

МИНИСТЕРСТВО ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА

БИРО ЗА РАЗВОЈ НА ОБРАЗОВАНИЕТО



Наставна програма

СПОРТ И СПОРТСКИ АКТИВНОСТИ

за I година

Скопје, 2025 година

ОСНОВНИ ПОДАТОЦИ ЗА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА

Наставен предмет	<i>Спорт и спортски активности</i>
Вид/категорија на наставен предмет	Задолжителен
Година на изучување	I (прва)
Теми/подрачја во наставната програма	• Основни подрачја - Физички развој и моторички и финкционални способности - Индивидуални спортови (атлетика и гимнастика) - Тимски спортови (ракомет, кошарка, одбојка и фудбал) • Изборни подрачја - Фитнес и здравје (аеробик, фитнес, пилатес) - Ритмички танцови структури (народни ора и танци) - Тимски и индивидуални игри (футсал, кошарка 3x3, мини одбојка, мини ракомет, 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, штафетни палки. • 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 I (прва) 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 секоја наставен час во воведниот и подготвителниот дел

Резултати од учење

Ученикот/ученичката ќе биде способен/да:

1. Применува вежби за обликување на телото.
2. Применува активности и вежби за одржување и подобрување на физичкиот, моторички и функционален развој.

Ученикот/ученичката ќе развива:

3. хигиенски и здравствени навики.
4. позитивен однос кон своето здравје и благосостојба.

Содржини

- Комплекси на вежби за обликување на телото и движењата
- Моторички развој (сила, брзина, флексибилност, координација, рамнотежа, прецизност)
- Функционален развој (аеробна и анаеробна издржливост), обем и интензитет

Стандарди за оценување

- Применува и соодветно дозира број на повторувања на комплекси на вежби за обликување на телото во различни ставови и положби со и без реквизити (истегнување, јакнење и лабавење) индивидуално и во парови.
- Ги одржува и подобрува моторичките и функционални способности со соодветно дозирање на интензитет на оптеретувањето.

Примери за активности

- Учениците активно применуваат комплекси на вежби за истегнување, јакнење и лабавење на сите мускулни групи во различни ставови и положби, во стоење и во седната и легната положба, според последователните активности во главниот дел на часот.
- Учениците активно во парови применуваат комплекси на вежби за истегнување, јакнење и лабавење на сите мускулни групи во положби, во стоење и во седната и легната положба, според последователните активности во главниот дел на часот.
- Учениците активно применуваат комплекси на вежби за истегнување, јакнење и лабавење на сите мускулни групи во различни ставови и положби со реквизити (палка, топка, чуњеви, обрач, јаже и др...), според последователните активности во главниот дел на часот.

- Учениците активно применуваат комплекс на поединечни и во комбинација поскоци и скокови во место и движење со различен обем и интензитет, без и со реквизити, во зависност од последователните активности во главниот дел на часот.
- Учениците активно во групи применуваат активности и вежби со различен обем и интензитет за развој на функционалните способности (аеробна и анаеробна издржливост).
- Учениците индивидуелно и во групи применуваат активности и вежби со различен обем и интензитет за развој на моторичките способности (сила, брзина, експлозивност, рамнотежа, координација, флексибилност, прецизност).
- Учениците индивидуално и во парови со различен обем и интензитет применуваат превентивни вежби за спречување на појава на деформитети, без и со реквизити и на справи.
- Учениците индивидуално и во групи применуваат со различен обем и интензитет физички активности и вежби за намалување на телесната тежина.

Наставникот ги следи и корегира изведбите на вежбите за обликување на телото и движењата, им помага и ги насочува при изборот и активно го контролира обемот и интензитетот на активностите и вежбите за развој на функционалните и моторички способности.

Подрачје: **ИНДИВИДУЕЛНИ СПОРТОВИ** (атлетика и гимнастика)

Вкупно часови: 12

Резултати од учење

Ученикот/ученичката ќе биде способен/на да:

1. ги изведува и подобрува техниките на елементи од атлетските дисциплини
2. ги изведува и подобрува техниките на елементи од спортската гимнастика

Содржини	Стандарди за оценување
• Атлетика - Брзо трчање, трчање со умерено темпо и штафетно трчање - Скокови во далечина и височина, фрлања	• Според своите способности правилно ги изведува техниките на трчање, скокање и фрлање (истрајно и спринтерско трчање, штафетно трчање, скокови во далечина згрчено и увинато, скокови во височина стредел и фосбери, фрлања школска и рационална техника). • Ги одржува и подобрува свите резултати од атлетските дисциплини.

Примери за активности

- Учениците во групи од висок старт изведуваат истрајно трчање со умерено темпо со примена на индивидуална тактика во фазите на движење на патеката (при стартот – на почетокот на патеката, во делот на патеката и завршниот дел – финишот), со мерење на време.
- Учениците трчаат и прескокнуваат преку поставени препреки (палици, координациски скали, ниски препони, медицинки).
- Учениците во групи изведуваат експлозивни истрчувања - спринт од различни почетни положби (седење, лежење на грб, на стомак, клечење и сл.), од 10 до 60 метри, свртени кон правецот на трчање и обратно.

- Учениците изведуваат трчање со прогресија (забрзување - успорување).
- Учениците од низок страт во групи изведуваат експлозивни истрчувања со мерење време (натпревар).
- Учениците во групи изведуваат техника штафетно трчање со примена на тактика при трчањето, како и тактика при промената и примопредавање на штафетна палка.
- Учениците во групи од по четири ученици се натпреваруваат во штафетно трчање со мерење на време.
- Учениците изведуваат двоножни и едноножни потскоци и скокови во комбинација, без и со јаже, скокови на кординациски подни скали и скокови преку ниски препони.
- Учениците изведуваат скок во далечина згрчена техника со оптимален залет и мерење на должина на скокот (натпревар).
- Учениците изведуваат скок во далечина свиена техника со оптимален залет и мерење на должина на скокот (натпревар).
- Учениците изведуваат скок во височина опчекорна техника (“стредел”) со постапно зголемување на висината на препреката во трчање на голем атлетски душек (натпревар - мерење на висина на скокот).
- Учениците изведуваат скок во височина грбна техника “фосбери-флоп”, со постапно зголемување на висината на препреката во трчање на голем атлетски душек (натпревар - мерење на висина на скокот).
- Учениците изведуваат школска и рационална техника на фрлање ѓуле со мерење на должина на фрлањето.

Наставникот ги следи учениците во активностите при изведувањето на техниките на елементите од атлетика, ги мотивира и им укажува на грешките при изведбите, ги истакнува учениците најдолгите и највисоки скокови и најдобрите техники и се грижи за нивната безбедност.

• Гимнастика

- Партерна гимнастика
- Гимнастички справи

- Според своите способности правилно ги изведува техниките на елементите од партерна гимнастика (колут напред, колут назад, “свеќа”, “мост”, предмет на страна, стој на раце).
- Според своите способности правилно ги изведува техниките на вежбите на гимнастички справи (вратило, разбој, алки, прескоци, ниска греда).

Примери за активности

- Учениците ги поврзуваат научените елементи од партерна гимнастика во состав од повеќе елементи (колут напред, колут назад, „свеќа“, „мост“, предмет на страна - „свезда“ и челна вага).
- Учениците изведуваат стој на раце поврзано со колут напред со и без асистенција.
- Учениците изведуваат висување и нишање на гимнастички справи со правилен наскок и доскок (рипстоли, вратило, алки, разбој).
- Учениците со асистениција и самостојно изведуваат узмав на вратило нишање во висување со потколеница.
- Учениците со асистениција изведуваат нишање во упор и потпор и раменски стој на разбој поставен на оптимална висина и ширина.
- Учениците на алки поставени на оптимална висина, изведуваат нишања и со асистениција и самостојно изведуваат вис склопено напред.

- Учениците самостојно и со асистенција поединечно и во комбинација изведуваат гимнастичко одење, одење со потклекнување, детски потскок, вртење (90° и 180°), вага, двоножен доскок на ниска греда.
- Учениците изведуваат прескокнување преку „јарец“ разножно и згрчено со суножен одраз на отскочна даска, и со постапно зголемување на должината на залетот и висината на „јарецот“ со и без асистенција.

Наставникот ги следи активностите и изведбата на елементите од гимнастика од страна на учениците, активно асистира и континуирано им укажува и ги корегира евентуалните грешки, ги мотивира учениците истакнувајќи ги најдобрите техники на изведување и максимално се грижи за нивната безбедност на часот.

Подрачје: **ТИМСКИ СПОРТОВИ** (ракомет, кошарка, одбојка, фудбал)

Вкупно часови: 32

Резултати од учење

Ученикот/ученичката ќе биде способен/на да:

1. изведува елементи од техника во игра и натпревар
2. изведува техничко–тактички комбинации во игра во одбрана и напад
3. ги применува правилата на игра

Содржини	Стандарди за оценување
• Ракомет - Ракометна техника - Техничко–тактички елементи - Правила на игра	• Изведува елементи од ракометна техника во игра (додавања, примања, водења и удари на гола). • Изведува едноставни техничко - тактички елементи на игра во одбрана и напад. • Препознава и применува правила во ракометна игра и натпревар.
• Кошарка - Кошаркарска техника - Техничко–тактички елементи - Правила на игра	• Изведува елементи од кошаркарска техника во игра (додавања, примања, водења, двочекор, шутеви во кош). • Изведува едноставни техничко - тактички елементи на игра во одбрана и напад. • Препознава и применува правила во кошаркарска игра и натпревар.
• Одбојка - Одбојкарска техника - Техничко–тактички елементи - Правила на игра	• Изведува елементи од одбојкарската техника во игра (одбивања на топка со прсти и подлактица, сервирања, смечирање, блокирање). • Изведува едноставни техничко - тактички елементи на игра во одбрана и напад. • Препознава и применува правила во одбојкарската игра и натпревар.

• Фудбал / фудзал - Фудбалска техника - Техничко–тактички елементи - Правила на игра	• Изведува елементи од фудбалска техника во игра (додавања, примања, водења, удари на гол). • Изведува едноставни техничко - тактички елементи на игра во одбрана и напад. • Препознава и применува правила во фудбалската игра и натпревар.
Примери за активности • Учениците применуваат ракометни додавања и примања на топка во место и движење со освојување на простор во парови, тројки и групи, во комбинација со водење на топка и удари на гол со десна и лева. • Учениците применуваат удари на гол од седум метри (пенал), удари на гол со два и три чекори од различни позиции, во комбинација со додавања и водења на топка со поставен ученик како голман. • Учениците применуваат научени елементи од ракометната техника и правила во игра на еден гол и на два гола. • Учениците во игра ги применуваат специфичните улоги и задачи во ракометната игра во одбрана и напад. • Учениците применуваат индивидуална одбрана и напад (1:1), групна одбрана и напад (2:1, 2:2, 3:2, 3:3, 4:3, 4:4, 5:4, 5:5) и тимска одбрана и напад (7:7). • Учениците применуваат техничко - тактички елементи на пасивна и активна одбрана со просторно маркирање – покривање, покривање на играч, превземање на играч, одземање на топка и игра во одбрана и одреден простор. • Учениците применуваат техничко - тактички елементи на напад со завршница и шут на гол во игра и натпревар на два гола (7:7) со специфички координирани задачи. • Учениците применуваат кошаркарски додавања и примања на топка во движење со освојување на простор во парови, тројки и групи, во комбинација со водење на топка и шут на кош. • Учениците применуваат шут од слободни фрлања, шут на кош во движење и во комбинација со додавање, примање и водење на топка, скок шут и десен и лев двочекор од различни позиции. • Учениците применуваат научени елементи од кошаркарската техника и правила во игра на еден и два коша (5:5). • Учениците во игра ги применуваат специфичните улоги и задачи од кошаркарската игра во одбрана и напад. • Учениците применуваат техничко - тактички елементи со просторно маркирање – покривање, покривање на играч, превземање на играч, одземање на топка, игра во одбрана и одреден простор. • Учениците применуваат техничко - тактички елементи на напад со завршница. • Учениците во игра на два коша (5:5) со специфички задачи применуваат техничко–тактички елементи во игра. • Учениците применуваат техники на одбивање и примање на топка преку високо поставена мрежа во парови групи од по три до шес ученици во комбинација со сервирање. • Учениците применуваат техники на челен сервис, смечирање и блокирање. • Учениците применуваат техники на одбивање и примање на топка преку мрежа во комбинација со сервирање, смечирање и блокирање. • Учениците применуваат просторно поставување на местата во игра и воедно ги применуваат специфичните улоги и задачи на одбојкарската игра во одбрана и напад со задолжително ротирање на местата во игра.	

- Учениците применуваат техничко - тактички елементи на игра во одбрана со просторно покривање на теренот при напад од противникот. - Учениците применуваат техничко - тактички елементи во одбрана при смечирање, со поставување на блок со еден и два играчи. - Учениците во игра 6:6 применуваат техничко–тактички елементи на организирање на напад со смечирање. - Учениците во игра 6:6 со специфички координирани задачи применуваат техничко–тактички елементи во игра и натпревар. - Учениците применуваат фудбалски додавања и примања на топка во место и движење со освојување на простор во парови, тројки и групи од по четири ученици, во комбинација со водење на топка и удари на гол со десна и лева нога. - Учениците применуваат удари на гол од пенал, удари на гол од различни позиции и во комбинација со додавања и водења на топка со поставен ученик како голман. - Учениците применуваат научени елементи од фудбалската техника и правила во игра на еден и два гол. - Учениците во игра ги применуваат специфичните улоги и задачи во фудбалската игра во одбрана и напад. - Учениците применуваат индивидуална и групна одбрана и напад. - Учениците применуваат техничко - тактички елементи на пасивна и активна одбрана со просторно маркирање – покривање, покривање на играч, превземање на играч, одземање на топка, игра во одбрана и одреден простор. - Учениците применуваат техничко - тактички елементи на напад со завршница и шут на гол во игра и натпревар на два гола со специфички координирани задачи. Наставникот ги следи активностите и примената на техничко–тактичките елементи од страна на учениците, континуирано им укажува и ги корегира евентуалните пропусти и грешки, ги мотивира учениците истакнувајќи ги најдобрите изведби и укажува на задолжителната примената на правилата на игра и фер плеј однесување.	
Подрачје: ИЗБОРНИ ПОДРАЧЈА Вкупно часови: 28	
Резултати од учење Ученикот/ученичката ќе биде способен/на да: - изведува правилно техники и вежби од аеробик, фитнес и пилатес, со акцент на контрола, координација и правилно дишење, прилагодувајќи го интензитетот според сопствените физички способности. - изведува правилно ритмички и танцови структури, усогласени со музичкиот ритам, со акцент на координација, изразност и континуитет на движењата. - изведуваат правилно техники и тактики од изборни тимски и индивидуални игри, со почитување на правилата и спортското однесување.	
Содржини	Стандарди за оценување
Фитнес и здравје - Аеробик - Фитнес - Пилатес	Применува аеробик чекори и движења (хај-лоу, степ, кик) во согласност со музичкиот ритам и со акцент на правилната техника и координација.

	• Применува правилна техника на фитнес вежби за развој на сила, аеробна и анаеробна издржливост, флексибилност, координација. • Препознава основни пилатес вежби и техника на дишење.
• Ритмички танцови структури - Народни ора - Класични танци - Модерни танци	• Применува научени чекори во изведба на традиционални ора со музика. • Применува основни техники и движења од класични и модерни танци.
• Тимски и индивидуални игри¹ - Футсал, Кошарка 3x3, Мини одбојка, Мини ракомет - Бадминтон, Тенис, Пинг-понг	• Применува правилна техника при изведба на основни елементи на избраната индивидуалната или тимска игра. • Применува основни техничко–тактички елементи од избраниот спорт во игра и натпревар. • Применува правила на игра од изборните спортови. • Применува безбедносни мерки во текот на играта и се грижи за сопствената и безбедноста на останатите играчи.
Примери за активности • Учениците изведуваат ниско-интензивни аеробик чекори и кординирани движења со раце со музика (Low Steps). • Учениците изведуваат средно-интензивни аеробик чекори и кординирани движења со раце со музика (Mid Steps). • Учениците изведуваат високо-интензивни аеробик чекори и кординирани движења со раце со музика (High Steps). • Учениците изведуваат основни степ чекори и кординирани движења со раце со музика (Basic Step Moves). • Учениците изведуваат средно ниво степ чекори и кординирани движења со раце со музика (Intermediate Step Moves). • Учениците изведуваат напредни степ чекори и кординирани движења со раце со музика (Advanced Step Moves). • Учениците изведуваат основните кик-аеробик чекори и движења и кординирани движења со раце со музика. • Учениците изведуваат мини кореографија од хај-лоу, стет и кик-аеробик. • Учениците изведуваат фитнес вежби за целото тело. • Учениците изведуваат фитнес вежби за мускулните на горниот дел на телото (Upper Body Exercises). • Учениците изведуваат фитнес вежби за мускулатурата на долниот дел на телото (Lower Body Exercises). • Учениците изведуваат фитнес вежби за мускулите на централниот дел од телото (Core Exercises). • Учениците изведуваат фитнес кардио вежби со и без справи (Cardio Exercises).	

¹ Во наставната тема Изборни тематски подрачја во I (прва) 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.

- Учениците изведуваат основни пилатес вежби во стоење.
- Учениците изведуваат основни пилатес вежби на подлога.
- Учениците изведуваат основни пилатес вежби со пилатес топка.
- Учениците изведуваат по избор македонски традиционални народни ора и ора од различни етнички заедници.
- Учениците изведуваат по избор модерни танци (латино и стандардни) со музика.
- Учениците учествуваат во индивидуалните и тимските игри по сопствен избор, применувајќи ги основните правила на игра.
- Учениците учествуваат во индивидуалните и тимските игри по сопствен избор, практикувајќи различни тактики и стратегии.
- Учениците учествуваат во индивидуалните и тимските игри по сопствен избор, фокусирајќи се на соработка и фер-плеј.
- Учениците учествуваат во тимските игри по сопствен избор, поттикнувајќи тимска комуникација и соработка.

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 задолжителната примената на правилата на игра и фер плеј однесување во изборните индивидуални и тимски игри.

ИНКЛУЗИВНОСТ, РОДОВА РАМНОПРАВНОСТ/СЕНЗИТИВНОСТ И ИНТЕРКУЛТУРНОСТ

Наставникот обезбедува инклузивност преку вклучување на сите ученици во сите активности за време на часот. Притоа, овозможува секој ученик да биде моторички, когнитивно и емоционално ангажиран преку користење на соодветни методички приоди (индивидуализација, диференцијација, тимска работа и соученичка поддршка), обезбедувајќи оптимален психофизички развој, како и многу важна социјална инклузија.

При работата со учениците со попреченост наставникот подготвува и применува индивидуален образовен план со прилагодени резултати од учење и стандарди за оценување и секогаш кога е можно користи дополнителна поддршка од други лица (образовни асистенти, образовни медијатори, тutori волонтери и професионалци од училиштата со ресурсен центар). Редовно ги следи сите ученици, особено оние од ранливите групи, за да може навремено да ги идентификува тешкотиите во наставата и учењето, да ги поттикнува и поддржува во постигнувањето на резултатите при учењето и вежбањето.

При реализација на активностите наставникот покажува родова сензитивност на тој начин што ги прилагодува барањата за момчињата и девојчињата согласно разликите дефинирани со половата припадност, но при тоа водејќи грижа при вежбите и игрите да не им доделува родово стереотипни улоги. При формирање на групите за реализација на активностите на часот поттикнува етничка и културна рамноправност, односно промовира интеркултурализам.

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 техника на индивидуалните спортови;
- напредокот во примената на 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.

Сладењето 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 проценка на учениците по предметот спорт и спортски активности.

Почеток на имплементација на наставната програма	учебна 2025/2026 година
Институција/ носител на програмата	Биро за развој на образованието
Согласно член 22 став 1 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, 64/2018 и „Службен весник на Република Северна Македонија“ бр. 229/2020), министерката за образование и наука ја донесе наставната програма по предметот <i>Спорт и спортски активности</i> за I (прва) година гимназиско образование.	бр. 13-5306/2 3.4.2025 година Министерка за образование и наука, проф. д-р Весна Јаневска,с.р.