

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) министерот за образование и наука ја донесе Наставната програма по спорт и спортски активности за II година во тригодишното стручно образование.

**НАСТАВНА
ПРОГРАМА**



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

СПОРТ И СПОРТСКИ АКТИВНОСТИ

II ГОДИНА

Скопје, јуни 2013 година

**СРЕДНО СТРУЧНО ОБРАЗОВАНИЕ СО
ТРИГОДИШНО ТРАЕЊЕ**

I. ВОВЕД

Наставата по спорт и спортски активности во втора година на тригодишното стручно образование обезбедува широк избор на содржини за спортување и продлабочување на знаењата и вештините од избраниот спорт (спортови), кој треба да ги задоволи различните интереси, потреби и можности на учениците. Дидактичко-методската и концепциската поставеност на наставната програма и наставата по спортување ќе овозможи успешна примена на научените елементи во игра во избраниот спорт и постигнување на посебни позитивни био-психо-социо промени и ефекти. Програмата овозможува активно вклучување на учениците во системот на натпревари во рамките на училишниот спорт. Посебно третиот час, кој е предвиден да се реализира преку умерен тренажен процес, ќе им овозможи на талентираните ученици да ги покажат своите посебни спортски афинитети со вклучување во училишните екипи и натпреварување на сите нивоа во системот на натпревари во рамките на училишниот спорт. 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, професионалната работа и ќе им обезбеди позитивни трансформациони промени на нивниот антрополошки статус.

Назив на наставниот предмет: спорт и спортски активности

Вид на средно образование: стручно

Година на изучување на наставниот предмет: втора 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, културно и духовно збогатување 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) кој ќе го 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 занимање;
- да создаде навики за редовно спортување, одржување на физичките, здравствените и работните способности.

III. ЦЕЛИ НА НАСТАВАТА ВО II ГОДИНА

Ученикот/ученичката:

- да обезбеди правилен раст и развој и подобрување на физичките капацитети;
- да стекне здравствено - хигиенски навики за спортувањето;
- да се оспособи преку изведување на разни видови на активности и комплекси вежби самостојно и правилно да го подготвува и дозира организмот за реализација на престојните задачи во текот на наставата;
- да ги развие општите и специфичните физички способности карактеристични за избраниот спорт (спортови);
- да ги усоврши спортските и техничко-тактички елементи од избраниот спорт,
- да се стекне со знаење, умеење и вештини научените техничко-тактички елементи од избраниот спорт успешно да ги применува во игра, почитувајќи ги правилата на играта;
- да се стекне со култура за навивање и позитивен развој на психо-социо-комуникациските односи пред, за време и по спортско натпреварување;

- да се оспособи да ги почитува етичките норми на однесување и развивање на спортско-натпреварувачкиот дух со достоинствено и спортско однесување кон противникот (фер-плеј).

IV. КОНКРЕТНИ ЦЕЛИ ПО НАСТАВНИ ТЕМИ

ВЕЖБИ ЗА ОБЛИКУВАЊЕ НА ТЕЛОТО И ДВИЖЕЊАТА (часа)			
Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да применува редовно вежби за обликување на телото и движењата; - да умее правилно да ги изведува вежбите за обликување на телото; - да умее сам /а да се загрее, преку правилен избор на вежби за обликување без реквизити; - да умее да изведува вежби за обликување со реквизити; - да знае да изведува вежби на рипстоли. <p>ПИЛАТЕС:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да ги научи спецификите на пилатес 	<ul style="list-style-type: none"> - Вежби за главата рацете, и рамен појас Вежби за трупот; - вежби за карлицата и нозете - Комплекс вежби за целото тело без реквизити - Комплекс на вежби со палици - Комплекс вежби со обрачи - Комплекс на вежби на рипстоли - Пилатес комплекси вежби за целото тело 	<ul style="list-style-type: none"> -Вежби за обликување -Комплекси вежби - Воведување во работа (загревање); - Пилатес 	<ul style="list-style-type: none"> - Демонстрирање и изведување на вежби за обликување за главата, рацете и раменскиот појас, преку фронтална форма на работа. - Демонстрирање и изведба на вежби за обликување за трупот. - Демонстрација и изведба на вежби за карлица и нозе. - Изведба на комплекс вежби со палози. - Преку фронтална форма на работа, изведба на комплекс на вежби со обрачи. - Демонстрирање и изведба на вежби за обликување на рипстоли. - Објаснување дека вежбите за обликување на телото се практикуваат на почетокот и на крајот од часот, односно тренингот. - Демонстрација и изведба на комплекси со пилатес вежби за целото тело.

<p>вежбите;</p> <ul style="list-style-type: none"> - да ги совлада пилатес вежбите. 			
--	--	--	--

АТЛЕТИКА (часа)			
Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да ја подигне општата и специјалната физичка подготовка за избраните атлетски дисциплини, со развој на психомоторните способности; - да ја усоврши основната техника на избраните атлетски дисциплини; - да се оспособи да ги подобрува постигнатите резултати; - да се натпреварува во избраните атлетски дисциплини, почитувајќи ги правилата и позитивните норми на однесување при натпреварувањето. 	<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"> - во далечина (згрчена техника и со увинување) - скок во височина(ножици и средл(опчекорна) техника - ФРЛАЊА: ѓуле (школска техника) 	<ul style="list-style-type: none"> - Општофизичка подготовка; - Специјална физичка подготовка - Кратки патеки - Средни патеки - Долги патеки - Низок старт - Висок старт 	<ul style="list-style-type: none"> - Трчање на кратки патеки на разни дистанции со низок старт и трчање на средни патеки со прилагодена дистанции – висок старт, штафетно трчање. - Демонстрација и усовршување на планираните скокови во далечина и височина. - Усовршување на фрлање на ѓуле - школска техника.

<p>ТРЧАЊЕ: Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да ја усоврши техниката на правилно трчање; - да умее брзо да стартува и трча од низок старт; - да се оспособи за правилна примена на техниката и тактиката при истрајно трчање од висок старт; - да ги развие психомоторните способности: брзина, брзина на реакција, експлозивна сила на долните екстремитети, координација и др. - да ја совлада и усоврши техниката на штафетно трчање. 	<ul style="list-style-type: none"> - Усовршување и увежбување на техниката на трчањето на: кратки, средни и долги патеки (работа со раце и нозе) - брзо трчање на кратки патеки- низок старт - Трчање на кратки патеки до 100 м со мерење на време Висок старт и страјно трчање на 600-800 м - Вежби за развој на психомоторните способности - Совладување на примопредавање на палката и комплетната техника 	<ul style="list-style-type: none"> - Низок џок - Висок џок - Команди при стартување (на место) - Штафетна палка 	<ul style="list-style-type: none"> - Демонстрација и изведба на техниката на низок старт со командување (влез во стартни блокови, поставување на рацете на стартната линија, подигнување на колковите и стартување) и истрчување до 100 м. со постепено зголемување на дистанцата. - Трчање на кратки патеки со мерење на време и евидентирање на постигнатите резултати, со примена на правилата на трчањето. - Показување и изведба на висок старт со трчање на дистанца од 600-800 м со определување на темпо адекватно на способностите. -Показување и примена на дозирани активности сврзани со трчањето на кратки, средни и долги патеки. - преку примена на аналитичка и синтетичка метода и соодветни вежби и активности, совладување на штафетното трчање. - Показување и изведба на залет за скок во далечина и височина определувајќи и прилагодувајќи ја дистанцата на залетувањето спрема индивидуалните способности на учениците. - Демонстрација и изведба на скок во далечина и височина со перманентно
--	---	---	---

<p>СКОКАЊЕ Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да ја усоврши техниката на залетот за скок во далечина и височина; - да ја усоврши основната техника на скоковите во далечина и височина(згрчена, со увинување техника и техника ножици и стредл); - да ја развие координацијата и ориентацијата во простор и време и скокалноста; - да се оспособи да се натпреварува ви избраните скокови во далечина и височина. <p>ФРЛАЊЕ: Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да умее да фрла гуле со школска, совладувајќи ја основната техника; - да умее да ја развива силата и експлозивноста на горните екстремитети; <p>Да се оспособи да се натпреварува во оваа фрлачка дисциплина, почитувајќи ги правилата на натпреварувањето и фер-плеј однесување;</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Залет (далечина и височина) - Скокови во далечина (згрчено и со увинување) и скокови во височина (ножици, стредл) - Вежби за развој на потребните психомоторни способности - Скокови со мерење на резултатот и примена на правилата на скокањето - Фрлање на гуле школска техника, усовршување на основната техника; - вежби за развој на општата и експлозивната сила на горните екстремитети; -Фрлање на гуле со примена на правила и постигнување на резултат-натпреварување. 	<ul style="list-style-type: none"> - Згрчена техника - Свиена техника - Техника ножици - Техника стредл - Школска техника 	<p>зголемување на далечината и височината.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Изведба на дозирани вежби и активности за развој на координацијата, експлозивната сила на долните екстремитети и скокалноста. - Натпреварување во скокање во далечина и височина, на ниво на одделение и пошироко со правила. - Покажување и изведба на школска техниката на фрлање гуле, со постепено зголемување на тежината на гулето. - Изведба на дозирани вежби за развој на општата и експлозивната сила на горните екстремитети. - Фрлање на гуле со мерење на постигнатите резултати и почитувајќи ги правилата како во услови на натпреварување.
---	--	--	---

СПОРТСКИ ИГРИ (часа)			
Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да ги усоврши елементите на спортската игра, односно спортските игри кои ќе ги избере; - да се оспособи да игра во одбрана и напад во избраните спортски игри со коректно изведување и примена на техничко-тактичките елементи на избраната спортска игра; - да ги научи, применува и почитува правилата на играта и нормите на фер- плеј однесувањето; - да ја подобри општата и специјалната подготовка за избраните спортски игри, преку развивање на базичните психомоторните способности. 	<ul style="list-style-type: none"> - Одбојка, кошарка, ракомет, фудсал, пинг-понг, тенис, бадминтон 	<ul style="list-style-type: none"> - Општа физичка подготовка - Специјална физичка подготовка 	<ul style="list-style-type: none"> - Усовршување на основната техника на избраната спортска игра и примена во игра, со примена на разни техничко-тактички комбинации во одбрана и напад, според предвидените правила на спортската игра. - Примена на дозирани вежби за развој на психомоторните способности потребни за избраната спортска игра.

ОДБОЈКА (часа)			
Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да ја усоврши основната техника на елементите на одбојката; - да умее научените елементи коректно и успешно да ги применува во игра, почитувајќи ги правилата на игра и нормите на однесување за време на игра; - да се оспособи да се вклучи во реализација на разни техничко-тактички комбинации од одбрана и напад; - да умее да игра на мрежа со примена на правилата на игра и коректно однесување; - Да ги подобри психомоторните способности: скокалност, експлозивна сила на горните и долните екстремитети, прецизност, координација и ориентација во простор и време; 	<ul style="list-style-type: none"> - Елементи од одбојката: одбивања на топката, школски сервис, смечирање, блокади - Поставување и движење на играчите во одбрана и напад - Игра одбојка во разни формации, на мрежа во парови, тројки, екипно со правила - Игра на мрежа со правила - Вежби за развој на потребните психомоторни способности 	<ul style="list-style-type: none"> - Сервис, - Смеч, - Блок (единечен, двоен и троен), 	<ul style="list-style-type: none"> - Учениците поставени во разни формации: индивидуално спрема сид, во парови, тројки и др. ги изведуваат предвидените технички елементи. - Демонстрација и изведба на движењата на играчите на поединечните позиции на одбојкарскиот терен. - Со примена на педагошките принципи, игра на мрежа во разни формации и според предвидените правила. - Натпреварување на ниво на одделение. - Примена на дозирани вежби и активности за развој на скокалност, прецизност, координацијата, општата и експлозивната сила на горните и долните екстремитети.

КОШАРКА (часа)			
Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да ја усоврши техниката на изведба на основните елементи од кошарката; - да умее да се постави во одбрана и напад; - да умее научените елементи преку разни формации да ги применува во услови на игра и примена на правила; - да се оспособи да учествува во контранапад; - да ја подобри општата и специфичната подготовка потребна за кошарката. 	<ul style="list-style-type: none"> - Усовршување на техниката на елементи од кошарката: водење на топка, додавање- примање, уфрлувања во кош - Напад и одбрана - Игра во кошарката во разни формации, на еден и два коша - Контранапад - Вежби за развој на општата и специфичната физичка подготовка во кошарката 	<ul style="list-style-type: none"> - Скок шут - Слободно фрлање - Три секунди - Чекори Контранапад 	<ul style="list-style-type: none"> - Преку разни организациски формации, изведба на технички елементи од кошарката (примање- додавање, водење, уфрлување во кош, со перманентно зголемување на дистанците и брзината; - демонстрација на поставување на играчите во напад и одбрана и движење во тактички формации; - игра со зададени задачи и примена на правила; - демонстрирање и изведба на контранапад со учество на двајца и повеќе играчи; - изведба на контранапад со учество на двајца и повеќе играчи. - Примена на дозирани вежби за развој на психомоторните способности потребни за кошарката.

РАКОМЕТ (часа)			
Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да ја усоврши основната техника на елементите од ракометот; - да совлада заземањето на позиции во одбрана и напад; - да умее да се подготвува со општа и специјална физичка подготовка за учество во ракометна игра; - да умее да се вклучи во разни техничко-тактички формации на игра во ракометот; - да ги знае основните правила на игра, почитувајќи ги нив и противничките играчи (фер-плеј); - да се оспособи за игра и натпреварување со почитување на правилата и фер-плеј однесување. 	<ul style="list-style-type: none"> - Усовршување и увежбување на техниката на изведба на основните елементи од ракометот: водење на топка, додавање и примање, биење на гол - Формации во напад и одбрана - Вежби за општа и специјална физичка подготовка во ракометот -Увежбување на формации на игра во ракометот во одбрана и напад - Контранапад 	<ul style="list-style-type: none"> - Скок шут во височина и длабочина, - Зонска одбрана -Контра-напад 	<ul style="list-style-type: none"> - Во разни организациски форми, покажување и изведба на планираните технички елементи од ракометот. - поставување и движење во напад и одбрана, применувајќи ги елементите во услови на игра. - Преку користење на адекватни дозирани вежби, подигнување на општата и специјалната подготовка за ракометната игра; - Поставување и игра во формации: 6:0, 5:1 и напад против овие одбрамбени формации. - Изведба на видови контранапад со учество на двајца и повеќе играчи. - Натпревари со правила и судење.

ФУДБАЛ (часа)			
Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да ја усврши техниката на изведба на елементите од фудбалската игра; - да умее да се подготвува со примена на општа и специјална физичка подготовка за учество во игра; - да умее да се вклучи во разни тактички формации на игра во фудбал; - Да ги научи основните правила на играта и фер-плеј да се однесува. 	<ul style="list-style-type: none"> - Техника на изведба на елементите од фудбалот - Подигнување на општата и специјалната физичка подготовка за учество во фудбалска игра - Изведба на разни формации на игра во напад и одбрана - игра со примена на правила и фер-плеј однесување 	<ul style="list-style-type: none"> - дриблинг, - слободен удар, - пенал, -аут, 	<ul style="list-style-type: none"> - Во разна организациска поставеност, покажување и изведба на основните технички елементи на фудбалската игра. - Преку правилно насочени активности и дозирани вежби, подигнување на општата и специјалната физичка подготовка. - поставување и објаснување на играчите во разни формации во одбрана и напад, движење и реализирање на поставените задачи. - Игра на два гола со правила, со објаснување на правилата и санкционирање.

ПИНГ- ПОНГ (часа)			
Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да ги подобри моторичките способности: експлозивна сила, брзина и брзина на реакција, прецизност; - да ја усоврши техника на изведба на елементите од пинг-понгот; - да се оспособи да се вклучи во игра и да се натпреварува; 	<ul style="list-style-type: none"> - Вежби за развој на психомоторните способности - Ударите (форхенд, бекхенд), сервис - Играње пинг-понг со примена на техничко-тактички вештини и според правилата 	<ul style="list-style-type: none"> - Сервис - Форхенд - Бекхенд 	<ul style="list-style-type: none"> -Изведба на дозирани вежби и активности за развој на експлозивна сила, брзина и брзина на реакција, прецизност и др. - Демонстрација и изведба на ударите (форхенд, бекхенд) и сервирање. - Играње за резултат со судење-натпреварување.

БАДМИНТОН (часа)			
Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да умеа да се подготвува со општа и специјална физичка подготовка за учество во игра бадминтон; 	<ul style="list-style-type: none"> - Вежби за експлозивност на екстремитетите, брзина и брзина на реакција, прецизност 		<ul style="list-style-type: none"> - Изведба на дозирани вежби за развој на потребните психомоторни способности.

<ul style="list-style-type: none"> - да ја усоврши техниката на изведба на елементите од бадминтонот; - да умее да применува индивидуална тактика во одбрана и напад; - да се оспособи да се натпреварува во индивидуална игра и игра во парови во бадминтон. 	<ul style="list-style-type: none"> - Техника на изведба на елементите од бадминтонот, видови удари, сервис - Во игра, тактика на напад и одбрана во бадминтон - Игра индивидуално и во парови со правила 		<ul style="list-style-type: none"> - Демонстрација и изведба на планираните удари од бадминтонот и сервирање. - Игра со зададени техничко-тактички задачи. - Натпревар со правила и судење (индивидуално и во парови).
--	---	--	---

ТЕНИС (часа)			
Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да ја подобри општата и специфичната подготовка за играње тенис; - да ја усоврши 	<ul style="list-style-type: none"> - вежби за развој на психомоторните способности (брзина и брзина на реакција, координација, експлозивна сила на горните и долните екстремитети, еластичност, прецизност). - Техника на изведба на елементите од тенисот, видови 	<ul style="list-style-type: none"> -Сервис - Форхенд 	<ul style="list-style-type: none"> - Изведба на општи и специфични вежби за развој на моторичките способности, со правилно дозирање на оптоварување. Се вежбаат на секој час. - Објаснување, демонстрација и изведба на удари, сервис, по принципот на

<p>основната техника на елементите од тенисот;</p> <p>- да умее техничко-тактичките варијанти во одбрана и напад успешно да ги применува во игра;</p> <p>- да се оспособи да игра тенис и да се натпреварува.</p>	<p>удари, сервис</p> <p>- Игра на мрежа и примена на тактичка игра во напад и одбрана</p> <p>- Игра на мрежа со правила.</p>	<p>- Бекхенд</p> <p>- Волеј</p>	<p>постапност, со аналитичка и синтетичка метода.</p> <p>- Објаснување и демонстрација на игра на мрежа и примена на планираните техничко-тактички варијанти.</p> <p>- Натпревар со правила и судење.</p>
---	--	---------------------------------	---

СПОРТСКА ГИМНАСТИКА (часа)

Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p>Ученикот/ученичката:</p> <p>- да ја развие општата и специфичната сила на скелетната мускулатура потребна за оваа спортска дисциплина;</p> <p>- да ги развие физичките способности: експлозивна сила на целото тело, координацијата, ориентацијата во простор и време;</p> <p>- да се оспособи преку гимнастички вежби да изврши корекции на евентуални констатирани деформитети на телото;</p> <p>- да ја усоврши основната техника на елементите на гимнастички справи и на партер;</p>	<p>- Развој на општата и специфичната сила на мускулатурата и психомоторните способности карактеристични за тој спорт</p> <p>- Совладување и усовршување на основните елементи на гимнастички справи и акробатика</p> <p>- Поврзување на научените</p>	<p>- Општа сила</p> <p>- Специфична сила</p> <p>- Композиција</p> <p>- Тежински елементи (А,Б,Ц и Д тежини),</p> <p>- гимнастич</p>	<p>- На почетокот од главниот дел од часот, да се работат вежби за развој на психомоторните способности;</p> <p>- Применувајќи го методот на дополнителни вежби, демонстрирање и изведба на корективни вежби;</p> <p>- Со методот на практично вежбање (аналитички, синтетички и комбинирано), демонстрација и изведба на планираните елементи од партерна гимнастика и вежби на</p>

<ul style="list-style-type: none"> - да умее да изведува гимнастички композиции од едноставни елементи на справи и партер; - да се запознае со основните правила и судењето во спортската гимнастика; - да умее да се натпреварува во оваа спортска дисциплина. <p>ПАРТЕРНА ГИМНАСТИКА (акробатика) Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да ги подобри психомоторните способности: експлозивност, подвижност, координација, еластичност, рамнотежа; - да умее да ги изведе основните елементи од партерната гимнастика; - да умее да изведе композиција од совладани елементи; 	<p>елементи во композиција</p> <ul style="list-style-type: none"> - Натпреварување со примена на основните правила и судење - Совладување и усовршување на: колути, стоеви, летечки колут, премет-назад(на страна, напред) - Композиции составени од поедноставни елементи - Состави на вежби со примена на правила и судење - Натпреварување во партерна гимнастика 	<p>ки прави,</p> <ul style="list-style-type: none"> - акробатика (партерна гимнастика). - Колут напред, назад - Стој на глава, раце - Свезда - Премет напред 	<p>справи.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Преку изведба на состави на вежби, укажување за начинот на бодирањето за изведбата и по тежински елементи. - Покажување и изведба на вежби за развој на моторните способности потребни за оваа дисциплина. - Демонстрација и изведба на предвидените елементи поединечно, со помош и самостојно. - Поврзување и изведба на научените елементи во композиција, со перманентно зголемување на бројот на елементите.
--	---	---	---

<p>- да се оспособи да се натпреварува во партерна гимнастика.</p> <p>РАЗБОЈ Ученикот/ученичката:</p> <p>- да ја зголеми општата и експлозивната сила, посебно на рацете и рамениот појас и трупот, координацијата и оријентацијата во простор, еластичноста и рамнотежата;</p> <p>- да ги усоврши основните елементи на разбој;</p> <p>- да умее научените елементи да ги поврзе во композиција;</p> <p>- да се оспособи да се натпреварува на разбој,</p> <p>ВРАТИЛО: Ученикот/ученичката:</p> <p>- да ги подобри психомоторните способности: општата, статичката и</p>	<p>- Вежби за општа и експлозивна, статичка сила, координација, рамнотежа</p> <p>- Нишање во потпор и упор, сед, разножно, раменски стој, колут напред, наскок, соскок во задниш и предниш</p> <p>- Состав од совладани елементи на разбој</p> <p>- Состав со тежински елементи</p> <p>- Вежби за развој на: статичка сила, експлозивна сила, координација, еластичност</p>	<p>- потпор,</p> <p>- упор,</p> <p>- сед,</p> <p>- соскок</p>	<p>- Изведба на состав како во услови на натпреварување (судење).</p> <p>- на секој час, примена на вежби за развој на психомоторните способности потребни за таа дисциплина;</p> <p>- демонстрација и изведба на предвидените елементи на разбој, со примена на принципот на постапност;</p> <p>- изведба на елементи поврзани во композиција со помош и самостојно;</p> <p>- изведба на состав задолжителен и слободен со правила и бодување;</p> <p>- Покажување и изведба на дозирани вежби за развој на предвидените моторни способности. Да се применуваат</p>
---	---	---	--

<p>експлозивна сила на горните екстремитети и трупот, подвижноста, координацијата</p> <ul style="list-style-type: none"> - да ги усоврши основните елементи на вратило; - да умее научените елементи да ги поврзе во композиција; - да се оспособи за натпревар на оваа справа. <p>АЛКИ: Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да ја подобри статичката и експлозивната сила на рацете и рамениот појас и трупот, еластичноста, подвижноста, рамнотежата, координацијата и ориентација во простор и време, - да ја усоврши основната техника на елементи на алки; 	<ul style="list-style-type: none"> - Вис и промена на висови, узмав, клим и нишање, наупор склопено, ковртлај назад, соскок во задниш - Состави на вежби од помалку и повеќе елементи - Состави слободни и задолжителни со примена на правила и бодирање - Вежби а статичка и експлозивна сила, еластичност, рамнотежа, координација - Вис и промена на висови: напред, узнето, заден и вис со главата надолу, искрети:напред-назад, нишање:предниш, задниш, љуљање, соскок - Состав на вежба од научени елементи 	<ul style="list-style-type: none"> - Вис - Узмав - Клим - Наупор склопено - Состав - Вис узнето - Вис со главата 	<p>на секој час.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Изведба на елементите поединечно со аналитички и синтетички метод, со помош и самостојно. - Показување и изведба на состав од научени елементи со помагање и асистенција. - Изведба на состав на вежби со примена на правила и бодирање. - Изведба на дозирани вежби за предвидените моторни способности, со примена на принципот на постапност. - демонстрација и изведба елементите на алки со помош и самостојно, поединечно; - покажување и изведба состав со
---	---	---	---

<ul style="list-style-type: none"> - да умее научените елементи да ги поврзе во композиција, - да се оспособи за натпреварување на оваа справа, <p>ПРЕСКОЦИ Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да ја зголеми експлозивната сила на долните и горните екстремитети, брзината, координацијата и ориентација во простор и време, рамнотежата, еластичноста - да ја усоврши техниката на прескоците, <ul style="list-style-type: none"> - да се оспособи да се натпреварува во прескоци, почитувајќи ги правилата. 	<ul style="list-style-type: none"> - Состав на вежба за натпреварување - Вежби за експлозивна сила, брзина, координација, рамнотежа, еластичност - Прескок преку јарец и шведски сандук: разношка, згрчка, прекопит, без и со заножување - Прескоци - натпреварување 	<ul style="list-style-type: none"> надолу - Лулање - Искрет-напред-назад - Разношка - Згрчка - Заножување - Прекопит 	<p>перманентно зголемување на бројот на елементите со помош и асистенција;</p> <ul style="list-style-type: none"> - изведба на слободен состав со правила и бодирање; - Покажување и изведба на дозирани вежби за разој на предвидените физички способности, на секој час. - Демонстрација и изведба на предвидените прескоци со примена на аналитички и синтетички метод на работа. - Изведба на прескоци со заножување, како во услови на натпреварување со бодување.
---	--	---	---

АЕРОБИК (часа)			
Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да умеги подобри аеробните способности; - умее да ја развива подвижноста и координацијата на телото во просторот; - да усоврши аеробни вежби; - да се оспособи да ги изведува движењата и вежбите во композиција усогласени со музиката, како и во услови на натпреварување. 	<ul style="list-style-type: none"> - Дозирани аеробни вежби - Вежби и композиции со музика за подигнување на општите и специфичните физички способности - Класичен аеробик, кардио фанк, слоу џим, - Изведба на аеробни вежби (класик аеробик, слоу џим, кардио фанк), поврзани во композиции и усогласени со музиката, со правила и судење 	<ul style="list-style-type: none"> -Аеробен капацитеот, -Класикчен аеробик, - Слоу џим - Кардио фанк 	<ul style="list-style-type: none"> - Изведба на планирани и дозирани аеробни вежби. - Покажување и изведба на состави на вежби од аеробик за зголемување на физичките капацитети. - Демонстрацијај 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 ги јакне и развие скелетните мускули на целото тело, еластичноста и да ги подобри функционалните способности. - да умее симетрично да го обликува телото со примена на фитнес вежби и користење на фитнес справи со аеробен и анаеробен режим, 	<ul style="list-style-type: none"> - Вежби за јакнење и развој на поединечни делови и целото тело, истегнување и јакнење на мускулите, користење на фитнес вежби и справи за подобрување на функционалните способности (аеробни и анаеробни) - Избрани вежби програмирани со насочено влијание за развој на телото и посебните делови според потребите на учениците 	<ul style="list-style-type: none"> -Фитнес - Аеробен капацитет - Серии - Повторувања 	<ul style="list-style-type: none"> - Демонстрирање и изведба на програмирани и дозирани вежби за развој на поединечни делови од телото и за целото тело, како и функционалните аеробни и анаеробни капацитети. - Изведба на дозирани вежби за развој на одредени мускулни групи со определен број на серии и повторувања.

НАРОДНИ ОРА И ТАНЦИ (часа)			
Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да умее да усоврши народни ора и модерни танци по избор; - да умее да ги изведува чекорите во склад со музиката, адекватна елеганција и потребната усогласеност со другите учесници. 	<p>Модерни танци:</p> <ul style="list-style-type: none"> - играње на народни ора и модерни танци по желба на учениците - Игра со музика 	<ul style="list-style-type: none"> -чекори, - ритам, 	<ul style="list-style-type: none"> - Демонстрација и изведби на народни ора и модерни танци со постапно учење на чекорите. - Демонстрација и изведба на оро и модерен танц со пуштена адекватна музика.

ПЛИВАЊЕ (часа)			
Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да го сфати позитивното влијание на водата врз складниот развој на телото и организмот и органските системи и зголемување на аеробните и анаеробните способности; - да умеет да се одржува во вода, да стартува од стартен блок, да плива определни техники и да нурка; - да се оспособи правилно и брзо да плива и да се натпреварува во научените пливачки техники и да се натпреварува. 	<ul style="list-style-type: none"> - Адаптација и дишење во вода - Дишење, стартување, пливање краул, градна техника, грбна техника - Пливање за резултат 	<ul style="list-style-type: none"> - Пливачки техники - Краул - Градно - Стартен блок 	<ul style="list-style-type: none"> - Објаснување, демонстрација и претсојување во вода и дишење. - Демонстрација и изведба на пливачки движења на суво и во вода, со примена на принципот на постапност, одржување на вода, стартување и пливање со планираните пливачки техники. - Пливање со примена на правила и мерење на постигнат резултат.

СПОРТОВИ (часа)			
Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да се оспособи за вклучување и учество во системот на натпревари на училишниот спорт, преставување на школската екипа. 	<p>Спортови според календарот на Федерацијата на училишниот спорт на Македонија: пинг-понг, карате-кати, бадминтон, пливање, одбојка, кошарка, ракомет, фудбал, тенис, Аалетика, скијање.</p>		<p>- Преку лесен тренажен процес на третиот час, подготовка на учениците за натпреварување на сите нивоа во рамките на Федерацијата на училишниот спорт.</p>

V. ДИДАКТИЧКИ ПРЕПОРАКИ

Наставата во втора година според новите концепциски решенија за наставниот предмет спорт и спортски активности е на повисоко ниво од наставата во прва година. Наставникот реализира настава со 2 часа во редовниот неделен распоред и настава спорт со еден час со повисоки барања со цел вклучување на учениците во системот на натпревари во рамките на училишниот спорт.

Изборот на спортот, односно спортовите се изведува според условите кои ги поседува училиштето, желбите и потребите на учениците и во договор со наставникот. По изборот, избраниот спорт (спортови) станува задолжителен и преку наставата се остваруваат поставените цели на програмата.

Учениците од втора година на наставникот му се познати од прва година, тој има извесни сознанија за нивното спортско знаење и може многу полесно да предвиди што треба да се работи во иднина со тие ученици за време на наставата.

Наставникот ги мери физичките способности (со модифицираната батеријата тестови на психомоторните способности ЕУРОФИТ). Откако ќе ја осознае физичката подготвеност на учениците со кои ќе работи, тој ја

планира и подготвува наставата, на тој начин многу подготвено ќе настапи во реализацијата на наставата за спортување. Имено, ќе може оптимално да ги организира и оптоварува учениците.

Со новата концепциска определба даден е еден час за избран спорт, тоа значи дека надвор од редовниот неделен распоред наставниците организираат тренинг (лесен тренажен процес) со единствена цел паралелката да учествува на натпревари на првиот степен во системот на училишниот спорт (училишни натпревари). На наставата по избраниот спорт учествуваат сите ученици од паралелката. Наставникот за овој час подготвува посебно годишно планирање и самиот посебно се подготвува, така што определува задачи за секој ученик. Најдобрите ученици се натпреваруваат, а другите им помагаат на соучениците и на наставникот. Тоа значи дека ученикот е активен субјект во наставата, така што по оценка на наставникот ученикот презема добар дел од задачите за време на наставата, спортувањето и организацијата на натпреварите.

Обврска на секое училиште е да подготвува најмалку два спорта со кои ќе настапи во системот на натпревари во училишниот спорт.

VI. СТАНДАРДИ ЗА ОЦЕНУВАЊЕ

Наставна тема: ВЕЖБИ ЗА ОБЛИКУВАЊЕ НА ТЕЛОТО И ДВИЖЕЊАТА

Ред. број	ОБРАЗОВЕН СТАНДАРД	ОСНОВНО НИВО УЧЕНИКОТ:	СРЕДНО НИВО УЧЕНИКОТ:	ВИСОКО НИВО УЧЕНИКОТ:
	<ul style="list-style-type: none"> - Вежби за горниот дел на трупот (главата, вратот, рацете, и раменскиот појас); - вежби за трупот (стомчна и грбни мускулатура); - вежби за долниот дел на трупот (карлицата и нозете); - комплекс вежби без реквизити; - комплекс на вежби со палици; - комплекс на вежби на рипстоли. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ученикот/ученичката: да умее изведува, односно правилно и точно да повторува вежби кои ги изведува демонстратор и тоа вежби за: горниот дел, за трупот и за долниот дел на трупот, - да умее правилно да ги демонстрира вежбите 	<ul style="list-style-type: none"> Ученикот/ученичката: <ul style="list-style-type: none"> - да умее сам да изведува вежби за трупот и за горниот и долниот дел на трупот - да умее сам да изведува комплекс вежби со реквизити; - умее правилно да ги демонстрира вежбите; 	<ul style="list-style-type: none"> Ученикот/ученичката: <ul style="list-style-type: none"> - умее сам да изведува комплекс вежби за целото тело без реквизити, со реквизити и на рипстоли; - умее да ја изведе пилатес техниката на изведување на вежбите за целото тело.

ТРЧАЊЕ				
	Брзо трчање	Умее правилно да стартува и брзо да истрчува.	Умее правилно да стартува, брзо да трча и просечни резултати да постигнува.	Постигнува просечни резултати на натпреварувањата.
	Истрајно трчање	Умее правилно да стартува и истрајно да трча.	Правилно стартува истрајно и правилно дозира.	Се натпреварува и постигнува просечни резултати во истрајно трчањата.
	Штафетно трчање	Умее да прима и предава штафета во трчање.	Правилно трча и примопредава штафета.	Се натпреварува во штафетно трчање.

АТЛЕТИКА ЗА ВТОРА ГОДИНА

ОПШТА 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: <ul style="list-style-type: none"> - рамениот појас; - трупот и карлицата; - нозете и скокалниот зглоб; -пилатес вежби. 	Умее да изведува своја комбинација за подигнување на општата физичка способност.	Умее сам дакомбинира и да изведува одредени вежби за подигнување на општофизичката способност,.	Умее сам да комбинира и да изведува комплекси вежби за подигнување на општо-физичката способност.

СКОКАЊЕ				
	Скок во далечина-техника по избор	Умее да се натпреварува со една техника скок во далечина.	Постигнува просечни резултати во скок во далечина.	Постигнува натпросечни резултати во скок во далечина.
	Скок во височина техника по избор	Умее да сенатпреварува во една техника скок во височина.	Постигнува просечни резултати во скок во височина.	Постигнува надпросечни резултати во скок во височина.
ФРЛАЊЕ				
	Фрлање кугла-школска техника	Умее да се натпреварува во фрлање кугла-школска техника.	Постигнува просечни резултати во фрлање кугла.	Постигнува натпросечни резултати во фрлање кугла.

СПОРТСКИ ИГРИ

ОДБОЈКА				
	ОБРАЗОВЕН СТАНДАРД	ОСНОВНО НИВО УЧЕНИКОТ:	СРЕДНО НИВО УЧЕНИКОТ:	ВИСОКО НИВО УЧЕНИКОТ:
	Изведба елементи од одбојката	Умее да игра одбојка.	Постигнува просечни резултати во играта.	Постигнува натпросечни резултати во играта.

КОШАРКА				
	Изведба на елементи од кошарката.	Умее да игра ракомет.	Постигнува просечни резултати во играта.	Постигнува натпросечни резултати во играта.
РАКОМЕТ				
	Изведба на елементи од ракометот	Умее да игра кошарка.	Постигнува просечни резултати во играта.	Постигнува натпросечни резултати во играта.
МАЛ ФУДБАЛ				
	Изведба на елементи од фудбалот	Умее да игра фудбал.	Постигнува просечни резултати во играта.	Постигнува натпросечни резултати во играта.
ТЕНИС				
	Изведба на елементи од тенис	Умее да игра тенис.	Постигнува просечни резултати во играта.	Постигнува натпросечни резултати во играта.
БАДМИНТОН				
	Изведба на елементи од бадминтон	Умее да игра бадминтон.	Постигнува просечни резултати во играта.	Постигнува натпросечни резултати во играта.
ПИНГ-ПОНГ				
	Изведба на елементи од пинг-понг	Умее да игра пинг – понг.	Постигнува просечни резултати во играта.	Постигнува натпросечни резултати во игра.

СПОРТСКА ГИМНАСТИКА

ВЕЖБИ И КОМПОЗИЦИИ НА ГИМНАСТИЧКИ СПРАВИ				
	ОБРАЗОВЕН СТАНДАРД	ОСНОВНО НИВО УЧЕНИКОТ:	СРЕДНО НИВО УЧЕНИКОТ:	ВИСОКО НИВО УЧЕНИКОТ:
	Вежби на справи: машки: прескок, партер, алки, разбој, коњ со рачки и вратило. женски: прескок, двовисински разбој, греда и партер, (слободен избор и вежбите на Федерацијата на училиштен спорт.)	Умее да изведува гимнастички композиции, задолжителни и слободни.	Постигнува просечни резултати во изведба на гимнастичките композиции.	Постигнува натпросечни резултати во изведба на гимнастичките композиции.

ФИТНЕС				
	ОБРАЗОВЕН СТАНДАРД	ОСНОВНО НИВО	СРЕДНО НИВО	ВИСОКО НИВО
	Фитнес програми со насочено влијание врз организмот	Умее да изведува фитнес програми.	Умее да комбинира и изведува фитнес програми.	Ученикот умее да комбинира и да изведува програми со кои се натпреварува.
АЕРОБИК				
	Аеробик програми со насочено влијание врз организмот	Умее да изведува аеробик програми	Умее да комбинира и изведува аеробик програми .	Ученикот умее да комбинира и да изведува програми со кои може да се натпреварува.

НАРОДНИ ОРА И ТАНЦИ

НАРОДНИ ОРА И ТАНЦИ				
	ОБРАЗОВЕН СТАНДАРД	ОСНОВНО НИВО УЧЕНИКОТ:	СРЕДНО НИВО УЧЕНИКОТ:	ВИСОКО НИВО УЧЕНИКОТ:
	Модерни танци: - демонстрација и изведби на модерни танци по избор Народни ора: - демонстрација и изведби на народни ора по избор.	Умее да учествува во изведба на народни ора и модерни танци.	Умее да учествува во изведба на народни ора и модерни танци според определена кореографија.	Умее да изигра народни ора и модерни танци .

ПЛИВАЊЕ

ПЛИВАЊЕ				
	ОБРАЗОВЕН СТАНДАРД	ОСНОВНО НИВО	СРЕДНО НИВО	ВИСОКО НИВО
	- Техники на пливање: - Краул, градно и грбно.	- Умее да плива најмалку една техника.	Умее да плива најмалку две техники и да постигнува просечни резултати.	умее да ги плива три техники и да учествува на натпревари,.

РОЛЕРИ

РОЛЕРИ				
	ОБРАЗОВЕН СТАНДАРД	ОСНОВНО НИВО УЧЕНИКОТ:	СРЕДНО НИВО УЧЕНИКОТ:	ВИСОКО НИВО УЧЕНИКОТ:
	- Техника на возење ролери, - Возење и натпревар во ролери	- Умее да вози ролери.	Умее да вози и комбинира во возење со ролери,	Умее да вози, комбинира и да учествува во натпревари,.

СПОРТОВИ				
	ОБРАЗОВЕН СТАНДАРД	ОСНОВНО НИВО УЧЕНИКОТ:	СРЕДНО НИВО УЧЕНИКОТ:	ВИСОКО НИВО УЧЕНИКОТ:
	Пинг-понг, карате-кати, бадминтон, пливање, одбојка, кошарка, ракомет, Фудбал, тенис, атлетика,	- учествува во натпреварите како активен спортист.	Умее да учествува во натпреварите како активен спортист и организатор.	Умее да учествува во натпреварите како активен спортист и организатор и да постигнува резултати.

СПОРТСКИ АКТИВНОСТИ				
	ОБРАЗОВЕН СТАНДАРД	ОСНОВНО НИВО	СРЕДНО НИВО	ВИСОКО НИВО
	Скијање, лизгање, планинарење, логорување, велосипедизам	учествува во организирање на спортските активности,	Умее да учествува во организирање и спроведување на спортските активности,	Умее да 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 треба да 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 предизвикаат никакви стресови, ниту кај наставникот ниту кај учениците. Програмата е изборна и тоа значи уште во стартот учениците треба да бидат задоволни што ќе спортуваат со спортот кој го избрале, односно спортот кој го сакаат.

Врз основа на поставените цели во програмата и стандардите со нивоата на постигања, учениците ќе 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, помагање и соработка со наставникот и соучениците, редовност во наставата и учество 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.	ОПШТА ФИЗИЧКА 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 играта развиваат и адекватна тактика.</p>

4.	ВЕЖБИ И КОМПОЗИЦИИ НА ГИМНАСТИЧКИ СПРАВИ И АКРОБАТИКА	<p>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 гимнастика комбинира слободен состав на гимнастички вежби на справите.</p> <p>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.</p> <p>Докази: Учениците поединечно технички ги изведуваат гимнастичките вежби - слободни</p>
5.	ФИТНЕС и АЕРОБИК	<p>и задолжителни.</p> <p>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 соодветно ниво.</p>
		<p>Докази: Учениците поединечно и во групи ги изведуваат фитнес-аеробик вежбите.</p>

6.	НАРОДНИ ОРА И ТАНЦИ	<p>Оценување: Учениците изведувајќи народни ора и танци се оценуваат според 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

Според содржината на наставната програма по спорт и спортски активности, наставата е условена со користење на спортска сала со потребните спортски реквизити и помагала. Училишна сала треба да биде со димензии според Нормативот на Министерството за образование и наука на Република Македонија.

Потребни се: справи и реквизити (топки за сите спортски игри, палици, обрачи, јажиња и др., LCD проектор, персонален компјутер или лап-топ за евидентирање на постигањата, гимнастички и фитнес справи и помагала, неопходен е прирачник за наставниците кои ќе ги упати во планирањата и реализацијата на наставата, особено наставата по спорт, учебник за спорт и спортски активности за учениците. Потребни се отворени терени за изведба на атлетските дисциплини, патека за истрајно трчање, патеки за брзо трчање како и простор за фрлање и скокање.

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/I степен.

X. ПОЧЕТОК НА ПРИМЕНА НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА

Датум на започнување: 1.09.2013 година

Потпис и датум на утврдување на наставната програма

Наставната програма по спорт и спортски активности за II 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, советник
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. 11-5514/1 од 01.10.2013 година
Скопје