

Врз основа на член 55 став 1 од Законот за организација и работа на органите на државната управа („Службен весник на Република Северна Македонија“ бр. 58/00, 44/02, 82/08,167/10,51/11, 96/2019 и 110/2019) и член 22 став 1 од Законот за средно образование („Службен весник на Република Северна 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, 42/11, 51/11, 6/12, 100/12, 24/13, 41/14, 116/14, 135/14, 10/15, 98/15, 145/15, 30/16, 127/16, 67/17 и 64/18), и член 3 од Законот за математичко-информатичка гимназија („Службен весник на Република Северна Македонија“ бр. 64/18) министерот за образование и наука ја донесе Наставната програма по *спорт и спортски активности* за I (прва) година математичко-информатичка гимназија.

МИНИСТЕРСТВО ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА

БИРО ЗА РАЗВОЈ НА ОБРАЗОВАНИЕТО



Наставна програма

СПОРТ И СПОРТСКИ АКТИВНОСТИ

за I година

Математичко-информатичка гимназија

Скопје, 2019 година

Назив на наставната програма	Спорт и спортски активности
Тип на наставна програма	Задолжителна
Кредитна вредност на наставната програма	3 (три) ЕЦВЕТ ¹ кредити
Ниво на квалификација	IV (четврто) ниво
Година на изучување	I (прва)
Број на часови неделно/годишно за реализација на наставната програма	2 / 72
Цели на наставна програма	<p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> • да ги осознае вредностите на спортот и спортските активности, нивното позитивно влијание врз организмот, културното и духовно збогатување на личноста; • да создаде навики за редовно спортување, одржување на физичките, здравствените и работните способности, кои ќе му користат за активен одмор во секојдневниот животот и неговото идно занимање; • да се оспособи преку изведување на разни видови на активности и комплексни вежби самостојно и правилно да го подготвува организмот за спортување; • да ги развие општите и специфичните физички способности карактеристични за избраниот спорт (спортови); • да ги совлада и усоврши спортските и техничко-тактичките елементи од избраниот спорт(спортови); • да се стекне со знаење, умеење и вештини да научените техничко-тактички елементи од избраниот спорт (спортови) успешно ги применува во игра, почитувајќи ги правилата;

¹ Закон за Националната рамка на квалификации.

	<ul style="list-style-type: none"> • да се стекне со култура за навивање и позитивен развој на психо-социо-комуникациски односи пред, за време и по спортското 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).
<p>Теми/подрачја/модуларни единици на наставната програма</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ВЕЖБИ ЗА ОБЛИКУВАЊЕ НА ТЕЛОТО И ДВИЖЕЊАТА • АТЛЕТИКА • СПОРТСКА ГИМНАСТИКА • КОШАРКА • ОДБОЈКА • РАКОМЕТ • ФУДБАЛ <p>НАПОМЕНА: Наведените теми/подрачја/модуларни единици на наставната програма се без определен број на часови за реализација од следните причини:</p> <p>-во сите училишта нема исти просторно и материјално-технички услови за нивна реализација. Затоа, може да се зголеми бројот на часовите на модуларните единици за кои има услови за работа.</p> <p>-во средното образование спортовите (спортот) се изборни. Тоа значи дека, спортовите (спортот) се избираат во зависност од условите коишто ги има училиштето, од желбите и интересите на учениците како и од афинитетот на наставникот. Училиштето треба да понуди најмалку пет спортови за кои има услови, а учениците на почетокот од учебната година преку анкетирање може да изберат еден или повеќе од понудените спортови. Во наредните учебни години тој избор може да биде поразличен.</p> <p>Доколку во училиштето нема услови за реализација на ниедна од наведените модуларни единици, тогаш наставникот може да планира и реализира изборни спортови (пинг-понг, бадминтон, тенис, пливање, скијање, планинарење и др.) како и други спортови коишто не се наведени, а во училиштето има услови за нивна реализација.</p>

Материјално-технички и просторни услови	За постигнување на целите на наставната програма неопходни се следните просторно и материјално - технички услови: спортска сала според предвидениот нормативот за простор и надворешни терени за предвидените спортски игри и атлетика, атлетски справи и реквизити, гимнастички справи и реквизити, конструкции за спортски игри и соодветни топки.
Норматив на наставен кадар	Наставната програма ја реализираат наставници со завршени студии по физичка култура - наставна насока, VII/1 или VIA според МРК и 240 ЕКТС.

ВЕЖБИ ЗА ОБЛИКУВАЊЕ НА ТЕЛОТО И ДВИЖЕЊАТА				
Ред. број	Резултати од учење	Содржини и поими	Активности и методи	Стандарди за оценување
1	Ученикот/ученичката ќе биде способен/а да: - изведува вежби за истегнување, јакнење и лабавење за сите делови од телото без реквизити.	-Комплекси вежби за истегнување, јакнење и лабавење на мускулатурата на целото тело (глава и врат, раце и раменски појас, труп, колкови и нозе)	Наставникот објаснува и демонстрира комплекси вежби за обликување на телото и движењата без реквизити, го определува нивното дозирање и темпото на изведување. Потоа, учениците во определена формација ги изведуваат вежбите за обликување, а наставникот ги следи и коригира.	Ученикот/ученичката може: - да ги повторува вежбите за обликување на телото (без реквизити) со грешки демонстрирани од страна на наставникот; - правилно да ги повторува вежбите за обликување на телото (без реквизити) демонстрирани од страна на наставникот; - самостојно и правилно да изведува комплекс вежби за обликување на

				телото (без реквизити).
2	- изведува вежби за истегнување, јакнење и лабавење за сите делови од телото со реквизити.	-Комплекс вежби за истегнување, јакнење и лабавење на мускулатурата на целото тело (глава и врат, раце и раменски појас, труп, колкови и нозе) со реквизити	Наставникот објаснува и покажува комплекс вежби за обликување на телото и движењата со реквизити, го определува нивното дозирање и темпото на изведување. Потоа, учениците во определена формација ги изведуваат вежбите за обликување со реквизити, а наставникот ја следи нивната активност и ги коригира.	- да ги повторува вежбите за обликување на телото (со реквизити) со грешки демонстрирани од страна на наставникот; - правилно да ги повторува вежбите за обликување на телото (со реквизити) демонстрирани од страна на наставникот; - самостојно и правилно да изведува комплекс вежби за обликување на телото (со реквизити).
3	- изведува вежби за истегнување, јакнење и лабавење за сите делови од телото на справи (рипстоли).	-Вежби за истегнување, јакнење и лабавење на мускулатурата на целото тело (глава и врат, раце и раменски појас, труп, колкови и нозе) на справи (рипстоли)	Наставникот објаснува и покажува вежби за обликување на телото и движењата на справи (рипстоли), го определува нивното дозирање и темпото на изведување. Потоа, учениците ги изведуваат вежбите за обликување на справи (рипстоли), а наставникот ги следи и коригира.	- да ги повторува вежбите за обликување на телото (на справи-рипстоли) со грешки демонстрирани од страна на наставникот; - правилно да ги повторува вежбите за обликување на телото (на справи-рипстоли) демонстрирани од страна на наставникот; - самостојно и правилно да изведува комплекс вежби за обликување на телото (на справи).

АТЛЕТИКА

Ред. број	Резултати од учење	Содржини и поими	Активности и методи	Стандарди за оценување
1	<p>Ученикот/ученичката ќе биде способен/а да:</p> <ul style="list-style-type: none"> - трча на кратки патеки, на долги патеки и штафетно трчање според правилата. 	-Трчање на кратки патеки-низок старт	Наставникот објаснува и демонстрира низок старт и правилно трчање, потоа, учениците изведуваат брзо трчање со низок старт, а тој ги следи нивните активности.	<p>Ученикот/ученичката може:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да стартува и трча со брзо темпо, - да стартува и трча технички правилно со брзо темпо, - да се натпреварува во трчање на кратки патеки.
		-Трчање на долги патеки-висок старт	Наставникот објаснува и демонстрира висок старт и правилно трчање на долги патеки, потоа учениците демонстрираат трчање со висок старт и трчаат на определени дистанци, а тој ги следи нивните активности.	<ul style="list-style-type: none"> - да стартува и трча со прилагодено темпо; - да трча технички правилно со прилагодено темпо; - да се натпреварува во трчање на долги патеки.
		- Штафетно трчање	-Наставникот објаснува и демонстрира штафетно трчање, потоа учениците изведуваат штафетно трчање, а наставникот ги следи нивните активности.	<ul style="list-style-type: none"> - да стартува, да ја предава и прима штафетната палка; - правилно да стартува и правилно да ја предава и прима штафетната палка; - да се натпреварува во штафетно трчање.

2	- скока во далечина и височина со примена на скокачки атлетски техники и правила.	-Скокање во далечина со „згрчена и свиена техника“	-Наставникот објаснува и демонстрира скок во далечина користејќи ги аналитичкиот, синтетичкиот и комбинираниот метод на работа. Учениците на почетокот по фази го изведуваат скокот во далечина, а потоа, демонстрираат комплетна техника на скок во далечина.	- да скока во далечина со една од предвидените техники запазувајќи ги сите фази од скокот; - правилно да скока во далечина со една од предвидените техники запазувајќи ги сите фази од скокот; - да се натпреварува во скок во далечина со примена на една од техниките.
		-Скок во височина со „техника ножици и опчекорна техника“	-Наставникот објаснува и демонстрира скок во височина користејќи ги синтетичкиот, аналитичкиот и комбинираниот метод на работа. Учениците на почетокот по фази изведуваат скок во височина, а потоа изведуваат комплетна техника на скок во височина.	- да скока во височина со една од предвидените техники запазувајќи ги сите фази; - правилно да скока во височина со една од предвидените техники запазувајќи ги сите фази; - да се натпреварува во скок во височина со примена на една од техниките.
3	- фрлаѓуле со „школска и рационална техника“, почитувајќи ги правилата.	-фрлањеѓуле: „школска и рационална техника“	-Наставникот објаснува и демонстрира фрлањеѓуле со двете техники, користејќи ги аналитичкиот, синтетичкиот и комбинираниот метод на работа. Учениците на почетокот по фази изведуваат фрлањеѓуле, а потоа ги изведуваат комплетните техники на фрлањеѓуле.	- да фрлаѓуле со една од техниките; - правилно да фрла со една од техниките; - да се натпреварува во фрлањеѓуле со една од техниките.

СПОРТСКА ГИМНАСТИКА

Ред. број	Резултати од учење	Содржини и поими	Активности и методи	Стандарди за оценување
1	АКРОБАТИКА: Ученикот/ученичката ќе биде способен/а да: - изведува гимнастички елементи на партер.	-Колут напред	-Наставникот го објаснува елементот и демонстрира користејќи го синтетичкиот метод на работа, а учениците ги следат напатствијата за работа и го изведуваат елементот.	Ученикот/ученичката може: - да изведува колут напред со помош; - самостојно да изведува колут напред; - самостојно и правилно да изведува колут напред.
		-Колут назад	- Наставникот го објаснува елементот и го демонстрира користејќи го синтетичкиот и аналитичкиот метод на работа. - Учениците ги следат напатствијата за работа, изведуваат предвежби за полесно совладување на елементот и го изведуваат во целост.	- да изведува колут назад со помош; - самостојно да изведува колут назад; - самостојно и правилно да изведува колут назад.

		<p>-Стој на глава</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Наставникот го објаснува елементот и го демонстрира користејќи го синтетичкиот метод на работа. - Учениците ги следат напатствијата за работа, изведуваат предвежби за полесно совладување на елементот, потоа го изведуваат во целина. 	<ul style="list-style-type: none"> - да изведува стој на глава со помош; - самостојно да изведва стој на глава; - самостојно и правилно да изведува стој на глава.
		<p>-Стој на раце</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Наставникот го објаснува елементот и го демонстрира користејќи го синтетичкиот метод на работа. - Учениците ги следат напатствијата за работа, изведуваат предвежби за полесно совладување на елементот. 	<ul style="list-style-type: none"> - да изведува стој на раце со асистенција; - правилно и со асистенција да изведва стој на раце; - самостојно и правилно да изведува стој на раце.
		<p>-Премет на страна (свезда)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Наставникот го објаснува елементот и го демонстрира користејќи го синтетичкиот, аналитичкиот и комбинираниот метод на работа. - Учениците ги следат напатствијата за работа, изведуваат предвежби за полесно совладување на елементот, го изведуваат елементот по фази, потоа го изведување на елементот во целост. 	<ul style="list-style-type: none"> - да изведува премет на страна (свезда) со помош; - самостојно да изведва премет на страна (свезда); - самостојно и правилно да изведува премет на страна (свезда).

		-Состав од вежби на партер	<ul style="list-style-type: none"> - Наставникот објаснува и демонстрира состави на вежби со помалку и повеќе елементи. - Учениците ги следат насоките за составување на вежби и изведуваат состав на вежби според нивните знаења и способности. 	<ul style="list-style-type: none"> - да изведува состав на вежба со помалку од ½ од изучените елементи на партер; - да изведува состав на вежба со повеќе од ½ од изучените елементи; - да изведува состав на вежба од сите изучените елементи на партер.
2	РАЗБОЈ: Ученикот/ученичката ќе биде способен/а да: - изведува гимнастички елементи на разбој.	-Нишање во потпор	<ul style="list-style-type: none"> - Наставникот го објаснува и го демонстрира елементот. - Учениците ги следат насоките за работа и го изведуваат елементот. 	<ul style="list-style-type: none"> - да демонстрира нишање во потпор со згрчени нозе; - да демонстрира нишање во потпор со испружени нозе; - да демонстрира нишање во потпор со испружени нозе со големи амплитуди.
		-Нишање во упор и сед разножно	<ul style="list-style-type: none"> - Наставникот го објаснува и го демонстрира елементот елементот. - Учениците ги следат насоките за работа и го изведуваат елементот. 	<ul style="list-style-type: none"> - да демонстрира нишање во упор со згрчени нозе и изведува сед разножно со помош; - да демонстрира нишање во упор со испружени нозе и изведува сед разножно без помош; - да демонстрира нишање во упор со испружени нозе и големи амплитуди и изведува сед разножно со испружени нозе.

		-Раменски стој на разбој	<ul style="list-style-type: none"> - Наставникот го објаснува и го демонстрира елементот. - Учениците ги следат насоките за работа и го изведуваат раменски стој. 	<ul style="list-style-type: none"> - да изведува раменски стој на разбој со згрчени нозе и со помош; - да изведува со помош раменски стој на разбој со испружени нозе; - самостојно и технички правилно да изведува раменски стој на разбој.
		-Колут напред на разбој	<ul style="list-style-type: none"> - Наставникот го објаснува и го демонстрира елементот. - Учениците ги следат насоките за работа и го изведуваат елементот во целост. 	<ul style="list-style-type: none"> - од раменски стој да изведува колут напред на разбој со помош; - самостојно да изведува колут напред од раменски стој на разбој; - самостојно и технички правилно да изведува колут напред од раменски стој на разбој.
		-Соскок во задниш	<ul style="list-style-type: none"> Наставникот го објаснува и демонстрира соскок во задниш од нишање во упор на разбој. - Учениците ги следат насоките за работа и го изведуваат елементот во целост. 	<ul style="list-style-type: none"> - од нишање во упор да изведува соскок во задниш со згрчени нозе и со помош; - од нишање во упор самостојно да изведува соскок во задниш со згрчени нозе; - од нишање во упор самостојно и технички правилно да изведува соскок во задниш.
		-Соскок во предниш	-Наставникот го објаснува и од нишање во упор на разбој демонстрира соскок	- да изведува соскок во предниш со згрчени нозе и со помош од нишање

			<p>во предниш.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учениците ги следат насоките за работа и го изведуваат елементот во целост. 	<p>во упор на разбој;</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостојно да изведува соскок во предниш со згрчени нозе од нишање во упор на разбој; - самостојно и технички правилно да изведува соскок во предниш од нишање во упор на разбој.
		-Состав на вежби на разбој	<ul style="list-style-type: none"> - Наставникот објаснува и демонстрира состав на вежба на разбој; - Учениците ги следат насоките за изведување состав на вежба и изведуваат состав на вежба на разбој. 	<ul style="list-style-type: none"> - да демонстрира состав на вежба на разбој со помош; - самостојно да демонстрира состав на вежба од изучените елементи на разбој; - самостојно и технички правилно да изведува состав на вежба од изучените елементи на разбој.
3	<p>ВРАТИЛО: Ученикот/ученичката ќе биде способен/а да:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изведува гимнастички елементи на вратило. 	-Нишање на вратило	<p>Наставникот го објаснува и го демонстрира елементот.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учениците ги следат насоките за работа и го изведуваат нишањето на вратило. 	<ul style="list-style-type: none"> - со занишување да изведува нишање на вратило со згрчени нозе; - со занишување да изведува правилно нишање на вратило со помали амплитуди; - да со занишување изведува правилно нишање на вратило со големи амплитуди.

		-Узмав	Наставникот го објаснува и го демонстрира узмавот. - Учениците ги следат насоките за работа и изведуваат узмав.	- да изведува узмав со згрчени нозе и со помош; - да изведува узмав со помош со испружени нозе; - самостојно и технички правилно да изведува узмав на вратило.
		-Ковртлај назад	Наставникот го објаснува и демонстрира ковртлај назад на вратило. - Учениците ги следат насоките за работа и изведуваат ковртлај назад.	- да изведува ковртлај назад со згрчени нозе со помош; - да изведува ковртлај назад со испружени нозе со помош; - самостојно и технички правилно да изведува ковртлај назад.
		-Ковртлај напред	Наставникот го објаснува и демонстрира ковртлај напред на вратило. - Учениците ги следат насоките за работа и изведуваат ковртлај напред.	- да изведува ковртлај напред на вратило со згрчени нозе со помош; - да изведува ковртлај напред на вратило со испружени нозе со помош; - самостојно и технички правилно да изведува ковртлај напред.
		-Соскок во задниш	- Наставникот го објаснува и демонстрира соскок во задниш. - Учениците ги следат насоките за работа и изведуваат соскок во задниш.	- да изведува соскок во задниш со згрчени нозе и предвременно одвојување на од вратилото; - да изведува соскок во задниш со згрчени нозе со навремено одвојување на рацете од вратилото; - да изведува соскок во задниш со испружени нозе и навремено одвојување на рацете од вратилото и

				со голема амплитуда.
4	АЛКИ: Ученикот/ученичката ќе биде способен/а да: - изведува гимнастички елементи на алки.	-Висови и промена на висови (вис преден, вис узнето (склопено), вис со главата надолу и вис заден)	- Наставникот ги објаснува и демонстрира елементите на алки поединечно и едно по друго. - Учениците ги следат насоките за работа и ги изведуваат висовите на алки со помош и самостојно.	- да изведува висови и промена на висови на алки со згрчени нозе и со помош; - да изведува висови и промена на висови на алки со испржени нозе и со помош; - да изведува висови и промена на висови на алки самостојно со испржени нозе.
		-Нишање во предниш и задниш и соскок во задниш на алки	- Наставникот објаснува и демонстрира нишање на алки во предниш и задниш и соскок во задниш. - Учениците ги следат насоките за работа и изведуваат нишање на алки во предниш и задниш и соскок во задниш.	- да изведува нишање на алки во предниш и задниш со згрчени нозе и со помош и соскок во задниш; - да изведува нишање на алки со испржени нозе во предниш и задниш со мали амплитуди и соскок во задниш; - самостојно и технички правилно да изведува нишање на алки во предниш и задниш со големи амплитуди и соскок во задниш со правовремо одвојување на рацете од алките.

		- Лулање	- Наставникот објаснува и демонстрира лулање на алки. - Учениците ги следат насоките за работа и изведуваат лулање на алки со асистенција на наставникот и самостојно.	- да изведува лулање на алки со згрчени нозе и со помош; - да изведува лулање на алки со испружени нозе и со мали амплитуди; - да самостојно и технички правилно изведува лулање на алки со големи амплитуди.
5	ПРЕСКОЦИ: Ученикот/ученичката ќе биде способен/а да: - изведува прескоци преку јарец со техники „расчекорка и згрчка“.	-Прескок преку јарец техника „расчекорка“	- Наставникот објаснува и демонстрира прескок преку јарец со техника „расчекорка“ со примена на синтетичкиот и аналитичкиот метод на работа. - Учениците ги следат насоките за работа и го изведуваат елементот во фази, потоа во целост.	- да изведува прескок преку јарец со техника „расчекорка“ со свиткани нозе и со асистенција; - да изведува прескок преку јарец со „расчекорна“ техника со испружени нозе со асистенција; - самостојно и технички правилно да изведува прескок со техника „расчекорка“ со заножување.
		-Прескок преку јарец со техника „згрчка“	- Наставникот објаснува и демонстрира прескок преку јарец со „згрчена“ техника со примена на синтетичкиот и аналитичкиот метод на работа. - Учениците ги следат насоките за работа и го изведуваат елементот во фази, а потоа во целост.	- да изведува прескок преку јарец со „згрчена“ техника со подраширени подиспружени нозе со помош; - да изведува прескок „згрчка“ со згрчени нозе со помош; - самостојно и технички правилно да изведува прескок „згрчка“ со заножување.

6	ГРЕДА: Ученичката ќе биде способна да: - изведува елементи на гимнастичка греда, поединечно и во композиција.	-Наскок со една нога на гимнастичка греда	- Наставникот објаснува и демонстрира наскок на гимнастичка греда со една нога од место и со залет. - Ученичките ги следат насоките за работа и изведуваат наскок на гимнастичка греда со една нога од место и со залет.	- Ученичката изведува наскок со една нога на гимнастичка греда од место со помош; - Ученичката изведува наскок на гимнастичка греда со една нога со залет и со помош; - Ученичката самостојно и технички правилно изведува наскок на гимнастичка греда со една нога со залет.
		-Одење и одење со подклекнување на гимнастичка греда	- Наставникот објаснува и демонстрира одење и одење со подклекнување на гимнастичка греда. - Ученичките преку дадените насоки изведуваат одење и одење со подклекнување на гимнастичка греда.	- Ученичката изведува одење и одење со подклекнување на гимнастичка греда со неправилна положба на телото и нозете; - Ученичката изведува одење и одење со подклекнување на гимнастичка греда со нарушена рамнотежа; - Ученичката во балансирана положба и технички правилно изведува гимнастичко одење и одење со подклекнување на гимнастичка греда.
		Свртување на гимнастичка греда за 180°	- Наставникот го објаснува и демонстрира свртување за 180° на гимнастичка греда. - Ученичките преку дадените насоки за работа изведуваат свртување за 180° на гимнастичка греда.	- Ученичката изведува свртување на гимнастичка греда за 180° со свиткани нозе со помош и неконтинуирано движење; - Ученичката изведува свртување на гимнастичка греда за 180° со исправени стапала со помош и неконтинуирано движење;

				- Ученичката изведува свртување на гимнастичка греда за 180 ⁰ самостојно и технички правилно.
		-Челна вага на гимнастичка греда	- Наставникот објаснува и демонстрира челна вага на гимнастичка греда. - Ученичките ги следат насоките за работа и изведуваат челна вага на гимнастичка греда.	- Ученичката изведува челна вага на гимнастичка греда со подвиткани нозе, во неурамнотежена положба и со помош; - Ученичката изведува челна вага на гимнастичка греда со испружени нозе без помош во неурамнотежена положба; - Ученичката изведува челна вага на гимнастичка греда самостојно, технички правилно и во урамнотежена положба.
		-Соскок со свиено тело од гимнастичка греда,	- Наставникот објаснува и демонстрира соскок од гимнастичка греда со свиено тело со примена на аналитичкиот и синтетичкиот метод на работа. - Ученичките ги следат дадените насоки за работа и изведуваат соскок од гимнастичка греда со свиено тело.	- Ученичката изведува соскок од гимнастичка греда со свиено тело со право тело и неправилен доскок; - Ученичката изведува соскок од гимнастичка греда со свиено тело, со недовно висок одраз и правилен доскок; - Ученичката изведува соскок од гимнастичка греда со свиено тело со правилна техника висок одраз и правилен доскок.

		<p>-Изведба на научените елементи на гимнастичка греда поврзани во композиција</p>	<p>-Наставникот објаснува и демонстрира состав од научените елементи на гимнастичка греда. -Ученичките изведуваат состав на вежба од научените елементи на гимнастичка греда по дадените инструкции.</p>	<p>- Ученичката демонстрира состав на вежба од научени елементи на гимнастичка греда со технички недостатоци и со испрекинат ритам; - Ученичката демонстрира состав на вежба од научени елементи на гимнастичка греда со технички правилно изведени елементи со испрекинат ритам; - Ученичката демонстрира состав на вежба од научени елементи на гимнастичка греда со технички правилно изведени елементи и со правилен ритам;</p>
7	<p>ДВОВИСИНСКИ РАЗБОЈ: Ученичката ќе биде способна да: - изведува гимнастички елементи на двовисински разбој поединечно и поврзани во композиција.</p>	<p>-Узмав на ниска претка на двовисински разбој со одразување со една нога</p>	<p>- Наставникот објаснува и демонстрира узмав на пониската претка со одраз со една нога на двовисинскиот разбој. - Ученичките ги следат насоките за работа и изведуваат узмав на пониската претка со одраз со една нога на двовисинскиот разбој.</p>	<p>- Ученичката изведува узмав на двовисински разбој со одраз со една нога со помош и згрчени нозе; - Ученичката изведува узмав на ниска претка со одраз со една нога на двовисински разбој со испружени нозе со помош; - Ученичката самостојно и технички правилно изведува узмав со одраз со една нога на ниска претка од двовисински разбој.</p>

		<p>-Ковртлај назад од упор преден на ниската притка од двовисински разбој</p>	<p>- Наставникот објаснува и демонстрира ковртлај назад од упор преден на ниска притка од двовисински разбој, - Ученичките ги следат насоките за работа и изведуваат ковртлај назад од упор преден на ниска притка од двовисински разбој.</p>	<p>- Ученичката изведува ковртлај назад од упор преден со згрчени нозе и со помош; - Ученичката изведува ковртлај назад од упор преден со испружени нозе и со помош; - Ученичката самостојно и технички правилно изведува ковртлај назад од упор преден.</p>
		<p>-Ковртлај напред од упор преден на долната притка од двовисински разбој</p>	<p>- Наставникот објаснува и демонстрира ковртлај напред од упор преден на ниска притка од двовисински разбој. - Ученичките ги следат насоките за работа и изведуваат ковртлај напред од упор преден на ниска притка од двовисински разбој.</p>	<p>- Ученичката изведува ковртлај напред од упор преден на двовисински разбој со згрчени нозе и со помош; - Ученичката изведува ковртлај напред од упор преден со испружени нозе со помош; - Ученичката самостојно и технички правилно изведува ковртлај напред од упор преден.</p>
		<p>-Изведба на научените елементи на двовисински разбој поврзани во композиција</p>	<p>-Наставникот објаснува и демонстрира состав од научените елементи на двовисински разбој. -Ученичките изведуваат состав на вежба од научените елементи на двовисински разбој по дадените инструкции.</p>	<p>- Ученичката демонстрира состав на вежба од научени елементи на двовисински разбој со неправилно држење на нозете и со помош; - Ученичката демонстрира состав на вежба од научени елементи на двовисински разбој со технички правилно изведени елементи со помош;</p>

				<p>- Ученичката демонстрира состав на вежба од научени елементи на двовисински разбој самостојно и со технички правилно изведени елементи и во ритам;</p>
--	--	--	--	---

КОШАРКА				
Ред. број	Резултати од учење	Содржини и поими	Активности и методи	Стандарди за оценување
1	<p>Ученикот/ученичката ќе биде способен/а да:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изведува основни елементи од кошарката и да игра кошарка со почитување на правилата на игра. 	<p>-Кошаркарско водење на топка во место и движење и во разни правци со различна брзина</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Наставникот вербално објаснува и демонстрира кошаркарско водење на топка во место и движење во разни правци и со различна брзина. - Учениците ги следат упатствата за работа, ја водат топката во место и движење во разни правци, со перманентно зголемување на брзината. 	<p>Ученикот/ученичката може:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да води топка само со една рака во место и движење во одење и лесно трчање; - да води правилно топка наизменично со двете раце во место и движење во разни правци и со поголема брзина; - да води топка наизменично со двете раце во различни правци со активен противник и успешно го применува во игра.
		<p>-Основни додавања и примања на топка во кошарката</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Наставникот вербално објаснува и демонстрира основни кошаркарски додавања и примања на топката во место и движење; - Учениците ги следат упатствата за работа и преку разни форми и активности изведуваат основни додавања и примања на топката во место и движење. 	<ul style="list-style-type: none"> - да изведува основни додавања и примање на топката; - правилно да изведува основни додавања и примања на топката; - успешно и правино да изведува основни и додавања и примања топката во услови на игра.

		<p>-Шут на кош</p>	<p>- Наставникот вербално комуницира и демонстрира шут на кош од различни позиции. - Учениците ги следат напатствијата за работа, во одење, а потоа и во трчање изведуваат водење на топка, изведуваат предвежби за полесно совладување на елементот, го изучуваат елементот по фази, изведување на елементот во целост.</p>	<p>- да изведува шут на кош од место; - да изведува шут на кош во скок; - да изведува шут на кош од различни позиции и успешно го применува во услови на игра.</p>
		<p>-Кошаркарски двочекор</p>	<p>- Наставникот вербално објаснува и демонстрира кошаркарски двочекор со примана на аналитички и синтетички метод на работа. - Учениците ги следат упатствата за работа и преку соодветни предвежби го изведуваат кошаркарскиот двочекор, најпрвин во фази, а потоа со комплетна техника.</p>	<p>- да изведува кошаркарски двочекор без водење на топката; - да изведува кошаркарски двочекор со водење; - правилно да изведува кошаркарски двочекор со активен противник.</p>
		<p>-Пивотирање</p>	<p>- Наставникот вербално објаснува и демонстрира пивотирање. - Учениците ги следат упатствата за работа и изведуваат пивотирање.</p>	<p>- да изведува пивотирање со пасивен противник; - да изведува пивотирање со полуактивен играч; - да изведува пивотирање и успешно го применува во услови на игра.</p>

		<p>-Игра на еден и два коша со примена на изучените елементи</p>	<p>- Наставникот вербално објаснува, им ги соопштува улогите на играчите во одбрана и напад и ги коригира за време на играта со примена на правила.</p> <p>- Учениците ги следат упатствата за работа, ги завземаат своите позиции во одбрана и напад и играат кошарка со почитување на правилата.</p>	<p>- да ги применува некои од изучените елементи во услови на игра;</p> <p>- да ги применува сите изучени елементи во услови на игра;</p> <p>- да ги применува сите изучени елементи во услови на игра и прави правилен избор на елементите во дадена ситуација.</p>
--	--	--	--	--

РАКОМЕТ				
Ред. број	Резултати од учење	Содржини и поими	Активности и методи	Стандарди за оценување
1	Ученикот/ученичката ќе биде способен/а да: - изведува основни елементи од ракометот и да игра ракомет со почитување на правилата на игра.	-Основно додавање и примање на топка	<ul style="list-style-type: none"> - Наставникот вербално објаснува и демонстрира додавање и прием на топка во место и движење и ги поставува формите, структурата и принципите за работа - Учениците ги следат насоките за работа, изведуваат предвежби за полесно совладување на елементот, го изведуваат елементот со пасивен, полукативен и активен противник и го применуваат во услови на игра. 	<p>Ученикот/ученичката може:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да додава и прима топка во место; - да додава и прима топка во движење; - да додава и прима топка со активен противник.
		-Водење топка	<ul style="list-style-type: none"> - Наставникот вербално комуницира и демонстрира ракометарско водење на топката во место и движење и ги поставува формите, структурата и принципите за работа. - Учениците ги следат насоките за работа, изведуваат вежби за полесно совладување на елементот, го изведуваат елементот со пасивен, полукативен и активен противник, го применуваат елементот во услови на игра. 	<ul style="list-style-type: none"> - да води топка во место и движење без противник; - правилно да води топка со полуактивен противник; - правилно да води топка со активен противник.

		<p>-Шут на гол со исчекор</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Наставникот вербално објаснува и демонстрира шут на гол со исчекор и ги поставува формите, структурата и принципите за работа. - Учениците ги следат насоките за работа, изведуваат вежби за полесно совладување на елементот, го изведуваат елементот без противник и со полукативен и активен противник. Го применуваат елементот во услови на игра. 	<ul style="list-style-type: none"> - да шутира на гол со исчекор некоординирано; - да шутира на гол со исчекор технички правилно; - да шутира на гол со исчекор, технички правилно во услови на активна одбрана.
		<p>-Шут на гол од крилна позиција</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Наставникот вербално објаснува и демонстрира шут на гол од крилна позиција и ги поставува методите, формите, структурата и принципите за работа. - Учениците ги следат насоките за работа, изведуваат вежби и активности за полесно совладување на елементот, го изведуваат елементот без противник и со полукативен и активен противник. Го применуваат елементот во услови на игра. 	<ul style="list-style-type: none"> - да шутира на гол од крилна позиција; - да шутира на гол од крилна позиција правилно со зголемување на аголот на шутот; - да шутира правилно на гол од крилна позиција со активна одбрана.

		<p>-Шут на гол од позиција на кружен напаѓач (пикер)</p>	<ul style="list-style-type: none">- Наставникот вербално објаснува и демонстрира шут на гол од позиција на кружен напаѓач и ги поставува методите, формите, структурата и принципите за работа.- Учениците ги следат насоките за работа, изведуваат вежби и активности за полесно совладување на елементот, го изведуваат шутирањето на гол од позиција на кружен напаѓач со вртење, со пад слободно и со пасивен и активен противник. Го применуваат елементот во услови на игра.	<ul style="list-style-type: none">- да шутира на гол од позиција на кружен напаѓач (пикер) со вртење за 90°;- да шутира на гол од позиција на кружен напаѓач (пикер) со вртење за 180° со скок;- да шутира на гол од позиција на кружен напаѓач (пикер) со вртење за 180° со пад.
--	--	--	---	---

		<p>-Скок шут во височина</p>	<ul style="list-style-type: none">- Наставникот вербално објаснува и демонстрира скок шут во височина од бековска и од централна позиција ги поставува методите, формите, структурата и принципите за работа.- Учениците ги следат насоките за работа, изведуваат вежби и активности за полесно совладување на елементот, го изведуваат шутирањето на гол со скок во височина од бековска и централна позиција во фази, а потоа со комплетна техника слободно, преку пасивна и преку активна одбрана. Го применуваат елементот и во услови на игра.	<ul style="list-style-type: none">- да демонстрира скок шут во височина без противник;- да демонстрира скок шут во височина со полуактивен противник;- да демонстрира скок шут во височина со активен противник и во услови на игра;
--	--	------------------------------	--	--

		<p>-Скок шут во длабочина</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Наставникот вербално објаснува и демонстрира скок шут во длабочина од бековска и од централна позиција ги поставува методите, формите, структурата и принципите за работа. - Учениците ги следат насоките за работа, изведуваат вежби и активности за полесно совладување на елементот, го изведуваат шутирањето на гол со скок во длабочина од бековска и централна позиција во фази, а потоа со комплетна техника слободно, преку пасивна и преку активна одбрана. Го применуваат елементот и во игра. 	<ul style="list-style-type: none"> - да демонстрира скок шутира на гол во длабочина без противник; - да демонстрира скок шут на гол во длабочина со полуактивен противник; - да демонстрира скок шут на гол во длабочина со активен противник и во услови на игра.
		<p>-Зонска одбрана 6:0</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Наставникот вербално објаснува и демонстрира зонска одбрана и ги поставува формите, структурата и принципите за работа. - Учениците ги следат насоките за работа, изведуваат вежби за совладување на зонска одбрана со пасивен, полуактивен и активен напад. Го применуваат елементот во игра. 	<ul style="list-style-type: none"> - да се поставува и движи во зонска одбрана; - да се поставува и движи во зонска одбрана 6:0 правовремено покривајќи го просторот; - успешно да ја применува зонска одбрана 6:0 во игра.

ОДБОЈКА				
Ред. број	Резултати од учење	Содржини и поими	Активности и методи	Стандарди за оценување
1	Ученикот/ученичката ќе биде способен/а да: - изведува основни елементи од одбојката и да игра одбојка со почитување на правилата на игра.	Одбивање на топка со прсти	<ul style="list-style-type: none"> - Наставникот вербално објаснува и демонстрира одбивање на топка со подлактици. Ги поставува принципите, формите и структурата за работа. - Учениците ги следат насоките за работа, изведуваат вежби за полесно совладување на елементот, изведуваат одбивање на топката со подлактици без мрежа, преку мрежа и преку мрежа на поголемо растојание и во разни правци. Го применуваат елементот и во услови на игра. 	<p>Ученикот/ученичката може:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да одбива топка со прсти со грешки; - правилно да одбива топка со прсти; - правилно да изведува одбивање на топка со прсти во сите правци.
		Одбивање на топка со подлактици		<ul style="list-style-type: none"> - да одбива топка со подлактици со грешки; - правилно да одбива топка со подлактици; - успешно да изведува прием на топка со подлактици во сите правци.

		<p>Школски сервис (долен сервис)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Наставникот вербално објаснува и демонстрира школски сервис. Ги поставува принципите, формите и структурата за работа. - Учениците ги следат насоките за работа, изведуваат вежби за полесно совладување на елементот, изведуваат школски сервис без мрежа на пократко растојание, преку мрежа и преку мрежа на поголемо растојание. Го применуваат елементот и во игра. 	<ul style="list-style-type: none"> - да изведува школски сервис без мрежа; - да изведува правилно школски сервис од скратено растојание на мрежа; - да изведува правилно школски сервис од основна линија.
		<p>Тенис сервис (горен сервис)</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Наставникот вербално објаснува и демонстрира тенис сервис. Ги поставува принципите, формите и структурата за работа. -Учениците ги следат насоките за работа, изведуваат вежби за полесно совладување на елементот, изведуваат тенис сервис без мрежа на пократко растојание, преку мрежа и преку мрежа на поголемо растојание. Го применуваат елементот и во игра. 	<ul style="list-style-type: none"> - да изведува тенис сервис без мрежа; - да изведува правилно тенис сервис од скратено растојание на мрежа; - да изведува правилно тенис сервис од основна линија.

		<p>Смечирање на топката</p>	<p>-Наставникот вербално објаснува и демонстрира смечирање на топката. Ги поставува принципите, формите и структурата за работа.</p> <p>-Учениците ги следат насоките за работа, изведуваат вежби за полесно совладување на елементот, изведуваат смечирање на топката без и преку мрежа. Го применуваат елементот и во игра.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - да изведува смеч без мрежа од место; - правилно да изведува смеч преку ниска мрежа со скок; - правилно да изведува смеч на мрежа преку блок.
		<p>Блокирање на топката</p>	<p>-Наставникот вербално објаснува и демонстрира блокирање на топката. Ги поставува принципите, формите и структурата за работа.</p> <p>-Учениците ги следат насоките за работа, изведуваат вежби за полесно совладување на елементот, изведуваат блок без и преку мрежа. Го применуваат елементот и во игра.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - да се поставува во единечен блок на мрежа; - правилно да се поставува во блок на мрежа; - успешно да изведува блок на мрежа на смечирани топка.

		Игра на мрежа	<ul style="list-style-type: none">- Наставникот вербално објаснува и демонстрира поставување на играчите на одбојкарски терен. Ги поставува формите, структурата и принципите за работа- Учениците ги следат насоките за работа, изведуваат вежби за полесно поставување на играчите на одбокарски терени игра со правила.	<ul style="list-style-type: none">- да ги применува некои од изучените елементи во игра;- правилно да ги изведува некои од изучените елементи во игра;- правилно и успешно да ги применува сите изучени елементи во игра.
--	--	---------------	---	---

ФУДБАЛ				
Ред. број	Резултати од учење	Содржини и поими	Активности и методи	Стандарди за оценување
1	<p>Ученикот/ученичката ќе биде способен/а да:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изведува основни елементи од фудбалот и да игра фудбал со почитување на правилата на игра. 	<p>-Водење топка со горен, внатрешен и надворешен дел од стапалото.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Наставникот објаснува и демонстрира водење на топката со горен, надворешен и внатрешен дел од стапалото и ги поставува формите, структурата и принципите за работа. - Учениците ги следат насоките за работа, изведуваат вежби и активности за совладување и усовршување на водењето на топката со пасивен, полуактивен и активен противник. 	<p>Ученикот/ученичката може:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да ја води топката со горен, внатрешен и надворешен дел од стапалото, наизменично со двете нозе; - правилно да ја води топката со горен, внатрешен и надворешен дел од стапалото, наизменично со двете нозе; - правилно да ја води топката и успешно ги применува во услови на игра.
		<p>-Додавање и примање на топката со горен, внатрешен и надворешен дел од стапалото.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Наставникот објаснува и демонстрира примање и додавање на топката и ги поставува принципите, структурата и формите на работа. - Учениците ги следат насоките за работа, изведуваат вежби за совладување и усовршување на примање и додавање на топката со пасивен, полукативен и активен противник. 	<ul style="list-style-type: none"> - да додава и прима топка со горен, внатрешен и надворешен дел од стапалото; - правилно да додава и прима топка со горен, внатрешен и надворешен дел од стапалото; - правилно да додава и прима топка со горен, внатрешен и надворешен дел на стапалото во услови на игра.

		<p>-Шутирање на гол согорен, внатрешен и надворешен дел од стапалото</p>	<p>-Наставникот вербално комуницира и демонстрира шут на гол со горен,внатрешен и надворешен дел од стапалото и ги поставува и ги поставува принципите, структурата и формите на работа. -Учениците ги следат насоките за работа, изведуваат вежби и активности за совладување и усовршување на шутот.</p>	<p>- да шутира на гол со горен, внатрешен и надворешен дел од стапалото; - правилно да шутира на гол со горен, внатрешен и надворешен дел од стапалото наизменично со двете нозе; - правилно да шутира на гол со горен, внатрешен и надворешен дел од стапалото во услови на игра.</p>
		<p>Шутирање на гол со глава со разни делови од главата и на разни начини</p>	<p>-Наставникот вербално комуницира и демонстрира шут на гол со глава и ги поставува принципите, структурата и формите на работа. -Учениците ги следат насоките за работа, изведуваат вежби и активности за совладување и усовршување на шутот со глава.</p>	<p>- да шутира на гол со глава од место; - да шутира на гол со глава во скок; - да шутира на гол со глава во скок и успешно го применува во услови на игра.</p>

		Фудбалска игра на два гола.	<p>-Наставникот вербално објаснува и демонстрира поставување на играчите во одбрана и напад и ги поставува принципите, структурата и формите на работа.</p> <p>-Учениците ги следат насоките за работа, изведуваат вежби и активности за поставување во одбрана и напади играат на два гола.</p>	<p>- да ги применува некои од изучените елементи во игра;</p> <p>- правилно да ги изведува некои од изучените елементи во игра;</p> <p>- правилно и успешно да ги применува сите изучени елементи во игра.</p>
--	--	-----------------------------	--	--

Оценување на постигањата на учениците	<ul style="list-style-type: none"> - Оценувањето на постигањата на учениците ќе се реализира со бројчана оценка (од 1 до 5); - Преку дијагностичко оценување ќе се согледа и констатира иницијалната состојба на ученикот (знаењата, психофизичките способности и вештините); - За оценување на постигањата на учениците ќе се користат соодветни инструменти за оценување (чек листи, евидентни листи и др.).
Литература и други извори	Учебник и прирачници одобрени од Министерството за образование и наука и други извори на учење.
Почеток на имплементација на наставната програма	Учебна 2020/2021 година
Институција/ носител на програмата	Биро за развој на образованието (БРО)
Потпис и датум на донесување на наставната програма	<p>бр. 13-12282/6 25.10.2019 година</p> <p style="text-align: right;">МИНИСТЕР, Dr. Arbër Ademi</p> <hr style="width: 20%; margin-left: auto; margin-right: 0;"/>
Датум на ревизија	