

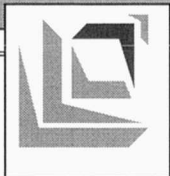
РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА  
МИНИСТЕРСТВО ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА  
Биро за развој на образованието  
СКОПЈЕ

Примено:	05.09.2012		
Орг. единица	Број	Прилог	Категорија
07	2268/9		

Архивски знак:	0707
Рок на чување:	7/10/30
05.09.2012	од ф. Дел

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 - ракомет* за прва година за спортската гимназија (паралелка за ракомет).

НАСТАВНА  
ПРОГРАМА



МИНИСТЕРСТВО ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА  
БИРО ЗА РАЗВОЈ НА ОБРАЗОВАНИЕТО

ТРЕНИНГ - РАКОМЕТ

1 ГОДИНА



Скопје, 2012

СПОРТСКА ГИМНАЗИЈА

## 1. ВОВЕД

Предметот тренинг - ракомет 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 ракометната 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, 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

<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 карактеристични за ракометната игра;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проверка 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>- објаснување, демонстрирање и 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 ги изведува, подобрува и усовршува основните техничко - тактички способности во напад;</li> <li>- да ја изведува, подобрува и усовршува техниката на играње без и со топка во напад;</li> <li>- да ги изведува, подобрува и усовршува вежбите за индивидуална тактика во напад;</li> <li>- да ги изведува, подобрува и усовршува вежбите за групна тактика во напад ;</li> <li>- да ги изведува, подобрува и усовршува вежбите за колективна тактика во напад;</li> <li>- правилно да изведува, подобрува и усовршува вежби за техничко - тактички способности во напад;</li> <li>- да ги изведува, подобрува и усовршува вежбите за управување со топка во услови на напад;</li> <li>- да ја изведува, подобрува и усовршува техниката на шутирање на гол без и со скок на разни начини, од разни позиции и дистанци во услови на напад;</li> <li>- 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;</li> <li>- да ги изведува, подобрува и усовршува вежбите за индивидуална, групна и колективна тактика во напад ;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вежби за завземање на основен став и движење во основен став, промена на правец на движење во основен став, скокови и приземјување во напад;</li> <li>- вежби за држење, фаќање , водење и додавање на топката, забодување, финтирање и шутирање на гол;</li> <li>- техничко-тактички вежби за надворешните напаѓачи; крилните и на кружниот напаѓач;</li> <li>- вежби за двојно проигрување, одвлекување, вкрстување и групен контранапад;</li> <li>- напад на зона 6:0, 5:1, 3:2:1, напад на зона 4:2;</li> <li>- напад на зона со играч повеќе, -</li> <li>- напад на зона со играч помалку;</li> <li>- контранапад;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>пивотирање</li> <li>финта</li> <li>ролинг</li> <li>контранапад</li> <li>тактика</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- објаснување, демонстрирање и изведување индивидуално и во парови на вежби за завземање на основен став и движење во основен став, промена на правец на движење во основен став, скокови и приземјување во напад;</li> <li>- објаснување, демонстрирање и изведување индивидуално, во парови и групно на вежби за држење, фаќање, водење и додавање на топката, забодување, финтирање и шутирање на гол;</li> <li>- објаснување, демонстрирање и изведување индивидуално, во парови и групно на вежби за совладување и усовршување на техничко-тактиката вежби на надворешните напаѓачи, крилните напаѓачи и на кружниот напаѓач;</li> <li>- Објаснување и изведување индивидуално, во парови и групно на вежби за совладување и усовршување на техниката и тактиката во напад на поставена зона: 6:0, 5:1, 3:2:1, 4:2;</li> <li>- Објаснување, демонстрирање и изведување индивидуално, во парови и групно на вежби за совладување и усовршување на тактиката на напад на зона со играч повеќе и напад на зона со играч помалку и контранапад.</li> <li>- објаснување, демонстрирање и изведба на разни вежби за контранапад,</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 изведе, подобри и усоврши техничко- тактичките вежби за спречување и запирање на противникот во одбрана:</li> <li>- да ги изведе, подобри и усоврши вежбите за покривање на напаѓачите;</li> <li>- да ја совлада и усоврши индивидуалната тактика во одбраната;</li> <li>- да ја совлада и усоврши групната тактика во одбраната;</li> <li>- да ја совлада и усоврши колективната тактика во одбраната зона: 6 : 0 , 5 : 1, 3 : 2 : 1, 4 : 2 , 3 : 3 и 1: 5;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- завземање на основен став и движење во основен став, во одбрана;</li> <li>- запирање на напаѓачот;</li> <li>- вежби за покривање на напаѓачот;</li> <li>- блокирање на топката;</li> <li>- усовршување на индивидуалната тактика во одбраната;</li> <li>- усовршување на групната тактика во одбраната;</li> <li>- усовршување на колективната тактика во одбраната;</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>- демонстрирање и изведување индивидуално и во парови на вежби за завземање на основен став и движење во него: промена на правец на движење во основен став, во одбрана;</li> <li>- објаснување, демонстрирање и изведба индивидуално, во парови и групно на вежби за запирање и блокирање на напаѓачот;</li> <li>- објаснување, демонстрирање и изведба индивидуално, во парови и групно на вежби за блокирање на топката;</li> <li>- објаснување, демонстрирање и изведба индивидуално, во парови и групно на вежби за усовршување на индивидуалната одбрана во ракометот;</li> <li>- Објаснување, демонстрирање и изведба индивидуално, во парови и групно на вежби за совладување и усовршување на групната одбрана во ракометот;</li> <li>- Објаснување, демонстрирање и изведба на вежби: индивидуално, во парови и групно за совладување и усовршување на колективната одбрана во ракометот;</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 - ракомет 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 ракометната 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 - ракомет се реализира во опремена спортска сала која ги исполнува стандардите за квалитетен тренинг.

## 7. НОРМАТИВ ЗА НАСТАВЕН КАДАР

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

## 8. ОЧЕКУВАНИ РЕЗУЛТАТИ

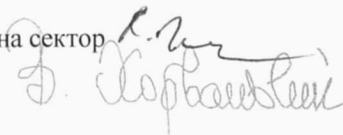
Ученикот/ученичката:

- 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. 02-1689/1 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 – ракомет* за прва година за спортската гимназија (паралелка за ракомет), на предлог на Бирото за развој на образованието, ја донесе

РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА  
МИНИСТЕРСТВО ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА  
Бр. 11-4960/3  
04.09 2012 год.  
С К О П Ј Е

Министер

м-р Панче Кралев

