛОГ ОПЕРАТИВНОГ ПЛАНА РАДА НАСТАВНИКА**

**Школска година 2025/2026.**

Предмет: Физичко и здравствено васпитање

Годишњи фонд часова: 108

Недељни фонд часова: 3

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месец: **СЕПТЕМБАР** | | | | | | | | | | |
| **Бр. и назив наст. теме** | **Исходи**  **(Ученик ће бити у стању да...)** | **Р.бр. часа** | **Назив наставне јединице** | **Тип часа** | **Метода рада** | **Облик рада** | **Међупред. компетенције** | **Међупред. корелације** | **Евалуација квалитета планираног** |
| Атлетика | – 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. | 1. | Договор о раду са елементарним играма по избору ученика | Обн | ДМ  ДИ  МО  ПР | ФР  ГР  ИР  РП | Комуникација Сарадња | СЈ  М  СОН |  |
| – 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. | 2. | Договор о раду са елементарним играма по избору ученика | Обн | ДМ  ДИ  МО  ПР | ФР  РП  ГР  ИР | Комуникација  Компетенција за учење | СЈ  М  СОН |  |
| Атлетика | – 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 | 3. | Бацање и хватање лоптица на различите начине | Обу | ДИ  МО  ДМ  ПР | ФР  ИР  РП  ГР | Компетенција за учење  Комуникација  Сарадња | М |  |
| – 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. | 4. | Бацање лоптица удаљ јачом и слабијом руком | Обу | ДИ  МО  ДМ  ПР | ФР  ИР  РП  ГР | Компетенција за учење  Комуникација  Сарадња | М |  |
| Атлетика | – 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. | 5. | Ходање и трчање са променом правца и смера | Обн  Ув | ДИ  МО  ДМ  ПР | ФР  ИР | Комуникација  Компетенција за учење | СОН |  |
| – 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. | 6. | Бацање лоптице из места у даљину и у циљ | Ув | ДИ  МО  ДМ  ПР | ФР  ИР  РП  ГР | Компетенција за учење  Комуникација  Сарадња | М  СОН |  |
| Атлетика | – 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. | 7. | Бацање лоптица  у покретни циљ | П | ДИ  МО  ДМ  ПР | ФР  ИР  ГР | Комуникација  Сарадња  Компетенција за учење  Решавање проблема | М  СОН |  |
| Спортска гимнастика | – 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; | 8. | Вучење и гурање преко линије | Обу | ДИ  МО  ДМ  ПР | ФР  ИР  РП  ГР | Компетенција за учење  Комуникација  Сарадња  Решавање проблема | М  СОН |  |
| Атлетика | – 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. | 9. | Елементарне игре са гађањем покретних циљева | П | ДИ  МО  ДМ  ПР | ФР  ИР  РП  ГР | Комуникација  Сарадња  Решавање проблема | М  ЛК |  |
| Атлетика | – 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. | 10. | Ходање и трчање различитим темпом и комбинацијом задатака | Ув | ДИ  МО  ДМ  ПР | ФР  ИР  РП  ГР | Комуникација  Сарадња  Компетенција за учење | СЈ  СОН |  |
| – 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. | 11. | Брзо трчање са променом места, из разних почетних положаја | Обу | ДИ  МО  ДМ  ПР | ФР  ИР  РП  ГР | Решавање проблема  Компетенција за учење | СОН  ЛК |  |
| АтлетикаА | – 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. | 12. | Брзо трчање до 40 м из разних стартних позиција | Ув | ДИ  МО  ДМ  ПР | ФР  ИР  РП  ГР | Комуникација  Решавање проблема  Компетенција за учење | СОН  ЛК  М |  |
| Атлетика | – 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. | 13. | Елементарне игре за развој спретности | П | ДИ  МО  ДМ  ПР | ФР  ИР  РП  ГР | Комуникација  Сарадња  Компетенција за учење | МК  СОН |  |

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

**ПРЕДЛОГ ОПЕРАТИВНОГ ПЛАНА РАДА НАСТАВНИКА**

**Школска година 2025/2026.**

Предмет: Физичко и здравствено васпитање

Годишњи фонд часова:

Недељни фонд часова:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месец: **ОКТОБАР** | | | | | | | | | | |
| **Бр. и назив наст. теме** | **Исходи**  **(Ученик ће бити у стању да...)** | **Р.бр. часа** | **Назив наставне јединице** | **Тип часа** | **Метода рада** | **Облик рада** | **Међупред. компетенције** | **Међупред. корелације** | **Евалуација квалитета планираног** |
| Атлетика | – 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. | 14. | Трим трчање | Обу | ДИ  МО  ДМ  ПР | ФР  ИР  РП | Комуникација  Компетенција за учење  Одговоран однос према околин | М  СОН  МК |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Атлетика | – 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. | 15. | Скок удаљ из залета | Обу | ДИ  МО  ДМ  ПР | ФР  ИР  РП | Компетенција за учење  Комуникација | М  ЛК  МК |  |
| Атлетика | – 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. | 16. | Скок удаљ | Ув | ДИ  МО  ДМ  ПР | ФР  ИР  РП | Компетенција за учење  Комуникација | М  СОН |  |
| Атлетика | – 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. | 17. | Прескакање препрека постављених у низу, до 50цм висине | Обу | ДИ  МО  ДМ  ПР | ФР  ИР  РП  ГР | Компетенција за учење  Решавање проблема  Сарадња | М  СОН |  |
| Атлетика | – 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. | 18. | Елементарна игра ,,Између четири ватре“ | В | ДИ  МО  ДМ  ПР | ФР  ИР  ГР | Компетенција за учење  Комуникација  Сарадња | СОН  М  СЈ |  |
| Атлетика | – 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. | 19. | Ходање и трчање различитим темпом и комбинацијом задатака | П | ДИ  МО  ДМ  ПР | ИР  ФР  ГР  РП | Комуникација  Решавање проблема | СОН  ЛК  М |  |
| Плес и ритмика | – 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. | 20. | Усвајање технике извођења скокова из места | Обу | ДИ  МО  ДМ  ПР | ДИ  ДМ  ГР  ПР | Комуникација  Решавање проблема  Компетенција за учење | М  ЛК  СОН |  |
| Плес и ритмика | – 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. | 21. | Прескакање вијаче у пару | Обу | ДИ  МО  ДМ  ПР | ФР  ГР  ИР  РП | Комуникација  Решавање проблема  Компетенција за учење | М  СОН |  |
| Основе тимских и спортских игара | – 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. | 22. | Мини-рукомет  Додавање и хватање у месту и кретању | Обу | ДИ  МО  ДМ  ПР | ФР  ГР  ИР  РП | Компетенција за учење  Комуникација  Сарадња | М  СОН |  |
| Основе тимских и спортских игара | – 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. | 23. | Мини-рукомет  Додавање и хватање лопте у висини груди у месту и у кретању | Ув | ДИ  МО  ДМ  ПР | ФР  ГР  ИР  РП | Комуникација  Сарадња  Компетенција за учење  Решавање проблема | М  СОН |  |
| Спортска гимнастика | – 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. | 24. | Елементарна игра ,,Између четири ватре“ | Ув | ДИ  МО  ДМ  ПР | ФР  ГР  ИР | Компетенција за учење  Решавање проблема  Сарадња  Комуникација | СОН  М |  |
| Основе тимских и спортских игара | – 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. | 25. | Вођење лопте једном руком у месту и кретању | Обу | ДИ  МО  ДМ  ПР | ФР  ГР  ИР  РП | Компетенција за учење  Комуникација  Сарадња  Решавање проблема | М  СОН |  |
| Плес и ритмика | – 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. | 26. | Прескакање вијаче (два суножна поскока с међупоскоком) | Ув | ДИ  МО  ДМ  ПР | ФР  ГР  ИР  РП | Комуникација  Компетенција за учење | М  СОН |  |
| Основе тимских и спортских игара | – 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. | 27. | Шутирање из места и кретања – бочни и чеони шут | Обу | ДИ  МО  ДМ  ПР | ФР  ИР  РП | Компетенција за учење  Решавање проблема | М  СОН |  |
| Основе тимских и спортских игарa | – 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. | 28. | Вођење, додавање и шутирање | Ув | ДИ  МО  ДМ  ПР | ФР  ИР  ГР  РП | Компетенција за учење  Комуникација  Решавање проблема | 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** | | | | | | | | | |
| **Бр. и назив наст. теме** | **Исходи**  **(Ученик ће бити у стању да...)** | **Р.бр. часа** | **Назив наставне јединице** | **Тип часа** | **Метода рада** | **Облик рада** | **Међупред. компетенције** | **Међупред. корелације** | **Евалуација квалитета планираног** |
| Основе тимских и спортских игарa | – 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. | 29. | Тактика – игра ,,Човек на човека“ | Обу | ДИ  МО  ДМ  ПР | ФР  ИР  ГР  РП | Компетенција за учење  Комуникација  Сарадња  Решавање проблема  Одговоран однос према здрављу | М  СОН |  |
| Основе тимских и спортских игарa | – 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. | 30. | Мини-рукомет | Ув | ДИ  МО  ДМ  ПР | ФР  ИР  ГР  РП | Компетенција за учење  Комуникација  Сарадња  Решавање проблема  Одговоран однос према здрављу | М  СОН |  |
| Атлетика | – 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. | 31. | Прескок на одскочној дасци  (узастопни суножни скокови) | Обу | ДИ  МО  ДМ  ПР | ФР  ИР  ГР | Компетенција за учење  Комуникација  Сарадња  Решавање проблема | ЛК  СОН |  |
| Плес и ритмика | – 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. | 32. | Прескакање кратке вијаче | П | ДИ  МО  ДМ  ПР | ФР  ИР  ГР  РП | Комуникација  Сарадња  Решавање проблема  Компетенција за учење | М  СОН |  |
| Атлетика | – 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. | 33. | Игре спретности | Обу | ДИ  МО  ДМ  ПР | ФР  ИР  ГР | Решавање проблема  Компетенција за учење  Комуникација  Сарадња | СЈ  М  СОН |  |
| Полигони | – 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. | 34. | Полигон у складу с реализованим моторичким садржајима | Ув | ДИ  МО  ДМ  ПР | ФР  ИР  ГР  РП | Компетенција за учење  Комуникација  Сарадња | ЛК  СЈ |  |
| Атлетика | – 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. | 35. | Скок увис прекорачном техником | Обу | ДИ  МО  ДМ  ПР | ФР  ИР  ГР  РП | Компетенција за учење  Комуникација  Сарадња  Решавање проблема | ЛК  СОН |  |
| Плес и ритмика | – примењује једноставнe, двоставне опште припремне 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;  – препознаје лепоту покрета у вежбању;  – вреднује успех у вежбању. | 36. | Кружење с лоптом у чеоној и бочној равни а обе и једном руком | Обу | ДИ  МО  ДМ  ПР | ФР  ИР  РП | Компетенција за учење  Естетичка компетенција  Решавање проблема | М  ЛК |  |
| Атлетика | – 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. | 37. | Скок увис прекорачном техником | Ув | ДИ  МО  ДМ  ПР | ФР  ИР  ГР | Компетенција за учење  Комуникација  Сарадња  Решавање проблема | ЛК  СОН |  |
| Плес и ритмика | – примењује једноставнe, двоставне опште припремне 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;  – препознаје лепоту покрета у вежбању;  – вреднује успех у вежбању. | 38. | Вежбе с лоптом | Ув | ДИ  МО  ДМ  ПР | ФР  ИР  ГР  РП | Компетенција за учење  Естетичка компетенција  Решавање проблема | М  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: **ДЕЦЕМБАР** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Бр. и назив наст. теме** | **Исходи**  **(Ученик ће бити у стању да...)** | | **Р.бр. часа** | **Назив наставне јединице** | | | **Тип часа** | | | **Метода рада** | | **Облик рада** | | **Међупред. компетенције** | | **Међупред. корелације** | | | **Евалуација квалитета планираног** | |
| Плес и ритмика | | – 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. | 39. | | Народно коло „Савила се бела лоза виноваˮ | | | Обу | | | ДИ  МО  ДМ  ПР | | ФР  ИР  ГР | | Компетенција за учење  Комуникација  Сарадња  Естетичка компетенција | | | СЈ  МК  М | |  |
| Плес и ритмика | | – 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. | 40. | | | Суножни одскок и доскок на повишену површину | | | Обу | | ДИ  МО  ДМ  ПР | | ФР  ИР  ГР  РП | | Компетенција за учење  Комуникација  Сарадња  Решавање проблема | | СОН  ЛК | |  | |
| – 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. | 41. | | | Народно коло ,,Савила се бела лоза винова“ | | | Ув | | ДИ  МО  ДМ  ПР | | ФР  ИР  ГР | | Компетенција за учење  Одговоран однос према здрављу  Сарадња  Естетичка компетенција | | СЈ  МК  М | |  | |
| Плес и ритмика | | – примењује једноставнe, двоставне опште припремне 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;  – препознаје лепоту покрета у вежбању;  – вреднује успех у вежбању. | 42. | | | Бацање и хватање у задатом ритму у месту и кретању | | | Обу | | ДИ  МО  ДМ  ПР | | ФР  ИР  ГР  РП | | Компетенција за учење  Сарадња  Решавање проблема | | М  МК | |  | |
| – примењује једноставнe, двоставне опште припремне 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;  – препознаје лепоту покрета у вежбању;  – вреднује успех у вежбању. | 43. | | | Бацање и хватање у задатом ритму у месту и кретању | | | Ув | | ДИ  МО  ДМ  ПР | | ФР  ИР  ГР | | Сарадња  Естетичка компетенција  Компетенција за учење | | М  МК | |  | |
| Атлетика | | – 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. | 44. | | | Скок увис прекорачном техником | | | П | | ДИ  МО  ДМ  ПР | | ФР  ИР  ГР  РП | | Компетенција за учење  Комуникација  Сарадња  Решавање проблема | | М  СОН  ЛК | |  | |
| Спортска гимнастика | | – примени 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;  – коригује сопствено држања тела на основу савета наставника;  – правилно држи тело;  – изведе кретања, вежбе и  – користи терминологију вежбања;  – поштује правила понашања на вежбалиштима;  – поштује мере безбедности током вежбања;  – одговорно се односи према објектима, справама и реквизитима;  – примени правила игре;  – уредно одлаже своје ствари пре и након вежбања и у другим ситуацијама;  – се придржава правила вежбања;  – вреднује сопствена и туђа постигнућа у вежбању | 45. | | | Вежбе у вису | | | Обу | | ДИ  МО  ДМ  ПР | | ФР  ИР  ГР  РП | | Компетенција за учење  Решавање проблема | | СОН  ЛК | |  | |
| Спортска гимнастика | | – примени 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;  – коригује сопствено држања тела на основу савета наставника;  – правилно држи тело;  – изведе кретања, вежбе и  – користи терминологију вежбања;  – поштује правила понашања на вежбалиштима;  – поштује мере безбедности током вежбања;  – одговорно се односи према објектима, справама и реквизитима;  – примени правила игре;  – уредно одлаже своје ствари пре и након вежбања и у другим ситуацијама;  – се придржава правила вежбања;  – вреднује сопствена и туђа постигнућа у вежбању. | 46. | | | Вежбе у упору | | | Обу | | ДИ  МО  ДМ  ПР | | ФР  ИР  ГР  РП | | Компетенција за учење  Решавање проблема | | СЈ  ЛК | |  | |
| Спортска гимнастика | | – примени 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;  – коригује сопствено држања тела на основу савета наставника;  – правилно држи тело;  – изведе кретања, вежбе и  – користи терминологију вежбања;  – поштује правила понашања на вежбалиштима;  – поштује мере безбедности током вежбања;  – одговорно се односи према објектима, справама и реквизитима;  – примени правила игре;  – уредно одлаже своје ствари пре и након вежбања и у другим ситуацијама;  – се придржава правила вежбања;  – вреднује сопствена и туђа постигнућа у вежбању. | 47. | | | Вежбе у вису и упору | | | Ув | | ДИ  МО  ДМ  ПР | | ФР  ИР  ГР  РП | | Компетенција за учење  Решавање проблема | | СОН  ЛК | |  | |
| Атлетика | | – 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 | 48. | | | Препентравање разних објеката и справа | | | Обу | | ДИ  МО  ДМ  ПР | | ФР  ИР  ГР  РП | | Компетенција за учење  Решавање проблема  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: **ЈАНУАР** | | | | | | | | | | |
| **Бр. и назив наст. теме** | **Исходи**  **(Ученик ће бити у стању да...)** | **Р.бр. часа** | **Назив наставне јединице** | **Тип часа** | **Метода рада** | **Облик рада** | **Међупред. компетенције** | **Међупред. корелације** | **Евалуација квалитета планираног** |
| Плес и ритмика | – 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. | 49. | Народно коло из краја у ком се школа налази | Обу | ДИ  МО  ДМ  ПР | ФР  ИР  ГР | Компетенција за учење  Одговоран однос према здрављу  Сарадња  Естетичка компетенција | СЈ  М  МК |  |
| Гимнастика | – 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. | 50. | Прескок - козлић | Обу | ДИ  МО  ДМ  ПР | ФР  ИР  ГР  РП | Компетенција за учење  Решавање проблема | СОН  ЛК |  |
| Спортска гимнастика | – 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. | 51. | Колут напред из упора стајаћег опружених ногу | Обу | ДИ  МО  ДМ  ПР | ФР  ИР  ГР  РП | Компетенција за учење  Комуникација  Решавање проблема  Сарадња | М  ЛК  СОН |  |
| – 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. | 52. | Колут напред преко препреке | Обу | ДИ  МО  ДМ  ПР | ФР  ИР  ГР  РП | Компетенција за учење  Решавање проблема  Сарадња | М  ЛК  СОН |  |
| Спортска гимнастика | – 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. | 53. | Народно коло из краја у ком се школа налази | Ув | ДИ  МО  ДМ  ПР | ФР  ИР  ГР  РП | Компетенција за учење  Одговоран однос према здрављу  Сарадња  Естетичка компетенција | СЈ  М  МК |  |
| – 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. | 54. | Упор о козлић | Ув | ДИ  МО  ДМ  ПР | ФР  ИР  ГР | Компетенција за учење  Решавање проблема | СОН  ЛК |  |
| Спортска гимнастика | – 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. | 55. | Припремне вежбе за став на шакама | Обу | ДИ  МО  ДМ  ПР | ФР  ИР  ГР  РП | Компетенција за учење  Решавање проблема | М  ЛК  СОН |  |
| Спортска гимнастика | – 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. | 56. | Став о лопатицама – „свећа“ – опружање и издржај | Обу | ДИ  МО  ДМ  ПР | ФР  ИР  ГР  РП | Компетенција за учење  Решавање проблема | М  ЛК  СОН |  |
| – 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. | 57. | Колут назад | Обу | ДИ  МО  ДМ  ПР | ФР  ИР  ГР  РП | Компетенција за учење  Решавање проблема  Сарадња | М  ЛК  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: **ФЕБРУАР** | | | | | | | | | | |
| **Бр. и назив наст. теме** | **Исходи**  **(Ученик ће бити у стању да...)** | **Р.бр. часа** | **Назив наставне јединице** | **Тип часа** | **Метода рада** | **Облик рада** | **Међупред. компетенције** | **Међупред. корелације** | **Евалуација квалитета планираног** |
| Спортска гимнастика | – 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. | 58. | Два повезана колута назад | Ув | ДИ  МО  ДМ  ПР | ФР  ИН  ГР  РП | Компетенција за учење  Решавање проблема  Сарадња | М  ЛК  СОН |  |
| – 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. | 59. | Музичке игре | Ув | ДИ  МО  ДМ  ПР | ФР  ИН  ГР | Компетенција за учење  Сарадња  Естетичка компетенција | М  МК |  |
| – 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. | 60. | Колут напред и назад | П | ДИ  МО  ДМ  ПР | ФР  ИР  ГР  РП | Компетенција за учење  Решавање проблема  Сарадња | М  СОН |  |
| Спортска гимнастика | – 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. | 61. | Мост из лежања на леђима уз помоћ | Обу | ДИ  МО  ДМ  ПР | ФР  ИР  ГР  РП | Компетенција за учење  Решавањепроблема | М  СОН |  |
| Полигони | – примењује једноставнe, двоставне општеприпремне вежбе (вежбе обликовања);  – правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;  – одржава равнотежу у различитим кретањима;  – успоставља правилно држање тела;   * поштује мере безбедности током вежбања;   – поштује правила понашања у и на просторима за вежбање;  – вреднује успех у вежбању. | 62. | Полигон у складу са реализованим моторичким садржајима | Ув | ДИ  МО  ДМ  ПР | ФР  ИР  ГР | Компетенција за учење  Комуникација  Сарадња | ЛК  СОН |  |
| Спортска гимнастика | – 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. | 63. | Припремне вежбе за вагу претклоном и заножењем | Обу | ДИ  МО  ДМ  ПР | ФР  ИР  ГР  РП | Сарадња  Компетенција за учење | СОН |  |
| Спортска гимнастика | – 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. | 64. | Ходање на ниској греди у успону, напред, назад и са чучњем | Обу | ДИ  МО  ДМ  ПР | ФР  ИР  ГР  РП | Сарадња | СОН |  |
| – 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. | 65. | Залети одразом једне ноге наскок у став на другој нози | Обу | ДИ  МО  ДМ  ПР | ФР  ИР  ГР  РП | Сарадња  Компетенција за учење | СОН  М |  |
| Спортска гимнастика | – 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. | 66. | Ходање по шведској клупи, издржај на једној нози, саскок згрчено | Обу | ДИ  МО  ДМ  ПР | ФР  ИР  ГР | Сарадња  Компетенција за учење | СОН  М |  |
| Спортска гимнастика | – 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 | 67. | Вучење и гурање преко линије | Обу | ДИ  МО  ДМ  ПР | ФР  ИР  ГР  РП | Компетенција за учење  Комуникација  Сарадња  Решавање проблема | М  СОН |  |
| Спортска гимнастика | – 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; | 68. | Игре у снегу - вучење и гурање у тројкама | Ув | ДИ  МО  ДМ  ПР | ФР  ИР  ГР  РП | Компетенција за учење  Комуникација  Сарадња  Решавање проблема | М  СОН |  |

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

**ПРЕДЛОГ ОПЕРАТИВНОГ ПЛАНА РАДА НАСТАВНИКА**

**Школска година 2025/2026.**

Предмет: Физичко и здравствено васпитање

Годишњи фонд часова:

Недељни фонд часова:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месец: **МАРТ** | | | | | | | | | | |
| **Бр. и назив наст. теме** | **Исходи**  **(Ученик ће бити у стању да...)** | **Р.бр. часа** | **Назив наставне јединице** | **Тип часа** | **Метода рада** | **Облик рада** | **Међупред. компетенције** | **Међупред. корелације** | **Евалуација квалитета планираног** |
| Спортска гимнастика | – 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; | 69. | Игре у снегу - вучење и гурање у тројкама | У | ДИ  МО  ДМ  ПР | ФР  ИР  ГР | Компетенција за учење  Комуникација  Сарадња  Решавање проблема | М  СОН |  |
| – 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. | 70. | Окрети на греди усправно, у чучњу за 90 и 180 степени | Обу | ДИ  МО  ДМ  ПР | ФР  ИР  ГР | Компетенција за учење  Решавање проблема  Естетичка компетенција | СОН  М |  |
| Спортска гимнастика | – 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. | 71. | Различити начини ходања по шведској клупи | Ув | ДИ  МО  ДМ  ПР | ФР  ИР  ГР  РП | Компетенција за учење  Решавање проблема  Естетичка компетенција | СОН  М |  |
| Полигони | – примени 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;  – поштује правила игре;  – навија и бодри учеснике у игри на начин који никога не вређа;  – прихвата победу и пораз као саставна делове игре и такмичења;  – уредно одлаже своје ствари пре и након вежбања;  – вреднује успех у вежбању. | 72. | Штафетне игре за развијање спретности и брзине | Обу | ДИ  МО  ДМ  ПР | ФР  ИР  ГР | Компетенција за учење  Комуникација  Сарадња  Решавање проблема | М  СОН |  |
| Спортска гимнастика | – 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. | 73. | Различити начини ходања по шведској клупи | Ув | ДИ  МО  ДМ  ПР | ФР  ИР  ГР | Компетенција за учење  Решавање проблема  Естетичка компетенција | СОН  М |  |
| – 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. | 74. | Пењање уз мердевине | Ув | ДИ  МО  ДМ  ПР | ФР  ИР  ГР  РП | Компетенција за учење  Решавање проблема | ЛК  СОН |  |
| Спортска гимнастика | – 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. | 75. | Пењање уз уже | Обу | ДИ  МО  ДМ  ПР | ФР  ИР  ГР | Компетенција за учење  Решавање проблема | ЛК  СОН |  |
| Атлетика | – 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. | 76. | Провлачење кроз окна | Обу | ДИ  МО  ДМ  ПР | ФР  ИР  ГР  РП | Компетенција за учење  Сарадња  Решавање проблема  . | СЈ  СОН  М |  |
| Спортска гимнастика | – примени 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;  – коригује сопствено држања тела на основу савета наставника;  – правилно држи тело;  – изведе кретања, вежбе и  – користи терминологију вежбања;  – поштује правила понашања на вежбалиштима;  – поштује мере безбедности током вежбања;  – одговорно се односи према објектима, справама и реквизитима;  – примени правила игре. | 77. | На дочелном вратилу узмах корацима уз косу површину до упора предњег активног | Ув | ДИ  МО  ДМ  ПР | ФР  ИР  ГР  РП | Компетенција за учење  Решавање проблема | СОН  ЛК |  |
| Атлетика | – 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. | 78. | Пузање потрбушке, на боку и леђима | Обу | ДИ  МО  ДМ  ПР | ФР  ИР  ГР | Компетенција за учење  Решавање проблема | СОН |  |
| Гимнастика | – 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. | 79. | Паралелни разбој: упор, њих, предњихом упор разножно пред рукама | Обу | ДИ  МО  ДМ  ПР | ФР  ИР | Компетенција за учење  Решавање проблема | СОН |  |
| Спортска гиманастика | – 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. | 80. | Пењање уз уже | Ув | ДИ  МО  ДМ  ПР | ФР  ИР | Компетенција за учење  Решавање проблема | ЛК  СОН |  |
| Спортска гиманастика | – 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. | 81. | Паралелни разбој: упор, њих, предњихом упор разножно пред рукама | Ув | ДИ  МО  ДМ  ПР | ФР  ИР  ГР | Компетенција за учење  Решавање проблема | ЛК  СОН |  |
| Спортска гиманастика | – 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. | 82. | Плес и ритмика  Плесни корак - кореографија | Обу | ДИ  МО  ДМ  ПР | ФР  ИР  ГР | Компетенција за учење  Комуникација  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: **АПРИЛ** | | | | | | | | | | |
| **Бр. и назив наст. теме** | **Исходи**  **(Ученик ће бити у стању да...)** | **Р.бр. часа** | **Назив наставне јединице** | **Тип часа** | **Метода рада** | **Облик рада** | **Међупред. компетенције** | **Међупред. корелације** | **Евалуација квалитета планираног** |
|  | – 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. | 83. | Футсал – „мали фудбал“ – додавање и примање лопте | Обу | ДИ  МО  ДМ  ПР | ФР  ИР  РП | Компетенција за учење  Комуникација  Решавање проблема  Сарадња  Одговоран однос према здрављу | СОН |  |
| Плес и ритмика | – 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. | 84. | Плесни корак - кореографија | Ув | ДИ  ДМ  ПР | ФР  ИН  ГР  РП | Компетенција за учење  Сарадња  Естетичка компетенција | МК |  |
| Спортска гимнастика | – 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. | 85. | Футсал – „мали фудбал“ – вођење лопте | Обу | ДИ  МО  ДМ  ПР | ФР  ИР  ГР | Компетенција за учење  Комуникација  Решавање проблема  Сарадња | СОН |  |
| Гимнастика | – 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. | 86. | Дохватни кругови – суножним одривом вис узнето | Обу | ДИ  МО  ДМ  ПР | ФР  ИР | Компетенција за учење  Решавање проблема | ЛК  СОН |  |
| – 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. | 87. | Дохватни кругови – суножним одривом вис узнето | Ув | ДИ  МО  ДМ  ПР | ФР  ИР | Компетенција за учење  Решавање проблема | ЛК  СОН |  |
| Спортска гимнастика | – 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. | 88. | Футсал – „мали фудбал“ – додавање и примање лопте | Обу | ДИ  МО  ДМ  ПР | ФР  ИН  ГР | Компетенција за учење  Решавање проблема  Сарадња | СОН |  |
| Атлетика | – 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. | 89. | Трим трчање | Ув | ДИ  МО  ДМ  ПР | ФР  ИР  РП | Комуникација  Компетенција за учење  Одговоран однос према околини | М  СОН  МК |  |
| Спортска гимнастика | – 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. | 90. | Игра на два гола | Обу | ДМ  МО  ДИ  ПР | ФР  ГР  ИР | Компетенција за учење  Комуникација  Решавање проблема  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: МАЈ** | | | | | | | | | | |
| **Бр. и назив наст. теме** | **Исходи**  **(Ученик ће бити у стању да...)** | **Р.бр. часа** | **Назив наставне јединице** | **Тип часа** | **Метода рада** | **Облик рада** | **Међупред. компетенције** | **Међупред. корелације** | **Евалуација квалитета планираног** |
| Спортска гимнастика | – 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. | 91. | Футсал – „мали фудбал“ – шут | Обу | ДМ  МО  ДИ  ПР | ФР  ГР  ИР | Компетенција за учење  Комуникација  Решавање проблема  Сарадња | СОН  М |  |
| Спортска гимнастика | – 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. | 92. | Игра на два гола - футсал | Ув | ДМ  МО  ДИ  ПР | ФР  ГР  ИР | Компетенција за учење  Решавање проблема  Сарадња | М  СОН |  |
| Атлетика | – 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. | 93. | Прескакање препрека постављених у низу, до 50 цм висине | Ув | ДМ  МО  ДИ  ПР | ФР  ГР  ИР  РП | Компетенција за учење  Решавање проблема  Сарадња | М  СОН |  |
| Атлетика | – 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. | 94. | Полигон – кретање на различите начине по справама | Ув | ДМ  МО  ДИ  ПР | ФР  ГР  ИР  РП | Компетенција за учење  Решавање проблема | М |  |
| – 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. | 95. | Пузање на разне начине по хоризонталној и косој клупи | Обу | ДМ  МО  ДИ  ПР | ФР  ИР  ГР | Компетенција за учење  Решавање проблема | М |  |
| Атлетика | – 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. | 96. | Елементарне игре са гађањем покретних циљева | В | ДМ  МО  ДИ  ПР | ФР  ГР  ИР | Комуникација  Сарадња  Решавање проблема | М  ЛК |  |
| Спортска гимнастика | – 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. | 97. | Вођење лопте у трчању | Обу | ДМ  МО  ДИ  ПР | ФР  ГР  ИР | Компетенција за учење  Комуникација  Сарадња | М  СОН |  |
| Атлетика | – 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. | 98. | Котрљање обруча | Обу | ДМ  МО  ДИ  ПР | ФР  ГР  ИР | Комуникација  Сарадња  Решавање проблема  Компетенција за учење | М  ЛК |  |
| Основе тимских, спортских и елементарних игара | – 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. | 99. | Вођење лопте у трчању | Ув | ДМ  МО  ДИ  ПР | ФР  ГР  ИР  РП | Компетенција за учење  Сарадња | М  СОН |  |
| – 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. | 100. | Вођење лопте у трчању | П | ДМ  МО  ДИ  ПР | ФР  ГР  ИР  РП | Компетенција за учење  Комуникација  Сарадња  Решавање проблема | М  СОН |  |
| – 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. | 101. | Елементарна игра ,,Између четири ватре“ | В | ДМ  МО  ДИ  ПР | ФР  ГР  ИР | Компетенција за учење  Комуникација  Сарадња | СЈ  СОН  М |  |
| Атлетика | – 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. | 102. | Полигон | Ув | ДМ  МО  ДИ  ПР | ФР  ГР  ИР | Компетенција за учење  Решавање проблема | 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: **ЈУН** | | | | | | | | | | |
| **Бр. и назив наст. теме** | **Исходи**  **(Ученик ће бити у стању да...)** | **Р.бр. часа** | **Назив наставне јединице** | **Тип часа** | **Метода рада** | **Облик рада** | **Међупред. компетенције** | **Међупред. корелације** | **Евалуација квалитета планираног** |
| Основе тимских и спортских игара | – правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања;  – комбинује усвојене моторичке вештине у игри и у 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. | 103. | Мини-рукомет | Ув | ДМ  ПР  В | ФР  РП  ИН | Компетенција за учење  Комуникација  Сарадњља  Решавање проблема | М  СОН |  |
| Основе тимских, спортских и елементарних игара | – 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. | 104. | Вежбе снаге и покретљивости на справама | Ув | ДМ  МО  ДИ  ПР | ФР  ИР | Компетенција за учење  Решавање проблема | ЛК  СОН |  |
| Спортска гимнастика | – 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. | 105. | Одељенско такмичење – вежбе на тлу | Ув | ДМ  МО  ДИ  ПР | ФР  ГР  ИР  РП | Компетенција за учење  Решавање проблема  Сарадња | М  СОН |  |
| Атлетика | – 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. | 106. | Игре спретности и брзине | Ув | ДМ  МО  ДИ  ПР | ФР  ГР  ИР  РП | Решавање проблема  Компетенција за учење  Комуникација  Сарадња | СЈ  СОН  М |  |
| Спортска гимнастика | – 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. | 107. | Игра на два гола - футсал | Ув | ДМ  МО  ДИ  ПР | ФР  ГР  ИР | Компетенција за учење  Комуникација  Решавање проблема  Сарадња | М  СОН |  |
| Плес и ритмика | – 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. | 108. | Музичке игре | Ув | ДМ  МО  ДИ  ПР | ФР  ГР  ИР | Сарадња  Естетичка компетенција | МК |  |

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

**Легенда:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ТИП ЧАСА** | **ОБЛИК РАДА** | **МЕТОДА РАДА** | **МЕЂУПР. 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 |  |  |  |