

Сиг. 0301-35.2

МИНИСТЕРСТВО ЗА ОБРАЗОВАНИЕ
ПЕДАГОШКИ ЗАВОД НА МАКЕДОНИЈА
ФАРЕ – ПРОГРАМА ЗА РЕФОРМА НА СРЕДНОТО СТРУЧНО
ОБРАЗОВАНИЕ И ОБУКА ВО РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА

Инв. Бр. 8/121-

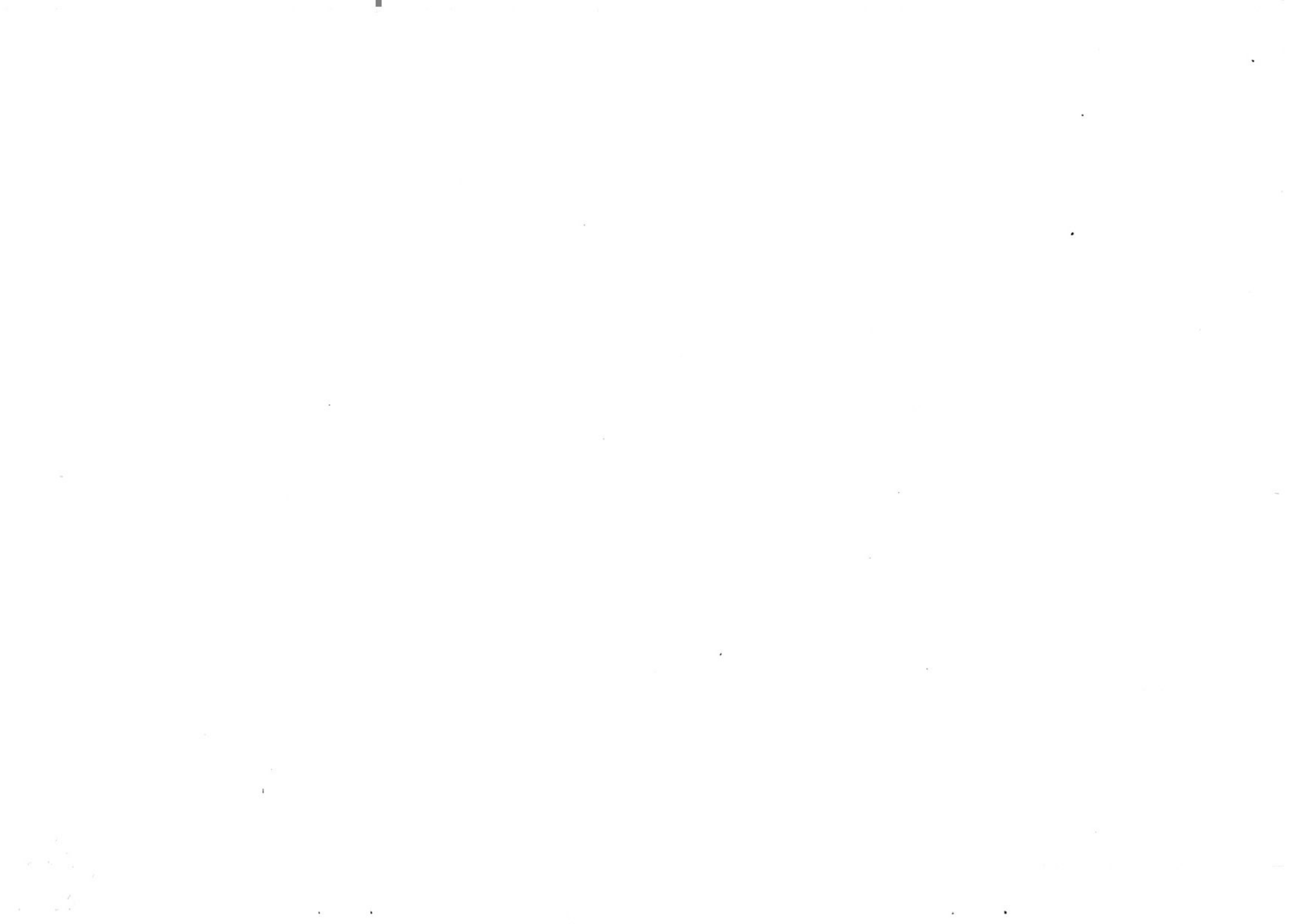
НАСТАВНА ПРОГРАМА ПО
СПОРТ И СПОРТСКИ АКТИВНОСТИ

за II година



Скопје, мај 2000 година





1. ИДЕНТИФИКАЦИОНИ ПОДАТОЦИ

1.1. Назив на програмското подрачје

Задолжителни активности: Спорт и спортски активности

1.2. Образовен профил и струка

1.2.1. Образовен профил: сите профили

1.2.2. Струка, односно група струки : сите струки

1.3. Диференцијација на задолжителната активност

1.3.1. Задолжителни активности - спорт и спортски активности

1.4. Година на изучување

4.1.1. Втора година

1.5. Број на часови на задолжителната активност

1.5.1. Број на часови неделно 2

1.5.2. Број на часови годишно 72

1.6. Статус на активноста

1.6.1. Задолжителна активност

2. ЦЕЛИ НА ЗАДОЛЖИТЕЛНАТА АКТИВНОСТ “СПОРТ И СПОРТСКИ АКТИВНОСТИ”

Цел на задолжителната настава по спорт и спортски активности, е задоволување на потребите на учениците за спортување, примена на стекнати знаења од основното и од прва година во средното образование, од одделните спортови со посебен акцент на одбојката како спортска игра во функција на одржувањето и подобрувањето на здравјето, физичките и работните способности. Стекнување навики за редовно спортување, одбојката како доминантна дисциплина во втора година во зависност од структурата и занимањето да биде во функција на активен одмор, превентивно-заштитно од негативните фактори кои делуваат на ученикот.

2.1. Конкретизирани цели на наставата

- развивање на етичките и моралните вредности низ натпревар;
- развивање на хуманите и културните вредности;
- култура на навивање и почитување на фер-плеј однесување;
- формирање позитивни ставови кон спортувањето;
- следење на психомоторните промени, развивање на аеробните способности;
- развој на општата сила и физичките способности;
- развој на подвижноста на локомоторниот апарат;
- развивање на способностите и сознанијата за активен одмор со спортување во зависност од идното занимање.

3. ПОТРЕБНИ ПРЕТХОДНИ НИВОА НА ЗНАЕЊА

За да можат учениците од втора година да се вклучат во наставата по спорт и спортски активности и да се остварат општите и конкретизираните цели на оваа Програма потребно е да ги поседуваат:

- основните психомоторни знаења од спортските игри стекнати во основното образование, надоградени со програмата од прва година;
- познавања од одбојката како спортска игра со која ќе се развива играта и натпреварот.

4. ОБРАЗОВЕН ПРОЦЕС

4.1. Структурирање на содржините за учење

Програмската наставна содржина е групирана во одделни тематски целини структурирани според дидактичко-методските барања за остварување на поставената цел во втора година, со определените спортови и спортски активности. Во таа насока, изборот на спортовите и активностите за втора година се темели на поставената цел на Фаре-програмата за реформа на средното стручно образование и дефинираната цел на оваа програма; се предвидуваат следниве тематски целини:

Тематски целини	Број на часови	Конкретни цели <i>Ученикот:</i>	Дидактички насоки	Корелација меѓу темат. целини и меѓу предметите
1. Вежби за оформување на телото и движењата 1.1. Комплекси на вежби за	На сите наставни часови	- Симетричен развој на соматскиот статус и развој на психомоториката на локомоторниот апарат - За јакнење, лабавење и растегнување на големите	- Во зависност од наставниот час, спортот се компонира со посебни комплекси на вежби за воведување и развој, за корективно-компензаторно влијание. - Комплексите вежби се комбинираат во зависност од наставната единица и морфолошкиот статус и моторното ниво на учениците	- Атлетика, гимнастика, спортски игри

рамениот појас и горните екстремитети, за трупот, карлицата и долните екстремитети		групи на мускули.		
2. АТЛЕТИКА	8			- сите спортски игри
2.1. Трчање (на кратки средни и долги патеки)		- Развивање на општата брзина и аеробните способности и големите мускулни групи на долните екстремитети	- Постепено оптоварување на учениците за развој на аеробните способности	
2.2. Скокање		- Развивање на скочноста		- Гимнастика и спортски игри
3. ГИМНАСТИКА	8			
1.1. Прескоци преку коњ разножно и згрчено				- Атлетика и спортски игри
3.2. Партер				- Спортски игри - одбојка

- колут (напред-назад) - предмет во страна - стој на раце - "упијачи" (преден и заден)				
3.3. Алки - нишање: предно и задно - вежби за предно и задно истегнување		- Јакнење и истегнување на големите групи на мускули	- Нишањето да се изведува до 45 напред и 45 назад	- Спортски игри
3.4. Корективно-компензаторни содржини за ученици со нарушен морфолошки статус				
4. Фитнес	6			
Користење на сите расположливи фитнес справи		- Јакнење на големите мускулни групи на телото и развивање на подвижноста на	- Усогласување на физичкиот напор, статичките напрегања со способностите на учениците, со експирација и инспирација	- Сите тематски целини

		локомоторниот апарат; развивање на експлозив- носта;		
5. Одбојка	20			
Усовршување на елементи од одбојката; - разни формации на игра на мрежа; усовршување на техничко- тактички елементи во игра; натпревар во одбојка		- Јакнење на големите мускулни групи, развивање на моториката на локомоторниот апарат, создавање на позитивни социоодноси меѓу учениците, создавање навики на културно однесување кон навивањето и натпреварот	- Формирање на мали групи за игра на мрежа 2x2; 3:3, 4:4	Спортски игри
6. Кошарка	6			
Усовршување на елементи од кошарката; - техничко- тактички елементи во игра		- Развивање на моториката на локомоторниот апарат	- Формирање на групи за баскет; игра на еден кош, игра на два коша	Спортски игри
7. Пинг-понг	6			

Усовршување на елементи од пинг-понг; - игри - натпревари		- Развивање на умешноста како психомоторна димензија		- Тенис, спортски игри
8. Тенис	6			
Усовршување на основните елементи		- Развивање на општата моторика		- Пинг-понг и спортски игри
9. Пливање	6			
Усовршување на техниките на пливањето		- Развивање на општата моторика и јакнење на големите групи на мускули	- Како летен курс, часови по пливање	- Со сите спортови
10. Планирање	6			
Планирање тури 5-7 км		- Развивање на општите способности на организмот		

4.2. Наставни методи и активности на учење

Условите во училиштата во кои се реализира експерименталната програма, се различни и од тој аспект реализацијата на секоја тематска целина претставува реализација на поставената цел на Програмата за спорт и спортски активности.

Дидактичко-методските активности во првата фаза се насочени кон усовршување на стекнатите елементи и моторичките знаења. Потоа се реализираат техничко-тактички елементи во игра во спортските игри посебно во одбојката, како завршна фаза во реализација на тематските содржини.

Ќе се користат: методот на вербална комуникација, метод на демонстрација, методот на индивидуално-самостојно решавање на техничко-тактички задачи, ученикот се ангажира како субјект и креатор во наставата, и тоа:

- Ученикот сам се воведува во наставата, индивидуално се подготвува за престојните физички напори со помош на наставникот.
- Наставникот ги користи непосредните методи на комуникација, демонстрација, аудиовизуелните методи, постапките за утврдување на иницијална, транзитивна и финална состојба.

4.3. Организација и реализација на наставата по предметот

При наставата за спорт и спортски активности, како задолжителна активност, ќе се применуваат организациони форми на час по спортување; блок часови по спортување, часови за дијагностицирање со мерење за утврдување на промените на физичките способности кај учениците, натпревари, излети, зимско и летно логорување и планинарање.

Реализација на експерименталната настава за спорт и спортски активности, во втора година во средното стручно образование, ќе се одвива во зависност од условите за работа во училиштето. Во втора година доминантно место има тематската целина одбојка, спортска игра со која ќе треба да се остварат поголемиот процент на поставените цели на Програмата. Оваа спортска игра е ставена во функција и во корелација со образовните струки и занимања.

4.4. Наставни средства и помагала

За експерименталната настава за спорт и спортски активности, во зависност од опфатената ученичка популација, треба да се обезбедат: топки за одбојка, кошарка, мали топки, јажиња за скокање, мрежи за одбојка и кошарка, душеци, рипстоли, гимнастички справи и др. Стручна литература за наставникот, графоскоп, видеорикордер, ТВ монитор, користење на интернет.

5. ОЦЕНУВАЊЕ НА ПОСТИГНУВАЊАТА НА УЧЕНИЦИТЕ

Постигнувањата на учениците во наставата за спорт и спортски активности, се регистрираат со резултатите кои се продукт на следењето на физичкиот развој на учениците низ експерименталната програма.

6. КАДРОВСКИ И МАТЕРИЈАЛНИ ПРЕДУСЛОВИ ЗА РЕАЛИЗАЦИЈА НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА

6.1. Основни карактеристики на наставниците

Експерименталната програма во втора година за спорт и спортски активности во средното стручно образование, бара наставникот да биде:

- психофизички здрав и способен за организација и реализација на настава по спортување;
- способен да може да ги следи постигнувањата на учениците и резултатите од својата работа;
- да реализира современа настава за спорт и спортски активности во услови со кои располага училиштето, со доминација на Одбојката како спортска игра;
- да биде во состојба да следи и користи литература, да применува новини и постапки каде ученикот ќе биде субјект во наставата.

6.2. Стандард за наставен кадар

Завршени студии по физичка култура.

6.3. Стандард на простор за наставниот предмет

- спортска сала за реализација на спортски игри и гимнастички спортови.
- отворени спортски терени за атлетика и спортски игри.

7. ДАТУМ НА ИЗРАБОТКА И НОСИТЕЛИ НА ИЗРАБОТКАТА НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА

7.1. Датум на изработка: април 2000 година

7.2. Состав на работната група:

- Д-р Насе Кондовски, самостоен педагошки советник , Педагошки завод на Македонија - Скопје
- Д-р Митко Циев, професор , Факултет за физичка култура - Скопје
- Стерјо Лазовски , професор, ДСТУ "Здравко Цветковски" - Скопје

8. ПОЧЕТОК НА ПРИМЕНА НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА

Експерименталната настава за спорт и спортски активности за втора година, ќе се реализира во учебната 2000/2001 година.

Датум на започнување: 01.09.2000 година

9. ОДОБРУВАЊЕ НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА

Наставната програма за спорт и спортски активности ја одобри _____
_____ со решение бр. _____ од _____ година.

Курикулумот на предмет го одобри (донесе) : _____
_____ со Решение бр. _____ од
_____ година.

