

**НАСТАВНА
ПРОГРАМА**



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

СПОРТ И СПОРТСКИ АКТИВНОСТИ

III ГОДИНА

Скопје, Јуни, 2013

**СРЕДНО СТРУЧНО ОБРАЗОВАНИЕ
СО ТРИГОДИШНО ТРАЕЊЕ**

1. ВОВЕД

Наставната програма и наставата по спорт и спортски активности за тригодишното стручно образование за учениците од трета година обезбедува оптимален избор на спортски содржини кои ќе ги задоволат интересите, можностите и потребите за спортување. Програмата произлегува од најновите концепциски определби со современ поглед на спортувањето на младите во образованието. Дидактичко - методската поставеност на наставната програма за спорт и спортски активности ќе овозможи настава во континуитет, односно вертикална корелација со работата во прва и втора година. На тој начин ќе се имаат предвид и постигањата во спортувањето, како и новите позитивни постигања во био-психо-социо односите и ефекти врз севкупниот антрополошкиот статус кај учениците.

Исто така, програмата во трета година овозможува активно вклучување на учениците во системот на натпревари во рамките на училишниот спорт, како финале на спортувањето во претходните две учебни години. Ќе се изведува редовна настава и настава со умерен тренажен процес кој ќе овозможи голем број талентирани ученици да можат да ги покажат посебните спортски афинитети и капацитети во системот на натпреварување во училишниот спорт. Спортувањето во трета година ги надминува претходните две со тоа што учениците со своите предтодно стекнати знаења ќе можат многу повеќе да учествуваат во наставата и организацијата на натпреварите како активни субјекти.

Наставата на учениците ќе им овозможи културен и спортски развој, стекнување и продлабочување на спортските знаења и навики кои ќе му користат во секојдневниот живот и по завршувањето на школувањето за да можат да ја одржуваат физичката способност, здравјето и работоспособноста во професијата.

Назив на наставниот предмет: спорт и спортски активности

Вид на средно образование: стручно

Година на изучување на наставниот предмет: трета година

Број на часови на наставниот предмет:

- број на часови неделно: 2+1 (3) часа
- број на часови годишно: 72+ 36 (108) часа

Статус на наставниот предмет: задолжителен

II. ЦЕЛИ НА НАСТАВНИОТ ПРЕДМЕТ (од I до III година)

Ученикот/ученичката:

- да ги осознае вредностите на спортот и спортските активности, нивното позитивно влијание врз организмот, здравјето, културното и духовното обогатување на личноста имајќи ја предвид структурата за која се подготвува;
- да ги осознае контраиндикациите на спортот и спортските активности за структурата за која се оспособува;
- да избере спортски дисциплини кои позитивно ќе се одразат врз антрополошкиот статус,
- да ги одржува и развива физичките способности;
- да ги совлада и усоврши елементите од спортот кој ќе го избере;
- да умее сам да се воведува во работа (загрева);
- да ги совлада техничко - тактичките елементи и комбинации на спортот (спортовите) кои ќе ги избере;
- да се оспособи да учествува на спортски натпревари во системот на училишниот спорт;
- да создаде позитивни и креативни навики за спортување кои ќе му/и користат за активен одмор во животот и идното занимање;
- да создаде навики за редовно спортување, одржување на физичките, здравствените и работните способности.

III. ЦЕЛИ НА НАСТАВАТА ВО III ГОДИНА

Ученикот/ученичката:

- да стекне трајни навики за редовно спортување подобрувајќи ја работоспособноста во избраната струка и спортувањето да го користи како активен одмор во секојдневниот живот;
- да стекне и да применува здравствено - хигиенски навики при спортувањето;
- да ги развива позитивните карактеристики на личноста и граѓанските норми на однесување;
- да применува правилно дозирани комплекси вежби за обликување на телото и движењата како подготовка за престојните задачи во наставата;
- да усвојува вежби за развој на општите и специфичните физички способности карактеристични за избраниот спорт (спортови);
- да совлада и да усоврши посложени техничко - тактички елементи и варијанти од избраниот спорт;
- да се здобие со знаење, умеење и вештини за успешно натпреварување во избраниот спорт (спортови);
- да се оспособи за активно вклучување во организација и реализација на натпревари;
- да се стекне со култура за навивање при натпреварувањето, да почитува победник и достоинствено да прифати пораз.

IV. КОНКРЕТНИ ЦЕЛИ ПО НАСТАВНИ ТЕМИ

ВЕЖБИ ЗА ОБЛИКУВАЊЕ НА ТЕЛОТО И ДВИЖЕЊАТА			
Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
Ученикот/ученичката: - да го знае позитивното влијание на вежбите за обликување на телото; - да умее правилно да ги изведува и презентира вежбите за обликување	- ВЕЖБИ ЗА ОФОРМУВАЊЕ НА ТЕЛОТО И ДВИЖЕЊАТА - Вежби за глава рацете, и рамен појас - Вежби за трупот	- комплекс вежби со насочено влијание; - воведување во	- демонстрирање и изведба на вежби за обликување за горниот дел од телото, - од разна организациска поставеност изведба на вежби за обликување на

<p>на телото;</p> <ul style="list-style-type: none"> - да умее сам да се загрее, преку правилен избор на комплекс на вежби специфични за спортот со кој ќе се занимава и да умее да помага на соучениците. <ul style="list-style-type: none"> - Да ги знае спецификите на пилатес вежбите; - да умее да ги изведува пилатес вежбите; 	<ul style="list-style-type: none"> - Вежби за карлицата и нозете - Комплекс вежби за целото тело без реквизити - Комплекс на вежби со палици <ul style="list-style-type: none"> - Комплекс на вежби со обрачи - Комплекс на вежби на рипстоли <ul style="list-style-type: none"> - ПИЛАТЕС - Пилатес вежби за целото тело 	<p>работа пред натпревар(загревање);</p> <ul style="list-style-type: none"> - Пилатес со насочено влијание 	<p>трупот;</p> <ul style="list-style-type: none"> - изведба на вежби за карлицата и нозете; - изведба комплекс вежби со палици; - преку фронтална форма на работа, изведба на комплекс вежби со обрачи. - Објаснување, демонстрирање и изведба на вежби за обликување на рипстоли. - Користење на пилатес вежби за подготовка со насочено влијание за определениот спорт;
--	--	--	--

АТЛЕТИКА			
Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p>Ученикот/ученицката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да умее да ја подигне општата и специјалната физичка подготовка за избраните атлетски дисциплини; - да умее да ја изведува техниката на избраната атлетска дисциплина; 	<ul style="list-style-type: none"> - ТРЧАЊЕ: кратки патеки (низок старт), средни и долги патеки (висок старт, штафетно трчање) - СКОКАЊА: 	<ul style="list-style-type: none"> - Спортски атлетски натпревар - Општофизичка подготовка 	<ul style="list-style-type: none"> - Загревање со трчање на кратки патеки на разни дистанци со низок старт и трчање на средни патеки со прилагодена дистанца – висок старт за резултат, штафетно трчање.

<ul style="list-style-type: none"> - да знае како да ги подобрува спортските резултати-постигањата; - да се оспособи за учество на натпревари, почитувајќи ги правилата за соодветните атлетски дисциплини; - да применува позитивни норми на однесување при натпреварувањето. <p>ТРЧАЊЕ Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да умее правилно да стартува и да трча „спринт“ ; - да ја усовршува техниката и тактиката на истрајно трчање и високиот старт; - да ја совлада и усоврши техниката на штафетно трчање, - да умее да ги подобрува анаеробните и аеробните способности, 	<p>во далечина (згрчена техника и со увинување); скок во височина (ножици и стредл(опчекорна) техника;</p> <p>- ФРЛАЊА:</p> <ul style="list-style-type: none"> - фрлање на гуле (школска техника) <p>- Усовршување на брзо трчање на кратки патеки со низок старт до 100 м за време</p> <p>- Усовршување на истрајно трчање до 1000 м</p> <p>- Примо-предавање на палка и трчање според правилата</p> <p>- Развој на брзина, брзина</p>	<p>- Специјална физичка подготовка</p> <p>- Команди при стартување</p> <p>- Тактика во истрајното трчање</p> <p>- Аеробна способност</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Демонстрација и увежбување на планираните скокови во далечина и височина за резултат. - Усовршување на фазите и фрлање гуле - школска техника, синтеза, увежбување и фрлање за резултат. - Изведба на вежби за увежбување на низок старт и трчање на кратки патеки со мерење на време. - Демонстрација, и истрчување на зададени дистанци со висок старт со мерење на време, со постапно зголемување на дистанцата до 1000 м. - Демонстрација и изведба на вежби и активности за совладување на штафетното трчање. - Изведба на дозирани вежби и активности за развој на
--	---	--	---

<p>- да умее да избере вежби за развој на психомоторните способности.</p> <p>СКОКАЊЕ Ученикот/ученичката:</p> <p>- да го совлада залетот на скоковите во далечина и височина;</p> <p>- да ја усоврши техниката за скок во далечина и височина;</p> <p>- да се оспособи да се натпреварува во избраните скокови во далечина и височина со примена на правила;</p> <p>- да умее да ги развива специјалните психомоторни способности за скок во далечина и височина: координацијата и ориентацијата во простор и време, скокалноста и способностите за доскокнување;</p>	<p>реакција, експлозивна сила на нозе, еластичност и др.</p> <p>- Усовршување и развивање на брзина на залет - Залет (далечина и височина)</p> <p>- Скокови во далечина (згрчено и со увинување) - скок во височина техника: стредл и фосбери) - Скокови со правила за резултат</p> <p>- Вежби за развој на скокалноста, координацијата, брзината</p>	<p>- Залетиште - Скокалноста</p> <p>- Техника на скок „фозбери“</p> <p>- Вежби за јакнење на силата</p>	<p>психомоторните способности потребни за трчањето- на секој час.</p> <p>- Изведба на вежби и постапки за мерење на залет и скокови во далечина и височина од избраните техники.</p> <p>- Примена на аналитичка и синтетичка метода при увежбување на скоковите.</p> <p>- Изведба на скокови во далечина и височина за резултат со правила- натпревар на ниво на клас.</p> <p>- Изведба на дозирани активности за развој на карактеристичните психомоторни способности.</p>
--	--	--	---

<p>ФРЛАЊЕ Ученикот/ученичката: - да ја совлада комплетната техника на фрлање гуле – школска техника;</p> <p>-да се оспособи за натпреварување во флање на гуле-школска техника и да ги познава на атлетските правила;</p> <p>- да умее да ја развива општата и експлозивната сила на горните екстремитети.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Фрлање на гуле - школска техника - Фрлање на гуле за резултат со примена на правила - Јакнење на силината со специјални вежби за рацете, трупот и нозете 	<ul style="list-style-type: none"> - Школска техника - Експлозивна сила 	<ul style="list-style-type: none"> - Демонстрација и изведба на фрлање гуле во фази - комплетна техника. - Фрлање на гуле, како во услови на натпреварување. -Применувајќи го принципот на постапност, изедба на дозирани вежби и активности за развој на општата и експлозивната сила.
--	--	---	--

СПОРТСКИ ИГРИ			
Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да ги усовршува елементите и техничко-тактичките варијанти на спортската игра, односно спортските игри кои ќе ги избере; - да умее да игра во одбрана и напад во избраните спортски игри со коректно изведување и примена на техничко-тактичките елементи; - да ги применува и почитува правилата на играта и нормите на фер - плеј однесувањето; - да умее да ја подобри општата и специјалната подготовка за избраните спортски игри, преку развивање на базичните психомоторни способности. 	<ul style="list-style-type: none"> - Одбојка, кошарка, ракомет, фусал, пинк-понг, бадминтон, тенис. 	<ul style="list-style-type: none"> - Поими од правилата на спортската игра 	<ul style="list-style-type: none"> - Развивање игра и презентација на одредени техничко-тактички варијанти во напад и одбрана. - Активности на ученици како активни субјекти во наставата во организацијата на тренинг натпреварите, - Организирање на натпревари на ниво на училиште и подготовки за учество на ниво на општина. - Учество во системот на натпревари во рамките на училишниот спорт.

ОДБОЈКА			
Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да ја усоврши техниката на елементите од одбојкарската игра, - да умее успешно да учествува во 	<ul style="list-style-type: none"> - Елементи од одбојката: одбивања, сервис, смеч, блокирање - Движење на играчите во 	<ul style="list-style-type: none"> - Термини од правилата на одбојката 	<ul style="list-style-type: none"> - Активности со поставување на учениците во разни формации за увежбување на техниката на елементите, на одбрана-

<p>разни техничко-тактички формации;</p> <ul style="list-style-type: none"> - да умее активно да учествува во игра во одбојката; - да ги почитува правилата и фер плеј однесувањето; - да умее успешно да ја подигнува општата и специјалната физичка подготовка. 	<p>одбрана и напад</p> <ul style="list-style-type: none"> - Игра во разни формации на мрежа: во парови, тројки, екипно - Игра на мрежа со правила - Развивање на скокалноста 		<p>поставување блокади и увежбување на напад со смечување</p> <p>-Игра на мрежа со зададени задачи</p> <p>-Изведба на вежби и активности за развој на експозивната сила на горните и долните екстремитети</p>
--	---	--	---

КОШАРКА			
Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да ги усоврши техничко-тактичките елементи од кошарка, - да умее сам да се подготвува за игра во кошарката; - да умее да се вклучи во разни формации на игра во кошарката; 	<ul style="list-style-type: none"> - Усовршување на техниката на елементите од кошарката - Усовршување напад и одбрана - Игра во кошарката во разни формации - Развивање на техничко- 	<ul style="list-style-type: none"> - Контранапад - Совладување термини од правилата на кошарката 	<ul style="list-style-type: none"> - Преку разни организациони форми (индивидуално, во парови, групно) усовршување на техничко-тактичките елементи од кошарката, организирана форма на одбрана и организирани форми на напад. - Објаснување и изведба на видовите на контранапад и одбрана од нив.

<ul style="list-style-type: none"> - да ги знае и почитува правилата од кошарката; - да умее сам да се воведува во општа и специјална физичка подготовка за учество во кошаркарска игра. 	<p>тактички варијанти на игра</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вежби за развивање на скокалноста, координацијата, прецизноста 		<ul style="list-style-type: none"> - Игра и примена на правила од кошарката, почитување на противник фер- плеј однесување. - Вежби за развој на скокалноста и општата и специјална физичка подготовка.
--	--	--	--

РАКОМЕТ

Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да умее да изведува усовершени техники на елементи од ракометот; - да умее да завзема разни позиции во одбрана и напад; - да умее да се подготвува со вежби за општа и специјална физичка подготовка за учество во ракометна игра; - да умее да се вклучи во разни формации на игра во ракометот; - да совлада игра во контранапад, 	<ul style="list-style-type: none"> -Усовершување на техниката на изведба на елементите од ракометот -Поставување во напад и одбрана - Вежби за општа и специјална физичка подготовка во ракометот - Разни формации на игра во ракометот во одбрана и напад, - Контранапад, 	<ul style="list-style-type: none"> - Поими од правилата за игра - Контранапад, 	<ul style="list-style-type: none"> - Изведување во разни форми на организација, изведба на тактичко - технички елементи од ракометот. - Увежбување на напад и одбрана. - Вежби за подигнување на општата и специјалната подготовка за игра во ракометот. - Поставување во формации: 6:0, 5:1 и напад против овие одбрамбени формации. - Изведба на видови контранапад со

<ul style="list-style-type: none"> - да ги знае и да ги применува правилата на игра, почитува и применува фер- плеј однесување. 	<ul style="list-style-type: none"> - Игра на еден и два гола со примена на правила, 		<ul style="list-style-type: none"> учество на два и повеќе играчи. - Игра на два гола со строга примена на правилата на игра.
--	--	--	---

ФУДБАЛ			
Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да ја усоврши техниката и тактиката во фудбалската игра; - да умее да се подготвува со примена на вежби за општа и специјална физичка подготовка; - да умее да се вклучи во разни тактички формации на игра во фудбалот, - да ги знае и применува правилата на игра, применува фер-плеј однесување; - да умее да учествува во контранапад. 	<ul style="list-style-type: none"> - Усовршување на техниката на изведба на елементи од фудбалот - Подигнување на општата и специјалната физичка подготовка за фудбалска игра - Увежбување на разни формации од тактиката на игра во напад и одбрана - Игра со примена на правила и фер-плеј однесување - Контранапад 	<ul style="list-style-type: none"> - Поими од правилата за фудбал 	<ul style="list-style-type: none"> - Со разни организациски форми на поставености, усовршување на техниката на фудбалската игра. - Примена на разни вежби и активности заподигнување на општата и специјална физичка подготовка. - Преку поставување во разни формации во одбрана и напад, игра на два гола. - Игра на два гола со примена на правила. - Увежбување на контранапад со два и повеќе играчи.

ПИНГ- ПОНГ			
Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да ја усоврши техниката на изведба на елементите од пинг-понгот; - да умее да се подготвува со општа и специјална физичка подготовка за учество во пинг-понг игра; - да умее да игра пинг-понг индивидуално и во парови. 	<ul style="list-style-type: none"> - Усовршување на техниката на изведба на елементите од пинг-понгот - Развој на општата и специјална физичка подготовка - Игра пинг-понг, напад и одбрана 	<p>Поими од правилата за пинг-понг</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Преку соодветни вежби, увежбување на поединечните елементи од пинг-понгот. - Изведба на вежби за подигнување на општата и специјална физичка подготовка. - Тренинг активности за одбрана и напад во пинг-понгот, подготовка.

БАДМИНТОН			
Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да ја усоврши техниката на изведба на елементите од бадминтонот; - да умее да се воведи во подигнување на општата и специјалната физичка подготовка за учество во игра во бадминтон; - да ја совлада играта во напад и 	<ul style="list-style-type: none"> - Усовршување на техниката на изведба на елементите од бадминтонот - Вежби за подигнување на општата и специјална физичка подготовка - Увежбување напад и одбрана 	<p>Поими од правилата за игра во бадминтонот</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Изведба на разни организациски форми на поставености, на бадминтонот. - Вежби и активности за подигнување на општата и специјалната физичка подготовка за бадминтон. - Преку разни форми, увежбување

<p>одбрана;</p> <ul style="list-style-type: none"> - да умее да се вклучи во индивидуална игра и игра во парови. 	<p>во бадминтон</p> <ul style="list-style-type: none"> - Игра на мрежа 		<p>на разни формации од одбраната и нападот.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Игра на мрежа со задачи и примена на правилата на игра.
---	---	--	--

ТЕНИС			
Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да ја усоврши техниката на изведба на елементите од тенисот; - да умее да се подготвува со општа и специјална физичка подготовка за учество во игра во тенисот, - да умее да се вклучи во игра во тенисот, индивидуално и во парови. 	<ul style="list-style-type: none"> - Усовршување на техника на елементите од тенисот, посебно видовите на удари и сервисот - Подготвување со општа, специјална физичка подготовка за учество во игра - напад и одбрана во игра на тенисот, 	<ul style="list-style-type: none"> - Поими од правилата за игра во бадминтонот 	<ul style="list-style-type: none"> - Покажување и изведба на вежби за усовршување на поединечните елементи од тенисот (удари , сервис). - Демонстрација и изведба на дозирани вежби и активности за развој на општата и специјалната физичка подготовка. - демонстрација на игра на мрежа и примена на планираните техничко-тактички варијанти и натпревар со правила и судење;

СПОРТСКА ГИМНАСТИКА			
Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да умее сам/а да комбинира и изведува вежби за симетричен развој и развој на потребните психомоторни способности; - да ги усоврши техничките елементи од вежбите на справи и акробатика (машки и женски); - да умее да изведува гимнастички композиции на справи за машки и женски и партер и да се натпреварува. 	<ul style="list-style-type: none"> - Вежби за симетричен развој и за јакнење на скелетната мускулатура - Увежбување на елементите поединечно, на справи и акробатика (машки и жени) - Увежбување на слободен и задолжителен состав на справи и партер 	<p>Поими од правилата на спортската гимнастика</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Презентација и изведба на вежби за симетричен развој на телото и подигнување на психомоторните способности. - Со примена на аналитичка и синтетичка метода на работа, со помош и асистенција, изведба на поединечните елементи на справи и акробатика (машки и женски). - Комбинирање состави по избор и задолжителни на справи, за машки и женски.

АЕРОБИК			
Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да умее сам/а да го развие аеробниот капацитет, подвижноста и координацијата на телото во просторот; - да умее да ги изведува движењата и вежбите усогласени со музиката: - да се оспособи да се натпреварува во аеробик. 	<ul style="list-style-type: none"> - Вежби и композивии со музика за подигнување на аеробниот капацитет и општите и специфичните физички способности - Изведба на разни видови на аеробни активности - Видови аеробик со музика во услови на натпревар 	<ul style="list-style-type: none"> -аАеробен капацитет -Класик аеробик - Слоу џим, - Кардио - фанк 	<ul style="list-style-type: none"> - Изведба на планирани и дозирани аеробни вежби и вежби за развој на психомоторните способности. - Демонстрација и изведба на вежби од предвидените видови на аеробик. - Изведба на состав со вежби од предвидените видови на аеробик со музика- натпревар.

ФИТНЕС			
Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да умее да ги развива, јакне и истегнува скелетните мускули, - да умее симетрично да го развива и оформува телото со користење на фитнес справите, 	<ul style="list-style-type: none"> - Развој, истегнување и јакнење на мускулите - Програмирани вежби со насочено влијание 	<ul style="list-style-type: none"> -Фитнес - Серии - Повторувања 	<ul style="list-style-type: none"> - Демонстрирање на вежби и активности за подобрување на психомоторните способности, - дозирани вежби за развој на поединечни делови од телото и за целото тело. - Демонстрација и изведба на програми за развој на телото и посебните делови според потребите и желбите на учениците.

НАРОДНИ ОРА И ТАНЦИ			
Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да умее да изведува народни ора и модерни танци по избор; - да умее елегантно да игра во склад со музиката и соиграчите; - да ги подобри аеробните капацитети. 	<p>Модерни танци:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изведби на модерни танци по избор <p>Народни ора:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изведби на народни ора по избор 	<p>Називи на одбрани ора и модерни танци</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Демонстрација и изведба на народни ора и модерни танци со постапно учење на чекорите. - Демонстрација и изведба на ора и модерни танци со музика. - Дозирани вежби од ора и танци за

	- Народни ора и танци за развој на аеробниот капацитет		подобрување на аеробниот капацитет.
--	--	--	-------------------------------------

ПЛИВАЊЕ			
Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да умее да ја развива општата и специфичната способност (прилагодување во водена средина); -да умее да ги плива техниките (краул градно, грбно и пеперутка)-основна техника; - да се оспособи да се натпреварува во совладаните техники. 	<ul style="list-style-type: none"> - прилагодување во вода и развој на специфичната способност - увежбување наехниките на пливање: Краул, градно, делфин и грбно. - пливање со мерење на време и правила, 	<ul style="list-style-type: none"> - Пливачки техники - Краул - Градно - Стартен блок 	<ul style="list-style-type: none"> -Објаснување , демонстрација и пресојување во вода и дишење и пливање на различни дистанции и со различна брзина и свртувања. - Испливување на делници со одредена техника со постапно зголемување на дистанцата и со примена на правила. - Натпреварување во совладаните пливачки техники на ниво на одделение и пошироко.

СПОРТОВИ И СПОРТСКИ АКТИВНОСТИ

СПОРТОВИ		
Цели	Содржини	Активности и методи
<p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да се оспособи за учество на натпревари во системот на училишниот спорт. 	<p>Спортови</p> <p>Спортски игри, спортска гимнастика, атлетика, пинг-понг, карате-кати, бадминтон, пливање, тенис,</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Преку лесен тренажен процес, да се подготват учениците за натпреварување, според предвидениот календар на Федерацијата на училишниот спорт на Македонија.
СПОРТСКИ АКТИВНОСТИ		
<p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да умее да ги користи предвидените спортски активности за активен одмор во структурата, да се вклучи во организирање и реализирање на спортски активности за кои постојат услови и можности. 	<ul style="list-style-type: none"> - Скијање, лизгање, планинарење, логорување, велосипедизам 	<ul style="list-style-type: none"> - Според годишната програма на училиштето се организира курсна настава по скијање, лизгање, пливање и слични активности кои се интерес на учениците. Активностите се организираат и реализираат во согласност на родителите.

V. ДИДАКТИЧКИ ПРЕПОРАКИ

Наставата по спорт и спортски активности во трета година е надградба на наставата од претходните две години. Според новите концепциски решенија програмата ќе се реализира со 2 часа неделен фонд настава и еден час спорт кој ќе се реализира вон неделниот распоред на часовите во текот на неделата. Програмата е изборна, што значи изборот на спортот и спортските активности продолжува и во трета година, но со настава со повисок квалитет и поголеми барања, со акцент на оспособување за учество на натпреварите во системот на Федерацијата на училишниот спорт, кој се реализира на неколку нивоа. Прв степен се училишните натпревари, натпревари помеѓу паралелките. Втор степен, се натпреварите на ниво на општината. Трет степен на ниво на региони и четвртиот степен се државните натпревари, односно гимназијади. Во Редовната настава од 2 часа во текот на неделата, наставникот ја организира и реализира со избор на еден или повеќе спортови, во договор со учениците и условите кои ги нуди училиштето.

Наставникот на почетокот на годината ја користи батеријата тестови за психомоторните способности (модифицирана батерија на тестови **ЕУРОФИТ**), преку која добива информации за нивото на физичката подготвеност на учениците со кои ќе работи, а со тоа може уште подобро да ја организира наставата и да го определи оптоварувањето на учениците.

VI. СТАНДАРДИ ЗА ОЦЕНУВАЊЕ

аставна тема: ВЕЖБИ ЗА ОБЛИКУВАЊЕ НА ТЕЛОТО И ДВИЖЕЊАТА				
Ред. број	ОБРАЗОВЕН СТАНДАРД	ОСНОВНО НИВО	СРЕДНО НИВО	ВИСОКО НИВО
	<ul style="list-style-type: none"> - Вежби за горниот дел на трупот(главата, ватот, рацете и рамен појас) - вежби за трупот (стомчна и грбна мускулатура) - вежби за долниот дел на трупот (карлицата и нозете) - комплекс вежби без реквизити - комплекс на вежби со палици - комплекс на вежби на рипстоли 	<p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умее сам да изведува и да демонстрира; - да умее да изведува вежби за горниоти долниот дел на трупот; - умее правилно да ги изведува вежбите. 	<p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умее са изведува вежби за горниот, за трупот и за долниот дел на трупот набљудувајќи демонстаратор; - умее да комбинира комплекс вежби со реквизити. 	<p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умее сам да комбинира и изведува комплекс вежби за целото тело без реквизити, со реквизити и на рипстоли; - умее да ја изведе пилатес вежби за целото тело.

ОПШТО ФИЗИЧКА ПОДГОТОВКА ЗА ИЗБРАНА АТЛЕТСКА ДИСЦИПЛИНА				
Ред. број	ОБРАЗОВЕН СТАНДАРД	ОСНОВНО НИВО	СРЕДНО НИВО	ВИСОКО НИВО
	Вежби и комплекс вежби за јакнење, истегнување и лабавење за: - раце и рамениот појас - трупот и карлицата - нозете и скокалниот зглоб	Умее да изведува вежби за подигнување на општата физичка подготовка.	Умее сам да изведува вежби за подигнување на општофизичката подготовка.	Умее сам да комбинира и изведува вежби за подигнување на општофизичката подготовка.
ТРЧАЊЕ				

АТ
ЛЕ
ТИ
КА
ЗА
ТР
ЕТ
А
ГО
ДИ
НА

	Брзо трчање	Постигнува резултати во брзо трчање.	Постигнува просечни резултати во брзо трчање.	Постигнува натпросечни резултати во брзо трчање.
	Истрајно трчање	Постигнува резултати во истрајно трчање.	Постигнува просечни резултати во истрајно трчање.	Постигнува натпросечни резултати во истрајно трчање.
	Штафетно трчање	Постигнува резултати во штафетно трчање.	Постигнува просечни резултати во штафетно трчање.	Постигнува натпросечни резултати во штафетно трчање.

СКОКАЊЕ				
	Скок во далечина - техника по избор	Постигнува резултати во скок во далечина.	Постигнува просечни резултати во скок во далечина.	Постигнува натпросечни резултати во скок во далечина.
	Скок во височина техника по избор	Постигнува резултати во скок во височина.	Постигнува просечни резултати во скок во височина.	Постигнува натпросечни резултати во скок во височина.
ФРЛАЊЕ				
	Фрлање кугла-школска техника	Изведува и постигнува резултат во фрлање кугла- школска техника.	Постигнува просечни резултати во фрлање кугла.	Постигнува натпросечни резултати во фрлање кугла.

СПОРТСКИ ИГРИ

ОДБОЈКА				
	ОБРАЗОВЕН СТАНДАРД	ОСНОВНО НИВО	СРЕДНО НИВО	ВИСОКО НИВО
	Игра во одбојка	Учествува во игра на ниво на училиштето.	Учествува во игра во системот на натпревари	Учествува во завршни натпревари во системот на натпревари.
КОШАРКА				
	Игра во кошарка	Учествува во игра на ниво на училиштето.	Учествува во игра во системот на натпревари	Учествува во завршни натпревари во системот.
РАКОМЕТ				
	Игра во ракомет	Учествува во игра на ниво на училиштето.	Учествува во игра во системот на натпревари	Учествува во завршни натпревари во системот.
ФУТСАЛ				
	Игра во фудбал	Учествува во игра на ниво на училиштето.	Учествува во игра во системот на натпревари	Учествува во завршни натпревари во системот.
ТЕНИС				
	Игра во тенис	Учествува во игра на ниво на училиштето.	Учествува во игра во системот на натпревари	Учествува во завршни натпревари во системот.
БАДМИНТОН				
	Игра во бадминтон	Учествува во игра на ниво на училиштето.	Учествува во игра во системот на натпревари	Учествува во завршни натпревари во системот.
ПИНГ-ПОНГ				
	Игра во пинг-понг	Учествува во игра на ниво на училиштето.	Учествува во игра во системот на натпревари	Учествува во завршни натпревари во системот.

СПОРТСКА ГИМНАСТИКА

ВЕЖБИ И КОМПОЗИЦИИ НА ГИМНАСТИЧКИ СПРАВИ И ПАРТЕР				
	ОБРАЗОВЕН СТАНДАРД	ОСНОВНО НИВО	СРЕДНО НИВО	ВИСОКО НИВО
	<p>Вежби на справи: Машки: прескок, партер, алки, разбој, коњ со рачки и вратило Женски: прескок, двовисински разбој, греда и партер (слободн избор и вежбите на Федерацијата на училиштен спорт)</p>	Владее со вежби на справи од задолжителен карактер во системот на натпревари.	Владее со вежби на справи од задолжителен и слободен состав во системот на натпревари.	Владее со вежби на справи од задолжителен и слободен состав во системот на натпревари.

ФИТНЕС				
	ОБРАЗОВЕН СТАНДАРД	ОСНОВНО НИВО	СРЕДНО НИВО	ВИСОКО НИВО
	Фитнес програми по избор со насочено влијание врз организмот.	Комбинира и изведува фитнес програми.	Комбинира и демонстрира пред група фитнес програми.	Комбинира, демонстрира и води група со насочени фитнес програми.
АЕРОБИК				
	Аеробик програми со насочено влијание врз организмот.	Изведува аеробик програми.	Комбинира и изведува аеробик програми.	Комбинира и изведува програми со кои може да се натпреварува.

НАРОДНИ ОРА И ТАНЦИ

НАРОДНИ ОРА И ТАНЦИ				
	ОБРАЗОВЕН СТАНДАРД	ОСНОВНО НИВО	СРЕДНО НИВО	ВИСОКО НИВО
	Модерни танци: - демонстрација и изведби на модерни танци по избор Народни ора: - демонстрација и изведби на народни ора по избор	Учествува во изведба на народни ора и модерни танци.	Учествува во изведба на народни ора и модерни танци според определена режија.	Учествува во натправари во народни ора и модерни танци.

ПЛИВАЊЕ

ПЛИВАЊЕ				
	ОБРАЗОВЕН СТАНДАРД	ОСНОВНО НИВО УЧЕНИКОТ:	СРЕДНО НИВО УЧЕНИКОТ:	ВИСОКО НИВО УЧЕНИКОТ:
	- Техники на пливање: - краул, градно, делфин и грбно	- Плива најмалку две техники.	Плива најмалку три техники и постигнува просечни резултати.	Ги плива сите техники и да учествува на натпревари.

РОЛЕРИ

РОЛЕРИ				
	ОБРАЗОВЕН СТАНДАРД	ОСНОВНО НИВО	СРЕДНО НИВО	ВИСОКО НИВО
	<ul style="list-style-type: none"> - Техника на возење ролери - Возење и натпревар во ролери 	- Вози ролери	Вози и постигнува просечни резултати.	Вози и постигнува натпросечни резултати.

СПОРТОВИ

СПОРТОВИ				
	ОБРАЗОВЕН СТАНДАРД	ОСНОВНО НИВО УЧЕНИКОТ:	СРЕДНО НИВО УЧЕНИКОТ:	ВИСОКО НИВО УЧЕНИКОТ:
	Пинг-понг, карате-кати, бадминтон, пливање, одбојка, кошарка, ракомет, фудбал, тенис, атлетика, скијање	- Учествува во првиот степен на натпреварите.	- Учествува во вториот и третиот степен на натпреварите.	Учествува во завршните натпревари во четвртиот степен.

СПОРТСКИ АКТИВНОСТИ

СПОРТСКИ АКТИВНОСТИ				
	ОБРАЗОВЕН СТАНДАРД	ОСНОВНО НИВО УЧЕНИКОТ:	СРЕДНО НИВО УЧЕНИКОТ:	ВИСОКО НИВО УЧЕНИКОТ:
	Скијање, лизгање, планинарење, логорување, велосипедизам	Учествува во организирање на спортските активности.	Учествува во организирање и спроведување на спортските активности.	Учествува во организирање, спроведување и раководење во одделни спортски активности.

VII. ОЦЕНУВАЊЕ НА ПОСТИГАЊАТА НА УЧЕНИЦИТЕ

Наставникот ја следи работата на учениците во наставата, ги евидентира постигањата според поставените цели на оваа програма и на таа основа ги оценува. Секоја оценка треба да биде во согласност и во рамките на поставените цели. Надвор од тоа наставникот не поставува дополнителни барања. Спортувањето треба да предизвика задоволство и позитивни емоции кај ученикот, да се радува и гордее со постигањата, затоа оваа програма и оценувањето не треба да предизвика никакви стресови ниту кај наставникот ниту кај учениците. Програмата е изборна и тоа значи дека уште на стартот учениците треба да бидат задоволни што ќе спортуваат со спортот кој го избрале, односно спортот кој го сакаат. Поради тоа наставникот тоа мало задоволство кај учениците постепено го развива и зголемува.

Врз основа на поставените цели во наставната програма и стандардите со нивоата на постигања, учениците можат да ги следат своите резултати од спортувањето. Оценката на ученикот ги синтетизира постигањата во развојот на физичките способности, спортското знаење и постигањата во социо-комуникациските односи (фер-плеј однесување и помага соработката на наставникот и учениците, редовноста во наставата и учеството во организацијата на наставата и натпреварите). Во оценувањето наставникот ќе постигне врвни дидактичко-методски и психолошко-педагошки ефекти ако ученикот и во оценувањето учествува како активен субјект. Имено, тој може добар дел од административно - организационите и други обврски да му ги довери на ученикот.

**ТАБЕЛАРЕН ПРЕГЛЕД
ЗА ОЦЕНУВАЊЕТО ПО НАСТАВНИ ТЕМИ И МОЖЕН ДОКАЗ**

Ред. број	НАСТАВНА ТЕМА	ОЦЕНУВАЊЕ И МОЖЕН ДОКАЗ
1.	ВЕЖБИ ЗА ОБЛИКУВАЊЕ НА ТЕЛОТО И ДВИЖЕЊАТА	<p>Оценување: Оценувањето на учениците се реализира на три нивоа: основно со оценка 3, средно со оценка 4 и високо со оценка 5. Неисполнувањето на барањата од основното ниво може да повлече пониска оценка од 3.</p> <p>Докази: Учениците поединечно или во група изведуваат вежби за оформување на телото и движењата. Ученикот презентира сопствен комплекс на вежби со насочено влијание и остварување на одредена цел.</p>
2.	ОПШТОФИЗИЧКА ПОДГОТОВКА ЗА ИЗБРАНА АТЛЕТСКА ДИСЦИПЛИНА АТЛЕТИКА ЗА ПРВА ГОДИНА, ТРЧАЊЕ, СКОКАЊЕ и ФРЛАЊЕ	<p>Оценување: Оценувањето е на три нивоа, основно со оценка 3, средно со оценка 4 и високо со оценка 5. Неисполнувањето на барањата од основното ниво може да повлече пониска оценка од 3.</p> <p>Докази: Учениците поединечно технички ја изведуваат избраната атлетска дисциплина и за постигнување на просечен или натпросечен резултат.</p>
3.	СПОРТСКИ ИГРИ: ОДБОЈКА, КОШАРКА, РАКОМЕТ, МАЛ ФУДБАЛ, ТЕНИС, БАДМИНТОН и ПИНГ-ПОНГ	<p>Оценување: Учениците во спортските игри се оценуваат според постигањата на три нивоа, основно со оценка 3, средно со оценка 4 и високо со оценка 5. Неисполнувањето на барањата од основното ниво може да повлече пониска оценка од 3. Секој наставник ги диференцира најбитните елементи од спортската игра значајни за да може ученикот да учествува во игра.</p> <p>Докази: Учениците поединечно технички ги изведуваат елементите на спортската игра, а во игра развиваат и адекватна тактика.</p>

4.	ВЕЖБИ И КОМПОЗИЦИИ НА ГИМНАСТИЧКИ СПРАВИ	Оценување: Учениците во гимнастиката се оценуваат според постигањата на три нивоа, основно со оценка 3 , средно со оценка 4 и високо со оценка 5 . Ученик кој ќе избере
5.	ФИТНЕС и АЕРОБИК	Оценување: Учениците во фитнес и аеробик се оценуваат според постигањата на три нивоа, основно со оценка 3 , средно со оценка 4 и високо со оценка 5 . Ученикот може да избере програма по фитнес или аеробик, тој може да комбинира програма со насочена цел под контрола на наставникот со избор на музика. Во зависност од изведбата се рангираат постигањата на соодетно ниво. Докази: Учениците поединечно и во групи ги изведуваат фитнес-аеробик вежбите.
6.	НАРОДНИ ОРА И ТАНЦИ	Оценување: Учениците изведувајќи народни ора и танци се оценуваат според гимнастика комбинира слободен состав на гимнастички вежби на справите. Во зависност од изведбата се рангираат постигањата на соодветно ниво. Учениците гимнастичари подготвуваат и задолжителни вежби и учествуваат на натпреварите во системот на Федерацијата на училишниот спорт. Докази: Учениците поединечно технички ги изведуваат гимнастичките вежби - слободни и задолжителни.

		<p>постигањата на три нивоа, основно со оценка 3, средно со оценка 4 и високо со оценка 5. Ученикот може да избере народни ора или модерни танци и на основа неговите постигања да се оценува.</p> <p>Докази: Учениците се оценуваат со презентации на народните ора и модерните танци.</p>
7.	ПЛИВАЊЕ	<p>Оценување: Учениците се оценуваат според прикажаната изведба на техниките во пливање и тоа според постигањата на три нивоа, основно со оценка 3, средно со оценка 4 и високо со оценка 5. Ученикот може да избере техника со која ќе се натпреварува.</p> <p>Докази: Учениците се оценуваат со учество во пливањето-изведба на техники и постигнати резултати.</p>
8.	РОЛЕРИ	<p>Оценување: Учениците се оценуваат според прикажаната изведба возење на ролери и тоа според постигањата на три нивоа, основно со оценка 3, средно со оценка 4 и високо со оценка 5.</p> <p>Докази: Учениците се оценуваат со учество во возење на ролери и постигнати резултати.</p>

VIII. ПРОСТОРНИ УСЛОВИ ЗА РЕАЛИЗИРАЊЕ НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА

Наставата по спорт и спортски активности е условена од основни услови, од користење на сала за спорт (училишна сала со димензии според нормативот на Министерството за образование и наука на Република Македонија во зависност од бројот на учениците), спортски реквизити и помагала особено од спортот кој учениците го избрале. Нужни се: спортски топки, реквизити и помагала за подигнување на општата и специјалната физичка способност, LCD проектор, видеоапаратура, компјутер или лап-топ за евидентирање на постигањата, гимнастички и фитнес справи и помагала.

Неопходен е прирачник за наставниците за да ги упати во оптималната реализација на програмата и иновираната концепција на спортот и спортските активности, да го упати наставникот во планирањата и реализацијата на наставата по спорт и системот на натпреварите. Неопходен е учебник за спорт и спортски активности за учениците со кој ќе можат подобро да се запознаат со спортот и системот на натпревари и со нивното влијание врз здравјето и нивниот антрополошки развој под дејство на спортувањето.

VIII. 1. Стандард за простор за спортување

Соред европските и светски стандарди на 500 ученици потребна е една спортска сала за нормално одвивање на наставата по спортување, спортски игри, гимнастика, како и отворени терени, атлетска патека и терени. За повеќе од 1000 ученици, покрај спортска сала за спортски игри, потребна е и сала за гимнастика и мала сала за аеробик, фитнес активности.

IX. НОРМАТИВ ЗА НАСТАВЕН КАДАР

Завршен факултет за физичка култура-наставна насока, VII/1 степен.

X. ПОЧЕТОК НА ПРИМЕНА НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА

XI. Датум на започнување: **1.09.2013 година**

Потпис и датум на утврдување на наставната програма

Наставната програма по спорт и спортски активности за III година на средното стручно образование со тригодишно траење, на предлог на Бирото за развој на образованието, ја утврди

МИНИСТЕР,

Спиро Ристовски

Изготвил: работна група со решение бр.02-629/1 од 22.04.2013 год., координатор Мустафа Алиу
Контролирал: Трајче Георгиевски, раководител на одделение
Одобрил: м-р Митко Чешларов, раководител на сектор
Директор: м-р Весна Хорватовиќ

РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА
МИНИСТЕРСТВО ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА
Бр. 11-5515/1 од 01.10.2013 година
Скопје