

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, 82/08, 167/10 и 51/11), како и врз основа на член 22 и член 25 од Законот за средно образование („Службен весник на Република Македонија“ бр. 44/1995, 24/1996, 34/1996, 35/1997, 82/1999, 29/2002, 40/2003, 42/2003, 67/2004, 55/2005, 113/2005, 35/2006, 30/2007, 49/2007, 81/2008, 92/2008, 33/2010, 116/2010, 156/2010, 18/2011, 42/2011, 51/2011, 6/2012, 100/2012, 24/2013, 41/2014, 116/2014, 135/2014, 10/2015, 98/2015, 145/2015, 30/2016, 127/2016, 67/2017 и 64/18) министерот за образование донесе скратена наставна програма по наставниот предмет **Спорт и спортски активности од I-IV** година за средното гимназиско, средното стручно тригодишно и четиригодишно образование.



МИНИСТЕРСТВО ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА  
БИРО ЗА РАЗВОЈ НА ОБРАЗОВАНИЕТО

СКРАТЕНА НАСТАВНА ПРОГРАМА

СПОРТ И СПОРТСКИ  
АКТИВНОСТИ  
I-IV година

Август 2020  
година

Гимназиско, средно стручно  
тригодишно и четиригодишно

I-IV ГОДИНА

## 1. Вовед

Скратената наставна програма по наставниот предмет *Спорт и спортски активности од I- IV година* се базира на целите предвидени со наставната програма за наставиот предмет што редовно се реализира согласно утврдениот наставен план.

Со скратената програма се утврдуваат определени теми и наставни единици што треба да се реализираат во 145 наставни денови кај завршните години на средното образование, односно во 159 наставни денови кај останатите години на средното образование, при што се запазува предвидениот неделен фонд на часови утврден во редовната наставна програма.

2 часа неделен фонд или вкупно 64 часа годишно, додека кај завршните години 58 часа годишно;

3 часа неделен фонд или вкупно 96 часа годишно, додека кај завршните години 87 часа годишно.

Наставникот при планирањето и реализацијата на наставните единици од скратената програма се води од целите, определените поими, методите и активностите утврдени во редовната наставна програма.

## 2. Преглед на теми и наставни единици

### I ТЕМА: ВЕЖБИ ЗА ОБЛИКУВАЊЕ НА ТЕЛОТО ( ЧАСА)

#### Наставни единици:

- Комплекс вежби за истегнување, јакнење и лабавење на целото тело
- Комплекс вежби за обликување во нормален исправен став
- Комплекс вежби за обликување од седечка и лежечка положба
- Комплекс вежби за обликување со топка од почетен нормален исправен став
- Комплекс вежби за обликување со топка во седечка и лежечка положба
- Комплекс вежби за обликување со гимнастичка палица во нормален исправен став
- Комплекс вежби за обликување со гимнастичка палица во седечка и лежечка положба
- Комплекс вежби за обликување со јаже во нормален исправен став
- Комплекс вежби за обликување со јаже во седечка и лежечка положба

### II ТЕМА: РАЗВОЈ НА ОПШТАТА МОТОРИКА ( ЧАСА)

#### Наставни единици:

- Вежби за развој на брзина на горните и долните екстремитети
- Координирани и брзи движења на горните и долните екстремитети
- Вежби за развој на општата сила за целото тело
- Вежби за развој на експлозивната сила
- Вежби за развој на репетитивната сила на целото тело

### III ТЕМА: АЕРОБИК ( ЧАСА)

#### Наставни единици:

- Вежби попатени со музика без реквизити
- Вежби попатени со музика со топка
- Вежби попатени со музика со јаже

### IV ТЕМА: КОРЕКТИВНА ГИМНАСТИКА (ПРЕВЕНТИВНИ И КОРЕКТИВНИ ВЕЖБИ ЗА Р'БЕТНИОТ СТОЛБ И СТАПАЛАТА ( ЧАСА)

#### Наставни единици:

- Вежби за кифотично држење на телото(во исправена, седечка и лежечка положба)
- Вежби за сколиоза(во исправена, седечка и легечка положба)
- Вежби за лордоза(во исправена, седечка и лежечка положба)
- Вежби за рамни стапала(подигнување на прсти и петици, одење на прсти и петици, внатрешни и надворешни делови од стапалото и други вежби во разни почетни положби)

### 3. Дидактички препораки

Појдовна основа за реализација на скратената наставна програма по наставниот предмет *Спорт и спортски активности од I- IV година* се редовните наставни програми (конкретните цели, поими, предложените активности и методи).

Наставата по предметот *Спорт и спортски активности* во нормални околности се реализира во соодветни просторни услови (спортска сала, надворешни терени) користејќи специфични справи и реквизити. Во наставните програми по овој предмет се наведени повеќе спортски дисциплини (теми) кои се актуелни и привлечни за нашата училишна младина и опкружувањето и истите се планирани во сите видови на средно образование, со таа разлика што во четиригошните има поголе број и посложени наставни содржини. Наставата во средното образование изборна. Односно, учениците во договор со наставникот, а согласно просторно-материјалните услови кои ги поседува училиштето се определуваат за кој спорт/спортови ќе го/ ги изучуваат во наведената учебна година. Поаѓајќи од презентирани аргументи и факти од една страна и држењето на онлајн триесет и пет минутна настава во учебната 2020/21 година, најголемиот дел од предвидените теми/спортски дисциплини не е можно да се реализираат. Оттука, во скратената наставна програма се наведени теми кои на некој начин можат да се реализираат и истите ќе им помогнат на учениците да ги одржуваат и подобрат нивните физички способности, правилно држење на телото, одржувањето и подобрувањето на нивната здравствена и емоционална состојба.

Во скратената наставна програма, кај секоја тематска целина наведен е одреден број на наставни единици за кои самите наставници вклучуваќи го својот стручен капацитет, искуство и креативност ќе одлучат со колкав број на часови ќе ги реализираат истите.

За реализација на наставниот предмет *Спорт и спортски активности* задолжително треба да се применува методот на вербална комуникација, демонстрација, како и методот на практичното вежбање. Препораките за користење на скратениот фонд на часови се дадени како ориентација, заедно со конкретните цели и теми/содржини што не треба да го ограничува нивното прераспореување според потребите при реализацијата.

#### 4. ОЦЕНУВАЊЕ НА ПОСТИГАЊАТА НА УЧЕНИЦИТЕ

Оценувањето на знаењата на учениците се реализира на три нивоа: 1 – ниво; 2- ниво и 3 – ниво.

I – НИВО : ученикот/ученичката ја изведува вежбата со грешки;

II – НИВО : ученикот/ученичката ја изведува вежбата со помали грешки;

III – НИВО : ученикот/ученичката технички правилно ја изведува вежбата.

#### 4. Норматив за наставен кадар

Скратената наставна програма ја реализира наставик согласно нормативот за наставен кадар даден во редовната наставна програма.

Скратената наставна програма по наставниот предмет *Спорт и спортски активности за I- IV година* за средното гимназиско, стручно тригодишно и четиригодишно образование ја утврди

Рег.бр. 12-8424/108  
16-09-2020 г.

Министер за образование и наука  
Мила Царовска

