



ДСУ РЦСОО “Коле Неделковски” -
Велес



**ГОДИШЕН (ГЛОБАЛЕН) ПЛАН И ТЕМАСКИ ПЛАН ЗА РАБОТА ПО ПРЕДМЕТОТ СПОРТ И
СПОРТСКИ АКТИВНОСТИ ЗА ПРВА ГОДИНА (I)
ВО УЧЕБНАТА 2024 / 2025 ГОДИНА**



РЕАЛИЗАТОР: м-р Ангелче Гушев

Септември, 2024

ГОДИШЕН ГЛОБАЛЕН ПЛАН

Реден број	НАСТАВНА ТЕМА	Број на часови			Вкупно	Време на реализација
		Нова наставна содржина	Повторување	Друг вид на часови		
1.	АТЛЕТИКА	1	14	15	IX, X и V	
2.	КОШАРКА	1	9	10	XII и I	
3.	РАКОМЕТ	2	9	11	II и III	
4.	ОДБОЈКА	2	8	10	III, IV и VI	
5.	ФУТСАЛ	2	5	7	XI, XII и VI	
6.	СПОРТСКА ГИМНАСТИКА	-	2	2	II	
7.	ТЕСТИРАЊЕ НА ПСИХОМОТОРНИ СПОСОБНОСТИ	-	2	2	IX и V	
8.	ТЕОРИЈА НА ФИЗИЧКАТА КУЛТУРА	-	2	4	XII	
9.	ПИНГ - ПОНГ	3	8	11	X и XI	
				72		
10.	ПЛАНИНАРЕЊЕ				Во текотна наставна година	
11.	ОРГАНИЗАЦИЈА НА УЧИЛИШЕН СПОРТ ВО РАМКИТЕ НА СУС - ВЕЛЕС (ракомет и одбојка)	Учество во општинските лиги и лигата на ФУСМ	20	Во текот на целата наставна година		
			36			

Целите на наставата по спорт и спортски активности е задоволување на потребите на учениците за спортување, применување на стекнатите психомоторни знаења од основно образование од одделени спортови во функција на одржувањето и подобрувањето на здравјето, физичките и работните способности. Задоволувањето на биопсихосоцијалните и културните потреби на учениците, да се стекнат со навики за редовно занимавање со спорт, односно спортување што зависи од структурата и занимањето ќе бидат во функција на активен одмор, превентива на здравјето и психорелаксација.

Конкретизирани цели на наставата

♣️ **КОГНИТИВНИ ЦЕЛИ:** спортување во мини социо групи, почитување на правилата за игра, развивање на етичките компоненти на социоодносите, натпреварот како средство за развивање на компонентите на хуманите односи во натпреварот
– фер плеј, почитување на победникот, култура на однесување при навивање и формирање на позитивни ставови за спортување

♣️ **ПСИХОМОТОРНИ ЦЕЛИ:** развој на општата психомоторика низ спортовите и спортските активности, развој на психомоторни димензии, симетричен развој на морфолошкиот статус на ученикот, развој на психомоторните способности карактеристични за структурата и знаењата.

♣️ **АФЕКТИВНИ ЦЕЛИ:** низ спортувањето и непосредните контакти и комуникацијата создавање на услови за формирање на позитивни ставови кон спортувањето и работата.

Ученикот се оспособува за соодветните знаења да може да се избере спорт кој што ќе биде во функција на неговото здравје и одржување и подобрување на физичките и работните оспособности во зависност од неговото професионално ангажирање. Се оспособува да може да организира и да соработува со групи, да учествува во натпревари од интересен карактер, да ги запазува и интегрира позитивните влијанија на спостувањето

♣️ Разување на анаеробни способности

♣️ Играње на ракомет, одбојка, кошарка, фудбал со примена на техничко – тактички варијанти

♣️ Јакнење на големите мускулни групи и развивање на локомоторниот апарат

♣️ Симетрички развој на морфолошкиот статус.

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

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

Учебна година: 2024/2025
Наставник: м-р Ангелче Гушев

Генерација: Прва 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	(САМО) ЕВАЛУАЦИЈА И КОРЕКЦИЈА
8.	1.	Запознавање на учениците со наставниот план и програма	информација	Индивидуална	објаснување, разговор	Спортска сала, Нас. програма		
7.	2.	Мерење на висина и тежина	Вежба	Индивидуална	демонстрација, објаснување, разговор	Вратило, метар		
Атлетика 1.	3.	Утврдување на Низок и висок старт	Утврдување	Индивидуална	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Штоперица		
1.	4.	Трчање на кратки патеки 20м, 40м, и 60м	Повторување	Индивидуална	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Штоперица		
1.	5.	Усовршување на трчање на кратки патеки 20м, 40м, и 60м	Усовршување	Индивидуална	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Штоперица		
1.	6.	Штафетно трчање Ы работа со палка	Совладување	Индивидуална	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Штоперица, Штафет. палка		
1.	7.	Повторување на штафетно трчање	Повторување	Индивидуална Во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Штоперица, Штафет. Палка		
1.	8.	Истрајно трчање 800 м. - 1000м.	Совладување	Индивидуална	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Штоперица, Штафет. Палка		
1.	9.	Совладување на скок во далечина - УВИНАТО	Совладување	Индивидуална	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Душек		
1.	10.	Увежбување на скок во далечина - УВИНАТО	Увежбување	Индивидуална	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Душек		
Пинг понг 9.	11.	Увежбување на сервис	Увежбување	Индивидуална	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Пинг-понг маса, палки, топче		
9.	12.	Совладување на одбрана од смечирани топки	Совладување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Пинг-понг маса, палки, топче		

9.	Совладување на смечирање	Совладување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Пинг-понг маса, палки, топче	
9.	Увежбување на смечирање	Увежбување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Пинг-понг маса, палки, топче	
9.	Утврдување и повторување на смечирање	Утврдување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Пинг-понг маса, палки, топче	
9.	Увежбување на бекхенд и форхенд сервис	Увежбување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Пинг-понг маса, палки, топче	
9.	Увежбување на бекхенд и форхенд смеч	Увежбување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Пинг-понг маса, палки, топче	
9.	Игра на два играчи	Увежбување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Пинг-понг маса, палки, топче	
9.	Игра во парови	Увежбување	во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Пинг-понг маса, палки, топче	
9.	Примене на научни елементи во игра	Увежбување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Пинг-понг маса, палки, топче	
Футсал 5.	Увежбување на водење на топка	Увежбување	Индивидуално	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за фудсал	
5.	Увежбување на примање на топка	Увежбување	Индивидуално	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за фудсал	
5.	Увежбување на удар со внатрешен дел на стопало	Увежбување	во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за фудсал	
5.	Увежбување на удар со горен дел на стопало	Увежбување	во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за фудсал	
Кошарка 2.	Увежбување на водење на топка во место и во движење	Увежбување	Индивидуално	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за кошарка	
2.	Утврдување и усовршување на водење на топка	Утврдување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за кошарка	
2.	Повторување и утврдување на РОЛИНГ	Повторување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за кошарка	
2.	Усовршување на техника на шут на кош	Усовршување	Индивидуална	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за кошарка	

2.	29.	Шутирање на кош од различно растојание	Повторување	Индивидуална	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за кошарка	
2.	30.	Поставување на блокади	Увежбување	Индивидуална	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за кошарка	
2.	31.	Усовршување на поставување на блокади	Усовршување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за кошарка	
2.	32.	Совладување на одбрана човек на човек	Совладување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за кошарка	
2.	33.	Увежбување на одбрана човек на човек	Увежбување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за кошарка	
2.	34.	Игра со примена на правила	Усовршување	Во група, фронтално	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за кошарка	
Спорт. Гимнаст.	35.	Увежбување и усовршување на колут напред назад	Увежбување	Индивидуална	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Душек	
6.	36.	Увежбување на стој на раце	Увежбување	Индивидуална	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Душек	
Ракомет	37.	Увежбување на водење на топка	Увежбување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за ракомет	
3.	38.	Утврдување на додавање и примање на топка	Утврдување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за ракомет	
3.	39.	Повторување на совладани елементи во игра	Повторување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за ракомет	
3.	40.	Усовршување на водење на топка	Усовршување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за ракомет	
3.	41.	Шутирање на гол со водење на топка	Усовршување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за ракомет	
3.	42.	Увежбување на удар на гол по водење на топката	Увежбување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за ракомет	
3.	43.	Совладување на член шут	Усовршување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за ракомет	
3.	44.	Увежбување на член шут	Усовршување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за ракомет	
3.	45.	Совладување на шут на гол со паѓање	Совладување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за ракомет	
3.	46.	Увежбување на шут со паѓање	Увежбување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за ракомет	

3.	47.	Игра на два гола со примена на правила	Усовершување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за ракомет	
Одбојка 4.	48.	Увежбување на одбивање на топка со прсти и подлактица	Увежбување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за одбојка, мрежа	
4.	49.	Смеч со одскок на една нога	Увежбување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за одбојка, мрежа	
4.	50.	Одбивање на топката со подлактица (во пагање, со една рака во страна, улијач)	Увежбување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за одбојка, мрежа	
4.	51.	Школски (обичен) низок сервис	Увежбување	Индивидуална	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за одбојка, мрежа	
4.	52.	Индивидуално блокирање	Увежбување	Во група, фронтално	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за одбојка, мрежа	
4.	53.	Игра на мрежа со примена на правила	Увежбување	Во група, фронтално	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за одбојка, мрежа	
Атлетика 1.	54.	Усовершување на штафетно трчање	Усовершување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Штоперица, Штафет. Палка	
1.	55.	Трчање на 50-100м.	Увежбување	Индивидуална	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Штоперица	
1.	56.	Повторување и утврдување на скок во далечина - ЧЕКОРНА техника	Увежбување	Индивидуална	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Душек	
1.	57.	Совладување на фрлање на гуле - рационална техника	Увежбување	Индивидуална	демонстрација, објаснување, разговор	Надворешен терен, Гуле	
1.	58.	Повторување и увежбување на фрлање на гуле	Увежбување	Индивидуална	демонстрација, објаснување, разговор	Надворешен терен, Гуле	
1.	59.	Истрајно трчање	Увежбување	Индивидуална, во група	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Штоперица	
1.	60.	Истрајно трчање	Увежбување	Индивидуална, во група	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Штоперица	
Психмот. Тестови 7.	61.	Психомоторички тестови	Совладување	Индивидуална, во група	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Штоперица, мерна лента, вратило	
7.	62.	Психомоторички тестови	Совладување	Индивидуална, во група	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Штоперица, мерна лента, вратило	
Одбојка 4.	63.	Игра на две екипи со примена на правила	Увежбување	Индивидуална, во група	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за одбојка	

4.	64.	Игра на две екипи со примена на правила	Усовршување	Индивидуална, во група	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за одбојка	
4.	65.	Игра на две екипи со примена на правила	Усовршување	Во група, фронтално	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за одбојка	
Фудсал 5.	66.	Игра на две екипи со примена на правила	Усовршување	Во група, фронтално	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за фудсал	
5.	67.	Игра на две екипи со примена на правила	Усовршување	Во група, фронтално	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за фудсал	
5.	68.	Игра на две екипи со примена на правила	Усовршување	Во група, фронтално	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за фудсал	
Теоретска настава	69.	Влијание на спортските активности кај ученици од 15-18 год. возраст	Совладување	Фронтална	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Спортска литература	
8.	70.	Вредности на поедини спортски игри	Совладување	Фронтална	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Спортска литература	
8.	71.	Сојуз на училишен спорт	Совладување	Фронтална	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Спортска литература	
8.	72.	Утврдување на годишни оценки	Совладување	Фронтална	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Дневник на паралелка	

ЗАБЕЛЕШКА:

План и подготовка на темата: ТЕОРЕТСКА ПОДГОТОВКА

ДСУ РЦСОО “Коле Неделковски” Велес

Наставен предмет: Спорт и спортски активности

8.	1.	Запознавање на учениците со наставниот план и програма	информација	Индивидуална	објаснување, разговор	Спортска сала, Нас. програма	
8.	2.	Мерење на висина и тежина	Вежба	Индивидуална	демонстрација, објаснување, разговор	Вратило, метар	
Теоретска настава	69.	Влијание на спортските активности кај ученици од 15-18 год. возраст	Совладување	Фронтална	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Спортска литература	
8.	70.	Вредности на поедини спортски игри	Совладување	Фронтална	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Спортска литература	
8.	71.	Сојуз на училишен спорт	Совладување	Фронтална	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Спортска литература	
8.	72.	Утврдување на годишни оценки	Совладување	Фронтална	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Дневник на паралелка	

Цели на тематската целина ТЕОРЕТСКА ПОДГОТОВКА се следни:

- ☞ дијагностицирање и мерење на промените во физичките способности
- ☞ антропометриска анализа на психо-физичките способности на учениците
- ☞ развој на општа локомоторна способност
- ☞ развој на активен одмор и психорелаксација
- ☞ подигање на физичките способности

План и подготовка на темата: АТЛЕТИКА
ДСУ РЦСОО “Коле Неделковски” Велес

Наставен предмет: Спорт и спортски активности

Атлетика 1.	3.	Утврдување на Низок и висок старт	Утврдување	Индивидуална	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Штоперица	
1.	4.	Трчање на кратки патеки 20м, 40м, и 60м	Повторување	Индивидуална	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Штоперица	
1.	5.	Усовршување на трчање на кратки патеки 20м, 40м, и 60м	Усовршување	Индивидуална	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Штоперица	
1.	6.	Штафетно трчање Ѕ работа со палка	Совладување	Индивидуална	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Штоперица, Штафет. палка	
1.	7.	Повторување на штафетно трчање	Повторување	Индивидуална Во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Штоперица, Штафет. Палка	
1.	8.	Истрајно трчање 800 м. - 1000м.	Совладување	Индивидуална	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Штоперица,	
1.	9.	Совладување на скок во далечина - УВИНАТО	Совладување	Индивидуална	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Душек	
1.	10.	Увежбување на скок во далечина - УВИНАТО	Увежбување	Индивидуална	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Душек	
1.	54.	Усовршување на штафетно трчање	Усовршување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Штоперица, Штафет. Палка	
1.	55.	Трчање на 50-100м.	Увежбување	Индивидуална	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Штоперица	
1.	56.	Повторување и утврдување на скок во далечина - ЧЕКОРНА техника	Увежбување	Индивидуална	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Штоперица, Штафет. Палка	
1.	57.	Совладување на фрлање на гугле - рационална техника	Увежбување	Индивидуална	демонстрација, објаснување, разговор	Надворешен терен, гугле	
1.	58.	Повторување и увежбување на фрлање на гугле	Увежбување	Индивидуална	демонстрација, објаснување, разговор	Надворешен терен, гугле	
1.	59.	Истрајно трчање	Увежбување	Индивидуална, во група	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Штоперица	
1.	60.	Истрајно трчање	Увежбување	Индивидуална, во група	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Штоперица	

Цели на тематската целина АТЛЕТИКА се следни:

- ⊛ совладување на техниката на правилно трчање
- ⊛ развој на брзина
- ⊛ развој на издржливост
- ⊛ развој на примопредање на штафетна палка
- ⊛ развој на експлозивност на долните екстремитети
- ⊛ развој на горниот дел од телото на големите мускулни групи

План и подготовка на темага: ПИНГ ПОНГ
ДСУ РЦСОО “Коле Неделковски” Велес
Наставен предмет: Спорт и спортски активности

Пинг понг 9.	11.	Увежбување на сервиси	Увежбување	Индивидуална	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Пинг-понг маса, палки, топче	
9.	12.	Совладување на одбрана од смечирани топки	Совладување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Пинг-понг маса, палки, топче	
9.	13.	Совладување на смечирање	Совладување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Пинг-понг маса, палки, топче	
9.	14.	Увежбување на смечирање	Увежбување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Пинг-понг маса, палки, топче	
9.	15.	Утврдување и повторување на смечирање	Утврдување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Пинг-понг маса, палки, топче	
9.	16.	Увежбување на бекхенд и форхенд сервис	Увежбување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Пинг-понг маса, палки, топче	
9.	17.	Увежбување на бекхенд и форхенд смеч	Увежбување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Пинг-понг маса, палки, топче	
9.	18.	Игра на два играчи	Увежбување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Пинг-понг маса, палки, топче	
9.	19.	Игра во парови	Увежбување	во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Пинг-понг маса, палки, топче	
9.	20.	Примене на научни елементи во игра	Увежбување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Пинг-понг маса, палки, топче	

Цели на тематската целна ПИНГ ПОНГ се следни:

- 🚲 совладување на техниката НА РАБОТА СО НОЗЕ , држење на рекетот
- 🚲 совладување на техниката на удари во напад и одбрана
- 🚲 развој на подвижност на долни екстремитети

**План и подготовка на темата: ФУТСАЛ
 ДСУ РЦСОО “Коле Неделковски” Велес
 Наставен предмет: Спорт и спортски активности**

Футсал 5.	21.	Увежување на водење на топка	Увежување	Индивидуално во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за фудсал	
5.	22.	Увежување на примање на топка	Увежување	Индивидуално во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за фудсал	
5.	23.	Увежување на удар со внатрешен дел на стопало	Увежување	Индивидуално во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за фудсал	
5.	24.	Увежување на удар со горен дел на стопало	Увежување	Индивидуално во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за фудсал	
Футсал 5.	66.	Игра на две екипи со примена на правила	Усовршување	Во група, фронтално	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за фудсал	
5.	67.	Игра на две екипи со примена на правила	Усовршување	Во група, фронтално	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за фудсал	
5.	68.	Игра на две екипи со примена на правила	Усовршување	Во група, фронтално	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за фудсал	

Цели на тематската целина ФУТСАЛ се следни:

- ⚽ утврдување на техниката на елементите од фудсалот
- ⚽ техничко-тактичка подготовка за игра во фудсалот
- ⚽ подигање на физичките способности

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

Кошарка 2.	25.	Увежбување на водење на топката во место и во движење	Увежбување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за кошарка	
2.	26.	Утврдување и усовршување на водење на топката	Утврдување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за кошарка	
2.	27.	Повторување и утврдување на РОЛИНГ	Повторување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за кошарка	
2.	28.	Усовршување на техника на шут на кош	Усовршување	Индивидуална	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за кошарка	
2.	29.	Шутирање на кош од различно растојание	Повторување	Индивидуална	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за кошарка	
2.	30.	Поставување на блокади	Увежбување	Индивидуална	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за кошарка	
2.	31.	Усовршување на поставување на блокади	Усовршување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за кошарка	
2.	32.	Совладување на одбрана човек на човек	Совладување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за кошарка	
2.	33.	Увежбување на одбрана човек на човек	Увежбување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за кошарка	
2.	34.	Игра со примена на правила	Усовршување	Во група, фронтално	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за кошарка	

Цели на тематската целина КОШАРКА се следни:

- 🚲 утврдување на техниката на елементите од кошарката
- 🚲 развој на способност за играње во одбрана и напад
- 🚲 развој на општа локомоторна способност
- 🚲 развој на активен одмор и психорелаксација
- 🚲 подигање на физичките способности

**План и подготовка на темата: РАКОМЕТ
ДСУ РЦСОО “Коле Неделковски” Велес**

Наставен предмет: Спорт и спортски активности

Ракомет 3.	37.	Увежбување на водене на топка	Увежбување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за ракомет	
3.	38.	Утврдување на додавање и примање на топка	Утврдување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за ракомет	
3.	39.	Повторување на совладани елементи во игра	Повторување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за ракомет	
3.	40.	Усовершување на водене на топка	Усовершување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за ракомет	
3.	41.	Шутирање на гол со водене на топка	Усовершување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за ракомет	
3.	42.	Увежбување на удар на гол по водене на топката	Увежбување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за ракомет	
3.	43.	Совладување на челен шут	Усовершување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за ракомет	
3.	44.	Увежбување на челен шут	Усовершување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за ракомет	
3.	45.	Совладување на шут на гол со паѓање	Совладување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за ракомет	
3.	46.	Увежбување на шут со паѓање	Увежбување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за ракомет	
3.	47.	Игра на два гола со примена на правила	Усовершување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за ракомет	

Цели на тематската целина РАКОМЕТ се следни:

- ☞ совладување на техниката на: движење, одење и трчање со топка и скок шут со топка,
- ☞ совладување на техниката на: држење, додавање и примање на топка,
- ☞ развој на способност за играње во одбрана и напад
- ☞ развој на општа локомоторна способност
- ☞ совладување на основна техника на: финтирање, дриблин и блокади, совладување на тактика во одбрана и напад

**План и подготовка на темата: ОДБОЈКА
ДСУ РЦСОО “Коле Неделковски” Велес**

Наставен предмет: Спорт и спортски активности

Одбојка 4.	48.	Увежбување на одбивање на топка со прсти и подлактица	Увежбување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за одбојка, мрежа	
4.	49.	Смеч со одскок на една нога	Увежбување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за одбојка, мрежа	
4.	50.	Одбивање на топката со подлактица (во пагање, со една рака во страна, упијач)	Увежбување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за одбојка, мрежа	
4.	51.	Школски (обичен) низок сервис	Увежбување	Индивидуална	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за одбојка, мрежа	
4.	52.	Индивидуално блокирање	Увежбување	Во група, фронтално	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за одбојка, мрежа	
4.	53.	Игра на мрежа со примена на правила	Увежбување	Во група, фронтално	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за одбојка, мрежа	
4.	63.	Игра на две екипи со примена на правила	Увежбување	Индивидуална, во група	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за одбојка	
4.	64.	Игра на две екипи со примена на правила	Усовршување	Индивидуална, во група	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за одбојка	
4.	65.	Игра на две екипи со примена на правила	Усовршување	Во група, фронтално	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за одбојка	

Цели на тематската целина ОДБОЈКА се следни:

- 🚲 совладување на елементите од одбојка
- 🚲 развој на општа локомоторна способност
- 🚲 развој на општите физички способности
- 🚲 подигање на физичките способности

План и подготовка на темата: СПОРТСКА ГИМНАСТИКА
ДСУ РЦСОО “Коле Неделковски” Велес
Наставен предмет: Спорт и спортски активности

Спорт. Гимнаст.	35.	Увежбување и усовршување на колут напред иназад	Увежбување	Индивидуална	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Душек	
6.	36.	Увежбување на стој на раце	Увежбување	Индивидуална	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Душек	

Цели на тематската целина СПОРТСКА ГИМНАСТИКА се следни:

- ☞ одржување и подобрување на подвижноста и еластичноста на целиот локомоторен апарат
- ☞ развој на активен одмор и психорелаксација
- ☞ подигање на физичките способности посебно во раменскиот појас и карличниот дел

План и подготовка на темата: ПСИХОМОТОРИКА
ДСУ РЦСОО “Коле Неделковски” Велес
Наставен предмет: Спорт и спортски активности

Психмот. Тестови 7.	61.	Психомоторички тестови	Совладување	Индивидуална, во група	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Штоперница, мерна лента, вратило	
7.	62.	Психомоторички тестови	Совладување	Индивидуална, во група	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Штоперница, мерна лента, вратило	

Цели на тематската целина ПСИХОМОТОРИКА се следни:

- ☞ дијагностицирање и мерење на промените во физичките способности
- ☞ антропометриска анализа на психомоторни способности на учениците
- ☞ развој на општа локомоторна способност
- ☞ развој на активен одмор и психорелаксација
- ☞ подигање на физичките способности