

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 средното 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, 64/18 и 229/20) 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 III (трета) година математичко-информатичка гимназија.

МИНИСТЕРСТВО ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА

БИРО ЗА РАЗВОЈ НА ОБРАЗОВАНИЕТО



Наставна програма

**СПОРТ И СПОРТСКИ АКТИВНОСТИ**

за III година

*Математичко-информатичка гимназија*

Скопје, 2022 година

Назив на наставната програма	Спорт и спортски активности
Тип на наставна програма	Задолжителна
Кредитна вредност на наставната програма	3 (три) ЕЦВЕТ <sup>1</sup> кредити
Назив и ниво на квалификација	IV (четврто) ниво
Година на изучување	III (трета)
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"> <li>• да ги осознае вредностите на спортот и спортските активности, нивното позитивно влијание врз организмот, културното и духовно збогатување на личноста;</li> <li>• да создаде навики за редовно спортување, одржување на физичките, здравствените и работните способности, кој ќе му користат за активен одмор во секојдневниот животот и неговото идно занимање;</li> <li>• да се оспособи преку изведување на разни видови на активности и комплекси вежби самостојно и правилно да го подготвува и дозира организмот за спортување;</li> <li>• да ги развие општите и специфичните физички способности карактеристични за избраниот спорт (спортови);</li> <li>• да ги совлада и усоврши спортските и техничко-тактичките елементи од избраниот спорт(спортови);</li> <li>• 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;</li> </ul>

<sup>1</sup> Закон за Националната рамка на квалификации.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• да се стекне со култура за навивање и позитивен развој на психо-социо-комуникациски односи пред, за време и по спортското натпреварување;</li> <li>• 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).</li> </ul>
<p><b>Модуларни единици на наставна програма</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ВЕЖБИ ЗА ОБЛИКУВАЊЕ НА ТЕЛОТО И ДВИЖЕЊАТА</b></li> <li>• <b>АТЛЕТИКА</b></li> <li>• <b>СПОРТСКА ГИМНАСТИКА</b></li> <li>• <b>КОШАРКА</b></li> <li>• <b>ОДБОЈКА</b></li> <li>• <b>РАКОМЕТ</b></li> <li>• <b>ФУДБАЛ</b></li> </ul> <p><b>НАПОМЕНА:</b> Наведените модуларни единици 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 кои 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 ни една од наведените модуларни единици, тогаш наставникот може да планира и реализира <b>изборни спортови</b> (групни фитнес програми, рекетни спортови, пливање, скијање, планинарење и др.) како и други спортови коишто не се наведени, а во училиштето има услови за нивна реализација.</p>
<p><b>Материјално-технички и просторни услови</b></p>	<p>За постигнување на целите на наставната програма неопходни се следните просторно и материјално - технички услови: спортска сала според предвидениот нормативот за простор и</p>

	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 - наставен смер, VII/ 1 или VIA според МРК и 240 ЕКТС.

**Модуларна единица 1: ВЕЖБИ ЗА ОБЛИКУВАЊЕ НА ТЕЛОТО И ДВИЖЕЊАТА**

Ред. број	Резултати од учење	Содржини и поими	Активности и методи	Критериуми на оценување*
1	<p><b>Ученикот/ученичката ќе биде способен/а да:</b></p> <p>- самостојно состави и изведува комплекси вежби за истегнување, јакнење и лабавење на сите делови од телото без реквизити,</p>	<p>-Комплекси вежби за истегнување, јакнење и лабавење на мускулатурата на целото тело (глава и врат, раце и раменски појас, труп, колкови и нозе) без реквизити.</p>	<p>Наставникот објаснува и им дава задача на учениците самостојно да состават и изведуваат комплекс вежби за обликување на телото и движењата без реквизити и да го определат темпото и ритамот на изведувањето, а наставникот ги следи и коригира.</p>	<p><b>Ученикот/ученичката може:</b></p> <p>-Самостојно да состави по една вежба за обликување за секој дел од телото;</p> <p>-Самостојно да состави по две вежби за обликување за секој дел од телото и правилно да ги изведува;</p> <p>-Самостојно да состави цел комплекс вежби за обликување за секој дел од телото и ги изведува правилно и со соодветно темпо и ритам;</p>
2	<p>- самостојно состави и изведува вежби за истегнување, јакнење и лабавење на сите делови од телото со реквизити.</p>	<p>-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.</p>	<p>Наставникот објаснува и им дава задача на учениците самостојно да состават и изведуваат комплекс вежби за обликување на телото и движењата со реквизити и да го определат темпото и ритамот на изведувањето, а наставникот ги следи и коригира.</p>	<p>-Самостојно да состави по една вежба за обликување со реквизити за секој дел од телото;</p> <p>-Самостојно да состави по две вежби за обликување за секој дел од телото со реквизити и правилно ги изведува;</p> <p>-Самостојно да состави цел комплекс вежби за обликување со</p>

\*Внесени се стандарди/индикатори за постигнување на резултатите од учењето врз основа на кои се определуваат критериумите за оценување.

				реквизити за секој дел од телото и ги изведува правилно и со соодветно темпо и ритам;
3	- Самостојно состави и изведува вежби за истегнување, јакнење и лабавење на сите делови од телото на справи.	-Вежби за истегнување, јакнење и лабавење на мускулатурата на целото тело(глава и врат, раце и раменски појас, труп, колкови и нозе)на справи.	Наставникот објаснува и им дава задача на учениците самостојно да состават и изведуваат комплекс вежби за обликување на телото и движењата на справи и да го определат темпото и ритамот на изведувањето, а наставникот ги следи и коригира.	-Самостојно да состави по една вежба за обликување на справи за секој дел од телото; -Самостојно да состави по две вежби за обликување за секој дел од телото на справи и правилно ги изведува; -Самостојно да состави цел комплекс вежби за обликување за секој дел од телото на справи и ги изведува правилно и со соодветно темпо и ритам;

Модуларна единица 2: АТЛЕТИКА				
Ред. број	Резултати од учење	Содржини и поими	Активности и методи	Критериуми на оценување*
1	<p>Ученикот/ученичката ќе биде способен/а да:</p> <p>- трча и натпреварува на кратки патеки, на долги патеки и штафетно трчање според правилата;</p>	-Трчање на кратки патеки-низок старт на 100м. со мерење на време.	Наставникот објаснува и организира трчање на 100м. со низок старт, а тој им дава знак за стартување, ги следи сите фази од трчањето и го мери и евидентира постигнатото време.	Ученикот/ученичката може: - да стартува со низок старт и трча со брзо темпо на 100м со мерење на време; - да стартува и трча технички правилно со брзо темпо на 100м. со мерење на време ; - да се натпреварува во трчање на кратки патеки на 100м. со мерење на време;
		-Трчање на долги патеки-висок старт на 1000 – 1200м. со мерење на време.	Наставникот објаснува и демонстрира висок старт и правилно трчање на долги патеки, потоа учениците демонстрираат висок старт и трчаат на 1000 – 1200м., а тој ги следи нивните активности.	- да стартува со висок старт и трча со прилагодено темпо; - да трча технички правилно со прилагодено темпо на 800 – 1000м; - да се натпреварува во трчање на долги патеки (1000 – 1200м).
		- Штафетно трчање: 4 x 100м. со мерење на време.	-Наставникот објаснува и демонстрира штафетно трчање потоа, учениците изведуваат штафетно трчање (4 x 100м.), а наставникот ги следи нивните	- да стартува, да ја предава и прима штафетната палка во определениот простор и ја истрчува определената дистанца (100м); - правилно да стартува и правилно

\* Внесени се стандарди/индикатори за постигнување на резултатите од учењето врз основа на кои се определуваат критериумите за оценување.



			активности.	да ја предава и прима штафетната палка во определениот простор и ја истрчува определената дистанца со максимална брзина (100м.); 2.1.9. Ученикот се натпреварува во штафетно трчање (4 x 100м.)
2	- скока во далечина и височина со примена на предвидените атлетски техники и правила и се натпреварува во скок во височина и далечина;	- Скокање во далечина со „згрчена и свиена техника“ со мерење на постигнатиот резултат.	-Наставникот објаснува и организира скок во далечина, учениците ги следат упатствата за работа и изведуваат скок во далечина според предвидените техники.	- да скока во далечина со двете предвидени техники запазувајќи ги сите фази од скокот; - правилно да скока во далечина со двете предвидени техники, запазувајќи ги сите фази од скокот; - да се натпреварува во скок во далечина со примена на двете техники.
		- Скок во височина со „ опчекорна и фозбери“ техника со мерење на постигнатиот резултат.	-Наставникот објаснува, демонстрира и организира скок во височина („опчекорна и фозбери“), учениците ги следат упатствата за работа и изведуваат скокови во височина во фази и комплетна техника.	- да скока во височина со двете предвидени техники запазувајќи ги сите фази; - правилно да скока во височина со двете техники запазувајќи ги сите фази; - да се натпреварува во скок во височина со двете предвидени техники.

3	- фрлаѓуле со „школска и рационална техника“ и се натпреварува во фрлање наѓуле почитувајќи ги правилата.	-фрлањеѓуле: „школска и рационална техника“ со мерење на постигнатиот резултат.	-Наставникот објаснува, демонстрира и организира фрлањеѓуле со двете техники, учениците ги следат упатствата за работа и изведуваат фрлањеѓуле по фази, а потоа комплетните техники.	- да фрлаѓуле со двете предвидени техники; - правилно да фрла со двете техники; -да се натпреварува во фрлањеѓуле со двете техники.
---	---	---	--	---

Модуларна единица 3: СПОРТСКА ГИМНАСТИКА				
Ред. број	Резултати од учење	Содржини и поими	Активности и методи	Критериуми на оценување*
1	<b>АКРОБАТИКА:</b> <b>Ученикот/ученичката ќе биде способен/а да:</b>  - состави и изведува гимнастички елементи на партер поединечно и поврзани во композиција.	- Летечки колут поврзано со колут напред.	- Наставникот објаснува и ги демонстрира двата елемента поврзано, учениците ги следат напатствијата за работа и ги изведуваат елементите поврзано во една целина.	<b>Ученикот/ученичката може:</b> - да изведува летечки колут поврзано со колут напред; - правилно да изведува летечки колут преку една медицинка поврзано со колут напред; - правилно да изведува летечки колут преку две - три медицинки поврзано со колут напред.
		- Колут назад преку стој на раце.	- Наставникот објаснува и ги демонстрира двата елемента поврзано, учениците ги следат напатствијата за работа и ги изведуваат елементите поврзано.	- да изведува колут назад преку стој на раце со помош; - да изведува правилно колут назад преку стој на раце со мала асистенција; - самостојно и правилно технички да изведува колут назад преку стој на раце;

\*Внесени се стандарди/индикатори за постигнување на резултатите од учењето врз основа на кои се определуваат критериумите за оценување.

		<p>-Стој на раце поврзано со колут напред.</p>	<p>- Наставникот ги објаснува елементите и ги демонстрира поврзано во една целина, учениците ги следат упатствата за работа и ги изведуваат елементите поврзано.</p>	<p>- да изведува стој на раце поврзано со колут напред со асистенција;  - правилно и со асистенција да изведва стој на раце поврзано со колут напред;  - самостојно и правилно да изведува стој на раце поврзано со колут напред.</p>
		<p>-Премет на страна („флик“)</p>	<p>- Наставникот го објаснува елементот и го демонстрира, учениците ги следат упатствата за работа и го изведуваат елементот во фази и во целина.</p>	<p>- да изведува претмет на страна („флик“) со помош;  - правилно технички и со помала помош да изведува претмет на страна („флик“);  - самостојно и правилно да изведува претмет на страна („флик“).</p>
		<p>- Состав од вежби на партер</p>	<p>- Наставникот им дава задача да состават вежби на партер со помалку и повеќе елементи, учениците ги следат насоките и составуваат вежби според нивните знаења и способности.</p>	<p>- да изведува состав на вежба со 1/2 од изучените елементи на партер;  - да изведува состав на вежба со повеќе од 1/2 од изучените елементи;  - да изведува состав на вежба од сите изучени елементи на партер.</p>

2	<b>РАЗБОЈ:</b> <b>Ученикот ќе биде способен да:</b>  - состави и изведува гимнастички елементи на разбој, поединечно и поврзани во композиција.	- Нишање во потпор, во задниш изведување на упор	- Наставникот го објаснува и го демонстрира елементот, учениците ги следат насоките за работа и го изведуваат елементот.	- да демонстрира изведба на упор во задниш од нишање во потпор со помош на разбој; - да демонстрира правилна изведба на упор во задниш од нишање во потпор со помош на разбој; - самостојно и правилно да изведе упор во задниш од нишање во потпор со големи амплитуди на разбој.
		- Нишање во упор, сед разножно и раменски стој.	- Наставникот објаснува и ги демонстрира елементите поврзано во една целина, им дава задача на учениците да ги изведуваат елементите поврзано и ги следи нивните активности.	- да изведе поврзано нишање во упор, сед разножно и раменски стој со помош; - да изведе поврзано и технички правилно нишање во упор, сед разножно и раменски стој со мала асистенција; - да изведе самостојно и правилно нишање во упор, сед разножно и раменски стој со големи амплитуди во една целина.
		- Колут напред на разбој од раменски стој до сед разножно.	- Наставникот објаснува и ги демонстрира елементите поврзано, учениците ги следат насоките за работа и ги изведуваат елементите.	- од раменски стој да изведува колут напред на разбој до сед разножно со помош; - самостојно да изведува колут напред од раменски стој на разбој до сед разножно; - самостојно и технички правилно да изведува колут напред од раменски стој до сед разножно на разбој.

		<p>- Соскок во предниш со вртење за 180° навнатре од нишање во упор.</p>	<p>-Наставникот го објаснува и им дава задача да изведат соскок во предниш со вртење за 180° навнатре од нишање во упор. Учениците ги следат насоките за работа и го изведуваат елементот во целина.</p>	<p>- да изведува соскок во предниш со вртење навнатре за 180° нозе и со помош од нишање во упор на разбој;  - технички правилно да изведува соскок во предниш со вртење навнатре за 180° од нишање во упор;  - самостојно и технички правилно да изведува соскок во предниш со вртење навнатре за 180° од нишање во упор со големи амплитуди.</p>
		<p>- Состав на вежби на разбој</p>	<p>- Наставникот објаснува и им дава задача да состават и изведат вежба на разбој од научените елементи и според нивните знаења. Учениците составуваат и изведуваат вежба на разбој.</p>	<p>- самостојно да демонстрира состав на вежба на разбој со ½ од изучените елементи, со недостатоци во техничката изведба, координацијата и ритамот;  - самостојно да демонстрира состав на вежба од сите изучени елементи на разбој, технички правилно со одредени помали недостатоци во координацијата и ритамот;  - самостојно и технички правилно да изведува состав на вежба од сите изучени елементи на разбој координирано и во ритам.</p>

3	<b>ВРАТИЛО:</b> <b>Ученикот ќе биде способен да:</b>  - состави и изведува гимнастички елементи на вратило, поединечно и во композиција.	- Нишање на вратило со занишување(клим) и соскок во задниш. (високо вратило)	- Наставникот го објаснува и го демонстрира елементот и им дава насоки на учениците за изведување на елементите.	- со занишување (клим) да изведува нишање на вратило и соскок во задниш со помош; - со занишување да изведува правилно нишање на вратило и соскок во задниш со испружени нозе со помали амплитуди со мала асистенција; - самостојно со занишување да изведува правилно нишање на вратило и соскок во задниш со испружени нозе со големи амплитуди и навремено одвојување од вратилото.
		- Узмав, ковртлај назад, ковртлај напред (ниско и високо вратило).	- Наставникот објаснува и демонстрира узмав, ковртлај назад и напред едноподруго и им дава насоки за работа, учениците ги следат упатствата за работа и ги изведуваат елементите.	- со одраз со една нога на ниско и со извлекување на високо вратило со помош да изведува узмав, ковртлај назад и ковртлај напред со погрчени нозе; - со одраз со една нога на ниско и со извлекување на високо вратило со мала асистенција да изведува узмав, ковртлај назад и ковртлај напред со испружени нозе; - самостојно и технички правилно да изведува узмав, ковртлај назад и ковртлај напред на високо вратило.

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Подметен соскок од упор преден (високо вратило)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Наставникот го објаснува и демонстрира подметен соскок од упор преден на вратило и им дава на учениците насоките за работа.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- да изведува подметен соскок од упор преден со помош на вратило;</li> <li>- да изведува подметен соскок од упор преден со испружени нозе и мала асистенција на вратило;</li> <li>- да изведува технички правилен подметен соскок од упор преден самостојно со стабилен и мек доскок.</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Состав на вежба на вратило (високо)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Наставникот дава насоки и задача за составување на вежба од изучени елементи на вратило. Учениците составуваат и изведуваат вежба според нивните знаења.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- самостојно да демонстрира состав на вежба на вратило со <math>\frac{1}{2}</math> од изучените елементи, со недостатоци во техничката изведба, координацијата и ритамот;</li> <li>- самостојно да демонстрира состав на вежба од сите изучени елементи на вратило, технички правилно со одредени помали недостатоци во координацијата и ритамот;</li> <li>- самостојно и технички правилно да изведува состав на вежба од сите изучени елементи на вратило координирано и во ритам.</li> </ul>



4	<b>АЛКИ:</b> <b>Ученикот ќе биде способен да:</b> - состави и изведува гимнастички елементи на алки поединечно и во композиција.	- Нишање, висови и промена на висови (вис преден, вис узнето(склопено), вис со главата надолу и вис заден) на алки.	- Наставникот ги објаснува и демонстрира елементите на алки поединечно и поврзано во композиција, а учениците ги следат насоките за работа.	- да изведува нишање, висови и промена на висови на алки со испружени нозе и со помош; - самостојно од нишање да изведува висови и промена на висови на алки со испружени нозе; - самостојно да изведува технички правилно нишање, висови и промена на висови во една целина со големи амплитуди.
		- Лулање на алки.	- Наставникот објаснува и демонстрира лулање на алки, учениците ги следат насоките за работа и изведуваат лулање на алки.	- да изведува лулање на алки некоординирано; - да изведува лулање на алки со испружени нозе со мали амплитуди; - самостојно и технички правилно да изведува лулање на алки со големи амплитуди.
5	<b>ПРЕСКОЦИ:</b> <b>Ученикот/ученичката ќе биде способен/а да:</b> - изведува прескоци преку коњ со „расчекорна и згрчена техника “ со заножување.	-Прескок преку коњ техника „расчекорна“со заножување.	- Наставникот објаснува и демонстрира прескок преку коњ со „расчекорна техника“ со заножување, учениците ги следат насоките за работа и го изведуваат елементот.	- да изведува прескок преку коњ со „расчекорна техника “ со испружени нозе и со помош; - да изведува прескок преку коњ со „расчекорна техника“ со испружени нозе самостојно и мало заножување; - самостојно и технички правилно да изведува прескок со техника „расчекорна“ со заножување.

		- Прескок преку коњ со „згрчена“ техника со заножување.	- Наставникот објаснува и демонстрира прескок преку коњ со „згрчена“ техника со заножување, учениците ги следат насоките за работа.	- да изведува прескок преку коњ со „згрчена“ техника неправилно и со помош; - да изведува правилен прескок преку коњ со „згрчена техника“ самостојно и мало заножување; - самостојно и технички правилно да изведува прескок со „згрчена“ техника со заножување.
6	<b>ГРЕДА:</b> <b>Ученичката ќе биде способна да:</b> - состави и изведува елементи на гимнастичка греда, поединечно и во композиција.	- Наскок суножно на гимнастичка греда и соскок свиено на крајот од гредата.	- Наставникот објаснува и демонстрира наскок на гимнастичка греда суножно, ученичките ги следат насоките за работа и ја извршуваат зададената задача.	- да изведува наскок суножно на гимнастичка греда со помош; - да изведува наскок суножно на гимнастичка греда со мала асистенција; - самостојно и технички правилно да изведува наскок на гимнастичка греда.
		- Детски и мачкини поскоци на гимнастичка греда и свртување за 180°.	- Наставникот објаснува и демонстрира детски и мачкини поскоци на гимнастичка греда и свртување за 180°, ученичките преку дадените насоки ги реализираат зададените задачи.	- да изведува детски и мачкини поскоци и свртување за 180° на гимнастичка греда со неправилна положба на телото и нозете; - да изведува детски и мачкини поскоци и свртување за 180° на гимнастичка греда со нарушена рамнотежа; - во балансирана положба и технички правилно да изведува детски и

				мачкини поскоци и свртување за 180 <sup>0</sup> на гимнастичка греда.
		- 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.	- да изведува челна вага на гимнастичка греда со свиткани нозе и со помош; - да изведува челна вага на гимнастичка греда со испружени нозе, помала амплитуда, во урамнотежена положба со мала асистенција; - да изведува челна вага на гимнастичка греда самостојно, технички правилно, голема амплитуда и во урамнотежена положба.

		<p>- Составување и изведба на научените елементи на гимнастичка греда поединечно и поврзани во композиција,</p>	<p>-Наставникот објаснува и дава задача да состават вежба од изучените елементи на гимнастичка греда, ученичките изведуваат состав на вежба од изучени елементи.</p>	<p>- самостојно да демонстрира поединечно елементи и состав на вежба на греда со ½ од изучените елементи, со недостатоци во техничката изведба, координацијата и ритамот;</p> <p>- самостојно да демонстрира поединечно елементи и состав на вежба од сите изучени елементи на греда, технички правилно со одредени помали недостатоци во координацијата и ритамот;</p> <p>- самостојно и технички правилно да изведува поединечно и состав на вежба од сите изучени елементи на греда координирано, со големи амплитуди и во ритам.</p>
7	<p><b>ДВОВИСИНСКИ РАЗБОЈ:</b> Ученичката ќе биде способна да:</p> <p>- да состави и изведува гимнастички елементи на двовисински разбој, поединечно и во композиција.</p>	<p>- Узмав, ковртлај назад, ковртлај напред (ниска и висока притка).</p>	<p>- Наставникот објаснува и демонстрира узмав, ковртлај назад и ковртлај напред едноподо друго и им дава насоки за работа на учениците.</p>	<p>- со одраз со една нога на ниска и со извлекување на висока притка со помош да изведува узмав, ковртлај назад и ковртлај напред со погрчени нозе;</p> <p>- со одраз со една нога на ниска и со извлекување на висока притка со мала помош да изведува узмав, ковртлај назад и ковртлај напред со испружени нозе;</p> <p>- самостојно и технички правилно да</p>

				изведува узмав, ковртлај назад и ковртлај напред на висока притка.
		-Од упор преден на висока притка, подметен соскок во задниш.	- Наставникот објаснува и демонстрира подметен соскок во задниш и им дава насоки за работа на учениците.	- од упор преден на висока притка со придржување, да изведува подметен соскок во задниш со погрчени нозе; - од упор преден на висока притка самостојно да изведува подметен соскок во задниш со помала амплитуда и несигурен доскок; - самостојно и технички правилно да изведува подметен соскок во задниш со голема амплитуда и мек доскок.
		- Изведба на научените елементи на двовисински разбој поврзани во композиција	-Наставникот објаснува и дава задачи на ученичките да состават вежба на двовисински разбој според нивните знаења, ученичките ги следат насоките составуваат и изведуваат вежба од научените елементи .	- самостојно да демонстрира состав на вежба на двовисински разбој со 1/2 од изучените елементи, со недостатоци во техничката изведба, координацијата и ритамот; - самостојно да демонстрира состав на вежба од сите изучени елементи на двовисински разбој, технички правилно со одредени помали недостатоци во координацијата и

				<p>ритамот; - самостојно и технички правилно да изведува состав на вежба од сите изучени елементи на двовисински разбој координирано и во ритам.</p>
--	--	--	--	--

Модуларна единица 4: КОШАРКА				
Ред. број	Резултати од учење	Содржини и поими	Активности и методи	Критериуми на оценување*
1	<p><b>Ученикот/ученичката ќе биде способен/а да:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изведува елементи од кошарката во услови на игра и да игра кошарка со почитување и примена на правилата.</li> </ul>	<p>-Кошаркарско водење на топката во место и движење, во разни правци со различна брзина во услови на игра и во игра.</p>	<p>- Наставникот објаснува, поставува задачи и организира водење на топка во услови на игра и во игра и ги следи нивните активности.</p>	<p><b>Ученикот/ученичката може:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- да води топка наизменично со двете раце со полуактивен противник со брзо трчање;</li> <li>- правилно да води топка наизменично со двете раце со брзо трчање и во разни правци со активен противник;</li> <li>- да води топка наизменично со двете раце при максимална брзина во игра.</li> </ul>
		<p>-Разни видови на основни додавања и примања на топка во место и движење во услови на игра и во игра.</p>	<p>- Наставникот објаснува, поставува задачи и организира додавање и примање на топка во услови на игра и во игра и ги следи нивните активности.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- да изведува додавање и примање на топката на разни начини и растојанија со полуактивен противник;</li> <li>- правилно и прецизно да изведува додавања и примања на топката на различни начини и растојанија со активен противник;</li> <li>- да изведува правовремени, рационални и прецизни додавања и примања на топката на разни начини и растојанија во игра.</li> </ul>

\*Внесени се стандарди/индикатори за постигнување на резултатите од учењето врз основа на кои се определуваат критериумите за оценување.

		<p>-Уфрлување на топката во кош без скок и скок шут од разни позиции во услови на игра и во игра.</p>	<p>- Наставникот објаснува, поставува задачи и организира уфрлување на топката во кош без скок и скок шут од разни позиции во услови на игра и во игра и ги следи нивните активности.</p>	<p>- да изведува скок шут со полуактивен противник ;  - правилно да изведува скок шут од разни позиции со активен противник;  - успешно и правилно да изведува скок шут од разни позиции и дистанци во игра.</p>
		<p>-Кошаркарски двочекор во услови на игра и во игра.</p>	<p>- Наставникот објаснува, поставува задачи и организира уфрлување на топката во кош со кошаркарски двочекор од разни позиции во услови на игра и во игра и ги следи нивните активности.</p>	<p>- да прави ролинг околу полуактивен противник и изведува двочекор со полагање на топка;  - правилно да прави ролинг со активен противник и изведува двочекор со полагање на топка;  - успешно со ролинг да изведува кошаркарски двочекор со полагање на топката во игра.</p>
		<p>-Пивотирање во услови на игра и во игра.</p>	<p>- Наставникот објаснува, поставува задачи и организира пивотирање од разни позиции и ситуации во услови на игра и во игра и ги следи нивните активности.</p>	<p>- да изведува пивотирање во разни правци со полуактивен противник;  - да изведува пивотирање со активен противник;  - успешно да изведува пивотирање во сите правци во одбрана и напад во игра.</p>



		<p>-Игра на еден и два коша со примена на научените елементи и решавање на тактички задачи.</p>	<p>- Наставникот вербално објаснува, им ги соопштува улогите на играчите во одбрана и напад, игра еден на еден, два на два, три на три, четири на четири и пет на пет со примена на научени елементи од кошарката со правовремено, прецизно и рационално изведување на истите за време на игра.</p> <p>- Учениците ги следат упатствата за работа, ги завземаат своите позиции во одбрана и напад и играат кошарка на еден и два коша со почитување на правилата.</p>	<p>- според добиената улога да се движи на терен и ги применува сите изучени елементи во игра еден на еден и два на два;</p> <p>- според добиената улога да се движи на терен и ги применува сите изучени елементи во игра три на три и четири на четири;</p> <p>- правовремено и успешно да ги применува сите изучени елементи во игра на два коша пет на пет со почитување на правила на игра.</p>
--	--	---	---	--

Модуларна единица 5: РАКОМЕТ				
Ред. број	Резултати од учење	Содржини и поими	Активности и методи	Критериуми на оценување*
1	<p>Ученикот/ученичката ќе биде способен/а да:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изведува елементи од ракометот во услови на игра и да игра ракомет со почитување на правилата на игра.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Разни видови додавање и примање на топка во место и движење во услови на игра и во игра.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Наставникот објаснува, поставува задачи и организира додавање и примање на топка во услови на игра и во игра и ги следи нивните активности.</li> </ul>	<p>Ученикот/ученичката може:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- да изведува додавање и примање на топката на разни начини и растојанија со полуактивен противник;</li> <li>- правилно и прецизно да изведува додавања и примања на топката на различни начини и растојанија со активен противник;</li> <li>- да изведува правовремени, рационални и прецизни додавања и примања на топката на разни начини и растојанија во игра.</li> </ul>

---

\* Внесени се стандарди/индикатори за постигнување на резултатите од учењето врз основа на кои се определуваат критериумите за оценување.

		<p>Водење на топката во место и движење, во разни правци со различна брзина во услови на игра и во игра</p>	<p>- Наставникот објаснува, поставува задачи и организира водење на топка во услови на игра и во игра и ги следи нивните активности.</p>	<p>- да води топка со брзо трчање, водење со менување на правец со полуактивен противник;  - правилно да води топка, водење со менување на правец со брзо трчање со активен противник;  - правилно да води топка, водење со соодветно менување на правец со брзо трчање во игра.</p>
		<p>-Шутирање на гол со исчекор во услови на игра и во игра.</p>	<p>- Наставникот објаснува, поставува задачи и организира шутирање на гол со исчекор во услови на игра и во игра и ги следи нивните активности.</p>	<p>- да шутира на гол со исчекор со полуактивен противник;  - да шутира на гол со исчекор технички правилно со активен противник;  - да шутира на гол со исчекор технички правилно, правовремено и прецизно во игра.</p>
		<p>-Шутирање на гол од крилни позиции во услови на игра и во игра.</p>	<p>- Наставникот објаснува, поставува задачи и организира шутирање на гол од крилни позиции во услови на игра и во игра и ги следи нивните активности.</p>	<p>-да шутира на гол од крилни позиции со полуактивен противник;  - да шутира на гол од крилни позиции правилно со активен противник со зголемување на аголот при изведбата на шутот;  - да шутира правилно и прецизно на гол од крилни позиции во игра.</p>

		<p>-Шутирање на гол од позиција на кружен напаѓач (пикер)( од линија, со скок од шестерецот, со свртување и со пад) во услови на игра и во игра.</p>	<p>- Наставникот објаснува, поставува задачи и организира шутирање на гол од позиција на кружен напаѓач, во услови на игра и во игра и ги следи нивните активности.</p>	<p>-да шутира на гол од позиција на кружен напаѓач (пикер) на наведените начини со полуактивен противник;  - правилно да шутира на гол од позиција на кружен напаѓач на наведените начини со активен противник;  - правилно, правовремено и прецизно да шутира на гол на наведените начини од позиција на кружен напаѓач во игра, според правилата.</p>
		<p>-Шутирање на гол со скок во височина во услови на игра и во игра.</p>	<p>- Наставникот објаснува, поставува задачи и организира шутирање на гол со скок во височина, во услови на игра и во игра и ги следи нивните активности.</p>	<p>- да примени скок шут во височина преку полуактивен блок;  - да примени скок шут во височина преку активен блок;  -да примени правовремено и прецизно скок шут скок шут во височина во игра.</p>

		<p>-Шутирање на гол со скок шут во далечина во услови на игра и во игра.</p>	<p>- Наставникот објаснува, поставува задачи и организира шутирање на гол со скок во далечина, во услови на игра и во игра и ги следи нивните активности.</p>	<p>- да примени скок шут во далечина на гол од зоната на 6м со скок помеѓу двајца полуактивни противници;  - да примени скок шут во далечина на гол од зоната на 6м со скок помеѓу двајца активни противници;  - да примени правовремено и прецизно скок шут во далечина на гол од зоната на 6м во игра.</p>
		<p>-Зонска одбрана 6:0 и одбрана 5 : 1 и напад против зонска одбрана 6:0 и одбрана 5 : 1.</p>	<p>- Наставникот вербално објаснува, поставува задачи и организира движење на секој играч во зонска одбрана и напад против зонска одбрана 6:0 и одбрана 5 : 1 и ги следи активностите на учениците.</p>	<p>- да се поставува и движи во зонска одбрана и во напад против зонска одбрана 6:0 и 5 : 1, при полуактивна одбрана и напад.  - правилно да се поставува и движи во зонска одбрана и во напад против зонска одбрана 6:0 и 5: 1, при активна одбрана и напад.  - правилно, прецизно и соодветно да се поставува и движи во одбрана и напад против зонска одбрана 6:0 и 5 : 1 во игра.</p>

Модуларна единица б: ОДБОЈКА				
Ред. број	Резултати од учење	Содржини и поими	Активности и методи	Критериуми на оценување*
1	<p>Ученикот/ученичката ќе биде способен/а да:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изведува елементи од одбојката во услови на игра и да игра одбојка со почитување на правилата.</li> </ul>	<p>- Одбивање на топка со прсти во разни правци и растојанија и во игра.</p>	<p>- Наставникот вербално објаснува, поставува задачи и организира одбивање на топка со прсти и ги следи активностите на учениците.</p>	<p>Ученикот/ученичката може:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правилно да одбива топка со прсти во разни правци и растојанија со помали грешки;</li> <li>- правилно да изведува одбивање на топка со прсти во разни правци, поголеми растојанија и преку мрежа;</li> <li>- правилно да изведува одбивање на топка со прсти во разни правци и растојанија во игра.</li> </ul>
		<p>- Одбивање на топка со подлактици во разни правци и растојанија и во игра.</p>	<p>- Наставникот вербално објаснува, поставува задачи и организира одбивање на топка со подлактици и ги следи активностите на учениците.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правилно да одбива топка со подлактици во разни правци и растојанија со помали грешки;</li> <li>- правилно да изведува одбивање на топка со подлактици во разни правци, растојанија и преку мрежа;</li> <li>- правилно да изведува одбивање на топка со подлактици во разни правци и растојанија во игра.</li> </ul>

\* Внесени се стандарди/индикатори за постигнување на резултатите од учењето врз основа на кои се определуваат критериумите за оценување.

		- Школски сервис (долен) и во игра.	- Наставникот вербално објаснува, поставува задачи и организира школски(долен) сервис и ги следи активностите на учениците.	- да изведува школски сервис од основната линија на мрежа со помали грешки; - правилно да изведува школски сервис од основна линија; - правилно да изведува школски сервис во игра.
		- Тенис сервис (горен)и во игра.	- Наставникот вербално објаснува, поставува задачи и организира тенис(горен) сервис и ги следи активностите на учениците.	- да изведува тенис сервис од основна линија на мрежа со помали грешки; - да изведува правилно тенис сервис од основна линија; - да изведува правилно тенис сервис во игра.
		- Смечирање на топката и во игра.	- Наставникот вербално објаснува, поставува задачи и организира смечирање на топката и ги следи активностите на учениците.	- да изведува смечирање на топката преку ниска мрежа со скок со помали грешки; - правилно да изведува смеч на мрежа преку блок; - правилно да изведува смечирање преку блок во игра.
		- Блокирање на топката и во игра	- Наставникот вербално објаснува, поставува задачи и организира блокирање на смечирана топка и ги следи активностите на учениците.	- правилно да се поставува во блок на мрежа и со помали грешки блокира смечирана топка; - правилно да се поставува и успешно блокира смечирана топка; - успешно да блокира смечирана топка во игра.

		<p>- Игра на мрежа со реализација на техничко-тактички задачи.</p>	<p>- Наставникот вербално објаснува, поставува задачи за поставување на играчите на одбојкарски терен и ги следи нивните активности.</p>	<p>- да знае да се поставува, движи и изведува некои од изучените елементи во игра со помали грешки; - да знае правилно да се поставува, движи и ги изведува скоро сите изучени елементи во игра; - правилно, соодветно и успешно се поставува, движи и ги применува сите изучени елементи во игра.</p>
--	--	--	--	---



Модуларна единица 7: ФУДБАЛ				
Ред. број	Резултати од учење	Содржини и поими	Активности и методи	Критериуми на оценување*
1	<p>Ученикот/ученичката ќе биде способен/а да:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изведува елементи од фудбалот во услови на игра и игра фудбал со почитување на правилата.</li> </ul>	<p>-Водење топка со горен, внатрешен и надворешен дел од стапалото.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Наставникот вербално објаснува, поставува задачи за водење на топката и ги следи нивните активности.</li> </ul>	<p>Ученикот/ученичката може:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- да ја води топката со горен, внатрешен и надворешен дел од стапалото, наизменично со двете нозе со полуактивен противник;</li> <li>- правилно да ја води топката со горен, внатрешен и надворешен дел од стапалото, наизменично со двете нозе со активен противник;</li> <li>- правилно да ја води топката и успешно го применува во игра.</li> </ul>
		<p>-Додавање и примање на топката со горен, внатрешен и надворешен дел од стапалото во место и движење.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Наставникот вербално објаснува, поставува задачи за примање и додавање на топката и ги следи нивните активности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правилно да додава и прима топка со горен, внатрешен и надворешен дел од стапалото во место и движење со полуактивен противник;</li> <li>- правилно да додава и прима топка со горен, внатрешен и надворешен дел од стапалото во место и движење со активен противник;</li> <li>- правилно да додава и прима топка со горен, внатрешен и надворешен дел на стапалото во игра.</li> </ul>

\* Внесени се стандарди/индикатори за постигнување на резултатите од учењето врз основа на кои се определуваат критериумите за оценување.

		<p>-Шутирање на гол со горен, внатрешен и надворешен дел од стапалото од место, со залет и од водење.</p>	<p>- Наставникот вербално објаснува, поставува задачи за шутирање на гол и ги следи нивните активности.</p>	<p>- правилно да шутира на гол со горен, внатрешен и надворешен дел од стопалото од место, со залет и од водење;  - да правилно шутира на гол со горен, внатрешен и надворешен дел од стопалото со залет преку поставен жив сид;  -да правилно шутира на гол со горен, внатрешен и надворешен дел од стапалото во игра.</p>
		<p>- Шутирање на гол со разни делови од главата од место и од скок.</p>	<p>- Наставникот вербално објаснува, поставува задачи за шутирање на гол со глава и ги следи нивните активности.</p>	<p>- правилно да шутира на гол со глава од место и во скок со полуактивен противник;  - правилно да шутира на гол со глава од место и во скок со активен противник;  - да шутира на гол со глава во скок и успешно го применува во игра.</p>

		<p>- Фудбалска игра на два гола со примена на техничко-тактички задачи.</p>	<p>- Наставникот вербално објаснува, поставува техничко-тактички задачи за поставување на играчите во одбрана и напади и ги следи нивните активности.</p>	<p>- да ги применува изучените елементи во игра; - правилно да ги применува изучените елементи во игра, почитувајќи ги некои правила на игра; - правилно и успешно да ги применува сите изучени елементи во игра, почитувајќи ги правилата на игра.</p>
--	--	---	---	---

Оценување на постигањата на учениците	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Оценувањето на постигањата на учениците ќе се реализира со бројчана оценка (од 1 до 5);</li> <li>- Преку дијагностичко оценување ќе се согледа и констатира иницијалната состојба на ученикот (знаењата, психофизичките способности и вештините);</li> <li>- За оценување на постигањата на учениците ќе се користат соодветни инструменти за оценување (чек листи, евидентни листи и др.).</li> </ul>
Литература и други извори	<ul style="list-style-type: none"> <li>- За успешна реализација на наставата по предметот <i>спорт и спортски активности</i> потребно е да се користат учебник и прирачници одобрени од Министерството за образование и наука и други извори на учење.</li> </ul>
Почеток на имплементација на наставната програма	Учебна 2022/2023 година
Институција/ носител на програмата	Биро за развој на образованието (БРО)
Потпис и датум на донесување на наставната програма	<p>бр. 13-7336/18 22.6.2022 година</p> <p style="text-align: right;"><b>МИНИСТЕР,</b> <b>Doc.Dr. Jeton Shaqiri</b></p> <hr style="width: 20%; margin-left: auto; margin-right: 0;"/>
Датум на ревизија	