**ПРЕДЛОГ ОПЕРАТИВНОГ ПЛАНА РАДА НАСТАВНИКА**

**Школска година 2025/2026.**

Предмет: Физичко и здравствено васпитање 4

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; * повезује физичке активности са позитивним утицајем на здравље; | 1. | Договор о раду са елементарним играма по избору ученика. | В | ДМ,  ДИ,  ПР | ФР,  ГР,  ИР | Комуникација, Сарадња | С,  М,  ПИД |  |
| 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. | 2. | Технике трчања научене у 3. разреду | ПО | ДМ,  ДИ,  ПР | ФР,  РП,  ГР,  ИР | Комуникација,  Компетенција  за учење | С,  М,  ПИД |  |
| 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. | 3. | Трчање – рад руку, колена, стопала | ОБ | ДИ,  ДМ,  ПВ | ФР,  ИН,  РП,  ГР | Компетенција за учење,  Комуникација,  Сарадња | ПИД |  |
| 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 | 4. | Трчање – ниски старт | О | ДИ,  ДМ,  ПВ | ФР,  ИН,  РП,  ГР | Комуникација,  Сарадња,  Компетенција за учење | ПИД,  С,  Л |  |
| * 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; | 5. | Трчање – високи старт | О | ДИ,  ДМ,  ПВ | ФР,  ИН | Комуникација,Компетенција за учење | С,  Л,  ПИД |  |
| 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. | 6. | Бацање лоптица удаљ | О | ДИ,  ДМ,  ПВ | ФР,  ИН,  РП,  ГР | Решавање проблема,  Компетенција за учење,  Комуникација,  Сарадња | С,  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 вежбањ | 7. | Брзо трчање са стартом из различитих почетних положаја | УВ | ДИ,  ДМ,  ПВ | ФР,  ИН,  ГР | Комуникација,  Сарадња,  Компетенција за учење | М,  ПИД,  Л |  |
| 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. | 8. | Бацање лоптица удаљ | УВ | ДИ,  ДМ,  ПВ | ФР,  ИН,  РП,  ГР | Решавање проблема,  Компетенција за учење,  Комуникација,  Сарадња | С,  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. | 9. | Техника бацања вортекса | О | ДИ,  ДМ,  ПВ | ФР,  ИН,  РП,  ГР | Решавање проблема,  Компетенција за учење,  Комуникација,Сарадња | С,  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 | 10. | Елементарне игре са трчањем | УВ | ДИ,  ДМ,  ПВ | ФР,  ИН,  РП,  ГР | Комуникација,Сарадња,  Компетенција за учење | С,  ПИД |  |
| 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. | 11. | Трчање са променом правца и смера | О | ДИ,  ДМ,  ПВ | ФР,  ИН,  РП,  ГР | Комуникација,  Компетенција за учење | ПИД |  |
| 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. | 12. | Трчање са променом ритма | УВ | ДИ,  ДМ,  ПВ | ФР,  ИН,  РП,  ГР | Комуникација,Сарадња,  Компетенција за учење | М,  МЗ,  Л |  |
| 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. | Скок увис прекорачном техником | О | ДИ,  ДМ,  ПВ | ФР,  ИН,  РП,  ГР | Компетенција за учење,  Комуникација,  Сарадња,  Решавање проблема | ПИД,  С,  Л |  |

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

**ПРЕДЛОГ ОПЕРАТИВНОГ ПЛАНА РАДА НАСТАВНИКА**

**Школска година 2025/2026.**

Предмет: Физичко и здравствено васпитање 4

Годишњи фонд часова: 108

Недељни фонд часова: 3

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| Основе тимских и спортских игара | * 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. | 14. | 14. Јаџент игра са упрошћеним правилима | О | ДИ,  ДМ,  ПР | ФР,  ИН,  РП | Решавање проблема,  Компетенција за учење,  Комуникација,  Сарадња | Л,  Г |  |
| 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. | 15. | Бацање лоптица удаљ |  | ДИ,  ДМ,  ПР | ДИ,  ДМ,  ГР,  ПР | Решавање проблема,  Компетенција за учење,  Комуникација,Сарадња | С,  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. | 16. | Скок удаљ и увис - основни елементи згрчене технике | У | ДИ,  ДМ,  ПР | ДИ,  ДМ,  ГР,  ПР | Компетенција за учење, Комуникација, Сарадња,  Решавање проблема | Л,  ПИД |  |
| 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. | Одељенско такмичење у тробоју:   * бацање лоптице; * трчање 60м; * скок увис. | П | ДИ,  ДМ,  ПР | ДИ,  ДМ,  ГР,  ПР | Компетенција за учење,  Комуникација, Сарадња,  Решавање проблема | Л,  ПИД |  |
| 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 | 18. | Трчање преко препрека | О | ДИ,  ДМ,  ПР | ДИ,  ДМ,  ГР,  ПР | Решавање проблема,  Компетенција за учење,  Комуникација | ПИД,  Л |  |
| Атлетика | * примењује једноставнe, двоставне општеприпремне 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; * повезује ходање и трчање с позитивним утицајем на здравље; * вреднује успех у вежбању; * прихвата победу и пораз као саставни део игре и такмичења | 19. | Брзо трчање | У | ДИ,  ДМ,  ПР | ДИ,  ДМ,  ГР,  ПР | Комуникација,Сарадња,  Компетенција за учење | М,  ПИД |  |
| 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. | Одељенско трчање на 60м | У | ДИ,  ДМ,  ПР | ДИ,  ДМ,  ГР,  ПР | Комуникација,  Компетенција за учење | ПИД,М,  МУЗ |  |
| Основе тимских и спортских игара | * 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. | 21. | Одбојка;  Одбијање лопте прстима | О | ДИ,  ДМ,  ПР | ДИ,  ДМ,  ГР,  ПР | Решавање проблема,  Компетенција за учење,  Комуникација,  Сарадња | ПИД,  С |  |
| * 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. | 22. | Одбојка;  Одбијање лопте чекићем | О | ДИ,  ДМ,  ПР | ДИ,  ДМ,  ГР,  ПР | Решавање проблема,  Компетенција за учење,  Комуникација,  Сарадња | ПИД,  С |  |
| Основе тимских и спортских игара | * 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. | 23. | Одбојка;  Одбијање лопте прстима и чекићем | В | ДИ,  ДМ,  ПР | ДИ,  ДМ,  ГР,  ПР | Решавање проблема,  Компетенција за учење,  Комуникација,Сарадња | ПИД,  С |  |
| * 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. | Одбојка;  Доњи (школски) сервис са мање удаљености | О | ДИ,  ДМ,  ПР | ДИ,  ДМ,  ГР,  ПР | Решавање проблема,  Компетенција за учење,  Комуникација,  Сарадња | ПИД,  С |  |
| Основе тимских и спортских игара | * 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. | 25. | Игра одбојке са упрошћеним правилима | О | ДИ,  ДМ,  ПР | ДИ,  ДМ,  ГР,  ПР | Решавање проблема,  Компетенција за учење,  Комуникација,  Сарадња | Л,  М |  |
| * 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 | 26. | Колут напред из упора стојећег опружених ногу | О | ДИ,  ДМ,  ПР | ДИ,  ДМ,  ГР,  ПР | Компетенција за учење,  Комуникација,  Решавање проблема,  Сарадња | С,  ПИД |  |
| 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 вежба | 27. | Колут напред преко препреке | О | ДИ,  ДМ,  ПР | ФР,  ИН,  РП | Компетенција за учење,  Комуникација | С,  М |  |

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

**ПРЕДЛОГ ОПЕРАТИВНОГ ПЛАНА РАДА НАСТАВНИКА**

**Школска година 2025/2026.**

Предмет: Физичко и здравствено васпитање 4

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** |
| 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. | 28. | Колут напред | У | ДИ,  ДМ,  ПР | ФР,  ИН,  ГР,  РП | Компетенција за учење,  Комуникација | | С,  М |  |
| * 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.. | 29. | Колут назад | О | ДИ,  ДМ,  ПР | ФР,  ИН,  ГР,  РП | Компетенција за учење,  Комуникација,  Сарадња,  Решавање проблема | | С,  М,  ПИД |  |
| 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.. | 30. | Два повезана колута назад | ПЗ | ДИ,  ДМ,  ПР | ФР,  ИН,  ГР,  РП | Компетенција за учење,  Решавање проблема, Сарадња | | ПИД,  С,  М |  |
| * 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 | 31. | Колут напред и колут назад | П | ДИ,  ДМ,  ПР | ФР,  ИН,  ГР,  РП | Компетенција за учење,  Комуникација | | ПИД,  С,  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. | 32. | Мини кошарка  Вођење лопте једном  и другом руком у месту | О | ДИ,  ДМ,  ПР | ФР,  ИН,  ГР,  РП | Комуникација,Сарадња,  Решавање проблема | | М,  ПИД |  |
| * 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. | 33. | Мини кошарка  Вођење лопте једном  и другом руком у месту и кретању | О | ДИ,  ДМ,  ПР | ФР,  ИН,  ГР | Компетенција за учење,  Комуникација,Решавање проблема,  Сарадња | | М,  ПИД |  |
| 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. | 34. | Мини кошарка  Вођење лопте једном и другом руком у месту и кретању | О | ДИ,  ДМ,  ПР | ФР,  ИН,  ГР,  РП | Компетенција за учење,  Комуникација,Решавање проблема,  Сарадња | | С,  ПИД |  |
| * 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. * вреднује успех у вежбању. | 35. | Мини кошарка  Хватање и додавање лопте на различите начине у месту | О | ДИ,  ДМ,  ПР | ФР,  ИН,  ГР,  РП | Компетенција за учење,  Комуникација,  Решавање проблема,  Сарадња | | М,  ПИД |  |
| 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. | 36. | Мини кошарка  Хватање и додавање лопте на различите начине у месту и кретању | О | ДИ,  ДМ,  ПР | ФР,  ИН,  ГР,  РП | Компетенција за учење,  Комуникација,  Решавање проблема,  Сарадња | | М,  ПИД |  |
| * 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. | 37. | Мини кошарка  Хватање и додавање лопте на различите начине у месту и кретању | У | ДИ,  ДМ,  ПР | ФР,  ИН,  ГР | Компетенција за учење,  Комуникација,  Решавање проблема,  Сарадња | | М,  ПИД |  |

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

**ПРЕДЛОГ ОПЕРАТИВНОГ ПЛАНА РАДА НАСТАВНИКА**

**Школска година 2025/2026.**

Предмет: Физичко и здравствено васпитање 4

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** |
| 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. | 38. | Мини кошарка  Шут на кош | О | ДМ,  ПР,  В | ФР,  ИН,  ГР | Компетенција за учење,  Комуникација,  Решавање проблема | М,  ПИД |  |
| 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. | 39. | Мини кошарка  Кошаркашки став у одбрани | О | ДИ,  ДМ,  ПР | ФР,  ИН,  ГР | Компетенција за учење,  Комуникација,  Решавање проблема,  Сарадња | ПИД,  С |  |
| 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. | 40. | Став на лопатицама ,,свећа“ – опружање и изражај | О | ДИ,  ДМ,  ПР | ФР,  ИН,  ГР | Компетенција за учење,  Решавање проблема | С,  ПИД |  |
| * 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. | 41. | Вага претклоном и заножењем | О | ДИ,  ДМ,  ПР | ФР,  ИН,  ГР,  РП | Компетенција за учење,  Решавање проблема,  Сарадња | ПИД,  СЈ |  |
| 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. | 42. | Вага | У | ДИ,  ДМ,  ПР | ФР,  ИН,  ГР,  РП | Сарадња, Естетичка компетенција,  Компетенција за учење | ПИД,  СЈ |  |
| * 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. | 43. | Став на шакама | О | ДИ,  ДМ,  ПР | ФР,  ИН,  ГР | Компетенција за учење,  Решавање проблема | ПИД,  С |  |
| 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 пре и након вежбања и у другим ситуацијама; * се придржава правила вежбања; * вреднује сопствена и туђа постигнућа у вежбању | 44. | Став на шакама и вага | У | ДИ,  ДМ,  ПР | ФР,  ИН,  ГР | Компетенција за учење,  Решавање проблема,  Сарадња | ПИД,  С |  |
| 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. * вреднује сопствена и туђа постигнућа у вежбању. | 45. | Мини кошарка  Кошаркашки став у одбрани | у | ДИ,  ДМ,  ПР | ФР,  ИН,  ГР | Компетенција за учење,  Комуникација,  Решавање проблема,  Сарадња | ПИД,  С |  |
| 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. | 46. | Мост из лежања на леђима | В | ДИ,  ДМ,  ПР | ФР,  ИН,  РП | Компетенција за учење,  Решавање проблема | С |  |
| 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 | 47. | Свећа и мост | У | ДИ,  ДМ,  ПР | ФР,  ИН,  ГР,  РП | Компетенција за учење,  Решавање проблема,  Сарадња | С,  ПИД |  |
| Основе тимских и спортских игара | * 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. | 48. | Јаџент игра са упрошћеним правилима | У | ДИ,  ДМ,  ПР | ФР,  ИН,  ГР | Решавање проблема,  Компетенција за учење | Л,  Г |  |
| полигон | * 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. | 49. | Полигон атлетичке и гимнастичке вежбе | У | ДИ,  ДМ,  ПР | ФР,  ИН,  ГР,  РП | Компетенција за учење,  Решавање проблема,  Сарадња | ПИД,  Л |  |
| 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. | 50. | Гимнастика  Припремне вежбе за премет упором странце ,,звезда“ | У | ДИ,  ДМ,  ПР | ФР,  ИН,  ГР,  РП | Компетенција за учење,  Решавање проблема,  Естетичка компетенција | С,  ПИД,  Л |  |

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

**ПРЕДЛОГ ОПЕРАТИВНОГ ПЛАНА РАДА НАСТАВНИКА**

**Школска година 2025/2026.**

Предмет: Физичко и здравствено васпитање 4

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** |
| 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. | Вага, звезда, став на шакама | У | ДИ,  ДМ,  ПР | ФР,  ИН,  ГР | Компетенција за учење, Решавање проблема, Сарадња | ПИ, Д,  С |  |
| 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. | 52. | Игра одбојке са упрошћеним правилима |  | ДИ,  ДМ,  ПР | ФР,  ИН,  ГР,  РП | Компетенција за учење, Решавање проблема | М,  Л,  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. | 53. | Прескок – припремне вежбе | О | ДИ,  ДМ,  ПР | ФР,  ИН,  ГР,  РП | Компетенција за учење,  Решавање проблема | М,  Л,  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 простору и на простору за вежбање; * поштује мере безбедности током вежбања; * поштује правила игре; * придржава се правила вежбања; * вреднује успех у вежбању. | 54. | Суножни наскок на одскочну даску | O | ДМ,  ПР,  В | ФР,  ГР,  ИН | Компетенција за учење,  Комуникација,  Сарадња,  Решавање проблема | СОН,  С |  |
| 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 простору и на простору за вежбање; * поштује мере безбедности током вежбања; * поштује правила игре; * придржава се правила вежбања; * вреднује успех у вежбању. | 55. | Одскоци упором о козлић | О | ДМ,  ПР,  В | ФР,  ГР,  ИН | Компетенција за учење,  Комуникација,,  Сарадња,  Решавање проблема | МК,  СОН,  С |  |
| 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; | 56. | Прескок разношка  (козлић висине 110 цм**)** | О | ДМ,  ПР,  В | ФР,  ГР,  ИН | Компетенција за учење,  Комуникација,  Сарадња,  Решавање проблема | МК,  СОН,  С |  |

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

**ПРЕДЛОГ ОПЕРАТИВНОГ ПЛАНА РАДА НАСТАВНИКА**

**Школска година 2025/2026.**

Предмет: Физичко и здравствено васпитање 4

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. | 57. | | | Колут назад | | О | ДИ,  ДМ,  ПР | | ФР,  ИН,  ГР,  РП | | | Компетенција за учење,  Решавање проблема,  Сарадња | | М,  Л,  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. | | 58. | Два повезана колута назад | | У | | | ДИ,  ДМ,  ПР | | ФР,  ИН,  ГР,  РП | Компетенција за учење,  Решавање проблема,  Сарадња | | М,  Л,  СОН | | |  | |
| Спортска гимнастика | * 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. | | 59. | Плес и ритмика  Музичке игре | | У | | | ДИ,  ДМ,  ПР | | ФР,  ИН,  ГР | Компетенција за учење, Сарадња,  Естетичка компетенција | | М,  МЗ | | |  | |
| 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. | | 60. | Колут напред  и назад | | П | | | ДИ,  ДМ,  ПР | | ФР,  ИН,  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 | | О | | | ДИ,  ДМ,  ПР | | ФР,  ИН,  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 | | У | | | ДИ,  ДМ,  ПР | | ФР,  ИН,  ГР | Компетенција за учење,  Комуникација,  Сарадња | | Л,  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; * придржава се правила вежбања; * вреднује успех у вежбању. | | 63. | Припремне вежбе за вагу претклоном и заножењем | | О | | | ДИ,  ДМ,  ПР | | ФР,  ИН,  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 | | О | | | ДИ,  ДМ,  ПР | | ФР,  ИН,  ГР,  РП | Сарадња | | 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. | | 65. | Залети одразом једне ноге, наскок у став на другој нози | | О | | | ДИ,  ДМ,  ПР | | ФР,  ИН,  ГР,  РП | Сарадња,  Компетенција за учење | | СОН,  М | | |  | |

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

**ПРЕДЛОГ ОПЕРАТИВНОГ ПЛАНА РАДА НАСТАВНИКА**

**Школска година 2025/2026.**

Предмет: Физичко и здравствено васпитање 4

Годишњи фонд часова: 108

Недељни фонд часова: 3

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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; * 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 | О | ДИ,  ДМ,  ПР | ФР,  ИН,  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; | 67. | Вучење и гурање  преко линије | О | ДИ,  ДМ,  ПР | ФР,  ИН,  ГР,  РП | Компетенција за учење,  Комуникација,Сарадња,  Решавање проблема | М,  СОН |  |
| Спортска гимнастика | * правилно изводи вежбе, разноврсна природна и изведена кретања; * одржава равнотежу у различитим кретањима; * правилно дише током вежбања; * користи основну терминологију вежбања; * поштује мере безбедности током вежбања; * уочава улогу делова тела у вежбању; * препознаје сопствено болесно стање и не вежба када је болестан. | 68. | Игре у снегу - вучење и гурање у тројкама | У | ДИ,  ДМ,  ПР | ФР,  ИН,  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; | 69. | Игре у снегу - вучење и гурање у тројкама | У | ДИ,  ДМ,  ПР | ФР,  ИН,  ГР | Компетенција за учење,  Комуникација,  Сарадња,  Решавање проблема |  |  |
| 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. | 70. | Окрети на греди усправно, у чучњу за 90 и 180 степени | О | ДИ,  ДМ,  ПР | ФР,  ИН,  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 | У | ДИ,  ДМ,  ПР | ФР,  ИН,  ГР,  РП | Компетенција за учење, Решавање проблема,  Естетичка компетенциј*а* | СОН,  М |  |
| Спортска гимнастика | * 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 | О | ДИ,  ДМ,  ПР | ФР,  ИН,  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 |  | ДИ,  ДМ,  ПР | ФР,  ИН,  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. | 74. | Пењање уз мердевине |  | ДИ,  ДМ,  ПР | ФР,  ИН,  ГР,  РП | Компетенција за учење,  Решавање проблема | Л,  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 | О | ДИ,  ДМ,  ПР | ФР,  ИН,  ГР | Компетенција за учење,  Решавање проблема | Л,  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. | 76. | Провлачење кроз окна | О | ДИ,  ДМ,  ПР | ФР,  ИН,  ГР,  РП | Компетенција за учење,  Сарадња,  Решавање проблема | С,  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 | У | ДИ,  ДМ,  ПР | ФР,  ИН,  ГР,  РП | Компетенција за учење,  Решавање проблема | СОН,  Л |  |
| 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; | 78. | Пузање потрбушке,  на боку и леђима | О | ДИ,  ДМ,  ПР | ФР,  ИН,  ГР | Компетенција за учење,  Решавање проблема | СОН |  |

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

**ПРЕДЛОГ ОПЕРАТИВНОГ ПЛАНА РАДА НАСТАВНИКА**

**Школска година 2025/2026.**

Предмет: Физичко и здравствено васпитање 4

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** |
| 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; | 79. | Паралелни разбој: упор, њих, предњихом упор разножно пред рукама | О | ДИ,  ДМ,  ПР | ФР,  ИН | 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; * придржава се правила вежбања; * вреднује успех у вежбању | 80. | Пењање уз уже | У | ДИ,  ДМ,  ПР | ФР,  ИН | Компетенција за учење,  Решавање проблема | Л,  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 мере безбедности током вежбања; * придржава се правила вежбања;   + вреднује успех у вежбању. | 81. | Паралелни разбој: упор, њих, предњихом упор разножно пред рукама | У | ДИ,  ДМ,  ПР | ФР,  ИН,  ГР | Компетенција за учење,  Решавање проблема | Л,  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 | О | ДИ,  ДМ,  ПР | ФР,  ИН,  ГР | Компетенција за учење,  Комуникација,  Сарадња,  Естетичка | МЗ |  |
| Спортска гиманастика | * 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. | Спортска гимнастика  Футсал - ,,мали фудбал“ – додавање и примање лопте | О | ДИ,  ДМ,  ПР | ФР,  ИН,  РП | Компетенција за учење,  Комуникација,  Решавање проблема,  Сарадња,  Одговоран однос према здрављу | 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. | 84. | Плесни корак - кореографија | У | ДИ,  ДМ,  ПР | ФР,  ИН,  ГР,  РП | Компетенција за учење,  Сарадња,  Естетичка компетенција | МЗ |  |
| Спортска гиманастика | * 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 | О | ДИ,  ДМ,  ПР | ФР,  ИН,  ГР | Компетенција за учење,  Комуникација,  Решавање проблема,  Сарадња | 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. | 86. | Дохватни кругови – суножним одривом  вис узнето | О | ДИ,  ДМ,  ПР | ФР,  ИН | Компетенција за учење,  Решавање проблема | Л,  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. | 87. | Дохватни кругови – суножним одривом вис узнето | У | ДИ,  ДМ,  ПР | ФР,  ИН | Компетенција за учење,  Решавање проблема | Л,  СОН |  |
| Спортска гиманастика | * 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 | О | ДИ,  ДМ,  ПР | ФР,  ИН,  ГР | Компетенција за учење,  Решавање проблема,  Сарадњ**а** | 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; * 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 | У | ДИ,  ДМ,  ПР | ФР,  ИН,  РП | Комуникација,  Компетенција за учење,  Одговоран однос према околини | М,  СОН,  МЗ |  |
| 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 | О | ДМ,  ДИ,  ПР, | ФР,  ГР,  ИН | 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 4

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 гиманастика | * правилно изводи вежбе, разноврсна природна; * 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 | О | ДМ,  ДИ,  ПР | ФР,  ГР,  ИН | Компетенција за учење,  Комуникација,  Решавање проблема,  Сарадња | СОН,  М |  |
| Спортска гиманастика | * 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 | У | ДМ,  ДИ,  ПР | ФР,  ГР,  ИН | Компетенција за учење,  Решавање проблема,  Сарадња | М,  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. | 93. | Атлетика  Прескакање препрека постављених у низу, до 50цм висине | У | ДМ,  ДИ,  ПР | ФР,  ГР,  ИН,  РП | Компетенција за учење,  Решавање проблема,  Сарадња | М,  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. | 94. | Полигон – кретање на различите начине по справама |  | ДМ,  ДИ,  ПР | ФР,  ГР,  ИН,  РП | Компетенција за учење,  Решавање проблема | М |  |
| 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. | 95. | Пузање на разне начине по хоризонталној и косој клупи | О | ДМ,  ДИ,  ПР | ФР,  ИН,  ГР | Компетенција за учење,  Решавање проблема | 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 | 96. | Елементарне игре са гађањем покретних циљева | В | ДМ,  ДИ,  ПР | ФР,  ГР,  ИН | Комуникација,  Сарадња,  Решавање проблема | М,  Л |  |
| Спортска гиманастика | * 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 |  | ДМ,  ДИ,  ПР | ФР ,  ГР,  ИН | Компетенција за учење,  Комуникација,  Сарадња | 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; * прихвата победу и пораз као саставне делове игре и такмичења; * придржава се правила вежбања; * вреднује успех у вежбању. | 98. | Котрљање обруча |  | ДМ,  ДИ,  ПР | ФР,  ГР,  ИН | Комуникација,  Сарадња,  Решавање проблема,  Компетенција  за учење | М,  Л |  |
| Спортска гиманастика | * 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 | У | ДМ,  ДИ,  ПР | ФР,  ГР,  ИН,  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,  ДИ,  ПР | ФР,  ГР,  ИН,  РП | Компетенција за учење,  Комуникација,Сарадња,  Решавање проблема | М,  СОН |  |
| Основе тимских и елементарних игара | * 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. | 101. | Елементарна игра ,,Између четири ватре“ | В | ДМ,  ДИ,  ПР | ФР,  ГР,  ИН | Компетенција за учење,  Комуникација,  Сарадња | С,  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 правила игре; * придржава се правила вежбања; * вреднује успех у вежбању. | 102. | Полигон | У | ДМ,  ДИ,  ПР | ФР,  ГР,  ИН | Компетенција за учење,  Решавање проблема | М |  |

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

**ПРЕДЛОГ ОПЕРАТИВНОГ ПЛАНА РАДА НАСТАВНИКА**

**Школска година 2025/2026.**

Предмет: Физичко и здравствено васпитање 4

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 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  игра | У | ДМ,  ДИ,  ПР | ФР,  ГР,  ИН,  РП | Компетенција за учење,  Комуникација,  Сарадња,  Решавање проблема | М,  СОН |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Основе тимских и спортских 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. | Спортска гиманастика,  Вежбе снаге и покретљивости на справама | У | ДМ,  ДИ,  ПР | ФР,  ИН | Компетенција за учење,  Решавање проблема | Л,  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. | 105. | Спортска гимнастика  Одељенско такмичење – вежбе на тлу | У | ДМ,  ДИ,  ПР | ФР,  ГР,  ИН,  РП | Компетенција за учење,  Решавање проблема, 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; * 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. | Атлетика  Игре спретности и брзине | У | ДМ,  ДИ,  ПР | ФР,  ГР,  ИН,  РП | Решавање проблема,  Компетенција за учење,  Комуникација,Сарадња | С,  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 | У | ДМ,  ДИ,  ПР | ФР,  ГР,  ИН | Компетенција за учење,  Комуникација,  Решавање проблема,  Сарадња |  |  |
| 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 | У | ДМ,  ДИ,  ПР | ФР,  ГР,  ИН | Сарадња,  Естетичка компетенција | МЗ |  |

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

легенда:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ТИП ЧАСА** | **ОБЛИК РАДА** | **МЕТОДА РАДА** |
| О - обрада | ФР – фронтални рад | МО – монолошка метода |
| У - утврђивање | ГР – групни рад | ДИ – дијалошка метода |
| С - систематизација/провера знања | РП – рад у паровима | ДМ – демонстрациона метода |
|  | ИР – индивидуални рад | РУ –рад са уџбеником |
|  |  | ЛВ –лабораторијска вежба |
|  |  | АВ - аудио-визуелна вежба |
|  |  | РП –решавање проблема |
|  |  | КВ –контролна вежба |
|  |  | ЦТ –цртање |
|  |  | РТ –рад на тексту |
|  |  | ИА – игровне активности |
|  |  | ИР –истраживачки рад ученика |
|  |  | ПН -- пројектна настава |
|  |  | НВУ -- настава ван учионице |
|  |  | ИКТ -- рад са информационо- комуникативним технологијама  И – интерпретативна  ПР – практичан рад |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **МЕЂУПР. КОРЕЛАЦИЈЕ - први циклус** | **МЕЂУПР. КОРЕЛАЦИЈЕ - други циклус** | **МЕЂУПРЕДМЕТНЕ КОМПЕТЕНЦИЈЕ** |
| С - СРПСКИ ЈЕЗИК | С - СРПСКИ ЈЕЗИК | 1. Компетенција за учење |
| М - МАТЕМАТИКА | М - МАТЕМАТИКА | 2. Одговорно учешће у демократском друштву |
| СОН - СВЕТ ОКО НАС | Г - ГЕОГРАФИЈА | 3. Естетичка компетенција |
| Л - ЛИКОВНА КУЛТУРА | И - ИСТОРИЈА | 4. Комуникација |
| М - МУЗИЧКА КУЛТУРА | Б - БИОЛОГИЈА | 5. Одговоран однос према околини |
| Ф - ФИЗИЧКА КУЛТУРА | Ф - ФИЗИКА | 6. Одговоран однос према здрављу |
| Г - ГРАЂАНСКО ВАСПИТАЊЕ | Х - ХЕМИЈА | 7. Предузимљивост и оријентација ка предузетништву |
| В - ВЕРОНАУКА | СЈ - СТРАНИ ЈЕЗИК | 8. Рад с подацима и информацијама |
|  | ИНФ - ИНФОРМАТИКА И РАЧУНАРСТВО | 9. Решавање проблема |
|  | Т - ТЕХНИКА И ТЕХНОЛОГИЈА | 10. Вештина сарадње |
|  | Л - ЛИКОВНА КУЛТУРА | 11. Дигитална компетенција  предузетништву предузетништву |
|  | МК - МУЗИЧКА КУЛТУРА |  |
|  | ФЗВ - ФИЗИЧКО И ЗРДАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ |  |
|  | Г - ГРАЂАНСКО ВАСПИТАЊЕ |  |
|  | В - ВЕРОНАУКА |  |