

Врз основа на член 55 став 1 од Закон за организација и работа на органите на државната управа („Службен весник на Република Македонија“ бр. 58/00, 44/02, 82/08, 167/10, 51/11 и „Службен весник на Република Северна Македонија“ бр. 96/2019 и 110/2019) и член 22 став 1 од Закон за средното образование („Службен весник на Република Македонија“ бр. 44/95, 24/96, 34/96, 35/97, 82/99, 29/02, 40/03, 42/03, 67/04, 55/05, 113/05, 35/06, 30/07, 49/07, 81/08, 92/08, 33/10, 116/10, 156/10, 18/11, 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 „Службен весник на Република Северна Македонија“ бр. 229/20) и член 3 од Закон за математичко-информатичка гимназија („Службен весник на Република Македонија“ бр. 64/18) министерот за образование и наука ја донесе Наставната програма по **спорт и спортски активности** за IV (четврта) година математичко-информатичка гимназија.

МИНИСТЕРСТВО ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА

БИРО ЗА РАЗВОЈ НА ОБРАЗОВАНИЕТО



Наставна програма

СПОРТ И СПОРТСКИ АКТИВНОСТИ

модуларно дизајнирана

за IV година

Математичко-информатичка гимназија

Скопје, 2023 година

Назив на наставната програма	Спорт и спортски активности
Тип на наставна програма	Задолжителна
Кредитна вредност на наставната програма	3 (три) ЕЦВЕТ ¹ кредити
Струка	Математичко-информатичка гимназија
Сектор	/
Образовен профил	/
Назив и ниво на квалификација	IV (четврто) ниво
Година на изучување	IV (четврта)
Број на часови неделно/годишно за реализација на наставната програма	2 / 66
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

¹ Закон за Националната рамка на квалификации.

	<p>работните способности, кој ќе му користат за активен одмор во секојдневниот животот и неговото идно занимање;</p> <ul style="list-style-type: none"> • да се оспособи преку изведување на разни видови на активности и комплекси вежби самостојно и правилно да го подготвува и дозира 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; • 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>Модуларни единици на наставна 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 модуларни единици се без определен број на часови за реализација од следните причини: -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 анкетање 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 модулари единици, тогаш наставникот може да планира и реализира изборни спортови (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>Материјално-технички и просторни услови</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 надворешни терени за предвидените спортски игри и атлетика, атлетски справи и реквизити, гимнастички справи и реквизити, конструкции за спортски игри и соодветни топки.</p>
<p>Норматив на наставен кадар</p>	<p>Наставната програма ја реализираат наставници со завршени студии по физичка култура - наставен смер, VII/ 1 или VIA според МРК и 240 ЕКТС.</p>

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>Ученикот/ученичката ќе биде способен/а да:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостојно состави, дозира и изведува комплекси вежби за истегнување, јакнење и лабавење на сите делови од телото без реквизити, 	<ul style="list-style-type: none"> -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>Наставникот објаснува и им дава задача на учениците самостојно да состават, дозираат 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>Ученикот/ученичката може:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостојно да состави и дозира по една вежба за обликување за секој дел од телото; - самостојно да состави и дозира по две вежби за обликување за секој дел од телото и правилно ги изведува; - самостојно да состави и дозира цел комплекс вежби за обликување за секој дел од телото и ги изведува правилно и со соодветно темпо и ритам;
2	<ul style="list-style-type: none"> - самостојно состави, дозира и изведува вежби за истегнување, јакнење и лабавење на сите делови од телото со реквизити. 	<ul style="list-style-type: none"> -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>Наставникот објаснува и им дава задача на учениците самостојно да состават, дозираат и изведуваат комплекс вежби за обликување на телото и движењата со реквизити и да го определат</p>	<ul style="list-style-type: none"> - самостојно да состави и дозира по една вежба за обликување со реквизити за секој дел од телото; - самостојно да состави и дозира по две вежби за обликување за секој дел од телото со реквизити и правилно ги изведува;

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

			темпото и ритамот на изведувањето, а наставникот ги следи и коригира.	- самостојно да состави и дозира цел комплекс вежби за обликување со реквизити за секој дел од телото и ги изведува правилно и со соодветно темпо и ритам;
3	- самостојно состави, дозира 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, дозираат 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 и дозира по една вежба за обликување на справи за секој дел од телото; - самостојно да состави и дозира по две вежби за обликување за секој дел од телото на справи и правилно ги изведува; - самостојно да состави и дозира 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 на поголеми дистанци според правилата;</p>	-Трчање на кратки патеки-низок старт на 100 и 200м. со мерење на време.	Наставникот објаснува и организира трчање на 100 и 200м. со низок старт, а тој им дава знак за стартување, ги следи сите фази од трчањето и го мери и евидентира постигнатото време.	<p>Ученикот/ученичката може:</p> <p>- да стартува со низок старт и трча со брзо темпо на 100 и 200м со мерење на време;</p> <p>- да стартува и трча технички правилно со брзо темпо на 100 и 200м. со мерење на време ;</p> <p>- да се натпреварува во трчање на кратки патеки на 100 и 200м. со мерење на време;</p>
		-Трчање на долги патеки-висок старт на 1200 – 1500м. со мерење на време.	Наставникот објаснува и демонстрира висок старт и правилно трчање на долги патеки, потоа учениците демонстрираат висок старт и трчаат на 1200 – 1500м., а тој ги следи нивните активности.	<p>- да стартува со висок старт и трча со прилагодено темпо до 1000м.;</p> <p>- да трча технички правилно со прилагодено темпо на 1000 – 1200м;</p> <p>- да се натпреварува во трчање на долги патеки (1200 – 1500м).</p>
		- Штафетно трчање: 4 x 100 и 4 x 400м. со мерење на време.	-Наставникот објаснува и демонстрира штафетно трчање потоа, учениците изведуваат штафетно трчање (4 x 100м.), а наставникот ги следи нивните	<p>- да стартува, да ја предава и прима штафетната палка во определениот простор и ја истрчува определената дистанца (100 и 400м.);</p> <p>- правилно да стартува и правилно</p>

* 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 (100 и 400м.) ; 2.1.9. Ученикот се натпреварува во штафетно трчање (4 x 100 и 4 x 400м.)
2	- скока во далечина со „свиена и чекорна техника“ и височина со примена на предвидените атлетски техники и правила и се натпреварува за резултат во скок во височина и далечина;	- Скокање во далечина со „ свиена и чекорна техника“ со мерење на постигнатиот резултат.	-Наставникот објаснува и организира скок во далечина, учениците ги следат напаствијата 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 за резултат 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 напаствијата 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 за резултат во скок во височина со двете предвидени техники.

3	- фрлаѓуле со „школска и рационална техника“ и се натпреварува за резултат во фрлање наѓуле според правилата.	-фрлањеѓуле: „школска и рационална техника“ со мерење на постигнатиот резултат.	-Наставникот објаснува, и организира фрлањеѓуле со двете техники, учениците ги следат напаствијата за работа и изведуваат фрлањеѓуле со комплетна техника.	- 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	АКРОБАТИКА: Ученикот/ученичката ќе биде способен/а да: - состави и изведува гимнастички елементи на партер од различни тежини поединечно и поврзани во композиција(слободен и задолжителен состав).	- 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.	Ученикот/ученичката може: - 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;
		-Стој на раце поврзано со колут напред.	- Наставникот ги објаснува елементите и ги демонстрира поврзано во една целина, учениците ги следат напатствијата за работа и ги изведуваат елементите поврзано.	- 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.

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

		<p>-Премет на страна („флик“)</p>	<p>- Наставникот го објаснува елементот и го демонстрира, учениците ги следат напатствијата за работа и го изведуваат елементот во фази и во целина.</p>	<p>- да изведува премет на страна („флик“) со помош; - правилно технички и со помала помош да изведува премет на страна („флик“); - самостојно и правилно да изведува премет на страна („флик“).</p>
		<p>- Состав од вежби на партер(слободен и задолжителен)</p>	<p>- Наставникот им дава задача да состават вежби на партер со помалку и повеќе елементи и задолжителен состав, учениците ги следат насоките и составуваат вежби според нивните знаења и способности.</p>	<p>- да изведува состав на вежба од поедноставни елементи на партер; - да изведува состав на вежба со поедноставни и посложени елементи; - да изведува задолжителен состав на вежба.</p>
<p>2</p>	<p>РАЗБОЈ: Ученикот ќе биде способен да: - Да состави и изведува гимнастички елементи на разбој, поединечно и поврзани во композиција од различни тежини (слободен и задолжителен состав).</p>	<p>-Нишање во потпор, во задниш изведување на упор</p>	<p>- Наставникот го објаснува и го демонстрира елементот, учениците ги следат насоките за работа и го изведуваат елементот.</p>	<p>- 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.</p>

		<p>-Нишање во упор, сед размножно и раменски стој.</p>	<p>- 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.</p>	<p>- да изведе поврзано нишање во упор, сед размножно и раменски стој со помош; - да изведе поврзано и технички правилно нишање во упор, сед размножно и раменски стој со мала асистенција; - да изведе самостојно и правилно нишање во упор, сед размножно и раменски стој со големи амплитуди во една целина.</p>
		<p>- Колут напред на разбој од раменски стој до сед размножно.</p>	<p>- Наставникот објаснува и ги демонстрира елементите поврзано, учениците ги следат насоките за работа и ги изведуваат елементите.</p>	<p>- од раменски стој да изведува колут напред на разбој до сед размножно со помош; - самостојно да изведува колут напред од раменски стој на разбој до сед размножно; - самостојно и технички правилно да изведува колут напред од раменски стој до сед размножно на разбој.</p>

		<p>- Соскок во задниш и во предниш со вртење за</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(слободен и задолжителен)</p>	<p>- Наставникот објаснува и им дава задача да состават и изведат вежба на разбој од различни тежини(слободен и задолжителен), учениците ги следат напаствијата за работа, составуваат и изведуваат вежба на разбој.</p>	<p>- да изведува состав на вежба од поедноставни елементи на разбој; - да изведува состав на вежба со поедноставни и посложени елементи на разбој координирано и во ритам; - да изведува задолжителен состав на вежба на разбој координирано и во ритам.</p>
3	<p>ВРАТИЛО: Ученикот ќе биде способен да: - Да состави и изведува гимнастички елементи на вратило од различни тежини, поединечно и поврзани во композиција (слободен и задолжителен состав).</p>	<p>- Нишање на вратило со занишување(клим) и наупор склопено во предниш. (високо вратило)</p>	<p>- Наставникот го објаснува и го демонстрира елементот и им дава насоки за работа на учениците.</p>	<p>- со занишување (клим) да изведува нишање на вратило и и наупор склопено со помош; - со занишување да изведува наупор склопено на вратило со мала асистенција; - самостојно со занишување да изведува правилно нишање на вратило и наупор склопено.</p>

		<p>- Узмав, ковртвај назад, ковртвај напред (ниско и високо вратило).</p>	<p>- Наставникот објаснува и демонстрира узмав, ковртвај назад и напред поврзано и им дава насоки за работа, учениците ги следат напаствијата за работа и ги изведуваат елементите.</p>	<p>- со извлекување на високо вратило помош да изведува узмав, ковртвај назад и ковртвај напред со погрчени нозе; - со извлекување на високо вратило со мала асистенција да изведува узмав, ковртвај назад и ковртвај напред со испружени нозе; - самостојно и технички правилно да изведува узмав, ковртвај назад и ковртвај напред на високо вратило.</p>
		<p>- Подметен соскок од упор преден (високо вратило)</p>	<p>- Наставникот го објаснува и демонстрира подметен соскок од упор преден на вратило и им дава на учениците насоките за работа.</p>	<p>- да изведува подметен соскок од упор преден со помош на вратило; - да изведува подметен соскок од упор преден со испружени нозе и мала асистенција на вратило; - да изведува технички правилен подметен соскок од упор преден самостојно со стабилен и мек доскок.</p>
		<p>- Состав на вежба на високо вратило (слободен и задолжителен)</p>	<p>- Наставникот дава насоки и задача за составување на вежба од различни тежини на вратило. Учениците составуваат и изведуваат слободна и задолжителна вежба.</p>	<p>- самостојно да демонстрира состав на вежба на вратило од поедноставни изучени елементи; - самостојно да демонстрира состав на вежба од поедноставни и посложени изучени елементи на вратило, технички правилно со одредени помали недостатоци во координацијата и ритамот;</p>

				- да изведува задолжителен состав на вежба на вратило координирано и во ритам.
4	АЛКИ: Ученикот ќе биде способен да: - Да состави и изведува гимнастички елементи на алки поединечно и во композиција(задолжителен и слободен состав).	-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.
		- искрет назад и напред.	- Наставникот објаснува и демонстрира искрет назад и напред и им дава насоки на, а учениците ги следат насоките за работа.	- да изведува искрет назад и напред на алки со помош; - да изведува искрет назад и напред на алки со мала асистенција; - самостојно и технички правилно да изведува искрет назад и напред на алки.

		Состав на вежба на алки(слободен и задолжителен)	- Наставникот дава насоки и задача за составување на вежба од различни тежини на алки. Учениците составуваат и изведуваат слободна и задолжителна вежба.	- самостојно да демонстрира состав на вежба на алки од поедноставни изучени елементи; - самостојно да демонстрира состав на вежба од поедноставни и посложени изучени елементи на алки, технички правилно со одредени помали недостатоци во координацијата и ритамот; - да изведува задолжителен состав на вежба на алки координирано и во ритам.
5	ПРЕСКОЦИ: Ученикот/ученичката ќе биде способен/а да: - изведува прескоци преку коњ со „згрчена техника“ и „прекопит “ со заножување.	-Прескок преку коњ „згрчена техника “ со ПРЕСКОЦИ:	- Наставникот објаснува и демонстрира прескок преку коњ со „згрчена техника “ со заножување, учениците ги следат насоките за работа и го изведуваат елементот.	- да изведува прескок преку коњ со „згрчена техника “ со помало заножување и помош; - да изведува прескок преку коњ со „згрчена техника“самостојно и мало заножување; - самостојно и технички правилно да изведува прескок со „згрчена техника “ со заножување.

		<p>- Прескок преку коњ со „прекопит“ со ПРЕСКОЦИ:</p>	<p>- Наставникот објаснува и демонстрира прескок преку коњ со „прекопит“ со заножување, учениците ги следат насоките за работа.</p>	<p>- да изведува прескок преку коњ со „прекопит“ со помош; - да изведува правилен прескок преку коњ со „прекопит“ самостојно и мало заножување; - самостојно и технички правилно да изведува прескок со „прекопит“ со ПРЕСКОЦИ:</p>
6	<p>ГРЕДА: Ученицката ќе биде способна да: - состави и изведува елементи на гимнастичка греда, поединечно и во композиција(слободен и задолжителен состав).</p>	<p>-Наскок суножно на гимнастичка греда и соскок свиено на крајот од гредата.</p>	<p>- Наставникот објаснува и демонстрира наскок на гимнастичка греда суножно, учениците ги следат насоките за работа и ја извршуваат зададената задача.</p>	<p>- 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.</p>
		<p>- „Еленски“ и „Далекувисоки скок“ на гимнастичка греда.</p>	<p>- Наставникот објаснува и демонстрира еленски и далекувисоки скок на гимнастичка греда, учениците преку дадените насоки ги реализираат зададените задачи.</p>	<p>- да изведува „еленски“ и „далекувисоки скок“ на гимнастичка греда со неправилна положба на телото и свиткани нозе; - да изведува „еленски и далекувисоки скок“ гимнастичка греда со нарушена рамнотежа; - во балансирана положба и технички правилно да изведува „еленски и далекувисоки скок“ на гимнастичка</p>

				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.

		- Составување и изведба на елементи на гимнастичка греда од различни тежини поединечно и во композиција(слободен и задолжителен состав).	-Наставникот објаснува и дава задача да состават вежба од изучените елементи на гимнастичка греда од различни тежини, ученичките изведуваат слободен и задолжителен состав на вежба.	- самостојно да демонстрира поединечно елементи и состав на вежба на греда од поедноставни елементи, со помош; - самостојно да демонстрира слободен состав на вежба од поедноставни и посложени елементи на греда, со мала асистенција; - самостојно и технички правилно да изведува задолжителен состав на вежба.
7	ДВОВИСИНСКИ РАЗБОЈ: Ученичката ќе биде способна да: - да состави и изведува гимнастички елементи од различни тежини на двовисински разбој, поединечно и во композиција(слободен и задолжителен состав).	- Узмав, ковртлај назад и ковртлај напред вјавајќи(ниска и висока притка).	- Наставникот објаснува и демонстрира узмав, ковртлај назад и ковртлај напред вјавајќи еднопдруго и им дава насоки за работа на учениците.	- со одраз со една нога од ниска и со извлекување на висока преку изведба на узмав, ковртлај назад и ковртлај напред вјавајќи со помош; - со одраз со една нога на ниска и со извлекување на висока притка со изведба на узмав, ковртлај назад и ковртлај напред вјавајќи со мала асистенција; - самостојно и технички правилно да изведува узмав, ковртлај назад и ковртлај напред вјавајќи на висока притка.

		<p>-Од упор преден на висока притка, подметен соскок во задниш.</p>	<p>- Наставникот објаснува и демонстрира подметен соскок во задниш и им дава насоки за работа на учениците.</p>	<p>- 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.</p>
		<p>- Изведба на научените елементи од различни тежини на двовисински разбој поврзани во композиција(слободен и задолжителен состав).</p>	<p>-Наставникот објаснува и дава задачи на ученичките да состават вежба на двовисински разбој од различни тежини (слободен и задолжителен состав) ученичките ги следат дадените насоки.</p>	<p>- самостојно да демонстрира состав на вежба на двовисински разбој од поедноставни елементи со одредени технички недостатоци; - самостојно да демонстрира состав на вежба од поедноставни и посложени елементи на двовисински разбој, технички правилно со одредени помали недостатоци; - самостојно и технички правилно да изведува задолжителен состав на вежба на двовисински разбој.</p>

Модуларна единица 4: КОШАРКА

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"> - изведува едноставни и посложени елементи од кошарката во услови на игра и во игра и игра кошарка со учество на разни техничко-тактички варијанти во одбраната и нападот со почитување на правилата. 	<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>Ученикот/ученичката може:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да води топка наизменично со двете раце со полуактивен противник со брзо трчање; - правилно да води топка наизменично со двете раце со брзо трчање и во разни правци со активен противник; - да води топка наизменично со двете раце во игра.
		<p>-Разни видови на основни и специјални додавања на топка во место и движење во услови на игра и во игра.</p>	<p>- Наставникот објаснува, поставува задачи и организира основни и специјални додавања на топка во услови на игра и во игра и ги следи нивните активности.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - да изведува основни и специјални додавања на топката на разни растојанија со полуактивен противник; - правилно и прецизно да изведува основни и специјални додавања на топката на различни растојанија со активен противник; - да изведува правовремени, рационални и прецизни основни и специјални додавања на топката на разни начини и растојанија во игра.

* 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 и растојанија 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 и растојанија во услови на игра и во игра и ги следи нивните активности.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - да изведува скок шут од разни позиции и растојанија со полуактивен противник; - правилно да изведува скок шут од разни позиции и растојанија со активен противник; - правилно и прецизно да изведува скок шут од разни позиции и дистанци во игра.
		<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>	<ul style="list-style-type: none"> - 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 прецизно полагање на топката во игра.
		<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>	<ul style="list-style-type: none"> - 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>-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, учениците ги следат упатствата за работа.</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"> - изведува едноставни и посложени елементи од ракометот во услови на игра и во игра и игра ракомет со учество на разни техничко-тактички варијанти во одбраната и нападот со почитување на правилата. 	<p>-Разни видови на основни и специјални додавање на топка во место и движење во услови на игра и во игра.</p>	<p>- Наставникот објаснува, поставува задачи и организира основни и специјални додавање на топка во услови на игра и во игра и ги следи нивните активности.</p>	<p>Ученикот/ученичката може:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да изведува основни и специјални додавања на топката на разни растојанија со полуактивен противник; - правилно и прецизно да изведува основни и специјални додавања на топката на различни растојанија со активен противник; - да изведува правовремени, рационални и прецизни основни и специјални додавања на топката на разни начини и растојанија во игра.

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

		<p>Водење на топката 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 и брзо да води топка со соодветно менување на правец 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 бм со скок помеѓу двајца полуактивни противници; - да примени скок шут во далечина на гол од зоната на бм со скок помеѓу двајца активни противници; - да примени правовремено и прецизно скок шут во далечина на гол од зоната на бм во игра.</p>
		<p>-Зонска одбрана 6:0, 5 : 1, 4:2 и напад против зонска одбрана 6:0 и одбрана 5 : 1 и 4:2.</p>	<p>- Наставникот вербално објаснува, поставува задачи и организира движење на секој играч во зонска одбрана и напад против зонска одбрана 6:0,5 : 1, 4:2 и ги следи активностите на учениците.</p>	<p>- да се поставува и движи во зонска одбрана и во напад против зонска одбрана 6:0, 5 : 1, 4:2 при полуактивна одбрана и напад. - правилно да се поставува и движи во зонска одбрана и во напад против зонска одбрана 6:0, 5: 1, 4:2 при активна одбрана и напад. - правилно, прецизно и соодветно да се поставува и движи во одбрана и напад против зонска одбрана 6:0, 5 : 1, 4:4 во игра.</p>

Модуларна единица 6: ОДБОЈКА

Ред. број	Резултати од учење	Содржини и поими	Активности и методи	Критериуми на оценување*
1	Ученикот/ученичката ќе биде способен/а да: - изведува едноставни и посложени елементи од одбојката во услови на игра и во игра и игра одбојка со учество на разни техничко-тактички варијанти во одбраната и нападот со почитување на правилата.	- Одбивање и прием на топка со прсти во разни правци и растојанија и во игра.	- Наставникот вербално објаснува, поставува задачи и организира одбивање и пријем на топка со прсти и ги следи активностите на учениците.	Ученикот/ученичката може: - правилно да одбива и прима топка со прсти во разни правци и растојанија со помали грешки; - правилно да изведува одбивање и прием на топка со прсти во разни правци, поголеми растојанија и преку мрежа; - правилно да изведува одбивање и прием на топка со прсти во разни правци и растојанија во игра.
		- Одбивање и прием на топка со подлактици во разни правци и растојанија и во игра.	- Наставникот вербално објаснува, поставува задачи и организира одбивање и прием на топка со подлактици и ги следи активностите на учениците.	- правилно да одбива и прима топка со подлактици во разни правци и растојанија со помали грешки; - правилно да изведува одбивање и прием на топка со подлактици во разни правци, растојанија и преку мрежа; - правилно да изведува одбивање и прием на топка со подлактици во разни правци и растојанија во игра.

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

		<p>- Школски сервис (долен) и во игра.</p>	<p>- Наставникот вербално објаснува, поставува задачи и организира школски(долен) сервис и ги следи активностите на учениците.</p>	<p>- да изведува школски сервис од основната линија на мрежа со помали грешки; - правилно да изведува школски сервис од основна линија; - правилно и прецизно да изведува школски сервис во игра.</p>
		<p>- Тенис сервис (горен)и во игра.</p>	<p>- Наставникот вербално објаснува, поставува задачи и организира тенис(горен) сервис и ги следи активностите на учениците.</p>	<p>- да изведува тенис сервис од основна линија на мрежа со помали грешки; - да изведува правилно тенис сервис од основна линија; - да изведува правилно и прецизно тенис сервис во игра.</p>
		<p>- Смечирање на топката и во игра.</p>	<p>- Наставникот вербално објаснува, поставува задачи и организира смечирање на топката и ги следи активностите на учениците.</p>	<p>- да изведува смечирање на топката преку мрежа со скок со помали грешки; - правилно да изведува смеч на мрежа преку блок; - правилно и прецизно да изведува смечирање преку блок во игра.</p>

		<p>- Поединечно и двојно блокирање на топката и во игра.</p>	<p>- Наставникот вербално објаснува, поставува задачи и организира поединечно и двојно блокирање на смечирана топка и ги следи активностите на учениците.</p>	<p>- правилно да се поставува во поединечен и двоен блок на мрежа и со помали грешки блокира смечирана топка; - правилно да се поставува во поединечен и двоен блок и успешно блокира смечирана топка; - успешно да се поставува во поединечен и двоен блок и успешно блокира смечирана топка во игра.</p>
		<p>- Игра на мрежа со реализација на техничко-тактички задачи во одбраната и нападот.</p>	<p>- Наставникот вербално објаснува, поставува задачи за поставување на играчите на одбојкарски терен во одбрана и напад и ги следи нивните активности.</p>	<p>- да знае да се поставува и движи во некои поставени техничко-тактички варијанти во одбраната и нападот во игра со помали грешки; - да знае правилно да се поставува и движи во некои техничко-тактички варијанти во одбраната и нападот во игра; - правилно, соодветно и успешно се поставува, движи во одбрана и напад и успешно 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	Ученикот/ученичката ќе биде способен/а да: - изведува едноставни и посложени елементи од фудбалот во услови на игра и во игра, и игра фудбал со учество на разни техничко-тактички варијанти во одбраната и нападот со почитување на правилата.	-Водење топка со горен, внатрешен и надворешен дел од стапалото.	- Наставникот вербално објаснува, поставува задачи за водење на топката и ги следи нивните активности.	Ученикот/ученичката може: - да ја води топката со горен, внатрешен и надворешен дел од стапалото, наизменично со двете нозе со полуактивен противник; - правилно да ја води топката со горен, внатрешен и надворешен дел од стапалото, наизменично со двете нозе со активен противник; - правилно и брзо да ја води топката и успешно го применува во игра.
		-Додавање и примање на топката со горен, внатрешен и надворешен дел од стапалото во место и движење.	- Наставникот вербално објаснува, поставува задачи за примање и додавање на топката и ги следи нивните активности.	- правилно да додава и прима топка со горен, внатрешен и надворешен дел од стапалото во место и движење со полуактивен противник; - правилно да додава и прима топка со горен, внатрешен и надворешен дел од стапалото во место и движење со активен противник; - правилно и прецизно да додава и прима топка со горен, внатрешен и надворешен дел на стапалото во игра.

	<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>- Фудбал на два гола со примена на техничко-тактички задачи во одбраната и нападот.</p>	<p>- Наставникот вербално објаснува, поставува техничко-тактички задачи во одбраната и нападот и ги следи нивните активности.</p>	<p>- да знае да се поставува и движи во некои поставени техничко-тактички варијанти во одбраната и нападот во игра со помали грешки;</p> <p>- да знае правилно да се поставува и движи во некои техничко-тактички варијанти во одбраната и нападот во игра;</p> <p>- правилно, соодветно и успешно се поставува, движи во одбрана и напад и успешно 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 2023/2024 година
Институција/ носител на програмата	Биро за развој на образованието (БРО)
Потпис и датум на донесување на наставната програма	<p>бр. <u>13-6691/6</u> <u>4.7.2023</u> година</p> <p style="text-align: right;">МИНИСТЕР, с.р. Doc.Dr. Jeton Shaqiri</p> <hr style="width: 20%; margin-left: auto; margin-right: 0;"/>
Датум на ревизија	