**ПРЕДЛОГ ГЛОБАЛНОГ ПЛАНА РАДА НАСТАВНИКА**

Основна школа: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Наставник: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Наставни предмет:

Разред и одељење:

Годишњи фонд часова:

Недељни фонд часова:

Уџбеник:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Редни број теме** | **Назив наставне теме** | **Број часова** | | |
| **Обрада** | **Остали типови часа** | **Укупно** |
| 1. | Атлетика | 8 | 14 | 22 |
| 2. | Спортска гимнастика | 25 | 12 | 37 |
| 3. | Основе тимских, спортских и елементарних игара | 17 | 12 | 29 |
| 4. | Плес и ритмика | 7 | 7 | 14 |
| 5. | Полигони | 1 | 5 | 6 |
| **УКУПНО** | | 58 | 50 | 108 |
| **СВЕГА ЧАСОВА** | |  |  | 108 |

ФИЗИЧКА И ЗДРАВСТВЕНА КУЛТУРА

Ова наставна област реализујe се кроз све друге наставне области и теме уз практичан рад и састоји се од две наставне теме *Култура вежбања и играња* и *Здравствено васпитање.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Редни бр. и назив наставне теме** | **Исходи**  **(Ученик ће бити у стању да...)** | **Међупредметне компетенције** | **Стандарди** |
|
| 1. 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. | **Комуникација**  Уважава саговорника – реагује на садржај комуникације, а не на личност саговорника.  **Компетенција за учење**  Уме да процени сопствену успешност у учењу. Идентификује тешкоће у учењу и зна како да их превазиђе. |  |
| 1. 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. | **Компетенција за учење**  Уме да процени сопствену успешност у учењу. Идентификује тешкоће у учењу и зна како да их превазиђе.  **Решавање проблема**  Ученик проналази/осмишљава могућа решења проблемске ситуације. |  |
| 1. Основе тимских, спортских 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;  – поштује правила игре;  примени правила игре  – прихвата победу и пораз као саставне делове игре и такмичења;  -навија и бодри учеснике у игри на начин који никог не вређа  – придржава се правила вежбања;  правилно изводи и контролише покрете у различитим кретањима  – вреднује успех у вежбању  одржава равнотежу у различитим кретањима | **Компетенција за учење**  Уме да процени сопствену успешност у учењу. Идентификује тешкоће у учењу и зна како да их превазиђе.  **Комуникација**  Уважава саговорника – реагује на садржај комуникације, а не на личност саговорника.  **Решавање проблема**  Ученик проналази/осмишљава могућа решења проблемске ситуације.  **Сарадња**  Доприноси постизању договора о правилима заједничког рада и придржава их се током рада. | ФВ.1.1.1. Ученик/ученица на основном нивоу игра рукомет примењујући основне елементе технике, неопходна правила и сарађује са члановима екипе изражавајући сопствену личност уз поштовање других.  ФВ.1.1.2. Зна функцију рукомета, основне појмове, неопходна правила, основне принципе тренинга и пружа прву помоћ. |
| 1. 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. | **Компетенција за учење**  Уме да процени сопствену успешност у учењу. Идентификује тешкоће у учењу и зна како да их превазиђе.  **Одговоран однос према здрављу**  Бира стил живота имајући на уму добре стране и ризике тог избора (нпр. активно бављење спортом, вегетаријанска исхрана).  **Сарадња**  Доприноси постизању договора о правилима заједничког рада и придржава их се током заједничког рада.  Ангажује се у реализацији преузетих обавеза у оквиру групног рада на одговоран, истрајан и креативан начин.  **Естетичка компетенција**  Показује осетљивост за естетску димензију у свакодневном животу и има критички однос према употреби и злоупотреби естетике. |  |
| 1. 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;  – вреднује успех у вежбању. | **Компетенција за целоживотно учење**  Уме да процени сопствену успешност у учењу. Идентификује тешкоће у учењу и зна како да их превазиђе.  **Комуникација**  Уважава саговорника – реагује на садржај комуникације, а не на личност саговорника.  **Сарадња**  Конструктивно, аргументовано и креативно доприноси раду групе, усаглашавању и остварењу заједничких циљева.  Доприноси постизању договора о правилима заједничког рада и придржава их се током заједничког рада. |  |

**ПРЕДЛОГ ГОДИШЊЕГ ПЛАНА РАДА НАСТАВНИКА (према наставним јединицама)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Редни број и назив наставне теме** | **Ред. бр. часа** | **Наставна јединица** | **Тип часа** | | |
| **Обрада** | **Осталo** | **Укупно** |
| 3. Основе тимских, спортских и елементарних игара | 1. | Договор о раду са елементарним играма по избору ученика. |  | Вежбање |  |
| 1. Атлетика | 2. | Ходање и трчање са променом ритма и брзине |  | Обнављање садржаја 2. разреда |  |
| 1. Атлетика | 3. | Бацање и хватање лоптица на различите начине | Обучавање |  |  |
| 1. Атлетика | 4. | Бацање лоптица удаљ из залета јачом и слабијом руком | Обучавање |  |  |
| 1. Атлетика | 5. | Ходање и трчање са променом правца и смера |  | Обнављање  Увежбавање |  |
| 1. Атлетика | 6. | Бацање лоптице из места у даљину и у циљ. |  | Увежбавање |  |
| 1. Атлетика | 7. | Бацање лоптица у покретни циљ |  | Проверавање |  |
| 1. Атлетика | 8. | Вучење и гурање преко линије | Обучавање |  |  |
| 1. Атлетика | 9. | Елементарне игре са гађањем покретних циљева |  | Увежбавање |  |
| 1. Атлетика | 10. | Ходање и трчање различитим темпом и комбинацијом задатака |  | Увежбавање |  |
| 1. Атлетика | 11. | Брзо трчање са променом места, из разних почетних положаја | Обучавање |  |  |
| 1. Атлетика | 12. | Брзо трчање до 40м из разних стартних позиција. |  | Увежбавање |  |
| 1. Атлетика | 12. | Ходање и трчање различитим темпом и комбинацијом задатака |  | Проверавање |  |
| 3. Основе тимских, спортских и елементарних игара | 13. | Елементарне игре за развој спретности | Обучавање |  |  |
| 1. Атлетика | 14. | Трим трчање | Обучавање |  |  |
| 1. Атлетика | 15. | Скок удаљ основни елементи згрчне технике | Обучавање |  |  |
| 1. Атлетика | 16. | Скок удаљ |  | Увежбавање |  |
| 1. Атлетика | 17. | Прескакање препрека постављених у низу, до 50цм висине | Обучавање |  |  |
| 3. Основе тимских, спортских и елементарних игара | 18. | ,,Између четири ватре“ елементарна игра | Обучавање |  |  |
| 1. Атлетика | 19. | Ходање и трчање различитим темпом и комбинацијом задатака |  | Проверавање |  |
| 4. Плес и ритмика | 20. | Прескакање кратке вијаче у месту и трчању | Обучавање |  |  |
| 4. Плес и ритмика | 21. | Прескакање вијаче у пару | Обучавање |  |  |
| 3. Основе тимских, спортских и елементарних игара | 22. | Додавање и хватање лопте једном руком у месту и кретању | Обучавање буоочаваoоbuоње |  |  |
| 3. Основе тимских, спортских и елементарних игара | 23. | Хватање лопте обема рукама у висини груди |  | Увежбавање |  |
| 3. Основе тимских, спортских и елементарних игара | 24. | ,,Између четири ватре“ елементарна игра |  | Увежбавање |  |
| 3. Основе тимских, спортских и елементарних игара | 25. | Вођење лопте левом и десном руком у месту и кретању | Обучавање |  |  |
| 4. Плес и ритмика | 26. | Прескакање вијаче (два суножна поскока са међупоскоком) |  | Увежбавање |  |
| 3. Основе тимских, спортских и елементарних игара | 27. | Шутирање из места и кретања | Обучавање |  |  |
| 3. Основе тимских, спортских и елементарних игара | 28. | Вођење , додавање и шутирање лопте на различите начине |  | Увежбавање |  |
| 3. Основе тимских, спортских и елементарних игара | 29. | Тактика – игра ,,човек на човека“ | Обучавање |  |  |
| 3. Основе тимских, спортских и елементарних игара | 30. | Мини рукомет - игра |  | Увежбавање |  |
| 2. Спортска гимнастика | 31. | Прескок на одскочној дасци | Обучавање |  |  |
| 4. Плес и ритмика | 32. | Прескакање кратке вијаче |  | Провера |  |
| 3. Основе тимских спортских и елементарних игара | 33. | Игре спретности | Обучавање |  |  |
| 5. Полигони | 34. | Полигон у складу са реализованим моторичким садржајима |  | Увежбавање |  |
| 1. Атлетика | 35. | Скок увис прекорачном техником | Обучавање |  |  |
| 4. Плес и ритмика | 36. | Кружење са лоптом у чеоној и бочној равни са обе и једном руком | Обучавање |  |  |
| 1. Атлетика | 37. | Скок увис |  | Увежбавање |  |
| 4. Плес и ритмика | 38. | Вежбе са лоптом |  | Увежбавање |  |
| 4. Плес и ритмика | 39. | Народно коло ,,Савила се бела лоза винова“ | Обучавање |  |  |
| 4. Плес и ритмика | 40. | Суножни одскок и доскок на повишену површину | Обучавање |  |  |
| 4. Плес и ритмика | 41. | Народно коло ,,Савила се бела лоза винова“ |  | Увежбавање |  |
| 3. Основе тимских, спортских и елементарних игара | 42. | Бацање и хватање у задатом ритму у месту и кретању | Обучавање |  |  |
| 3. Основе тимских, спортских и елементарних игара | 43. | Бацање и хватање у задатом ритму у месту и кретању |  | Увежбавање |  |
| 2. Спортска гимнастика | 44. | Скок увис прекорачном техником | Обучавање |  |  |
| 2. Спортска гимнастика | 45. | Вежбе у вису | Обучавање |  |  |
| 2. Спортска гимнастика | 46. | Вежбе у упору | Обучавање |  |  |
| 2. Спортска гимнастика | 47. | Вежбе у вису и упору |  | Увежбавање |  |
| 2. Спортска гимнастика | 48. | Препентравање разних објеката и справа | Обучавање |  |  |
| 4. Плес и ритмика | 49. | Народно коло из краја у којем се школа налази | Обучавање |  |  |
| 2. Спортска гимнастика | 50. | Прескок – упором о козлић неколико узастопних одскока | Обучавање |  |  |
| 2. Спортска гимнастика | 51. | Колут напред из упора стајаћег опружених ногу | Обучавање |  |  |
| 2. Спортска гимнастика | 52. | Колут напред преко препреке | Обучавање |  |  |
| 4. Плес и ритмика | 53. | Народно коло из краја у ком се налази школа |  | Увежбавање |  |
| 2. Спортска гимнастика | 54. | Упор о козлић неколико узастопних одскока | Обучавање |  |  |
| 2. спортска гимнастика | 55. | Припремне вежбе за став на шакама | Обучавање |  |  |
| 2. Спортска гимнастика | 56. | Став о лопатицама ,,свећа“ – опружање и издржај | Обучавање |  |  |
| 2. спортска гимнастика | 57. | Колут назад | Обучавање |  |  |
| 2. Спортска гимнастика | 58. | Два повезана колута назад |  | Увежбавање |  |
| 4. Плес и ритмика | 59. | Музичке игре |  | Вежбање |  |
| 2. Спортска гимнастика | 60. | Колут напред и назад |  | Проверавање |  |
| 2. Спортска гимнастика | 61. | Мост из лежања на леђима уз помоћ | Обучавање |  |  |
| 5. Полигони | 62. | Полигон у складу са реализованим моторичким садржајима |  | Увежбавање |  |
| 2. Спортска гимнастика | 63. | Припремне вежбе за вагу претклоном и заножењем | Обучавање |  |  |
| 2. Спортска гимнастика | 64. | Ходање на ниској греди у успону, напред, назад и са чучњем | Обучавање |  |  |
| 2. Спортска гимнастика | 65. | Залети одразом једне ноге наскок у став на другој нози | Обучавање |  |  |
| 2. Спортска гимнастика | 66. | Ходање по шведској клупи, издржај на једној нози, саскок згрчено | Обучавање |  |  |
| 2. Спортска гимнастика | 67. | Вучење и гурање преко линије | Обучавање |  |  |
| 2. Спортска гимнастика | 68. | Вучење и гурање у тројкама  Игре на снегу |  | Увежбавање |  |
| 2. Спортска гимнастика | 69. | Игре на снегу |  | Увежбавање |  |
| 2. Спортска гимнастика | 70. | Окрети на греди усправно, у чучњу за 90 и 180 степени | Обучавање |  |  |
| 2. Спортска гимнастика | 71. | Различити начини ходања по шведској клупи |  | Увежбавање |  |
| 3. Основе тимских спортских и елементарних игара | 72. | Штафетне игре за развијање брзине и спретности | Обучавање |  |  |
| 2. Спортска гимнастика | 73. | Ходање по шведској клупи |  | Проверавање |  |
| 2. Спортска гимнастика | 74. | Пењање уз мердевине | Обучавање |  |  |
| 4. Плес и ритмика | 75. | Пењање уз уже | Обучавање |  |  |
| 2. Спортска гимнастика | 76. | Провлачења кроз окна | Обучавање |  |  |
| 2. Спортска гимнастика | 77. | Дочелно вратило или нижа притка разбоја. Узмах корацима уз косу површину до упора предњег активног | Обучавање |  |  |
| 1. Атлетика | 78. | Пузање потрбушке, на боку и леђима |  | Увежбавање |  |
| 2. Спортска гимнастика | 79. | Паралелни разбој | Обучавање |  |  |
| 4. Плес и ритмика | 80. | Пењање уз уже |  | Увежбавање |  |
| 2. Спортска гимнастика | 81. | Паралелни разбој: упор, њих, предњихом упор разножно пред рукама |  | Увежбавање |  |
| 4. Плес и ритмика | 82. | Плесни корак - кореографија |  | Увежбавање |  |
| 3. Основе тимских спортских и елементарних игара | 83. | Футсал - ,,мали фудбал“ – додавање и примање лопте | Обучавање |  |  |
| 4. Плес и ритмика | 84. | Плесни корак - кореографија |  | Увежбавање |  |
| 3. Основе тимских спортских и елементарних игара | 85. | Вођење лопте | Обучавање |  |  |
| 2. Спортска гимнастика | 86. | Дохватни кругови | Обучавање |  |  |
| 2. Спортска гимнастика | 87. | Дохватни кругови |  | Увежбавање |  |
| 3. Основе тимских спортских и елементарних игара | 88. | Футсал – дупли пас и додавање и примање лоптеу кретању | Обучавање |  |  |
| 1. Атлетика | 89. | Трим трчање |  | Увежбавање |  |
| 3. Основе тимских спортских и елементарних игара | 90. | Игра на два гола | Обучавање |  |  |
| 3. Основе тимских спортских и елементарних игара | 91. | Футсал – шут на гол унутрашњим делом стопала | Обучавање |  |  |
| 3. Основе тимских спортских и елементарних игара | 92. | Игра на два гола |  | Увежбавање |  |
| 1. Атлетика | 93. | Прескакање препрека у низу |  | Увежбавање |  |
| 5. Полигони | 94. | Полигон – кретање на различите начине по справама |  | Увежбавање |  |
| 2. Спортска гимнастика | 95. | Пузање на разне начине по хоризонталној и косој клупи | Обучавање |  |  |
| 3. Основе тимских, спортских и елементарних игара | 96. | Елементарне игре са гађањем покретних циљева |  | Увежбавање |  |
| 3. Основе тимских спортских и елементарних игара | 97. | Вођење лопте у трчању | Обучавање |  |  |
| 2. Спортска гимнастика | 98. | Котрљање обруча | Обучавање |  |  |
| 3. Основе тимских, спортских и елементарних игара | 99. | Вођење лопте | Обучавање |  |  |
| 3. Основе тимских спортских и елементарних игара | 100. | Вођење лопте у трчању | Обучавање |  |  |
| 3. Основе тимских спортских и елементарних игара | 101. | Елементарна игра Између 4 ватре |  | Увежбавање |  |
| 5. Полигони | 102. | Полигон |  | Увежбавање |  |
| 3. Основе тимских спортских и елементарних игара | 103. | Рукомет - игра |  | Увежбавање |  |
| 2. Спортска гимнастика | 104. | Вежбе снаге и покретљивости на справама |  | Увежбавање |  |
| 2. Спортска гимнастика | 105. | Одељенско такмичење – вежбе на тлу |  | Увежбавање |  |
| 3. Основе тимских спортских и елементарних игара | 106. | Игре спретности и брзине |  | Увежбавање |  |
| 3. Основе тимских спортских и елементарних игара | 107. | Игра на две гола |  | Увежбавање |  |
| 4. Плес и ритмика | 108. | Музичке игре |  | Увежбавање |  |