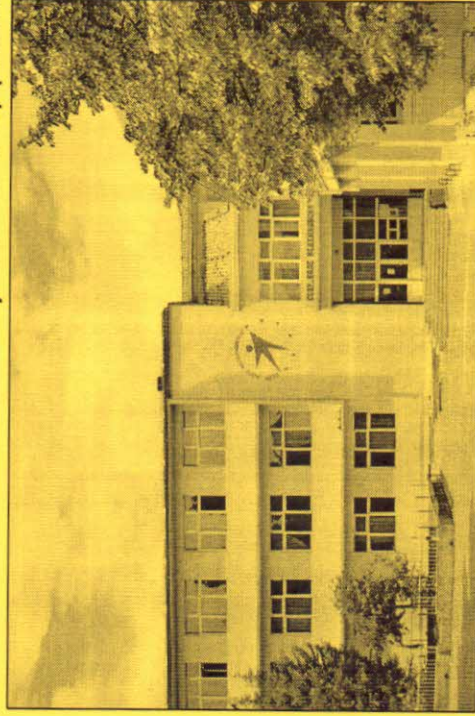




ДСУ РЦСОО  
“Коле Неделковски” - Велес



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



**РЕАЛИЗАТОР: м-р Ангелче Гушев**

**Септември, 2024**

## ЕКО СТАНДАРДИ:

Еколошки содржини

### VIII. ТЕМА: ЗДРАВЈЕ

Еколошки содржини	Предмет	Клас година	Наставна содржина	Број на часови	Време на реализација
1. Органска храна					
2. Органско производство					
3. Квалитет на храна и нутриционизам	Спорт и спортски активности	III година	Психомоторички тестови/Полигон	1	I и V 2025
4. Пирамида на исхрана	Спорт и спортски активности	III година	Психомоторички тестови/Полигон	1	I и V 2025
5. Влијанието на физичката активност врз здравјето	Спорт и спортски активности	III година	Психомоторички тестови/Полигон	1	I и V 2025
6. Влијанието на храната врз здравјето	Спорт и спортски активности	III година	Психомоторички тестови/Полигон	1	I и V 2025
7. Подигање на свеста на пошироката заедница за користење здрава храна					
8. Изработка на упатства за користење на здрава храна					
<b>ВКУПНО</b>					

Училиште: ДСУ РЦСОО “Коле Неделковски” - Велес  
 Наставен предмет: Спорт и спортски активности

Општина: Велес  
 Година: (III) трета

**ГОДИШЕН ГЛОБАЛЕН ПЛАН**

Реден број	НАСТАВНА ТЕМА	Број на часови			Вкупно	Време на реализација
		Нова наставна содржина	Повторување	Друг вид на часови		
1.	АТЛЕТИКА	2	10		12	IX и II
2.	КОШАРКА	4	9		13	X, XII и VI
3.	РАКОМЕТ	2	10		12	XII и II
4.	ОДБОЈКА	3	8		11	XI и III
5.	ФУТСАЛ	2	5		7	III, IV, V и VI
6.	СПОРТСКА ГИМНАСТИКА	-	2		2	IV
7.	ТЕСТИРАЊЕ НА ПСИХОМОТОРНИ СПОСОБНОСТИ	2	2		4	IX и V
8.	ТЕОРИЈА НА ФИЗИЧКАТА КУЛТУРА	-	3		3	V
9.	ПИНГ - ПОНГ	3	-		3	XI
10.	ТАНЦИ И НАРОДНИ ОРА	2	1		3	V
11.	ПОЛИГОН	2			2	V
					72	
12.	ПЛАНИНАРЕЊЕ					Во текот на наставна година
13.	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	

## ОПШТА ЦЕЛ:

Остварување на примарната цел на стручното образование во однос на антрополошкиот статус на учениците во средното образование за одржување, подигнување и развој на индивидуалните физички способности низ спортување како форма на културно формирање и издигнување на личноста во функција на здравјето и здравствениот интелектуален развој, со здобивање на хуманистички, морални и граѓански вредности и оспособување за понатмошно школување.

## ПОСЕБНИ ЦЕЛИ:

### *Ученикот како активен субјект во наставата на спортување*

- ☾ Да ги развива позитивните карактеристики на личноста и граѓнските норми на однесување
- ☾ Да создава услови за позитивни емоции во спортувањето, да почитува победа и победник
- ☾ Да умее да воведува во работа и да го подготвува организмот за спортување
- ☾ Да умее да воведува други во работата да подготвува физичко оптоварување
- ☾ Да умее да избере вежби за оформување на телото за спортот во кој спортува
- ☾ Да умее да избере вежби за јакнење на големите групи на мускулни
- ☾ Да умее позитивно да влијае на оформувањето на телото и симетрички соматски развој
- ☾ Да се стекне со навика и култура на правилно држење на телото
- ☾ Да се стекне со здравствено-хигиенски навики пред, за време и по физичките напори
- ☾ Да ги развива позитивните комуникации и фер плеј однесување
- ☾ Да умее успешно да се вклучува во организацијата на нтрпреварите во училиштето и надвор од него
- ☾ Да умее да води записници и да суди на ученички натпревари во спортот во кој спортува
- ☾ Да биде активен носител на одделена задача во организација на спортскиот ден

## ПОТРЕБНИ ПРЕДХОДНИ ЗНАЕЊА

Учениците од трета година треба во целост да влдеат определен спорт и спортска активност за да можат како активни субјекти во наставата од 70 % од содржината да се вклучат и да бидат носители во организацијата на наставата по спортување. Учениците кои го менуваат спортот треба да ги знаат елементите совладани во основното образование. Тие треба да знаат за нивнага предиспонираност кон телесните оптоварувања, штетното влијание врз здравјето и антрополошкиот статус на структурата која ја изучуваат. На тие основи им укажуваме на учениците кон кои спортови да претендираат, да го осознаваат превентивното и здравственото влијание на спортовите, да создаваат навики за нивно редовно применување на функцијата на одржување и подобрување на физичките и здравствените способности.

РЕДЕН БРОЈ НА ТЕМАТА	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 РАБОТАТА	ВРЕМЕ НА РЕАЛИЗАЦИЈА (МЕСЕЦ)
	1.	Запознавање на учениците со наставниот план и програма	информација	индивидуална	објаснување, разговор	Спортска сала,		IX
12.	2.	Мерење на висина и тежина	Вежба	индивидуална	демонстрација, објаснување, разговор	Вратило, метар		IX
12.	3.	Мерење на сила на рака и нога	Вежба	Индивидуална	демонстрација, објаснување, разговор	Сала, висиномер, вага		IX
Атлетика 1.	4.	Низок и висок старт	Утврдување	Индивидуална	демонстрација а, објаснување, разговор	Спортска сала, Штоперница		IX
1.	5.	Утврдување на штафета 4 x 100	Утврдување	Индивидуална, во пар	демонстрација а, објаснување, разговор	Спортска сала, Штоперница, Штафет. палка		IX
1.	6.	Истрајно трчање 800-1000м.	Утврдување	Индивидуална	демонстрација а, објаснување, разговор	Спортска сала, Штоперница		IX
1.	7.	Скок во далечина-чекорна техника	Утврдување	Индивидуална	демонстрација а, објаснување, разговор	Спортска сала, Душек		IX
1.	8.	Увежбување на скок во далечина - ЧЕКОРНА техника	Увежбување	Индивидуална	демонстрација а, објаснување, разговор	Спортска сала, Душек		IX
1.	9.	Фрлање на гуле техника	Увежбување	Индивидуална	демонстрација а, објаснување, разговор	Надворешен терен, гуле		IX
1.	10.	Увежбување на фрлање на гуле	Увежбување	Индивидуална	демонстрација а, објаснување, разговор	Надворешен терен, гуле		IX
Кошарка 2.	11.	Водење на топката	Утврдување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за кошарка		X
2.	12.	Фрлање на кош	Утврдување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за кошарка		X
2.	13.	Двочекор со водење на топка	Увежбување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за кошарка		X
2.	14.	Индивидуални дејства до топка (додавање и демаркирање)	Увежбување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за кошарка		X

2.	15.	Финтирање	Увежбување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за кошарка	X
2.	16.	Контранапад	Увежбување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за кошарка	X
Пинг-понг 9.	17.	Увежбување на бекхенд и форхенд сервис	Увежбување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Пинг-понг маса, палки, топче	XI
9.	18.	Игра на два играчи	Утврдување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Пинг-понг маса, палки, топче	XI
9.	19.	Игра во парови	Утврдување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Пинг-понг маса, палки, топче	XI
Одбојка 4.	20.	Утврдување на одбивање во сите насоки (со пад, една рака вострана)	Утврдување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за одбојка, мрежа	XI
4.	21.	Утврдување на смечирање на мрежа	Утврдување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за одбојка, мрежа	XI
4.	22.	Смечирање на мрежа со двоен блок	Утврдување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за одбојка, мрежа	XI
4.	23.	Усвојување на висок бочен сервис	Увежбување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за одбојка, мрежа	XI
Кошарка 2.	24.	Грулни дејства на напад (блокади)	Увежбување	Индивидуална, во пар, група	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за кошарка	XII
2.	25.	Зонска одбрана 2:1:2; 2:3	Увежбување	Индивидуална, во пар, група	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за кошарка	XII
2.	26.	Зонска одбрана 2:2:1; 3:2	Увежбување	Индивидуална, во пар, група	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за кошарка	XII
2.	27.	Игра на два коша	Утврдување	Индивидуална, во пар, група	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за кошарка	XII
Ракомет 3.	28.	Покривање и чување на противнички играч на правила	Утврдување	Индивидуална, во пар, група	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за ракомет	XII
3.	29.	Финта	Увежбување	Индивидуална, во пар, група	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за ракомет	XII
3.	30.	Усовршување на водење на топка	Усовршување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за ракомет	XII
3.	31.	Совладување на блокирање на удар на гол	Утврдување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за ракомет	XII
			Увежбување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за ракомет	XII

3.	32.	Увежбување на контранапад	Утврдување	во пар	разговор	Спортска сала, Топка за ракомет	XII
3.	33.	Удар на гол со пагање и удар на гол од крилна позиција	Утврдување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за ракомет	XII
3.	34.	Додавање и проигрување на пикер	Совладување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за ракомет	XII
3.	35.	Голманова техника	Увежбување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за ракомет	XII
3.	36.	Водење и премин во дриблинг	Утврдување	Индивидуална, во пар, група	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за ракомет	II
3.	37.	Увежбување на одземање на топка	Увежбување	Индивидуална, во пар, група	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за ракомет	II
3.	38.	Проверка на изучени елементи	Утврдување	Индивидуална, во пар, група	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за ракомет	II
Атлетика 1.	39.	Трчање на кратки патеки	Утврдување	Индивидуална,	Демонстрациј а, објаснување, разговор	Спортска сала, Штоперица	II
1.	40.	Истрајно трчање	Утврдување	Индивидуална	Демонстрациј а, објаснување, разговор	Спортска сала, Штоперица	II
1.	41.	Увежбување на скок во далечина - згрчена техника	Увежбување	Индивидуална	Демонстрациј а, објаснување, разговор	Спортска сала, Душек	II
1.	42.	Увежбување на скок во далечина - увината техника	Увежбување	Индивидуална	Демонстрациј а, објаснување, разговор	Спортска сала, Душек	II
1.	43.	Усовршување на фрлање на гуле	Усовршување	Индивидуална	Демонстрациј а, објаснување, разговор	Надворешен терен, гуле	II
Футсал 5.	44.	Прием на топка (на глава, на гради и со нога)	Увежбување	Индивидуална, во пар,	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за футсал	III
5	45.	Усвојување на голманска техника	Усвојување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за футсал	III
5.	46.	Игра на два гола (футсал)	Утврдување	Индивидуална, во пар, група	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за футсал	III
Одбојка 4.	47.	Увежбување на одбивање со прсти подлактици	Увежбување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за одбојка, мрежа	III
4.	48.	Прием на топка во одбрана	Увежбување	Индивидуална,	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за одбојка,	III

4.	49.	Смечирање на мрежа	Увешбување	во пар Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	мрежа Спортска сала, Топка за одбојка, мрежа	III
4.	50.	Смечирање со примена на двоен блок	Увешбување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за одбојка, мрежа	III
4.	51.	Игра на мрежа 6: 6	Утврдување	Индивидуална, во пар, групна	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за одбојка, мрежа	III
4.	52.	Игра на мрежа 6: 6	Утврдување	Индивидуална, во пар, групна	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за одбојка, мрежа	III
4.	53.	Игра со изучени елементи	Утврдување	Индивидуална, во пар, групна	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за одбојка, мрежа	III
Спорт. Гимна.	54.	Увешбување, партер - стој на раце со колут напред	Увешбување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Душек	IV
6.	55.	Увешбување, партер - Премет напред	Увешбување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Душек	IV
Футсал 5.	56.	Дриблинг	Увешбување	Индивидуална, во пар, групна	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за футсал	IV
5.	57.	Голманска техника (фаќање и одбивање на топка)	Утврдување	Индивидуална, во пар, групна	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за футсал	IV
Психмот. Тест. 12	58.	Психомоторички тестови	Совладување	Индивидуална, во пар, групна	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Спортски реквизити	IX
12.	59.	Психомоторички тестови	Совладување	Индивидуална, во пар, групна	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Спортски реквизити	V
Танци и ора 7.	60.	Народни ора од Велешко	Совладување	Индивидуална, во пар, групна	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Музика	V
7.	61.	Увешбување на танго	Увешбување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Музика	V
7.	62.	Усовршување на валцер	Усовршување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Музика	V
Полигон 10.	63.	Подобрување на психомоторичките способности	Совладување	Индивидуална, во пар, групна	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Спортски реквизити	V
10.	64.	Подобрување на психомоторичките способности	Совладување	Индивидуална, во пар, групна	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Спортски реквизити	V
Футсал 5.	65.	Игра на две екипи со примена на правила	Утврдување	Индивидуална, во пар, групна	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за футсал	V и VI



5.	66.	Игра на две екипи со примена на правила	Утврдување	Индивидуална, во пар, групна	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за фудбал	V и VI
Кошарка 2.	67.	Игра на еден кош 3:3	Утврдување	Индивидуална, во пар, групна	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за кошарка	VI
2.	68.	Игра на две екипи со примена на правила	Утврдување	Индивидуална, во пар, групна	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за кошарка	VI
2.	69.	Игра на две екипи со примена на правила	Утврдување	Индивидуална, во пар, групна	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за кошарка	VI
Теоретска настава 8.	70.	Улога на спортот во унапредувањето на здравјето и зголемување на работоспособноста	Совладување	Индивидуална, во пар, групна, фронтална	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Спортска литература	VI
8.	71.	Спортот и спортските активности во функција на здравјето	Совладување	Индивидуална, во пар, групна, фронтална	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Спортска литература	VI
8.	72.	Годишно оценување на учениците	Утврдување	Индивидуална, во пар, групна, фронтална	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Дневник на паралелката	VI

**План и подготовка на темага: АТЛЕТИКА  
ДСУ РЦСОО “Коле Неделковски” – Велес**

**Наставен предмет: Спорт и спортски активности во III година**

РЕДЕН БРОЈ НА НАСТАВНА ТЕМА	РЕДЕН БРОЈ НА ЧАСОТ	ИМЕ НА НАСТАВНАТА ЕДИНИЦА ЦА	ТИП НА ЧАСОТ	ФОРМИ НА РАБОТА	МЕТОДИ НА РАБОТА	МЕСТО НА РЕАЛИЗАЦИЈА И НАСТАВНИ СРЕДСТВА	ИНОВАЦИЈА ВО НАСТАВАТА	Време на реализација (месец)
Атлетика 1.	4.	Низок и висок старт	Утврдување	Индивидуална	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Штоперница		IX
1.	5.	Утврдување на штафета 4 x 100	Утврдување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Штоперница, Штафет. палка		IX
1.	6.	Истрајно трчање 800-1000м.	Утврдување	Индивидуална	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Штоперница		IX
1.	7.	Скок во далечина-чекорна техника	Утврдување	Индивидуална	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Душек		IX
1.	8.	Увежбување на скок во далечина - ЧЕКОРНА техника	Увежбување	Индивидуална	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Душек		IX
1.	9.	Фрлање на гуле техника	Увежбување	Индивидуална	демонстрација, објаснување, разговор	Надворешен терен, гуле		IX
1.	10.	Увежбување на фрлање на гуле	Увежбување	Индивидуална	демонстрација, објаснување, разговор	Надворешен терен, гуле		IX
Атлетика 1.	39.	Трчање на кратки патеки	Утврдување	Индивидуална,	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Штоперница		II
1.	40.	Истрајно трчање	Утврдување	Индивидуална	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Штоперница		II
1.	41.	Увежбување на скок во далечина - згрчена техника	Увежбување	Индивидуална	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Душек		II
1.	42.	Увежбување на скок во далечина увината техника	Увежбување	Индивидуална	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Душек		II
1.	43.	Усовршување на фрлање на гуле	Усовршување	Индивидуална	демонстрација, објаснување, разговор	Надворешен терен, гуле		II

Целта на темата АТЛЕТИКА е доусовршување на определени елементи од трчањето, скокањето и фрлањето поврзани со елементи од други теми на програмата како и развивање на општофизичките способности и овозможување на учениците кои имаат желба да постигнат определен резултат во рамките на училишниот систем на натпревари.

**План и подготовка на темата: КОШАРКА  
ССОУ “Коле Неделковски” Велес**

**Наставен предмет: Спорт и спортски активности во III година**

РЕДЕН БРОЈ НА ТЕМАТА	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 РАБОТАТА	ВРЕМЕ НА РЕАЛИЗАЦИЈА (МЕСЕЦ)
Кошарка 2.	11.	Водење на топката	Утврдување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за кошарка		X
2.	12.	Фрлање на кош	Утврдување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за кошарка		X
2.	13.	Двочекор со водење на топка	Увежбување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за кошарка		X
2.	14.	Индивидуални дејства до топка (додавање и демаркирање)	Увежбување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за кошарка		X
2.	15.	Финтирање	Увежбување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за кошарка		X
2.	16.	Контранапад	Увежбување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за кошарка		X
Кошарка 2.	24.	Грулни дејства на напад (блокади)	Увежбување	Индивидуална, во пар, групна	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за кошарка		XII
2.	25.	Зонска одбрана 2:1:2; 2:3	Увежбување	Индивидуална, во пар, групна	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за кошарка		XII
2.	26.	Зонска одбрана 2:2:1; 3:2	Увежбување	Индивидуална, во пар, групна	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за кошарка		XII
2.	27.	Игра на два коша	Утврдување	Индивидуална, во пар, групна	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за кошарка		XII
Кошарка 2.	67.	Игра на еден кош 3:3	Утврдување	Индивидуална, во пар, групна	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за кошарка		VI
2.	68.	Игра на две екипи со примена на правила	Утврдување	Индивидуална, во пар, групна	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за кошарка		VI
2.	69.	Игра на две екипи со примена на правила	Утврдување	Индивидуална, во пар, групна	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за кошарка		VI

Целта на темата КОШАРКА во трета година е комплетно да се совлада техниката на оваа спортска игра, целосно познавање на правилата на спортската игра и ученикот да биде субјект во наставата: да знае да суди, да води записник, да организира натпревар и да ја води екипа.

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

**Наставен предмет: Спорт и спортски активности во III година**

РЕДЕН БРОЈ НА ТЕМАТА	РЕДЕН БРОЈ НА ЧАСОТ	ИМЕ НА НАСТАВНАТА ЕДИНИЦА	ТИП НА ЧАСОТ	ФОРМИ НА РАБОТА	МЕТОДИ НА РАБОТА	МЕСТО НА РЕАЛИЗАЦИЈА И НАСТАВНИ СРЕДСТВА	ИНОВАЦИИ А ВО РАБОТАТА	ВРЕМЕ НА РЕАЛИЗАЦИЈА (МЕСЕЦ)
Одбојка 4.	20.	Утврдување на одбивање во сите насоки (со пад, една рака во страна)	Утврдување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за одбојка, мрежа		XI
4.	21.	Утврдување на смечирање на мрежа	Утврдување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за одбојка, мрежа		XI
4.	22.	Смечирање на мрежа со двоен блок	Утврдување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за одбојка, мрежа		XI
4.	23.	Усвојување на висок бочен сервис	Увежбување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за одбојка, мрежа		XI
Одбојка 4.	47.	Увежбување на одбивање со прсти подлактици	Увежбување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за одбојка, мрежа		III
4.	48.	Прием на топка во одбрана	Увежбување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за одбојка, мрежа		III
4.	49.	Смечирање на мрежа	Увежбување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за одбојка, мрежа		III
4.	50.	Смечирање со примена на двоен блок	Увежбување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за одбојка, мрежа		III
4.	51.	Игра на мрежа 6: 6	Утврдување	Индивидуална, во пар, групна	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за одбојка, мрежа		III
4.	52.	Игра на мрежа 6: 6	Утврдување	Индивидуална, во пар, групна	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за одбојка, мрежа		III
4.	53.	Игра со изучени елементи	Утврдување	Индивидуална, во пар, групна	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за одбојка, мрежа		III

Целта на темата ОДБОЈКА во трета година е комплетно да се совлада техниката на оваа спортска игра, целосно познавање на правилата на спортската игра и ученикот да биде субјект во наставата: да знае да суди, да води записник, да организира натпревар и да ја води екипа

**План и подготовка на темата РАКОМЕТ  
ДСУ РЦСОО “Коле Неделковски” – Велес  
Наставен предмет:Спорт и спортски активности во III година**

РЕДЕН БРОЈ НА ТЕМАТА	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 РАБОТАТА	ВРЕМЕ НА РЕАЛИЗАЦИЈА (МЕСЕЦ)
3.	28.	Покривање и чување на противнички играч на правила	Утврдување	Индивидуална, во пар, групна	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за ракомет		XII
3.	29.	Финта	Увежбување	Индивидуална, во пар, групна	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за ракомет		XII
3.	30.	Усовршување на водење на топка	Усовршување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за ракомет		XII
3.	31.	Совладување на блокирање на удар на гол	Утврдување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за ракомет		XII
3.	32.	Увежбување на контранапад	Увежбување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за ракомет		XII
3.	33.	Удар на гол со пагање и удар на гол од крилна позиција	Утврдување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за ракомет		XII
3.	34.	Додавање и проигрување на пикер	Совладување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за ракомет		XII
3.	35.	Голманова техника	Увежбување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за ракомет		XII
3.	36.	Водење и премин во дриблинг	Утврдување	Индивидуална, во пар, групна	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за ракомет		II
3.	37.	Увежбување на одземање на топка	Увежбување	Индивидуална, во пар, групна	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за ракомет		II
3.	38.	Проверка на изучени елементи	Утврдување	Индивидуална, во пар, групна	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за ракомет		II

Целта на темата РАКОМЕТ во трета година е комплетно да се совлада техниката на оваа спортска игра, целосно познавање на правилата на спортската игра и ученикот да биде субјект во наставата: да знае да суди, да води записник, да организира натпревар и да ја води екипа.

**План и подготовка на темата ПИНГ ПОНГ  
 ДСУ РЦСОО “Коле Неделковски” – Велес  
 Наставен предмет:Спорт и спортски активности во III година**

РЕДЕН БРОЈ НА ТЕМАТА	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 РАБОТАТА	ВРЕМЕ НА РЕАЛИЗАЦИЈА (МЕСЕЦ)
Пинг-понг 9.	17.	Увежбување на бекхенд и форхенд сервис	Увежбување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Пинг-понг маса, палки, топче		XI
9.	18.	Игра на два играчи	Утврдување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Пинг-понг маса, палки, топче		XI
9.	19.	Игра во парови	Утврдување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Пинг-понг маса, палки, топче		XI

Целта на темата ПИНГ ПОНГ во трета година е комплетно да се совлада техниката на оваа спортска игра, целосно познавање на правилата на спортската игра и ученикот да биде субјект во наставата: да знае да суди, да води записник, да организира натпревар и да ја води екипа.

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

РЕДЕН БРОЈ НА ТЕМАТА	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 РАБОТАТА	ВРЕМЕ НА РЕАЛИЗАЦИЈА (МЕСЕЦ)
Футсал 5.	44.	Прием на топка (на глава, на гради и со нога)	Увежбување	Индивидуална, во пар.	Демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за футсал		III
5	45.	Усвојување на голманска техника	Усвојување	Индивидуална, во пар	Демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за футсал		III
5.	46.	Игра на два гола (футсал)	Утврдување	Индивидуална, во пар, групна	Демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за футсал		III
Футсал 5.	56.	Дриблинг	Увежбување	Индивидуална, во пар, групна	Демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за футсал		IV
5.	57.	Голманска техника (факање и одбивање на топка)	Утврдување	Индивидуална, во пар, групна	Демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за футсал		IV
Футсал 5.	65.	Игра на две екипи со примена на правила	Утврдување	Индивидуална, во пар, групна	Демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за футсал		V и VI
5.	66.	Игра на две екипи со примена на правила	Утврдување	Индивидуална, во пар, групна	Демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Топка за футсал		V и VI

Целта на темата ФУТСАЛ во трета година е комплетно да се совлада техниката на оваа спортска игра, целосно познавање на правилата на спортската игра и ученикот да биде субјект во наставата: да знае да суди, да води записник, да организира натпревар и да ја води екипа.

**План и подготовка на темата: ГИМНАСТИКА**  
**ДСУ РЦСОО “Коле Неделковски” – Велес**  
**Наставен предмет: Спорт и спортски активности во III година**

РЕДЕН БРОЈ НА ТЕМАТА	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 РАБОТАТА	ВРЕМЕ НА РЕАЛИЗАЦИЈА (МЕСЕЦ)
Спорт. Гимна.	54.	Увежбување, партер - стој на раце со колут напред	Увежбување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Душек		IV
6.	55.	Увежбување, партер - Премет напред	Увежбување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Душек		IV

Целта на темата ГИМНАСТИКА во трета година е насочена кон две подрачја: првата е учениците кои имаат афинитети кон гимнастиката како спорт: спортска гимнастика и акробатика да усовршат вежби и композиции, а воедно и да се натпреваруваат додека пак второто подрачје е за учениците кои се определени за гимнастиката како активност во насока на одржување и подобрување на физичките способности и целосно познавање на правилата на спортската гимнастика.



**План и подготовка на темата ТАНЦИ**  
**ДСУ РЦСОО “Коле Неделковски” – Велес**  
**Наставен предмет: Спорт и спортски активности во III година**

РЕДЕН БРОЈ НА ТЕМАТА	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 РАБОТАТА	ВРЕМЕ НА РЕАЛИЗАЦИЈА (МЕСЕЦ)
Танци и ора 7.	60.	Народни ора од Велешко	Совладување	Индивидуална, во пар, групна	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Музика		V
7.	61.	Увежбување на танго	Увежбување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Музика		V
7.	62.	Усовршување на валцер	Усовршување	Индивидуална, во пар	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Музика		V

Целта на темата ТАНЦИ во трета година е учениците да ја совладуваат и увежбуваат техниката на танци по нивен избор како и содржини за збогатување на нивната општа култура, како и развивање на општите физички способности во функција на здравјето, психорелаксација и позитивни емоционални ефекти и роработка во мини-социо средината.

**План и подготовка на темата АНТРОПОМЕТРИЈА И ПСИХОМОТОРИКА**  
**ДСУ РЦСОО “Коле Неделковски” – Велес**  
**Наставен предмет: Спорт и спортски активности во III година**

РЕДЕН БРОЈ НА ТЕМАТА	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 РАБОТАТА	ВРЕМЕ НА РЕАЛИЗАЦИЈА (МЕСЕЦ)
	1.	Запознавање на учениците со наставно план и програма	информација	индивидуална	објаснување, разговор	Спортска сала,		IX
12.	2.	Мерење на висина и тежина	Вежба	индивидуална	демонстрација, објаснување, разговор	Вратило, метар		IX
12.	3.	Мерење на сила на рака и нога	Вежба	Индивидуална	демонстрација, објаснување, разговор	Сала, висиномер, вага		IX
Психмот. Тест. 12	58.	Психомоторички тестови	Совладување	Индивидуална, во пар, групна	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Спортски реквизити		IX
12.	59.	Психомоторички тестови	Совладување	Индивидуална, во пар, групна	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Спортски реквизити		V
Полигон 10.	63.	Подобрување на психомоторичките способности	Совладување	Индивидуална, во пар, групна	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Спортски реквизити		V
10.	64.	Подобрување на психомоторичките способности	Совладување	Индивидуална, во пар, групна	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Спортски реквизити		V
Теоретска настава 8.	70.	Улога на спортот во унапредувањето на здравјето и зголемување на работоспособноста	Совладување	Индивидуална, во пар, групна, фронтална	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Спортска литература		VI
8.	71.	Спортот и спортските активности во функција на здравјето	Совладување	Индивидуална, во пар, групна, фронтална	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Спортска литература		VI
8.	72.	Годишно оценување на учениците	Утврдување	Индивидуална, во пар, групна, фронтална	демонстрација, објаснување, разговор	Спортска сала, Спортска литература		VI

Цели на тематската целина АНТРОПОМЕТРИЈА И ПСИХОМОТОРИКА 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