ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ-НАСТАВНЕ ТЕМЕ 5 РАЗРЕД

1. УВОДНИ ЧАС
2. СТРОЈЕВЕ ВЕЖБЕ-ОБРАДА
3. МЕРЕЊЕ ФИЗИЧКИХ СПОСОБНОСТИ И ТЕЛЕСНОГ РАЗВОЈА УЧЕНИКА (ВИСИНА И ТЕЖИНА,4-10М)-МЕРЕЊА
4. МЕРЕЊЕ ФИЗИЧКИХ СПОСОБНОСТИ И ТЕЛЕСНОГ РАЗВОЈА УЧЕНИКА (СКОК У ДАЉ И БАЦАЊЕ МЕДИЦИНКЕ)-МЕРЕЊА
5. МЕРЕЊЕ ФИЗИЧКИХ СПОСОБНОСТИ И ТЕЛЕСНОГ РАЗВОЈА УЧЕНИКА (ТРЧАЊЕ 30М И ПРЕТКЛОН НА КЛУПИЦИ)-МЕРЕЊА
6. МЕРЕЊЕ ФИЗИЧКИХ СПОСОБНОСТИ И ТЕЛЕСНОГ РАЗВОЈА УЧЕНИКА (ИЗДРЖАЈ У ЗГИБУ,ТРБУШЊАЦИ)-МЕРЕЊА
7. АТЛЕТИКА-ИСТРАЈНО ТРЧАЊЕ-ВЕЖБАЊЕ
8. АТЛЕТИКА-ВЕЖБЕ ШКОЛЕ ТРЧАЊА, СПРИНТЕРСКО ТРЧАЊЕ-ОБРАДА
9. АТЛЕТИКА-ВЕЖБЕ ШКОЛЕ ТРЧАЊА,СПРИНТЕРСКО ТРЧАЊЕ-ПРОВЕРА
10. АТЛЕТИКА-ТЕХНИКА НИСКОГ СТАРТА И СТАРТНО УБРЗАЊЕ-ОБРАДА
11. АТЛЕТИКА-ТЕХНИКА НИСКОГ СТАРТА И СТАРТНО УБРЗАЊЕ-ПРОВЕРА
12. АТЛЕТИКА-ШТАФЕТНО ТРЧАЊЕ 4X60-ОБРАДА
13. АТЛЕТИКА-ШТАФЕТНО ТРЧАЊЕ 4X60-ВЕЖБАЊЕ
14. АТЛЕТИКА-СКОК У ДАЉ ТЕХНИКА УВИНУЋЕ-ОБРАДА
15. АТЛЕТИКА-СКОК У ДАЉ ТЕХНИКА УВИНУЋЕ-ВЕЖБАЊЕ
16. РУКОМЕТ-ВОЂЕЊЕ,ХВАТАЊЕ,ДОДАВАЊЕ-ОБРАДА
17. РУКОМЕТ-ВОЂЕЊЕ,ХВАТАЊЕ,ДОДАВАЊЕ-ВЕЖБАЊЕ
18. РУКОМЕТ-ДОДАВАЊЕ ДУГИМ И КРАТКИМ ЗАМАХОМ НА РАЗЛИЧИТИМ ПОЗИЦИЈАМА-ОБРАДА
19. РУКОМЕТ-ВОЂЕЊЕ ЛОПТЕ ПРАВОЛИНИЈСКИ И У МЕСТУ-ОБРАДА
20. РУКОМЕТ-БОЧНИ ШУТ-ОБРАДА
21. РУКОМЕТ-ЧЕОНИ ШУТ-ОБРАДА
22. РУКОМЕТ-БОЧНИ ШУТ, ЧЕОНИ ШУТ-ПРОВЕРА
23. РУКОМЕТ-УПОЗНАВАЊЕ ПРАВИЛА ИГРЕ-ВЕЖБАЊЕ
24. РУКОМЕТ-ИГРА-ВЕЖБАЊЕ
25. РУКОМЕТ-ИГРА-ПРОВЕРА
26. ГИМНАСТИКА-КОЛУТ НАПРЕД,КОЛУТ НАЗАД-ОБРАДА
27. ГИМНАСТИКА-ПРЕМЕТ СТРАНЦЕ ЗВЕЗДА И МОСТ-ВЕЖБАЊЕ
28. ГИМНАСТИКА-УПОР НА РУКАМА (СТАВ О ШАКАМА)-ОБРАДА
29. ГИМНАСТИКА-УПОР НА РУКАМА(СТАВ О ШАКАМА)-ВЕЖБАЊЕ
30. ГИМНАСТИКА-УПОР НА РУКАМА (СТАВ О ШАКАМА)-ПРОВЕРА
31. ГИМНАСТИКА-УЗМАК ДО ВИСА ПРЕДЊЕГ-ОБРАДА
32. ГИМНАСТИКА-УЗМАК ДО ВИСА ПРЕДЊЕГ-ВЕЖБАЊЕ
33. ГИМНАСТИКА-ПРЕСКОК (РАЗНОШКА)-ОБРАДА
34. ГИМНАСТИКА-ПРЕСКОК (РАЗНОШКА)-ПРОВЕРА
35. ГИМНАСТИКА-ПРЕСКОК (ЗГРЧКА)-ОБРАДА
36. ГИМНАСТИКА-ПРЕСКОК(ЗГРЧКА)-ПРОВЕРА
37. ГИМНАСТИКА-РАЗБОЈ СЕДОВИ, УПОРИ,ПОТПОРИ-ОБРАДА
38. ГИМНАСТИКА-РАЗБОЈ ЊИХАЊЕ У ПОТПОРУ-ВЕЖБАЊЕ
39. ГИМНАСТИКА-ГРЕДА НАСКОК,ХОДАЊЕ,ПОСКОЦИ,ВАГА,САСКОК-ОБРАДА
40. ГИМНАСТИКА-ГРЕДА НАСКОК,ХОДАЊЕ,ПОСКОЦИ,ВАГА,САСКОК-ВЕЖБАЊЕ
41. ГИМНАСТИКА-ПОЛИГОН СПРЕТНОСТИ-ОБРАДА
42. ГИМНАСТИКА-ПОЛИГОН СПРЕТНОСТИ-ВЕЖБАЊЕ
43. ГИМНАСТИКА-ПОЛИГОН СПРЕТНОСТИ-ВЕЖБАЊЕ
44. ГИМНАСТИКА-ПОЛИГОН СПРЕТНОСТИ-ПРОВЕРА
45. ГИМНАСТИКА-ПРЕЂЕНИ ЕЛЕМЕНТИ НА СПРАВАМА И ТЛУ-ПРОВЕРА
46. ГИМНАСТИКА-ПРЕЂЕНИ ЕЛЕМЕНТИ НА СПРАВАМА И ТЛУ-ПРОВЕРА
47. ГИМНАСТИКА-ПРЕЂЕНИ ЕЛЕМЕНТИ НА СПРАВАМА И ТЛУ-ПРОВЕРА
48. РУКОМЕТ-ПОНАВЉАЊЕ ЕЛЕМЕНАТА ТЕХНИКЕ
49. РУКОМЕТ-СКОК ШУТ-ОБРАДА
50. РУКОМЕТ-ИГРА УЗ ПРИМЕНУ ПРАВИЛА-ВЕЖБАЊЕ
51. РУКОМЕТ-ТАКТИКА НАПАДА-ОБРАДА
52. РУКОМЕТ-ТАКТИКА ОДБРАНЕ-ОБРАДА
53. РУКОМЕТ-ИГРА УЗ ПРИМЕНУ ТАКТИКЕ-ОБРАДА
54. РУКОМЕТ- ИГРА УЗ ПРИМЕНУ ПРАВИЛА-ВЕЖБАЊЕ
55. РУКОМЕТ-ИГРА И СУЂЕЊЕ-ПРОВЕРА
56. АТЛЕТИКА-ИСТРАЈНО ТРЧАЊЕ-ВЕЖБАЊЕ
57. АТЛЕТИКА-ТРЧАЊЕ СРЕДЊИХ ДЕОНИЦА 500-800М-ВЕЖБАЊЕ
58. АТЛЕТИКА-ИСТРАЈНО ТРЧАЊЕ И ТРЧАЊЕ СРЕДЊИХ ДЕОНИЦА-ПРОВЕРА
59. АТЛЕТИКА-ШТАФЕТНО ТРЧАЊЕ 4X60-
60. АТЛЕТИКА-СКОК У ВИС ПРЕКОРАЧНА ТЕХНИКА-ОБРАДА
61. АТЛЕТИКА- СКОК У ВИС ТЕХНИКА МАКАЗЕ-ОБРАДА
62. АТЛЕТИКА- СКОК У ВИС-ПРОВЕРА
63. АТЛЕТИКА-СПРИНТЕРСКО ТРЧАЊЕ-ВЕЖБАЊЕ
64. АТЛЕТИКА-БАЦАЊЕ КУГЛЕ –ОБРАДА
65. АТЛЕТИКА-БАЦАЊЕ КУГЛЕ ИЗ МЕСТА-ВЕЖБАЊЕ
66. АТЛЕТИКА-БАЦАЊЕ КУГЛЕ-ПРОВЕРА
67. ATЛЕТИКА-ПРОВЕРА ПРЕЂЕНИХ ЕЛЕМЕНАТА-ПРОВЕРА
68. МЕРЕЊЕ ФИЗИЧКИХ СПОСОБНОСТИ И ТЕЛЕСНОГ РАЗВОЈА УЧЕНИКА-МЕРЕЊА
69. МЕРЕЊЕ ФИЗИЧКИХ СПОСОБНОСТИ И ТЕЛЕСНОГ РАЗВОЈА УЧЕНИКА-МЕРЕЊА
70. МЕРЕЊЕ ФИЗИЧКИХ СПОСОБНОСТИ И ТЕЛЕСНОГ РАЗВОЈА УЧЕНИКА-МЕРЕЊА
71. МЕРЕЊЕ ФИЗИЧКИХ СПОСОБНОСТИ И ТЕЛЕСНОГ РАЗВОЈА УЧЕНИКА-МЕРЕЊА
72. ЧАС ПО ИЗБОРУ УЧЕНИКА-ВЕЖБАЊЕ

УВОДНИ ЧАС- 1 ЧАС

МЕРЕЊА- 8 ЧАСОВА

АТЛЕТИКА- 21 ЧАС

ГИМНАСТИКА- 22 ЧАСА

СПОРТСКЕ ИГРЕ- 19 ЧАСОВА

УКУПНО- 72 ЧАСА

ОБРАДА- 25 ЧАСОВА

ОСТАЛИ ТИПОВИ ЧАСА- 47 ЧАСОВА