

МИНИСТЕРСТВО ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА
БИРО ЗА РАЗВОЈ НА ОБРАЗОВАНИЕТО



Наставна програма

БАДМИНТОН

од спортско-рекреативен карактер
за VII, VIII и IX одделение

Скопје, 2026 година

ОСНОВНИ ПОДАТОЦИ ЗА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА

Наставен предмет:	<i>Бадминтон</i>
Вид/категорија на наставен предмет:	Изборен (слободен изборен предмет)
Одделение:	VII (седмо), VIII (осмо) и IX (деветто)
Број на часови :	2 часа неделно/36 часа во текот на едно полугодие
Норматив на наставен кадар :	Наставата по слободениот изборен предмет <i>Бадминтон</i> може да ја изведува лице кое е: <ul style="list-style-type: none">• Професор по Физичко и здравствено образование - наставна насока, VII/1 или VI А (според МРК) и 240 ЕКТС
Институција/ носител на програмата	Биро за развој на образованието

ПОВРЗАНОСТ СО НАЦИОНАЛНИТЕ СТАНДАРДИ

Наставната програма вклучува релевантни компетенции од подрачјето: *Личен и социјален развој*

Ученикот/ученичката знае и/или умее

V-A.1	да разликува здрав од ризичен животен стил кога се работи за сите сфери на живеење (вклучително навики во исхраната, спортски и рекреативни активности и сексуално однесување),
V-A.2	да избира и практикува активности кои обезбедуваат развој и подобрување на сопственото ментално и физичко здравје и добросостојба;
V-A.4	да прави процена на сопствените способности и постигања (вклучувајќи ги силните ислабите страни) и врз основа на тоа да ги определува приоритетите кои ќе му/ѝ овозможат развој и напредување;
V-A.5	да ги препознава емоциите кај себе си и кај другите, да ги согледа последиците од сопствените емоционални реакции во различни ситуации и да користи соодветни стратегии за справување со емоциите,
V-A.7	да ги користи сопствените искуства за да си го олесни учењето и да го прилагоди сопственото однесување во иднина;
V-A.8	да го организира сопственото време на начин кој ќе му/ѝ овозможи ефикасно и ефективно да ги оствари поставените цели и да ги задоволи сопствените потреби,
V-A.10	да применува етички начела при вреднување на правилното и погрешниот во сопствените и туѓите постапки и да манифестира дилесни карактерни особини (како чесност, правичност, почитување, трпеливост, грижа, пристојност, благодарност, решителност, одважност и самодисциплина),
V-A.11	да дејствува самостојно, со целосна свесност од кого, кога и како може да побара помош;
V-A.13	да комуницира со другите и да се презентира себеси соодветно на ситуацијата;
V-A.14	да слуша активно и соодветно да реагира, покажувајќи емпатија и разбирање за другите и да ги искажува сопствените грижи и потреби на конструктивен начин;
V-A.15	да соработува со други во остварување на заеднички цели, споделувајќи ги сопствените гледишта и потреби со другите и земајќи ги предвид гледиштата и потребите на другите;
V-A.16	да ги препознава проблемите во релациите со другите и да приоѓа конструктивно во разрешување на конфликтите, почитувајќи ги правата, потребите и интересите на сите вклучени страни;
V-A.17	да бара повратна информација и поддршка за себе, но и да дава конструктивна повратна информација и поддршка во корист на другите;

V-A.19	да дава предлози, да разгледува различни можности и да ги предвидува последиците со цел да изведува заклучоци и да донесува рационални одлуки;
<i>Ученикот/ученичката разбира и прифаќа дека:</i>	
V-Б.1	грижата за сопственото тело и редовното практикување физички активности е важен услов за обезбедување физичко и ментално здравје;
V-Б.3	сопствените постигања и добросостојба во најголема мера зависат од трудот кој самиот/самата го вложува и од резултатите што самиот/самата ги постигнува;
V-Б.4	секоја постапка која ја презема има последици по него/неа и/или по неговата/нејзината околина,
V-Б.7	иницијативноста, упорноста, истрајноста и одговорноста се важни за спроведување на задачите, остварување на целите и надминување на предизвиците во секојдневните ситуации,
V-Б.8	интеракцијата со другите е двонасочна - како што има право од другите да бара да му биде овозможено задоволување на сопствените интереси и потреби, така има и одговорност да им даде простор на другите да ги задоволат сопствените интереси и потреби;
V-Б.9	барањето повратна информација и прифаќањето конструктивна критика водат кон личен напредок на индивидуален и социјален план;
V-Б.10	учењето е континуиран процес кој не завршува во училиште и не се ограничува на формалното образование.

Наставната програма вклучува релевантни компетенции од подрачјето: *Дигитална писменост*

Ученикот/ученичката знае и/или може:

IV-A.1	да ги истражува и споредува можностите на познати и нови дигитални уреди и самостојно да процени, одбере и да ги користи тие што се најсоодветни законкретна потреба и ситуација;
IV-A.2	да процени кога и на кој начин за решавање на некоја задача/проблем е потребно и ефективно користење на ИКТ, да одбере и инсталира програми што му се потребни, да користи програми за заштита и да реши рутински проблеми во функционирањето на дигиталните уреди и мрежи,
IV-A.3	да користи различни начини на организирање и безбедно чување и споделувањена содржини на различни уреди и мрежи во дигиталното опкружување;
IV-A.8	на безбеден и одговорен начин да ги користи дигиталните содржини, образовните и социјални мрежи, и дигитални облаци;

IV-A.10	да се грижи за својот дигитален идентитет, безбедност и репутација и да ги почитува политиките за приватност.
---------	---

Ученикот/ученичката разбира и прифаќа дека:

IV-B.1	дигиталната писменост е неопходна за секојдневното живеење - го олеснува учењето, животот и работата, придонесува за проширување на комуникацијата, за креативност и иновативност, нуди разни можности за забава,
IV-B.3	потенцијалите на ИКТ ќе се зголемуваат и треба да се следат и користат, но и дека треба да се има критичен однос кон веродостојноста, доверливоста и влијанието на податоците и информациите што се достапни преку дигиталните уреди,
IV-B.5	информациите достапни во дигиталниот простор треба да се користат етички, според дефинирани правила и за добро на луѓето,
IV-B.6	мора да се почитува правото на интелектуална сопственост на продуктите достапни на дигиталните мрежи.

РЕЗУЛТАТИ ОД УЧЕЊЕ

Тема 1: ОСНОВИ НА БАДМИНТОНОТ

број на часови 4

Знаења/вештини:

- Објаснува за бадминтонот како спорт (правила, опрема, терен и основна цел на играта).
- Разликува основни елементи на играта: сервис, прием, размена на удари и движење по терен.
- Го опишува развојот на бадминтонот и неговото место во современите спортски активности.
- Ги разбира принципите во бадминтонот - правилно загревање, брза реакција, техника на удар.
- Демонстрира основни движења и техники во бадминтон.

Ставови/вредности:

- Почитува правила на игра и фер-плеј во бадминтон.
- Развива спортска дисциплина преку редовно учество во активности.
- Се труди во усовршување на техниката.
- Соработува со ученици при вежби во парови и групи.

Содржини (и поими) и број на часови**Примери на активности:**

Насоки од наставникот и запознавање со правила за безбедно играње бадминтон - правилно користење на рекет, безбедно движење по терен (спортска активност, основни удари, перце)
 Број на часови: 1

- Разговор од наставникот за важноста на бадминтонот како спорт и правилната подготовка за игра.
- Презентација и објаснување на правилата за безбедно играње на бадминтон, правилно држење и користење на рекетот.
- Дискусија со учениците за ризици и повреди при неправилна техника или неконтролирана игра.
- Изведување основни техники со рекет и перце, применувајќи правилна техника.

<p>Бадминтон и важноста за физичкото здравје и спортскиот развој. (моторички способности) Број на часови: 2</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Разговори за бадминтонот и неговото значење за физичкото здравје и развој на моторичките способности. • Правилни и неправилни техники при играње бадминтон. • Бадминтон - основни техники, со рекет и перце. • Презентација на стекнатите знаења и вештини преку демонстрација и игра.
<p>Загревање и истегнување (безбедно вежбање) Број на часови: 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Наставникот ја истакнува важноста на загревањето и истегнувањето пред да започне со играње бадминтон. • Демонстрира правилни статички и динамички вежби. • Се води разговор со учениците за последиците од недоволна подготовка пред играње бадминтон.
<p>Тема 2: ТЕХНИЧКО - ТАКТИЧКИ ЕЛЕМЕНТИ ВО БАДМИНТОН број на часови 24</p>	
<p><i>Знаења/вештини:</i></p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Ги познава основните правила во бадминтон. • Изведува форхенд, бекхенд удар, краток и долг сервис. • Применува едноставни елементи во игра. • Ја разбира играта во парови. • Ги почитува и применува правилата на бадминтон. 	
<p><i>Ставови/вредности:</i></p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Почитува правила за безбедно играње бадминтон. • Применува усвоени техники во бадминтон. • Соработува при сингл игра и дубл игра. • Показува интерес за подобрување на бадминтон вештините. • Развива позитивен став, спортско однесување при играње бадминтон. 	
<p>Содржини (и поими) и број на часови</p>	<p>Примери на активности:</p>
<p>Игра бадминтон и техника на основни удари (правила, игра во парови, поединечно) Број на часови: 4</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Објаснување и демонстрација на основните правила во бадминтон. • Демонстрација на правилно држење на рекет. • Усвојување на техники форхенд и бекхенд удар со фрлање и удирање на перце. • Демонстрирање на краток и долг сервис. • Практично вежбање на краток и долг сервис.

	<ul style="list-style-type: none"> Игра еден на еден и во парови со примена на основни удари.
Форхенд и бекхенд, краток и долг сервис (техника, контрола на силина) Број на часови: 6	<ul style="list-style-type: none"> Примена на техники форхенд и бекхенд удар со фрлање и удирање на перце. Краток сервис-сервис во зона. Долг сервис-сервис на задна линија.
Примена на основни елементи во игра (размена на удари, основна линија) Број на часови: 5	<ul style="list-style-type: none"> Бекхенд и фохенд размена преку мрежа. Комбинација на сервис со фохенд. Комбинација на сервис со бекхенд Размена на удари од основна линија.
Сингл игра и игра во парови (размена, игра во поле) Број на часови: 5	<ul style="list-style-type: none"> Размена на удари од основна линија - поединечно. Размена на удари од основна линија - во двојки. Игра на мрежа -сингл и во двојки.
Развој на интерес за подобрување на техниките во бадминтон (нестандардни правила) Број на часови: 4	<ul style="list-style-type: none"> Техники на удари со предизвици на точно зададени задачи. Евалуација за примена на техники од страна на соучениците. Мини натпревар со договорени нестандардни правила.

Тема 3: ОСНОВНИ ПРАВИЛА И ИГРА ВО БАДМИНТОН

број на часови 8

Знаења/вештини:

- Препознава основни правила на бадминтон.
- Применува правила при практична игра.
- Учествува во игра со почитување на фер-плеј принципите.
- Показува спортско однесување за време на игра.
- Применува техничко-тактички елементи во бадминтон.
- Донесува соодветни одлуки во игра.

Ставови/вредности:

- Развива одговорност и дисциплина кон спортот.
- Показува почит кон соиграчите и противниците.
- Развива тимски дух и соработува со учениците.
- Создава самодоверба преку учество во игра.
- Прифаќа победа и пораз на спортски начин.
- Поттикнува спортски дух и култура на однесување.
- Развива мотивираност за практикување на бадминтон.

Содржини (и поими) и број на часови	Примери на активности:
Правила во бадминтон и начин на бодирање (ситуациона игра, контрола на резултат) Број на часови: 2	<ul style="list-style-type: none"> • Примена на правилата преку ситуациона игра. • Учениците симулираат водење резултат на семафор при игра. • Можни грешки при бодирање и сервис.
Правила за сервис и прием на сервис (техники на сервис, прецизност) Број на часови: 1	<ul style="list-style-type: none"> • Наставникот ги објаснува правилата во бадминтон. • Учениците вежбаат краток и долг сервис во парови. • Вежби за прецизност при сервисирање. • Работа во парови- сервисер и примач. • Игри со примена на правила за сервис и прием.
Сингл и дубл игра во бадминтон (поставување на играчи, соработка) Број на часови: 2	<ul style="list-style-type: none"> • Наставникот објаснува што е сингл и дубл игра. • Поставување на играчи во поле во сингл и дубл игра. • Мини натпревари: сингл и дубл со кратки сетови. • Анализа на играта од страна на учениците.
Рекреативна и натпреварувачка игра во бадминтон (слободна игра, натпревар, турнир) Број на часови: 3	<ul style="list-style-type: none"> • Наставникот објаснува што е рекреативна а што натпреварувачка игра. • Слободна игра без водење резултат. • Рекреативна игра во парови од забавен карактер. • Организирање натпревар по правилата на бадминтон. • Турнир во сингл и дубл.