

Црвена
[Signature]

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

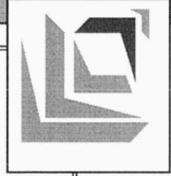
Примено: 05-09.2012			
Орг. единица	Број	Прилог	Вредност
07	2268/2		

Архивски знак:	0702
Рок на чување:	709310
05.09.2012 год.	<i>[Signature]</i>



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

НАСТАВНА
ПРОГРАМА



МИНИСТЕРСТВО ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА
БИРО ЗА РАЗВОЈ НА ОБРАЗОВАНИЕТО

ТРЕНИНГ - ФУДБАЛ

И ГОДИНА

Скопје, 2012

СПОРТСКА ГИМНАЗИЈА

1. ВОВЕД

Предметот тренинг - фудбал е наменет за учениците од посебните паралелки во спортската гимназија и има за цел подобрување на физичките способности, стекнување на нови знаења и вештини од фудбалската игра, примена на истите во посложени услови (игра), со цел постигнување на високи спортски резултати.

2. ЦЕЛИ НА НАСТАВАТА

Ученикот/ученичката:

- да изведува вежби за правилен и симетричен морфолошки развој, правилно држење на телото во сите положби и правилна функција на локомоторниот апарат;
- самостојно да изведува правилни и координирани вежби за јакнење, растегнување и лабавење на мускулите,
- да ја примени и развива локомоторната координација и ориентација во просторот со вежби и комплекси вежби;
- да ги развие општите и специфичните физички способности потребни за игра;
- да ги подобри функционалните способности (аеробни и анаеробни);
- да изведува и применува техничко - тактички елементи во одбрана и напад;
- да го збогатува своето спортско знаење со совладување на правилно изведени техничко - тактички елементи;
- да ги знае правилата на играта, рамноправно да учествува и соработува во тим-екипа;
- да развива позитивни ставови, здравствено-хигиенски навики, однос и љубов за одржување на здравјето и негување на сопственото тело;
- да развива позитивни психосоцијални и интерперсонални комуникациски способности;
- да ја афирмира личноста, ги развива и мобилизира творечките потенцијали, ги развива позитивните карактеристики на личноста, позитивните емоции и влијае на создавање на позитивни односи;
- да се социјализира, ги почитува граѓанските норми на однесување, формира спортско фер-плеј однесување.



3. КОНКРЕТНИ ЦЕЛИ

3.1 ОПШТА И СПЕЦИФИЧНА ФИЗИЧКА ПОДГОТОВКА (150 часа)			
Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да применува вежби за обликување на телото и движењата за: растегнување, јакнење и лабавење на мускулите; - самостојно да се воведува во работа(загрева); - правилно да изведува вежби за позитивен анатомско-физиолошки, функционален и моторички развој, - да ги развие и усоврши општите и специфичните физички способности; 	<ul style="list-style-type: none"> - провека на психомоторните, способности(дијагностицирање), - развој на флексибилноста, - развој на брзината, - развој на координациските способности, - подобрување на агилноста, - подобрување на скочноста, - развој на силовите способности прилагодени на возраста и индивидуалните способности, - подобрување и развој на општата и специфичната издржливост (аеробна, анаеробна), - подобрување и развој на прецизноста, - подобрување и развој на рамнотежата, 	<ul style="list-style-type: none"> координација брзина флексибиност агилност сила рамнотежа прецизност аеробно анаеробно 	<ul style="list-style-type: none"> - примена на батерија на тестови за проценка на општите и специфичните моторички и функционални способности, - демонстрирање и изведување на вежби за обликување на телото и движењата: (индивидуални, во парови и групно); - демонстрирање и изведба на вежби за развој на флексибилност, брзина, координација, агилност, скочност, сила, развој на аеробните и анаеробните способности, за сите делови на телото, во разни положби со примена на трчања и трчање со менување на правец, разни скокови и поскоци со и без реквизити, со отпор на партнер, со тежини, со статичен и динамичен карактер. При што дозирањето е прилагодено на возраста и индивидуалните можности на учениците-спортисти.



3.2 РАЗВОЈ НА ТЕХНИЧКО - ТАКТИЧКИ СПОСОБНОСТИ ВО НАПАД (250 часа)

Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правилно да изведува, подобрува и усовршува вежби за техничко - тактички способности во напад; - да ги изведува, подобрува и усовршува вежбите за управување со топка: водење, додавање, прием и контрола на топка со нозе, гради, глава; - да ги изведува, подобрува и усовршува вежбите за дриблинг; - да ја изведува, подобрува и усовршува техниката на удари со внатрешен и надворешен дел од стапалото во напад; - да ја изведува, подобрува и усовршува техниката на удари со горниот дел од стапалото во напад ; - да ја изведува, подобрува и усовршува техниката на удари со глава во напад ; - да ги изведува, подобрува и усовршува вежбите за управување или насочување, преминување и пресечување на противникот, движење и создавање на простор, свртување и промена на правец во напад; - да ги изведува, подобрува и усовршува вежбите за индивидуална, групна и колективна тактика во напад ; 	<ul style="list-style-type: none"> - поставување и движење на играчите во напад; - водење на топка со разни делови на стапалото: праволиниски, дијагонално, змиуесто, во определен простор и во различни правци; - контрола и управување со топка: прием на топка со нозе, бутина, гради, глава во место и движење; - заштита на топка при: прием, промена на правец на движење и дриблинг ; - удари на топка со разни делови од стапалото; - удари со глава; - управување или насочување на противникот, преминување и пресечување на противникот, движење и создавање на простор, свртување и промена на правец ; - двојно и повратно додавање, - правземање на противник, 	<ul style="list-style-type: none"> Дриблинг Тактика Насочување пресечување ролинг контранапад 	<ul style="list-style-type: none"> - објаснување, демонстрирање, поставување и движење на играчите во напад; - објаснување, демонстрирање и изведување на вежби за водење на топката со: внатрешен, надворешен и горен дел од стапало, волеј – пас со внатрешен дел од стапалото, подавање преку жив сид, додавање на прва и сл. ; - објаснување, демонстрирање и изведување на вежби за контрола и управување со топка, индивидуално, во парови и групно: прием на топка со нозе, бутина, гради, глава (прием и создавање на простор, прием и додавање, прием и продолжување во водење, прием и заградување на топка) и трчање со топка во напад (со промена на брзината на трчањето, со подобрата нога, со послабата нога и наизменично со двете нозе и дриблинзи: индивидуално, во парови и групно дриблање со внатрешен и надворешен дел на стапалото во разни насоки, со лажни движења-залажувања(финти), со движење на топката, со движење на телото, со промена на брзината ; - објаснување, демонстрирање и изведување на удари на топка со разни делови на стапалото и на разни начини, постапно, послаби па појаки удари од разни дистанци, волеј удари. Удари со еден допир, со два допира, од вкрстување, од водење на топка, удар,



	<p>-менување на места, втрчување;</p> <p>- поставување на основни системи на игра во напад</p>	<p>удар со офанзивен контакт и др.);</p> <p>- објаснување, демонстрирање и изведување на офанзивни удари индивидуално, во парови и групно со разни делови од главата и од различни дистанци;</p> <p>- објаснување, демонстрирање и изведување на вежби за контрола или насочување на противникот (основен контакт, напаѓачки став, контрола на телото, влез во празен простор и сл. индивидуално, групно и во парови), преминување и пресечување на противникот (завршеток на вкрстување) , движење и создавање на простор (индивидуално, во основен тим, контранапад), свртување и промена на правец (внатрешно-надворешно со прекршување, свртување во средниот ред, вртење и создавање простор за себе, за соиграч и за тимот во втората и последната третина од теренот);</p> <p>- објаснување и изведување на тактичките варијанти во напад: 4:4:2, 4:2:3:1, 4:3:3.</p>
--	--	--



3.3 РАЗВОЈ НА ТЕХНИЧКО - ТАКТИЧКИ СПОСОБНОСТИ ВО ОДБРАНА (250 часа)

Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да ги изведува, подобрува и усовршува основните техничко - тактички способности во одбрана; - да ја изведува, подобрува и усовршува техниката на управување со топка во одбрана: водење, додавање, прием и контрола на топка со нозе, на гради и на глава, дриблање; - да ја изведе, подобри и усоврши техниката на удари со разни делови на стапалото во услови на одбрана; - да изведе, подобри и усовршува техниката на удари со горниот дел од стапалото во одбрана ; - да ја изведе, подобри и усоврши техниката на удар со глава во услови на одбрана ; - да ги изведува, подобрува и усовршува движењата за управување или насочување на противникот, преминување и пресечување на противникот, движење и создавање на простор, свртување и промена на правец во одбрана; - да изведува, подобрува и усовршува индивидуална, групната и колективната тактика во одбрана; 	<ul style="list-style-type: none"> - водење на топка со разни делови од стапалото: праволиниски, дијагонално, во определен простор и во различни правци; - контрола-управување со топка: прием на топка со стапало, подколеница, надколеница, гради, глава во место и движење; - заштита на топка при: прием, при промена на правец на движење и при дриблинг ; - удари со разни делови од стапалото; - вежби за удари со глава; - вежби за управување или насочување на противникот, преминување и пресекување на противникот, движење и создавање на простор, свртување и промена на правец; - покривање на противник блиску до голот, одземање на топката, игра 1:1 со акцент на одземање на топката од противникот, соработка на два играчи во зонска одбрана, соработка на четири играчи во линија (одбрана 	<ul style="list-style-type: none"> блокади втрчување актива страна пасивна страна 	<ul style="list-style-type: none"> - објаснување, демонстрирање и изведување индивидуално и во парови на вежби за водење на топката со: внатрешен, надворешен и горен дел од стапалото на разни начини и во различни правци ; - објаснување, демонстрирање и изведување индивидуално, во парови и групно на вежби за контрола и управување со топка: прием на топка со стапало, подколеница, надколеница, гради, глава (прием и создавање на простор, прием и додавање, прием и продолжување во водење, прием и заградување на топка) и трчање со топка; - објаснување, демонстрирање и изведување индивидуално, во парови и групно на удари со внатрешен, надворешен и горен дел од стапалото (со еден допир, со два допира, од вкрстување, од водење на топка, волеј удар, удар со дефанзивен контакт и др.); - објаснување, демонстрирање и изведување индивидуално, во парови и групно дефанзивни удари со разни делови од главата и различни дистанци; - објаснување, демонстрирање и изведување индивидуално, во парови и групно дриблинзи со внатрешен и надворешен дел на стапалото во сите насоки, со лажни движења-финти, со движење на топката, со движење на телото, со промена на брзината; - објаснување, демонстрирање и

	<p>и поврзување), покривање на напаѓачи, - организирано бранење во основните системи на игра во одбрана: 4:4:2, 4:2:3:1, 4:3:3.</p>	<p>изведување индивидуално, во парови и групно на вежби за контрола или насочување на противникот (основен контакт, одбранбен став, контрола на телото), преминување и пресечување на противникот (завршеток на вкрстување), движење и создавање на простор (индивидуално, во основен тим, контранапад), свртување и промена на правец(внатрешно-надворешно со прекршување, свртување во средниот ред, вртење и создавање простор за себе, за соиграч и за тимот во втората и последната третина од теренот); - уигрување на тактичките варијанти во одбрана (4:4:2, 4:2:3:1, 4:3:3.</p>
--	---	--



3.4 ПСИХОЛОШКА ПОДГОТОВКА (34 часа)

Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none">- да се оспособува да го намалува интензитетот на анксиозност, страв и преосетливост;- да се оспособува да ја зголемува фрустрационата толеранција кон судиите, соиграчите, противниците и тренерот;- да се поттикнува на т.н. агресивна фер-плеј игра;- да умее да одржува оптимално ниво на мотивација);- да може да воспостави контрола врз сопствената емоционална состојба (да ја намали емоционалната нестабилност, несигурност);- да се поттикнува за развивање на морално-волевите квалитети на спортистот (развивање на борбен дух);- да се поттикнува за развивање и зголемување на самодовербата и сигурноста;- да се поттикнува за колективна соработка.	<ul style="list-style-type: none">- Психолошки мерења;- Постигнувањето на групна кохезија и групна и индивидуална идентификација;- Психолошка подготовка на тренинзите;- Психолошка подготовка пред самиот натпревар;- Психолошка подготовка во текот на натпреварот;- Психолошка подготовка по завршување на натпреварот;- Мотивација;- Психолошки методи и техники;- Развивање на тимски менталитет или "team building".	<p>психолошка подготовка</p> <p>когнитивни способности</p> <p>конативни особини</p> <p>мотивација</p> <p>Анксиозност</p> <p>натпреварувачка агресивност</p> <p>самодоверба</p> <p>самоконтрола</p>	<ul style="list-style-type: none">- примена на батерија на тестови за проценка на општата и специфичните когнитивни способности, конативни особини мотивациски диспозиции, изработка на профил за секој спортист;- поставување на индивидуални и тимски цели поттикнувајќи ја индивидуалната идентификација и постигнување групна кохезија;- примена на соодветни психолошки методи, техники и стратегии за поголема самоконтрола и поголема емоционална стабилност на спортистот и тимот;- низ разговори и дискусии со учениците (спортист) пред натпреварот, на тренинзите се поттикнуваат на размислување и расудување, релаксирање, стабилизрање на мотивацијата, намалување на агресивноста, несигурноста, подигнување на самодовербата;- преку одбрани примери се води разговор и дискусија со учениците (спортисти) за време на натпреварот се поттикнуваат, мотивираат, се поттикнува колективната соработка;- низ разговори и дискусии учениците се поттикнуваат да расудуваат и размислуваат за завршениот натпревар за причините за успехот или неуспех од психолошки аспект.- создавање на сопствен модел на тренирање и натпреварување кој ќе придонесе за индивидуалниот и тимскиот развој и оптимална мотивација.



4. ДИДАКТИЧКИ ПРЕПОРАКИ

Планирањето и реализацијата на наставата по предметот тренинг - фудбал треба да биде флексибилна. При обработката на наставните теми и содржини треба да се поаѓа од целите на програмата кои треба да се постигнат, предзнаењата и можностите на учениците-спортисти, со цел избраните содржини и активности да бидат интересни и разбирливи за нив, да се поттикнува креативност и размислување и да можат слободно да ги изнесуваат своите ставови и мислења. Треба особено да се поттикнуваат учениците-спортисти на поголема соработка и кооперативност во групата и тимот.

Предметот се карактеризира со тренажен процес кој што во основа има за цел постигнување на врвни спортски резултати. Затоа, планираните содржини и активности на наставата треба да го овозможат тоа.

Во втората фаза од планирањето треба да се предвиди усовршување и поврзување на спортските елементи како подготовка за изведување на композиција или целосна активност од фудбалската игра. Учениците-спортисти ќе бидат вклучени во системот на натпреварувања во рамките на клубовите каде што членуваат.

За успешна реализација на наставната програма наставникот (тренерот) треба да користи соодветна стручна литература од областа на фудбалот и друга помошна литература (енциклопедии, аудио-визуелни средства, интернет и сл).

Посебно внимание наставникот (тренерот) треба да му посвети на оптоварувањето (дозирањето) кое треба да биде соодветно на возраста и можностите на учениците, како и постапност при развој на општите и специфичните физички способности, имајќи ги предвид поставените цели кои треба да се постигнат. Крајниот ефект да биде подобрување на здравјето и правилниот физички раст и развој на учениците-спортисти и постигнување врвни спортски резултати.

Истотака, за време на тренинзите и натпреварите наставникот (тренерот) треба да ги учи учениците-спортисти на културно и спортско однесување и почитување на противник (фер-плеј).

5. ОЦЕНУВАЊЕ НА ПОСТИГАЊАТА НА УЧЕНИЦИТЕ

Оценувањето на постигањата на учениците се врши континуирано преку целата учебна година, со следење и вреднување на индивидуалното постигнување од аспект на физичката, техничко-тактичката подготовка и снаодливоста во игра за време на тренинзите и натпреварите со користење на соодветни мерни инструменти.

6. ПРОСТОРНИ УСЛОВИ ЗА РЕАЛИЗИРАЊЕ НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА

Наставата по предметот тренинг - фудбал се реализира на фудбалско игралиште и помошни простории снабдени со адекватна спортска опрема, според нормативот за просторни услови.

7. НОРМАТИВ ЗА НАСТАВЕН КАДАР

Наставниот предмет тренинг - фудбал ќе го реализираат професори со завршени студии по: *физичка култура (VII-1 степен на образование)*.

8. ОЧЕКУВАНИ РЕЗУЛТАТИ

Ученикот/ученичката:

- да демонстрира правилно држење на телото во сите положби;
- да демонстрира правилна изведба на зададените вежби;
- да ги опише и демонстрира општите и специфичните моторни и функционални способности;
- правилно да ги изведува и применува техничко - тактичките елементи во напад;
- правилно да ги изведува и применува техничко - тактичките елементи во одбрана;
- да демонстрира правилна примена на научените елементи во посложени ситуации и игра;
- да демонстрира соработка и кооперативност во тим-екипа;
- да демонстрира позитивни ставови и фер-плеј однесување за време на тренинзите и натпреварите;
- да применува позитивни психосоциални и интерперсонални комуникациски способности.



Изготвил: Работна група формирана со решение бр. 02-1688/1 од 04.05.2012 година
Координатор: Мустафа Алиу, советник, Биро за развој на образованието

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

Потпис и датум на утврдување на наставната програма

Наставната програма за наставниот предмет *тренинг – фудбал* за прва година за спортската гимназија (паралелка за фудбал), на предлог на Бирото за развој на образованието, ја донесе

Министер

м-р Панче Кралев



РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА
МИНИСТЕРСТВО ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА
Бр. 11-1960/10
04.05 2012 год.
СКОПЈЕ