

МИНИСТЕРСТВО ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА

БИРО ЗА РАЗВОЈ НА ОБРАЗОВАНИЕТО



Наставна програма

СПОРТ И СПОРТСКИ АКТИВНОСТИ

за II година

гимназиско образование

Скопје, 2025 година

ОСНОВНИ ПОДАТОЦИ ЗА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА

Наставен предмет	Спорт и спортски активности
Вид/категорија на наставен предмет	Задолжителен
Година на изучување	II (втора)
Теми/подрачја во наставната програма	• Основни подрачја - Физички развој и моторички и функционални способности - Индивидуални спортови (атлетика и гимнастика) - Тимски спортови (ракомет, кошарка, одбојка и фудбал) • Изборни подрачја - Фитнес и здравје (аеробик, фитнес, пилатес) - Танцови структури - Тимски и индивидуални спортови (футсал, кошарка 3x3, одбојка и ракомет со прилагоден простор и правила, бадминтон, тенис и пинг – понг)
Број на часови	2 часа неделно / 72 часа годишно
Опрема и средства	• Гимнастички душеци, атлетски душек, атлетски сталки, стартни блокови, ѓуле. • Справи од спортска гимнастика (вратило, разбој, алки). • Шведски сандак, рипстоли, шведска клупа, ниска греда, „јарец“, отскочна даска, морнарски скали, шведски скали, висечки јажиња, јаже за влечење. • Кошеви, ракометни голови и одбојкарска мрежа. • Стандардна големина на топки според обем и тежина за спортски игри (ракометни, кошаркарски, одбојкарски и фудбалски). • Обрачи, јажиња, медицински топки, ниски и високи чуневе – маркери за подлога, конусни маркери, ниски препони, палки, гумен ластик, координациски скали, • Аеробик - фитнес подлоги, пилатес топки, степер клупи. • Опрема за пинг – понг, бадминтон и тенис • Аудио систем. • Штоперица, сантиметарска пантлика, вага со висинометар, калипер.

Норматив на наставен кадар	Наставата по Спорт и спортски активности во II (втора) година гимназиско образование може да ја изведува лице кое има стекнато звање: Професор по Физичко и здравствено образование со завршен Факултет за физичко образование, спорт и здравје – наставна насока, VII/1 или VI/1 (според МРК) и 240 ЕКТС.
-----------------------------------	---

РЕЗУЛТАТИ ОД УЧЕЊЕ

Подрачје: ФИЗИЧКИ РАЗВОЈ И МОТОРИЧКИ И ФУНКЦИОНАЛНИ СПОСОБНОСТИ Вкупно часови: Примена на секој наставен час во воведниот и подготвителниот дел	
Резултати од учење Ученикот/ученичката ќе биде способен/на да: - планира и применува разновидни вежби и активности за обликување на телото и унапредување на физичкиот, моторичкиот и функционалниот развој во согласност со сопствените способности, потреби и нивото на физичка подготвеност; - самостојно ги следи и анализира промените на своите физички способности како резултат од редовната физичка активност; - разбира и активно применува здрави навики поврзани со физичката активност, исхраната и одморот, препознавајќи ја нивната важност за здравјето и квалитетот на живот. Ученикот/ученичката ќе развива: - одговорен однос кон безбедноста при изведба на физичките активности. - позитивен и одговорен однос кон редовната физичка активност.	
Содржини Комплекси на вежби за обликување на телото	Стандарди за оценување Применува и соодветно дозира број на повторувања и интензитет на комплекси на вежби за обликување, јакнење, истегнување и лабавење на мускулатурата, во различни ставови и положби, со и без реквизити, индивидуално и во парови.

• Моторички развој (сила, брзина, флексибилност, координација, рамнотежа, прецизност) • Функционален развој (аеробна и анаеробна издржливост), обем и интензитет	• Развива и ги подобрува моторичките и функционалните способности (сила, издржливост, брзина, рамнотежа, координација) преку правилна примена на вежби и контрола на оптоварувањето во текот на активностите. • Применува здравствено - хигиенски навики и почитува безбедносни правила за време на физичката активност.
Примери за активности • Учениците самостојно комбинираат, прилагодуваат и контролираат комплекси на вежби за обликување, јакнење и истегнување на мускулатурата со контролирано дишење и усогласено темпо во различни ставови (стойчки, седечки, легнати). • Учениците самостојно избираат и комбинираат вежби за обликување на телото со акцент на држење рамнотежа и пропорционален развој на мускулните групи. • Учениците самостојно комбинираат, прилагодуваат и контролираат вежби со сопствена тежина и реквизити (еластични ленти, топки, јаже, обрач...), со прилагодување на бројот на повторувања според своите способности. • Учениците самостојно комбинираат, прилагодуваат и контролираат комбинирани вежби за сила, координација и рамнотежа во форма на кратки повторувања. • Учениците самостојно изведуваат, комбинираат, прилагодуваат и контролираат во вежби за издржливост со умерен интензитет (на пр. интервално трчање, скокови, динамични движења во парови или групи). • Учениците самостојно комбинираат, прилагодуваат и контролираат вежби за развој на флексибилност на мускулите и подвижност на зглобовите, комбинирајќи статичко и динамичко истегнување. • Учениците самостојно планираат, изведуваат, комбинираат, прилагодуваат и контролираат кратки серии на вежби за сила, издржливост и флексибилност. • Учениците применуваат самостојно комбинираат, прилагодуваат и контролираат превентивни вежби за правилно држење на телото (планк, мост, баланс на едната нога), со контрола на телесното држење. • Самостојно и во парови изведуваат, комбинираат, прилагодуваат и контролираат вежби за олабавување на мускулите по интензивна активност, со контролиран ритам и темпо. Наставникот ги следи, контролира и коригира вежбите и активностите на учениците, ставовите и координацијата, поттикнува самостојна примена на вежби, го следи темпото и интензитетот на изведбата и обезбедува услови за безбедна, контролирана и мотивирачка средина.	

Подрачје: ИНДИВИДУАЛНИ СПОРТОВИ (атлетика и гимнастика) Вкупно часови: 10	
Резултати од учење Ученикот/ученичката ќе биде способен/на да: 1. ги изведува и подобрува техниките и движењата од атлетските дисциплини и спортската гимнастика со контрола, прецизност и почитување на правилата за безбедно вежбање; 2. го применува стекнатото знаење за унапредување на физичката подготвеност и развива позитивен однос кон редовната физичка активност.	
Содржини	Стандарди за оценување
• Атлетика - Брзо трчање и истрајно трчање - Скокови во далечина и височина, фрлања	• Според своите способности ги изведува техниките на трчање, скокање и фрлање со контрола, координација и техничка прецизност (истрајно и спринтерско трчање, скок во далечина згрчено и увинато, скок во височина техники стредел и фосбери и фрлања школска и рационална техника). • Ги одржува и унапредува резултатите во атлетските дисциплини, прилагодувајќи го интензитетот на вежбите според своите функционални способности, демонстрирајќи самоконтрола и издржливост.
• Гимнастика - Партерна гимнастика - Гимнастички справи	• Според своите способности правилно ги изведува техниките на елементите од партерна гимнастика, демонстрирајќи координација, рамнотежа и контрола на движењето при изведба на: колут напред, колут назад, „свеќа“, „мост“, „вага“, предмет на страна, стој на раце. • Според своите способности ги изведува вежбите на гимнастичките справи (вратило, разбој, алки, прескоци и ниска греда), покажувајќи стабилност, контрола и почитување на правилата за безбедна изведба.

Примери за активности

Атлетика

- Учениците изведуваат спринтерски трчања со акцент на старт, забрзување и финиш техника (мерење на време и анализа на напредокот).
- Учениците изведуваат истрајно трчање со контрола на ритамот и дишењето, прилагодувајќи го темпото на своите индивидуални способности.
- Учениците изведуваат активности трчање со промена на брзина и насока („брзо–бавно трчање“, „реакција на сигнал“ и др...), со цел подобрување на издржливоста и контролата на движењето.
- Учениците изведуваат скокови во далечина, згрчена и увината техника, со прилагодување на должината и брзината на залетот, одразот и доскокот.
- Учениците изведуваат скок во височина техника стредел и фосбери со постепено зголемување на висината и правилен доскок.
- Во групи, учениците применуваат серии потскоци и координациски скокови преку ниски препони или координациски скали, за развој на експлозивност и координација.
- Учениците изведуваат фрлања ѓуле со школска и рационална техника, контролирајќи ја положбата на телото и прецизноста на изведбата.
- Учениците применуваат вежби за развој на сила и експлозивност преку фрлање медицинка топка од различни почетни положби.

Гимнастика

- Учениците поврзуваат комбинација на елементи од партерна гимнастика (на пр.: колут напред – колут назад - „свеќа“ – „мост“ – челна вага, предмет на страна – „свезда“ - стој на раце), со контрола и координација на движењата.
- Учениците изведуваат поврзани елементи од стој на раце во колут напред со или без асистенција, демонстрирајќи стабилност и рамнотежа.
- Учениците изведуваат вежби за рамнотежа и држење на телото (вага - баланс на едната нога) во различни положби и времетраење.
- Учениците изведуваат висења, потпори и нишања на рипстоли, вратило, разбој и алки, со внимание на контрола и безбедност при изведбата и доскокот.

- Учениците изведуваат елементи на разбој во потпор (нишање, раменски стој, полувис), прилагодени според индивидуалните можности. - Учениците изведуваат прескок преку „јарец“ техники разнoжно и згрчено со контролиран залет, одраз и доскок, со или без асистенција. Наставникот ја следи активноста и техничката изведба на елементите од гимнастика, активно асистира, корегира и ги насочува учениците на правилна поставеност на телото при изведувањето на вежбите, го контролира интензитет и се грижи за безбедност и поттикнува самостојност и анализа на индивидуалниот напредок.	
Подрачје: ТИМСКИ СПОРТОВИ (ракомет, кошарка, одбојка, фудбал) Вкупно часови: 30	
Резултати од учење Ученикот/ученичката ќе биде способен/на да: - Ги изведува и подобрува техничките елементи во игра и натпревар, демонстрирајќи координација, прецизност и контрола при движење со и без топка. - Ги прилагодува техничките и тактичките дејствија во игра, со разбирање на улогите во тимот, стратегијата и движењата, демонстрирајќи соработка со соиграчите. - Ги почитува и применува правилата на игра и ферплеј во сите фази на натпреварот.	
Содржини	Стандарди за оценување
Ракомет - Ракометна техника - Техничко–тактички елементи - Правила на игра и ферплеј	- Според своите способности правилно ги применува елементите од ракометната техника во игра, демонстрирајќи контрола, прецизност и соработка со соиграчите (додавања, примања, водења, удари на гол и голманска техника). - Применува техничко-тактички елементи во напад и одбрана, според позицијата на соиграчите и противниците. - Применува основни правила почитувајќи ги принципите на ферплеј, тимска соработка и безбедност во игра и натпревар.

• Кошарка - Кошаркарска техника - Техничко–тактички елементи - Правила на игра и ферплеј	• Според своите способности правилно ги применува елементите од кошаркарската техника во игра, демонстрирајќи контрола, прецизност и соработка со соиграчите (додавања, примања, водења, кошаркарски двочекор и шут на кош). • Применува техничко-тактички елементи во напад и одбрана, според позицијата на соиграчите и противниците. • Применува основни правила почитувајќи ги принципите на ферплеј, тимска соработка и безбедност во игра и натпревар.
• Одбојка - Одбојкарска техника - Техничко–тактички елементи - Правила на игра и ферплеј	• Според своите способности правилно ги применува елементите од одбојкарската техника во игра, демонстрирајќи контрола, прецизност и соработка со соиграчите (одбивања на топка со прсти и подлактица, сервирања, смечирање, блокирање). • Применува техничко-тактички елементи во напад и одбрана, според позицијата на соиграчите и противниците. • Применува основни правила почитувајќи ги принципите на ферплеј, тимска соработка и безбедност во игра и натпревар.
• Фудбал / фудзал - Фудбалска техника - Техничко–тактички елементи - Правила на игра и ферплеј	• Според своите способности правилно ги применува елементите од фудбалската техника во игра, демонстрирајќи контрола, прецизност и соработка со соиграчите (додавања, примања, водења, удари на гол). • Применува техничко-тактички елементи во напад и одбрана, според позицијата на соиграчите и противниците. • Применува основни правила почитувајќи ги принципите на ферплеј, тимска соработка и безбедност во игра и натпревар.
Примери за активности Ракомет: • Учениците во парови и тројки применуваат додавања, примања и водење на топка во движење, со акцент на контрола, координација и насочување кон простор.	

- Изведуваат удари на гол со десна и лева рака од различни позиции, со поставен ученик како голман, прилагодувајќи го одразот и моментот на шут.
- Во групи учениците изведуваат комбинации на додавање – водење – удар на гол, со нагласена соработка и комуникација.
- Учениците изведуваат индивидуален напад и одбрана (1:1) со акцент на реакција и промена на насока.
- Во мали групи (3:3 или 4:4) учениците применуваат едноставни техничко – тактички решенија за создавање простор и завршница на нападот.
- Учениците изведуваат преод од напад во одбрана и обратно, со разбирање на позиционирање и комуникација меѓу играчите.
- Учениците применуваат маркирање и демаркирање во контролирани ситуации, со нагласок на движење без топка и поддршка на соиграчот.
- Учениците учествуваат во игра на половина терен (5:5) со координирани задачи (на пр.: ограничен број додавања пред шут, смена на позиција, итн.).
- Учениците учествуваат во натпреварувачка игра (7:7) со нагласок на ферплеј, соработка и почитување на правилата на играта.
- Учениците изведуваат техничко–тактички комбинации во напад и одбрана во симулирани ситуации, прилагодувајќи ги реакциите според движењето на противникот.

Кошарка:

- Учениците во парови и тројки изведуваат прецизни додавања и примања на топка во движење.
- Учениците изведуваат водење на топка со промена на рака и насока со забрзување и забавување.
- Учениците изведуваат двочекор и скок-шут од различни позиции.
- Учениците применуваат шутеви на кош од различни растојанија и позиции.
- Учениците изведуваат игра 1:1 и 2:2 со избор на момент на додавање, водење и шут во кош.
- Учениците во групи (3:3 или 4:4) применуваат едноставни техничко–тактички решенија во напад и одбрана, прилагодувајќи се на движењето на противникот.
- Учениците изведуваат просторно позиционирање во одбрана и напад.
- Учениците учествуваат во игра на половина терен (3:3 или 4:4) со конкретни задачи од водење, додавање, шутирање и промена на позиции.
- Учениците учествуваат во игра 5:5 со тимска координација, тактичка дисциплина и почитување на правилата на играта.
- Учениците применуваат ферплеј во игра и почитување на правилата.

Одбојка:

- Учениците применуваат одбивање на топка со прсти и подлактица во парови и мали групи, со нагласок на контрола и точност на насоката.
- Изведуваат челен и подрачен сервис од различни позиции во теренот, со цел прецизно упатување на топката кон зададена зона.
- Учениците вежбаат смечирање и блокирање во поедноставени ситуации (без противник или со поставена топка), со внимание на временска усогласеност и координација со соиграчот.
- Учениците применуваат комбинација на прием – додавање – смеч, со поставени задачи за организација на нападот.
- Во мали групи учениците изведуваат техничко–тактички решенија во одбрана и напад со прецизно позиционирање (3:3 или 4:4).
- Учениците практикуваат ротирање на местата во игра, разбирајќи ја функцијата на секоја позиција (сетер, либеро, смечер, блокер).
- Учениците вежбаат одбрана при смечирање со поставување на блок со еден или двајца играчи, прилагодувајќи го движењето на акцијата на противникот.
- Учениците учествуваат во игра на половина терен (3:3, 4:4) со ограничен број додавања и задача за завршница.
- Учествуваат во игра 6:6 со нагласок на тимска соработка, ротација и тактичка дисциплина во напад и одбрана.
- Учениците применуваат ферплеј во игра и почитување на правилата.

Фудбал:

- Учениците во парови и мали групи применуваат додавања и примања на топка со различна сила и насока, со акцент на контрола и прецизност.
- Изведуваат водење на топка со промена на правец и темпо, користејќи ги и двете нозе во контролирани ситуации.
- Практикуваат удари на гол од место и во движење, со десна и лева нога, од различни позиции и растојанија.
- Учениците комбинираат додавање–водење–удар на гол, нагласувајќи го изборот на момент за додавање или завршница.
- Учениците применуваат индивидуални решенија 1:1, со нагласок на брзина, измама и одбрана без прекршок.
- Во групи од 3–5 ученици изведуваат комбинации на додавања, отворање и движење без топка, за создавање простор во напад.
- Вежбаат позиционирање во одбрана со покривање на простор и играч, и брз преод во контранапад.
- Учениците применуваат тимски акции со ограничен број додавања за поттикнување на координирана и брза игра.
- Учениците учествуваат во игра на половина терен (4:4, 5:5) со поставени задачи (на пр. две додавања пред шут, смена на позиција по додавање, игра на допир).
- Учествуваат во натпреварувачка игра со акцент на ферплеј, тактичка дисциплина и комуникација.

- Учениците демонстрираат соработка и одговорност во тимска игра и почитување на фудбалските правила.

Наставникот го следи развојот на техничките изведби и ја прилагодува сложеноста на задачите според нивото на групата, ги насочува учениците кон тимска игра, комуникација и рационално користење на просторот и обезбедува безбедна средина, мотивира ферплеј и позитивен натпреварувачки дух.

Подрачје: **ИЗБОРНИ ПОДРАЧЈА**

Вкупно часови: 32

Резултати од учење

Ученикот/ученицата ќе биде способен/на да:

1. Применува вежби и движења од аеробик, фитнес и пилатес, прилагодувајќи го интензитетот, бројот на повторувања и динамиката според сопствените физички способности.
2. Применува ритмички и танцови структури усогласени со музички ритам и темпо во индивидуална и групна изведба.
3. Применува техники и тактики од изборни тимски и индивидуални игри, почитувајќи соработка и ферплеј.

Содржини	Стандарди за оценување
• Фитнес и здравје - Аеробик - Фитнес - Пилатес - Аеробна и анаеробна издржливост - Функционален тренинг	• Применува аеробик движења и чекори (high-low, step, kick), усогласени со музички ритам, прилагодувајќи ја амплитудата, брзината и интензитетот според сопствените способности. • Применува техника на фитнес-вежби за сила, издржливост, флексибилност и координација во согласност со своите способности и безбедносните правила. • Применува пилатес вежби со правилна техника на дишење и контрола на движењата, демонстрирајќи концентрација и рамнотежа при изведба.
• Ритмички танцови структури - Народни ора - Класични танци - Модерни танци - Ритам	• Демонстрира правилна техника, ритам и координација при изведба на традиционални ора со музичка придружба. • Демонстрира правилна техника, ритам и координација при изведба на основни техники и движења од класични и модерни танци.

• Тимски и индивидуални игри¹ - Футсал, Кошарка 3x3, Одбојка, Ракомет Бадминтон, Тенис, Пинг-понг (адаптирани правила и простор)	• Применува правилна техника при изведба на елементи од избраната тимска или индивидуална спортска игра, демонстрирајќи координација при контрола на движењата. • Применува техничко–тактички елементи со разбирање на играта во напад и одбрана. • Демонстрира ферплеј, безбедност и одговорно однесување почитувајќи ги правилата на игра.
Примери за активности Аеробик, фитнес, пилатес и танцови структури • Учениците изведуваат ниски, средни и високи интензивни аеробик чекори со музика (Low, Mid, High Steps), според сопствените способности. • Учениците комбинираат аеробик движења во кореографии со постепено зголемување на темпото и координациската сложеност. • Учениците применуваат високо интензивен тренинг (HIIT) со кратки интервали на аеробни и анаеробни активности (на пр. скокови со ширење на раце и нозе, планинар - вежба во потпор, со наизменично придвижување на колената кон градите, чучнувања, исчекори, склекови, комбинирана вежба со потпор, склек и скок – bungees, скокови од чучнување, трчање со високи колена) според сопствените способности. • Учениците изведуваат функционален тренинг со вежби кои вклучуваат повеќе зглобови и мускулни групи (исчекор со ротација на трупот, планк со допир, чучнувања, подигање на карлицата - глутеус мост, “супермен”, подигања на трупот.) • Учениците применуваат фитнес вежби за горен, долен и централен дел од телото, користејќи сопствена тежина, ластиси или мала опрема. • Учениците изведуваат основни пилатес вежби во стоење, на подлога и со топка, со нагласок на контрола, дишење и стабилност на телото. • Учениците изведуваат контролирани вежби за истегнување и флексибилност, почитувајќи ги принципите на правилно дишење и безбедност. • Учениците изведуваат традиционални македонски ора, како и ора од други етнички заедници. • Учениците изведуваат современи танцови стилови со музика, демонстрирајќи ритам, координација и контрола на движењата • Учениците креативно создаваат кореографии во групи, комбинирајќи танцови чекори со различен интензитет и музички ритам.	

¹ Во наставната тема Изборни тематски подрачја во II (втора) година учениците имаат можност според нивниот интерес кон одреден спорт да изберат една или повеќе од дадените наставни содржини. Бројот на часовите во тематските подрачја и содржини може да се менува во зависност од просторно – материјалните и технички услови во училиштето, од предзнаењата, вештините и способностите на учениците, како и од креативноста на наставникот и климатските фактори.

Тимски и индивидуални спортови

- Учениците практикуваат елементи на контрола и додавање на топка во парови или тројки според избраниот спорт (на пр. пасови со нога во фудсал, додавања со рака во ракомет, прецизни сервиси во бадминтон или пинг-понг).
- Вежбаат координација и прецизност во движењето низ мини-полигони или игровни ситуации (на пр. дриблинг, насочено додавање, прецизен удар/сервис).
- Применуваат елементи на техниката во континуирана игра (3x3, 4x4, или 1x1 во индивидуални спортови) со акцент на темпо, насока и контрола.
- Учениците во мали групи (3x3, 4x4, 5x5) применуваат едноставни техничко–тактички решенија во напад и одбрана, прилагодувајќи ја играта на поставените услови (на пр. ограничен број додавања, дефинирана зона за напад, обврзно движење без топка).
- Учениците вежбаат позиционирање, пресинг и премин од одбрана во напад преку кратки натпревари со адаптирани правила.
- Учениците применуваат анализи на играта (кратка рефлексивна по натпревар), идентификувајќи добри решенија и можности за подобрување.
- Учениците организираат мини-турнири и натпревари во избраните игри (фудсал, кошарка 3x3, одбојка, ракомет, бадминтон, тенис, пинг-понг) со адаптирани правила за простор, време и број на играчи.
- Учениците ротираат во улоги на играч, судија и организатор, демонстрирајќи разбирање на правилата и фер однесување.
- Учениците се поттикнуваат на тимска комуникација, поддршка и спортска култура при секоја активност.

Наставниците применуваат адаптирани правила на игра од индивидуални и колективни изборни спортови (Фудсал: 4+1 играч, натпревар до 5 гола или 10 минути, без остри контакти; Кошарка 3x3: игра на еден кош, ограничен број додавања (5 по акција), натпревар до 11 поени; Одбојка: 4x4 со намалено поле и до 15 поени; Ракомет: 5x5 со скратено време и без агресивен контакт; Бадминтон / Тенис / Пинг-понг: игра до 11 поени, во сетови од 2 добиени.

Наставникот ги следи активностите на учениците, континуирано им укажува и ги коригира евентуалните пропусти и грешки во примената на фитнес вежбите и ритмичките структури, ги мотивира и насочува кон изборот на активности во согласност со интересите и нивоата на подготвеност на учениците во изборот на индивидуалните и тимски спортови, со задолжителната примена на правилата на игра и ферплеј однесување.

ИНКЛУЗИВНОСТ, РОДОВА РАМНОПРАВНОСТ/СЕНЗИТИВНОСТ И ИНТЕРКУЛТУРНОСТ

Наставниците во гимназиското образование поттикнуваат инклузивност преку обезбедување активно вклучување на сите ученици во наставните активности. Соодветно ги адаптираат методите на работа за да одговараат на различните когнитивни и емоционални потреби на учениците, користејќи пристапи како индивидуализација, диференцијација, тимска работа и соученичка поддршка. При работа со ученици со попреченост, наставниците применуваат индивидуални образовни планови кои вклучуваат прилагодени резултати од учење и стандарди за оценување и овозможуваат дополнителна поддршка од образовни асистенти, медијатори, татори-волонтери и професионалци од ресурсните центри.

Редовното следење на напредокот на учениците, особено оние од ранливите групи, е од суштинско значење. Наставниците навремено ги идентификуваат евентуалните тешкотии и обезбедуваат насоки за нивно надминување, притоа создавајќи поддржувачка средина за постигнување на резултатите од учењето. Овој пристап не само што ги поттикнува академските постигнувања, туку и ја гради самодовербата на учениците и нивното чувство на припадност.

Во промовирањето на родова рамноправност, наставниците внимаваат да не се поттикнуваат стереотипни родови улоги при организирање на активностите. При формирањето групи за работа или доделувањето задачи, наставниците обезбедуваат рамнотежа помеѓу момчињата и девојчињата, додека при користењето примери, текстови и илустрации ја поддржуваат родовата сензитивност и ги поттикнуваат учениците да ги надминат родовите стереотипи. Наставниот процес е осмислен така што родовата еднаквост и етничката/културната сензитивност се природен дел од сите активности, особено преку користење, секаде каде што е можно, материјали и содржини кои промовираат интеркултурализам и меѓуетничка интеграција.

Наставниците ги воведуваат учениците во различни културни перспективи преку активности кои промовираат почитување на различностите во сите можни ситуации. Ова им овозможува на учениците да развијат свест за интеркултурно разбирање и соработка, што е основа за создавање и развој на кохезивно, хармонично општество.

ОЦЕНУВАЊЕ НА ПОСТИГАЊАТА НА УЧЕНИЦИТЕ

За да овозможи учениците да ги постигнат очекуваните стандарди за оценување, наставникот континуирано ги следи активностите на учениците за време на поучувањето, учењето и вежбањето, прибира информации за напредокот на секој ученик и истите ги заведува во ученичките портфолија. За учеството во активностите, учениците добиваат повратна информација во која се укажува на нивото на успешност во реализацијата на физичките активности и се даваат насоки за подобрување (формативно оценување). За таа цел, наставникот ги следи и оценува:

- напредокот во примената на елементите од техниките на индивидуалните спортови;
- напредокот во примената на елементите од техниките на тимските спортови;
- редовноста во наставата, активната вклученост на часовите и тимската соработка со соучениците;
- познавањето на правилата на спортовите и почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.

Во текот и на крајот од учебната година учениците се оценуваат со бројчани оценки. Наставникот обезбедува вклучување на сите ученици во сите активности за време на часот, а притоа ги користи податоците добиени од мерењето на физичкиот развој и моторичките и функционални способности.

Наставникот го следи физичкиот развој и моторичките и функционални способности преку мерења што ги спроведува на почетокот и на крајот од учебната година. Мерењата се од областа на кардиореспираторната издржливост (проценка на аеробниот и анаеробниот капацитет), составот на телото (BMI – индекс на телесна маса, обем на половината), мускулната сила, издржливоста на мускулната сила, флексибилноста, брзината, агилноста и координацијата.

Следењето помага да се мотивираат учениците да ги подобрат своите резултати, а наставникот има задача да ги препознае и награди постигнувањата во остварување на целта.

Резултатите од тестовите кои се применуваат за проценка на нивоата на моторичките способности и мерењата што се прават заради увид во морфолошкиот статус на учениците, не треба да се поврзани со сумативната оценка на учениците по предметот спорт и спортски активности.

Почеток на имплементација на наставната програма	учебна 2026/2027 година
Институција/ носител на програмата	Биро за развој на образованието
Согласно член 21 став 3 од Законот 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 и 67/17, 64/18 и „Службен весник на Република Северна Македонија“ бр. 229/20, 78/25 и 132/25), министерката за образование и наука ја донесе наставната програма по предметот <i>Спорт и спортски активности</i> за II (втора) година гимназиско образование.	бр. <u>13-13939/4</u> <u>03.11.2025</u> година Министерка за образование и наука, проф. д-р Весна Јаневска, с.р.