

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

Примено:	05-09-2012		
Орг. единица	Број	Прилог	Вредност
07	2268/8		

Архивски знак:	0707
Рок на чување:	7030
05.09.2012 год. К. П. Д. С.	

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 и член 30 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 - кошарка* за прва година за спортската гимназија (паралелка за кошарка).

НАСТАВНА  
ПРОГРАМА



МИНИСТЕРСТВО ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА  
БИРО ЗА РАЗВОЈ НА ОБРАЗОВАНИЕТО

**ТРЕНИНГ - КОШАРКА**

І ГОДИНА

Скопје, 2012

СПОРТСКА ГИМНАЗИЈА



## 1. ВОВЕД

Предметот тренинг - кошарка е наменет за учениците од посебните паралелки во спортската гимназија и има за цел развој на општите и специфините физички способности, усовршување на постојните и стекнување на нови моторни знаења и вештини од кошаркарската игра, успешна примена на истите во посложени услови (игра), со цел постигнување на врвни 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.



## КОНКРЕТНИ ЦЕЛИ

<b>3.1 ОПШТА И СПЕЦИФИЧНА ФИЗИЧКА ПОДГОТОВКА (150 часа)</b>			
<b>Цели</b>	<b>Содржини</b>	<b>Поими</b>	<b>Активности и методи</b>
<p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- да применува вежби за обликување на телото и движењата за: растегнување, јакнење и лабавење на мускулите;</li> <li>- самостојно да се воведува во работа(загрева);</li> <li>- правилно да изведува вежби за позитивен анатомско-физиолошки, функционален и моторички развој,</li> <li>- да ги развие и усоврши општите и специфичните физички способности;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- провека на психомоторните, способности(дијагностицирање),</li> <li>- развој на флексибилноста,</li> <li>- развој на брзината,</li> <li>- развој на координациските способности,</li> <li>- подобрување на агилноста,</li> <li>- подобрување на скочноста,</li> <li>- развој на силовите способности прилагодени на возраста и индивидуалните способности,</li> <li>- подобрување и развој на општата и специфичната издржливост (аеробна, анаеробна),</li> <li>- подобрување и развој на прецизноста,</li> <li>- подобрување и развој на рамнотежата,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>координација</li> <li>брзина</li> <li>флексибиност</li> <li>агилност</li> <li>сила</li> <li>рамнотежа</li> <li>прецизност</li> <li>аеробно</li> <li>анаеробно</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- примена на батерија на тестови за проценка на општите и специфичните моторички и функционални способности,</li> <li>- демонстрирање и изведување на вежби за обликување на телото и движењата: (индивидуални, во парови и групно);</li> <li>- 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.</li> </ul>

### 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"> <li>- правилно да изведува, подобрува и усовршува вежби за контрола на топката;</li> <li>- да ги изведува, подобрува и усовршува вежбите за застанување, додавање и прием на топката во место и движење;</li> <li>- да ги изведува, подобрува и усовршува вежбите за пивотирање;</li> <li>- да ги изведува, подобрува и усовршува вежбите за подобрување на дриблингот;</li> <li>- да ги изведува, подобрува и усовршува вежбите за подобрување на кошаркарскиот двочекор;</li> <li>- да ги изведува, подобрува и усовршува разните видови на шутирање на кош;</li> <li>- да ги изведува, подобрува и усовршува техничко- тактичките елементи во напад во разни ситуации;</li> <li>- да ги изведува, подобрува и усовршува техничко -тактичките способности во услови на игра;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вежби за контрола на топка;</li> <li>- поставување и движење на играчите во напад;</li> <li>- додавање во место и движење со една и две раце, на разни начини и од различни дистанци во услови на напад;</li> <li>- застанување и прием на топка;</li> <li>- пивотирање во различни комбинации;</li> <li>- дриблинг ;</li> <li>- кошаркарски двочекор;</li> <li>- шутирање на кош од разни позиции и дистанци;</li> <li>- индивидуална, групна и колективна тактика во игра без и со топка во услови на напад;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>пивотирање</li> <li>финти</li> <li>ролинг</li> <li>контранапад</li> <li>тактика</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- објаснување, демонстрирање и изведување на вежби за контрола на топката (со една и две топки);</li> <li>- објаснување, демонстрирање и изведување на вежби за додавање во место и движење од различни позиции, агли, брзина, ритам на движење индивидуално и во парови;</li> <li>- објаснување, демонстрирање и изведување на вежби за усовршување на паралелен напаѓачки став (со еден контакт);</li> <li>- објаснување, демонстрирање и изведување на вежби за усовршување на пивотирањето (со поаѓање во дриблинг со директен или вкрстен чекор);</li> <li>- објаснување, демонстрирање и изведување на вежби за усовршување на различни техники на дриблинг (преден заден, ролинг со промена на правец и во ситуациони услови);</li> <li>- објаснување, демонстрирање и изведување на вежби за усовршување на двочекор (лев и десен, од разни агли);</li> <li>- објаснување, демонстрирање и изведување на вежби за усовршување на шутирање на кош (од кратки, средни и големи растојанија, од разлчни агли, директно и индиректно од табла);</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- контранапад и варијанти на контранапад;</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- вежби за усовршување на индивидуална тактика во организација на пасивна, полуактивна и активна игра (1:1, 1:1 + тренер, 2:2, 2:2 + тренер, 3:0);</li> <li>- вежби за усовршување на контранапад со 2, 3 и 4 играчи и примена на истатите во ситуациони услови.</li> </ul>



### 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"> <li>- да ги изведува, подобрува и усовршува основните техничко - тактички способности во одбрана;</li> <li>- да ги изведува, подобрува и усовршува вежбите за основен кошаркарски став;</li> <li>- да ги изведува, подобрува и усовршува вежбите за движење во кошаркарски став;</li> <li>- да ги изведува, подобрува и усовршува вежбите за завземање на кошаркарски став;</li> <li>- да ги изведува, подобрува и усовршува вежбите за контрола на напаѓачкиот играч;</li> <li>- да ги изведува, подобрува и усовршува вежбите за одбрана од блокади;</li> <li>- да ги изведува, подобрува и усовршува вежбите за одбрана од контранапад;</li> <li>- да ги изведува, подобрува и усовршува вежбите за одбрана човек на човек;</li> <li>- да ги изведува, подобрува и усовршува вежбите за поставување одбрана на страната на топката и страната на помош;</li> <li>- да ги применува одбрамбените техничко - тактичките способности во ситуациони услови;</li> <li>- да ги применува техничко - тактичките способности во услови на игра;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- основни кошаркарски ставови,</li> <li>- движење во кошаркарски став,</li> <li>- завземање на кошаркарски став,</li> <li>- контрола на напаѓачкиот играч пред, за време и кога ќе го запре дриблингот,</li> <li>- одбрана од втрчување на играч,</li> <li>- одбрана од блокада,</li> <li>- одбрана од контранапад,</li> <li>- одбрана човек на човек,</li> <li>- поставување на одбраната на страната на топката и страната на помош,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>блокади</li> <li>втрчување</li> <li>активна страна</li> <li>пасивна страна</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- објаснување, демонстрирање и изведување на вежби за усовршување на паралелен и дијагонален став, движење (преоѓање од кошаркарски став во трчање и обратно во ситуациони услови),</li> <li>- вежби за усовршување на движење во кошаркарски став (индивидуално 1:1),</li> <li>- објаснување, демонстрирање и изведување на вежби за контрола на напаѓачкиот играч преку игра 1:1 +1 со полуактивно и активно дејствие,</li> <li>- објаснување, демонстрирање и изведување на вежби за усовршување на одбрана од блокада (2:2, 2:2 + тренер),</li> <li>- вежби за усовршување на одбрана од контранапад во ситуации 1:2 и 2:3, 2:4, 3:4, 3:5,</li> <li>- објаснување, демонстрирање и изведување на вежби за усовршување одбрана човек на човек на една третина од игралиштето и на една половина од игралиштето,</li> <li>- вежби за усовршување на поставување на страната на топката и страната на помош во ситуации 1:1 + 2 тренери, 2:2+ двајца тренери, 3:3 и 4:4 со поместување и корекција на одбрабените позиции на играчите.</li> </ul>



### 3.4 ПСИХОЛОШКА ПОДГОТОВКА (34 часа)

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

#### 4. ДИДАКТИЧКИ ПРЕПОРАКИ

Планирањето и реализацијата на наставата по предметот тренинг - кошарка треба да биде флексибилна. При обработката на наставните теми и содржини треба да се поаѓа од целите кој 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 изнесуваат свои 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 за 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 кошаркарската игра. Учениците ќе бидат вклучени во систем на натпреварувања во рамките на клубови те каде што членуваат.

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

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

РЕПУБЛИКА  
МАКЕДОНИЈА  
Министерство за  
Образование и  
Спорт



## 6. ПРОСТОРНИ УСЛОВИ ЗА РЕАЛИЗИРАЊЕ НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА

Наставата по предметот тренинг - кошарка ќе се реализира во опремена спортска сала, спортски кабинет кој ги исполнува потребните стандарди спрема предвидениот норматив за просторни услови.

## 7. НОРМАТИВ ЗА НАСТАВЕН КАДАР

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

## 8. ОЧЕКУВАНИ РЕЗУЛТАТИ

Ученикот/ученичката:

- да демонстрира правилно држење на телото во дадените положби;
- да демонстрира правилна изведба на зададените вежби;
- да ги опише и демонстрира општите и специфични 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 психосоцијални и интерперсонални комуникациски способности.



Изготвил: Работна група формирана со решение бр. 02-1691/1 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 - кошарка* за прва година за спортската гимназија (паралелка за кошарка), на предлог на Бирото за развој на образованието, ја донесе



РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА  
МИНИСТЕРСТВО ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА  
Бр. 11-4360/4  
04.08 2012 год.  
Б К В П Е

Министер

м-р Панче Кралев

