

**НАСТАВНА
ПРОГРАМА**



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

СПОРТ И СПОРТСКИ АКТИВНОСТИ

I ГОДИНА

Скопје, јуни 2013 година

**СРЕДНО СТРУЧНО ОБРАЗОВАНИЕ СО
ТРИГОДИШНО ТРАЕЊЕ**

I. ВОВЕД

Наставата по спорт и спортски активности за тригодишното стручно образование обезбедува широк избор на содржини за спортување кои треба да ги задоволат различните интереси, потреби и можности на учениците. Дидактичко-методската и концепциската поставеност на наставната програма и наставата по спортување ќе овозможи 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. Наставата со умерен тренажен процес ќе им овозможи на голем број талентирани ученици да ги покажат посебните спортски афинитети и капацитети и да можат да се вклучат во преставувањето на училиштето на сите нивоа во системот на натпревари.

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 ќе им обезбеди позитивни трансформациски промени на нивниот антрополошки статус.

Назив на наставниот предмет: спорт и спортски активности

Вид на средно образование: стручно

Година на изучување на наставниот предмет: во прва 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 неговиот 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 кој ќе му користат за активен одмор во животот и неговото идно занимање;
- да создаде навики за редовно спортување, одржување на физичките, здравствените и работните способности.

III. ЦЕЛИ НА НАСТАВАТА ВО I ГОДИНА

Ученикот/ученичката:

- да се воведи во наставата по спорт и спортски активности;
- да стекне здравствено - хигиенски навики за спортувањето;
- да се оспособи преку изведуваче 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 совлада и усоврши спортските 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;

- да се стекне со култура за навивање и позитивен развој на психо-социо-комуникациски односи пред, за време и по спортскиот 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 го сфати позитивното влијание на вежбите за обликување на телото; - да умее правилно да ги изведува вежбите за обликување на телото; - да умее сам да се загрее, преку правилен избор на вежби за обликување, <p>ПИЛАТЕС:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да ги научи спецификите на пилатес вежбите; - да ги совлада пилатес вежбите. 	<ul style="list-style-type: none"> - Вежби за главата, рацете, и рамениот појас <p>Вежби за трупот:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вежби за карлицата и нозете - комплекс вежби за целото тело без реквизити - комплекс на вежби со стап - комплекс на 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"> - објаснување, демонстрирање и изведување на вежби за обликување на главата, рацете и рамениот појас, преку фронтална форма на работа. - Демонстрирање и изведба на вежби за обликување на трупот. - Демонстрација и изведба на вежби за карлицата и нозете: - изведба на комплекс вежби со палици; - преку фронтална форма на работа, изведба на комплекс на вежби со обрачи. - Објаснување, 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. - Запознавање, објаснување и изведба на комплекси со пилатес вежби.

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, преку развој на психомоторните способности (брзина, општа и експлозивна сила на горните и долните екстремитети, координација, рамнотежа, спретност и издржливост; - да ја совлада и усоврши основната техника на избраните атлетски дисциплини; - да се оспособи да ги подобрува постигнатите резултати, учествува на натпревари, почитувајќи ги правилата за соодветните атлетски дисциплини и позитивните норми на однесување при натпреварувањето. 	<ul style="list-style-type: none"> - ТРЧАЊЕ: кратки патеки (низок старт), средни и долги патеки(висок старт) - СКОКАЊА: во далечина (згрчена и увината техника); скок во височина (ножици и стредл (опчечорна) техника - ФРЛАЊА: ѓуле (школска техника) 	<ul style="list-style-type: none"> - Општа физичка 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 дистанци со низок старт и трчање на средни патеки со прилагодена брзина – висок старт. - Показување и учење на планираните скокови во далечина и височина. - Совладување на фазите и фрлање на ѓуле со школска техника.

<p>ТРЧАЊЕ Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да ја совлада и усоврши техниката на правилно трчање; - да умее брзо да стартува и трча од низок старт; - да се оспособи за 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 ги подобри аеробните и анаеробните способности. 	<ul style="list-style-type: none"> - совладување и усовршување на техниката на трчањето на: кратки, средни и долги патеки; - брзо трчање на кратки патеки-низок старт; - трчање на кратки патеки до 100м. со мерење на време; - висок старт истрајно трчање на 600-800м; - правилно спортско трчање и усовршување на техниката и тактиката на: кратки, средни и долги патеки-истрајно трчање, 	<ul style="list-style-type: none"> - Низок џок - Висок џок - Команди при стартување (на место), 	<ul style="list-style-type: none"> - Демонстрација и изведба на техниката на низок старт со примена на команди (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 - Покажување и изведба на висок старт со трчање на дистанца од 600-800 м со определување на темпо адекватно на способностите.
<p>СКОКАЊЕ Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да ја совлада техниката на залетот за скок во далечина и височина; - да ја совлада и усоврши основната техника на скоковите во далечина и височина (згрчена, со увинување техника и ножици и средл); - да ја развие координацијата и оријентацијата во простор и време; - да ја развие скокалноста и способностите за доскокнување. 	<ul style="list-style-type: none"> - Залет (далечина и височина) - Скокови во далечина (згрчено и со увинување) - Скокови во височина (ножици, средл) 	<ul style="list-style-type: none"> - Згрчена техника - Свиена техника - Техника ножици - Техника средл 	<ul style="list-style-type: none"> - Покажување 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 преку примена на аналитичка и синтетичка метода, со перманентно зголемување на далечината, односно височината.

<p>ФРЛАЊЕ: Ученикот/ученичката: - да умее да фрла ѓуле со школска техника, совладувајќи ја основната техника; - Да умее да ја развива силата и експлозивноста на горните екстремитети; Да се оспособи да се натпреварува во оваа фрлачка дисциплина, почитувајќи ги правилата на натпреварувањето и фер-плеј однесување;</p>	<p>- фрлање на ѓуле школска техника, совладување и усовршување на основна техника; -фрлање на ѓуле со примена на правила и постигнување на резултат-(натпревар);</p>	<p>- школска техника</p>	<p>- Покажување и изведба на школска техника на фрлање ѓуле во фази, со постепено зголемување на тежината на ѓулето. - Фрлање на ѓуле со мерење на постигнатите резултати и почитувајќи ги правилата како во услови на натпреварување-натпревари во рамките на одделението.</p>
---	--	--------------------------	---

<ul style="list-style-type: none"> - 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 ги подобри психомоторните способности: скокалност, експлозивна сила на горните и долните екстремитети, прецизност, координација и ориентација во простор и време; - да се оспособи да се вклучи во реализација на разни техничко-тактички комбинации од одбрана и напад. 	<ul style="list-style-type: none"> - Поставување и движење на играчите во одбрана и напад, - Игра одбојка во разни формации, на мрежа во парови, тројки, екипно - Развивање на техничко-тактички варијанти на игра 	<ul style="list-style-type: none"> - Смеч - Блок (едине-Чен, Двоен и троен) 	<ul style="list-style-type: none"> - Објаснување 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. - Објаснување и демонстрација на поставување на играчите во предвидените играчки формации и игра на мрежа.
<p>КОШАРКА (часа)</p> <p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да ја совлада и да ја усоврши техниката на изведба на основните елементи од кошарката, - да умее да се воведува во општа и специјална физичка подготовка за учество во кошаркарска игра; - да умее да се подготвува за игра во кошарката; 	<ul style="list-style-type: none"> - Проверка и усовршување на техниката на основните елементи од кошарката: водење на топка, додавање- примање, уфрлување во кош - Напад и одбрана, 	<ul style="list-style-type: none"> - Скок шут - Слободно фрлање 	<ul style="list-style-type: none"> - Користејќи разни формации на поставување, изведба на базичните технички елементи од кошарката (примање-додавање, водење, уфрлување во кош, со перманентно зголемување на дистанците и брзината); - поставување на играчите во напад и одбрана и движење во тактички формации;

<ul style="list-style-type: none"> - да умее научените елементи да ги применува во услови на игра; - да умее да се вклучи во разни формации во кошаркарската игра; - да ги научи основните правила од кошарката. <p>РАКОМЕТ (часа)</p> <p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да ја совлада и да ја усоврши основната техника на изведба на елементите од ракометот; - да умее да се подготвува со општа и специјална физичка подготовка за учество во ракометна игра; - да совлада завземање на разни позиции во одбрана и напад; - да умее да се вклучи во разни формации на игра во ракометот, 	<ul style="list-style-type: none"> - Игра во кошарката во разни формации, на еден и два коша - Развивање на техничко-тактички варијанти на игра, контранапад - Преку игра со судење, совладување на основните правила, - Совладување и усовршување на техниката на изведба на основните елементи од ракометот: водење на топка, додавање и примање, удар на гол, - општа и специјална физичка подготовка во ракометот, - напад и одбрана, 	<ul style="list-style-type: none"> - Три секунди - Чекори - Скок шут во височина и длабочина - Индивидуална одбрана - Позиционен напад - Зонска одбрана Контранапад 	<ul style="list-style-type: none"> - демонстрирање на видови на контранапад и изведба; - игра на еден и два коша со правила и судење (во услови на натпревар). - Во разни организациски форми, покажување и изведба на планирање технички елементи од ракометот; - преку користење на адекватни вежби, подигнување на општата и специјалната подготовка на учениците за ракометната игра; поставување и движење во напад и одбрана, применувајќи ги елементите во услови на игра; - во разни организациски форми: 6:0, 5:1
--	---	--	--

<ul style="list-style-type: none"> - да ги знае основните правила на игра, почитувајќи ги нив и противничките играчи (фер-плеј); <p>ФУДБАЛ (часа)</p> <p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да ја совлада и усоврши основната техника 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; - да научи фер-плеј. 	<ul style="list-style-type: none"> - разни формации на игра во ракометот во одбрана и напад, <p>- Контранапад</p> <ul style="list-style-type: none"> - техника на изведба на основните елементи од фудбалот - подигнување наопштата и специјална физичка подготовка за учество во футсал - изведба на разни формации на игра во напад и одбрана - Игра со примена на основни правила и фер-плеј 	<ul style="list-style-type: none"> - Дриблинг - Слободен удар - Пенал -Аут 	<p>и напад против овие одбрамбени формации;</p> <ul style="list-style-type: none"> - изведба на видови контранапад со учество на два и повеќе играчи. <p>- Во различна организациска поставеност, покажување и изведба на основните технички елементи на фудбалската игра;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 можните санкционирања.
---	--	--	---

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, брзина на единечни движења и прецизност; - да ја совлада и усоврши основната техника на изведба на елементите од пинг-понгот; <p>- да се оспособи да се вклучи во игра и да се натпреварува.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Вежби за развој на психомоторните способности - Удари: (форхенд, бекхенд), сервис - Играње пинг-понг со примена на техничко-тактички вештини и согласно правилата 	<ul style="list-style-type: none"> - Сервис - Форхенд - Бекхенд 	<ul style="list-style-type: none"> - Покажување и изведба на дозирани вежби за развој на експлозивна сила, брзина и брзина на реакција, брзина на единечни движења, прецизност; - Демонстрација и изведба на ударите (форхенд, бекхенд) и сервирање; - играње за резултат со судење (натпревар);

БАДМИНТОН (часа)			
Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да умее да се подготвува со општа и специјална физичка подготовка за учество во игра бадминтон; - да ја совлада и 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"> - Вежби за експлозивност на горните и долните екстремитетите, брзина и брзина на реакција, брзина на единечни движења, прецизност - Техника на изведба на елементите од бадминтонот, видови удари, сервис - Во игра, тактика на напад и одбрана бадминтон - Игра индивидуално во парови со правила 	<ul style="list-style-type: none"> - Движење во терен- (foot work) -Сервис:долг и краток - Бекхенд (клип дроп смеч) - Форхенд (клип дроп смеч) 	<ul style="list-style-type: none"> - Изведба на дозирани вежби за развој на потребните психомоторни способности; - демонстрација и изведба на планираните удари од бадминтонот и сервирање; - игра, со зададени техничко-тактички задачи; - натпревар со правила и судење.

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 совлада и усоврши основната техника на елементите од тенисот; - да умее техничко-тактичките варијанти во одбрана и напад успешно ги применува во игра; - да се оспособи да игра тенис и да се натпреварува. 	<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 удари, сервис - Игра на мрежа и примена на тактичка игра во напад и одбрана - Игра на мрежа со правила 	<ul style="list-style-type: none"> -Сервис - Форхенд - Бекхенд - Волеј 	<ul style="list-style-type: none"> - Демонстрација и изведба на општи и специфични вежби за развој на моторичките способности, со правилно дозирање на оптеретувањето. Се вежбаат на секој час; - објаснување, демонстрација и изведба на удари, сервис, по принципот на постапност, со аналитичка и синтетичка метода; - објаснување и демонстрација на игра на мрежа и примена на планираните техничко-тактички варијанти; - натпревар со правила и судење.

СПОРТСКА ГИМНАСТИКА (часа)			
Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да ја развие општата и специфичната сила на скелетната мускулатура потребна за оваа спортска дисциплина; - да ги развие физичките способности: експлозивна сила на целото тело, координацијата, ориентацијата во простор и време; - да се оспособи преку гимнастички вежби да изврши корекции на евентуални констатирани деформитети на телото; - да ја совлада основната техника на елементите на гимнастички справи и на партер; - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - Развој на општата и специфичната сила на мускулатурата и психомоторните способности карактеристични за овој спорт - Совладување и усовршување на основните елементи на гимнастички справи и акробатика 	<ul style="list-style-type: none"> - Општа сила - Специфична сила - Композиција, - Тежински елементи (А,Б,Ц и Д тежини) - Состав на вежба - Гимнастички справи - Акробатика (партерна гимнасти- 	<ul style="list-style-type: none"> - На почетокот од главниот дел од часот, да се работат вежби за развој на психомоторните способности. - Применувајќи го методот на дополнителни вежби, демонстрирање и изведба на корективни вежби. - Со методот на практично вежбање (аналитички, синтетички и комбинирано), демонстрација и изведба на планираните елементи од партерна гимнастика и вежби на справи. - Преку изведба на состави на вежби, укажување за начинот на бодирањето за изведбата и по тежински елементи.

<p>спортска дисциплина.</p> <p>ПАРТЕРНА ГИМНАСТИКА (АКРОБАТИКА):</p> <p>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; - да се оспособи да се натпреварува во партерна гимнастика; 	<ul style="list-style-type: none"> - Поврзување на научените елементи во композиција - Натпреварување со примена на основните правила и судење - Совладување и усовршување на: колуги, стоеви, летечки колуги, премети (на страна, напред) - Композиции составени од поедноставни елементи 	<p>ка)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Колуг напред назад - Стој на глава, - раце - Свезда - Премет напред 	<ul style="list-style-type: none"> - Показување 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. - Изведба на состав на вежба како во услови на натпреварување (судење). - На секој час, примена на вежби за развој на психомоторните
--	--	--	---

<p>РАЗБОЈ Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да ја зголеми општата и експлозивната сила, посебно на рацете и раменскиот појас и трупот, координација и ориентација во простор, еластичност и рамнотежа; - да ги совлада и усоврши основните елементи на разбој; - да умее научените елементи да ги поврзе во композиција; - да се оспособи да се натпреварува на разбој, <p>ВРАТИЛО Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да ги подобри психомоторните способности: општата, статичката и експлозивна сила на горните екстремитети и трупот, 	<ul style="list-style-type: none"> - Состави со примена на правила и судење, - Вежби за општа и експлозивна сила, координација, рамнотежа - Нишање во потпор и упор, сед разноразно, раменски стој, колут напред, наскок, соскок во задниш и предниш - Состав на вежби од совладани елементи на разбој - Состав со тежински елементи - Вежби за развој на: статичка сила, експлозивна сила, координација, еластичност, - Вис и промена на висови, 	<ul style="list-style-type: none"> - Потпор - Упор - Седови - Соскок (во предниш-задниш) 	<p>способности потребни за таа дисциплина.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Демонстрација и изведба на предвидените елементи на разбој, со примена на принципот на постапност. - Изведба на елементи поврзани во композиција со помош и самостојно; - Изведба на состав со правила и бодување; - Покажување и изведба на дозирани вежби за развој на предвидените моторни способности на секој час; - демонстрирање и изведба на елементите поединечно со аналитички и синтетички метод, со помош и самостојно;
--	--	--	--

<p>подвижноста, координацијата</p> <ul style="list-style-type: none"> - да ги совлада и 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 совлада и усоврши основната техника на елементи на алки; - да умее научените елементи да ги 	<p>узмав, клим и нишање, наупор склопено со подколено, ковртлај назад, соскок во задниш</p> <ul style="list-style-type: none"> - Состави на вежби од помалку и повеќе елементи - Состави со примена на правила и бодирање - Вежби за статичка и експлозивна сила, еластичност, рамнотежа, координација - вис и промена на висови: напред, узнето, заден и вис со главата надолу, 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 	<ul style="list-style-type: none"> - покажување и изведба на состав од научени елементи со помагање и асистенција; - изведба на состав со примена на правила и бодирање; - изведба на дозирани вежби за предвидените моторни способности, со примена на принципот на постапност; - демонстрација и изведба на елементите на алки со помош и самостојно; - покажување и изведба на состав на вежби со перманентно зголемување на бројот на елементите со помош и асистенција; - изведба на слободен состав на вежба со правила и бодирање.
--	---	---	---

<p>поврзе во композиција;</p> <p>- да се оспособи за натпреварување на оваа справа.</p> <p>ПРЕСКОЦИ Ученикот/ученичката:</p> <p>- да ја зголеми експлозивната сила на долните и горните екстремитети, брзината, координацијата и ориентацијата во простор и време, рамнотежата, еластичноста;</p> <p>- да го научи залетот на прескоците;</p> <p>- да ја совлада и усоврши основната техника на прескоците,</p>	<p>- состав на вежба затпреварување,</p> <p>- Вежби за експлозивна сила, брзина, координација, рамнотежа, еластичност</p> <p>- Залет (залет, одраз од одскочна даска, лет, одраз од справата, и доскок)</p> <p>- Прескок преку јарец и шведски сандук: разношка, згрчка, прекопит, без и со заножување</p>	<p>главата надолу</p> <p>- Лулање</p> <p>- Разношка</p>	<p>- покажување и изведба на дозирани вежби за разој на предвидените физички способности, на секој час;</p> <p>- демонстрација и изведба на залет со назначување на фазите на залетот;</p> <p>- демонстрација и изведба на предвидените прескоци со примена на аналитички и синтетички метод на работа,</p> <p>- изведба на прескоци со заножување, како во услови на натпреварување со бодување.</p>
--	--	---	---

<p>- да се оспособи да се натпреварува во прескоци, почитувајќи ги правилата.</p> <p>КОЊ СО РАЧКИ Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да ги зголеми силовите способности на горниот дел од телото: општата, експлозивната и статичката сила, еластичноста на долните екстремитети, координацијата; - да умее да ги изведува основните елементи на коњ со рачки, <p>- да умее да ги поврзува научените елементите во композиција;</p> <p>- да се оспособи да изведува композиции според гимнастичките правила;</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Прескоци со примена на правила - Вежби за развој на силовите способности, еластичноста и координација - наскок, премаси, стрижеви, кола, соскок; - Композиција:(наскоци,, премаси: напред назад, стриж лев, десен и соскок); - композиции, слободен и обавезен состав со правила и судење; 	<ul style="list-style-type: none"> - Згрчка - Заножување - Прекопит - премаси, - стрижеви - кола 	<ul style="list-style-type: none"> - Примена на дозирани вежби за развој на сила, еластичност и координација; - демонстрација и изведба на наскок, нишање, премаси (напред-назад), стрижеви и соскок; - изведба на композиции, на почетокот поврзување на помал и попусти елементи, а потоа додавање на нови и посложени. - Демонстрација и изведба на активности и дозирани вежби за подобрување на општата, експлозивната и статичката сила на горниот дел од телото,
--	--	--	---

<p>ДВОВИСИНСКИ РАЗБОЈ:</p> <p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да ги подобри силовите способности на горниот дел од телото, подвижноста, еластичноста и координацијата; - да ги совлада основните елементи на двовисински разбој; - да умее да изведе состав од научени вежби; 	<ul style="list-style-type: none"> - Вежби за развој на психомоторните способности карактеристични за таа справа, - Узмав со одбивање од долната претка, ковртљај (напред-назад), соскок - Композиција од научени вежби со бодување 		<p>координацијата и еластичноста;</p> <ul style="list-style-type: none"> - демонстрација и изведба на узмаси, ковртљаи на долната и горната претка и соскок; - изведба на слободен и задолжителен состав на вежби, како во услови на натпреварување. - Показување и иведба на дозирани вежби за развој на рамнотежата (статичка и динамичка), координација, подвижноста, експлозивна силина, на секој час;
<p>ГРЕДА</p> <p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да ги подобри психомоторните способности: рамнотежа (статичка и динамичка), подвижност, координација, ориентација во простор и време, експлозивноста на целото тело; - да ги совлада основните елементи на 	<ul style="list-style-type: none"> - Вежби за Развој на потребните психомоторни способности - Одење, одење со потклекнување, поскоци, свртување за 180°, ваги, наскоци и соскоци. - Состави на греда од научени 		<ul style="list-style-type: none"> - демонстрација и изведба на ниска, средна и висока греда: наскоци, движења по греда, свртувања, ваги и соскоци, со помагање и асистенција; - покажување и изведба на композиции со попусти и посложени елементи, како во услови на натпревар.

<p>грета;</p> <p>- да умее научените елементи ги даповрзе во композиција и да се натпреварува.</p>	<p>елементи (слободни и задолжителни).</p>	<p>- Поскоци</p> <p>- Вага</p> <p>- Соскок</p>	
--	--	--	--

АЕРОБИК (часа)			
Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p>Ученикот/ученичката:</p> <p>- да ги подобри аеробните способности;</p> <p>- да умее да ја развива подвижноста и координацијата на телото во просторот;</p> <p>- да совлада и даусоврши аеробни вежби;</p>	<p>- временски дозирани аеробни вежби,</p> <p>- вежби и композиции со музика за подигнување на општите и специфичните физички способности,</p> <p>- класичен аеробик, кардио фанк, слоу џим,</p>	<p>-Аеробен капацитет</p> <p>-Класик аеробик</p> <p>- Слоу џим</p> <p>- Кардио фанк</p>	<p>- Изведба на планирани и дозирани аеробни вежби.</p> <p>- Показување и изведба на состави на вежби од аеробик за зголемување на функционалните капацитети.</p> <p>- Демонстрација и изведба на вежби од предвидените видови на аеробик.</p>

- да се оспособи да ги изведува движењата и вежбите во композиција усогласени со музиката, како во услови на натпреварување.	- Изведба на аеробни вежби (класик аеробик, слоу џим, кардио фанк), поврзани во композиции и усогласени со музика, со правила и судење		- Изведба на состав на 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 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 совлада и да усоврши народни ора и модерни танци по избор; - да умее да ги изведува чекорите во склад со музика, адекватна елеганција и потребната усогласеност со другите учесници. 	<p>Модерни танци:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 умее да се одржува во вода, стартува од стартен блок, плива определни техники и нуркање; 	<ul style="list-style-type: none"> - Адаптација и издишување во вода, - Дишење, стартување, пливање краул, градна техника, нуркање, 	<ul style="list-style-type: none"> -Пливачки техники - Краул - Градно 	<ul style="list-style-type: none"> - Објаснување , демонстрација и престојување 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;

<p>- да се оспособи правилно и брзо да плива и да се натпреварува во научените пливачки техники.</p>	<p>- Пливање во услови на натпревар</p>	<p>- стартен блок</p>	<p>- пливање со примена на правила и мерење на постигнат резултат.</p>
--	---	-----------------------	--

СПОРТОВИ (часа)			
Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да се оспособи за вклучување во системот на натпревари во рамките на училишниот спорт и доследно да ја претставува школската екипа. 	<p>Спортови предвидени во календарот на Федерацијата на училишниот спорт на Македонија: пинг-понг, карате(кати), бадминтон, пливање, одбојка, кошарка, Ракомет, фудбал, тенис, атлетика, спортска гимнастика, борење, скијање.</p>		<p>- Преку лесен тренажен процес, учениците во избраните спортови физички, техничко-тактички и психолошки ќе се подготвуваат за учество на натпревари.</p>

V. ДИДАКТИЧКИ ПРЕПОРАКИ

Според новите концепциски решенија за наставата по спорт и спортски активности со кои се бара наставната програма да се реализира со 3(2+1) часа неделен фонд, од кој 2 часа според редовниот распоред и 1 час во текот на неделата кој ќе се реализира вон редовниот распоред, а на кој може да бидат вклучени ученици од повеќе паралелки од иста година, определени за одреден спорт, по кој се планира да се натпреваруваат во системот натпревари во рамките на училишниот спорт, почнувајќи од најниското ниво.

Во редовниот неделен распоред од 2 часа наставникот ќе организира и реализира настава со избор на еден или повеќе спортови, по желба на учениците, во договор со наставникот и условите кои ги нуди училиштето. Бидејќи учениците се во прва година, наставникот ги проверува предзнаењата од избраниот спорт (спортови) и нивото на психомоторните способности и истите ги евидентира. По констатирањето на реалните состојби, наставникот подготвува соодветно планирање на наставата, преку која ќе го подигне нивото на физичката и техничко-тактичката подготовка на учениците за спортување со можност за вклучување во системот на натпревари.

На третиот час по избраниот спорт, наставниците организираат тренинг (лесен тренажен процес) со единствена цел учениците да се оспособат за учество во системот на натпревари во рамките на училишниот спорт, почнувајќи од првиот степен (училишни натпревари). Наставникот за овој час подготвува соодветно дневно планирање.

Бројот на часовите по наставни теми, односно поттеми ги определува наставникот по негова оценка, во зависност од спортот, односно бројот на спортовите за кои се определиле учениците во договор со наставникот.

VI. СТАНДАРДИ ЗА ОЦЕНУВАЊЕ

Наставна 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, вратот, рацете и рамениот појас); - вежби за трупот (стомачна и грбна мускулатура); - вежби за долниот дел на трупот (карлицата и нозете); - комплекс вежби без реквизити; - комплекс вежби со палици; - комплекс вежби на рипстоли. 	<p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Умее да набљудува и изведува, односно повторува вежби кој ги изведува наставник-демонстратор; - Умее да изведува и повторува вежби за горниот и долниот дел на трупот, набљудувајќи демонстаратор; - умее правилно да ги изведува вежбите. 	<ul style="list-style-type: none"> - Умее да изведува и повторува вежби за горниот и долниот дел на трупот, набљудувајќи демонстаратор; - умее да изведува комплекс вежби со реквизити со помош на набљудување. 	<ul style="list-style-type: none"> - Умее сам да изведува комплекс вежби за целото тело без реквизити, со реквизити и на рипстоли; - Умее да изведе комплекс пилатес вежби за целото тело.

ОПШТО ФИЗИЧКА ПОДГОТОВКА ЗА ИЗБРАНА АТЛЕТСКА ДИСЦИПЛИНА				
Ред. број	ОБРАЗОВЕН СТАНДАРД	ОСНОВНО НИВО УЧЕНИКОТ:	СРЕДНО НИВО УЧЕНИКОТ:	ВИСОКО НИВО УЧЕНИКОТ:
	Вежби и комплекс вежби за јакнење, истегнување и лабавење за: - рамениот појас - трупот и карлицата - нозете и скокалниот зглоб	Умее да изведува зададени вежби за подигнување на општата физичка способност.	Умее сам да изведува одредени вежби за подигнување на општата физичка способност,	Умее сам да изведува вежби за подигнување на општата физичка способност,
ТРЧАЊЕ				
	Брзо трчање	Умее брзо да трча	Умее брзо и правилно да трча	Умее да се натпреварува во брзо трчање
	Истрајно трчање	Умее истрајно да трча.	Умее истрајно и правилно	Умее да се натпреварува во

АТЛЕТИКА ЗА ПРВА ГОДИНА

			да дозира во истрајното трчање	истрајно трчање,
	Штафетно трчање	Умее да прима и предава штафета,	Умее правилно да трча и примопредава штафета,	Умее да се натпреварува во штафетно трчање,

СКОКАЊЕ				
	Скок во далечина-техника по избор	Умее да изведе една техника скок во далечина,	Умее правилно да изведе скок во далечина.	Умее да се натпреварува со скок во далечина.
	Скок во височина техника по избор	Умее да изведе една техника скок во височина.	Умее правилно да изведе скок во височина.	Умее да се натпреварува со скок во височина.
ФРЛАЊЕ				
	Фрлање гуле-школска техника	Умее да фрла гуле-школска техника.	Умее правилно да изведе фрлање гуле -школска техника.	Умее да се натпреварува во фрлање гуле-школска техника.

СПОРТСКИ ИГРИ

ОДБОЈКА				
	ОБРАЗОВЕН СТАНДАРД	ОСНОВНО НИВО	СРЕДНО НИВО	ВИСОКО НИВО
	Изведба на елементи од одбојката	Ги изведува елементите од одбојката.	Успешно технички ги изведува елементите од одбојката.	Успешно ги применува елементите во игра.
КОШАРКА				
	Изведба на елементи од кошарката	Ги изведува елементите од кошарката.	Успешно технички ги изведува елементите од кошарката.	Успешно ги применува елементите во игра.
РАКОМЕТ				
	Изведба на елементи од ракометот	Ги изведува елементите од ракометот.	Успешно технички ги изведува елементите од ракометот .	Успешно ги применува елементите во игра.
ФУТСАЛ				
	Изведба на елементи од фудбалот	Ги изведува елементите од фудбалот.	Успешно технички ги изведува елементите од фудбалот.	Успешно ги применува елементите во игра.
ТЕНИС				
	Изведба на елементи од тенис	Ги изведува елементите од тенисот.	Успешно технички ги изведува елементите од тенисот.	Успешно ги применува елементите во игра.
БАДМИНТОН				
	Изведба на елементи од бадминтон	Ги изведува елементите од бадминтон.	Успешно технички ги изведува елементите од бадминтон.	Успешно ги применува елементите во игра.
ПИНГ-ПОНГ				
	Изведба на елементи од пинг-	Ги изведува елементите	Успешно технички ги	Успешно ги применува

	понг	од пинг-понгот.	изведува елементите од пинг-понгот.	елементите 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; (слободн избор и вежбите на Федерацијата на училишн спорт)	Умее да изведува и да поврзува гимнастички елементи на справи.	Умее да изведува кратки и сугурно изведени композиции.	Умее да изведува состави на вежби за натпревари.

ФИТНЕС				
	ОБРАЗОВЕН СТАНДАРД	ОСНОВНО НИВО УЧЕНИКОТ:	СРЕДНО НИВО УЧЕНИКОТ:	ВИСОКО НИВО УЧЕНИКОТ:
	Фитнес програми со насочено влијание врз организмот	Умее да изведува фитнес програми.	Умее да комбинира и изведува фитнес програми.	Ученикот умее да комбинира и 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 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	Умее да изведува чекори од народни ора и модерни танци	Умее да ги поврзува чекорите од народни ора и модерни танци во целина во склад со музика.	Умее да го изигра народни ора и модерни танци.

ПЛИВАЊЕ

ПЛИВАЊЕ				
	ОБРАЗОВЕН СТАНДАРД	ОСНОВНО НИВО УЧЕНИКОТ:	СРЕДНО НИВО УЧЕНИКОТ:	ВИСОКО НИВО УЧЕНИКОТ:
	- Техники на пливање: - краул, градно	- Умее да пливасо техника градно и краул.	Умее технички исправно да плива градно и краул.	Умее да се натпреварува во техника градно и краул.

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 	- Умее да вози ролери.	Умее да вози и комбинира во возење со ролери.	Умее да се натпреварува во возење ролери.

СЕЛЕКТИВНИ СПОРТОВИ				
	ОБРАЗОВЕН СТАНДАРД	ОСНОВНО НИВО УЧЕНИКОТ:	СРЕДНО НИВО УЧЕНИКОТ:	ВИСОКО НИВО УЧЕНИКОТ:
	Пинг-понг, карате-ката, бадминтон, пливање, одбојка, кошарка, ракомет, фудбал, тенис, атлетика, скијање.	- Умее да 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 постигнува резултати.

СПОРТСКИ АКТИВНОСТИ				
	ОБРАЗОВЕН СТАНДАРД	ОСНОВНО НИВО	СРЕДНО НИВО	ВИСОКО НИВО
	Скијање, лизгање, планинарење, логорување, велосипедизам	Умее да 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

Вреднувањето на постигнатите резултати на учениците се одвива според законските норми и е задолжително. Наставникот ја следи работата на учениците во текот на наставата, ги евидентира нивните постигања во соодветни инструменти (евидентни листови, чек листи, опсервациони листи и др.), според поставените цели на наставната програма и врз таа основа го врши оценувањето.

Оценувањето се врши континуирано во текот на наставата, преку кое учениците дознаваат за реалната состојба на своите знаења и способности и истовремено се стимулираат за нивно континуирано унапредување. 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 своите постигања. Програмата е изборна, а тоа значи дека уште во 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 Програмата и стандардите со нивоата на постигања, учениците ќе можат да ги следат своите резултати од спортувањето. Добиената оценка на ученикот ги синтетизира постигањата во развојот на физичките способности, спортското знаење и постигањата во социо-комуникациските односи, фер-плеј однесување при спортувањето, помага и соработува со наставникот и соучениците, учествува во организацијата на наставата и натпреварите. При 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 оцена 3, средно со оцена 4 и високо со оцена 5. Неисполнувањето на барањата од основното ниво може да повлече пониска оцена 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 оцена 3, средно со оцена 4 и високо со оцена 5. Неисполнувањето на барањата од основното ниво може да повлече пониска оцена од 3.</p> <p>Докази: Учениците поединечно технички ја изведуваат избраната атлетска дисциплина и за постигнување на просечен или нтпросечен 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 оцена 3, средно со оцена 4 и високо со оцена 5. Неисполнувањето на барањата од основното ниво може да повлече пониска оцена 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, ги применуваат преку решавање на и адекватна тактичка задача.</p>

4.	ВЕЖБИ И КОМПОЗИЦИИ НА ГИМНАСТИЧКИ	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 СПРАВИ	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. 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 елементи, слободни и задолжителни состави на вежби со тежински елементи.

		<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 преку изведба на пливачки 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

Реализацијата на програмата по спорт и спортски активности е условена од спортска сала со димензии предвиден и според нормативот на Министерството за образование и наука на Република Македонија и спортски справи, реквизити и помагала особено од спортот кој учениците го избрале. Потребни се: 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 кои ќе ги упати во планирањата и реализацијата на наставата особено наставата по спорт, учебник за спорт и спортски активности за учениците преку кој ќе се запознаат со спортовите со кои ќе спортуваат и нивното влијание врз здравјето и нивниот антрополошки развој под дејство на спортувањето.

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 I 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. 11-5513/1 од 01.10.2013 година
Скопје