

МИНИСТЕРСТВО ЗА ОБРАЗОВАЊЕ И НАУКУ

БИРО ЗА РАЗВОЈ ОБРАЗОВАЊА



Наставни програм

СПОРТ И СПОРТСКЕ АКТИВНОСТИ

за I годину

Гимназијског образовања

Скопје, 2025. година

ОСНОВНИ ПОДАЦИ О НАСТАВНОМ ПРОГРАМУ

Наставни предмет	Спорт и спортске активности
Врста/категирија наставног предмета	Обавезни
Година учења	I (прва)
Теме/области у наставном плану и програму	<ul style="list-style-type: none"> • Основне области <ul style="list-style-type: none"> - Физички развој и моторичке и функционалне способности; - Индивидуални спортови (атлетика и гимнастика); - Тимски спортови (рукомет, кошарка, одбојка и фудбал). • Изборне области <ul style="list-style-type: none"> - Фитнес и здравље (аеробик, фитнес, пилатес); - Ритмичке плесне структуре (народна кола и плесови); - Тимске и индивидуалне игре (футсал, кошарка 3x3, мини одбојка, мини рукомет, бадминтон, тенис и пинг-понг).
Број часова	2 час недељно / 72 сата годишње
Опрема и средства	<ul style="list-style-type: none"> • Гимнастичке струњаче, атлетске струњаче, атлетски сталажи, стартни блокови, бацање кугле; • Гимнастичка опрема (греда за равнотежу, обручи); • Шведски сандук, рипстол, шведска клупа, ниска греда, „козлић“, одскачна даска, морнарске мердевине, шведске мердевине, viseћа ужад, вучно уже; • Кошеви, рукометни голови и мреже за одбојку; • Стандардне величине лопти по запремини и тежини за спортске игре (рукомет, кошарка, одбојка и фудбал); • Обручи, конопци, медицинке, маркери за ниски и високи под, маркери за чуњеве, ниске препоне, палице, гумене траке, координационе мердевине, штафетне палице; • Аеробик - фитнес простирке, пилатес лопте, степер - клупе; • Опрема за стони понг, бадминтон и тенис; • Аудио систем; • Штоперица, центиметарска трака, вага са висиномером, клипер.

Норматив наставног кадра	<p>Наставу спорта и спортских активности у I (првој) години средње школе може да обавља лице које је стекло звање:</p> <ul style="list-style-type: none"> Професор Физичког и здравственог васпитања са дипломом Факултета за физичко васпитање, спорт и здравље – наставни смер, VII/1 или VI/1 (према МОК) и 240 ЕКТС.
---------------------------------	---

РЕЗУЛТАТИ УЧЕЊА

<p>Подручје: ФИЗИЧКИ РАЗВОЈ И МОТОРИКЕ И ФУНКЦИОНАЛНЕ СПОСОБНОСТИ Укупно часова: Примена на сваком наставном часу у уводном и припремном делу</p>	
<p>Резултати учења: Ученик/ученица ће бити способан/на да:</p> <ol style="list-style-type: none"> Примењује вежбе за обликовање тела. Примењује активности и вежбе за одржавање и побољшање физичког, моторичког и функционалног развоја. <p>Ученик/ученица ће развити:</p> <ol style="list-style-type: none"> Хигијенске и здравствене навике. Позитиван став према свом здрављу и благостању. 	
<p>Садржаји:</p> <ul style="list-style-type: none"> Комплекси вежби за обликовање тела и покрета Развој моторике (снага, брзина, флексибилност, координација, равнотежа, прецизност) Функционални развој (аеробна и анаеробна издржљивост), обим и интензитет 	<p>Стандарди оцењивања:</p> <ul style="list-style-type: none"> Примењује и одговарајуће дозира број понављања комплекса вежби за обликовање тела у различитим ставовима и положајима са и без реквизита (истезање, јачање и опуштање), појединачно и у пару; Одржава и побољшава моторичке и функционалне способности уз одговарајуће дозирање интензитета оптерећења.
<p>Примери активности</p> <ul style="list-style-type: none"> Ученици активно примењују комплексе вежби за истезање, јачање и опуштање свих мишићних група у различитим положајима и позицијама, у стојећем и у седећем и лежећем положају, према накнадним активностима у главном делу часа; Ученици активно, у паровима, примењују комплексе вежби за истезање, јачање и опуштање свих мишићних група у положајима, у стојећем, у седећем и лежећем положају, према накнадним активностима у главном делу часа; Ученици активно примењују комплексе вежби за истезање, јачање и опуштање свих мишићних група у различитим положајима и позицијама са реквизитима (штап, лопта, чуњеви, обруч, конопац итд.), према накнадним активностима у главном делу часа; 	

- Ученици активно примењују комплексе појединачних и комбинованих скокова, скокова у месту и кретања са различитим обимом и интензитетом, без и са реквизитима, у зависности од напредних активности у главном делу часа;
- Ученици активно, у групама, примењују активности и вежбе са различитим обимом и интензитетом за развој функционалних способности (аеробна и анаеробна издржљивост);
- Ученици, појединачно и у групама, примењују активности и вежбе различитог обима и интензитета за развој моторичких способности (снага, брзина, експлозивност, равнотежа, координација, флексибилност, прецизност);
- Ученици, појединачно и у паровима, различитог обима и интензитета, примењују превентивне вежбе за спречавање појаве деформитета, без и са реквизитима и справама;
- Ученици, појединачно и у групама, различитог обима и интензитета, примењују физичке активности и вежбе за смањење телесне тежине.

Наставник прати и коригује извођење вежби обликовања тела и покрета, помаже и води их у њиховом избору и активно контролише обим и интензитет активности и вежби за развој функционалних и моторичких способности.

Подручје: **ИНДИВИДУАЛНИ СПОРТОВИ** (атлетика и гимнастика)

Укупно часова: 12

Резултати учења

Ученик/ученица ће бити способан/способна да:

1. Изводи и унапређује технике елемената из атлетских дисциплина.
2. Изводи и унапређује технике елемената спортске гимнастике.

Садржај:

Стандарди оцењивања:

• Атлетика

- Брзо трчање, трчање умереним темпом и штафетно трчање
- Скокови у даљ и вис, бацање

- Према својим способностима правилно изводи технике трчања, скокова и бацања (издржљиво и спринтерско трчање, штафетно трчање, скок у даљ – скупљена и савијена техника, скок у висину – „стредел“ и „фосбери“, бацања школском и рационалном техником);

- Одржава и унапређује своје резултате у атлетским дисциплинама.

Примери активности

- Ученици у групама из високог старта изводе истрајно трчање умереним темпом са применом индивидуалне тактике у фазама кретања по стази (при старту – на почетку стазе, у средњем делу и у завршници – финишу), уз мерење времена;
- Ученици трче и прескачу преко постављених препрека (штапићи, координационе скале, ниске препоне, медицинске кугле);
- Ученици у групама изводе експлозивна истрчавања – спринтове из различитих почетних положаја (седећи, лежећи на леђима, на стомаку, у чучњу итд.), на дистанци од 10 до 60 метара, окренути према смеру трчања и у супротном правцу;
- Ученици изводе трчање са прогресијом (убрзавање – успоравање);

- Ученици из ниског старта, у групама, изводе експлозивна истрчавања уз мерење времена (такмичење);
- Ученици у групама изводе технику штафетног трчања са применом тактике у трци, као и тактику при промени и предаји штафетне палице;
- Ученици у групама по четири учесника такмиче се у штафетном трчању уз мерење времена;
- Ученици изводе комбинацију двоножних и једноножних потскокова и скокова, без и са конопцем, скокове на координационим подним скалама и скокове преко ниских препона;
- Ученици изводе скок у даљ – скупљена техника са оптималним залетом и мерењем дужине скока (такмичење);
- Ученици изводе скок у даљ – савијена техника са оптималним залетом и мерењем дужине скока (такмичење);
- Ученици изводе скок у вис – техника „стредел“ (прескочна техника) са постепеним повећањем висине препреке у трци на велики атлетски душек (такмичење – мерење висине скока);
- Ученици изводе скок у вис – леђна техника „Фосбери-флоп“ са постепеним повећањем висине препреке у трци на велики атлетски душек (такмичење – мерење висине скока);
- Ученици изводе школску и рационалну технику бацања кугле са мерењем дужине бацања.

Наставник прати ученике у активностима при извођењу техника атлетских елемената, мотивише их и указује им на грешке у изведбама, истиче ученике са најдужим и највишим скоковима и најбољим техникама и брине о њиховој безбедности .

• Гимнастика

- Партерна гимнастика
- Гимнастичке справе

- Према својим способностима правилно изводи технике елемената партерне гимнастике (колут напред, колут назад, „свећа“, „мост“, премет на страну, стојање на рукама);
- Према својим способностима правилно изводи технике вежби на гимнастичким справама (вратило, разбој, алке, прескок, ниска греда).

Примери активности

- Ученици повезују научене елементе партерне гимнастике у композицију више елемената (колут напред, колут назад, „свећа“, „мост“, премет на страну – „звезда“ и чеона вага);
- Ученици изводе став на рукама у вези са колутом напред, са и без асистенције;
- Ученици изводе вешање и љуљање на гимнастичким справама са правилним наскоком и доскоком (рипстоли, вратило, алке, разбој);
- Ученици са асистенцијом и самостално изводе замах на вратилу и љуљање у висењу уз потколеницу;
- Ученици са асистенцијом изводе љуљање у упору и потпору и рамени стај на разбоју, постављеном на оптималну висину и ширину;
- Ученици, на алкама постављеним на оптималну висину, изводе љуљања и, са и без асистенције, самостално изводе вис у спољној („склопљено напред“) позицији;
- Ученици, самостално и са асистенцијом, појединачно и у комбинацији, изводе гимнастичко ходање, ходање са чучњевима, дечји потскок, окретање (90° и 180°), вагу и двоножни доскок на ниској греди;

- Ученици изводе прескакање преко „козлића“, разножни (са раширеним ногама) и скучени, уз један корак одбијања са одскочне даске и постепено повећавање дужине залета и висине „козлића“, са и без асистенције.

Наставник прати активности и извођење елемената гимнастике од стране ученика, активно асистира и континуирано указује и коригује евентуалне грешке, мотивише ученике истичући најбоље технике извођења и максимално брине о њиховој безбедности на часу.

Подручје: **ТИМСКИ СПОРТОВИ** (рукомет, кошарка, одбојка, фудбал)

Укупно часова: 32

Резултати учења:

Ученик/ученица ће бити способан/способна да:

1. Изводи елементе технике у игри и такмичењу
2. Изводи техничко–тактичке комбинације у игри у одбрани и нападу
3. Примењује правила игре

Садржај:

Стандарди оцењивања:

• **Рукомет**

- Рукометна техника
- Техничко–тактички елементи
- Правила игре

- Изводи елементе рукометне технике у игри (додавања, примања, вођења лопте и ударци на гол);
- Изводи једноставне техничко–тактичке елементе игре у одбрани и нападу;
- Препознаје и примењује правила у рукометној игри и такмичењу.

• **Кошарка**

- Кошаркашка техника
- Техничко–тактички елементи
- Правила игре

- Изводи елементе кошаркашке технике у игри (додавања, примања, вођење лопте, двокорак, шут у кош);
- Изводи једноставне техничко–тактичке елементе игре у одбрани и нападу;
- Препознаје и примењује правила у кошаркашкој игри и такмичењу.

• **Одбојка**

- Одбојкашка техника
- Техничко–тактички елементи
- Правила игре

- Изводи елементе од одбојкашке технике у игри (одбијања лопте прстима и подлактицом, сервирања, смечевање, блокирање);
- Изводи једноставне техничко–тактичке елементе игре у одбрани и нападу;
- Препознаје и примењује правила у одбојкашкој игри и такмичењу.

• **Фудбал / фудзал**

- Фудбалска техника
- Техничко–тактички елементи
- Правила игре

- Изводи елементе фудбалске технике у игри (додавања, примања, вођење лопте, шут на гол);
- Изводи једноставне техничко–тактичке елементе игре у одбрани и нападу;
- Препознаје и примењује правила фудбалске игре и такмичења.

Примери активности:

- Ученици примењују рукометна додавања и пријем лопте у месту и покрету, освајајући простор у паровима, тројкама и групама, у комбинацији са вођењем лопте и ударцима на гол десном и левом руком;
- Ученици примењују ударце на гол са седам метара (пенал), ударце на гол са два и три корака из различитих позиција, у комбинацији са додавањем и вођењем лопте уз ученика који је постављен као голман;
- Ученици примењују научене елементе рукометне технике и правила у игри на један и два гола;
- Ученици у игри примењују специфичне улоге и задатке у рукометној игри у одбрани и нападу;
- Ученици примењују индивидуалну одбрану и напад (1:1), групну одбрану и напад (2:1, 2:2, 3:2, 3:3, 4:3, 4:4, 5:4, 5:5) и тимску одбрану и напад (7:7);
- Ученици примењују техничко-тактичке елементе пасивне и активне одбране са просторним маркирањем – покривањем, покривањем играча, преузимање играча, одузимање лопте и игра у одбрани и одређеном простору;
- Ученици примењују техничко–тактичке елементе напада са завршницом и ударцем на гол у игри и такмичењу на два гола (7:7), са специфичним координисаним задацима;
- Ученици примењују кошаркашка додавања и пријем лопте у кретању, освајајући простор у паровима, тројкама и групама, у комбинацији са вођењем лопте и шуту у кош;
- Ученици примењују ударце са слободних бацања, шут у кош у кретању и у комбинацији са додавањем, пријемом и вођењем лопте, скок-шут и десни и леви двокорак из различитих позиција;
- Ученици примењују научене елементе кошаркашке технике и правила у игри на један и два коша (5:5).
- Ученици у игри примењују специфичне улоге и задатке у кошаркашкој игри у одбрани и нападу.
- Ученици примењују техничко–тактичке елементе са просторним маркирањем – покривање простора, покривање играча, преузимање играча, одузимање лопте и игра у одбрани у одређеном простору;
- Ученици примењују техничко–тактичке елементе напада са завршницом.
- Ученици у игри на два коша (5:5), са специфичним задацима, примењују техничко–тактичке елементе у игри;
- Ученици примењују технике одбијања и пријема лопте преко високо постављене мреже, у паровима и групама од три до шест ученика, у комбинацији са сервисом;
- Ученици примењују технике челен сервиса, смечевања и блокирања;
- Ученици примењују технике одбијања и пријема лопте преко мреже у комбинацији са сервисом, смечевањем и блокирањем;
- Ученици примењују просторну расподелу позиција у игри и истовремено примењују специфичне улоге и задатке у одбојкашкој игри у одбрани и нападу, уз обавезну ротацију позиција током игре;
- Ученици примењују техничко–тактичке елементе игре у одбрани са просторним покривањем терена при нападу противника;
- Ученици примењују техничко–тактичке елементе у одбрани при смечевању, постављањем блока са једним и два играча;
- Ученици, у игри 6:6, примењују техничко–тактичке елементе организовања напада са смечевањем;
- Ученици, у игри 6:6, са специфичним координисаним задацима, примењују техничко–тактичке елементе у игри и такмичењу;
- Ученици примењују фудбалска додавања и пријем лопте у месту и кретању, освајајући простор у паровима, тројкама и групама од по четири ученика, у комбинацији са вођењем лопте и ударцима на гол десном и левом ногом;

- Ученици примењују ударце на гол са пенала, ударце на гол из различитих позиција и у комбинацији са додавањем и вођењем лопте уз ученика постављеног као голман;
- Ученици примењују научене елементе фудбалске технике и правила у игри на један и два гола;
- Ученици у игри примењују специфичне улоге и задатке у фудбалској игри у одбрани и нападу;
- Ученици примењују индивидуалну и групну одбрану и напад;
- Ученици примењују техничко–тактичке елементе пасивне и активне одбране са просторним маркирањем – покривање простора, покривање играча, преузимање играча, одузимање лопте и игра у одбрани у одређеном простору;
- Ученици примењују техничко–тактичке елементе напада са завршницом и ударцем на гол у игри и такмичењу на два гола са специфичним координисаним задацима.

Наставник прати активности и примену техничко–тактичких елемената од стране ученика, континуирано указује и коригује евентуалне пропусте и грешке, мотивише ученике истичући најбоље изведбе и наглашава обавезну примену правила игре и фер-плеј понашања.

Подручје: ИЗБОРНЕ ОБЛАСТИ

Укупно часова: 28

Резултати учења:

Ученик/ученица ће бити способан/способна да:

1. Правилно изводи технике и вежбе из аеробика, фитнеса и пилатеса, са акцентом на контролу, координацију и правилно дисање, прилагођавајући интензитет својим физичким способностима.
2. Правилно изводи ритмичке и плесне структуре усклађене са музичким ритмом, са акцентом на координацију, изразност и континуитет покрета.
3. Правилно изводи технике и тактике изборних тимских и индивидуалних игара, поштујући правила и спортско понашање.

Садржај:

• Фитнес и здравље

- Аеробик
- Фитнес
- Пилатес

Стандарди оцењивања:

- Примењује аеробик кораке и покрете (хај-лоу, степ, кик) у складу са музичким ритмом и са акцентом на правилну технику и координацију;
- Примењује правилну технику фитнес вежби за развој снаге, аеробне и анаеробне издржљивости, флексибилности и координације;
- Препознаје основне пилатес вежбе и технику дисања.

• Ритмичке плесне структуре

- Народна кола
- Класични плесови

- Примењује научене кораке у извођењу традиционалних кола уз музику;

<ul style="list-style-type: none"> - Модерни плесови 	<ul style="list-style-type: none"> • Примењује основне технике и покрете класичних и модерних плесова.
<ul style="list-style-type: none"> • Тимске и индивидуалне игри¹ - Футсал, кошарка 3x3, мини одбојка, мини рукомет бадминтон, тенис, пинг-понг 	<ul style="list-style-type: none"> • Примењује исправну технику при извођењу основних елемената изабране индивидуалне или тимске игре; • Примењује основне техничко–тактичке елементе изабраног спорта у игри и такмичењу; • Примењује правила игре из изборних спортова; • Примењује безбедносне мере током игре и брине о сопственој и безбедности осталих играча.
<p>Примери активности:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ученици изводе нискоинтензивни аеробик – кораке и координисане покрете рукама уз музику (Low Steps) • Ученици изводе средњоинтензивни аеробик – кораке и координисане покрете рукама уз музику (Mid Steps) • Ученици изводе високоинтензивни аеробик – кораке и координисане покрете рукама уз музику (High Steps) • Ученици изводе основне степ кораке и координисане покрете рукама уз музику (Basic Step Moves) • Ученици изводе степ кораке средњег нивоа и координисане покрете рукама уз музику (Intermediate Step Moves) • Ученици изводе напредне степ кораке и координисане покрете рукама уз музику (Advanced Step Moves) • Ученици изводе основне кик-аеробик кораке и координисане покрете рукама уз музику • Ученици изводе мини-кореографију од хај-лоу, степ и кик-аеробик • Ученици изводе фитнес вежбе за цело тело • Ученици изводе фитнес вежбе за мишиће горњег дела тела (Upper Body Exercises) • Ученици изводе фитнес вежбе за мишиће доњег дела тела (Lower Body Exercises) • Ученици изводе фитнес вежбе за мишиће средишњег дела тела (Core Exercises) • Ученици изводе кардио фитнес вежбе са и без справа (Cardio Exercises) • Ученици изводе основне пилатес вежбе у стојећем положају • Ученици изводе основне пилатес вежбе на подлози • Ученици изводе основне пилатес вежбе са пилатес лоптом • Ученици, по избору, изводе македонска традиционална народна ора и кола различитих етничких заједница • Ученици, по избору, изводе модерне плесове (латино и стандардни) уз музику; 	

¹ У наставној теми Изборни тематски подручја у I (првој) години, ученици имају могућност, према свом интересовању за одређени спорт, да изаберу један или више од понуђених наставних садржаја. Број часова у тематским подручјима и садржајима може се мењати у зависности од просторно-материјалних и техничких услова у школи, предзнања, вештина и способности ученика, као и креативности наставника и климатских фактора.

- Ученици учествују у индивидуалним и тимским играма по свом избору, примењујући основна правила игре.
- Ученици учествују у индивидуалним и тимским играма по свом избору, практикујући различите тактике и стратегије.
- Ученици учествују у индивидуалним и тимским играма по свом избору, фокусирајући се на сарадњу и фер-плеј.
- Ученици учествују у тимским играма по свом избору, подстичући тимску комуникацију и сарадњу.

Наставник прати активности ученика, континуирано им указује и коригује евентуалне пропусте и грешке у примени фитнес вежби и ритмичких структура, мотивише их и усмерава ка обавезној примени правила игре и фер-плеј понашања у изборним индивидуалним и тимским играма.

ИНКЛУЗИВНОСТ, РОДОВА РАВНОПРАВНОСТ/СЕНЗИТИВНОСТ И ИНТЕРКУЛТУРАЛНОСТ

Наставник обезбеђује инклузивност кроз укључивање свих ученика у све активности током часа. При томе омогућава да сваки ученик буде моторички, когнитивно и емоционално ангажован коришћењем одговарајућих методичких приступа (индивидуализација, диференцијација, тимски рад и међувршњачка подршка), обезбеђујући оптималан психофизички развој, као и врло важну социјалну инклузију.

При раду са ученицима са инвалидитетом наставник припрема и примењује индивидуални образовни план са прилагођеним резултатима учења и стандардима оцењивања и кад год је могуће користи додатну подршку других лица (образовних асистената, образовних медијатора, татора – волонтера и професионалаца из школа са ресурсним центром). Редовно прати све ученике, посебно оне из рањивих група, како би на време идентификовао потешкоће у настави и учењу, мотивисао их и подржавао у постизању резултата у учењу и вежбању.

При реализацији активности наставник показује родну сензитивност тако што прилагођава захтеве за дечаке и девојчице у складу са разликама дефинисаним полном припадношћу, али водећи рачуна да при вежбама и играма не додељује родно стереотипне улоге. При формирању група за реализацију активности на часу подстиче етничку и културну равноправност, односно промовише интеркултуралност.

ОЦЕЊИВАЊЕ ПОСТИГНУЋА УЧЕНИКА

Да би омогућио ученицима да остваре очекиване стандарде оцењивања, наставник континуирано прати активности ученика током наставе, учења и вежбања, прикупља информације о напретку сваког ученика и бележи их у ученичке портфолије. За учешће у активностима, ученици добијају повратну информацију у којој се указује на ниво успешности у реализацији физичких активности и дају се смернице за унапређење (формативно оцењивање). За ту сврху, наставник прати и оцењује:

- Напредак у примени елемената технике индивидуалних спортова;
- Напредак у примени техника тимских спортова;
- Редовност у настави, активно учешће на часовима и тимска сарадња са вршњацима;
- Познавање правила спортова и поштовање правила понашања у спортској сали.

Током и на крају школске године ученици се оцењују бројчаним оценама. Наставник обезбеђује укључивање свих ученика у све активности током часа, а при том користи податке добијене мерењима физичког развоја и моторичко-функционалних способности.

Наставник прати физички развој и моторичко-функционалне способности кроз мерења која спроводи на почетку и на крају школске године. Мерења обухватају кардиореспираторну издржљивост (процену аеробног и анаеробног капацитета), састав тела (BMI – индекс телесне масе, обим струка), мишићну снагу, издржљивост мишићне снаге, флексибилност, брзину, агилност и координацију.

Праћење помаже мотивацији ученика да унапреде своје резултате, а наставник препознаје и награђује остварене успехе у постизању циљева.

Резултати тестова који се користе за процену моторичких способности и мерења ради увида у морфолошки статус ученика не треба да буду повезани са сумативном оценом из предмета Спорт и спортске активности.

Почетак имплементације наставног програма	Школска 2025/2026. година
Институција/ носилац програма	Биро за развој образовања
Сагласно члану 22. став 1. Закона о средњем образовању („Службени гласник Републике Македоније“ 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 „Службени гласник Републике Северне Македоније“ бр. 229/2020, министарка за образовање и науку доноси наставни програм из предмета Спорт и спортске активности за I (прву) годину гимназијског образовања.	бр. _____ _____ година Министарка за образовање и науку, проф. др Весна Јаневска _____