



**ФИЗИЧКО  
И ЗДРАВСТВЕНО  
ОБРАЗОВАНИЕ**

**ЗА IX ОДДЕЛЕНИЕ**

2020

**Автори:**

М-р Марјан Карапанцевски  
Лидија Белческа - Карапанцевска

**Рецензенти:**

Д-р Живко Грујоски  
Проф. Василевски Стефче  
Проф. Јосифовски Слободан

**Лектура:**

Елена Тошева Георгиева

**Илустрации:**

М-р Марјан Карапанцевски

**Дизајн и подготовка:**

www.koma.com.mk

**Издавач:**

Министерство за образование и наука на Република Северна Македонија

**Печати:**

Европа 92, Кочани

**Тираж:**

716

Со решение на Министерот за образование и наука на Република Македонија бр.22-2316/1 од 21.04.2010 година се одобрува употребата на овој учебник

CIP - Каталогизација во публикација

Национална и универзитетска библиотека "Св. Климент Охридски", Скопје

373.3.016:796(075.2)=163.3

КАРАПАНЦЕВСКИ, Марјан

Физичко и здравствено образование за 9 одделение во деветгодишно основно образование / Марјан Карапанцевски, Лидија Белческа Карапанцевска. - Скопје : Министерство за образование и наука на Република Северна Македонија, 2020. - 110 стр. : илустр. ; 24 см

ISBN 978-608-226-436-3

1. Белческа Карапанцевска, Лидија [автор]

COBISS.MK-ID 111882762

# Содржина

Предговор	6
Позитивни постигнувања на учениците кои редовно учествуваат во наставата по физичко и здравствено образование	8
<b>ВЕЖБИ И ИГРИ ЗА ПРАВИЛЕН ФИЗИЧКИ РАЗВОЈ И ПОДГОТОВКА</b>	11
Комплекс на вежби за:	12
■ Развој на раменскиот појас, вратот и горните екстремитети	12
■ Вежби за развивање на stomачните и грбните мускули	13
■ Вежби за карличниот дел и долните екстремитети	13
Комплекс вежби на:	14
■ Партер со потскокнување	14
■ Скокање во место и во движење	15
Комплекс вежби за правилен развој на телото со справи	16
■ Вежби на рипстоли	16
Комплекс вежби со реквизити	17
■ За развивање на силата	17
■ Вежби за истегнување и лабавење	18
Елементарни и штафетни игри	19
<b>АТЛЕТИКА</b>	21
Трчање	22
■ Штафетно трчање	22
■ Трчање на кратки патеки	24
■ Истрајно трчање	25
Скокови	26
■ Скок во далечина - „свиена или висечка техника“	27
■ Скок во височина - „опчекорна или стредел техника“	29
■ Основи на техниката флоп	30
Фрлање ѓуле	31
■ „Школска или бочна техника“	31
<b>ГИМНАСТИКА СО РИТМИКА</b>	35
Акробатика	36
■ Техника стој на раце	37
■ Мост	37
■ Техника премет во страна „свезда“	38
■ Ритмички прескокнувања	38
■ Комбинации од совладаните елементи	38

Прескокнувања	39
■ Техника на разнишка преку коњ	39
■ Техника на згрчка преку коњ	39
Вратило (дочелно и високо)	41
■ Усовршување на техниката на нишање во вис	41
■ Во предниш зафат на десно потколено	42
■ Техника на вртење во упор јавајќи напред и назад	42
Алки (ниски)	44
■ Висови и промена во висење	44
■ Нишање во вис преден	45
Разбој машини	46
■ Нишање со потпирање	46
■ Нишање со опирање	46
Греда - Средно висока ниска греда	48
■ Одење, трчање и потскокнување	48
■ Вртења и ваги	51
■ Скокови и доскокнување на греда	51
Двовисински разбој	53
■ Узмах на ниска притка со превртување напред	53
РИТМИКА	55
■ Ритмичко одење и трчање	56
■ Ритмички потскокнувања (детски, мачешки и далекувисоки скокови)	56
■ Ритмички вежби со реквизити	58
<b>4</b>	
ТАНЦИ	61
СОВРЕМЕНИ ТАНЦИ	63
<b>5</b>	
СПОРТСКИ ИГРИ - ОДБОЈКА	65
Одбивања	66
■ Одбивање топка со прсти над глава	66
■ Одбивање топка со партнер	66
■ Прием на топка од разни правци и висини	66
■ Одбивање топка во разни правци	67
■ Одбивање топка со техника „чекан“	68
Сервирања	68
■ Школска техника сервис	68
■ Примена на совладани елементи одбојката во штафетни игри	69
<b>6</b>	
СПОРТСКИ ИГРИ - ФУДБАЛ	71
■ Додавање и примање на топка со нога, глава и гради	72

■ Водење на топка	72
■ Жонглирање со топка	73
■ Удари на гол со нога и глава	74
■ Голманска техника	74
■ Штафетна игра	75

СПОРТСКИ ИГРИ - РАКОМЕТ	77
■ Фаќање и додавањена топка во ракетот	78
■ Водење топка	78
■ Удари на гол	79
■ Зонски одбрани	80

СПОРТСКИ ИГРИ - КОШАРКА	83
■ Жонглирање со топка	84
■ Дриблинг	84
■ Запирање на играч со топка	85
■ Движење во напад со и без топка	85
■ Движење во одбрана	86

ПИНГ ПОНГ	87
■ Држење рекет	90
■ Пинг понг стилови	90
■ Удар со топче	90
■ Сервисирање	90

НАСТАВНИ ТЕМИ И ПОДРАЧЈА КОИ СЕ РЕАЛИЗИРААТ ВО ДОГОВОР СО РОДИТЕЛИТЕ	93
---	----

ПЛИВАЊЕ	93
СКИЈАЊЕ	98
ИЗЛЕТИ	101
УЧИЛИШЕН СПОРТ	102
СПОРТСКИ ШКОЛИ	102
ПЛАНИНАРЕЊЕ	103
ВЕЛОСИПЕДИЗАМ	103
РОЛЕРИ	105
МИНИ ТЕНИС	107
БАДМИНТОН	108
ЛИЗГАЊЕ	109

# ПРЕДГОВОР

Физичките активности и спортувањето претставуваат важен сегмент во секојдневниот живот. Во современиот начин на живеење, човекот нема голема можност за движење, затоа со вежбањето се надоместува потребата за движење. Главна цел на наставата по физичко и здравствено образование е систематски да влијае врз развојот на психомоторните и функционалните способности и кај учениците да се создаде навика за секојдневно вежбање и спортување. Со ваквиот пристап се влијае врз заштитата на здравјето и хармоничното развивање на целото тело, без телесни деформитети.

Програмата по физичко и здравствено образование е така концепирана да можат учениците да ги усовршат претходно научените елементи и да се надоградат со нови вежби и специфични движења и вештини од областа на: атлетиката, гимнастиката и ритмиката, основите на танците, фудбалот, одбојаката, ракометот, кошарката, пинг-понгот и пливањето. Дополнителен дел претставуваат и наставните теми и подрачја кои се организираат во договор со наставникот и родителите. Овие активности опфаќаат: пливање, скијање, излети, училиштен спорт, спортски училишта, планинарење, велосипедизам, ролери, мини тенис, бадмингтон и лизгање.

Здравите и физички активните ученици може полесно да ги исполнуваат секојдневните обврски. Секојдневната физичка активност ќе придонесе да се формирате како здрава и сестрана личност .

Авторите





**ПОЗИТИВНИ  
ПОСТИГНУВАЊА  
НА УЧЕНИЦИТЕ  
КОИ РЕДОВНО  
УЧЕСТВУВААТ  
ВО НАСТАВАТА  
ПО ФИЗИЧКО И  
ЗДРАВСТВЕНО  
ОБРАЗОВАНИЕ  
СЕ :**

- Ученикот самостојно изведува вежби за физички развој и развој на базичната моторика на движење;
- Ученикот ги увежбува и усовршува техниките на трчање, скокање во далечина и височина, со позитивно влијание на функционалните и моторните способности;
- Учениците ги усвојуваат и увежбуваат основните спортско-технички знаења од спортската гимнастика и ритмика;
- Учениците изведуваат три народни ора од родниот крај и современи танци, а со тоа ги развиваат моторните способности сообразени на ритмот на музиката;
- Здобивање на општотехничко знаење од областа на одбојката, која ќе придонесува за подобрување на општата моторика како и специфичната моторика на движење со рацете и телото во однос на топката;
- Ги усвојува и усовршува спортско-техничките знаења од фудбалот, да ја одржува и развива општата психомоторика;
- Ученикот ги усвојува основните елементи од пинг-понг и специфичната моторика на движење во оваа игра;
- Развивање на чесен однос спрема соиграчот и противникот во спортските натпревари;
- Преку физичката активност учениците се ослободуваат од стресот и физичката напнатост;
- Учениците учат правилно да ги користат реквизитите за вежбање, спортување и ги развиваат хигиенските навики;
- Учениците спортисти имаат помал ризик да заболат од болести кои се поврзани од неактивност.
- Правилно ги применуваат поимите од физичко и здравствено образование.







# ВЕЖБИ И ИГРИ ЗА ПРАВИЛЕН ФИЗИЧКИ РАЗВОЈ И ПОДГОТОВКА

Целта на овие вежби е да се зголеми општата физичка способност на целото тело, односно психофизичките способности : брзината, рамнотежата, силата, еластичноста, координацијата и флексибилноста. Вежбите за правилен развој на телото придонесуваат за заштита од евентуални повреди, бидејќи можноста за појава на повредите е поголема доколку часот и воопшто физичкото вежбање се започне без овие вежби.

На оваа возраст телото поинтензивно расте и се развива. Секојдневните спортски активности ќе придонесат за хармоничен физички, психички и функционален развој кај учениците. Вежбите и игрите, во каква било форма, треба да се присутни во слободното време на учениците.

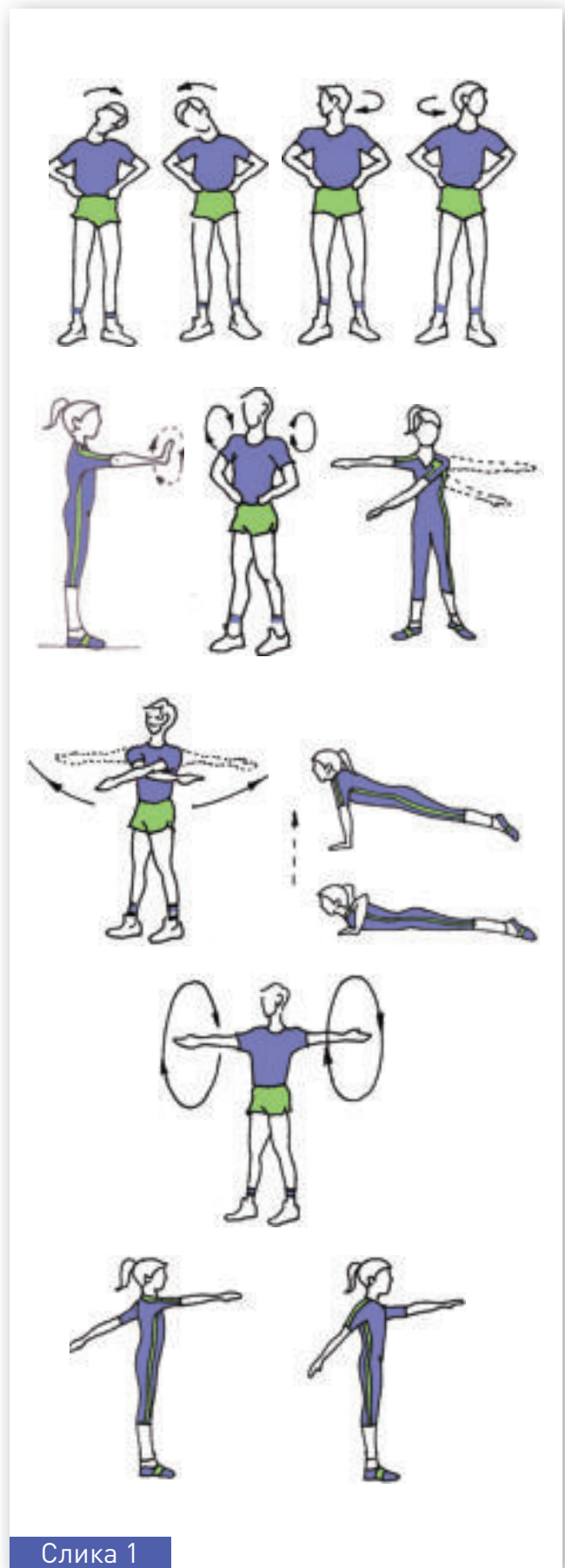
За зголемување на мотивацијата на учениците, дадени се комплекси вежби со реквизити (топка, палка, рипстоли, и др.), без реквизити, вежби за истегнување и лабавење.

- Комплекс на вежби за :
  - Развој на раменскиот појас, вратот и горните екстремитети
  - Вежби за развивање на stomачните и грбните мускули
  - Вежби за карличниот дел и долните екстремитети
- Комплекс вежби на:
  - Партер со потскокнување
  - Скокање во место и во движење
- Комплекс вежби за правилен развој на телото со справи
  - Вежби на рипстоли
- Комплекс вежби со реквизити
  - За развивање на силата
  - Вежби за истегнување и лабавење
- Елементарни и штафетни игри

## КОМПЛЕКС НА ВЕЖБИ

За совладување на одредени елементи од наставните содржини потребно е подигање на нивото на општата физичка подготовка. Со зголемувањето на силата на мускулите ќе придонесе полесно да се совлада техниката на елементите од атлетиката, гимнастиката и спортските игри. Овој комплекс вежби придонесува за развој на силата на целото тело. Вежбите може да се користат во воведниот дел од часот и како предвежби во наставните програми (сл. 1, 2, 3).

Начасовите по физичко и здравствено образование задолжително се изведуваат вежби за правилен развој на физичките способности или вежби за оформување на телото. Овие вежби на учениците им овозможуваат да ги подготват мускулите и зглобовите за извршување на посложени вежби.

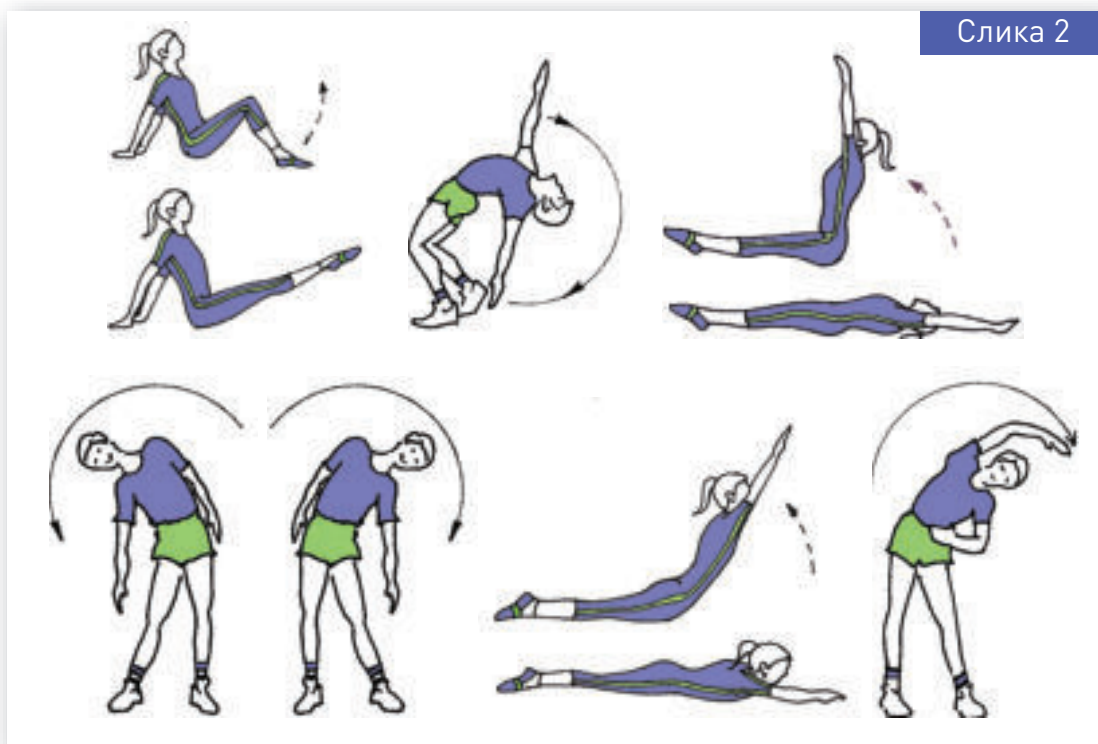


- Развој на раменскиот појас, вратот и горните екстремитети

Слика 1

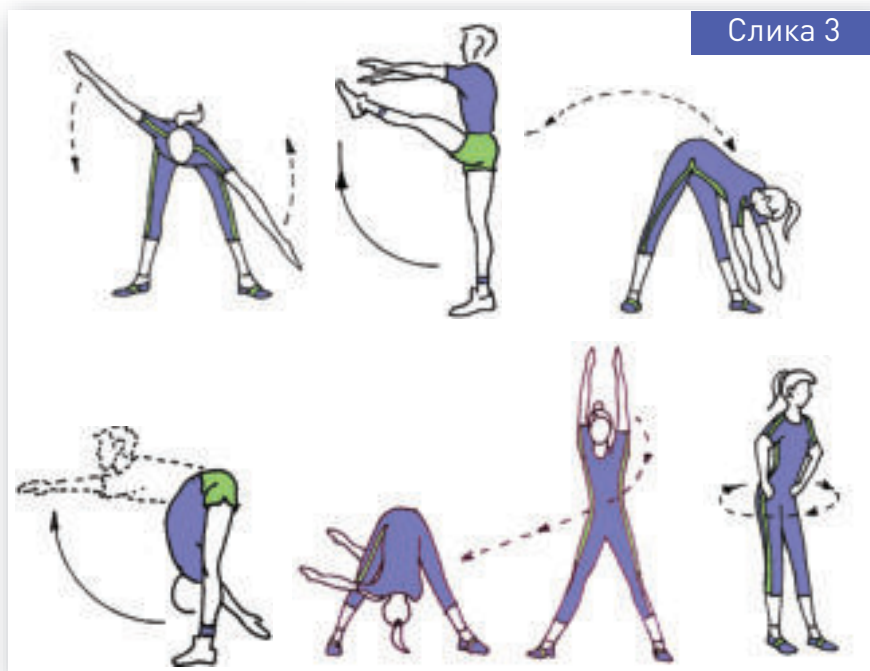
■ Вежби за развивање на stomачните и грбните мускули

Слика 2



■ Вежби за карличниот дел и долните екстремитети

Слика 3

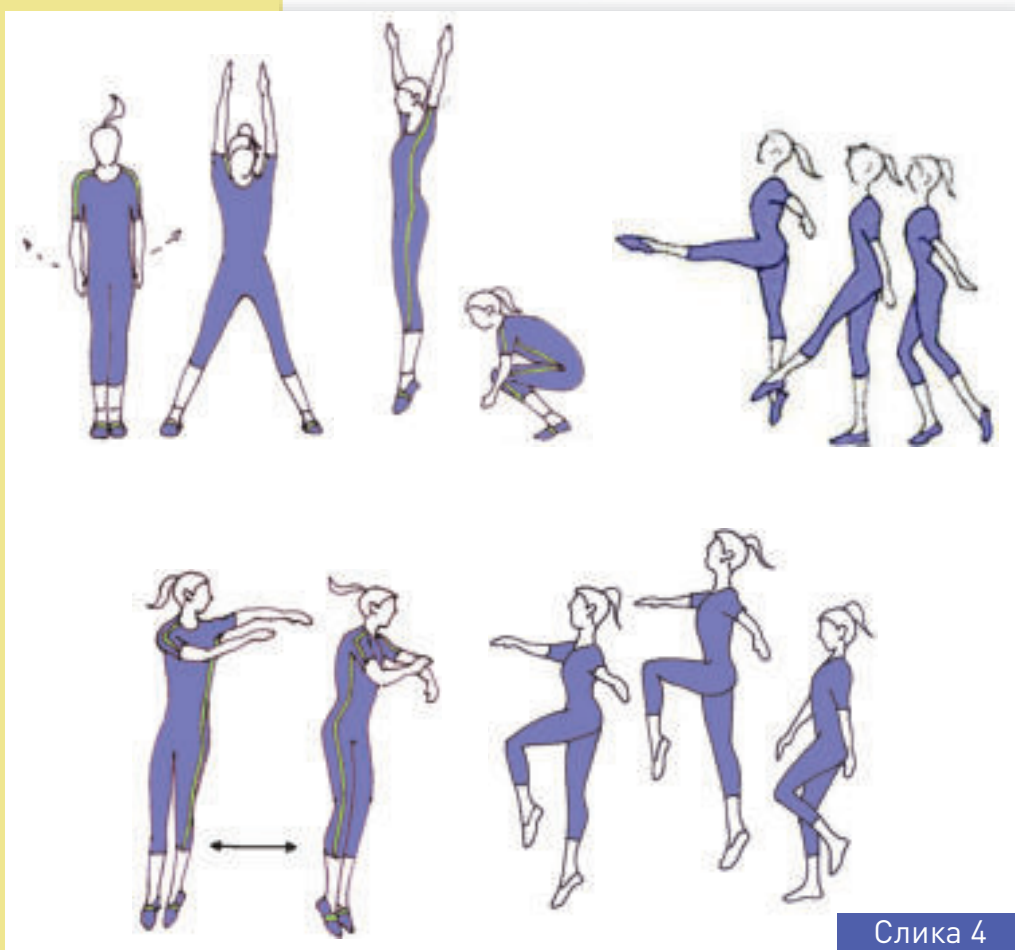




## НА ПАРТЕР СО ПОТСКОКНУВАЊЕ И СКОКАЊЕ ВО МЕСТО И ВО ДВИЖЕЊЕ

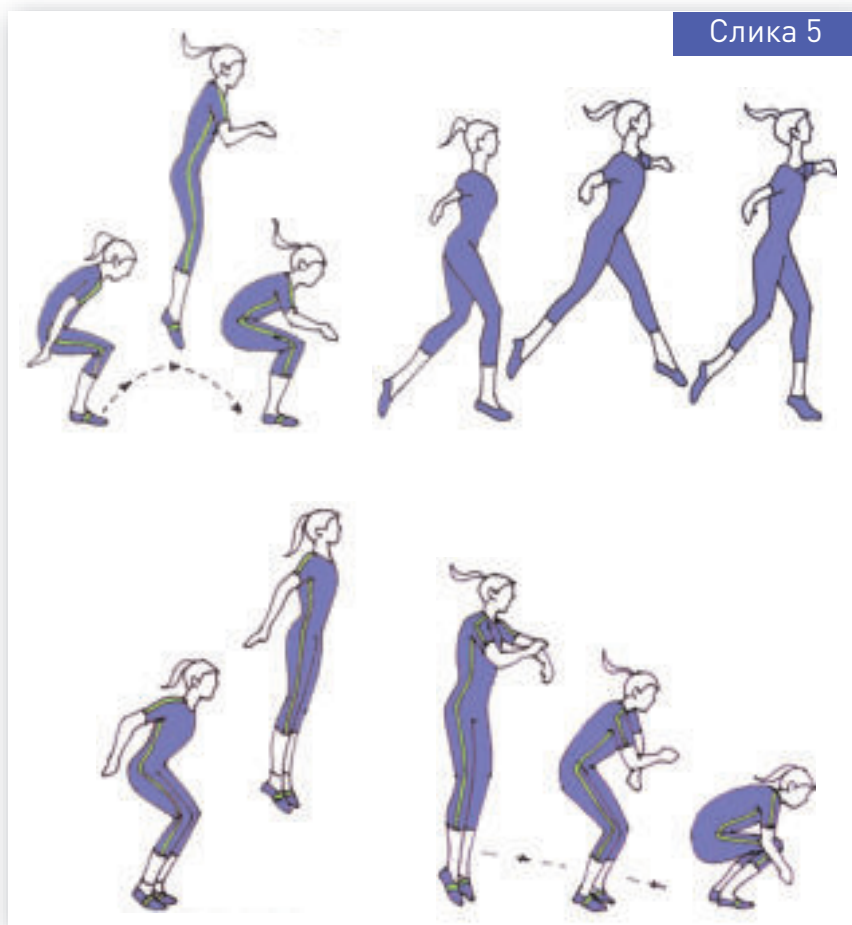
Овој комплекс вежби придонесува за развој на експлозивната сила на долните екстремитети (сл. 4, 5). Вежбите може да се користат во воведниот дел од часот и како предвежби во наставните програми кои содржат разни скокови и прескоци. Со зголемувањето на силата на долните екстремитети, учениците, технички, полесно ги совладуваат елементите од атлетиката, гимнастиката, ритмиката и спортските игри. За подобрување на експлозивната сила на нозете може да се применат вежби каде ученикот ја совладува тежината на сопственото тело, може да се користат реквизити и справи како што се: јаже, обрач, шведски сандак, шведска клупа, јарец и препреки со различна височина.

### ■ Партер со потскокнување



■ Скокање во место и во движење

Слика 5

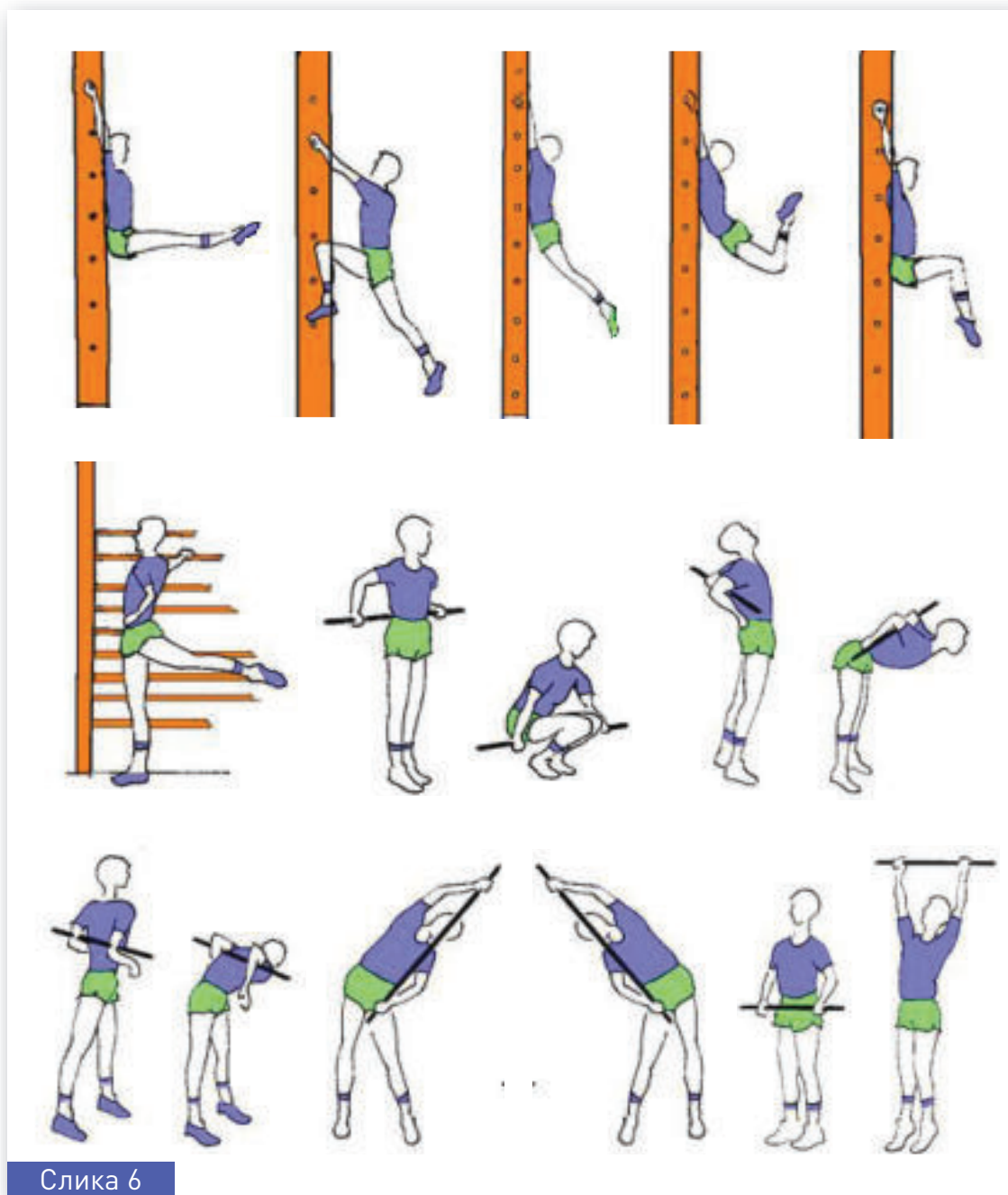




## КОМПЛЕКС ВЕЖБИ ЗА ПРАВИЛЕН РАЗВОЈ НА ТЕЛОТО СО СПРАВИ

Вежбањето може да биде поинтересно ако вежбите за правилен развој на телото се изведуваат на справи (сл. 6). Комплексот вежби од (сл. 1, 2, 3) може да се изведуваат и на справи.

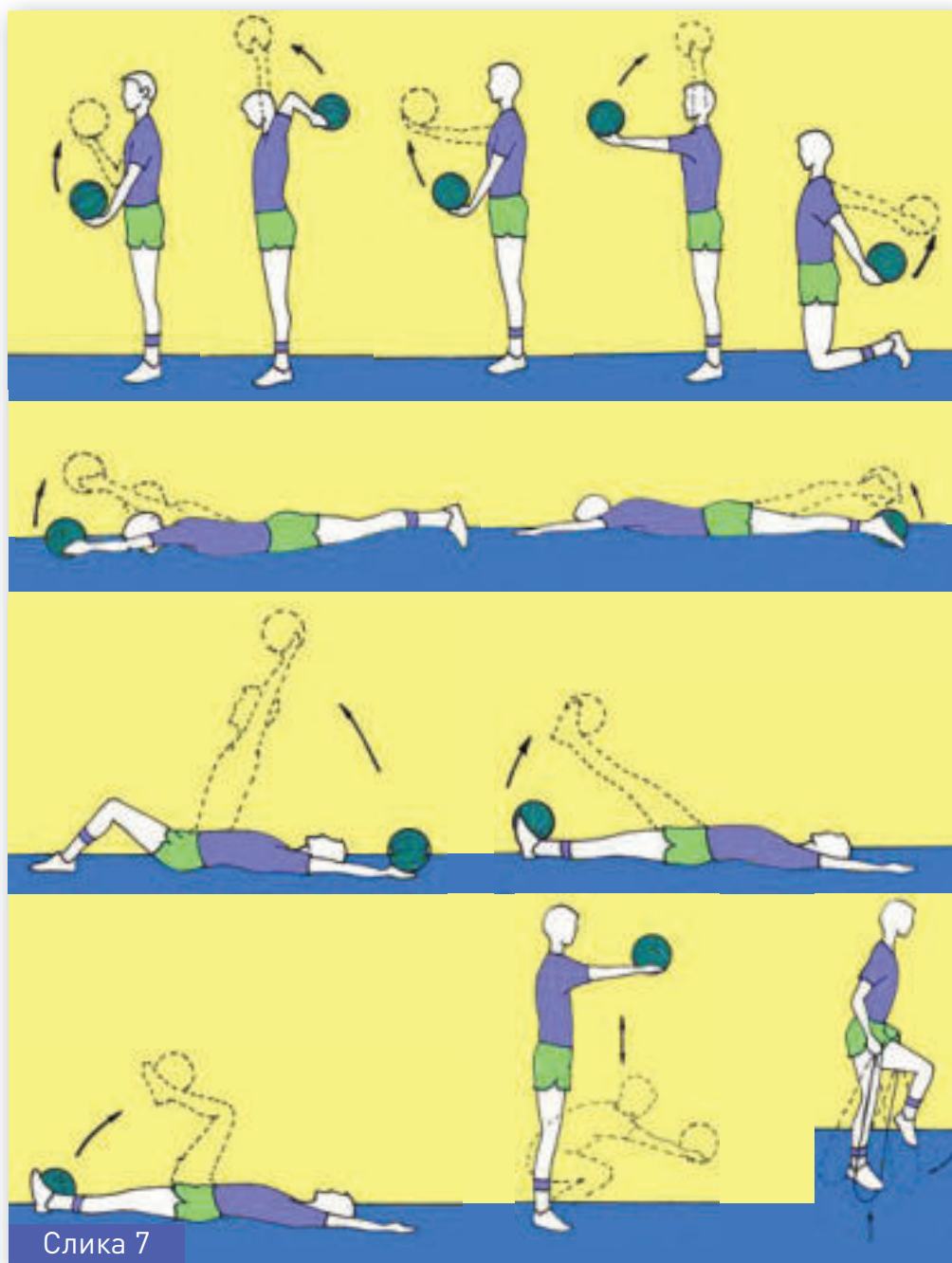
### ■ Вежби на рипстоли и вежби со палка



Слика 6

## КОМПЛЕКС ВЕЖБИ СО РЕКВИЗИТИ ЗА РАЗВИВАЊЕ НА СИЛАТА

Основна задача на овие вежби е подигање на нивото на моторните и функционалните способности кај учениците пред сè е силата. Овој комплекс на вежби придонесува за развој на силата на рацете и рамениот појас, нозете, stomакот и грбот. Ваквиот начин на припрема придонесува учениците полесно да ги совладуваат посложените елементи, за чие совладување е потребна поголема мускулна сила(сл.7).



Слика 7

## ВЕЖБИ ЗА ИСТЕГНУВАЊЕ И ЛАБАВЕЊЕ

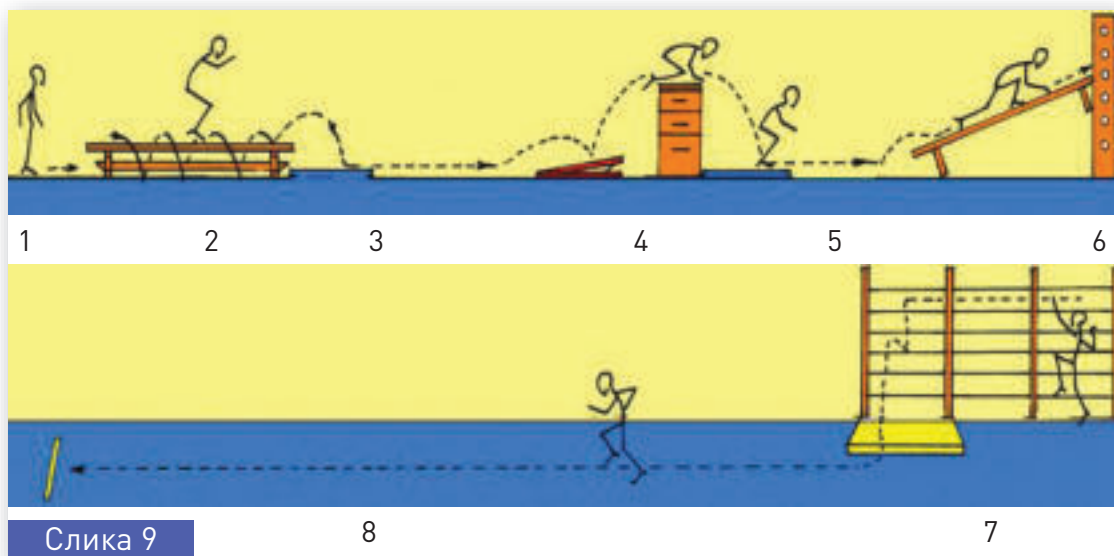
Вежбите за истегнување и лабавење може да најдат примена на крајот од часот. Целта на вежбите за истегнување и лабавење е да се опфатат сите мускулни групи (сл. 8). Секоја мускулна група се истегнува до максимална амплитуда на третираниот зглоб и се задржува во таа позиција од 10 до 15 секунди. При изведувањето на овие вежби треба да се внимава на правилното дишење и издишување.

Овие вежби придонесуваат за смирување на организмот на учениците од претходните напори.



## ЕЛЕМЕНТАРНИ И ШТАФЕТНИ ИГРИ

Елементарните и штафетните игри се динамични колективни игри (сл. 9). Овие игри имаат натпреварувачки карактер. Во овие игри се опфаќаат елементи од совладаните наставни содржини. Главна цел на игрите е повторување и усовршување на совладаните елементи. Елементарните и штафетните игри придонесуваат за развој на позитивните психички состојби, среќа, радост, оптимизам и храброст.



Учениците се наредени во колона (сл. 9).

1. На даден знак на наставникот од стартната линија тргнува ученикот со трчање до шведска клупа.
2. Се качува на шведската клупа и прави наизменични скокови во длабочина лево и десно.
3. Од шведската клупа доскокнува со амортизација на душек.
4. Трча до одсочната даска и со згрчени колена се качува на шведски сандак.
5. Од шведскоиот сандак доскокнува на душек.
6. Продолжува со трчање до шведска клупа која е косо закачена на рипстол, и се качува по клупата.
7. Продолжува со движење по два рипстоли.
8. Од рипстолот доскокнува на душек и продолжува со трчање до крајот на колоната.

### Активности

Искористете дел од слободното време за вежбање на дел од комплексите на вежби за правилен развој на целото тело.





# АТЛЕТИКА

Атлетиката е една од најраширените спортски гранки. Поради својата сеопфатност атлетиката претставува темел на останатите спортови. Основата на атлетиката ја сочинуваат природните движења на човекот како што се одење, трчање, фрлање и скокање. Овие природни движења со систематско вежбање технички се надоградуваат. Во образовниот процес содржините на атлетиката придонесуваат за развојот на сите моторни способности кај учениците и тоа сила, издржливост, брзина, координација и флексибилност.

Генерално, натпреварите во атлетиката се поделени во следните дисциплини:

## ■ Трчање

Трчачките дисциплини се поделени во : трки на кратки патеки (до 400 метри), средни патеки (до 3000 метри), долги патеки (над 5000 метри и маратон), штафетно трчање ( до 400 метри), препонски трки и брзо одење.

## ■ Фрлање

Дисциплините во фрлање се поделени на: фрлање копје, диск, гуле и кладиво.

## ■ Скокање

Скокачките дисциплини ги опфаќаат скоковите во височина и далечина.

**Во оваа тема ќе бидат опфатени следните содржини:**

## ■ Трчање

- Штафетно трчање
- Трчање на кратки патеки
- Истрајно трчање

## ■ Скокови

- Скок во далечина - „свиена или висечка техника“
- Скок во височина - „опчекорна или стредел техника“
- Основи на техниката „флоп“

## ■ Фрлање гуле

- „Школска или бочна техника“



## ТРЧАЊЕ

Главна цел на атлетското трчање е да се претрча растојанието за пократко време. Трчањето се врши со активна мускулна работа на телото, која претставува главен извор на движењето. Постои разлика во техниката на трчањето на долги, средни и кратки патеки. Во тркачките дисциплини големо влијание на резултатите има, техниката на трчањето, мускулната сила и функционалните способности на ученикот.



## ШТАФЕТНО ТРЧАЊЕ

Во штафетното трчање учествуваат четири натпреварувачи кои треба да ја пренесат штафетната палка од стартот до целта. Секој натпреварувач на најбрз начин треба ја претрча својата делница и да ја предаде палката на следниот натпреварувач. Натпреварувачот ја носи палката во едната рака (сл. 10). Најсложениот дел на штафетното трчање е предавањето на палката кое се врши во движење и во обележан простор од 20 метри (сл. 11).

Должината на штафетната палка изнесува 30 сантиметри а обемот од 12 до 13 сантиметри. Штафетната палка има цилиндричен облик и е обоена со забележлива боја.





- Штафетни дисциплини опфаќаат трчање на: 4x100 м., 4x200 м. и 4x400 метри



Слика 10

Слика 11

## ПРАВИЛА НА АТЛЕТСКАТА ДИСЦИПЛИНА - ШТАФЕТНО ТРЧАЊЕ

На стартот на штафетните трки, палката може да ја допира и преминува стартната линија, додека палецот и показалецот не смеат да ја допираат стартната линија.

Ако некој од натпреварувачите пред време ја започне трката истата ќе биде прекината. За ваква грешка натпреварувачот добива опомена, и ако направи повторна грешка се дисквалификува.

Ако палката биде примена пред зоната или после зоната за примопредавање, натпреварувачите ќе бидат дисквалификувани. Ако на тркачот му испадне палката треба сам да ја земе и притоа да не им смета на другите натпреварувачи.

## Активности

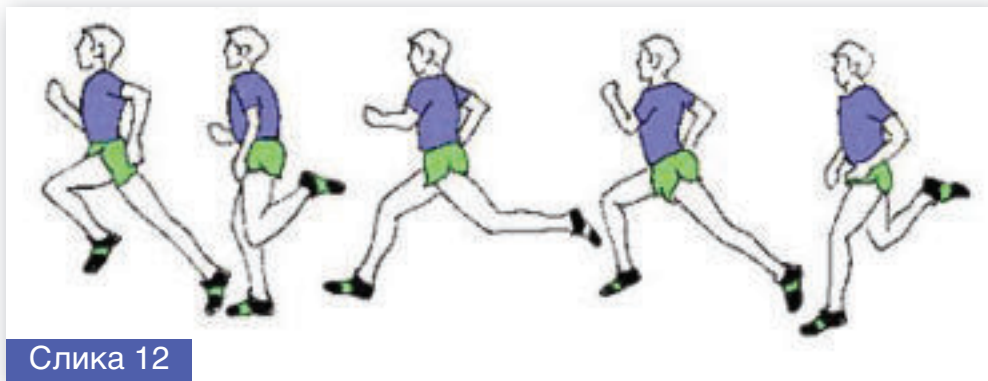
Со наставникот организирајте натпревар во штафетно трчање 4x100 метри.

## Прашања

1. Колку метри изнесува просторот каде што се врши примопредавањето на палката?
2. Колку натпреварувачи учествуваат во штафетните трки ?

## ТРЧАЊЕ НА КРАТКИ ПАТЕКИ

За усовршување на техниката на трчање на кратки патеки, голема улога има држењето на рацете, нозете и наклонот на телото. При трчањето на кратките патеки за да се постигне максимална брзина и поголема фреквенција на чекорите, мора да се постигне максимална усогласена работа со рацете и нозете. При брзинското трчање предниот дел на стапалото треба да биде во што помал временски контакт со подлогата, рацете не треба да бидат стиснати во дланките и треба да се движат во ритамот на трчањето. Телото треба да биде благо наклонето нанапред бидејќи тоа директно влијае врз амплитудата на чекорите. (сл. 12).



Слика 12

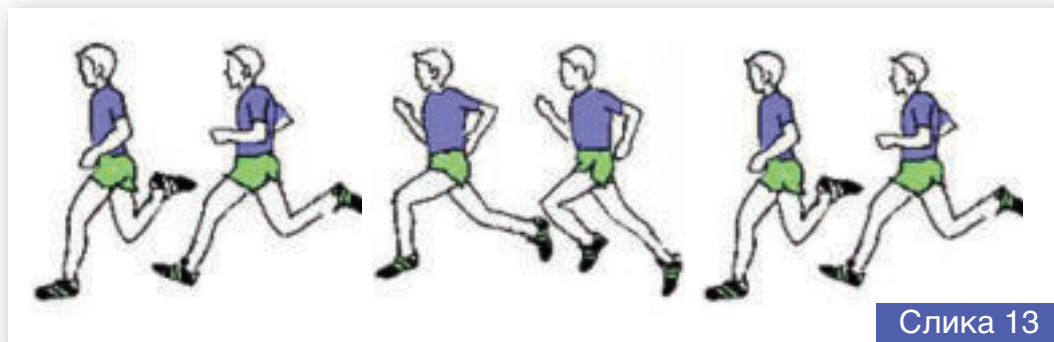
Натпреварувачите кои се натпреваруваат во овие дисциплини, за релативно кратко време, треба да издржат голем напор. Овој напор зависи од тркачката дисциплина и може да изнесува од 10 до 50 секунди. Трките на кратки патеки почнуваат од стартни блокови, кои му овозможуваат на атлетичарот нагло забрзување на почетокот од трката.

### АКТИВНОСТИ

Организирајте натпревар во брзинско трчање на 60 метри со мерење на времето.

## ИСТРАЈНО ТРЧАЊЕ

Истрајното трчање се разликува од спринтерското трчање со тоа што амплитудата на чекорите е пократка. Кај истрајното трчање телото е подисправено, се гази на цели стапала кои се поставени паралелно со патеката. Дишењето и издишувањето треба да биде во ритам со чекорите. Рацете го следат ритамот на трчање и се свиткани во зглобот од лактите (сл. 13).



Слика 13

Максималната издржливост е основна карактеристика на атлетичарите кои се натпреваруваат во овие дисциплини. Карактеристично за трките на средни и долги патеки е тоа што тие започнуваат со висок старт.

## Активности

Учествувајте на организиран натпревар во истрајно трчање на 700 и 800 метри.

## ПРАВИЛА НА АТЛЕТСКАТА ДИСЦИПЛИНА - ТРЧАЊЕ

- Трката се прекинува ако некој од натпреварувачите ја започне трката пред истрелот.
- Стартувањето на трката го води стартерот со неговите помошници, кои имаат задача да проверат дали сите натпреварувачи се пријавени, дали имаат стартни броеви, ги распоредуваат на стартните патеки и проверуваат дали при стартот ја допираат стартната линија.

## Дали сакаш да научиш повеќе?

Светски рекорд во трчање на 100 метри постигнат на светското првенство во атлетика на 16 август 2009 година во Берлин и изнесува.- 9.69 сек- од Јусеин Болт - Јамајка, на истиот натпревар е постигнат уште еден рекорд на 200 метри-19.13 сек- од Јусеин Болт - Јамајка во Берлин 26 август 2009 година.  
Светски рекорд во трчање на 400метри-43.18 сек- Мајкл Џонсон од САД постигнат во Севилја на 26 август 1999година.



## СКОКОВИ

Скоковите во далечина и во височина се атлетска дисциплина каде што натпреварувачите треба со одреден залет да постигнат максимален скок во далечина или во височина. Секој скок во атлетските дисциплини има своја специфична техника на изведување.

- Скок во далечина
  - Свиена техника или висечка техника
  - Згрчена техника
  - Чекорна техника
- Скок во височина
  - Ножички
  - Опчекорна или стредел техника
  - Флоп(фосбери)
  - Скок со стап

## СКОК ВО ДАЛЕЧИНА - „СВИЕНА ИЛИ ВИСЕЧКА ТЕХНИКА“

Скоковите во далечина се атлетска дисциплина каде што натпреварувачите со одреден залет треба да постигнат максимален скок во далечина. Скоковите се изведуваат на песок на скокалишта со должина од 50 метри и базен со песок со должина 9.14 метри и ширина 2.74 метри. Скокот во далечина се состои од четири фази:

- фаза на залет
- фаза на отскок
- фаза на лет
- фаза на доскок



Слика 14

Слика 15

Слика 16

Пред изведувањето на самиот скок индивидуално се одредува должината на залетот. Тој треба прецизно да се измери за да не дојде до нагазување на линијата за отскок. Во фазата на залет треба да се постигне постепено забрзување по патеката, кое завршува до местото на отскок. Во втората фаза отскочната нога треба да се постави со цело стапало пред отскочната линија, а со замавната нога се замавнува со натколеницата до хоризонтала(сл. 14). Во фазата на лет телото е во вертикална положба висечка положба(сл. 15). Во последната фаза нозете се носат напред, со цел, да се постигне максимална далечина при досколот (сл. 16).



- Патека за скок во далечина

## ПРАВИЛА НА АТЛЕТСКАТА ДИСЦИПЛИНА - СКОК ВО ДАЛЕЧИНА

Во атлетската дисциплина скок во далечина атлетичарите имаат право на пробни скокови пред натпреварот. На залетиштето може да се обележи местото од каде што почнува залетот. Секој натпреварувач има право на три обиди.

### АКТИВНОСТИ

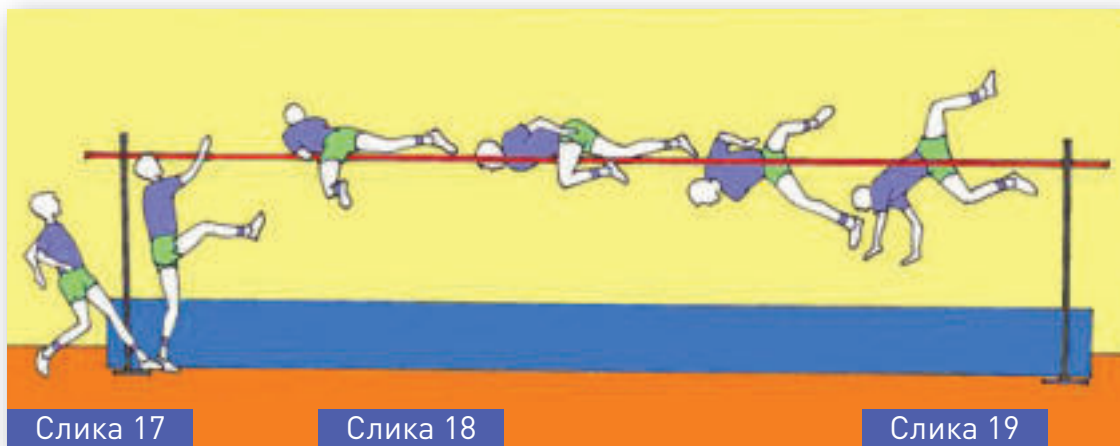
Изведување на скокови во далечина „висечка или свиена техника“ со запазување на фазите на скокот и мерење на должината на скокот.

## Дали сакаш да научиш повеќе?

Во дисциплината скок во далечина, 23 години светски рекордер беше атлетичарот на САД , **Боб Бимон** со скок од 8.90 метри. Денес светски рекордер во оваа дисциплина е **Мајкл Пауел** со скок од **8.95 метри** постигнат на Светското првенство во Токио, во 1991 година.

## СКОК ВО ВИСОЧИНА - „ОПЧЕКОРНА ИЛИ СТРЕДЕЛ ТЕХНИКА“

Името на опчекорната или стредел техника е добиено според елементите на изведувањето на скокот, односно според фазата на летот. Успешноста на овој скок е директно поврзана со одразот. При изведувањето на самиот скок натпреварувачот треба да се одрази и да скокне што е можно повисоко без да ја собори пречката. Секој натпреварувач во оваа дисциплина има право на три скока. Должината на залетот се определува индивидуално.



Скокот во височина „опчекорна или стредел,, техника се состои од четири фази:

- фаза на залет
- фаза на отскок
- фаза на лет
- фаза на доскок

Неколку чекори залет се сосема доволни за изведба на оваа техника за скок во височина. Страната на залетот се одредува според одразната нога. Залетот во однос на пречката што треба да се прескокне се изведува под остар агол. Чекорите се подолги отколку кај спринтерското трчање, со таа разлика што сега се трча преку целото стапало со брзо преоѓање преку петата, телото е наведено нанапред. Должината на последниот чекор е пократок со што се овозможува брз одраз. Одразот е експлозивен, и е потпомогнат со силен замав на замавната нога и рацете, карлицата и рамената се движат нанапред (сл. 17). Во фазата на летот, во моментот кога замавната нога со стапалото веќе ќе ја достигне височината на пречката, одразната нога се привлекува кон телото и се згрчува. Со згрчувањето и „отворањето,, на одразната нога се овозможува извртување на телото над пречката. Во овој момент главата и едната рака веќе се минати преку пречката (сл. 18). Потоа, следи фазата на доскок. При доскокот првиот контакт со душекот е со едната рака и рамото (сл. 19).

### Активности

Изведување на скок во височина-опчекорна или стредел техника со запазување на фазите на скокање и мерење на прескокнатите височини.



## ОСНОВИ НА ТЕХНИКАТА ФЛОП

Оваа техника на скокање се состои од четири фази. Кај оваа техника залетот се изведува од страната на замавната нога. Патеката на залетот има полукружен облик. Одроз се изведува со ногата која е подалеку од препреката (сл. 20). После одразот телото е исправено и со грб завртено кон препреката. Во моментот кога телото ја минува препреката, е во положба на лак(сл.21). Доскокнувањето во оваа дисциплина е паѓање на мека подлога (душек сл.22). Доскокот може да биде опасен и затоа треба да се увежба со посебна методска постапка.



## ПРАВИЛА НА АТЛЕТСКАТА ДИСЦИПЛИНА - СКОК ВО ВИСОЧИНА - ОПЧЕКОРНА ИЛИ СТРЕДЕЛ ТЕХНИКА И ТЕХНИКА ФЛОП

Височината на скокот се мери од подлогата до горниот раб на летвата. Пред почетокот на натпреварот судиите ја одредуваат височината на скокот. Секоја наредна височина на летвата може да се подигне за 3 до 5 см. Натпреварувачот за секоја височина има право на три обиди, и ако сите обиди се неуспешни понатаму нема право да се натпреварува. За победник се прогласува оној натпреварувач којшто има прескокнато најголема височина. Ако на крајот од натпреварот има двајца натпреварувачи со прескокнати исти височини, тогаш за победник се прогласува оној натпреварувач кој со најмалку обиди ја прескокнал височината.

## Дали сакаш да научиш повеќе?

Светски рекордер во скок во височина е **Хавиер Сотомеор** од Куба со скок од **2.45** метри, додека во женска конкуренција рекордот сè уште го држи **Стефка Костадинова** од Бугарија, со скок од **2.09** метри во Рим, на 31 август 1987 година.

## Прашање

1. Колку фази имаат скоковите во височина и во должина?

## ФРЛАЊЕ ЃУЛЕ

„ШКОЛСКА ИЛИ БОЧНА ТЕХНИКА“



Името на дисциплините во фрлање се поврзани со справата што се фрла. Целта на атлетската дисциплина фрлање е да се исфрли справата што е можно подалеку од зоната предвидена за фрлање.

**Фрлачките дисциплини се делат на:**

- Фрлање ѓуле
- Фрлање копје
- Фрлање диск
- Фрлање кладиво

Тежината на ѓулето е приспособена според возраста на учениците и изнесува 4 кг. Ѓулето се исфла од рамо со една рака под одреден агол, од кој зависи далечината на исфрлањето на ѓулето. Оваа атлетска дисциплина придонесува кај учениците да се развие силата на горните екстремитети, развој на прецизноста и координацијата во просторот.

Техниката на фрлањето на ѓуле се состои од четири фази:

- подготвителна фаза,
- фаза на прстигнување на ѓулето
- фаза на максимално напрегање
- фаза на одржување рамнотежа



Во подготвителната фаза ѓулето се става во пределот на дланката и тоа треба да лежи врз коренот на трите средни прсти кои се еднакво оптоварени, со палецот и малиот прст се држи рамнотежа на ѓулето. Ѓулето се става бочно на вратот, додека лакотот се подига до хоризонтална положба (сл. 26). Фрлачот со грб е свртен кон правецот на фрлање. Одразната нога со целото стапало е на подлогата, додека замавната нога ја допира подлогата само со прстите. Во втората фаза следи брзо движење со нозете и карлицата се врти спрема местото на фрлање(сл. 25). Во фазата на максимално напрегање одразната нога се испружува по што следи испружување на раката и ѓулето се исфрла(сл. 24).

Во последната фаза на одржување рамнотежа фрлачот не треба да излезе од рамките на кругот за фрлање. За да го одбегне тоа, откако ќе го отфрли ѓулето, фрлачот прави испад нанапред (сл. 23).

#### ПРАВИЛА НА АТЛЕТСКА ДИСЦИПЛИНА- ФРЛАЊЕ ЃУЛЕ

Кругот од каде што се исфрла ѓулето е со радиус од 2,135 метри. Натпреварувачот не смее да го напушти кругот се додека ѓулето не падне на земја. Секој натпреварувач има право на три обиди.

На натпреварите од шест до осум најдобри фрлачи добиваат право уште на три обиди, при што се прогласува победникот.

На официјални натпревари тежината на ѓулето за мажи изнесува 7,257кг., а за жени 4 кг.

## АКТИВНОСТИ

Фрлање ѓуле(топче) со запазување на сите фази на оваа дисциплина.



## Дали сакаш да научиш повеќе?

Светски рекорд во машка конкуренција во фрлање ѓуле е **Ренди Барнс** од САД со **23,12** метри во 1990 година. Во женска конкуренција рекордот го држи **Наталија Лисовскаја** од Русија со **22,63** метри во Москва, во 1987 година.

## Прашања

1. Од колку фази се состои фрлањето ѓуле?
2. Како се поделени фрлачките дисциплини во атлетиката?





# ГИМНАСТИКА СО РИТМИКА

# 3

## Содржини:

- Акробатика
  - Техника - стој на раце ;
  - Мост ;
  - Техника - предмет во страна „свезда„;
  - Вага (челна вага);
  - Ритмички прескокнувања;
  - Комбинации од совладаните елементи;
- Прескокнувања
  - Техника на разнишка преку коњ;
  - Техника на згрчка преку коњ;
- Вратило (дочелно и високо)
  - Усовршување на техниката на нишање во вис
  - Во предниш зафат на десно потколено;
  - Техника на вртење во упор јавајќи напред и назад.
- Алки (ниски)
  - Висови и промена во висење;
  - Нишање во вис преден
- Разбој машини
  - Нишање со потпирање ;
  - Нишање со опирање;
- Греда - средно висока
  - Одење, трчање и потскокнување;
  - Детски потскокнувања, вртења и ваги;
  - Увежбување доскокнување на греда;
- Ниска греда
  - Одење со потскокнување на ниска греда;
  - Одење и вртење со потчучнување на едната нога за 180° ;
  - Потскокнување
- Двовисински разбој
  - Узмах на ниска претка со превртување напред
- РИТМИКА
  - Увежбување на состави ;
  - Ритмичко одење и трчање ;
  - Ритмички потскокнувања (детски, мачкини и далекувисоки скокови);
  - Комбинација на ритмичко одење и потскокнување, трчања со и без реквизит со музика;
- Ритмички вежби со реквизити

## СПОРТСКА ГИМНАСТИКА

Спортската гимнастика е еден од најстарите олимписки спортови во коишто учесниците се натпреварувале во различни дисциплини. За изведување на гимнастичките елементи, односно вежби, потребно е претходна физичка припрема и повисок степен на моторни способности, посебно сила, координација и еластичност. Во спортската гимнастика натпреварите се одржуваат во машки и женски дисциплини. Гимнастичките елементи се изведуваат со голема елеганција, ритам и со одредена кореографија, термин кој се употребува во гимнастиката за да се означи уметничкиот дел од вежбата.

Убаво обликуваните движења, динамиката и ритамот со кои се изведуваат вежбите, посебно се вреднуваат во машката и женската спортска гимнастика. Резултатите во спортската гимнастика се добиваат со објективно проценување на гимнастичките вежби (според застапеноста на елементите со поголема тежина, поврзување на истите). На секоја справа се изведуваат различни елементи меѓусебно поврзани.

Машките се натпреваруваат на шест справи: алки, прескок, подлога (партер), коњ со рачки, машки разбој и вратило.

Женските се натпреваруваат на четири справи и тоа: на подлога (партер), двовисински разбој, греда и прескок.

### АКРОБАТИКА



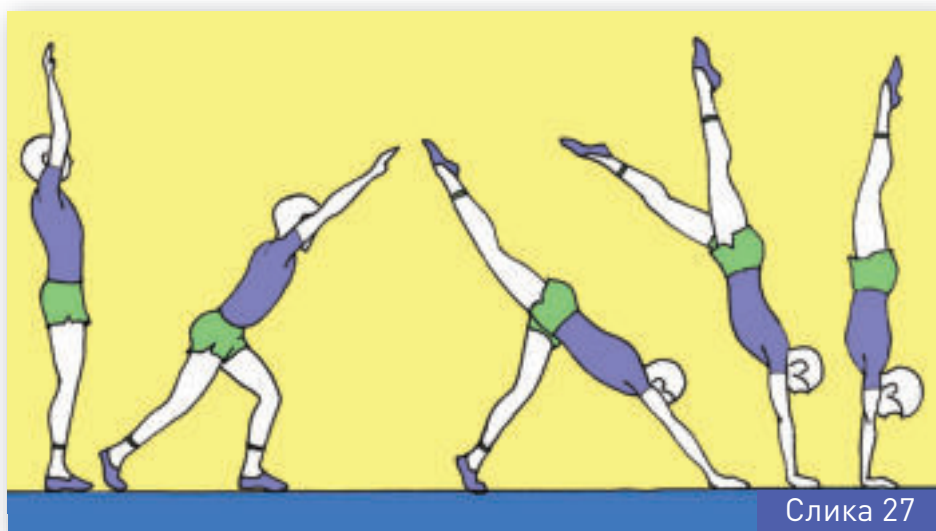
Акробатиката е дел од спортската гимнастика која ја сочинуваат разни гимнастички елементи. Гимнастичките елементи се изведуваат со контролирани и убаво обликувани движења. Една гимнастичка вежба треба да биде составена од елементи со различна тежина, меѓусебе поврзани со одреден ритам и динамика. Вежбите се изведуваат на посебно подготвена подлога (гимнастички душеци). На официјалните натпревари по спортска гимнастика димензиите на подлогата изнесуваат должина 12 метри и широчина 12 метри и 1 метар додатна заштита.

Изведувањето на различни вежби на подлога ќе придонесат за развивање на силата на мускулите на нозете, рацете и рамениот појас, грбот и stomакот. Посебно значење овие гимнастички вежби имаат за развојот на еластичноста на целото тело, координацијата, силата, рамнотежата и храброста.



## Техника - стој на раце

Еден од основните гимнастички елементи на подлога е стој на раце. За совладување на овој елемент е потребна претходна физичка подготовка. Овој елемент се изведува од стоечка почетна положба. Со замавната нога се замавнува наназад и горе, а рацете исправени се поставуваат во широчина на рамената на подлогата, главата е подигната нагоре. Замавната нога ја подигнува одразната нога нагоре со што телото се доведува до положба стој на раце (сл. 27) На совладаниот елемент стој на раце може да се надоврзат и други елементи од акробатика.



## Мост

Во акробатиката мостот се користи за поврзување на други гимнастички елементи на подлога. За совладувањето на техниката на елементот мост потребно е претходна припрема која содржи вежби за развивање на еластичноста на целото тело (сл. 28).



## Премет во страна „свезда“

Премет во страна „свезда“ по техниката на изведување е многу слична со елементот стој на раце. Се изведува од стоечка положба. Телото е бочно свртено кон правецот на изведувањето на елементот, а рацете се во положба на одрчување. Се одножува со левата нога и со исчекорување во лево, вежбачот во истиот правец ја поставува на подлогата прво левата, а потоа и десната рака, истовремено се одбива од подлогата со левата нога, а со десната нога замавнува нагоре во правецот на движењето. Потоа се одбива, прво, со левата, а потоа со десната рака во истиот правец, и се дочекува на десната нога, телото се исправа, а рацете се во положба на одрчување (сл. 29). Исто како и елементот стој на раце, и на овој елемент може да се надоврзат и други елементи од акробатика.



Слика 29

**Ритмички потскокнувања** се елементи од ритмичката гимнастика како што се: детските (сл. 65), далекувисоки (сл. 63, 64), еленски (сл. 68), галоп (сл. 69) и мачкини скокови (сл. 67). Овие ритмички потскокнувања се користат за поврзување на елементите од спортската гимнастика кои се изведуваат на партер.

### Комбинации од совладаните елементи

Гимнастичките елементи од акробатика може да се поврзат со разни скокови, потскокнувања, вртења. Со ваквиот состав на елементи може да се направи вежба на подлога со траење од 20 секунди.

#### Активности

Составете сами една вежба на партер од претходно научените гимнастички елементи.

#### Прашања

1. Кои се основни елементи од спортската гимнастика на партер?

## Дали сакаш да научиш повеќе?

На официјалните натпревари во спортска гимнастика, вежбите на подлога треба да бидат составени од елементи со различна тежина, и должината на вежбата не треба да трае подолго од 70 до 90 секунди.

## ПРЕСКОКНУВАЊА

Прескокнувањата се гимнастички скокови преку справи. Коњот е гимнастичка справа преку која се изведуваат прескокнувањата. Прескоци се динамични гимнастички елементи и придонесуваат за развој на експлозивната сила на долните екстремитети и координацијата.

### Техника на разношка и згрчка преку „коњ“

Разношка и згрчка преку „коњ“ се основни техники на прескокнувањата преку коњ. Тие се составени од неколку фази: залет наскокнување на отскочна даска, наскокнување на коњот со раце, одраз со рацете, лет и доскокнување на душек .

Фазата на залетот до отскочната даска зависи од видот на скокот. При совладувањето на техниката на разношка и згрчка преку „коњ“, секој ученик индивидуално ја одредува должината на својот залет (сл. 30, 35). Брзината на залетот влијае на големината на одразот од отскочната даска (сл. 31, 32, 36). Во фазата на наскокнување на справата, со рацете се прави брзо и експлозивно одбивање од справата (сл. 33, 37). Потоа елементот продолжува со лет од справата до местото за доскок (сл. 34, 38).

Карактеристично за прескокот разношка е тоа што справата се прескокнува со раширени нозе исправени во зглобот на коленото.

Кај разношката нозете се рашируваат во фазата на наскок на справата, потоа се прави брзо и експлозивно одбивање со рацете од справата, а тоа го доведува телото до местото за доскок .



## Разношка



Фазите на прескокот згрчка е идентичен како и кај разношката. Самиот поим згрчка, ја означува фазата на наскокнување на справата, каде што нозете во моментот на минување на телото преку справата треба да бидат згрчени.

## Згрчка



### Активности

Со помош на наставникот изведувајте прескокнување на јарец, од место.

### Прашања

Колку фази имаат гимнастичките прескокнувања преку коњ?

## Дали сакаш да научиш повеќе?

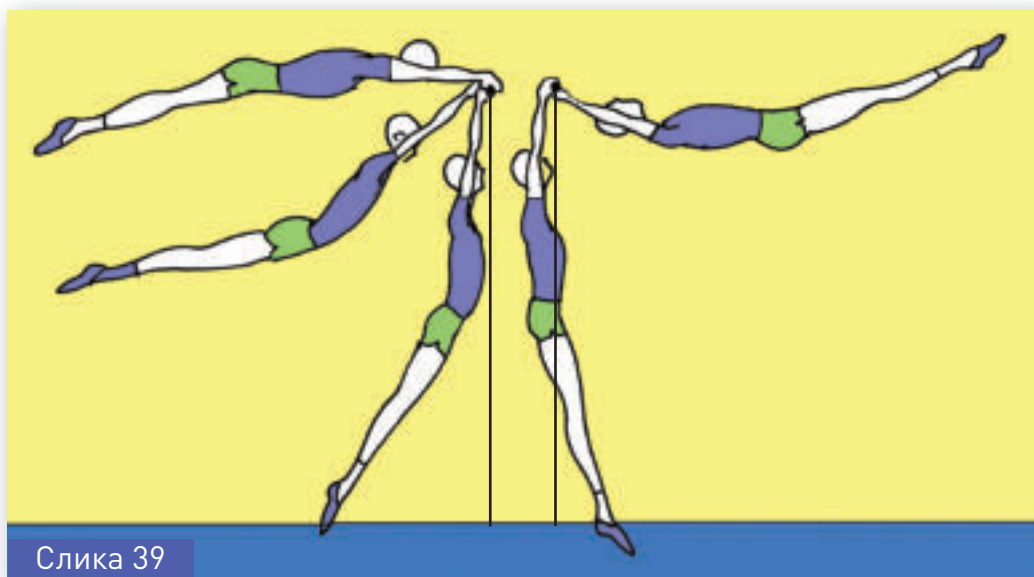
Гимнастичката справа коњ, во 2001 година е заменета со подолга и постабилна справа за прескокнување.

## ВРАТИЛО (дочелно и високо)

Во спортската гимнастика вратилото е справа на која се натпреваруваат во машка конкуренција. За изведување на вежбите на вратило потребна е претходна физичка подготовка, еластичност, мускулна сила, координација и храброст. На вратило се изведуваат динамични движења составени од нишања, вртења и префати со рацете. На крајот од вежбата на вратило завршува со акробатски скок од справата. Вратилото се држи со целата дланка, а не само со прстите. Рацете на вратилото се поставени во широчина на рамениците.

### Нишање во вис

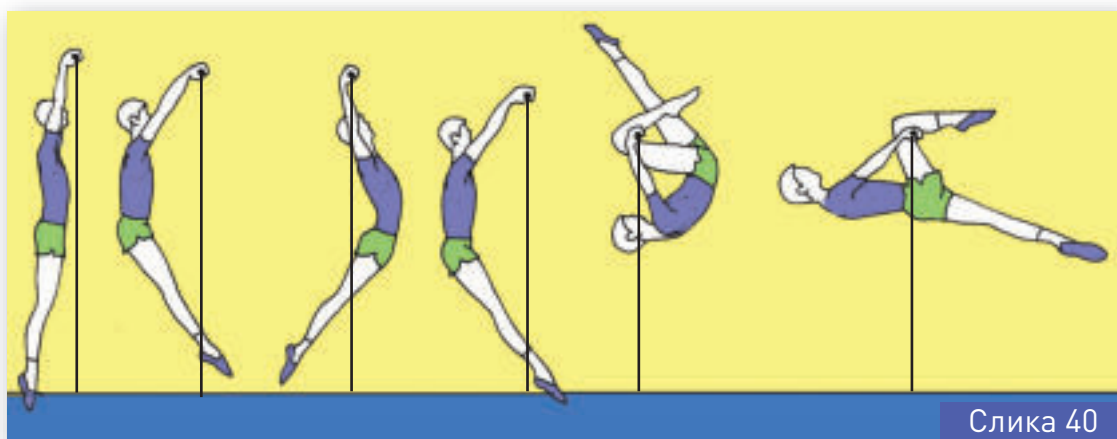
Нишањето е основен елемент на вратилото. Од него се надоврзуваат другите елементи. На вратилото рацете се поставени со натфат во широчина на рамената, телото се наоѓа во висечка положба. Нишање со замавнување на нозете напред или предниш и нишање наназад или задниш. За да не дојде до паѓање, справата не треба да се напушта кога телото е во предниш. Справата се напушта кога телото е во положба на задниш (сл. 39).



Слика 39

### Предниш зафат на десно потколено

Рацете се поставуваат во натфат на вратилото, телото е во висечка положба. Од положба нишање во вис на вратило се прави зафат на десното потколено, левата нога останува исправена (сл. 40).

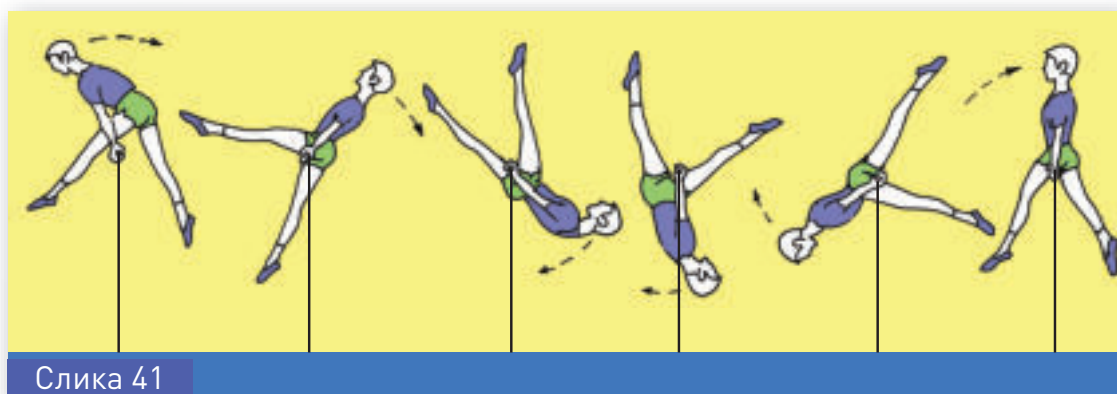


### Вртење во упор јаважќи напред и назад

Техниката на изведувањето на елементите од гимнастиката вртење во упор јаважќи напред и вртење во упор јаважќи назад е слична. Овие гимнастички елементи се разликуваат само во почетната положба на изведување на елементот.

### Вртење во упор јаважќи назад

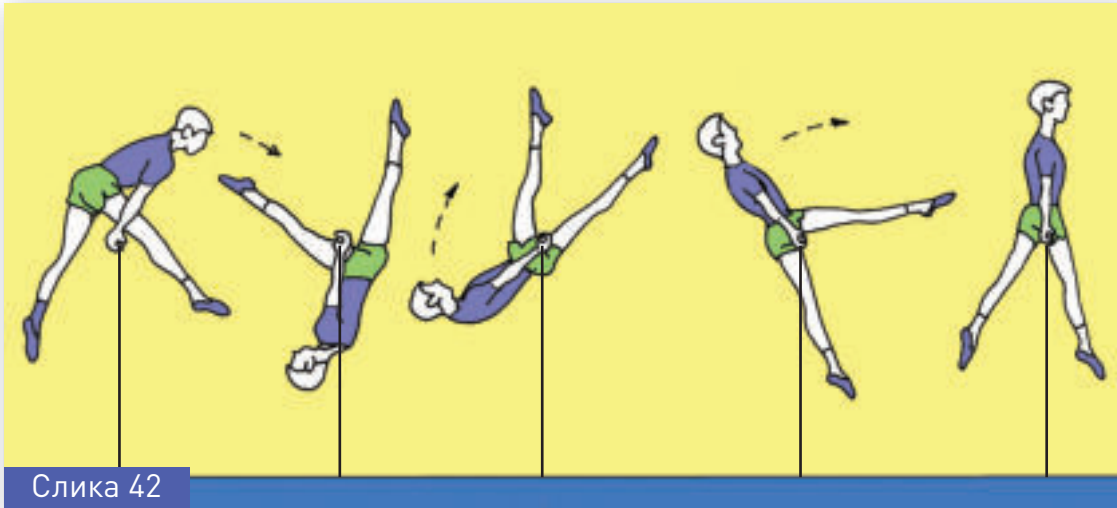
При изведувањето на елементот вртење во упор јаважќи назад, ученикот се наоѓа во почетна положба, упор јаважќи со рацете во натфат на вратилото. Од оваа положба се подигаат колковите наназад и со ногата се замавнува во заножување. Потоа со исправени раце со целата тежина на телото, се започнува вртењето околу вратилото наназад (сл. 41)





## Вртење во упор јавајќи напред

Кај овој елемент ученикот се наоѓа во упор јавајќи со рацете во потфат. Од оваа положба, рацете се испружени, телото оди напред и со тоа започнува вртењето околу вратилото (сл. 42) .



### Активности

Со помош на наставникот изведувајте разни висења на вратило.

### Прашања

Како се поставуваат рацете при изведувањето на елементот вртење во упор јавајќи напред на вратило?

## Дали сакаш да научиш повеќе?

Височината на вратилото изнесува 255 сантиметри а широчината 240 сантиметри.



## АЛКИ (ниски)

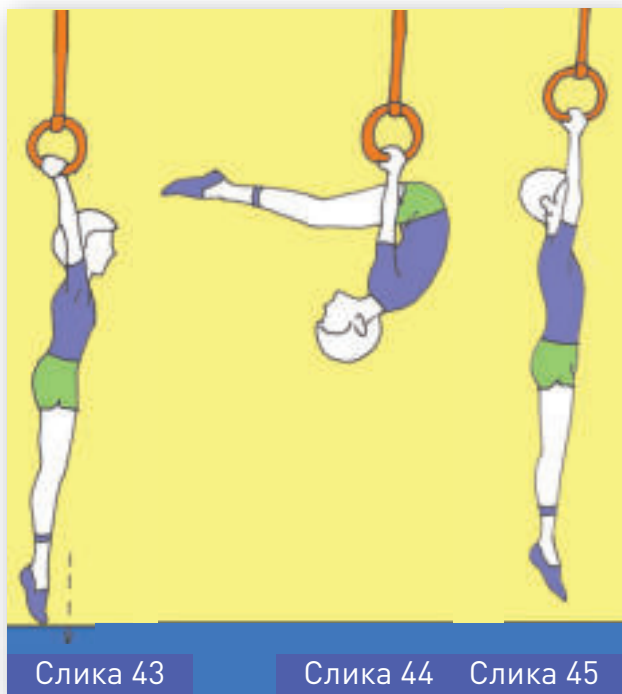
Алките претставуваат два подвижни паралелни круга. На алки во спортската гимнастика се натпреваруваат во машка конкуренција. На оваа справа се изведуваат гимнастички елементи со менување на положбата на телото во мирување и во нишање. Изведувањето на овие гимнастички елементи на алки придонесуваат за развој на силата на рацете и рамениот појас.

### Висови со промена во висување

Висовите претставуваат статички положби на телото. Тие најчесто претставуваат почетна или завршна положба при изведба на некои гимнастички елементи.

Вис исправено (сл. 45), вис склопено (сл. 44), вис заден (сл. 43), се основни гимнастички елементи на алки. За нивно изведување потребна е поголема сила

на рацете и рамениот појас, прецизност како и координација во просторот. Карактеристично за вис склопено е тоа што телото се наоѓа во склопена положба, карлицата се наоѓа над рамењата притоа нозете се исправени и паралелно поставени во однос на подлогата, а рацете се исправени. За разлика од другите висови овој вис може да биде преодна положба при изведба на други посложени гимнастички елементи. При изведба на овој вис телото не треба да се ниша, а нозете треба да останат во хоризонтална положба (сл. 44).



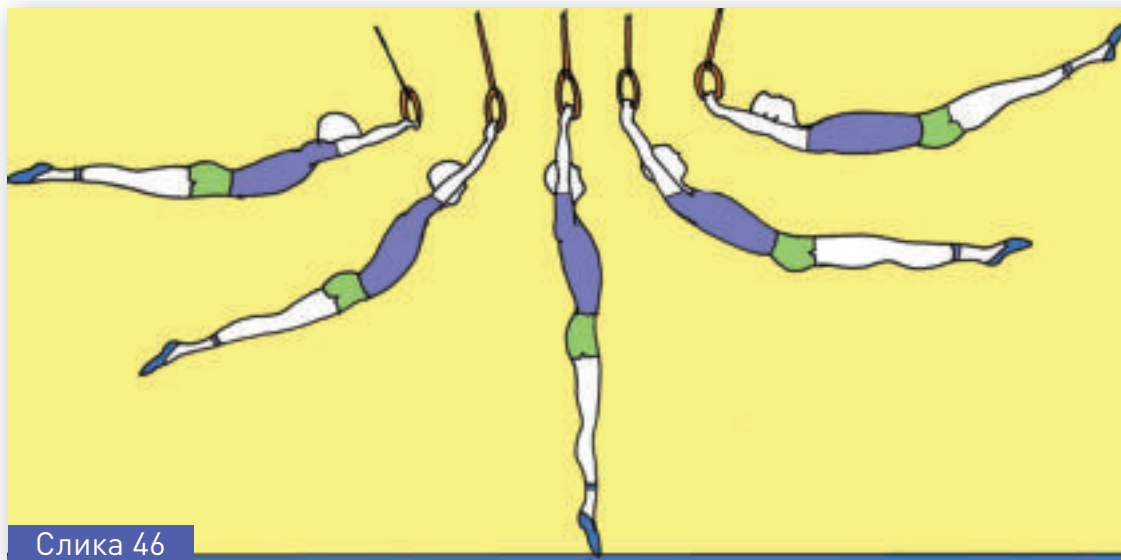
Слика 43

Слика 44

Слика 45

## Нишање во вис преден

Телото се наоѓа во положба на вис исправено. Со наизменично занишување на телото нанапред и наназад ученикот почнува да се ниша. При ова придвижување телото и нозете треба да останат во исправена положба. Кога телото ќе дојде во највисоката точка на задниш, тоа забрзано се движи нанапред. Во моментот кога телото ќе дојде во положба на замислената вертикала треба да се зголеми замавот со нозете нанапред а со рацете круговите малку да се повлечат надолу. Напуштањето на оваа справа кога ученикот изведува нишање секогаш се изведува кога телото се наоѓа во положба на задниш (сл. 46).



Слика 46

### Активности

За полесно совладување на елементите на алки вежбајте вежби со справи кои ќе придонесат за зголемување на мускулна сила на рацете и рамениот појас .

### Прашања

На кои справи се натпреваруваат машките во спортска гимнастика?

## Дали сакаш да научиш повеќе?

Алките се поставени на височина од 250 сантиметри од подлогата. Растојанието меѓу алките изнесува 50 сантиметри.

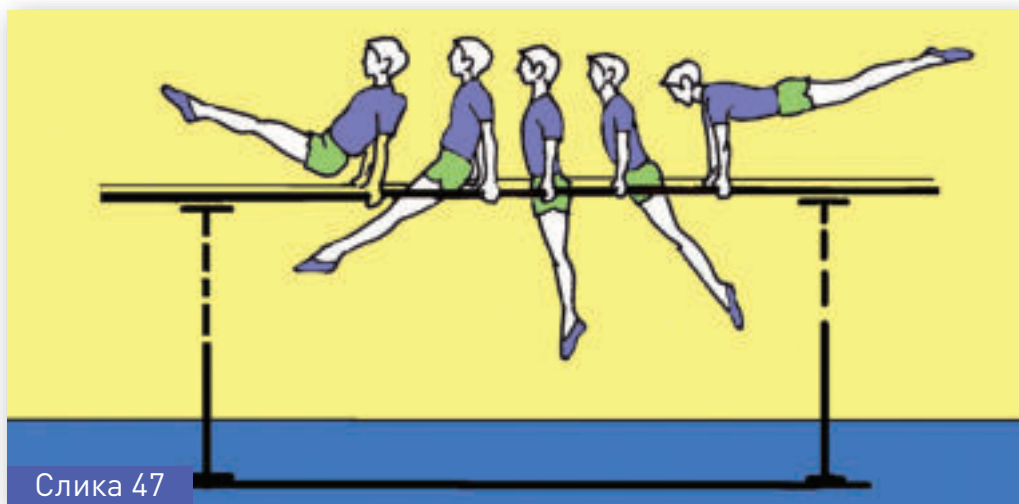


## РАЗБОЈ (машки)

Разбојот е машка справа на која се изведуваат статички и динамички гимнастички елементи. Вежбите на машкиот разбој се изведуваат со силата на мускулите на рацете и рамениот појас. Овие вежби и нивните елементи директно учествуваат врз развојот на силата на мускулите на рацете и рамениот појас, координацијата во просторот. Карактеристично за динамичките гимнастички елементи на машкиот разбој е подигнување на телото од пониска во повисока положба и обратно. Статичките гимнастички елементи на машки разбој се изведуваат со задржување на телото во одредена положба.

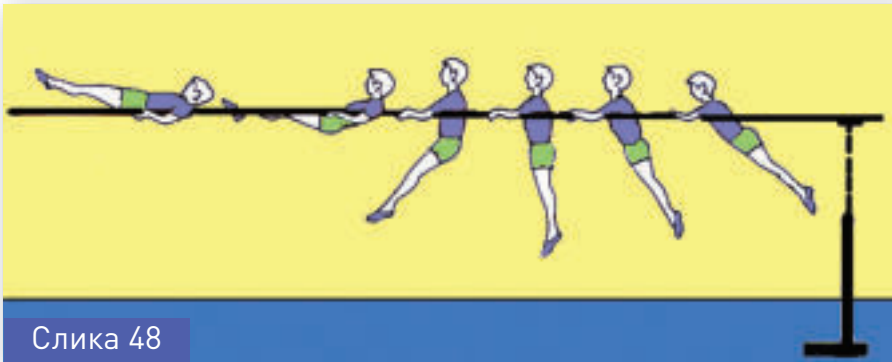
### Нишање со опирање и нишање со потпирање

Нишањето со опирање е гимнастички елемент кој претставува почетна или завршна положба при изведувањето на поголем број поврзани гимнастички елементи на машки разбој (сл. 47).



Слика 47

При изведувањето на елементот од гимнастиката нишање со потпирање (сл. 48) се прави мало занишување со нозете во задниш и предниш. Нишање со потпирање може да се комбинира со нишање со опирање.



### Активности

Наскок на машки разбој со нишање со опирање. Амплитудата на нишањето треба постепено да се зголемува.

Наскок на машки разбој со нишање со потпирање. Амплитудата на нишањето треба постепено да се зголемува.

### Прашања

Какви гимнастички елементи се изведуваат на машки разбој?

## Дали сакаш да научиш повеќе?

Машкиот разбој се состои од две притки паралелно поставени на височина од 175 сантиметри, должината на притките изнесува 350 сантиметри, а широчината меѓу нив е од 47 до 52 сантиметри.

## ГРЕДА - средно висока и ниска



### ■ Елементи од гимнастика на греда

Гредата е гимнастичка справа на која се натпреваруваат во женска конкуренција.

Елементите кои се изведуваат на ниска и средно висока греда претставуваат естетско обликувани и контролирани движења, гимнастички потскокнувања, вртења за 180° и 360° степени, ваги, доскоци и акробатски елементи. Гимнастичките елементи на греда кај учениците ќе придонесат за развој на рамнотежата, силата на мускулите, координацијата и убавото држење на телото.

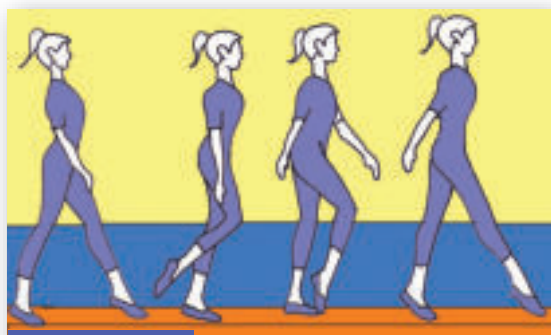
Совладувањето на елементите на греда е постапно, прво, се унежбуваат на ниска греда, а потоа на средно висока греда.

На официјалните гимнастички натпревари, вежбите се изведуваат на греда чија височина изнесува 125 сантиметри, должина од 5 метри и широчина 10 сантиметри. Гредата е обложена со мек материјал. Вежбата на греда трае до 90 сек. и треба да биде составена од серија на акробатски елементи, скокови со една и две нозе, вртења и серија на ритмички елементи.

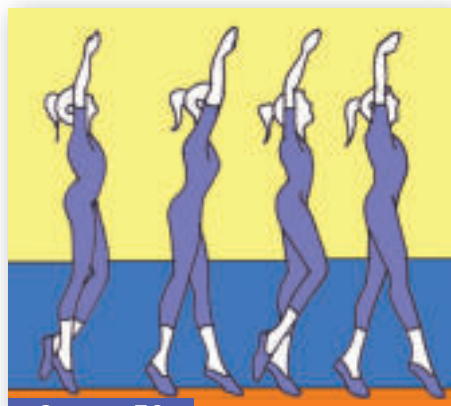
### Одење на греда

Одењето на греда започнува со елегантно одење на прсти, телото треба да биде исправено. Рацете се наоѓаат покрај телото раширени или се високо подигнати над главата. На почетокот одењето треба да се изведува полека сè додека не се добие осетот за рамнотежа (сл. 49, 50).





Слика 49

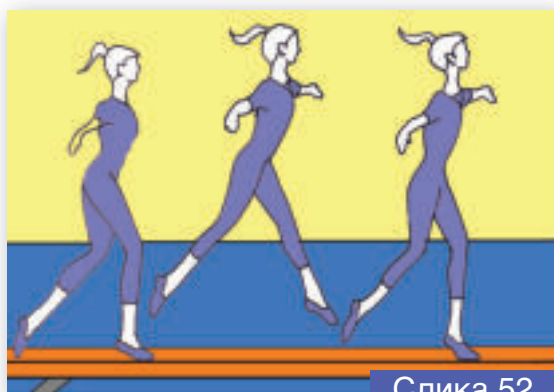


Слика 50



Слика 51

Одењето со потскокнување на греда, се изведува со исправено тело и со наизменично потскокнување на едната и на другата нога (сл. 51).



Слика 52

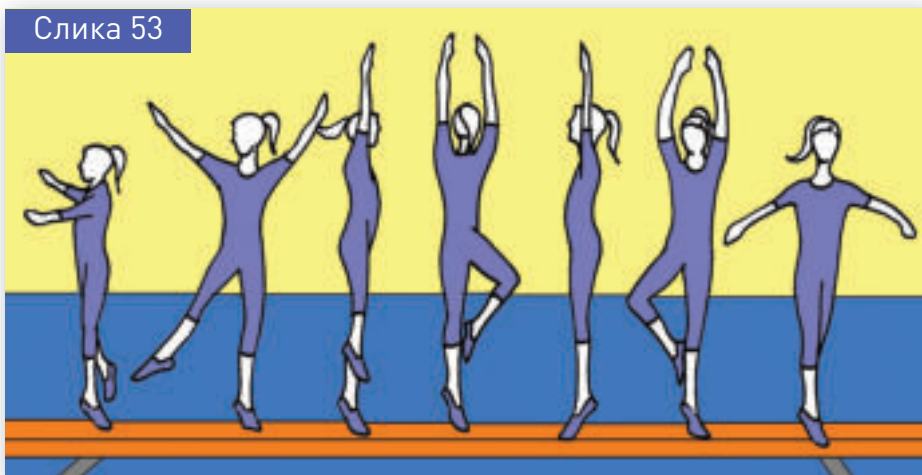
### Трчање

Трчањето како елемент на греда, прво, се изведува на шведска клупа. Трчањето по греда се прави на прсти со раширени раце. При изведувањето на овој елемент на греда треба да се посвети внимание на држењето на телото и поставувањето на стапалата на гредата (сл. 52).

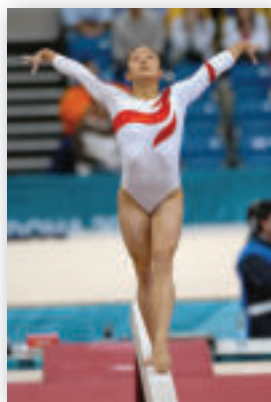
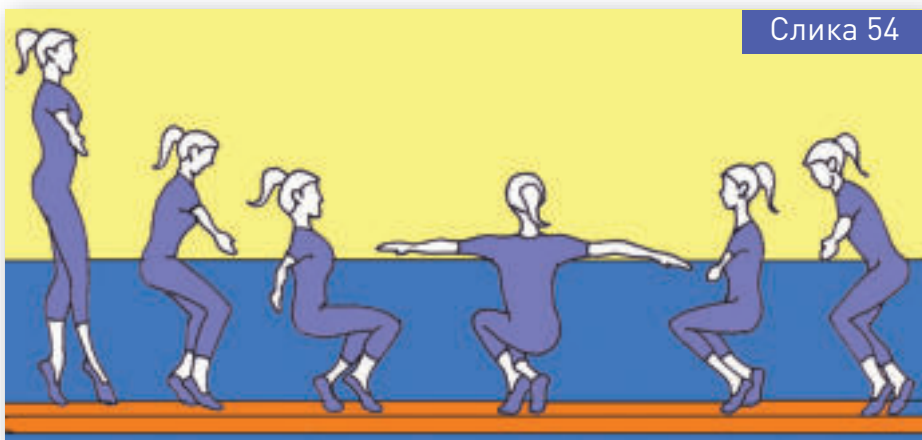
## Вртење за 180°

Вртењата во стоечка положба се изведуваат со замавнување на слободната нога (сл. 55). Најсложените вртења во стоечка положба на греда се изведуваат со кружно замавнување на едната нога (сл. 53). Исто така, вртење може да се изведува и во полуклекната и клекната положба (сл. 54). Овие елементи може да се комбинираат со другите елементи на греда.

Слика 53



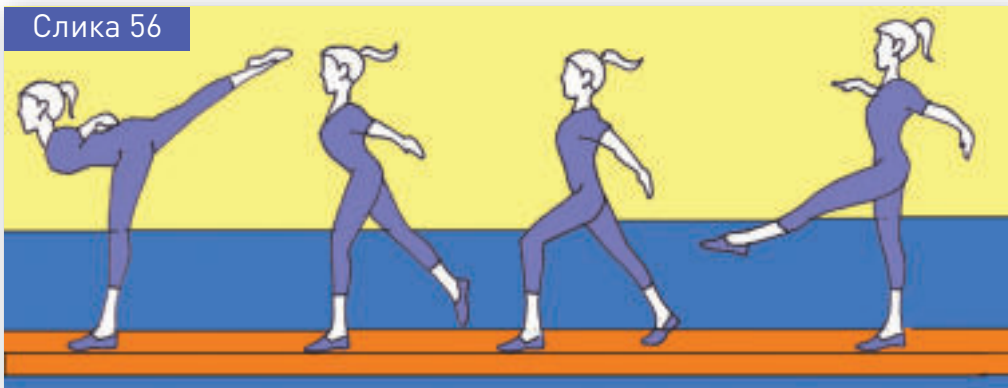
Слика 54



Слика 55

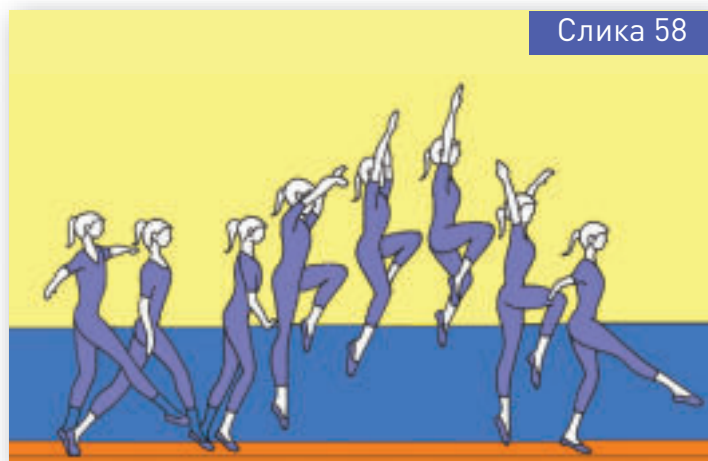
## Вага

Со зголемување на способноста за рамнотежа на греда може да се совладуваат и посложени елементи. При изведувањето на елементот вага на греда, телото е во стоечка положба со раширени раце. Се прави заножување со едната нога и телото оди напред во претклон, со раширени раце. Кога телото ќе дојде во положба на вага, треба да се одржи рамнотежа (сл. 56).



## Скокови

На греда се изведуваат разни скокови кои, прво, се увежбуваат на ниска греда, а потоа и на средно висока. Детските скокови се изведуваат со одраз на едната или на другата нога. Кај овој скок доскокот е на одразната нога додека замавната нога е свиткана под прав агол во зглобот на колкот и коленото. Рацете се наоѓаат во раширена положба, со што придонесуваат полесно да се одржи во рамнотежа на гредата (сл. 57).



Мачкиниот скок се изведува со скок на едната нога и замав со другата нога која се наоѓа во згрчена положба, во моментот на максимален скок се врши промена на нозете (сл. 58).

Скокот ножички се изведува од стоечка положба на прсти. Се прави предножување пропратено со скок. Кога замавната нога ќе дојде до хоризонтална положба во однос на телото, се прави измена на нозете (ножички) и се доскокнува на замавната нога (сл. 59).



Слика 59



Слика 60

- Доскокнување од греда на душек

Доскокнувањето од греда е елемент од спортската гимнастика и се изведува на крајот од вежбата, кога вежбачот ја напушта справата (сл. 60). На официјалните натпревари гредата се напушта со атрактивен акробатски доскок.

### Активности

Составете вежба на греда од совладаните гимнастички елементи.

### Прашања

Какви елементи од спортската гимнастиката се изведуваат на греда?

## ДВОВИСИНСКИ РАЗБОЈ

Двовисинскиот разбој е нај-спектакуларна женска справа во спортската гимнастика. Вежбите се карактеризираат со меѓусебно поврзана динамична изведба. Гимнастички елементи на двовисински разбој опфаќаат пуштање и фаќање, движења подинадиската и високата претка. Вежбата на двовисински разбој завршува со акробатски доскок од справата. При изведувањето на елементите потребна е претходна физичка подготвеност. Овие вежби и елементи придонесуваат за развој на силата на мускулите на рацете и рамениот појас, флексибилност и координација во просторот.

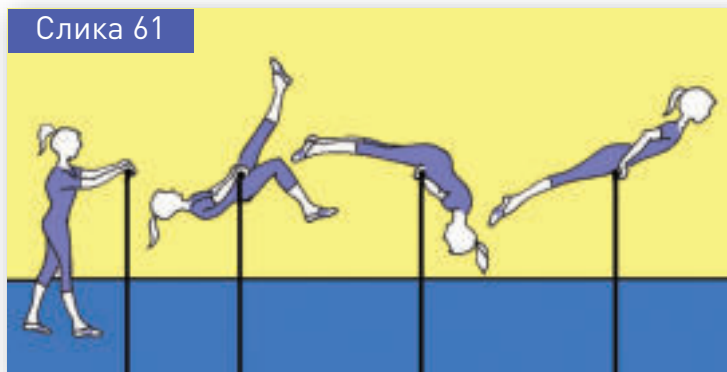
Двовисинскиот разбој е составен од две претки, пониската со височина од 165 сантиметри, повисоката 245 сантиметри, а растојанието меѓу нив може да изнесува до 180 сантиметри.



■ Двовисински разбој

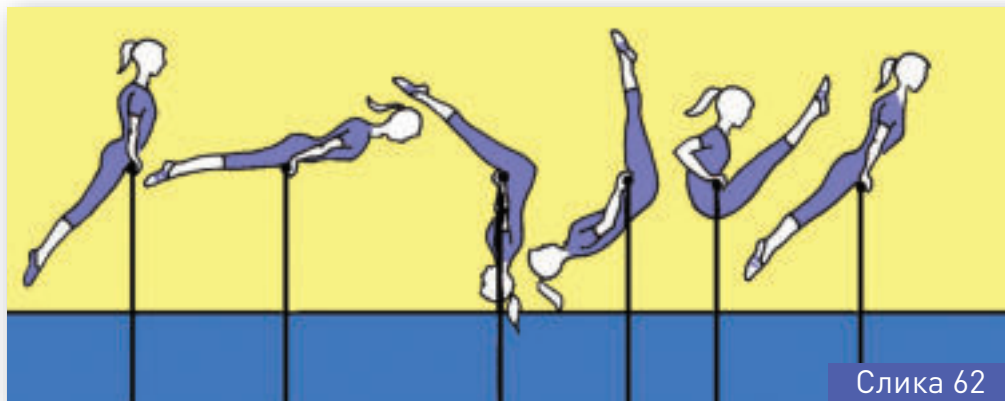
### Узмах на ниска претка на двовисински разбој

Елементот узмах на ниска претка на двовисинскиот разбој се изведува, од стоечка положба со рацете во натфат на ниската претка. Се замавнува со едната, а се одразува со другата нога со што телото се доведува во свиткана положба во карличниот појас, и овозможува понатамошно подигање и ротација наназад. Истовремено, со главата се прави замав наназад и телото доаѓа во положба на упор преден (сл. 61).



## Превртување напред на ниска претка

Почетната положба на овој елемент е упор преден со исправени раце. Се прави замав со телото нанапред, а тој замав се користи за да се изведе ротација околу претката, во карличниот појас на телото, истовремено, следи исправање до почетната положба упор преден (сл. 62).



### Активности

Вежби за зголемување на силата на рацете и рамениот појас.

### Прашања

- 1.Кои се димензиите на двовисинскиот разбој?
- 2.Наброј некои од елементите на двовисински разбој?





## РИТМИКА

### Содржина:

- Увежбување на состави;
- Ритмичко одење и трчање;
- Ритмички потскокнувања (детски, мачкини и далекувисоки скокови);
- Комбинација на ритмичко одење и потскокнување, трчања со и без реквизит со музика;
- Ритмички вежби со реквизити.

Ритмичко-спортската гимнастика е спорт во кој се натпреваруваат само во женска конкуренција. Во својата структура содржи елементи од класичен балет, танци и игри кои се изведуваат со изразита елеганција. Ритмичката гимнастика изобилува со скокови, потскоци, вртења и ритмички движења, проследени со пријатна музика. Вежбите од ритмичка гимнастика придонесуваат за убаво држење на телото, складно естетско движење на телото во просторот и креативност.

Натпреварите во ритмичка гимнастика се одржуваат во поединечна и групна дисциплина. Вежбите се изведуваат без реквизити и со лесни реквизити: топка, јаже, чунови, ленти и обрачи. Кореографијата е составен дел од ритмичката гимнастика, се употребува за да се означи уметничкиот дел од вежбата.



## Ритмичко одење и трчање

Ритмичкото одење и трчање во ритмичката гимнастика се стилизирани природни форми на движење. Техниката на ритмичкото одење и трчање е идентична со елементите кои се изведуваат на греда (сл. 49, 50). Овие елементи се изведуваат со голема елеганција, ритам и правилно држење на телото и може да бидат проследени со музика.

## Ритмички скокови и потскокнувања

Ритмичките скокови се изведуваат со одраз со нозете со што се добива максимален скок со голема амплитуда на движење.

### Далекувисоки скокови

Далекувисокиот скок се карактеризира со силен одраз со едната нога во предножување, задната нога е исправена во заножување (сл. 63, 64).



■ Далекувисоки скокови



■ Далекувисок скок

### Детски скокови

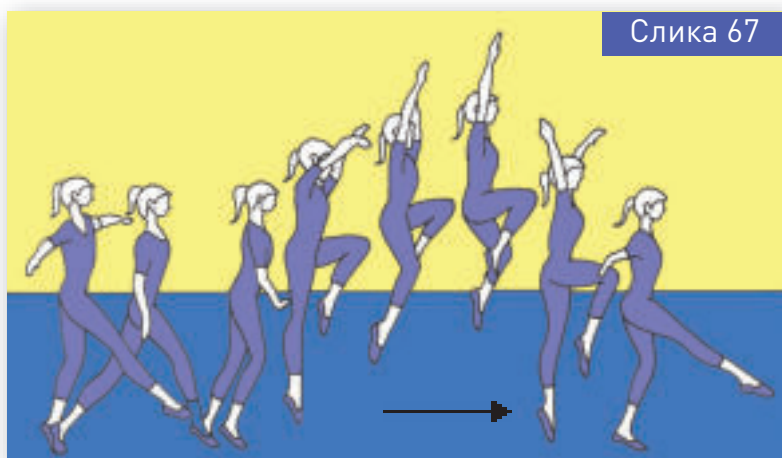
Се подига потколеницата свиткана во коленото, до височина на колкот. Рацете се поставуваат на половината или се рашируваат. Скоковите може да се изведуваат во место и во движење (сл. 65).



■ Детски скокови



■ Потскокнување



Слика 67

### Мачкин скок

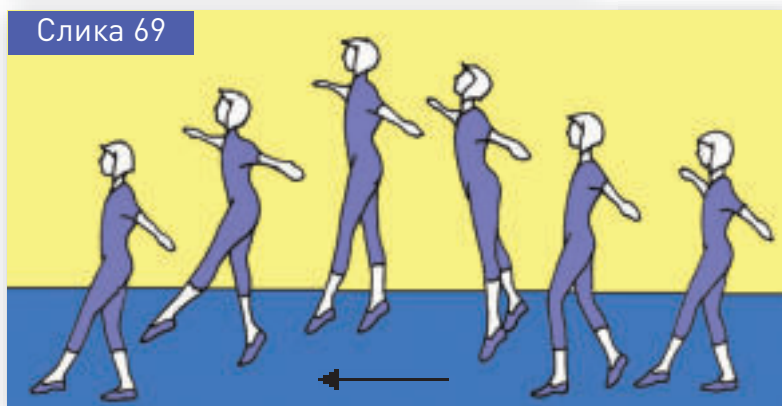
Овој елемент се изведува со скок на едната нога и замав со другата нога која се наоѓа во згрчена положба и во моментот на максимален скок се врши промена на нозете (сл. 67).

■ Мачкин скок



Слика 68

■ Еленски скок



Слика 69

■ Галоп скок

### Комбинација на ритмичко одење и потскокнување, трчања со и без реквизити со музика

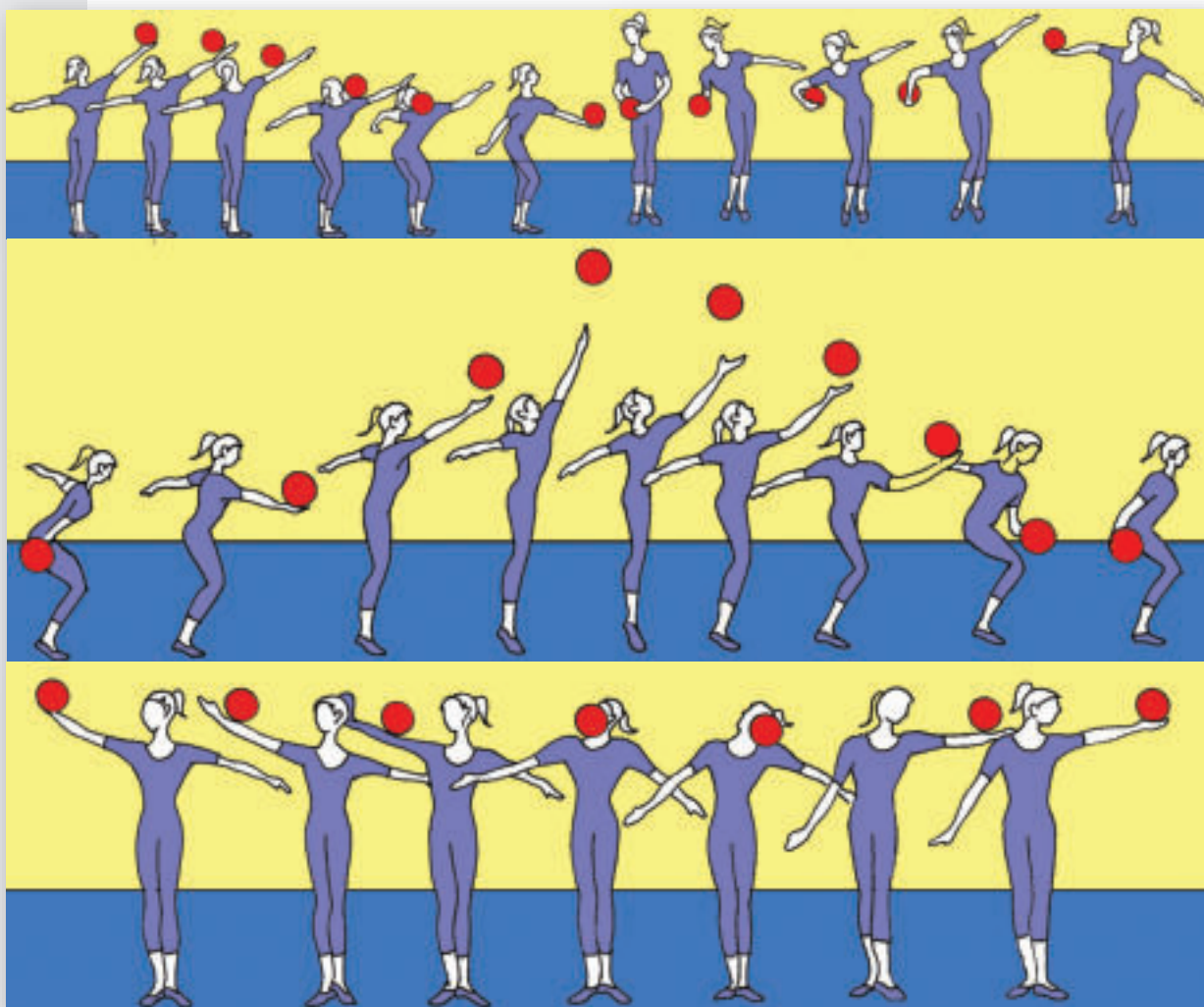
Кога ќе се увежба техниката на елементите од ритмичка гимнастика, може да се состави вежба од повеќе поврзани елементи. Вежбата може да биде проследена со музика. Со поврзување на елементите од ритмичка гимнастика се овозможува повторување на елементите во ритам и усовршување на нивната техника. Вежбата од ритмичка гимнастика треба да биде составена од скокови, потскокнувања, вртења и ваги. Во овие вежби може да се вклучат и елементи кои се изведуваат на греда.

Овие елементи од ритмичко-спортската гимнастика може да се изведуваат и со реквизити.

### Ритмички вежби со реквизити

Ритмичките вежби со реквизити може да се изведуваат со топки, чунови, обрачи, ленти и јажиња. Ритмичките движења со реквизити се изведуваат со голема елеганција и се проследени со музика. Во овие вежби се применуваат сите елементи од ритмичката гимнастика кои се изведуваат без реквизити.

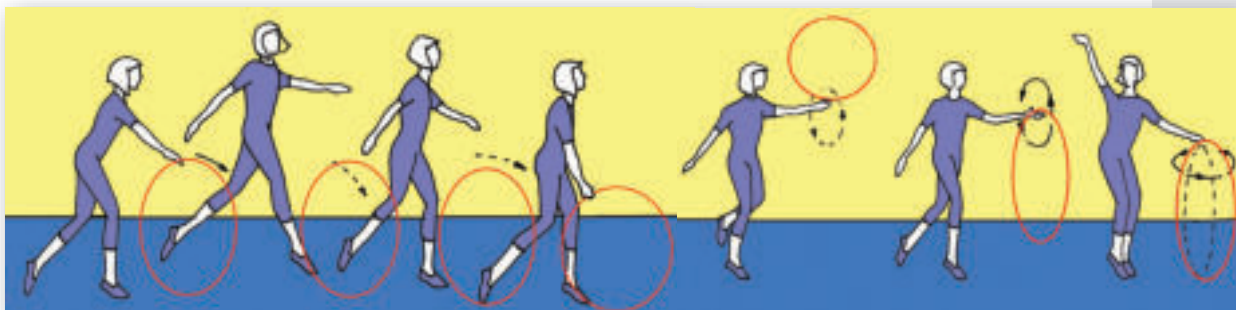
#### ■ Комбинација на вежба со топка



Слика 70



■ Комбинација на вежба со обрач



Слика 71

### Активности

Одберете пријатна музика и повторете ги елементите од ритмичка гимнастика.

### Прашања

Во кои дисциплини се натпреваруваат во ритмичко-спортската гимнастика?





# 4

## ТАНЦИ

### Народни ора :

- Совладување и изведба на три народни ора по избор на учениците и наставниците;
- Начин на држење за раце и движење во просторот;
- Држење на телото во танците;
- Чекори во танците

### Современи танци

### НАРОДНИ ОРА

Република Македонија изобилува со големо фолклорно културно наследство. Потребата за изучување на народните ора и танците на другите народи, претставува нераскинлив дел од духовната култура на заедницата. Народните ора и танци, најчесто се изведуваат на музика со уметничка вредност, која овозможува движењата да се повторуваат. Совладувањето на играчките елементи на народните ора и танци придонесуваат за психомоторниот развој, љубовта и желбата кон играта и танцувањето.

Ората најчесто се играат во круг со движење во десно, но има ора кои се играат и во лево. Карактеристично кај машките ора е тоа што се подинамични од женските ора, бидејќи се застапени повеќе посткокнувања и клекнувања. Женските ора се помирни и елеганцијата ја истакнуваат играјќи на прсти и на половина стапало.

Во Република Македонија има неколку играорни подрачја: западно, југозападно, јужно, источно и северно подрачје.



Според намената и функцијата народните ора се делат на :

- Обредни - се изведуваат во строго утврдено време(игри под маски, велигденски игри)
- Соборски или празнични

Народните ора според формата на игра се делат на : ора кои се играат во полукруг, во затворен круг, змијовидна форма и во парови.

Попознати македонски народни ора се: Лесното оро, Тешкото, Калајџиско, Невестинско, Тресеница, Егејско и многу други.

Во програмата е предвидено совладување и изведба на три народни ора по избор на наставникот и учениците.

Начин на држење за раце и движење во простор

- Држење за раце
- Држење за рамо
- Држење за појас



■ Обредни ора

## Активности

Низ разговор со наставникот и родителите дознајте на кој музички инструменти се свират македонските народни ора?

## Прашања

1. На колку играорни подрачја се поделени народните ора?
2. На која страна започнуваат народните ора?

## Дали сакаш да научиш повеќе?

Секое играорно подрачје во Република Македонија има свои карактеристични машки и женски народни носии. Музиката на кои се изведуваат народните ора е со уметничка вредност и се свират на народни музички инструменти како што се кавалот, гајдата, тапанот, зурлата и др.

## СОВРЕМЕНИ ТАНЦИ

Развојот на современите танци бил условен од културните и социјалните општествени услови. Современите танци се дел од културата на секој народ. Тие прво се појавуваат во Европа, а потоа и во другите делови на светот.

Современите танци претставуваат движења со телото кои се изведуваат во ритам на музиката. Преку овие движења луѓето ја изразуваат својата вродена потреба за ритмичко движење и емоционално исполнување.

Има повеќе поделби на современите танци :

- Балет
- Класични танци
- Латино- амерички
- Фолклорни
- Стандардни



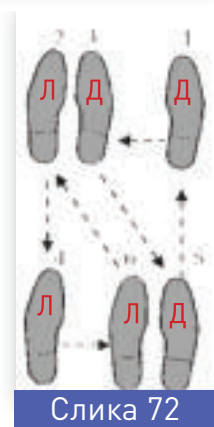
## ОСНОВНИ ТАНЦОВИ ЧЕКОРИ НА КЛАСИЧНИ ТАНЦИ

За совладување на класичните танци чекорите прво се вежбаат поединечно, а потоа и во парови.

### Англиски валцер

Чекорите на англискиот валцер се изведуваат со елегантни чекори по следниот редослед (сл.72):

1. чекор напред со десна нога,
2. чекор дијагонално напред со левата нога,
3. со десна нога чекор до лева нога,
4. чекор назад со лева нога,
5. десна нога чекор назад дијагонално во десно,
6. лева нога до десна нога



Слика 72





# 5

## СПОРТСКИ ИГРИ - ОДБОЈКА

### СОДРЖИНА:

#### Одбивања

- Одбивање топка со прсти над глава;
- Одбивање топка со партнер;
- Прием на топка од разни правци и височини;
- Одбивање топка во разни правци;
- Одбивање топка со техника „чекан“

#### Сервирања

- Школска техника сервис

#### Игра преку мрежа

- Во парови и во тројки
- Примена на совладани елементи на одбојката во штафетни игри

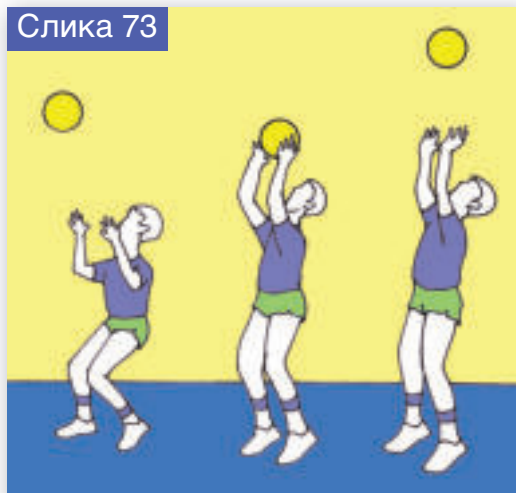


Одбојката е спортска игра која се игра меѓу две екипи, сочинети од по шест играчи. Во играта има голем број на скокови и брзи промени на положбата на телото. Секоја екипа се обидува да ја префрли топката преку мрежата во противничката половина од игралиштето. Екипите се обидуваат да ја префрлат топката преку мрежата, со цел, таа да падне на подлогата или противничката екипа да не може да ја врати топката преку мрежата. При секое префрлување на топката преку мрежата, екипата има право три пати да ја допре топката. Играта започнува со сервис, или почетен удар, кој се изведува зад основната линија. Победник во еден одбојкарски натпревар е онаа екипа која прва ќе освои три сета. Екипата го добива сетот кога ќе освои 25 поени.

## ОДБИВАЊЕ НА ТОПКА СО ПРСТИ НАД ГЛАВА

Во одбивањето на топката со прсти над глава, ученикот треба да го постави телото под топката. При одбивањето на топката прстите треба да бидат широко отворени. Во одбивањето на топката учествува целото тело. Почнувајќи од стапалата телото се исправа во сите зглобови нагоре и со прстите топката се одбива над главата. Ова е еден од основните елементи од одбојкарската техника. Одбивањето на топката со прсти најмногу се користи при организација на нападот. (сл. 73)

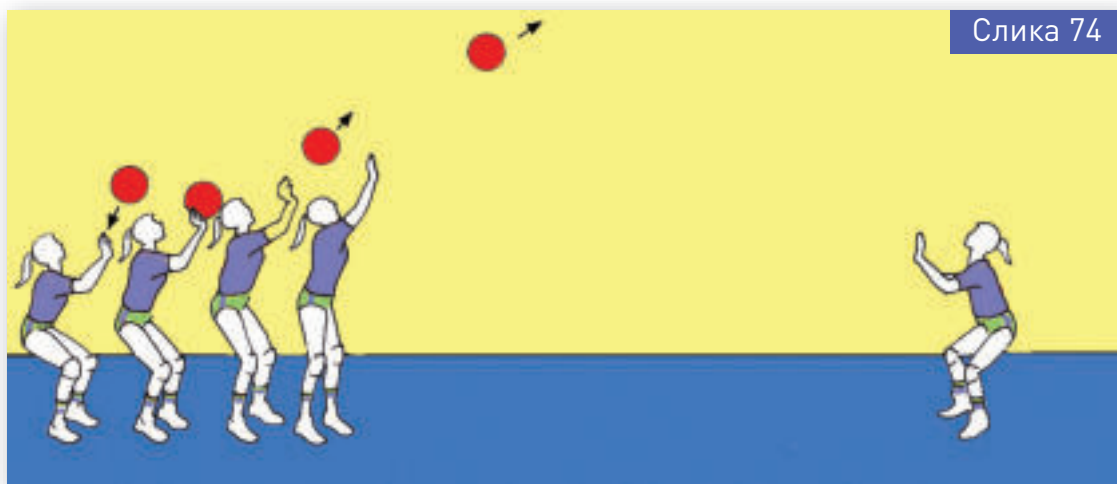
Слика 73



## ОДБИВАЊЕ НА ТОПКА СО ПАРТНЕР

Оваа вежба се изведува во парови. Учениците се поставени еден наспроти друг. Техниката на одбивањето на топката е иста како и кај одбивањето на топката со прсти над главата, со тоа што сега ученикот ја одбива топката кон партнерот. Топката треба да се одбие рамномерно со двете раце. (сл. 74)

Слика 74



## ПРИЕМ НА ТОПКАТА ОД РАЗНИ ПРАВЦИ И ВИСОЧИНИ

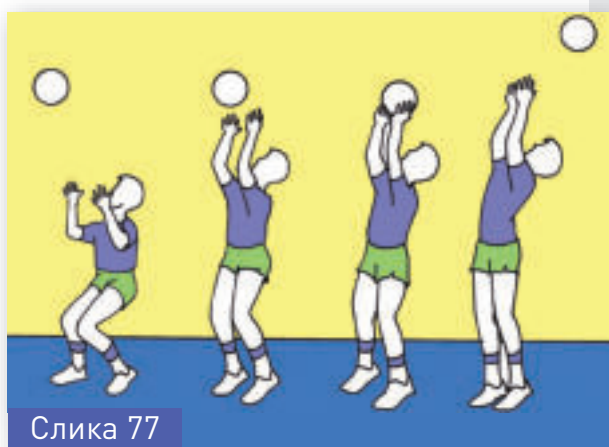
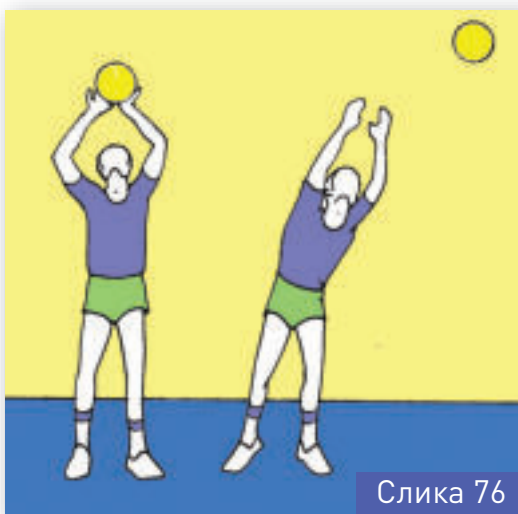
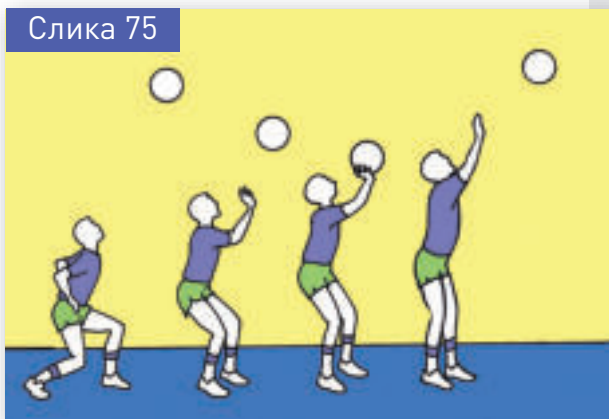
Приемот на одбојкарска топка зависи од правецот и височината на топката која е упатена кон играчот. Приемот на одбојкарска топка започнува од основниот одбојкарски став каде што телото е поставено под топката. Рамената и стапалата треба да бидат поставени во правец на прием на топката. Рацете се свиткани во лактите во височина на рамената. Топката се прима со прстите кои се широко отворени. Во моментот на примањето на топката, телото се спушта пониско за да може топката да се амортизира. Следува одбивање на топката со што телото се исправа во зглобот на колената, колковите, рамената, лактите и зглобот на дланките.



## ОДБИВАЊЕ ТОПКА ВО РАЗНИ ПРАВЦИ

Одбивањето на топката може да се изведе во разни правци; напред, во страна и преку глава. Кај сите одбивања од основно значење е заземањето на соодветен одбојкарски став и поставување на телото под топката. При одбивањето на топката напред, телото и стапалата треба да бидат свртени кон правецот на одбивање. Рацете се подигнати кон напред во височина на лицето, малку свиткани во зглобот на лакот со широко отворени прсти. Одбивањето на топката се изведува со исправање на зглобовите на нозете и испружување на лактите. (сл. 75) Одбивањето на страна се изведува преку левото или десното рамо. Кај ова одбивање ученикот треба да заземе еден од дијагоналните ставови во зависност од тоа на која страна сака да ја одбие топката. Во моментот на одбивање на топката, спротивното рамо, во однос на правецот каде што сакаме да ја одбиеме топката, се поставува повисоко. Со ова движење се овозможува рамномерен контакт на топката со рацете. (сл. 76)

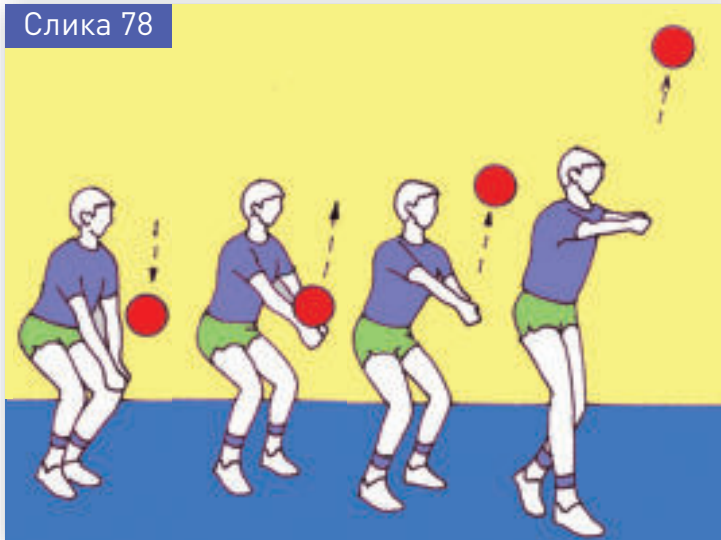
Кај одбивање на топката преку глава, ученикот треба да заземе став ист како и кај одбивањето на топката кон напред. Одбивањето на топката се изведува наназад преку глава. Главата истовремено се зафрлува наназад. (сл. 77)



## ОДБИВАЊЕ ТОПКА СО ТЕХНИКА ЧЕКАН

Одбивање топка со техника чекан најчесто се користи за прием на сервисот. Оваа техника се однесува на топки кои доаѓаат кон ученикот во височина на колковите. Рацете во зглобовите на лактите се исправени. Подлактиците се завртени нагоре. Одбивањето со оваа техника може да се изведува во разни правци: напред, во страна, преку глава и над глава. (сл. 78)

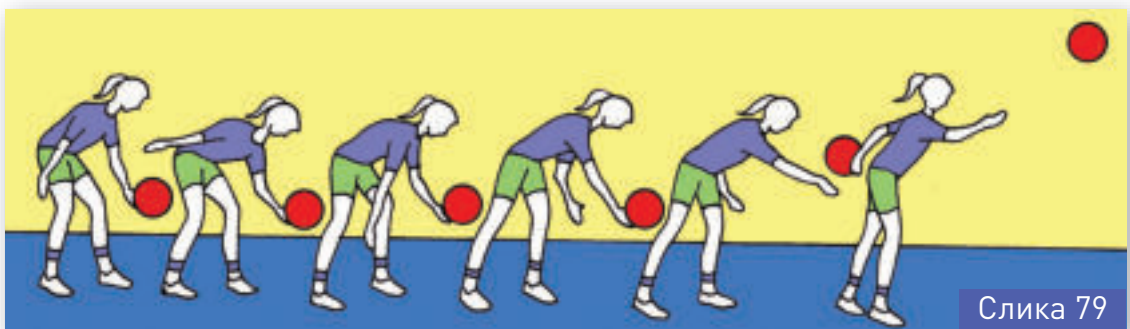
Слика 78



## ШКОЛСКА ТЕХНИКА СЕРВИС

Натпреварите во одбојка започнуваат со овој елемент. Сервисот се употребува и при почетокот на секој сет и секоја акција. Основна цел на сервисот е топката да се префрли преку мрежата во противничката половина од теренот, да се освои поен или со него да се отежни на противничката екипа да организира добар напад. При изведба на школската техника сервис топката се држи со една рака. Кај овој сервис ученикот е во дијагоналан став и телото е малку наведено нанапред. Раката со која се удира топката, непосредно пред да се потфрли топката се движи наназад, потоа топката се удира со дланката. Раката со која се удира топката продолжува да се движи нанапред и нагоре. (сл. 79)

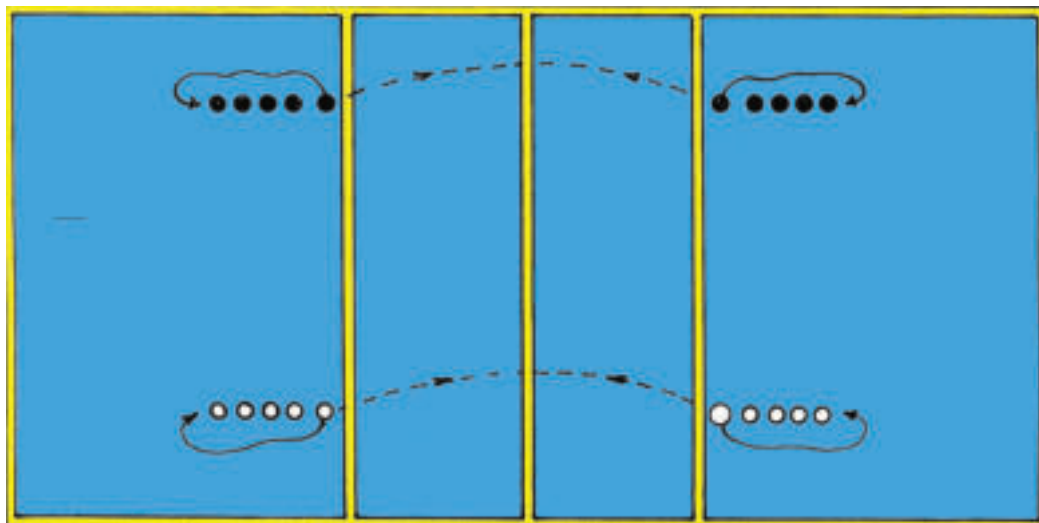
Претходно совладаните елементи може да се изведуваат преку одбојкарска мрежа, а со тоа се овозможува повторување на елементите од одбојка и нивно усовршување.



Слика 79

## ШТАФЕТНИ ИГРИ

Учениците се поделени во две групи. Секоја група е поделена во две колони кои стојат од различната страна на мрежата. Првиот ученик започнува со додавање на топката преку мрежа и се враќа на крајот од својата колона. Целта на ова игра е брза измена на учениците кои треба да ја примаат и додаваат топката без таа да падне на подлогата (сл. 80).



Слика 80

### Активности

Примена на елементите од одбојка преку одбојкарска мрежа.

### Прашања

1. Колку поени треба да се освојат за да се добие еден одбојкарски сет?
2. По колку играчи од секоја екипа играат во одбојкарски натпревар?

## Дали сакаш да научиш повеќе?

Игралиштето за одбојка е со дожина 18 метри, а широчина 9 метри. Меѓу двете половици на игралиштето поставена е мрежа. Мрежата за машките е со височина од 2,43 метри, а за жени 2,24 метри.



# 6

## СПОРТСКИ ИГРИ - ФУДБАЛ

### СОДРЖИНА:

- Техника
  - Додавање и примање на топка со нога, глава и гради;
  - Водење на топка
  - Жонглирање со топка;
  - Удари на гол со нога и глава;
  - Голманска техника

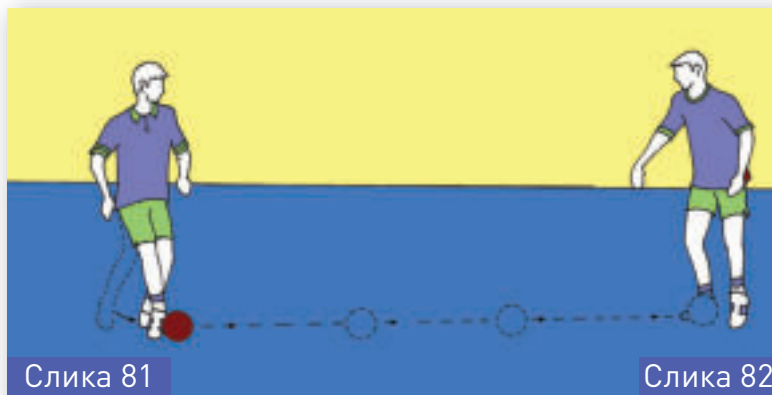
Фудбалот е еден од најпопуларните спортови. Целта на фудбалската игра е со топката да се погоди противничкиот гол. Во оваа игра е дозволено е топката да се допира со кој било дел од телото, освен со рацете. Голманот смее да ја допира и прифаќа топката со рацете. Фудбалот е игра која се карактеризира со вешто владеење на топката со нозе, додавања, удари на гол, игра во напад и одбрана. Сите овие елементи придонесуваат за развој на функционалните способности, како и развој на силата, брзината, издржливоста и координацијата кај фудбалерите.





## ДОДАВАЊЕ НА ТОПКАТА СО НОГА

Во фудбалот топката може да се додаде со сите делови на телото, освен со рацете. Најчест начин на додавање на топката е додавањето изведено со нога. Додавањето на топката со нога може да се изведе со внатрешниот, средниот и надворешниот дел на стапалото. На кој од овие начини ќе се изведе додавањето на топката зависи од оддалеченоста на соиграчот кон кого треба да се додаде топката и секако од самите услови кои во моментот ги наметнува самата игра. (сл. 81)

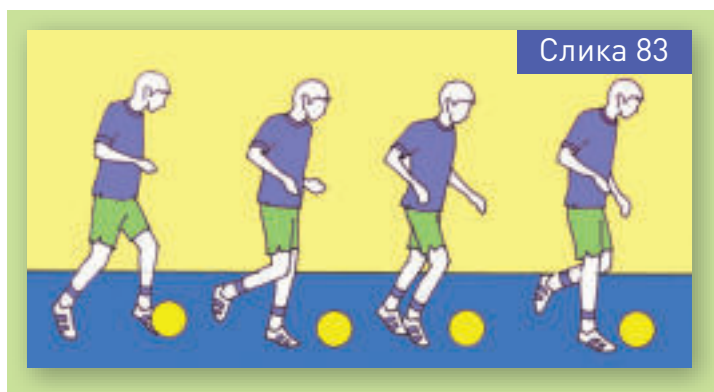


## ПРИМАЊЕ НА ТОПКАТА

Примањето на топката претставува ставање под контрола на топката која доаѓа од разни правци. Во зависност од тоа дали топката е висока, полувисока или се тркала по тлото се применуваат неколку начини да се прими таа. Топката може да се прими на глава, гради и на нога. Примањето на топката со гради се применува за високи топки. Во тој случај ученикот ја пресретнува топката додека таа е во воздух. При првиот контакт на топката со градите на ученикот, телото треба да се врати наназад за да може да се амортизира топката. Потоа, топката паѓа на тлото и ученикот може да ја поклопи со стапалото и да ја стави под контрола. Ниските топки или топките кои се тркалаат по тлото се примаат со стапалото. Примањето на топката со стапалото може да се изведе со внатрешниот, средниот и надворешниот дел на стапалото. (сл. 82)

## ВОДЕЊЕ НА ТОПКАТА

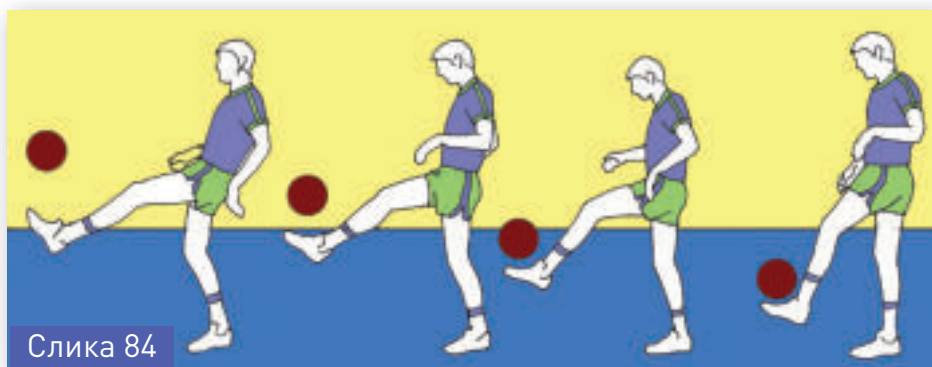
Водење на топката е основен елемент од фудбалската техника. На овој елемент се надградуваат други елементи од техниката како што се удари на гол, дриблинг и примање на топката (сл. 83). Топката може да се води со внатрешниот, средниот и надворешниот дел на стапалото. Водењето на топката со внатрешниот или надворешниот дел на стапалото се применува кога треба да се смени правецот на движење. На овој начин, топката може да се води и во круг.



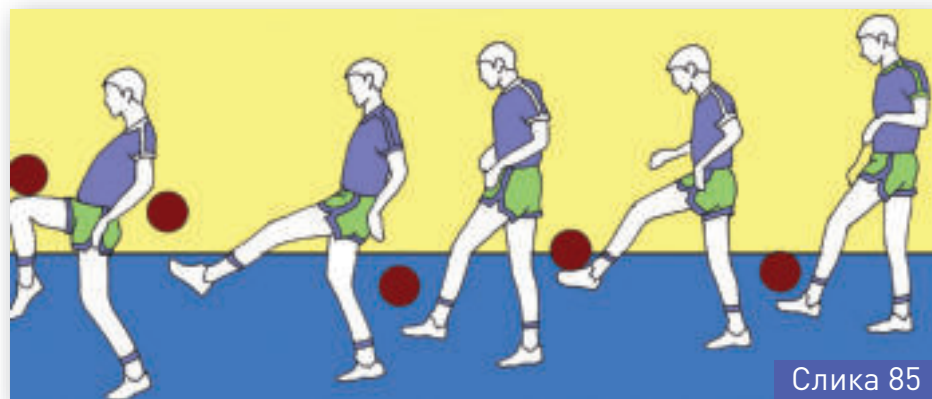


## ЖОНГЛИРАЊЕ

Жонглирањето со топка е елемент од фудбалската игра кој може да се изведува со стапало, натколеница и глава. Како издвоен елемент ретко се применува на фудбалските натпревари, но, сепак, усвојувањето на вештината да се жонглира со топката, многу придонесува за развој на чувството за контрола врз топката. (сл. 84, 85)



Слика 84



Слика 85

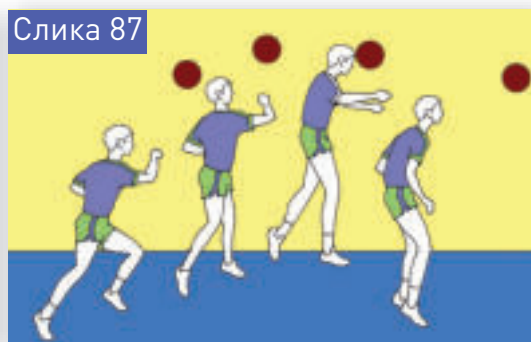
## УДАРИ НА ГОЛ СО НОГА И ГЛАВА

Постојат неколку начини на кои се изведуваат ударите на гол. Топката може да се удри со внатрешниот или со средниот дел на стапалото. Најсилните удари се изведуваат со средниот дел на стапалото. За да се одреди правецот или брзината со која ќе се движи топката, од големо значење е како ќе биде поставено телото. Телото треба да е наклонето наназад ако сакаме топката да оди високо. За да изведеме удар на гол со поголема брзина и топката да се движи пониско, телото и главата треба да бидат наклонети нанапред. (сл. 86)

Во фудбалската игра ударите на гол со глава најчесто се применуваат кога кон ученикот се упатени високи топки. Високи топки во фудбалската игра, всушност, се топки кои се наоѓаат во височина над рамениците. (сл. 87)



Слика 86



Слика 87

## ГОЛМАНСКА ТЕХНИКА

Голманите имаат задача во текот на фудбалскиот натпревар да го бранат својот гол од ударите упатени кон него. Средно високите топки голманот ги брани на следниов начин. (сл. 88) Рацете се испружени во правец на топката со вертикално поставени дланки. Во моментот кога ќе ја прифати топката со дланките, смилено ја доближува кон своите гради. Најсигурен начин за одбрана на удари на гол кога топката се движи по тлото е кога голманот ќе клекне на едното колено и ќе ја прифати топката. Другата нога се поставува близу до клекнатото колено со што голманот оневозможува топката да мине меѓу неговите нозе. (сл. 89) За одбрана на високите топки голманот треба да го процени правецот на топката. (сл. 90) Потоа се одразува колку што е потребно во височина. Одрзната нога останува во исправена положба а замавната ја подига со коленото нанапред. Оваа положба го штити голманот од противничките играчи. Откога ќе ја прифати топката, доскокнува на тлото со топката притисната на градите.



Слика 88

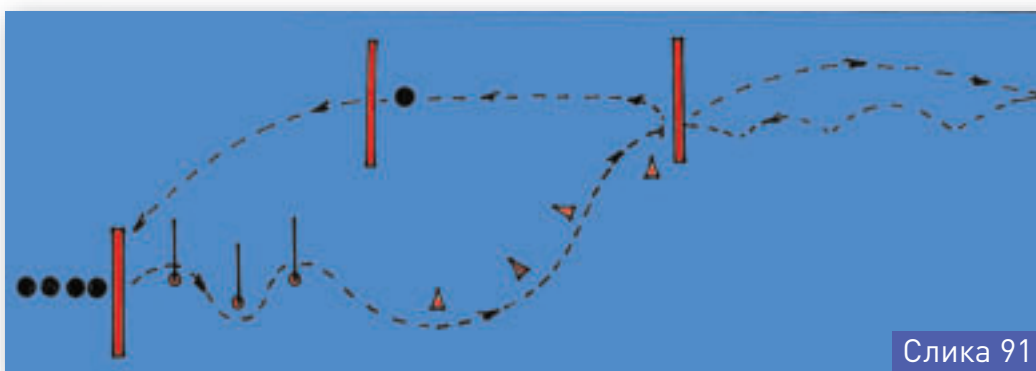


Слика 89

Слика 90



## ШТАФЕТНА ИГРА



Слика 91

Учениците се наредени во две колони (сл.91)

1. Ја водат топката со промена на правецот меѓу вертикално поставени палки.
2. Продолжуваат да ја водат топката по полукружна патека.
3. Од одбележаниот простор изведуваат удар со топката во ѕид и ја прифаќаат одбиената топка .
4. Продолжуваат со водење на топката право и ја додаваат на првиот ученик од неговата колона.

## ПРАВИЛА НА ФУДБАЛСКАТА ИГРА

Примарно правило во фудбалот е дека освен голманот, другите играчи не смеат да ја допираат топката со рака. На секој натпревар може да се направат три измени. За секоја измена треба да се добие дозвола од судијата. Ако се случи да има прекини во самиот натпревар, изгубеното време се надополнува со продолжување на полувремето.

### Активности

Со помош на наставникот организирајте одделенски натпревар во фудбал на два гола.

### Прашања

Со кои делови од телото се изведува жонглирањето во фудбалот?

### Дали сакаш да научиш повеќе?

Фудбалското игралиште е со правоаголна форма, со должина од 90 до 120 метри, и широчина од 45 до 90 метри. Екипата е составена од 11 играчи. Фудбалскиот натпревар трае 90 минути, поточно две полувремиња од по 45 минути, со одмор меѓу нив од 15 минути.





# РАКОМЕТ

## СОДРЖИНИ:

- Фаќање и додавањена топка во ракометот
- Водење топка
- Удари на гол
- Зонски одбрани

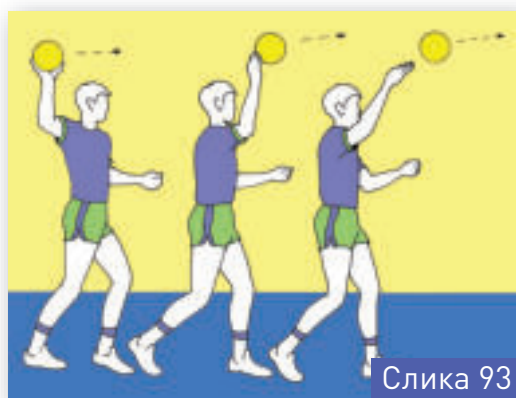
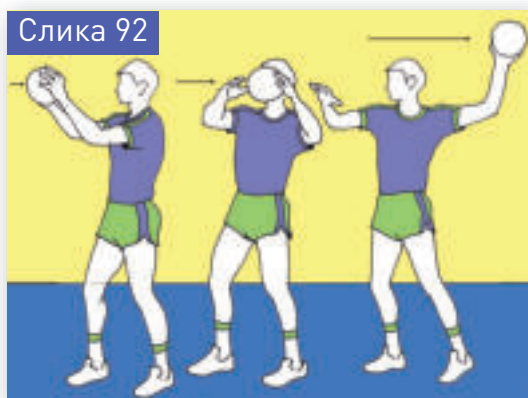
## РАКОМЕТ

Ракометот е многу атрактивен екипен спорт. Ракометот се игра на ракометно игралиште меѓу две противнички екипи и целта на играта е да се постигне гол, односно да се одбрани голот од противничката екипа. Во секоја екипа се натпреваруваат по седум играчи кои играат на различни позиции: голман, лево и десно крило, лев и десен бек, центар и кружен напаѓач. Основни елементи на ракометот се додавање и фаќање на ракометната топка, шутирање на гол, ракометно водење, напад и одбрана која може да биде поставена во разни формации (зонска одбрана 6:0, 5:1, 4: 2 и др.). Со совладувањето на елементите од ракометот кај учениците ќе се придонесе за развој на функционалните и моторните способности на целото тело.



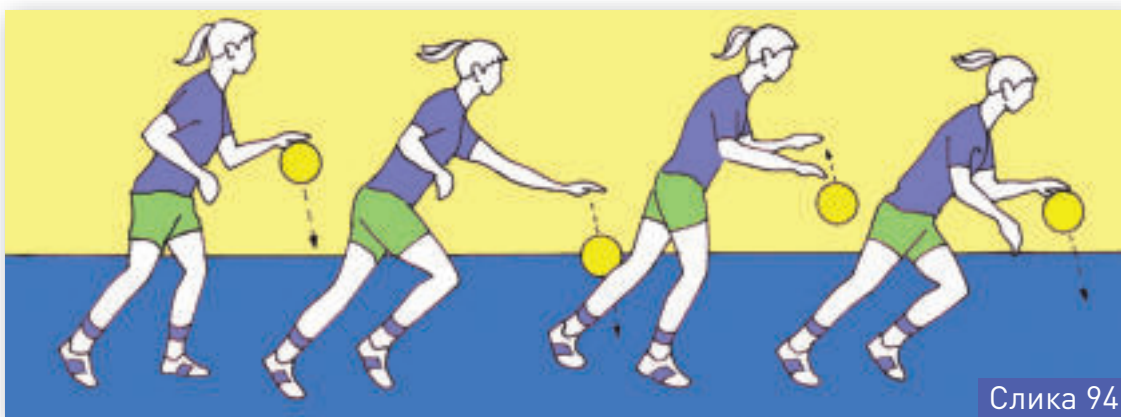
## ФАЌАЊЕ И ДОДАВАЊЕ НА ТОПКА ВО РАКОМЕТОТ

Фаќањето и додавањето на топката е еден од основните елементи во ракометната игра. Ученикот ги подава рацете во правецот од каде што доаѓа топката. Кога топката ќе дојде во контакт со рацете, тие се повлекуваат назад со што се амортизира топката (сл. 92). Кај основното додавање раката со која се додава топката се повлекува наназад и нагоре. Лакотот е во положба горе над рамото. Потоа, раката почнува да се движи напред и топката се исфрла кон саканиот правец. (сл. 93)



## ВОДЕЊЕ ТОПКА

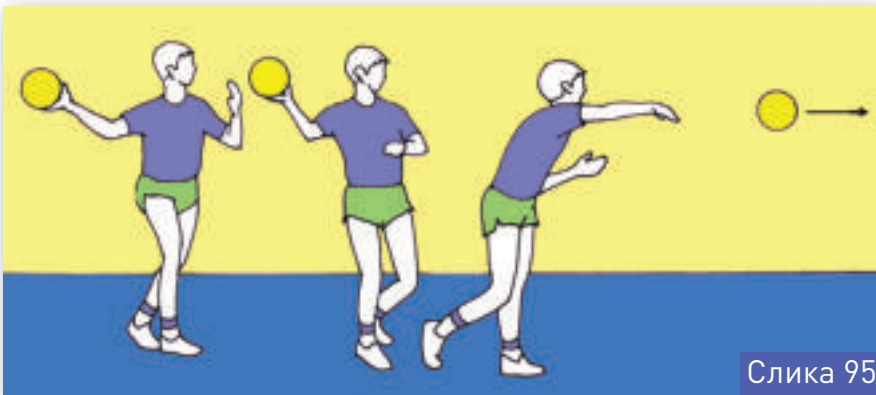
Во ракометната игра топката се води напред пред телото, со што се овозможува контрола врз топката. Раката е исправена напред пред телото, со дланката топката се потиснува кон подлогата, но топката се одбива од подлогата и повторно се прифаќа со дланката. Водењето на топката може да се примени во движење и во место. (сл. 94)



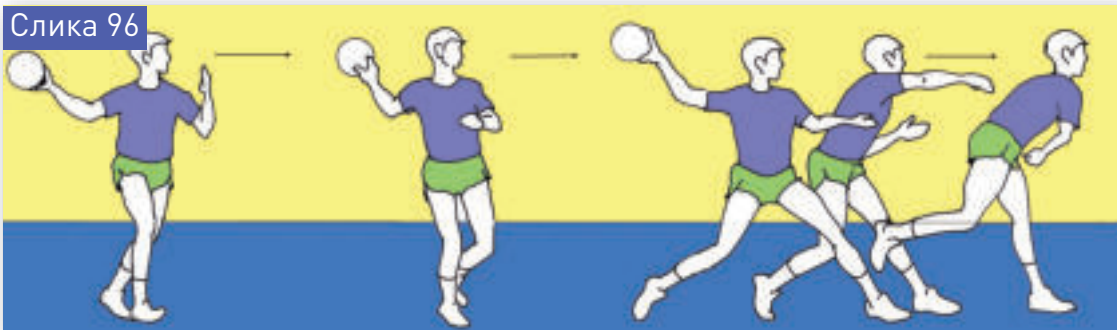


## УДАРИ НА ГОЛ

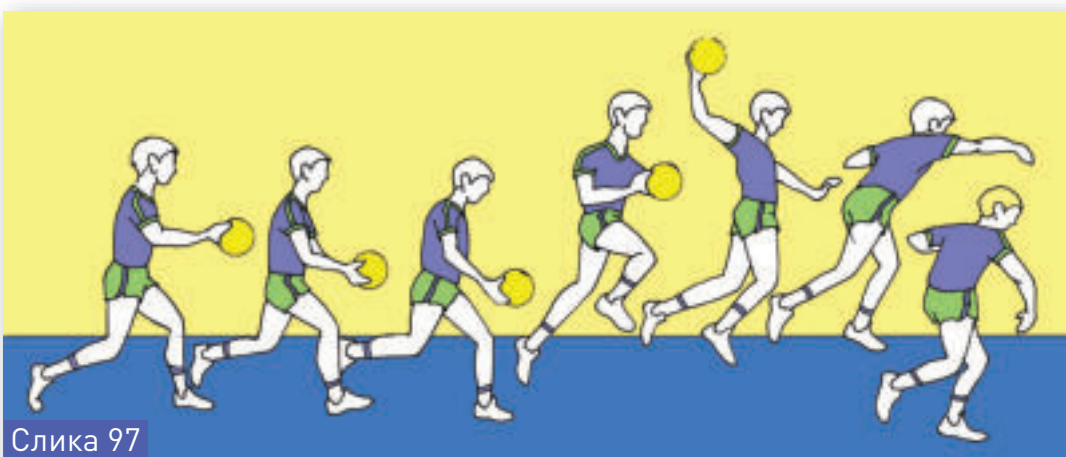
Ударот на гол е завршен дел од играта во напад. Во ракометната игра постојат повеќе начини на изведба на ударите на гол: удар од место, (сл. 95) со подзастанување, (сл. 96) од скок, (сл. 97) удар на гол од крило и од позиција на кружен напаѓач. При изведба на ударот на гол раката со која се изведува ударот се повлекува кон назад и горе. Раката малку е свиткана во зглобот на лакотот. Од оваа положба раката тргнува напред и надолу. Ова движење се изведува со максимална брзина. Во моментот на испрлување на топката телото е во положба на претклон.



Слика 95



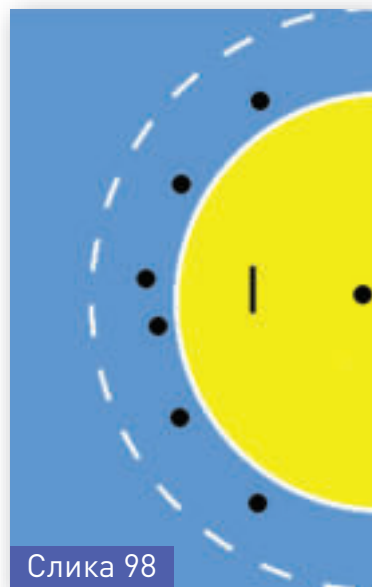
Слика 96



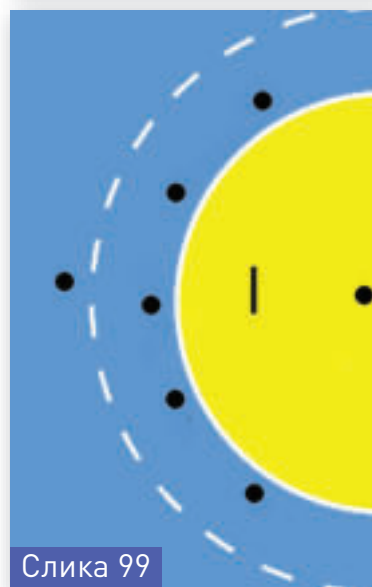
Слика 97

## ЗОНСКИ ОДБРАНИ

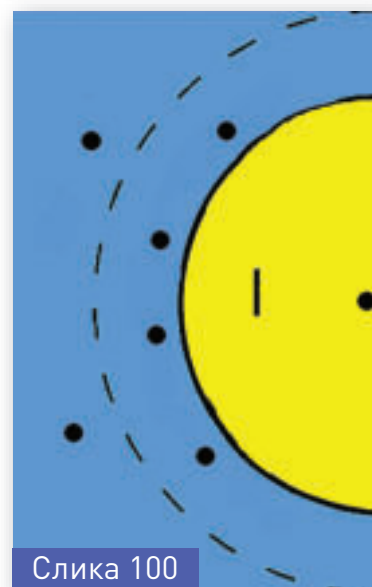
Зони се начин на играње во одбрана. Кај зонските одбрани секој ученик од екипата брани одреден простор. Учениците се распоредени на линијата од шест метри. Кај овој начин на игра во одбрана учениците не се статични. Тие се движат бочно следејќи го движењето на учениците од другата екипа. Во зонските одбрани учениците можат да бидат поставени во следниве формации: 6:0, (сл. 98) 5:1, (сл. 99) 4:2, (сл. 100) 3:3 и 3:2:1.



Слика 98



Слика 99



Слика 100

## Активности

Со примена на совладаните елементи од ракомет организирајте натпревар во ракомет.

## Прашања

- 1.Наброј на кои позиции играат, играчите во ракометот?
- 2.Кои се зонски одбрани во ракометот?

## Дали сакаш да научиш повеќе?

Димензиите на ракометното игралиште се: должина 40 метри и широчина 20 метри. Се играат две полувремиња од по 30 минути. Ракометниот гол е со димензии 2 метра височина и 3 метри широчина, и пред него стои играч- голман, кој го брани голот.





# СПОРТСКИ ИГРИ - КОШАРКА

# 8

## СОДРЖИНИ:

- Жонглирање со топка
- Дриблинг
- Запирање на играч со топка
- Движење во напад со и без топка
- Движење во одбрана

### Кошарка

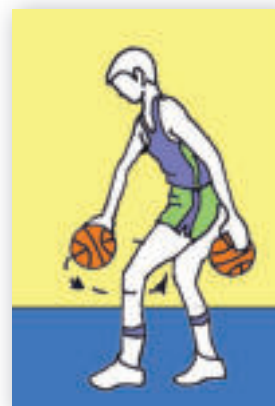
Кошарката е многу динамична игра со топка. Таа е екипен спорт. Екипите се составени од пет играчи. Основна цел на кошаркарската игра е да се постигнат што е можно повеќе поени со уфрлување на топката во противничкиот кош. Кошарката може да се игра на отворени терени, но официјалните натпревари денес се играат во спортски сали на посебно уреден терен. Должината на кошаркарското игралиште изнесува 28 метри а широчината 15 метри. Обрачите на кошовите се поставени на височина од 3,05 метри. Натпреварот се состои од четири периоди од по десет минути. Одморите меѓу првиот и вториот и третиот и четвртиот период траат две минути, а меѓу вториот и третиот период трае петнаесет минути. Кошот постигнат од игра носи 2, односно 3 поени ако кошот е постигнат од просторот зад линијата што означува 6,25 метри.



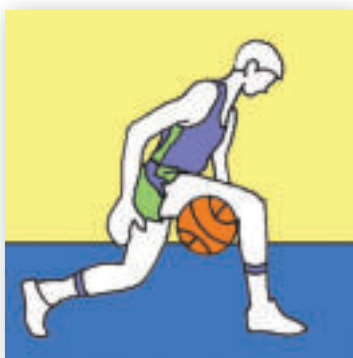


## ЖОНГЛИРАЊЕ

Жонглирањето со топката, придонесува за развој на чувството за контрола врз топката. Ученикот ја врти топката околу телото и колената (сл.101). На (сл. 102) ученикот е во дијагонален став, ја врти топката околу натколеницата. Топката ја врти околу левата а потоа и околу десната натколеница. Ученикот ја префрлува и ја прифаќа топката преку глава со една рака. Од левата кон десната рака и обратно (сл. 103). Префрлувањето на топката со двете раце преку главата и нејзино прифаќање зад грбот (сл.104). Потоа ученикот се обидува да го направи истото но, обратно.



Слика 101



Слика 102



Слика 103



Слика 104

## ДРИБЛИНГ

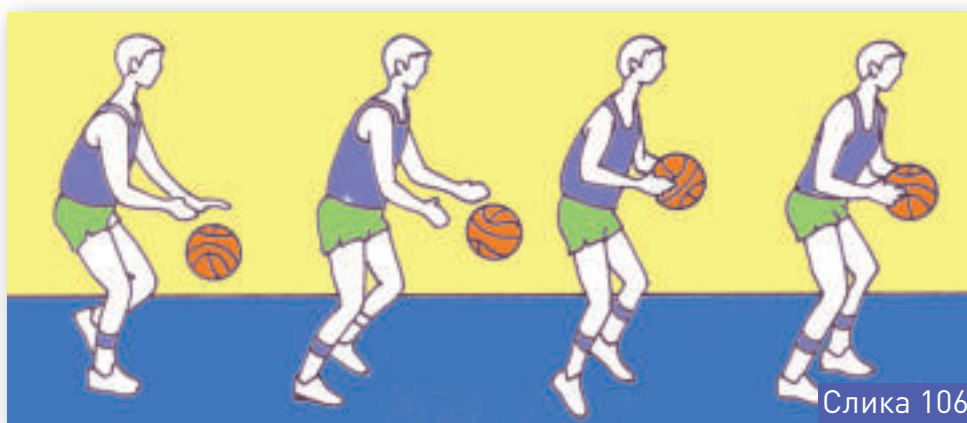
При изведба на дриблингот топката се турка кон подлогата со прстите. По одбивањето на топката од подлогата, таа повторно се дочекува со прстите. При дочекувањето, топката треба за момент да се задржи со дланката. Топката секогаш се води со раката која е подалеку од противничкиот играч. За да може дриблингот успешно да се примени во играта потребно е да се вежба негова изведба со промена на правците, со левата и десната рака, во место и движење (сл. 105)



Слика 105

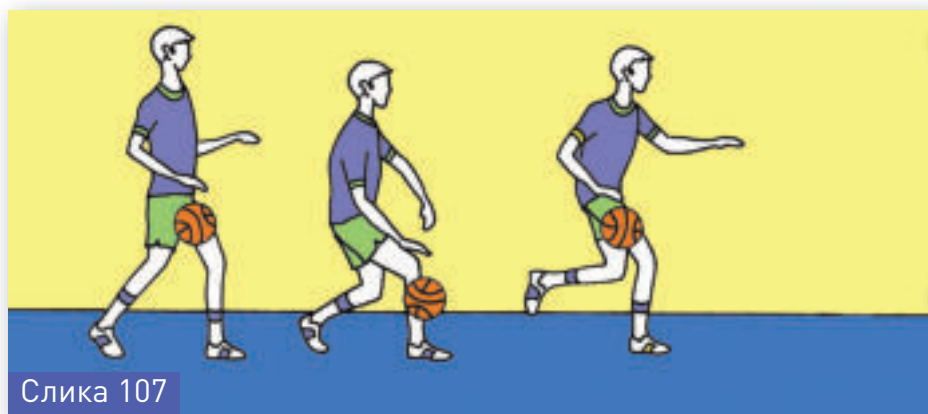
## ЗАПИРАЊЕ НА ИГРАЧ СО ТОПКА

Во кошаркарската техника меѓу останатите елементи постојат и неколкуначинина запирање. Тоа се запирање со и без топка. Во зависност од тоа во каков став се наоѓа ученикот во моментот на запирањето има паралелно и дијагонално запирање. Без разлика со каква брзина се движел ученикот, запирањата треба да бидат отсечни и сигурни. При запирањата тежината на телото е рамномерно распределена на двете нозе. Кај паралелното запирање (сл. 106), ученикот со последниот чекор изведува одраз и доскокнува на двете нозе. Ова запирање најчесто се применува кога ученикот се движи со поголема брзина. Запирањето кога ученикот се движи бавно, се изведува на тој начин што се прави поширок чекор на страна со која било нога.



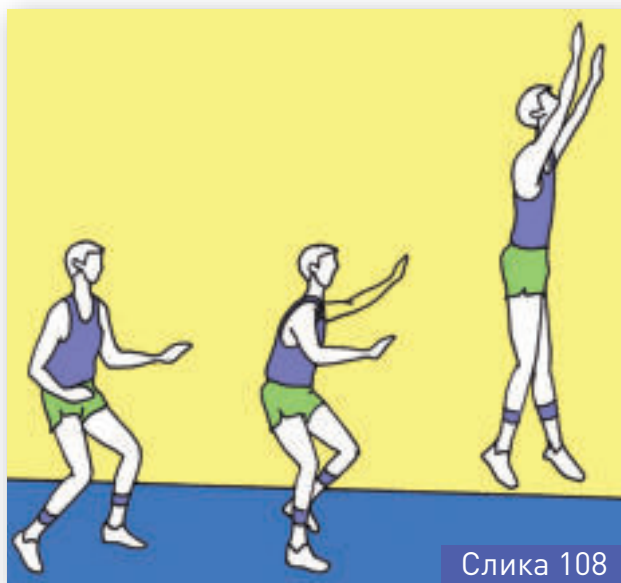
## ДВИЖЕЊЕ ВО НАПАД СО И БЕЗ ТОПКА

Кошарката благодарение на својата динамика и експлозивност, содржи брзи и изненадни движења (сл. 107). Играчот треба да биде способен од било кој став или положба во секој момент од играта да почне да се движи со различна брзина и во различни правци. Во кошарката ги разликуваме следнит едвижења: одење, трчање, запирање, дриблинзи, скокови.



## ДВИЖЕЊЕ ВО ОДБРАНА

За успешна одбрана од противничкиот напад, движењето во одбрана се карактеризира со брза промена на положбата на телото и правецот на движење. Движењата во одбраната се изведуваат со кошаркарски ставови, потскокнувања, скокови, запирање, трчање напред, назад и странично. Во кошарката одбраната претставува менување на правецот и брзината на движење (сл. 108).



Слика 108



## Активности

Игра на еден кош во тројки со примена на елементите од кошарка.

## Прашања

1. Колку изнесуваат димензиите на кошаркарските игралиште?
2. Колку периоди се играат на еден кошаркарски натпревар?

## Дали сакаш да научиш повеќе?

Една екипа не може да ја чува топката повеќе од 24 секунди без да даде кош. Играчот во кошарка не може да ја чува топката повеќе од 5 секунди . Играчот се исклучува од игра после направени пет лични грешки.





# 9

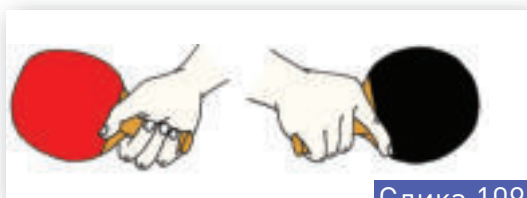
## ПИНГ-ПОНГ

Пинг-понг е спорт кој се игра меѓу двајца или четворица(во парови) играчи, кои стојат на двете страни од масата и префрлаат посебно топче, притоа користејќи палки. Димензиите на масата се 2,74 метри должина и 1,525 метри широчина. Масата е висока 76 сантиметри. На средина од масата е поставена мрежа со височина 15,52 сантиметри. Топчето е изработено од посебен материјал со тежина од 2,7 грама и обем од 40 милиметри. Натпреварите во овој спорт се играат во три добиени сета. Еден сет се добива со освоени 11 поени. Секој играч сервира по два сервиса.



## НАЧИНИ НА ДРЖЕЊЕ НА ПАЛКАТА И УДАРИ СО ТОПЧЕТО

Лопатката може да се држи на европски (сл. 109) или азиски начин (сл. 110). Начинот на држење на лопатката е личен избор на ученикот. Основни удари во пинг-понг се *forhend* (сл. 111) и *bekhend* (сл. 112). Од овие две техники произлегуваат многу други поттехники, како што се спин, лоб и др.



Слика 109

■ европски

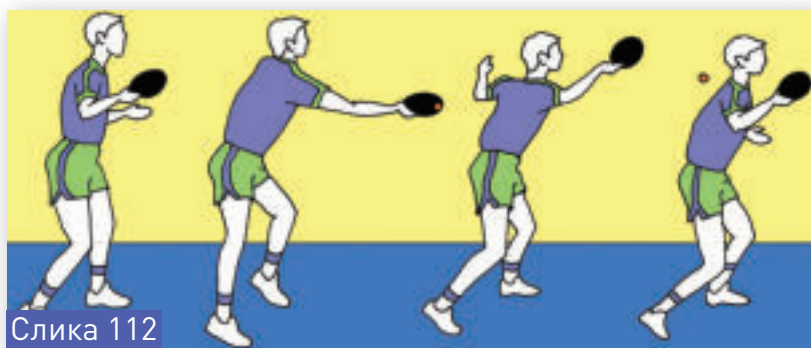


Слика 110

■ азиски



Слика 111



Слика 112

## СЕРВИРАЊЕ

Играта започнува со тоа што едниот играч го сервира топчето. Ученикот стои пред едниот агол од масата, телото е завртено кон масата и со едната рака го држи топчето а во другата рака палката. Топчето го потфрла кон горе. Откога топчето ќе падне на височина од неколку сантиметри над масата го удира со палката. При сервисот топчето, прво, треба да удри во делот на масата од каде што се изведува сервисот, а потоа во другата половина на масата. Основна цел на сервисот е топчето да се префрли на противничката половина од масата, да се освои поен или да се отежне враќањето на топчето од страна на противникот. Според правилата на играта секој играч сервира по две серви.

## Активности

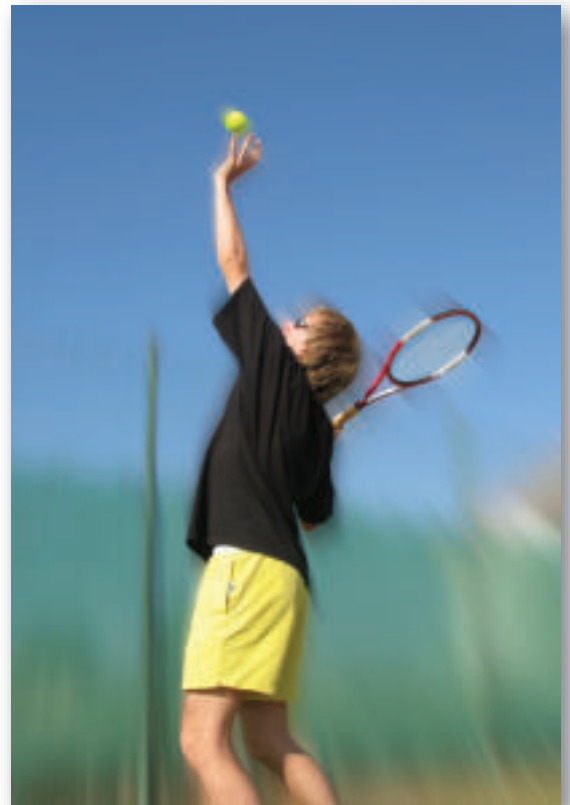
Со помош на наставникот организирајте меѓуодделенски натпревар во пинг -понг.

## Прашања

1. Колку поени има еден сет?
2. Кои се основните удари на топчето во пинг-понг?

## Дали сакаш да научиш повеќе?

Во пинг-понг натпреварите во двојки, играчите од истата екипа мораат наизменично да го удираат топчето.



# НАСТАВНИ ТЕМИ-ПОДРАЧЈА КОИ СЕ РЕАЛИЗИРААТ ВО ДОГОВОР СО РОДИТЕЛИТЕ

## ПЛИВАЊЕ

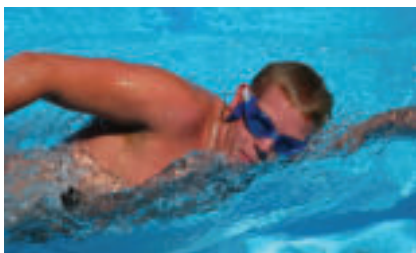
Пливањето претставува комплекс на усогласени движења што му овозможуваат на човекот да се движи по површината на водата. Ваквата физичка активност придонесува за подобрување на функционалните и моторните способности на целото тело. Пливањето може да се изведува во отворени и затворени базени и во природни услови (езеро, море).

Натпреварите во пливање се одржуваат во базен со должина 50 метри и широчина 21 метар. Базенот е поделен на осум натпреварувачки патеки. Стартот на пливањето, со исклучок на грбното пливање, се изведува од стартни блокови.

Според стиловите на пливање се разликуваат четири стила: краул, градно пливање, грбно пливање и делфин.

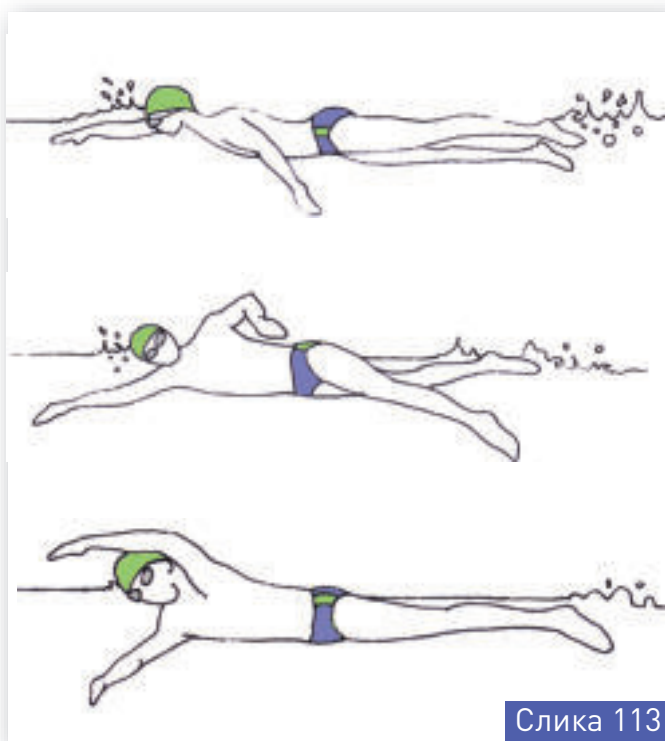






## КРАУЛ

Краул е најбрзиот стил во пливањето. Кај краул пливањето, пливачот е со лицето свртено надолу, паралелно со водата. Со левата и десната рака се прават наизменични брзи кружни движења, кои се проследени со синхронизирана работа со нозете. Меѓу две замавнувања со рацете пливачот зема воздух вртејќи ја главата лево или десно, и издишувањето го прави во вода. (сл. 113)

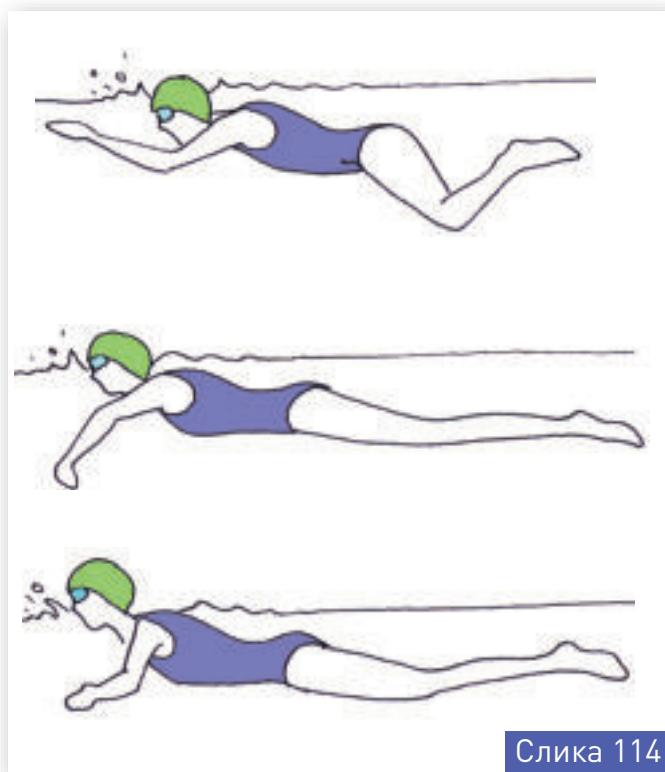


Слика 113

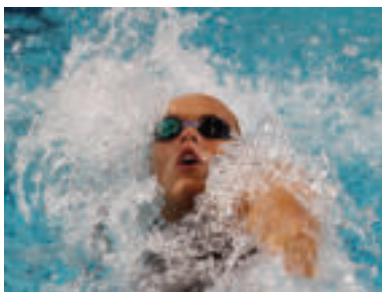


## ГРАДНО ПЛИВАЊЕ

Овој стил се изведува со движења на двете раце напред. Треба да се внимава лактите да останат под вода. Движењето на рацете и нозете се синхронизирани. Кај овој стил на пливање, нозете се движат заедно, тие се свиткуваат и со нив силно се замавнува, со цел, водата да се турне зад пливачот. Ова е најбавниот стил на пливање. (сл. 114)

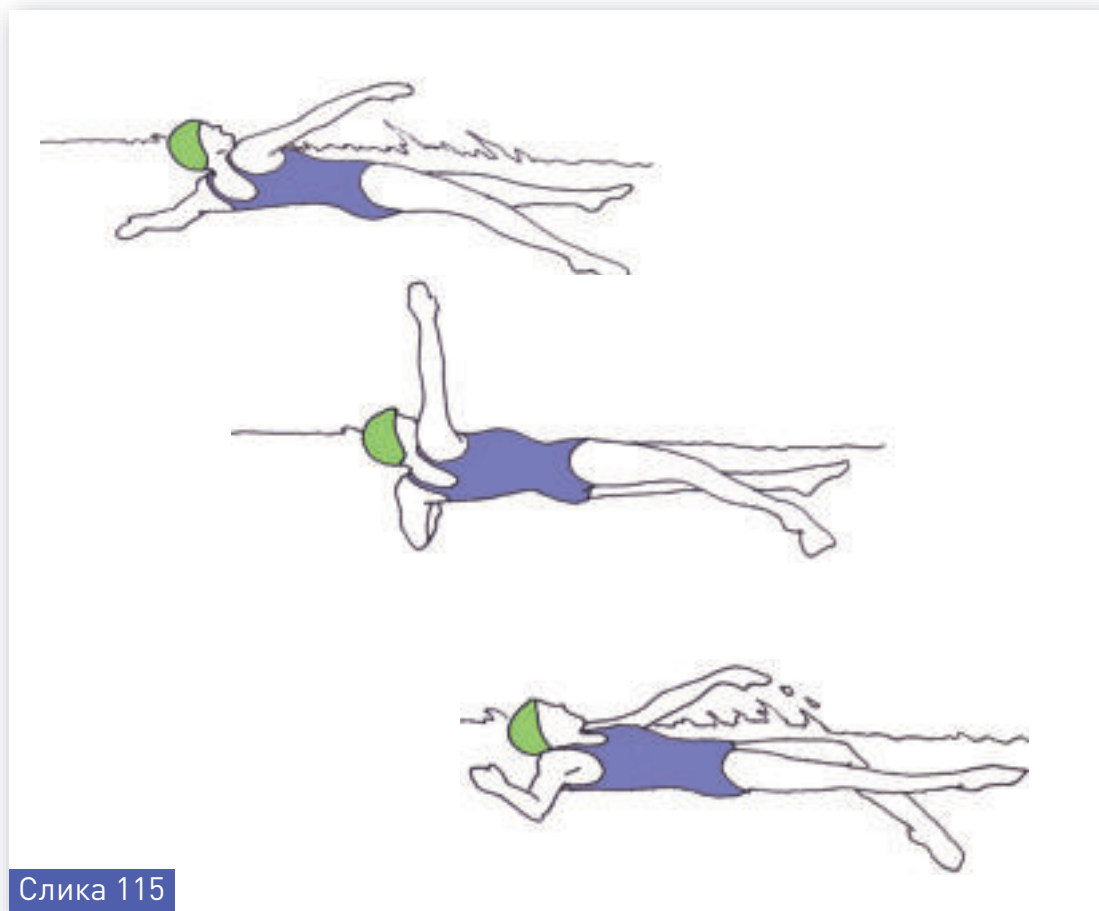


Слика 114



## ГРБНО ПЛИВАЊЕ

Во основа овој стил на пливање е обратен од краул. Грбното пливање е единствениот стил кој почнува со старт од вода. Кај овој стил пливачот е свртен со грбот кон водата. Грбното пливање се изведува со кружни наизменични движења со рацете наназад и синхронизирана работа со нозете. (сл. 115)

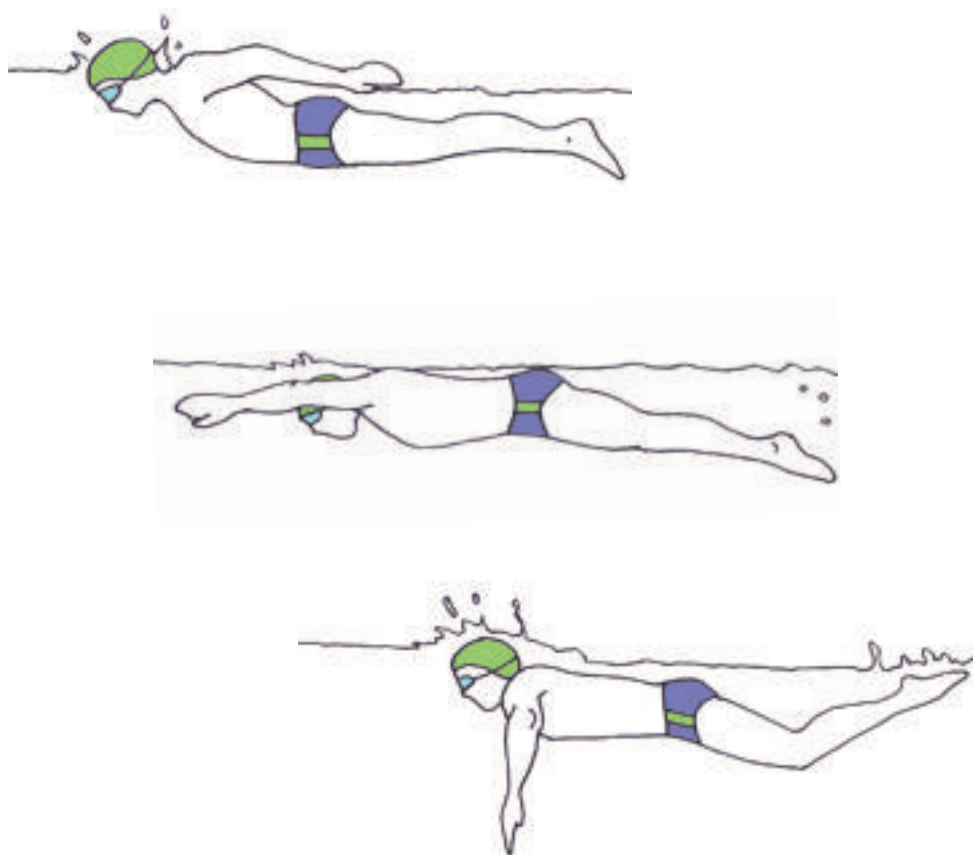


Слика 115



## ДЕЛФИН

Кај овој стил на пливање двете раце се движат истовремено и за разлика од градното пливање, лактите излегуваат над водата. Делфинот е најтежок стил на пливање. За совладување на оваа техника потребна е поголема сила на мускулите на целото тело. (сл. 116)



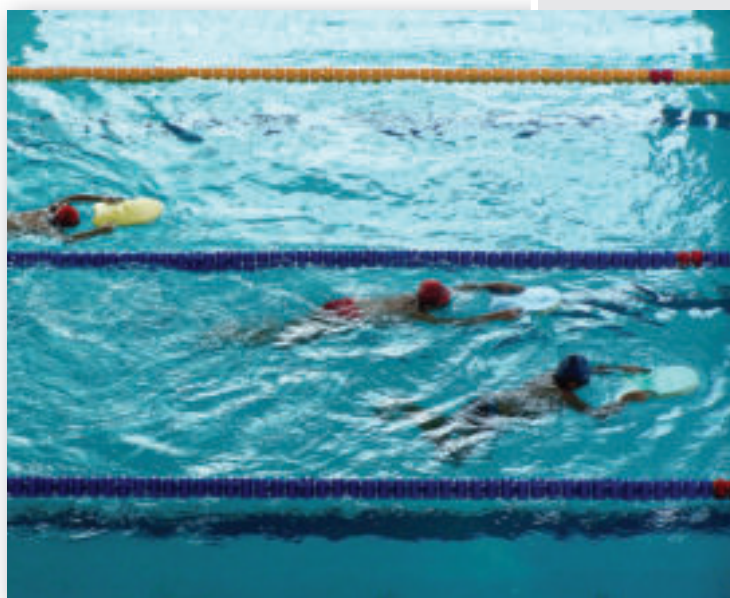
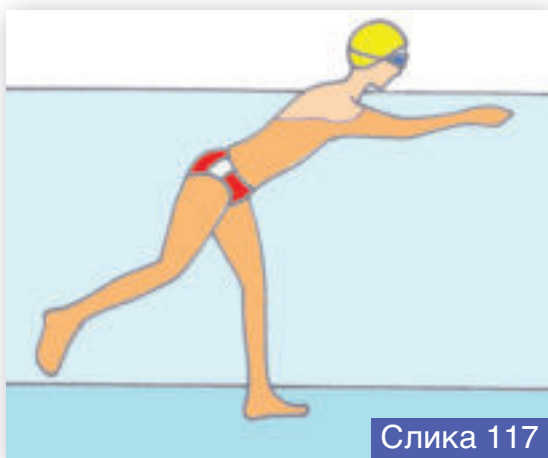
Слика 116

Вежби за учење на граден начин на пливање.

Работа со рацете во вода во место (сл.117).

Работа со нозете во вода со помош на предмет што плива (сл.118) .

Поврзување на работата на рацете и нозете со помош на наставникот (сл.119) .



## СКИЈАЊЕ



Скијањето не е само спорт, тој воедно е забавен и возбудлив. Бавењето со скијање поволно влијае на развојот на психо-моторните и функционалните способности. Првите елементи од скијањето се учат на рамен терен или на падини со мал наклон. Во основната школа за скијање припаѓаат следните елементи: движење по рамен терен, качување со скиите по падината, спуштање право со скии во клинеста положба, плуг, плужен свиок и основен свиок. За да се почне со учење на елементите од скијачката техника, прво, треба да се запознаете со скијачкиот став. Скијачкиот став е положба на телото која ќе ви овозможи најлесно да ја одржите рамнотежата. Рамнотежата е многу важна кај скијачките движења, без разлика дали станува збор за почетник или искусен скијач. Во скијањето има низок, среден и висок став. Скиите се раширени во широчина на колковите. Колената се свиткани напред. Рацете се свиткани во зглобот на лакотот и се држат пред телото. Ваквата положба на рацете помага во одржувањето на рамнотежата и полесно користење на стаповите. Главата е подигната со поглед насочен пред себе (сл. 120).

Кај скалестото качување, скиите се поставени бочно во однос на падината. Прво, се поставува горната скија нагоре кон падината а тоа движење го следи и горната рака. Стапчето се боцнува на надворешната страна од горната скија. Потоа, долната нога се поместува нагоре, а стапчето од долната рака се боцнува покрај надворешниот дел на стапалото на долната нога (сл. 121).





■ Носење на скиите



Слика 120



■ Станување со помош на стапчиња



Слика 121



Слика 122



■ Косо качување

Кај расчекорната техника на качување предните делови на скиите се раширени а задните делови се составени. Од таа положба се изведува чекорење. Рацете и боцкањето на стапчињата ги следат движењата на нозете. При чекорењето колената треба да се свиткани нанапред и навнатре, со цел, скиите да се постават на внатрешните рабници (сл. 122). Во почетокот за да се спуштите право низ падината, најдобро е скиите да ги поставите во клинеста положба. Врвовите на скиите се поставени во широчина на колковите, а задните делови на скиите се раширени (сл. 123). Во моментот кога ќе сакате да запрете, ќе треба скиите да ги поставите во положба на плуг. Кај плугот врвовите на скиите речиси се споени, а задните делови на скиите малку повеќе се раширени отколку кај клинестата положба на скиите. Со колената се притиска на предните делови од чевлите. Потиснувањето треба да биде отсечно. Телото останува наклонето нанапред.



■ Спуштање право



Слика 123

За да направите вртење на десно (сл. 124), со левото колено притиснете на предниот дел од скијачкиот чевел. Поголемиот дел од тежината на телото пренесете ја на левата скија. Другата скија не оптоварувајте ја, оставете ја само да лизга по снегот. Кога го изведувате овој елемент телото треба да остане во мал претклон. Со ова движење се овозможува промена на правецот на движење. Понатаму, на овој начин може да се поврзат неколку свиоци.



Слика 124

## ИЗЛЕТИ

Излетите имаат психосоцијално значење и се од голема важност за учениците, на пријатен начин да го поминат денот во природа. Тие се еднодневни и се организираат во околината на местото на живеење. Учениците треба да имаат информација за местото на реализација на излетот. Излетите може да се организираат со пешачење или возење велосипеди. Ваквата активност во природа ќе придонесе за подобрување на функционалните способности кај учениците. Со секое одење во природа формите на движење се приспособуваат според условите на теренот. Ако излетот се реализира со пешачење или возење велосипед, учениците треба да се подготват со соодветна опрема. Опремата која ја носат учениците треба биде лесна и удобна и приспособена за пешачење или возење велосипед. Бидејќи ваквите излети имаат спортско-рекреативен и забаван карактер, учениците може да носат разни спортски реквизити, бадминтон, топки, тенис и др. При подготовката за излет учениците треба да понесат храна и освежителни пијалаци, кои ќе им бидат потребни за еднодневен излет.





## УЧИЛИШТЕН СПОРТ



Училишниот спорт е можност за физичка активност на учениците надвор од часовите што се предвидени со наставната програма. Активностите во училишниот спорт ги води наставникот по физичко и здравствено воспитување, по претходно подготвен план и програма. Наставникот спроведува анкета меѓу учениците пред да ги оформи групите. Од условите со кои располага училиштето зависи кои спортски дисциплини ќе бидат опфатени со училишниот спорт. Во рамките на училишниот спорт се учат посложени спортски елементи и техники. Часовите во училишниот спорт наликуваат на спортски тренинзи. Во рамките на училишниот спорт се организираат спортски натпревари и се одбираат ученици кои ќе го претставуваат училиштето на меѓуучилишните натпревари.

## СПОРТСКИ УЧИЛИШТА

Спортските училишта се организираат за ученици кои покажуваат посебен интерес за одредена физичка активност. Кои физички активности ќе се организираат во форма на спортски училишта зависи од условите со кои располага самото училиште. Во овие спортски училишта најчесто се вклучуваат талентирани ученици, кои со оваа активност сакаат да ги надградат своите спортски знаења. Многу од учениците кои се вклучени во спортските училишта, стануваат членови на спортските клубови. Од спортските училишта потекнуваат голем број врвни спортисти.



## ПЛАНИНАРЕЊЕ



Одењето во планина на чист воздух претставува активен одмор за телото. Преку планинарењето учениците имаат можност да престојуваат на чист воздух и да се запознаат со природните убавини на планините. Планинарењето претставува спортска дисциплина чија крајна цел е да се освои некој планински врв.

Планинарењето е активност која се организира во договор со наставникот и родителите. Пред да се реализира планинарењето учениците треба да се запознаат со основните правила за однесување при престој во планина. Без разлика колку дена ќе се престојува на планината, секој ученик со себе треба да понесе ранец во кој ќе има, храна, освежителен пијалак и облека.

За качувањето и спуштањето по планините и носењето на ранците, потребна е одредена физичка подготовка. Поради тоа, во почетокот се избира планинска патека која може полесно да се совлада.

## ВЕЛОСИПЕДИЗАМ



Велосипедот се појавил во 19 век во Европа. Денес освен како превозно средство претставува одлично средство за рекреација. Велосипедот е превозно средство кое не ја загадува околината. Тој претставува одлично средство за активен одмор и треба почесто да го практикуваме во слободното време. Како изборна активност, овозможува учениците организирано и самостојно да се занимаваат со овој спорт. За безбедно возење на велосипед треба да имате и заштитна опрема, и тоа: шлем, ракавици и штитници. Велосипедот кој се користи како превозно средство во градски средини треба да има дополнителна опрема како што, се светла, сигнализација и др. При ваквиот начин на возење на велосипед треба да се почитуваат сообраќајните правила.

Како спортска гранка велосипедизмот опфаќа различни начини на возење велосипед. Натпреварувачкиот велосипедизам се изведува во затворени сали и во природни услови. Според тоа, и конструкцијата на велосипедите се приспособува според дисциплината на возење. Постојат неколку дисциплини на возење велосипед :

- Друмски велосипедизам
- Ридски велосипедизам
- Крос-велосипедизам
- Екстремн велосипедизам
- Веледромски велосипедизам



**Друмскиот велосипедизам** се одвива на асфалтирани патишта. Најпознати натпревари во оваа дисциплина се Tur de Frans, Jiro di Italia и др. Овој вид на велосипедизам се користи како превозно средство и за рекреативно возење. Во оваа дисциплина велосипедите се со екстремно мала тежина, тркалата се со мала широчина со цел да се намали отпорот на триење што се создава меѓу тркалата и подлогата.

**Ридскиот велосипедизам** се одвива во природа на нерамни терени, ридови, планини, паркови, шуми и др. За овој спорт е потребен велосипед со кој ќе може полесно да се совладуваат нерамните терени. Велосипедот за оваа дисциплина е со лесна конструкција, со широки гуми крампонки и преден и заден амортизер. При возењето на велосипед, амортизерите ги ублажуваат ударите од нерамниот терен.

**Крос-велосипедизмот** опфаќа возни патеки со различно поставени препреки. За изведувачето на оваа дисциплина потребно е поголема вештина на возење велосипед. Крос-натпреварите, обично се кружни патеки со должина од 2 до 5 километри.

**Екстремниот велосипедизам** е многу популарен кај младите, и се смета за екстреман спорт. Се вози со велосипед наречен БМХ(беемикс), кој по конструкција е мал и лесен и на возачот му овозможува да прави разни акробации. Денес има изградено специјално уредени паркови за екстреман велосипедизам.

**Веледромскиот велосипедизам** се одвива на обични патеки или овални патеки со должина од 250 до 300 метри. А самата конструкција на велосипедите е аеродинамична со што се овозможува да се постигне поголема брзина.



■ Друмски



■ Ридски



■ Крос



■ Екстреман велосипедизам



■ Веледром



Возењето ролерки е популарен, забавен и рекреативен спорт кој се одвива во градските средини. Денес возењето ролерки се користи како превозно средство, посебно кај младата популација. Освен изборот на соодветни ролерки, потребна е и заштитна опрема - штитници за глава, за дланки, за лакти и за колена. Користењето на заштитната опрема е задолжително, посебно во совладувањето на техниката на возење ролерки. За совладување на техниката потребна е голема концентрација, координација, рамнотежа и издржливост. Со возењето ролерки рамномерно се обликува целото тело.

Освен како рекреативен спорт, кај возењето ролерки постојат и неколку дисциплини.

- Брзинското возење ролерки е дисциплина во која се постигнуваат максимални брзини, затоа има специјално дизајнирани ролерки кои се високи до скочниот зглоб.



- Хокејот со ролерки претставува дисциплина со слични правила како хокејот на мраз. За оваа дисциплина потребно е добро да се владее со техниката на возење ролерки.



- Акробатското возење е атрактивно, но во исто време и опасно. Во оваа дисциплина се изведуваат скокови преку препреки, скали, шипки, халфпајп (halfpipe) полукружен терен.



- Уметничкото **возење** на ролерки е слично со уметничкото лизгање.



Бидејќи возењето ролерки е многу популарен спорт, во урбаните места се прават посебни патеки за ролање и скејт - паркови каде што може да се вежбаат и усовршуваат разни вештини и техники од областа на ролањето.



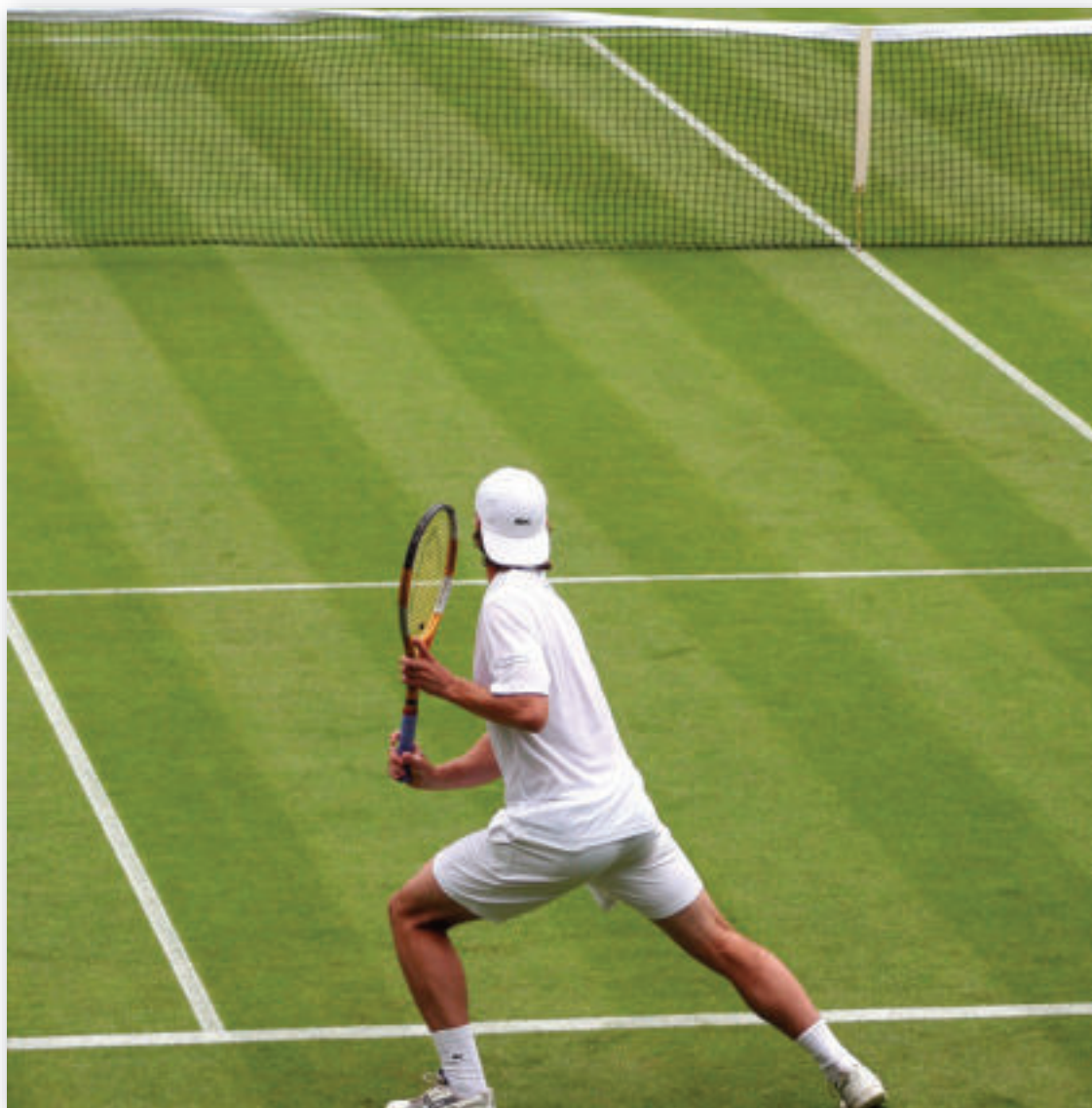
## МИНИ - ТЕНИС

Мини-тенисот е модифицирана спортска дисциплина. Како спорт има за цел, учениците да научат да сервираат, да ги примаат и враќаат топките на терен со помали димензии. Правилата во мини-тенисот се слични како и кај обичниот тенис. Тие се едноставни за да може да ги разбере секој ученик.

Мини-тенисот може да се игра помеѓу два или четири играчи. Основна цел на оваа игра е да се префрли топчето на другата страна од противничкиот терен, така што противникот да не може да го врати ударот. Играта започнува кога играчот од едната страна на тениското игралиште сервира дијагонално на противничката половина. Другиот играч со еден удар треба да го врати топчето, а ако не успее во тоа, тогаш играчот што сервира добива поен.

Мини-тениското игралиште има правоаголна форма со димензии: должина приближно 15 метри и широчина 7 метри, височината на мрежата изнесува 80 сантиметри. Се игра на различни видови терени и тоа: земјени, тревни и тврди терени.

Рекетот за мини-тенис е приспособен според возраста.



## БАДМИНТОН



Бадминтонот претставува динамична спортска игра која се игра поединечно или во двојки. Крајна цел на ова игра е да се постигне поен. Се игра со рекет и топче за бадминтон. Топчето е со тежина од 4,74 до 5,50 грама и изработено е од пердуви од гуска. Теренот на кој се игра бадмингтон е со должина 11,88 метри и широчина од 6,1 метари и е поделен со мрежа чија височина изнесува 1,55 метри .

Поен во бадминтон се постигнува ако противничкиот играч не успее со еден удар да го врати топчето или ако противникот го врати топчето надвор од теренот. Еден сет во бадминтон има 21 поен. После секој завршен сет играчите ги менуваат страните. Играта се добива со два освоени сета.

Во бадминтон се натпреваруваат во неколку категории :

- Поединечно за мажи и жени
- Во парови за мажи , жени и мешано

Натпреварот започнува со ждрепка. Оној играч кој ќе ја добие ждрепката, има можност да избира на која страна од игралиштето ќе ја започне играта. Исто така, овој играч има право прв да ја започне сервата. Во текот на играта топчето може да се упатува преку целиот терен на противникот. Ако играчот добие поен, тој повторно сервира,, во спротивно сервира противничкиот играч.

Бадминтонот лесно се совладува и може да се игра на помали простори и во природни услови, и претставува одличен спорт за рекреација во слободното време.



## ЛИЗГАЊЕ

Лизгањето е популарен спорт посебно во земјите каде мразот е природна појава. Лизгањето е спортска дисциплина која се изведува на претходно подготвена замрзната површина. Лизгалките се дел од опремата за лизгање. Постојат различни видови лизгалки и тоа во зависност од дисциплината на лизгањето. Лизгањето како спорт е широкоприфатен, а посебно рекреативното лизгање.

Има неколку поделби на лизгањето и тоа :

- брзо лизгање
- хокеј на мраз
- уметничкото лизгање

**Уметничкото лизгање** е поделено на четири дисциплини : поединечно лизгање, спортски двојки, танцови двојки и синхронизирано лизгање. Во својата структура уметничкото лизгање содржи елементи од класичен балет , спортска гимнастика и танци. Сите овие елементи се изведуваат со голема прецизност и елеганција и се проследени со музика.

**Хокејот на мраз** е колективна спортска игра и спаѓа меѓу најдинамичните и најбрзите спорски игри. Целта на играта е во противничкиот гол, со помош на палка, да се уфрли плочката наречна „пак“. Хокеарите брзо се движат со лизгалките и со помош на палка ја туркаат и ја удираат плочката, при што често го менуваат правецот на движење. Во секоја екипа се натпреваруваат по шест играчи.

**Брзото лизгање** се изведува на претходно идеално подготвена замрзната кружна патека. Натпреварувачот треба со лизгање да ја помине патеката за што е можно пократок временски период.



