**ОПЕРАТИВНИ ПЛАН РАДА**

**Наставни предмет: Физичко и здравствено васпитање**

**Разред и одељење: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Месец**: Децембар** Школска**: 2022/2023. год.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Област/ Темa** | **ИСХОДИ:**  **Ученик ће бити у стању да:** | **ред.**  **бр.**  **часа** | **Наставна јединица** | **Тип часа** | **Облици**  **рада** | **Наставне методе** | **Наставна средства и помагала** | **Међупредметно повезивање** | **Евалуација квалитета испланираног** |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине; Физичке способности | Игра мали фудбал уз правилне елементе;  Изводи различите вежбе у вези са мини рукоментом;  Изводи вежбе обликовања;  -шутира ногом на различите начине лопту;  -изводи елементе бацања лопте у рукоменту; | 38 | Мали фудбал и мини рукомент | O | фронтални, индивидуални | дијалошка, демонстративна | лопте | Српски језик - разговор |  |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине | Изводи уз музику различите ритмичке облике кретања;  Изводи штафетне игре;  Изводи вежбе обликовања; | 39 | Ритмички облици кретања | Ув | фронтални, индивидуални | дијалошка, демонстративна | касетофон, цд | Српски језик - разговор |  |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине | Изводи штафетне игре;  Изводи вежбе обликовања; | 40 | Штафетне игре за развијање спретности | O | фронтални, индивидуални | дијалошка, демонстративна | Палице,лоте,  кругови |  |  |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине; Физичке способности | Игра мали фудбал уз правилне елементе;  Изводи различите вежбе у вези са мини рукоментом;  Изводи вежбе обликовања;  -шутира ногом на различите начине лопту;  -изводи елементе бацања лопте у рукоменту; | 41 | Мали фудбал и мини рукомент | Ув | фронтални, индивидуални | дијалошка, демонстративна | лопте | Српски језик - разговор |  |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине; Физичке способности | Игра фудбал;  Изводи различите вежбе ритмике ;  Изводи вежбе обликовања; | 42 | Фудбал и ритмика | У в | фронтални, индивидуални | дијалошка, демонстративна | Лопте,обручи | Српски језик - разговор |  |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине | Изводи пузање потрбушке на боку и леђима;  Изводи игре са пузањем потрбушке на боку и леђима;  Изводи вежбе обликовања; | 43 | Пузање потрбушке на боку и леђима | O | фронтални, индивидуални | дијалошка, демонстративна | палице | Српски језик - разговор |  |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине | Изводи провлачење при пењању и спуштању кроз окна и лестве;  Изводи игре са провлачењем при пењању и спуштању кроз окна и лестве;  Изводи вежбе обликовања; | 44 | Провлачење у пењању и спуштању кроз окна и лестве | O | фронтални, индивидуални | дијалошка, демонстративна | лестве | Српски језик - разговор |  |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине | Изводи вежбе за рамени појас;  -Зна које су вежбе за рамени појас;  Изводи игре са вежбама за рамени појас;  Изводи вежбе обликовања; | 45 | Вежбе за рамени појас | O | фронтални, индивидуални | дијалошка, демонстративна | лопте | Српски језик - разговор |  |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине | Изводи вежбе за естетско обликовање тела;  -Зна које су вежбе за естетско обликовање тела;  Изводи игре са вежбама за естетско обликовање тела;  Изводи вежбе обликовања; | 46 | Естетско обликовање тела | Ув | фронтални, индивидуални | дијалошка, демонстративна | лопте | Српски језик - разговор |  |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине | Изводи мачји скок;  -Зна правилно да изведе мачји скок;  Изводи игре са мачјим скоком;  Изводи вежбе обликовања; | 47 | Скокови маказице и „мачији скок“ у комбинацији са ходањем и трчањем | O | фронтални, индивидуални | дијалошка, демонстративна | лопте | Српски језик - разговор |  |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине | Изводи вучење и гурање у паровима преко црте;  -зна основна правила вучења и гурања у паровима преко црте;  -зна вежбе обликовања за вучење и гурање; | 48 | Вучење и гурање у паровима преко црте | O | фронтални, индивидуални | дијалошка, демонстративна | палице | Српски језик - разговор |  |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине | Изводи вучење и гурање у паровима преко црте;  -зна основна правила вучења и гурања у паровима преко црте;  -зна вежбе обликовања за вучење и гурање; | 49 | Вучење и гурање у паровима | Ув | фронтални, индивидуални | дијалошка, демонстративна | палице | Српски језик - разговор |  |
| Mоторичке вештине спорт и спортске дисциплине | Изводи игре у циљу тражења пара;  -зна основна правила игара и вежби тражења пара;  -знавежбеобликовања; | 50 | Тражење пара | Ув | фронтални, индивидуални | дијалошка, демонстративна | лопте | Српски језик - разговор |  |

ТИП ЧАСА: О – обрада, У – утрвђивање, Ув – увежбавања, С – систематизација, Пр –провера

Оцена остварености плана:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Наставник\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**