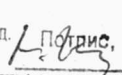


РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА
МИНИСТЕРСТВО ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА
Биро за развој на образованието
СКОПЈЕ

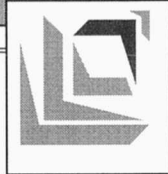
Примено: 05.09.2012			
Орг. единица	Број	Прилог	Вредност
07	226817		

Архивски знак:	0707
Рок на чување:	7години
05.09.2012 год. Потпис: 	



Врз основа на член 55 став 1 од Законот за организација и работа на органите на државната управа („Службен весник на Република Македонија” бр. 58/00, 44/02 и 82/08, 167/10 и 51/11) и врз основа на член 22 став 1 од Законот за средно образование („Службен весник на Република Македонија” бр. 44/95, 24/96, 34/96, 35/97, 82/99, 29/02, 40/03, 42/03, 67/04, 55/05, 113/05, 35/06, 30/07, 49/07, 81/08, 92/08, 33/10, 116/10, 156/10, 18/11, 51/11 и 6/12), како и Наставниот план за спортска гимназија (паралелки за фудбал, кошарка, ракомет и тенис) 11-1858/2 од 09.04.2012 година – експеримент за воведување на нови облици и содржини на воспитно-образовната работа, министерот за образование и наука ја донесе наставната програма за наставниот предмет *психомоторика* за прва година за спортската гимназија (паралелка за кошарка, фудбал, ракомет и тенис).

**НАСТАВНА
ПРОГРАМА**



**МИНИСТЕРСТВО ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА
БИРО ЗА РАЗВОЈ НА ОБРАЗОВАНИЕТО**

ПСИХОМОТОРИКА

I ГОДИНА



Скопје, 2012

СПОРТСКА ГИМНАЗИЈА

1. ВОВЕД

Предметот Основи на психомоториката е наменет за учениците од посебните паралелки во рамките на спортската гимназија преку кој ќе се развиваат и усовршуваат базичните психомоторни способности, ќе се стекната со нови моторни знаења и вештини, со што ќе се придонесе за реализација на примарната цел од тренажниот процес – постигнување на врвни спортски резултати во избраниот спорт.

2. ЦЕЛИ НА НАСТАВАТА

Ученикот/ученичката:

- да ги одржува, подобрува и усовршува психомоторните способности, го одржува и подобрува здравјето;
- да ги развие аеробните и анаеробните способности;
- да ги развие општите и специфичните моторички способности;
- правилно да го развива и обликува телото;
- да ја афирмира личноста преку развивање на позитивните карактеристики на личноста, развивање и мобилизација на творечките потенцијали, позитивните емоции кој ќе влијае на создавање на позитивни односи;
- да ги почитува граѓанските норми на однесување и формира спортско фер-плеј однесување.



3. КОНКРЕТНИ ЦЕЛИ

3.1 Вовед во психомоториката (10 часа)			
Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<ul style="list-style-type: none"> - да го дефинира поимот психомоторика. - да се запознае со структурата на движењата на човекот и нивните релации со останатите сегменти од човековиот статус; - да ги разликува моторичките способности од моторните навики; - да ја познава основната терминологија на психомоториката 	<ul style="list-style-type: none"> - психомоторика - поим и дефиниција - структура на движењата на човекот - моторни способности - моторни навики - терминологија на ставови, положби и движења во психомоториката 	<ul style="list-style-type: none"> - моторни способности, - моторни навики, - ставови 	<ul style="list-style-type: none"> - објаснување и дефинирање на поимот психомоторика, - запознавање со структурата на движењата на човекот и нивните релации со останатите сегменти од човековиот статус, - објаснување и дефинирање на моторичките способности и моторните навики преку давање на примери за суштинската разлика помеѓу овие два поима, - објаснување, демонстрирање и изведба на основните ставови, положби и движења во психомоториката користејќи ја постојната терминологија.
3.2 Вежби за обликување на телото и движењата - воведување во работа (загревање) (16 часа)			
Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да ги препознава и изведува вежбите за обликување на телото: за јакнење, истегнување и лабавење (за глава и врат, раце и рамен појас, труп, карличен појас и нозе) . - применува комплекс на вежби без реквизити; - применува комплекс на вежби со реквизити (јаже, чуњеви, палки, обрачи, топки и др.); - применува комплекс на вежби на рипстоли, - да умее да се воведува во работа - загревање; 	<ul style="list-style-type: none"> - вежби за обликување на телото и движењата во: стоечка, седечка и лежечка положба, без и со реквизити, на справи, индивидуално и во парови. - изведување на вежби за јакнење, истегнување и лабавење на глава и врат, - изведување на вежби за јакнење, истегнување и лабавење на раце и рамен појас, - изведување на вежби за јакнење, истегнување и лабавење на труп, - изведување на вежби за јакнење, истегнување и лабавење на карличен појас и нозе. 	<ul style="list-style-type: none"> - активни и пасивни вежби - статички и динамички вежби 	<ul style="list-style-type: none"> - индивидуално, во парови и групно изведување на вежби за обликување на телото и движењата во разни положби без и со реквизити, на справи, - индивидуално, во парови и групно изведување на вежби за јакнење, истегнување и лабавење на глава и врат - индивидуално, во парови и групно изведување на вежби за јакнење, истегнување и лабавење на раце и рамен појас, - индивидуално, во парови и групно изведување на вежби за јакнење, истегнување и лабавење на труп, - индивидуално, во парови и групно изведување на вежби за јакнење, истегнување и лабавење на карличен појас и нозе.

3.3. МОТОРИЧКИ СПОСОБНОСТИ (46 часа)

Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ги препознава и изведува вежбите за подобрување на рамнотежата; - ги препознава и изведува вежбите за подобрување на латентното време на моторна реакција; - ги препознава и изведува вежбите за подобрување на брзина на движењето; - ги препознава и изведува вежбите за подобрување на силината; - ги препознава и изведува вежбите за подобрување на координацијата; - ги препознава и изведува вежбите за подобрување на флексибилноста; - ги осознава законитостите и активностите за подобрување на издржливоста; 	<p>Обучување и усовршување на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вежби за подобрување на рамнотежа (одење по линија, одење по јаке поставено на под, одење по ниска греда со разни задачи, одржување на положби - ваги и сл.) - вежби за подобрување на латентно време на моторна реакција и брзина на движењето (скокање со јаке, трчање преку ниски пречки, трчање со лидер, трчање со промена на правец, трчање "скип", штафетни игри со различни задачи, најразлични трчања со менување правец и темпо на даден сигнал и др.) - вежби за подобрување на силината (статичка, репетитивна, експлозивна и максимална): за раце и рамен појас, труп и нозе со сопствена тежина, отпор од партнер, со справи и реквизити. - вежби за подобрување на координацијата (симетрични и асиметрични вежби со раце, движење низ полигони . - вежби за подобрување на флексибилноста (статички и динамички, активни и пасивни) за 	<ul style="list-style-type: none"> -рамнотежа -латентно време на реакција - сегментарна брзина - брзина на движење - статичката силина, -експлозивна силина, -репетитивна силина -максимална силина -координација - флексибилност -аеробно -анаеробно 	<ul style="list-style-type: none"> - индивидуално, во парови и групно преку примена на принципот на постапност и евидентирање на постигнатите резултати, изведување на вежби за подобрување и развој на: - рамнотежата(активна и пасивна), - латентното време на моторна реакција и брзина на движењето (скокање со јаке, трчање преку ниски пречки, трчање со лидер, трчање со промена на правец, трчање "скип", штафетни игри со различни задачи, најразлични трчања со менување правец и темпо на даден сигнал и др.), - на силината (статичка, репетитивна, експлозивна и максимална): за раце и рамен појас, труп и нозе со сопствена тежина, отпор од партнер, со справи и реквизити, - координацијата (симетрични и асиметрични вежби со раце, движење низ полигони, - флексибилноста (статички и динамички, активни и пасивни) за глава и врат, раце и рамен појас, труп, карличен појас и нозе, - издржливоста преку трчања на средни и долги патеки и трчања во природа (подобрување на аеробните и анаеробните способности).



	<p>целото тело.</p> <p>- вежби за подобрување на издржливоста преку трчања на средни и долги патеки и трчања во природа (подобрување на аеробните и анаеробните способности)</p>		
--	--	--	--

4. ДИДАКТИЧКИ ПРЕПОРАКИ

При реализација на темите и наставните содржини по предметот Основи на психомоториката треба наставникот да има индивидуализиран приод, почитувајќи ги предзнаењата и нивото на психомоторните способности на учениците и применувајќи го принципот на постапност. Содржините и активностите да бидат интересни и разбирливи прилагодени на нивните возрасни карактеристики, да ги поттикнуваат на размислување и креативност, да им се овозможи изнесување на нивните ставови и мислења.

5. ОЦЕНУВАЊЕ НА ПОСТИГАЊАТА НА УЧЕНИЦИТЕ

Оценувањето на постигањата на учениците се врши преку констатирање на инициалните вредности на моторичките способности на учениците (дијагностицирање), следење и вреднување на индивидуалните постигнувања преку континуирано прибирање податоци за развој на моторните способности во текот на целата учебна година. Усно и преку практично изведување на вежбите-примена на моторички тестови.



6. ПРОСТОРНИ УСЛОВИ ЗА РЕАЛИЗИРАЊЕ НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА

Наставата по предметот Основи на психомоториката се реализира во училишната спортска сала - опремена со потребните справи и реквизити, надворешни спортски терени, согласно Нормативот за наставен простор и опременост за стручна гимназија.

7. НОРМАТИВ ЗА НАСТАВЕН КАДАР

Наставниот предмет Основи на психомоториката ќе го реализираат наставници со завршени студии по: *физичка култура (VII-1 степен на образование).*

8. ОЧЕКУВАНИ РЕЗУЛТАТИ

Ученикот/ученичката:

- Да ги наведе и толкува основните поими во психомоториката;
- Да користи соодветна терминологија за избраните моторни активности кои ги изведува;
- Да испланира и изведува комплекси на вежби за оформување на телото без реквизити, со реквизити и на справи;
- Да осмисли вежби за воведува во работа (загревање);
- Да осмисли и демонстрира вежби соодветни за дадената моторичка способност.



Изготвил: Работна група формирана со решение бр. 02-1693/1 од 04.05.2012 година
Координатор: Мустафа Алиу, советник, Биро за развој на образованието

Контролирал: м-р Митко Чешларов, раководител на сектор
Одобрил: м-р Весна Хорватовиќ, директор

Потпис и датум на утврдување на наставната програма

Наставната програма по за наставниот предмет *психомоторика* за прва година за спортската гимназија (паралелка за кошарка, фудбал, ракомет и тенис), на предлог на Бирото за развој на образованието, ја донесе

Министер

м-р Панче Кралев

РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА
МИНИСТЕРСТВО ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА
Бр. 11-1960/5
04.09 20 12 год.
СКОПЈЕ

