



Средно стручно општинско училиште “Коле Неделковски” - Велес



ГОДИШЕН (ГЛОБАЛЕН) ПЛАН И ТЕМАСКИ ПЛАН ЗА РАБОТА ПО ПРЕДМЕТОТ СПОРТ И СПОРТСКИ АКТИВНОСТИ ЗА ВТОРА ГОДИНА (II) ВО УЧЕБНАТА 2017 / 2018 ГОДИНА



РЕАЛИЗАТОР: м-р Ангелче Гушев

Септември, 2017

ГОДИШЕН ГЛОБАЛЕН ПЛАН

Реден број	НАСТАВНА ТЕМА	Број на часови			Вкупно	Време на реализација
		Нова наставна. содржина	Повторување	Друг вид на часови		
1.	АТЛЕТИКА	9	4		13	IX, XII i V
2.	КОШАРКА	5	5		10	X, XI, IV i V
3.	РАКОМЕТ	4	4		8	III i VI
4.	ОДБОЈКА	4	3		7	IV i VI
5.	ФУТСАЛ	9	4		13	XI, XII, II, V i VI
6.	ПИНГ - ПОНГ	8	4		12	XII, I i II
7.	ТЕСТИРАЊЕ НА ПСИХОМОТОРНИ СПОСОБНОСТИ	-	4		4	IX i V
8.	УТВРДУВАЊЕ И ОЦЕНУВАЊЕ	-	2		2	XII i VI
9.	ТЕОРИЈА НА ФИЗИЧКАТА КУЛТУРА		3		3	XII
					72	
10.	ПЛАНИНАРЕЊЕ			20		Во текот на наставна година
11.	ОРГАНИЗАЦИЈА НА УЧИЛИШЕН СПОРТ ВО РАМКИТЕ НА СУС - ВЕЛЕС	Учество во општинската лига и лигата на ФУСМ		72		Во текот на целата наставна година

ЦЕЛИ НА ЗАДОЛЖИТЕЛНАТА АКТИВНОСТ “СПОРТ И СПОРТСКИ АКТИВНОСТИ“

Целта на задолжителната настава по спорт и спортски активности е задоволување на потребите на учениците за спортување, примена на стекнатите знаења од основното образование и од прва година во средно образование од одделени спортови со посебен акцент на одбојката како спортска игра во функција на одржувањето и подобрувањето на здравјето, физичките и работните способности. Стекнувањето на навика за редовно спортување, одбојката како доминантна дисциплина во втора година во зависност од структурата и занимањето да биде во функција на активен одмор, превентивно-заштитно од негативните фактори кои делуваат на ученикот.

КОНКРЕТНИ ЦЕЛИ НА НАСТАВАТА

- ♣ развивање на етичките и моралните вредности на натпреварот
- ♣ развивање на хуманите и културните вредности
- ♣ култура на навивање и почитување на фер плеј однесување
- ♣ формирање на позитивен ставови кон спортувањето
- ♣ следење на психомоторните промени, развивање на аеробни способности
- ♣ развој на општата сила и физичките способности
- ♣ развој на подвижноста на локомоторниот апарат
- ♣ развивање на способностите и сознанијата за активен одмор за спортување во зависност од идното занимање

ПОТРЕБНИ ПРЕДХОДНИ НИВОА НА ЗНАЕЊА

За да можат учениците од втора година да се вклучат во наставата по спорт и спортски активности и да се остварат општите и конкретизираните цели на оваа програма потребно е да ги поседуваат:

- ♣ основните психомоторни знаења од спортските игри стекнати во основното образование , надоградени со програмата од прва година
- ♣ познавање на одбојката како спортска игра со која ќе се развива играта и натпреварот

ОПЕРАТИВЕН ПЛАН ЗА РАБОТА НА ЧАСОТ ПО ПРЕДМЕТОТ СПОРТ И СПОРТСКИ АКТИВНОСТИ

ССОУ “Коле Неделковски” - Велес
Предмет: Спорт и спортски активности

Учебна година: 2017 / 2018
Наставник: Ангелче Гушев

Генерација: Втора година

РЕДЕН БРОЈ НА НАСТАВНА ТЕМА	РЕДЕН БРОЈ НА ЧАСОТ	ИМЕ НА НАСТАВНАТА ЕДИНИЦА	ТИП НА ЧАСОТ	ФОРМИ НА РАБОТА	МЕТОДИ НА РАБОТА	МЕСТО НА РЕАЛИЗАЦИЈА И НАСТАВНИ СРЕДСТВА	ИНОВАЦИЈА ВО НАСТАВАТА	Време на реализација
8.	1.	Запознавање на учениците со наставниот план и програма	информација	Индивидуална	објаснување, разговор	Спортска сала, Нас. програма		IX
7.	2.	Мерење на висина и тежина	Вежба	Индивидуална	демонстрација, објаснување, разговор	Вратило, метар		IX
Атлетика 1.	3.	Увежбување на Низок и висок старт	Увежбување	Индивидуална	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Штоперица		IX
1.	4.	Увежбување на висок и низок старт со трчање на 100-150 м.	Увежбување	Индивидуална	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Штоперица		IX
1.	5.	Усовршување на трчање на кратки патеки 20м, 40м,60м И 100м.	Усовршување	Индивидуална	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Штоперица		IX
1.	6.	Увежбување на техниката на трчање на кратки патеки	Увежбување	Индивидуална	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Штоперица, Штафет. палка		IX
1.	7.	Усовршување на трчањето на долги патеки - (800 и 100 метри)	Усовршување	Индивидуална	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Штоперица, Штафет. Палка		IX
1.	8.	Повторување на штафетно трчање - работа со палка.	Повторување	Индивидуална Во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Штоперица,		IX
Кошарка 2.	9.	Увежбување на фрлање на кош од место	Увежбување	Индивидуална	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Кош, Баскет		X
2.	10.	Утврдување на фрлање на кош од место	Утврдување	Индивидуална Во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Кош, Баскет		X
2.	11.	Додавање и фаќање на топка во движење - вежбање	Увежбување	Индивидуална Во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Кош, Баскет		X
2.	12.	Фрлање на кош (скок шут) - вежбање	Увежбување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Кош, Баскет		X
2.	13.	Увежбување на напад и одбрана	Увежбување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Кош, Баскет		X
2.	14.	Движење во кошаркарски став во различни правци	Увежбување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Пинг-понг маса, палки, топче		X

Футсал 5.	15.	Систем на игра 3 : 1 и 1 : 2 : 1	Утврдување	Индивидуална, во пар, групно	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за футсал		X
5.	16.	Систем на игра 2 : 2 и 2 : 1 : 1	Увежбување	Индивидуална, во пар, групно	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за футсал		X
5.	17.	Удар на гол со надворешен дел на стопалото, нафрлување на топки од место и од водење - центар шут и волеј	Увежбување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за футсал		XI
5.	18.	Удари на топка со глава	Увежбување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за футсал		XI
5.	19.	Дриблинг	Увежбување	во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за футсал		XI
5.	20.	Голманова техника	Увежбување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за футсал		XI
Атлетика 1.	21.	Увежбување на примо-предавање на штафетна палка	Увежбување	Индивидуално - во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Штафетна палка		XI
1.	22.	Повторување на штафетно трчање	Повторување	Индивидуално - во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Штафетна палка		XI
1.	23.	Усовршување на штафетно трчање	Усовршување	Индивидуално -во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Штафетна палка		XI
Футсал 5.	24.	Игра на два гола со примена на правила	Усовршување	Индивидуално - во пар, групно	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за футсал		XI
5.	25.	Игра на два гола со примена на правила	Усовршување	Индивидуална, во пар, групно	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за футсал		XII
Пинг-Понг 6.	26.	Увежбување на бекхенд сервис	Увежбување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Пинг-понг маса, палки, топче		XII
6.	27.	Увежбување на форхенд сервис	Увежбување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Пинг-понг маса, палки, топче		XII
6.	28.	Враќање на сервирање на топки	Усовршување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Пинг-понг маса		XII
6.	29.	Враќање на кратки топки	Усовршување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Пинг-понг маса, палки, топче		XII
6.	30.	Враќање на ротациони топки	Увежбување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Пинг-понг маса, палки, топче		XII

6.	31.	Усовршување на сервирањето и враќањето на топки	Усовршување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Пинг-понг маса, палки, топче		XII
6.	32.	Повторување на научени елементи	Усовршување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Пинг-понг маса, палки, топче		XII
Теорија на физичка Култура 8.	33.	Проприоцептивен тренинг	Усовршување	Индивидуална, групно	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, спортска литература		I
8.	34.	Плиометриски тренинг	Усовршување	Индивидуална, групно	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, спортска литература		I
8.	35.	Фитнес	Увежбување	Индивидуална, групно	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, спортска литература		I
8.	36.	Проверување, оценување и формирање на полугодишни оценки	Проверување	Индивидуална	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Дневник на паралелка		I
Пинг-понг 6.	37.	Смечирање - форхенд	Увежбување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Пинг-понг маса, палки, топче		II
6.	38.	Смечирање - бекхенд	Увежбување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Пинг-понг маса, палки, топче		II
6.	39.	Враќање на смечирани топки	Увежбување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Пинг-понг маса, палки, топче		II
6.	40.	Игра на два играчи	Усовршување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Пинг-понг маса, палки, топче		II
6.	41.	Игра на два и четири играчи	Усовршување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Пинг-понг маса, палки, топче		II
Футсал 5.	42.	Примање на топка	Увежбување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за футсал		II
5.	43.	Игра на два гола со примена на правила	Усовршување	Индивидуална, групно	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за футсал		II
5.	44.	Игра на два гола со примена на правила	Усовршување	Индивидуална, групно	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за футсал		II
Ракомет 3.	45.	Ставови во одбрана и блокирање на удари на гол	Совладување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за ракомет		III
3.	46.	Водење на топка со премин во дриблинг	Увежбување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за ракомет		III
3.	47.	Финта	Увежбување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за ракомет		III

3.	48.	Скок Шут	Увежбување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за ракомет		III
3.	49.	Голманова техника	Увежбување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за ракомет		III
3	50.	Шутирање на гол со паѓање и шут од крило	Увежбување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за ракомет		III
3	51.	Повтрорување на научени елементи преку игра	Усовршување	Индивидуална	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за ракомет		III
Кошарка 2.	52.	Шутирање на кош	Увежбување	Индивидуално Во група,	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за кошарка		III
2.	53.	Двочекор после водење на топка и полагање во кош	Увежбување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за кошарка		IV
Атлетика 1.	54.	Скок во далечина - ЧЕКОРНА техника	Усовршување	Индивидуална,	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, душек, јама за скокање		IV
1.	55.	Техника на “трискок”	Увежбување	Индивидуална	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, душек, јама за скокање		IV
1.	56.	Фрлање на гуле - рационална техника	Увежбување	Индивидуална	демонстрација, објаснување, разговор	Надворешен терен, гуле		IV
1.	57.	Скок во далечина - ЧЕКОРНА техника	Увежбување	Индивидуална	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, душек, јама за скокање		IV
Психмот. Тестови	58.	Психомоторички тестови	Увежбување	Индивидуална во група	демонстрација, објаснување, разговор	Надворешен терен, гуле		IV
7.	59.	Психомоторички тестови	Увежбување	Индивидуална, во група	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Штоперица		IV
Одбојка 4.	60.	Одбивање со прсти во сите насоки	Увежбување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за одбојка		IV
4.	61.	Одбивање со подлактица во сите насоки	Увежбување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за одбојка		V
4.	62.	Увежбување на тенис сервис	Увежбување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за одбојка		V
4.	63.	Увежбување на бочен сервис	Увежбување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за одбојка		V
4.	64.	Игра на две екипи со примена на правила	Усовршување	Индивидуална, во група	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за одбојка		V

Футсал 5.	65.	Игра на две екипи со примена на правила	Усовршување	Во група, фронтално	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за футсал		V
5.	66.	Игра на две екипи со примена на правила	Усовршување	Во група, фронтално	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за футсал		V
Кошарка 2.	67.	Игра на две екипи на два коша со примена на правила (5 x 5)	Усовршување	Во група, фронтално	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за кошарка		V
2.	68.	Игра на две екипи на два коша со примена на правила (5 x 5)	Усовршување	Во група, фронтално	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за кошарка		V
Одбојка 4.	69.	Игра на две екипи (6 x 6) со примена на правила	Усовршување	Фронтална	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за одбојка		VI
4.	70.	Игра на две екипи (6 x 6) со примена на правила	Усовршување	Фронтална	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за одбојка		VI
Ракомет 3.	71.	Игра на две екипи (7 x 7) со примена на правила	Усовршување	Фронтална	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за ракомет		VI
	72.	Утврдување на годишни оценки		Фронтална	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Дневник на паралелка		VI

ЗАБЕЛЕШКА:

План и подготовка на темата: АТЛЕТИКА
ССОУ “Коле Неделковски” – Велес
Наставен предмет: Спорт и спортски активности

Атлетика 1.	3.	Увежбување на Низок и висок старт	Увежбување	Индивидуална	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Штоперица		IX
1.	4.	Увежбување на висок и низок старт со трчање на 100-150 м.	Увежбување	Индивидуална	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Штоперица		IX
1.	5.	Усовршување на трчање на кратки патеки 20м, 40м,60м И 100м.	Усовршување	Индивидуална	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Штоперица		IX
1.	6.	Увежбување на техниката на трчање на кратки патеки	Увежбување	Индивидуална	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Штоперица, Штафет. палка		IX
1.	7.	Усовршување на трчањето на долги патеки - (800 и 100 метри)	Усовршување	Индивидуална	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Штоперица, Штафет. Палка		IX
1.	8.	Повторување на штафетно трчање - работа со палка.	Повторување	Индивидуална Во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Штоперица,		IX
Атлетика 1.	21.	Увежбување на примо-предавање на штафетна палка	Увежбување	Индивидуално -во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Штафетна палка		XI
1.	22.	Повторување на штафетно трчање	Повторување	Индивидуално - во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Штафетна палка		XI
1.	23.	Усовршување на штафетно трчање	Усовршување	Индивидуално - во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Штафетна палка		XI
Атлетика 1.	54.	Скок во далечина - ЧЕКОРНА техника	Усовршување	Индивидуална,	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, душек, јама за скокање		IV
1.	55.	Техника на трискок	Увежбување	Индивидуална	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, душек, јама за скокање		IV
1.	56.	Фрлање на гуле - рационална техника	Увежбување	Индивидуална	демонстрација, објаснување, разговор	Надворешен терен, гуле		IV
1.	57.	Скок во далечина - ЧЕКОРНА техника	Увежбување	Индивидуална	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, душек, јама за скокање		IV

🚲 **Конкретни цели:** развивање на општата брзина и аеробните аеробните способности и развој на големите мускулни групи на долните екстремитети и развој на скочност

🚲 **Дидактички насоки:** постепено оптоварување на учениците за развој на аеробни способности

🚲 **Корелација помеѓу темаските цели и меѓу предметите:** со сите спортски игри и гимнастиката

План и подготовка на темата: КОШАРКА
ССОУ “Коле Неделковски” – Велес
Наставен предмет: Спорт и спортски активности

Кошарка 2.	9.	Увежбување на фрлање на кош од место	Увежбување	Индивидуална	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Кош, Баскет		X
2.	10.	Утврдување на фрлање на кош од место	Утврдување	Индивидуална Во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Кош, Баскет		X
2.	11.	Додавање и фаќање на топка во движење - вежбање	Увежбување	Индивидуална Во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Кош, Баскет		X
2.	12.	Фрлање на кош (скок шут) - вежбање	Увежбување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Кош, Баскет		X
2.	13.	Увежбување на напад и одбрана	Увежбување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Кош, Баскет		X
2.	14.	Движење во кошаркарски став во различни правци	Увежбување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Пинг-понг маса, палки, топче		X
Кошарка 2.	52.	Шутирање на кош	Увежбување	Индивидуално Во група,	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за кошарка		III
2.	53.	Двочекор после водење на топка и полагање во кош	Увежбување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за кошарка		IV
Кошарка 2.	67.	Игра на две екипи на два коша со примена на правила (5 x 5)	Усовршување	Во група, фронтално	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за кошарка		V
2.	68.	Игра на две екипи на два коша со примена на правила (5 x 5)	Усовршување	Во група, фронтално	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за кошарка		V

- 🚲 **Конкретни цели:** ја развивање на моториката на локомоторниот апарат
- 🚲 **Дидактички насоки:** формирање на групи за баскет, игра на еден кош, игра на два коша
- 🚲 **Корелација помеѓу темаските цели и меѓу предметите:** со сите спортски игри

План и подготовка на темата: ФУТСАЛ
ССОУ “Коле Неделковски” – Велес
Наставен предмет: Спорт и спортски активности

Футсал 5.	15.	Систем на игра 3 : 1 и 1 : 2 : 1	Утврдување	Индивидуална, во пар, групно	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за футсал		X
5.	16.	Систем на игра 2 : 2 и 2 : 1 : 1	Увежбување	Индивидуална, во пар, групно	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за футсал		X
5.	17.	Удар на гол со надворешен дел на стопалото, нафрлување на топки од место и од водење - центар шут и волеј	Увежбување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за футсал		XI
5.	18.	Удари на топка со глава	Увежбување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за футсал		XI
5.	19.	Дриблинг	Увежбување	во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за футсал		XI
5.	20.	Голманова техника	Увежбување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за футсал		XI
Футсал 5.	24.	Игра на два гола со примена на правила	Усовршување	Индивидуално - во пар, групно	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за футсал		XI
5.	25.	Игра на два гола со примена на правила	Усовршување	Индивидуална, во пар, групно	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за футсал		XII
Футсал 5.	42.	Примање на топка	Увежбување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за футсал		II
5.	43.	Игра на два гола со примена на правила	Усовршување	Индивидуална, групно	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за футсал		II
5.	44.	Игра на два гола со примена на правила	Усовршување	Индивидуална, групно	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за футсал		II
Фудсал 5.	65.	Игра на две екипи со примена на правила	Усовршување	Во група, фронтално	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за футсал		V
5.	66.	Игра на две екипи со примена на правила	Усовршување	Во група, фронтално	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за футсал		V

♻ **Конкретни цели:** ја развива локомоторната подвижност во просторот, ја развива координацијата во просторот, ја развива силата на големите мускулни групи во долните екстремитети

♻ **Дидактички насоки:** натпревари – футсал и фудбал, футсал на мали голови

♻ **Корелација помеѓу темаските цели и меѓу предметите:** со сите спортски игри

План и подготовка на темата: ПИНГ ПОНГ
ССОУ “Коле Неделковски” – Велес
Наставен предмет: Спорт и спортски активности

Пинг-Понг 6.	26.	Увежбување на бекхенд сервис	Увежбување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Пинг-понг маса, палки, топче		XII
6.	27.	Увежбување на форхенд сервис	Увежбување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Пинг-понг маса, палки, топче		XII
6.	28.	Враќање на сервирање на топки	Усовршување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Пинг-понг маса		XII
6.	29.	Враќање на кратки топки	Усовршување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Пинг-понг маса, палки, топче		XII
6.	30.	Враќање на ротациони топки	Увежбување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Пинг-понг маса, палки, топче		XII
6.	31.	Усовршување на сервирањето и враќањето на топки	Усовршување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Пинг-понг маса, палки, топче		XII
6.	32.	Повторување на научени елементи	Усовршување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Пинг-понг маса, палки, топче		XII
Пинг-понг 6.	37.	Смечирање - форхенд	Увежбување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Пинг-понг маса, палки, топче		II
6.	38.	Смечирање - бекхенд	Увежбување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Пинг-понг маса, палки, топче		II
6.	39.	Враќање на смечирани топки	Увежбување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Пинг-понг маса, палки, топче		II
6.	40.	Игра на два играчи	Усовршување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Пинг-понг маса, палки, топче		II
6.	41.	Игра на два и четири играчи	Усовршување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Пинг-понг маса, палки, топче		II

Конкретни цели: развивање на умешноста како психомоторна димензија

Дидактички насоки: натпревари – индивидуални и групни организирања од страна на учениците и мини турнири и натпревари

Корелација помеѓу темаските цели и меѓу предметите: тенис и спортски игри

План и подготовка на темата: ТЕОРИЈА НА ФИЗИЧКАТА КУЛТУРА
ССОУ “Коле Неделковски” – Велес
Наставен предмет: Спорт и спортски активности

Теорија на физичка Култура 8.	33.	Проприоцептивен тренинг	Усовршување	Индивидуална, групно	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, спортска литература		
8.	34.	Плиометриски тренинг	Усовршување	Индивидуална, групно	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, спортска литература		
8.	35.	Фитнес	Увежбување	Индивидуална, групно	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, спортска литература		
8.	36.	Проверување, оценување и формирање на полугодишни оценки	Проверување	Индивидуална	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Дневник на паралелка		

☞ **Конкретни цели:** умее да ја развива подвижноста и моторичка реакција и психомоторикат воопшто

☞ **Дидактички насоки:** практични тестови

☞ **Корелација помеѓу темаските цели и меѓу предметите:** општо со спортските дисциплини

План и подготовка на темата: ПСИХОМОТОРИЧКИ ТЕСТОВИ
ССОУ “Коле Неделковски” – Велес
Наставен предмет: Спорт и спортски активности

Психмот. Тестови	58.	Психомоторички тестови	Увежбување	Индивидуална во група	демонстрација, објаснување, разговор	Надворешен терен, фуле		IV
7.	59.	Психомоторички тестови	Увежбување	Индивидуална, во група	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Штоперица		IV

- ⌘ **Конкретни цели:** умее да ја развива подвижноста и моторичка реакција и психомоторикат воопшто
- ⌘ **Дидактички насоки:** практични тестови
- ⌘ **Корелација помеѓу темаските цели и меѓу предметите:** општо со спортските дисциплини

План и подготовка на темата: ОДБОЈКА
ССОУ “Коле Неделковски” – Велес
Наставен предмет: Спорт и спортски активности

Одбојка 4.	60.	Одбивање со прсти во сите насоки	Увежбување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за одбојка		IV
4.	61.	Одбивање со подлактица во сите насоки	Увежбување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за одбојка		V
4.	62.	Увежбување на тенис сервис	Увежбување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за одбојка		V
4.	63.	Увежбување на бочен сервис	Увежбување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за одбојка		V
4.	64.	Игра на две екипи со примена на правила	Усовршување	Индивидуална, во група	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за одбојка		V
Одбојка 4.	69.	Игра на две екипи (6 x 6) со примена на правила	Усовршување	Фронтална	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за одбојка		VI
4.	70.	Игра на две екипи (6 x 6) со примена на правила	Усовршување	Фронтална	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за одбојка		VI

Конкретни цели: јакнење на големите мускулни групи , развивање на моториката на локомоторниот апарат, создавање на позитивни социо-односи меѓу учениците , создавање на навики на културно однесување кон навивањето и натпреварот

Дидактички насоки: формирање на мали групи за игра на мрежа 2x2, 3x3 и 4x4

Корелација помеѓу темаските цели и меѓу предметите: со сите спортски игри