

Врз основа на член 55 став 1 од Законот за организација и работа на органите на државната управа („Сл. весник на РМ” бр. 58/00 и 44/02) и член 24 и 26 од Законот за основно образование („Сл. весник на РМ” бр. 44/95, 24/96, 34/96, 35/97, 82/99, 29/02, 40/03, 42/03, 63/04, 82/04, 55/05, 81/05, 113/05, 35/06, 70/06 и 51/07), министерот за образование и наука донесе наставна програма по изборниот предмет *изборен сѝорѝ* за VI одделение на основното осумгодишно образование, односно за VII, VIII или IX одделение за деветгодишното основно образование.



МИНИСТЕРСТВО ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА
БИРО ЗА РАЗВОЈ НА ОБРАЗОВАНИЕТО

НАСТАВНА
ПРОГРАМА

ИЗБОРЕН СПОРТ

ИЗБОРЕН ПРЕДМЕТ

Скопје, февруари 2008

ОСНОВНО ОБРАЗОВАНИЕ

1. ВОВЕД

Наставниот предмет *изборен сѝорѝ* учениците можат да го изберат во VII, VIII или IX одделение во деветгодишното основно образование. Наставниот предмет е наменет за учениците кои покажуваат посебни афинитети за спортување, желба за учество на натпревари и постигнување на спортски резултати и е во функција на здравиот и правилен физички развој.

Наставната програма нуди совладување на основните елементи од повеќе спортови. Учениците според својот афинитет се определуваат за еден до два спортови од програмата со цел тие да се стекнат со нови елементи од спортот, да ги усовршат вештините кои ги знаат и истите да ги применат во натпревар и постигнување спортски резултати.

Во определувањето за избор на училишниот спорт треба е да се консултираат и родителите.

Наставниот предмет е застапен со фонд од 2 часа неделно, односно 72 часа годишно.

ЗАБЕЛЕШКА:

Согласно динамиката за воведување на деветгодишното основно воспитание и образование наставната програма за учениците во VI одделение на осумгодишното основно училиште од учебната 2008/09 година е еквивалентна на наставната програма за VII, VIII или IX одделение на деветгодишното основно училиште.

2. ЦЕЛИ НА НАСТАВАТА ВО VII, VIII ИЛИ IX ОДДЕЛЕНИЕ

Ученикот/ученичката:

- да изведува вежби за правилен и симетричен морфолошки развој, правилно држење на телото во сите положби и правилна функција на локомоторниот апарат;
- да изведува и применува правилни и координирани вежби за јакнење, лабавење и растегнување;
- да ја применува и развива локомоторната моторна координација и ориентација во просторот со вежби и комплекси за психомоторните и функционалните способности (координација на движењата и просторот, силата, брзината, еластичноста, снаодливоста, рамнотежата, експлозивноста и сл.);
- да го проширува своето знаење (со технички и тактички елементи) во спортот кој го избира;
- да развива здравствено-хигиенски навики, однос и љубов за одржување на здравјето и негување на сопственото тело;
- да учествува активно во совладувањето и стекнувањето на нови вежби за правилно изведување на спортско-технички елементи;
- да ги знае правилата за спортот што го избрал, рамноправно да учествува и соработува во тим-скипа;
- да изведува вежби за развивање на базичната и специфичната моторика на избраниот спорт;
- да ја подигнува општофизичката и специфичната физичка способност за спортот во кој ќе спортува.

3. КОНКРЕТНИ ЦЕЛИ

ТЕМА: ВЕЖБИ ЗА ПРАВИЛЕН ФИЗИЧКИ РАЗВОЈ И ПОДИГНУВАЊЕ НА ОПШТАТА ФИЗИЧКА ПОДГОТОВКА			
Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p>Ученикот / ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да применува вежби за растегнување, јакнење и лабавење на мускулите за обликување на телото и движењата; - да ја подобрува општата физичка подготовка и правилно да изведува вежби за позитивен анатомско-физиолошки, функционален и моторички развој. 	<ul style="list-style-type: none"> -Комплекси вежби за: <ul style="list-style-type: none"> - раменскиот појас, вратот и горните екстремитети; - трупот (стомачна и грбна мускулатура); - вежби за карличниот дел и долните екстремитети. - Комплекс вежби на: <ul style="list-style-type: none"> - партер со поскокнувања, скокања во место и движење; - комплекс вежби на рипстоли и други справи; -комплекс на вежби со реквизити за развивање на силата, за истегнување и лабавење; - елементарни и штафетни игри. 		<ul style="list-style-type: none"> - Вежбите се во корелација со наставната содржина и активноста во главниот дел на часот (во зависност од избраниот спорт). - Вежбите треба да ги опфатат сите мускулни групи на телото (раменски појас, вратот и горните екстремитети, мускулатурата на трупот-стомачна и грбна, и мускулатурата на карличниот дел и долните екстремитети). - Вежбите се изведуваат во стоечка или седната положба, имаат статичен и динамички карактер, се применуваат и повеќе видови на поскоци и скокови во место и движење, и со можност за комбинирано користење и на реквизити. - Комплекс вежби со посебна мини програма (специфични за избраниот спорт).

ТЕМА: АТЛЕТИКА			
Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> да се запознае со карактеристиките на спортската дисциплина – атлетика; да се оспособува да изведува атлетски вежби (трчање, скокање, штафетни игри). 	<p>Трчање: спринтерско до 100 метри</p> <ul style="list-style-type: none"> Истрајно трчање од 400- 800 метри <p>Скокање: техника на скокови во далечина згрчна и увината</p> <p>Фрлања: совладување школска и рационална техника.</p> <p>Штафетни игри и полигони</p>	<ul style="list-style-type: none"> Спринт: низок старт, висок старт Згрчна, свисен, стредел Техника школска и рационална 	<ul style="list-style-type: none"> Вежбите - елементите кои ќе се користат за постигнување поголем успех во сегментите од атлетиката, мора да се изберат според нивното влијание за да се постигне подобар успех. Вежбите да бидат добро дозирани за да не дојде до претренираност. Да се користат специфични вежби адекватни на дисциплината. Со примена на вежбите да се усоврши техничката изведба на атлетските техники.

ТЕМА: СПОРТСКА ГИМНАСТИКА

ЦЕЛИ	СОДРЖИНИ - ТЕМИ	ПОИМИ	АКТИВНОСТИ И МЕТОДИ
<p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да се воведува во основите на спортската и спортско-ритмичката гимнастика; - да совлада правилно гимнастичко одење и трчање; - да се оспособува за правилно трчање (залет), наскок на „Ројтер даска“, одраз и наскок на справа (коњ), одраз со раце, лет над справа и доскок; <ul style="list-style-type: none"> - да се оспособува за правилно гимнастичко држење и елеганција на телото при изведување на прескокнувањата преку справа; - да ја развива подвижноста на моториката на локомоторниот апарат; <ul style="list-style-type: none"> - да ја развива брзината, експлозивноста, рамнотежата и координацијата во просторот; - да совлада најмалку еден скок за натпреварувачки цели. 	<p><i>ПРЕСКОЦИ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Залет и одраз за гимнастички прескокнувања - Скок во длабочина-доскок со правилно држење на телото - Коњ (во ширина и должина) - Разношка (со и без заножење) - Згрчка (со и без заножење) - Склонка (без и со заножење) 	<p>Приземјување-амортизација</p> <ul style="list-style-type: none"> - Залет, одраз, наскок, доскок - Видови скокови на коњ 	<p>Прескоци (со внимание на зглобовите, особено скокалните зглобови и зглобовите на дланките).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Фазите на прескокнувањата, гимнастичкото држење и елеганцијата. - Вежби за натпреварувачки скокови.

АКРОБАТИКА

<p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да ги совлада основните гимнастички елементи од акробатика, елеганција и разгибавање, како и потребната еластичност за изведување на елементите од акробатиката; - да ги совлада и елегантно да ги изведува елементите од акробатика: колуги, стоеви, премети, шпаги, ваги и другите елементи и да умее да ги поврзува во мини композиции; - да ги развива подвижноста, експлозивноста, силата, издржливоста, рамнотежата, координацијата. 	<ul style="list-style-type: none"> - Основни гимнастички движења и држење на телото во акробатиката - Колуги: напред, назад, со згрчени и испружени нозе - Стој-став на лопатки „Свеќа“; - Стој на раце - „Мост“ на глава и на раце - Стој-став на глава - Премет во страна „Свезда“ (во една и друга страна) - Премет напред - Флик - Ваги: челна, бочна - Шпаги: машка женска - Потскокнувања: детски поскок; еленски скок; кадет 	<ul style="list-style-type: none"> - „Свеќа“ - „Свезда“ - Флик - Премет 	<ul style="list-style-type: none"> - Вежби за загревање. - Вежби за истегнување. - Совладување на елементите на секоја вежба одделно. - Комбинации од три до пет елементи. - Гимнастичко изведување на вежбите.
--	---	---	--

АЛКИ (ниски и високи)

<p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да ги совлада елементите во висење на алки со јакнење на фатот, со елегантно изведување на висовите, нишањето; - да ги истегнува и јакне големите мускулни групи на телото посебно на горниот дел од телото; - да ја зголемува силата на горните екстремитети; - да се оспособува да поврзува елементи и сигурно да доскокнува; - да ја развива координацијата во просторот во положба на висење под различни агли. 	<ul style="list-style-type: none"> - Висови: преден; стражен; <i>сѝрмоџлав</i> -исправено <i>узнейџо</i> - склопено -Нишање: во вис предно -лулање - Преден наупор до склек - преден наупор - заден наупор - стој со згрчени раце - Предност- задржување 3 сек. - од нишање со скок „разножно“ . 	<ul style="list-style-type: none"> - Справата алки во гимнастиката - Лулање -Наупор Разножно 	<ul style="list-style-type: none"> - Вежби за загревање. - Вежби за истегнување. - Вежби за јакнење на рамениот појас со рацете. - Совладување на елементите на секоја вежба одделно. - Комбинации од три до пет елементи. - Гимнастичко изведување на вежбите.
---	---	--	---

РАЗБОЈ

<p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да ги совлада елементите од разбој во висење, потпирање и опирање; - да ја развива силата на големите мускулни групи на горниот дел од телото; - да ја развива еластичноста и подвижноста на кичмениот дел од телото. 	<p>Нишања:</p> <ul style="list-style-type: none"> - нишање со наскок во вис, на краевите и на средина од разбојот - нишање во потпор - нишање во упор - нишање во упор до сед разножно - „Со скокови“: (скокања): во предниш и во заниш - Стој на раменици со задржување од 3 сек - Стој на раменици со колут напред - преден наупор до сед разножно - преден наупор - заден наупор (директно и преку склек) - „предност“ задржување 3 сек 	<ul style="list-style-type: none"> - Нишање на разбој - Потпор и упор на разбој - Стој на рамена - Разножно седење 	<ul style="list-style-type: none"> - Вежби за подготвување на горниот дел од телото за оптоварувањата на разбој (се обрнува внимание на ширината на притките на разбојот според потребите - ширината на рамениците на ученикот). - Вежби за развивање на силата на мускулатурата на горните делови од телото, еластичноста на трупот (се внимава на доскокнувањата и амортизацијата). - Комбинирање на елементите за нивно поврзување. - Гимнастичко изведување на вежбите.
---	---	--	---

КОЊ СО РАЧКИ

<p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да ги совлада елементите од коњ со рачки и да умее да ги поврзе во мини комбинации; - да ја развива силата на мускулите особено на горниот дел, рамениот појас како и да ја развива елегантната подвижност на долните екстремитети. 	<ul style="list-style-type: none"> - Справата коњ со рачки - Нишања: - Предни и задни во упор на коњ со рачки - Нишање во упор јавајќи со промена на ногата напред - Премаси со лева напред назад и со десна напред назад - „Стрижеви“ (отворени и затворени) - Отворени стрижеви во една и во друга страна; на средина и на крај од коњот - Соскокања Наскок на коњ премах со десна наскок на лево со премах на лева нога напред 	<ul style="list-style-type: none"> - Коњ со рачки - Нишања на коњ со рачки - Премаси (напред - назад) - „Стриж“ (отворен-затворен или преден и заден) 	<ul style="list-style-type: none"> - Вежби за подготовка - Вежби за подготовка на горниот дел особено рамениорт појас и разгибавањето на кичмениот дел со долните екстремитети. - Скокови (отворени и затворени).
--	--	--	--

ВРАТИЛО (ниско и високо)

<p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да ги совлада елементите на вратило, висови, нишања, упори, узмаси и сакоци; - да ја развива еластичноста на телото, посебно на средишниот дел-половината, силата на горниот дел од трупот, особено на мускулите на рамениот дел со рацете; - да ја развива координацијата во просторот во положба на висење под различни агли при стабилен-статичен фат за шипката; 	<ul style="list-style-type: none"> - Висови: преден; стражен; стрмоглаво-исправено; узнето - склопено; под колено - Наскок со натфат - Нишање во натфат од наскок - Нишање во вис под колено - „Узмах“ преден - Завртување во нишање, во предниш со префаќање - Нишање од наскокнување на вратило - Наупор од јавајки под колено - „Склопка“ - Подметно скокање-доскокнување - Завртувања(напред-назад-ковртљаи) - во упор 	<ul style="list-style-type: none"> - вратилото како справа; - висови на вратило; - натфат; - “Узмах”; - “Склопка”; 	<ul style="list-style-type: none"> - Вежби за загревање. - Вежби со висење, правилно фаќање и оптоварување на дланките (се обезбедува справата со потребните душеци, секогаш под вратилото стојат двајца асистенти за асистенција, а по потреба и за помагање). - Подготовки на ниско вратило. - Комбинирање по два три елементи пред да се состави целата композиција како вежба за натпревар. - Вежби за јакнење на рацете и рамената група мускули, вежби за координација на телото при висење, вежби за половината итн.
--	---	---	--

ТЕМА: РИТМИЧКО - СПОРТСКА ГИМНАСТИКА

ЦЕЛИ	СОДРЖИНИ	ПОИМИ	АКТИВНОСТИ И МЕТОДИ
<p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> • да совлада правилно гимнастичко одење и трчање; • да совлада правилно гимнастичко одење и држење на телото при изведување на елементи со и без реквизит; • да ја развива подвижноста на локомоторниот апарат; • да ја развива координацијата во просторот; • да ги совладува основните скокови во ритмичко - спортската гимнастика. 	<p>Вежби:</p> <ul style="list-style-type: none"> • без реквизит • со обрач • со топка • со јаже • со чуњеви • со лента 	<ul style="list-style-type: none"> - Скокови - рамнотежи - свртувања - движења во простор - поскоци <p>Обрач</p> <ul style="list-style-type: none"> - тркалања по подлога и тело - ротација - исфрлања - поминување низ обрач - кружења и движења во вид на осмици <p>Топка</p> <ul style="list-style-type: none"> - исфрлања - одбивања - тркалања <p>Јаже</p> <ul style="list-style-type: none"> - поскоци - скокови - нишање - кружење - вртење - исфрлање <p>Чуњеви</p> <ul style="list-style-type: none"> - мали кругови - млинови - ротација (вртење на чуњеви додека се во лет) - исфрлања - асиметрични движења - удирања на чуњеви по подлога и 	<ul style="list-style-type: none"> - Вежби за гимнастичко одење и трчање • Вежби - елементите од сите реквизити. • Вежби за снаоѓање во простор. • Вежби за усовршување на елеганцијата со секој реквизит. • Вежби за корелација со музиката (движењата да се усогласуваат со музиката).

		еден во друг - вртење со чуњеви Лента -змии -спирали -замаси и кружења -исфрлање со повртаен ефект (бумеранг) - мали исфрлања -движења во вид на осмици	
--	--	--	--

ТЕМА: РАКОМЕТ

ЦЕЛИ	СОДРЖИНИ	ПОИМИ	АКТИВНОСТИ И МЕТОДИ
<p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да ги осознае законитостите на општото и специфичното загревање; - да ги усовршува техничко-тактичките знаења на ракометната игра; - да ги применува техничко-тактичките елементи во игра; - да развива натпреварувачки дух, создавање навики за колективно играње и почитување на противникот. 	<p>Техника на ракометната игра</p> <p>Тактика на ракометната игра</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Специфична техника - Колективна игра - Кружни напаѓачи - Конска одбрана 	<p>- Вежби за општо и специфично загревање.</p> <p>- Фаќање и додавање на топката на разни начини во место и движење (основни и специфични); - водење на топката со различна брзина на разни начини, во услови на игра;- удари на гол: со исчекор, скок удар во длабочина и височина, удар од крилни и пивотска позиција.</p> <p>- активности и дејствија на играчите во одбрана и напад; зонска одбрана 6:0, одбрана 5:1, 4:2; напад со еден и двајца кружни напаѓачи; контра напад, игра на еден и два гола со примена на техничко-тактички елементи; голманска техника.</p>

ТЕМА: КОШАРКА

Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да ги усовршува на техничко-тактичките знаења на кошаркарската игра; - да ги применува техничко-тактичките елементи во играта; • да развива натпреварувачки дух, создавање навики за колективно играње и почитување на противникот. 	<p>Техника на кошаркарската игра</p> <p>Тактика на кошаркарската игра</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Манипулација, (жонглирање) • Дриблинг • Пивотирање 	<p><i>Комплекс вежби за:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • манипулација (жонглирање) со топка; • прифаќање и додавање на топката; • дриблинг со топка; • запирање и пивотирање на играч со топка; • движење на играчот во напад со и без топка. • движење на играчот во одбрана; • колективни и индивидуални дејствија на играчите во напад (контранапад ситуации и позиционен напад); • колективни и индивидуални дејствија на играчите во одбрана и напад (човек на човек и групна одбрана).

ТЕМА: ОДБОЈКА			
ЦЕЛИ	СОДРЖИНИ	ПОИМИ	АКТИВНОСТИ И МЕТОДИ
<p>Ученикот / ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да стекнува навики за правилно воведување во работа – загревање, почитување на основните начела на загревањето; - да ги совладува основните технички елементи на одбојката; - да ја развива експлозивната сила, рефлексните реакции, подобрување на функционалните способности на организмот; - да ги применува совладаните технички елементи во игра. 	<p>Основен став</p> <p>Игра со прсти: одбивање над глава</p> <p>Игра „чекан“:</p> <p>Сервиси</p> <p>Смеч</p> <p>Блок</p> <p>Тактики во одбрана и напад</p>	<p>Загревање</p> <p>техника на одбојкарска игра</p> <p>Експлозивна сила</p> <p>Рефлекс</p> <p>Залет</p> <p>Одраз</p> <p>Замав</p> <p>Правила на игра</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Вежби на основен став. - Игра со прсти: одбивање над глава: <ul style="list-style-type: none"> - со две раце, напред, назад, бочно; (со и без мрежа). - Игра „чекан“: напред, назад, на страна. - Сервиси: школки, тенис. - Смеч: смеч во правец на залет, - Блок: единечен и двоен. <p>Тактики во одбрана и напад.</p>

ТЕМА: ФУДБАЛ			
ЦЕЛИ	СОДРЖИНИ	ПОИМИ	АКТИВНОСТИ И МЕТОДИ
<p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да се поттикнува да учествува активно во организацијата и реализацијата на полутренажниот процес и селекцијата; - да ги развива базичните физички способности и општата издржливост; - да ги развива моторичките и специфичните моторички способности (стартна брзина, брзинска издржливост, специфична координација и сила на долните екстремитети, експлозивноста, одразот и др.); - да ги усвои, увежбува и практично применува во игра елементите од техниката и специфичната координација на движење со топка; - да ги усвои, увежбува и практично применува елементите од голманската техника; - да се маркира и демаркира во просторот на теренот; 	<p>Техника на фудбалот</p> <p>Тактика на фудбалот</p> <p>Игра</p> <p>Фудбалски натпревар</p>	<p>Селекција</p> <p>Жонглирање</p> <p>Дриблинг</p> <p>Маркирање и демаркирање</p> <p>Тактика (Индивидуална, групна и тимска тактика)</p> <p>Ситуациона игра</p> <p>Контролни натпревари</p> <p>Лига натпревари</p>	<p><i>Вежби за развивање техника:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - примања и додавања на топка со нога, глава и гради; - жонглирања со нога и глава; - водења на топка; - удари на топка со нога и глава; - дриблинзи; - голманска техника. <p><i>Вежби за развивање тактика:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - маркирање и демаркирање во игра; - тактика на игра во одбрана и напад; - организација на игра на целиот терен; - индивидуална тактика; - групна тактика; - тимска тактика. <p><i>Игра:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - игра на еден гол; - ситуациона игра; - игра на два гола; - усвојување на правила на игра. <p><i>Натпревари:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - контролни натпревари; - турнирски натпревари; - учество во лига натпревари на општинско; градско и државно ниво.

<p>- да ја усвои индивидуалната, групната и тимската тактика на игра на целиот терен, во сите одбранбени, организациони и напаѓачки ситуации;</p> <p>- да ги усвојува сите техничко-тактички задачи во игра и целиот фудбалски потенцијал, способност и квалитет да го подреди кон исполнување на тимската цел;</p> <p>- да ги знае, успешно да ги применува и да се придржува кон правилата на игра, се во духот на спортско и коректно натпреварување и фер-плеј;</p> <p>- да ги јакне чувствата на самодоверба, да научи да ги почитува своите но и противничките играчи, да верува во соиграчите, во тимот и во успехот.</p>			<p>- <i>Теоретски предавања:</i> видео и CD проекции на натпревари и ситуациони моменти во игра; организирани посети на фудбалски натпревари.</p>
--	--	--	---

ТЕМА: ПИНГ-ПОНГ			
ЦЕЛИ	СОДРЖИНИ	ПОИМИ	АКТИВНОСТИ И МЕТОДИ
<p>Ученикот / ученичката:</p> <p>-да усвојува, увежбува и усовршува основни пинг-понг ставови и движења, основни техники на држење на рекетот и ударот на топчето со рекетот;</p> <p>-да ја развива моториката на горните екстремитети (на дланката), брзината на ударот и прецизноста на ударот, гибкоста на долните екстремитети и карлицата;</p> <p>- да развива општи и посебни моторички движења на локомоторниот апарат специфични за пинг-понг;</p> <p>-да ја развива концентрацијата;</p> <p>-да учествува со совладани елементи на техниката од пинг-понг.</p>	<p>Техника: <i>држење на рекетот:</i> европски стил и азиски (кинеско-јапански) стил</p> <p>Ставови;</p> <p>-основни пинг-понг ставови; (паралелен и дијагонален);</p> <p>удар на топчето со рекетот;</p> <p>- форхенд и бекхенд</p> <p>Тактика: удар на топчето со рекетот во:</p> <p>-напад (од десна и лева страна);</p> <p>-одбрана(од лева и десна страна</p> <p>Игра: - на табла преку мрежа. -пинг-понгот се игра поединечно и во парови</p>	<p>-Пинг-понг како спортска игра</p> <p>-Пинг-понг ставови, удари</p> <p>- Форхенд -Бекхенд</p> <p>- Напад - Одбрана</p>	<p>- Вежби за основните ставови и удари во пинг-понгот.</p> <p>- Вежби за одбивање на топчето од сидот на салатата, подот на салатата, на табла преку мрежа, редување на топчето (со рекет), со лева и десна рака во место и движење.;</p> <p>-Вежби за увежбување и усовршување на техниката во пинг-понгот кај учениците, тактиката во напад и одбрана (вежби спаринг партнер поединечно и во парови)</p> <p>-Вежби за брзината, издржливоста, концентрацијата, за зајакнување на локомоторниот апарат (стомачната мускулатура, 'рбетниот столб, горните екстремитети, посебно шаката (десна и лева) на двете раце.</p> <p>-Училишни- меѓуодделенски натпревари и учество во натпревари организирани од Федерацијата на училиштен спорт.</p>

4. ДИДАКТИЧКИ ПРЕПОРАКИ

Спортот се карактеризира со тренажен процес којшто во основа е посебна форма на работа за остварување на поставените цели. Она што е наставата во образовниот систем во спортот е тренингот, односно тренажен процес. Понеѓу натпреварувачкиот квалитетен спорт и училишниот спорт постојат разлики во подготовките, оптоварувањето, натпреварите квалитетот и др. Поради тоа тренажниот процес на училишниот спорт е со помали оптоварувања (субмаксимални и умерени) така што тој процес се повеќе може да се сретне како *полутренажен* или *тнх тренажен процес*, тоа значи сите активности се сведени на ниво на способностите на учениците спортисти.

Според тоа тренингот со учениците спортисти ја има истата воспитно-образовна улога како и сите други активности во наставата, во училиштето и надвор од него. Наставникот, како тренер настојува да го постигне максималниот воспитно образовен ефект со целите и содржините на избраниот училиштен спорт.

Ученикот избира спорт. Ученикот е со определени спортски знаења и способности од спортот кој го избира, тој спорт го сака, има желба и мотив за спортување и натпревар итн. така што наставникот треба мудро да ги искористи сите овие предности предност во остварувањето на воспитно - образовните цели.

Откако наставникот ќе ги утврди способностите и спортското знаење од теничко-тактички аспект, тој ја планира работата за цела учебна година, го планира годишниот полутренажниот процес со тоа што во *првата фаза* настојува да ја подобри општофизичката способност на учениците спортисти и техничката подготовка.

Во *втората фаза* од планирањето наставникот предвидува усовршување и поврзување на спортските елементи како подготовка за изведување на композиција или целосна активност од одредена спортска дисциплина во: атлетиката, композиција на вежби во спортската и ритмичко-спортската гимнастика, делови од спортските игри итн.

Во *третата фаза* наставникот предвидува воведување на тактички варијанти, ги увежбува и ги подготвува за натпревар.

Во *четвртата фаза* од планирањето наставникот предвидува натпревари.

Учениците се вклучуваат во определен систем на натпревари во училишниот спорт и натпревари на локално ниво.

За реализација на наставната програма за спорт, наставникот треба да користи литература за спортот особено за спортот на оваа возраст на учениците, да користи стручна литература за психомоторните способности, за нивно подигнување со сите специфики на спортот, за техничката изведба и тактичките комбинации.

Посебно внимание наставникот треба да му посвети на оптоварувањето, тоа мора да биде сведено на способностите на ученикот, како и постепено подигнување на општите и специфичните физички способности. Крајниот ефект на полутренажниот процес и натпреварите е здравјето и правилниот физички развој на учениците. Во тие рамки наставникот

ги оптоварува учениците и ги води на натпреварите со почитување на противникот во фер-плеј натпревари и културно спортско однесување.

Наставникот треба да користи адекватна литература од прирачници, енциклопедии, учебници, трудови од пракса за пракса Интернет, образовни софтвери, списанија; аудио - визуелни средства и други средства во зависност од спортот.

5. СЛЕДЕЊЕ И ВРЕДНУВАЊЕ НА ПОСТИГАЊАТА НА УЧЕНИЦИТЕ

Работата со учениците во полутренажниот процес се следи и евидентира. На почетокот од работата, веднаш по формурањето на „спортската паралелка“, наставникот ги спроведува иницијалните мерења за утврдување на психомоторните и функционалните способности, како и спортско-техничките знаења на ученикот.

Во текот на полутренажниот процес наставникот редовно ги следи и вреднува постигањата на учениците и тоа според компонентите:

- ☞ следење на општата и специфичната спортска подготовка;
- ☞ спортско-техничката изведба на спортските елементи: поединечно, комбинирани и во целина;
- ☞ тактичка изведба на комбинации (поединечно и во целина), успешноста во целосното учество во спортот;
- ☞ афективните промени и постигања: соработката, фер-плеј однесување, соработката и спортската култура итн.

Ова се компоненти кои произлегуваат од поставените цели на Програмата за спорт и се составен дел на **планирањето на наставникот** за полутренажниот процес со учениците спортисти.

Компонентите се следат и евидентираат и се изведува бројчаната оценка.

6. ПРОСТОРНИ УСЛОВИ ЗА РЕАЛИЗИРАЊЕ НА ПРОГРАМАТА

Програмата во однос на просторните услови се темели на Нормативот за простор, опрема и наставни средства за деветгодишното основно училиште донесен од страна на министерот за образование и наука со Решение бр. 07-1830/1 од 28.02.2008 година.

7. НОРМАТИВ ЗА НАСТАВЕН КАДАР

Програмата за спорт може да ја изведува секој наставник кој ги исполнува условите за изведување на наставната по физичко и здравствено образование со завршен факултет за физичка култура, со посебен афинитет за спортот кој што треба да го реализира.

8. ОЧЕКУВАНИ РЕЗУЛТАТИ

Ученикот / ученичката:

АТЛЕТИКА:

- истрајно трчање од 400- 800 м; спринт; 60-100 м;
- скока: Техника на скокови во далечина: „згрчна“ и „свиена“ (увината);
- фрла: Школска и рационална техника;
- учествува во штафетни игри и полигони: - натпревари во штафетните игри и полигоните со користење елементи од трите атлетски.

СПОРТСКА И СПОРТСКО РИТМИЧКА ГИМНАСТИКА:

- изведува комбинации на вежби со најмалку 6-8 елементи на справите: акробатика, разбој, алки, вратило, коњ со рачки, на прескок да има еден до два скока за натпревар.

СПОРТСКИ ИГРИ:

- ги знае елементите на спортот што го избрал;
- може успешно да учествува во игра и да се натпреварува.

9. КОМИСИЈА ЗА ПОДГОТОВКА НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА

1. д-р Насе Кондовски - кинезиолог, Биро за развој на образованието - Скопје
2. д-р Зоран Радик- професор на Факултетот за физичка култура, претседател - Скопје
3. д-р Марјан Малцев, професор на Факултетот за Физичка култура - Скопје
4. Златко Павловски, наставник во ОУ „11 Октомври“ - Скопје
5. Ацо Миновски, директор во ОУ „Партениа Зогравски“ - Скопје
6. Христо Љапов, директор во Центар за детско творештво „Горе Органџиев“ - Велес
7. Мустафа Алиу, советник во Бирото за развој на образованието - Гостивар

10. РЕШЕНИЕ И ДАТУМ НА ДОНЕСУВАЊЕ НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА

Наставната програма по *изборен сѝорѝ* за шесто одделение на основното осумгодишно образование, односно за седмо, осмо или деветто одделение на основното деветгодишно образование ја донесе

Министер

Сулејман Рушита

на ден _____