

МИНИСТЕРСТВО ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА
БИРО ЗА РАЗВОЈ НА ОБРАЗОВАНИЕТО



Наставна програма

Фитнес

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

Скопје, 2026 година

ОСНОВНИ ПОДАТОЦИ ЗА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА

Наставен предмет:	<i>Фитнес</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>Фитнес</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 A (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.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.6	да си постави цели за учење и сопствен развој и да работи на надминување на предизвиците кои се јавуваат на патот кон нивно остварување;
V-A.7	да ги користи сопствените искуства за да си го олесни учењето и да го прилагоди сопственото однесување во иднина;
V-A.9	да ги предвиди последиците од своите постапки и од постапките на другите по себе и по другите;
V-A.10	да применува етички начела при вреднување на правилното и погрешното во сопствените и туѓите постапки и да манифестира доблесни карактерни особини (како што се: 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-B.1	грижата за сопственото тело и редовното практикување физички активности е важен услов за обезбедување физичко и ментално здравје,
V-B.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-B.4	секоја постапка која ја презема има последици по него/неа и/или по неговата/нејзината околина,
V-B.7	иницијативноста, упорноста, истрајноста и одговорноста се важни за спроведување на задачите, остварување на целите и надминување на предизвиците во секојдневните ситуации,
V-B.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-B.9	барањето повратна информација и прифаќањето конструктивна критика водат кон личен напредок на индивидуален и социјален план.

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.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.6	мора да се почитува правото на интелектуална сопственост на продуктите достапни на дигиталните мрежи.

РЕЗУЛТАТИ ОД УЧЕЊЕ

Тема 1: ВОВЕД ВО ФИТНЕСОТ

број на часови 7

Знаења/вештини:

- Објаснува за современиот фитнес и почетоците на фитнесот.
- Разликува форми на фитнес вежбање.
- Го опишува развојот на фитнесот до денес.
- Ги објаснува основните принципи на фитнес тренинг (загревање, оптоварување, одмор, правилна техника).
- Демонстрира/изведува вежби од загревање, изведба, истегнување, опуштање.

Ставови/вредности:

- Почитува правила и принципи при изведување фитнес активности.
- Прифаќа одговорна фитнес активност/дисциплина, редовност во вежбањето.
- Развива критички однос кон сопствените активности и постигнати резултати.
- Презема иницијатива за истражување и информирање за фитнес и здрав начин на живот.
- Се залага за соработка при групни фитнес активности.
- Сопствениот напредок зависи од личниот труд, упорност и ангажман.
- Се грижи за сопственото тело и здравје.

Содржини (и поими) и број на часови

Примери на активности:

<p>Упатства од наставникот и запознавање со правила за безбедно вежбање (правилно вежбање, безбедно вежбање, почитување правила)</p> <p>Број на часови: 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Разговор и вовед од наставникот за значењето на фитнесот и правилното вежбање. • Презентација и објаснување на правилата за безбедност при вежбање. • Дискусија со учениците за можни ризици и повреди при неправилно вежбање. • Изработка на кратки правила за безбедно вежбање • Изведување лесни вежби со почитување на дадените правила.
<p>Основи на фитнес и значење за здравјето (кардио активност, здрави навики, здрава исхрана)</p> <p>Број на часови: 2</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Дискусија за фитнес и важност за здравјето. • Активности по групи - здрави и нездрави навики. • Ден на здрава исхрана, движење и одмор. • Лесни фитнес вежби - кардио активност. • Разговор и импресии по физичка активност. • Утврдување на стекнатите знаења со кратки квиз прашања.
<p>Загревање и истегнување (физичка активност, превенција од повреди)</p> <p>Број на часови: 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Наставникот објаснува за значењето на загревањето и истегнувањето пред физичка активност. • Демонстрација на правилно изведување на вежби за загревање - лесно трчање, кружни движења, основни вежби за истегнување на мускулите. • Разговори за последици од недоволно загревање.
<p>Вежби за флексибилност (истегнување, релаксација)</p> <p>Број на часови: 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Показни вежби за истегнување на различни мускулни групи. • Статичко и динамичко истегнување. • Вежби за зголемување на подвижност на зглобовите. • Релаксациски вежби за намалување на мускулна напнатост.

<p>Правилна техника при изведување на вежби (техника на вежбање, контрола на движење) Број на часови: 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Наставникот објаснува за правилно и неправилно држење на тело при основни фитнес вежби. • Практично изведување на вежби со фокус на правилна положба на телото. • Корегирање на можни грешки од страна на наставникот при вежбањето. • Работа во парови - учениците меѓусебно се следат и се коригираат во техниката при вежбите. • Бавно изведување вежби за подобра контрола на движењето. • Правилно изведување на вежби преку демонстрации на ученици. • Практична примена: кратка фитнес секвенца со внимание на техника.
<p>Вежби за развој на сила (сопствена тежина, кружен метод) Број на часови: 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Изведување вежби со сопствена тежина. • Зголемување на бројот на повторувања според можностите на учениците. • Кружен метод на активност со вежби за сила по станици. • Правилно оптоварување и ризици од неправилно изведување. • Следење на напредокот на учениците.
<p>Тема 2: ОСНОВИ НА ФИТНЕС И МОТОРИЧКИ ВЕШТИНИ број на часови 14</p>	
<p><i>Знаења/вештини.</i></p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Прави разлика меѓу основни фитнес вежби со сопствена тежина и со помошни реквизити (лесни/меки помагала). • Умее правилно да изведува основни фитнес вежби за сила, издржливост и координација. • Ги разбира основните принципи на фитнес движења (правилна техника, контрола на тело и дишење). • Знае да изведува основни фитнес вежби во контролирани услови и правилна техника. 	
<p><i>Ставови/вредности:</i></p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Почитува правила за безбедно и правилно изведување на фитнес вежбање. • Применува соодветни фитнес техники на вежбање. • Сороботува при активности во парови и групи. • Води грижата за сопственото тело и здравје. • Постојано се труди за унапредување и остварување на поставените фитнес цели. 	
<p>Содржини (и поими) и број на часови</p>	<p>Примери на активности:</p>

<p>Значење на фитнес активноста и здравјето (фитнес, физичка активност) Број на часови: 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Воведна дискусија: што е фитнес и како влијае врз здравјето. • Разговор со учениците за нивните секојдневни физички активности. • Презентација и придобивки од редовна физичка активност.
<p>Основни принципи на фитнес тренинг (баланс, интензитет) Број на часови: 2</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Разговор со учениците зошто е важно да има баланс помеѓу вежбање и одмор. • Презентација на примери како изгледа правилно и неправилно вежбање. • Изведување краток тренинг со различен интензитет. • Лесен и умерен интензитет на оптоварување. • Самоевалуација дали се почитувале принципите при вежбање.
<p>Видови физичка активност (кардио вежби, станици) Број на часови: 4</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Објаснување и демонстрација од наставникот за различните видови физичка активност • Кардио вежби - лесно трчање, скокање, аеробни движења. • Вежби за сила со сопствена тежина, флексибилност, координација. • Кружна тренинг активност со четири станици.
<p>Влијание на физичката активност врз организмот (пулс, оптоварување) Број на часови: 4</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Влијание на физичката активност влијае врз срцето, мускулите • Практична изведба на краток кардио тренинг и мерење на пулс пред и по вежбање. • Тест на издржливост преку кратки физички активности как скокови и трчање.
<p>Безбедност и хигиена при вежбање (хигиена, хидратација) Број на часови: 3</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Значењето на хигиената за безбедно вежбање • Правилно загревање пред физичка активност. • Разговор за најчести повреди при вежбање и како да се спречат. • Важноста на хидратација пред, за време и по вежбање.
<p>Тема 3: ФИТНЕС ВЕЖБИ И РАЗВОЈ НА ФИЗИЧКИ СПОСОБНОСТИ број на часови 15</p>	
<p><i>Знаења/вештини.</i></p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Ги познава основните видови фитнес вежби. • Препознава различни методи на вежбање. • Правилно изведува основни фитнес вежби. 	

- Применува правилна техника при изведување на вежби.

Ставови/вредности.

- Почитува правила за правилно и безбедно изведување на фитнес вежби.
- Негува одговорност кон сопственото тело и физичкиот фитнес.
- Соработува со други ученици во групни и кружни тренинг активности.
- Разбира дека напредокот зависи од редовна вежба и дисциплина.
- Развива позитивен однос кон физичката активност и фитнесот.

Содржини (и поими) и број на часови	Примери на активности:
Основни фитнес вежби и нивна примена (правилна изведба, станици) Број на часови: 5	<ul style="list-style-type: none"> • Демонстрација на вежби за сила, издржливост, флексибилност, координација. • Практично изведување на вежби за сила, издржливост, флексибилност, координација. • Кружна тренинг активност со 4 станици (по еден вид вежби).
Правилна техника при изведување на вежби (биомеханика на движење, постурален статус) Број на часови: 5	<ul style="list-style-type: none"> • Значењето на правилната техника при вежбање. • Демонстрација на правилно и неправилно држење на тело при основни фитнес вежби. • Изведба на вежби со фокус на правилна техника. • Укажување за грешки од страна на наставникот. • Вежби со бавно темпо за подобра контрола на движењето.
Развој на физички способности (фитнес тестови) Број на часови: 5	<ul style="list-style-type: none"> • Тестирање на основни физички способности (склекови, чучњеви, кратко трчање). • Изведување вежби за подобрување на издржливост, координација, рамнотежа. • Вежби за сила со сопствена тежина /склекови, стомачни, чучњеви/. • Вежби за флексибилност. • Компарација на резултати од тестирање за следење на напредокот.