

**МИНИСТЕРСТВО ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА  
ЦЕНТАР ЗА СТРУЧНО ОБРАЗОВАНИЕ И ОБУКА**

**НАСТАВНА ПРОГРАМА**  
**КИНЕЗИОЛОГИЈА**  
**- ЗАДОЛЖИТЕЛНА -**

**IV ГОДИНА**

***СПОРТСКА ГИМНАЗИЈА***



**Скопје, 2008 година**

## **1. ИДЕНТИФИКАЦИОНИ ПОДАТОЦИ**

**1.1. Назив на наставниот предмет:** *кинезиологија*

**1.2. Вид на образование:** стручно гимназиско

1.2.1. Спортска гимназија

**1.3. Диференцијација на наставниот предмет**

1.3.1 Заедничкостручен

**1.4. Година на изучување на наставниот предмет**

1.4.1. Четврта

**1.5. Број на часови на наставниот предмет**

1.5.1. Број на часови неделно: 4 часа

1.5.2. Број на часови годишно: 132 часа

**1.6. Статус на наставниот предмет**

1.6.1. Задолжителен

## 2. ЦЕЛИ НА НАСТАВНИОТ ПРЕДМЕТ

По совладувањето на наставната програма по заедничкостручниот наставен предмет *кинезиологија* ученикот стекнува знаења, вештини и се оспособува:

- да ги разликува базичните спортови во кинезиологијата (пливање, гимнастика и атлетика);
- да демонстрира предвежби во техниките: краул, грбен краул, делфин и градно;
- да ги демонстрира техниките: краул, грбен краул, делфин и градно;
- да го опишува давањето на прва помош на давеници;
- да ги демонстрира основните вежби на гимнастичките справи;
- да ги презентира основните техники во основните атлетските дисциплини.

## 3. ПОТРЕБНИ ПРЕТХОДНИ ЗНАЕЊА

За успешно следење и совладување на наставните содржини, односно за постигнување на поставените цели по заедничкостручниот наставен предмет *кинезиологија* потребно е ученикот да поседува претходни знаења од наставните предмети: основи на кинезиологијата од I година, кинезиологија од II и III година и спорт и спортски активности од I, II и III година, општа физичка подготовка од III година.

## 4. ОБРАЗОВЕН ПРОЦЕС

### 4.1. Структурирање на содржините за учење

Тематски целини	Бр. на часови	Конкретни цели	Дидактички насоки	Корелација меѓу тематските целини и меѓу предметите
<b>1. ТЕХНИКА КРАУЛ</b>	<b>16</b>	<b>Ученикот:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- да ги објаснува и покажува подготвителните вежби во вода во техника краул;</li><li>- да ги објаснува и покажува предвежбите за правилно движење на нозете во техника краул - со и без помагало;</li><li>- да ги објаснува и покажува предвежбите за правилно движење на рацете во техника краул - со и без помагало;</li><li>- да ги објаснува и покажува предвежбите за координирано пливање во техника краул.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Објаснување и презентирање на предвежбите насочени кон совладување на пливањето со техника краул.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Спорт и спортски активности</li><li>- Општа физичка подготовка</li></ul>
<b>2. ТЕХНИКА ГРБЕН КРАУЛ</b>	<b>16</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Да ја објаснува и покажува положбата на телото во вода во техника грбен краул;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Објаснување и демонстрирање на предвежбите</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Спорт и спортски активности</li></ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- да ги објаснува и покажува предвежбите за правилно движење на нозете во техника грбен краул - со и без помагало;</li> <li>- да ги објаснува и покажува предвежбите за правилно движење на рацете во техника грбен краул - со и без помагало;</li> <li>- да ги објаснува и покажува предвежбите за координирано пливање во техника грбен краул.</li> </ul>	насочени кон совладување на пливањето со техника грбен краул.	- Општа физичка подготовка
<b>3. ТЕХНИКА ДЕЛФИН</b>	<b>16</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Да ги објаснува и покажува предвежбите за правилно движење на нозете во техника делфин - со и без помагало;</li> <li>- да ги објаснува и покажува предвежбите за правилно движење на рацете во делфин - со и без помагало;</li> <li>- да ги објаснува и покажува предвежбите за координирано пливање во техника делфин.</li> </ul>	- Објаснување и демонстрирање на предвежбите насочени кон совладување на пливањето со техника делфин.	- Спорт и спортски активности - Општа физичка подготовка
<b>4. ТЕХНИКА ГРАДНО</b>	<b>16</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Да ја објаснува и покажува положбата на телото во вода во техника градно;</li> <li>- да ги објаснува и покажува предвежбите за правилно движење на нозете во техника</li> </ul>	- Објаснување и демонстрирање на предвежбите насочени кон совладување на пливањето со	- Спорт и спортски активности; - Општа физичка подготовка

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- градно - со и без помагало; да ги објаснува и покажува предвежбите за правилно движење на рацете во техника градно - со и без помагало;</li> <li>- да ги објаснува и покажува предвежбите за координирано пливање во техника градно.</li> </ul>	техника градно.	
<b>5. ПОМОШ И СПАСУВАЊЕ НА ДАВЕНИЦИ</b>	<b>4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Да го познава начинот на приоѓањето на давеник во вода;</li> <li>- да ги познава техниките на влечење на давеник во вода;</li> <li>- да применува прва помош на давеник.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Објаснување и демонстрирање на приоѓање на давеник во вода, техника на влечење на давеник во вода.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Спорт и спортски активности</li> <li>- Општа физичка подготовка</li> </ul>
<b>6. АТЛЕТИКА</b>	<b>32</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Да ја познава техниката на низок старт со преминување во трчање на куси патеки;</li> <li>- да ја познава техниката на примопредавање на штафетната палка;</li> <li>- да ја познава техниката на трчање преку пречки;</li> <li>- да ја познава техниката “Стредел”, во скок во височина;</li> <li>- да ја познава техниката “Увинато”, во скок во далечина;</li> <li>- да ја познава “Школската техника”, во фрлање на гуле.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Демонстрирање на техниката на низок старт со преминување во трчање на куси патеки;</li> <li>- демонстрирање на техниката на примопредавање на штафета;</li> <li>- демонстрирање на техниката на трчање преку пречки;</li> <li>- демонстрирање на</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Спорт и спортски активности</li> <li>- Општа физичка подготовка</li> </ul>

			<p>техниката “Стредел”, во скок во височина;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрирање на техниката “Школската техника”, фрлање на гуле.</li> </ul>	
<b>7. ГИМНАСТИКА</b>	<b>32</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Да ги познава основните гимнастички вежби на партер (машки и женски);</li> <li>- да ги познава основните гимнастички вежби на коњ со рачки (машки);</li> <li>- да ги познава основните гимнастички вежби на кругови (машки);</li> <li>- да ги познава основните гимнастички вежби на прескоци (машки и женски);</li> <li>- да ги познава основните гимнастички вежби на разбој (машки);</li> <li>- да ги познава основните гимнастички вежби на вратило (машки);</li> <li>- да ги познава основните гимнастички вежби на греда (женски);</li> <li>- да ги познава основните</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Демонстрирање на основните гимнастички вежби на партер (машки и женски);</li> <li>- демонстрирање на основните гимнастички вежби на коњ со рачки (машки);</li> <li>- демонстрирање на основните гимнастички вежби на кругови (машки);</li> <li>- -демонстрирање на основните гимнастички вежби на прескоци (машки и женски);</li> <li>- -демонстрирање на основните гимнастички вежби</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Спорт и спортски активности</li> <li>Општа физичка подготовка</li> </ul>

		гимнастички вежби на двовисински разбој (женски).	<ul style="list-style-type: none"> <li>- на разбој (машки);</li> <li>- демонстрирање на основните гимнастички вежби на вратило (машки);</li> <li>- демонстрирање на основните гимнастички вежби на греда (женски);</li> <li>- демонстрирање на основните гимнастички вежби на двовисински разбој ( женски).</li> </ul>	
--	--	---	--	--

#### 4.2. Наставни методи и активности на учење

Согласно целите на наставниот предмет *кинезиологија* наставникот применува современи интерактивни стратегии во зависност од наставната целина, односно наставната содржина. Овие стратегии се користат со примена на фронтална и индивидуална форма на работа, работа во групи и парови/тандем.

Активности на наставникот: планира, организира, подготвува, активира претходни знаења, објаснува, демонстрира, дискутира, насочува, поставува прашања, пишува и црта на табла, дава инструкции и задачи, слуша, забележува, коригира, координира, следи и воспоставува соработка и комуникација.

Активности на ученикот: активно, набљудува, истражува, критички размислува и одлучува, забележува, објаснува, поставува прашања, создава врска, пишува, анализира, диференцира, детерминира, вежба, покажува, коментира и притоа тимски соработува со групата, сам се оценува, презентира и сл.



#### **4.3. Организација и реализација на наставата**

За остварување на поставените цели во програмата, наставата се организира и реализира преку комбинација на образовни активности: стручно-теоретска настава и посета на спортски клубови, спортски школи и здруженија.

#### **4.4. Наставни средства и помагала**

За остварување на поставените цели во програмата по предметот *кинезиологија* наставата се организира и реализира во училница, спортска сала и базен.

Реализирањето на наставниот процес ќе се одвива фронтално и во групи. При реализирањето на наставниот процес ќе се проверува дали е направен прогрес во совладувањето на поставените цели.

### **5. ОЦЕНУВАЊЕ НА ПОСТИГАЊАТА НА УЧЕНИЦИТЕ**

Оценувањето на постигањата на учениците се врши преку следење и вреднување на индивидуалните изработки континуирано во текот на целата учебна година, усно и писмено преку тестови на знаења и преку демонстрирање на одделни вежби кои се користат по обработката на наставните целини. Секој ученик во текот на едно полугодие може да добие најмалку две оценки. Доколку ученикот не ја совлада наставната програма по предметот се постапува според законската регулатива.

## **6. КАДРОВСКИ И МАТЕРИЈАЛНИ ПРЕДУСЛОВИ ЗА РЕАЛИЗАЦИЈА НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА**

### **6.1. Основни карактеристики на наставниците**

Наставникот по наставниот предмет *кинезиологија* треба да ги поседува следниве персонални, професионални и педагошки карактеристики: да е психофизички здрав, да го применува литературниот јазик и писмото на кои се изведува наставата, да е комуникативен и отворен за соработка, да има соодветно образование, со или без работно искуство, да ја сака педагошката работа, да е добар организатор, креативен, да ја почитува личноста на ученикот, да е подготвен за примена на иновации во воспитно- образовната работа.

### **6.2. Стандард за наставен кадар**

Наставниот предмет *кинезиологија* ќе го реализираат наставници со завршени студии по:

- *физичка култура.*

Наставниците да имаат педагошко-психолошка и методска подготовка и положен стручен испит, согласно со Законот за средно образование.

### **6.3. Стандард за простор**

Наставата по предметот *кинезиологија* се реализира во училиница, спортска сала и базен опремени со основни средства и помагала, согласно со Нормативот за наставен простор и опрема.

## **7. ДАТУМ НА ИЗРАБОТКА И НОСИТЕЛИ НА ИЗРАБОТКАТА НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА**

**7.1. Датум на изработка:** март 2008 година

**7.2. Состав на работната група**

1. д-р Ласте Спасовски, раководител, Центар за стручно образование и обука - Скопје
2. проф. д-р Димитрија Поповски, Факултет за физичка култура - Скопје
3. Љупчо Станковски, проф. во ДУФК "Методи Митевски-Брицо" - Скопје
4. Весна Велјановска-Миладинова, проф. во ДУФК "Методи Митевски-Брицо" - Скопје

## **8. ПОЧЕТОК НА ПРИМЕНА НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА**

Датум на започнување: 01.09.2008 година

## **9. ОДОБРУВАЊЕ НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА**

Наставната програма по *кинезиологија* ја одобри министерот за образование и наука со решение број 07- 4330/1 од 03.06. 2008 година.