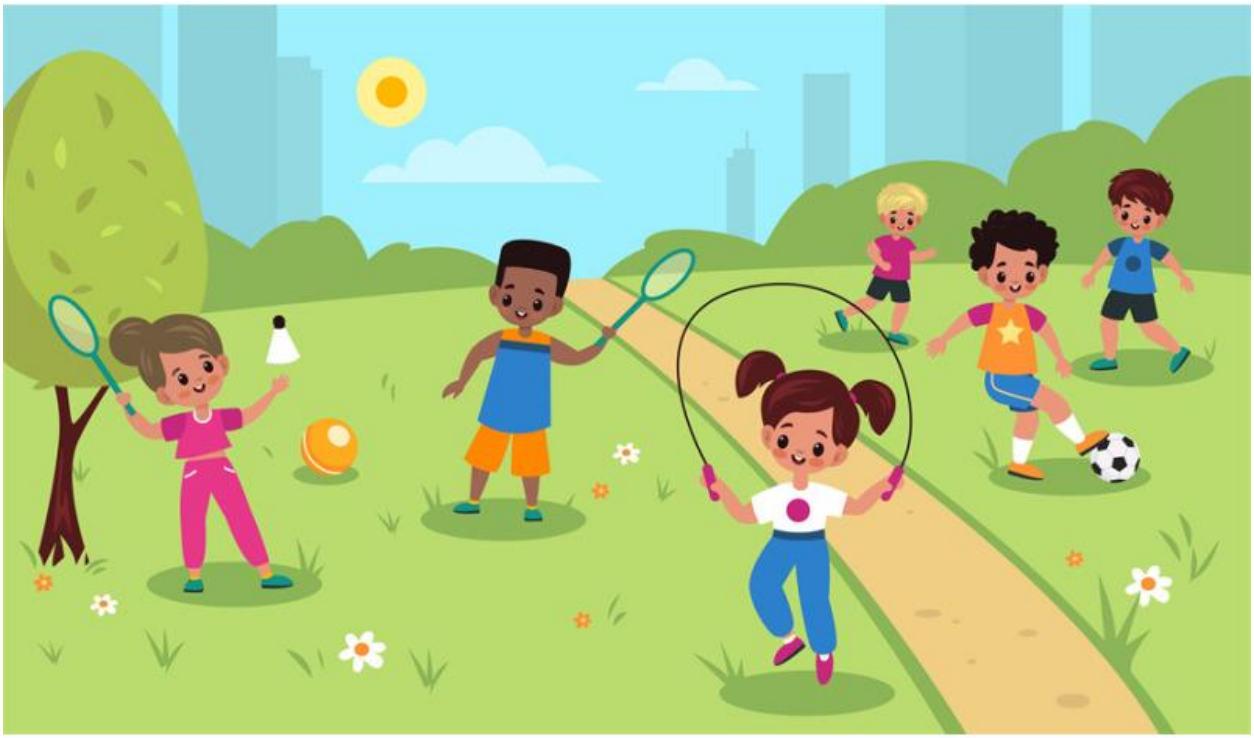
ФЕДЕРАЦИЈА НА УЧИЛИШЕН СПОРТ НА МАКЕДОНИЈА

П Р О Г Р А М А

ЗАБАВЕН УЧИЛИШЕН СПОРТ



Октомври, 2021 година

СОДРЖИНА

Вовед 4

Методологија 5-6

Водич низ активности 7

I Елементарни игри

1.1 Слушај добро 8
1.2 Фаќалка 1:1 9
1.3 Тркалање 10
1.4 Сложувалка 11
1.5 Избегнување на удар со топка 12

II Штафетни игри

2.1 Штафетна игра во колони со трчање 13

2.2 Штафетна игра во колони со обрачи 14

2.3 Скокање во вреќа 15

2.4 Комбинирана штафетна игра во колони 16

2.5 Водење на топката со стап и шут на гол 17

III Игри без граници

3.1 Скокање во вреќа „Кенгур“ 18

3.2 Гаѓање со ракометни топки 19

3.3 Собирање топчиња 20

3.4 Сложувалка 21

3.5 Влечење на топка во обрач 22

IV Полигони

4.1 Полигон 1 23

4.2 Полигон 2 24

4.3 Полигон 3 25

V Спортски игри

5.1 Мал фудбал 26

5.2 Мини кошарка 27

5.3 Мини одбојка 28

5.4 Мини ракомет 29

Линкови - забавни спортски игри 30

ВОВЕД

Федерација на училишен спорт на Македонија во своите програмски определби ја става грижата кон младите генерации и настојува да се приближи до современите светски текови за уредување на секојдневието на младите.

Спортот, без разлика дали е индивидуален или тимски, е одлична активност за децата која дава навистина добри бенефити, и тоа не само физички. Учеството во спортот им помага на децата да изградат самодоверба, самопочит, ги мотивира да остваруваат добри образовни резултати и да изградат социјални вештини. Изборот на содржините са спортските активности со забавни игри за учениците се од суштинско значење за антрополошкиот развој од морфолошки, функционален, моторички, психолошки, социолошки и емоционален, како и за создавање на здрави животни навики.

МЕТОДОЛОГИЈА

Училишниот забавен спорт претставува основен сегмент во реализацијата на масовниот спорт, преку систем на активности во училиштето, општината, зоната, регионот и државата, вклучувајќи илјадници деца/ученици од I–V одделение, од основните училишта. Со децата ќе работат наставниците по физичко и здравствено образование кои работат тандем заедно со одделенските наставници. Активностите ќе се реализираат во рамките на редовниот час по ФЗО, на воннаставните часови, а посебно во рамките на училишниот спортски клуб во училиштето, каде децата најчесто се организирани во групи според нивна желба, интерес или афинитет. Покрај целосно вклучување на децата во забавниот училишен спорт, пожелно е да се вклучат и родителите како набљудувачи или асистенти, па така покрај нивниот увид во активностите на нивните деца ќе се постигне интеракција и зајакнување на довербата помеѓу родителите, децата и наставниците како една од најпозитивните вредности во социјализацијата на децата преку игра - спортот. При избор на вежбите, игрите и спорските содржини треба да се исполнуваат одредени критериуми кои се однесуваат на возраста, половата различност и индивидуалните психомоторни карактеристики на децата.

Според тоа вежбата за децата треба:

- да е интересна;
- да е удобна – при изведба децата да се чувствуваат пријатно;
- да одговара на возраста и индивидуалните способности;
- да е динамична и содржинска;
- да е забавна;
- да овозможува слобода и да побудува креативност.

Со примена на овој концепт се настојува, децата од најмала училишна возраст да се насочуваат кон бавење со физичка активност при што, покрај позитивното влијание врз правилниот раст и развој на телото, раната селекција на млади таленти, се остварува и дополнителен повеќекратен бенифит изразен како превенција од негативното влијание на улицата и пороците на современото живеење кое не ги одминува и децата од најмала возраст.

Со исполнување на програмските задачи се очекува да се остварат и зацртаните цели:

- развивање на интерес кај младите за бавење со спорт;
- намалување на процентот на деформитети;
- социјализација;
- разбивање на комплекси кај децата;
- подобрување на здравствено-хигиенските навики;
- рана селекција на млади таленти.

СОДРЖИНИ НА СПОРТСКИТЕ АКТИВНОСТИ:

- елементарни игри;
- штафетни игри;
- игри без граници;
- полигони;
- спортски игри (мал фудбал, мини кошарка, мини оддбојка, мини ракомет).

ОРГАНИЗАЦИЈА И РЕАЛИЗАЦИЈА НА ПРОГРАМСКИТЕ СОДРЖИНИ

- во рамки на училиштето;
- училишен спортски клуб;
- на ниво на општина;
- на зонско ниво;
- на регионално ниво;
- на државно ниво.

ФЕДЕРАЦИЈА НА УЧИЛИШЕН СПОРТ НА МАКЕДОНИЈА

ВОДИЧ НИЗ АКТИВНОСТИ



I Елементарни игри **II Штафетни игри**

III Игри без граници

IV Полигони **V Спортски игри**

I Елементарни игри

1.1 Слушај добро



Цел	Подобрување на моторичките способности: скокалност - реакција на даден знак.
Обележување на просторот	Се поставуваат ниски капачиња-маркери во форма на круг. Големината на кругот, зависи од бројот на учесници во играта. Треба да има доволно растојание помеѓу нив.
Опис на вежбата	Учениците се поставени надвор од кругот. На знак на наставникот „внатре-надвор“ со потскокнување влегуваат и излегуваат од кругот. Ученикот што ќе згреши излегува од играта. Победник е оној ученик кој ќе остане последен во играта.
Потребни реквизити	Ниски капачиња-маркери
Алтернативни реквизити	Кругот може да се нацрта со креда, да се обележи со јаже и сл.
Линк	https://youtu.be/AgGY_CvGxAM (вежба 3)

I Елементарни игри

1.2 Фаќалка 1:1



Цел	Подобрување на моторичките способности: брзина на реакција со промена на правци.
Обележување на просторот	Зависи од бројот на ученици, седнати во круг со доволно растојание помеѓу нив.
Опис на вежбата	Учениците седат во форма на круг, двајца ученици се внатре во кругот и се натпреваруваат кој прв ќе го одземе предметот т.е. лентата која стои на задниот дел од појасот. Потоа се натпреваруваат други двајца ученици.
Потребни реквизити	2 Ленти
Алтернативни реквизити	Маички, маркери и сл.
Линк	https://youtu.be/C8Elj-renUs

I Елементарни игри

1.3 Тркалање



Цел	Подобрување на моторичките способности: брзина, спретност и окретност.
Обележување на просторот	Димензии на просторот 15 x 10 метри; Се поставуваат два гимнастички душеци на растојание од 3-5 метри, од едната и друга страна на душекот се поставуваат два обрачи. Во едниот од обарчите се поставуваат 5 топчиња.
Опис на вежбата	Учениците се во лежечка положба на стомак, на даден знак на наставникот се тркалаат по душекот со задача да земаат по едно топче од обрачот и да го префрлат во другиот обрач. Победник е оној ученик кој прв ќе ги префрли 5-те топчиња во другиот обрачот.
Потребни реквизити	2 гимнастички душеци, 4 обрачи и 10 топчиња.
Алтернативни реквизити	Мека подлога (природна или вештачка трева), 4 јажиња свиткани во круг или со креда нацртани, 10 исти предмети.
Линк	https://youtu.be/AgGY_CvGxAM (вежба 3)

I Елементарни игри

1.4 Сложувалка



Цел	Подобрување на моторичките способности: брзина и спретност.
Обележување на просторот	Димензии на просторот 10 x 10 метри; Обрачите се поставуваат во две станици по 12 (4 во хоризонтала, 3 во вертикала), а меѓусебно растојание на станиците 3-5 метри; Во секој од обрачите се поставува по едно топче во четири различни бои.
Опис на вежбата	Учениците поделени во две групи - колони, може да се натпреваруваат во парови еден против друг или екипно со освојување на поени. На даден знак на наставникот првите ученици од групата тргнуваат и ги сложуваат точињата во иста боја да добијат 4 вертикали. Победник е оној ученик кој прв ќе ги сложи топчињата.
Потребни реквизити	24 обрачи, 24 топчиња во четири различни бои.
Алтернативни реквизити	Круговите може да се обележат со креда, а во замена на топчињата може да се сложуваат четири различни предмети по 3 парчиња.
Линк	https://youtu.be/cycQCK8w1-o (вежба 2)

I Елементарни игри

1.5 Избегнување на удар со топка



Цел	Подобрување на моторичките способности: брзина на реакција.
Обележување на просторот	Зависи од бројот на учесници во играта, учениците се поставуваат во форма на круг, со доволно простор помеѓу нив за поставување на обрачите. Во секој обрач се поставува маркер-маичка.
Опис на вежбата	Учениците се поставени во форма на круг. Имаат задача тркалајќи ја топката по земја да го погодат ученикот кој се наоѓа внатре во кругот и собира маркери. Откако ќе биде погоден се забележува колку маркери има вкупно собрани, и влегува друг ученик во кругот. Победник е оној ученик кој собрал највеќе маркери.
Потребни реквизити	9 обрачи, 9 маркери, 1 пилатес топка.
Алтернативни реквизити	Замена за обрачите може да се нацртаат кругови со креда, 9 исти предмети, 1 топка.
Линк	https://youtu.be/hu59NQowfug?list=RDCMUCUI_IoE6IHH6uacv7qPdsIQ

II Штафетни игри

2.1 Штафетна игра во колони со трчање



Цел	Подобрување на моторичките способности: брзина, координација.
Обележување на просторот	Димензии на просторот 20 x 15 метри; Конусите се поставуваат во две станици по 6 конуси на 3 метри растојание, со меѓусебно растојание на станиците од 5 метри; Се поставуваат 2 конуси на 3 метри растојание од последните конуси.
Опис на вежбата	Учениците се поделени во две групи - колони, може да се натпреваруваат во парови еден против друг или екипно со освојување на поени. На даден знак на наставникот првите ученици од групата тргнуваат трчајќи слалом помеѓу конусите, поминуваат низ коридорот поставен од 2 конуси, и трчаат назад од внатрешната страна на конусите.
Потребни реквизити	12 високи конуси
Алтернативни реквизити	Пластични шишиња наполнети со вода, високи сталки и др.
Линк	https://youtu.be/lbqwWR-SXNU

II Штафетни игри

2.2 Штафетна игра во колони со обрачи



Цел	Подобрување на моторичките способности: брзина и спретност.
Обележување на просторот	Димензии на просторот 15 x 10 метри; Обрачите се поставуваат во две станици по 9 обрачи на блиско растојание, со меѓусебно растојание на станиците 3-5 метри.
Опис на вежбата	Учениците се поделени во две колони, се натпреваруваат тимски-екипно. Сите ученици стојат внатре во обрачите, на даден знак на наставникот последниот ученик од колоната кој држи обрач во раката ја започнува играта додавајќи го обрачот од рака во рака се до првиот ученик кој го спушта пред себе и се поместуваат со поскок во упразнетиот обрач пред себе. Играта завршува откако сите ученици ќе се изротираат.
Потребни реквизити	20 обрачи
Алтернативни реквизити	Ниски капачиња-маркери
Линк	https://youtu.be/ayRR_NYuVhY

II Штафетни игри

2.3 Скокање во вреќа



Цел	Подобрување на моторичките способности: брзина, скокалност.
Обележување на просторот	Димензии на просторот 15 x 10 метри; Конусите се поставуваат на 10 метри растојание од групите. Меѓусебно растојание на станиците 3-5 метри.
Опис на вежбата	Учениците се поделени во две групи - колони, може да се натпреваруваат во парови еден против друг или екипно со освојување на поени. На даден знак на наставникот првите ученици од колоната, ја навлекуваат вреќата и почнуваат да скокаат до конусот, го заобиколуваат и се враќаат назад каде им ја предаваат вреќата на наредниот натпреварувач.
Потребни реквизити	2 вреќи, 2 конуси.
Алтернативни реквизити	Јаже, со кое би се врзале нозете.
Линк	https://youtu.be/C8Elj-renUs

II Штафетни игри

2.4 Комбинирана штафетна игра во колони



Цел	Подобрување на моторичките способности: брзина и спретност.
Обележување на просторот	Димензии на просторот 15 x 10 метри; 2 конуси се поставуваат на извесно растојание заради правецот на движење на учениците.
Опис на вежбата	Учениците се поделени во две групи - колони, се натпреваруваат тимски - екипно со освојување на поени. Учениците седнати на колена, на даден знак на наставникот започнуваат да ја додаваат топката над глава од раце во раце према назад, кога ќе стигне топката до последниот ученик трча напред од колоната, чучнува и продолжува со предавање на топката. Играта завршува кога сите ученици ќе изротираат. Постојат повеќе варијанти на предавање на топката (тунелско, од страна и др.).
Потребни реквизити	2 топки, 2 конуси.
Алтернативни реквизити	Разни предмети кои може да се додаваат во рака.
Линк	https://youtu.be/C8Elj-renUs

II Штафетни игри

2.5 Водење на топката со стап и шут на гол



Цел	Подобрување на моторичките способности: брзина, спретност и прецизност.
Обележување на просторот	Димензии на просторот 15 x 10 метри; Конусите се поставуваат во две станици по 6 конуси на 1 метар растојание, со меѓусебно растојание на станиците од 3-5 метри; Голот се поставува на 5 метри оддалеченост од последните чуњеви.
Опис на вежбата	Учениците се поделени во две групи - колони, се натпреваруваат во парови еден против друг или екипно со освојување на поени. На даден знак првиот ученик од групата тргнува со водење на топката со стап помеѓу конусите, а откако ќе го помине последниот конус ја шутира топката во гол. Победник е оној ученик кој прв ќе постигне гол или ќе освои поен за екипата.
Потребни реквизити	12-14 високи чуњеви, 1 гол, 2 палки/стапови и 2 топки.
Алтернативни реквизити	Пластични шишиња наполнети со вода, тркалање на топката со рака.
Линк	https://youtu.be/cycQCK8w1-o (вежба 1)

III Игри без граници

3.1 Скокање во вреќа „Кенгур“



Цел	Подобрување на моторичките способности: брзина, координација, спретност, скокалност.
Обележување на просторот	Димензии на просторот 20 x15 метри; Конусите се поставуваат во три станици по 3 конуси (поставени цик-цак), на растојание од 3-5 метри, со меѓусебно растојание на станиците од 3 метри; 1 конус е поставен на растојание од 5 метри, централно во однос на станиците.
Опис на вежбата	Учениците се поделени во три групи - колони, се натпреваруваат индивидуално или екипно со освојување на поени. На даден знак на наставникот, првите ученици од групите тргнуваат со скокање во вреќа и ги собираат топчињата кои се наоѓаат кај конусите. Победник е оној ученик кој прв ќе стигне до целта или носи еден поен за екипата.
Потребни реквизити	10 конуси, 45 топчиња, 3 вреќи.
Алтернативни реквизити	Пластични шишиња наполнети со вода, предмети кои може да ги собере во вреќата.
Линк	https://youtu.be/cycQCK8w1-o (вежба 7)

III Игри без граници

3.2 Гаѓање со ракометни топки



Цел	Подобрување на моторичките способности: прецизност
Обележување на просторот	Димензии на просторот 10 x 10 метри; Конусите се поставуваат во својство на аут. Пилатес топката се поставува на средина на теренот.
Опис на вежбата	Натпреварувачите се распоредени во две групи - редици по 5 ученици, едни спроти други. Секоја од екипите има по една ракометна топка. На средината на теренот поставена е пилатес топка. На даден знак на наставникот играта започнува со гаѓање на топката од страна на двете екипи. Доколку топката излезе во аут, истата се мести на центарот од теренот. Победник е онаа екипа која со погодување на топката, истата ќе ја помине основната линија на противничката екипа.
Потребни реквизити	10 - 12 конуси, 2 ракометни топки, 1 пилатес топка.
Алтернативни реквизити	Аутот може да се обележи со креда, јаже или др., топките може да се заменат со други.
Линк	https://youtu.be/cycQCK8w1-o (вежба 17)

III Игри без граници

3.3 Собирање топчиња



Цел	Подобрување на моторичките способности: брзина и спретност.
Обележување на просторот	Димензии на просторот 20 x 20 метри; 4 обрачи се поставуваат во четири правци на 8-10 метри растојание од центарот на теренот. Во средина се поставуваат топчињата.
Опис на вежбата	Учениците се поделени во четири групи - колони, се натпреваруваат едни против други или екипно со освојување на поени (елиминација). Натпреварувачите стојат внатре во обрачите. Играта започнува на даден знак на наставникот, трчајќи до местото со топчиња, собираат по 2 топчиња и ги пренесуваат во својот обрач. Еден од натпреварувачите останува со помалку собрани топчиња, истиот излегува од играта. Доколку играта е екипна-тимски, со 3 негативни поени екипата излегува од игра.
Потребни реквизити	4 обрачи, 30 топчиња.
Алтернативни реквизити	Со креда се цртаат кругови во замена на обрачите, а во замена на топчињата се поставуваат други предмети.
Линк	https://youtu.be/cycQCK8w1-o (вежба 18)

III Игри без граници

3.4 Сложувалка



Цел	Подобрување на психомоторните способности: брзина, спретност и логика.
Обележување на просторот	Димензии на просторот 20 x 10 метри; На растојание од 5 метри од местото за старт, во правец на движењето се поставуваат по 5 капачиња-маркери во две различни бои. Две препреки на растојание на 2 метри од капачињата и 3-5 метри од препреките се поставуваат 9 обрачи во форма на квадрат.
Опис на вежбата	Учениците се поделени во две групи - колони, се натпреваруваат екипно со освојување на поени. На даден знак на наставникот првите ученици од групата тргнуваат со трчање, земаат по едно капаче во рака, ја прескокнуваат препреката и го поставуваат капачето во сложувалката. Поен се добива кога екипата прва ќе направи линија во хоризонтала, вертикала или дијагонала. Победник е екипата која ќе освои 5 поени.
Потребни реквизити	9 обрачи, 2 препреки направени од конуси и летва, 10 капачиња во две бои.
Алтернативни реквизити	Замена за обрачите, може да се нацртаат кругови со креда, замена за препреките пластични шишиња наполнети со вода, 10 предмети за сложување (пр. 5 црвени маркери + 5 плави маркери).
Линк	https://youtu.be/cycQCK8w1-o (вежба 20)

III Игри без граници

3.5 Влечење на топка во обрач



Цел	Подобрување на моторичките способности: брзина, спретност .
Обележување на просторот	Димензии на просторот 20 x 20 метри. Се поставуваат три станици во должина од 15-20 метри со меѓусебно растојание од 3-5 метри.
Опис на вежбата	Учениците се поделени во 3 групи - колони, може да се натпреваруваат индивидуално едни против други или екипно со освојување на поени. На стартот учениците во раката држат јаже на кое е врзан обрач, а во обрачот се наоѓа топка. Играта започнува на даден занк на наставникот, натпреварувачите го влечат јажето со обрачот и топката до означеното место и назад. Топката несмее да излезе од обрачот. Победник е оној кој прв ќе стигне на стартната позиција.
Потребни реквизити	3 јажиња, 3 обрачи, 3 топки, 3 конуси.
Алтернативни реквизити	/
Линк	https://youtu.be/cycQCK8w1-o (вежба 6)

IV Полигони

4.1 Полигон 1



Цел	Подобрување на моторичките способности: брзина, спретност, скокалност.
Обележување на просторот	Димензии на просторот 20 x 10 метри; Поставување на четири препреки, првата на висина од 30 см., втората на 80 см., третата на 50 см., четвртата на 80 см. Растојанието помеѓу препреките од 3-5 метри.
Опис на вежбата	Учениците се поставени во колона. На даден знак на наставникот тргнуваат со трчање, првата препрека ја прескокнуваат, низ втората се провлекуваат, на третата прескокнуваат и на четвртата повторно се провлекуваат, назад се враќаат со трчање.
Потребни реквизити	4 конуси со пречка (2 препреки), 4 сталци (2 препреки), вкупно 4 препреки.
Алтернативни реквизити	Училишни ниски столчиња и клупи.
Линк	https://www.youtube.com/watch?v=n2lrGFhHxhM&list=PLpLZE-ZyDcSlYZiXgiZBXqMFuwDTFUa4L

IV Полигони

4.2 Полигон 2



Цел	Подобрување на моторичките способности: брзина, координација, спретност, скокалност.
Обележување на просторот	Димензии на просторот 30 x 20 метри; Се поставуваат 8-10 обрачи (цик-цак), на извесно растојание две препреки, една на 40 см., другата на 80 см. висина, се поставуваат 5 конуси на 1 метар растојание, еден коридор со 2 конуси.
Опис на вежбата	Учениците се поделени во две групи - колони, се натпреваруваат индивидуално еден против друг или екипно со освојување на поени. На даден знак на наставникот, првите ученици од групите тргнуваат со трчање, ги поминуваат обрачите со скокање, прескокнуваат и се провлекуваат низ препреките, трчаат слалом помеѓу конусите, поминуваат низ коридорот и трчаат кон стартната позиција. Победник или поен се добива за оној што прв ќе стигне до целта.
Потребни реквизити	28 обрачи, 14 конуси, 4 препреки.
Алтернативни реквизити	Пластични шишиња наполнети со вода, круговите се цртаат со креда, столчиња, училишни клупи и др.
Линк	https://youtu.be/LJZvhAFyg-A?list=PLKWlekI5NvSm8hCsXNNCQ2i3A60r-CfCP

IV Полигони

4.3 Полигон 3



Цел	Подобрување на моторичките способности: брзина, координација, спретност и окретност.
Обележување на просторот	Димензии на просторот 40 х 20 метри; 2 станици: 2 гимнастички душеци, 2 х 3 конуси, 2 х 3 ниски капачиња-маркери, 2 х 2 препреки, 2 х 8 конуси, 2 х 3 ниски капачиња, 2 х 1 препрека со висина од 30 см., 2 ученички столчиња, 2 маркери-маички, 2 пилатес топки.
Опис на вежбата	Учениците се поделени во две групи - колони, се натпреваруваат индивидуално еден против друг или екипно со освојување на поени. На даден знак на наставникот, првиот ученик од групата прави колут напред, трча до конусите, ги реди капачињата на конусите, продолжува со трчање, се провлекува под препреката, трча до следните конуси и ги собира еден во друг. Продолжува со трчање, ја прескокнува препреката, го зема маркерот од столчето, се качува на столчето и го закачува маркерот на оградата, ја зема топката и ја тркала према назад до стартната позиција.
Потребни реквизити	2 гимнастички душеци, 22 високи чуњеви, 6 ниски капачиња, 4 сталки – препреки на висина од 80-100 см., 2 препреки на висина од 30 см., 2 столчиња, 2 маркери-маички, 2 пилатес топки.
Алтернативни реквизити	Пластични шишиња наполнети со вода, училишни клупи, разни препреки и сл.
Линк	https://youtu.be/cycQCK8w1-o?list=PLpLZE-ZyDcSlYZiXgiZBXqMFuwDTFUa4L (вежба 14)

V Спортски игри

5.1 Мал фудбал



Цел	Подобрување на моторичките способности: брзина, координација, издржливост, прецизност
Обележување на просторот	Димензии на игралиште 40 x 20 метри; Димензии на голот: 3 x 2 метри
Опис на играта	Систем - број на играчи 4 +1 (ученици од I – III-то одделение), времетраење на играта 2 x 10 минути; Систем – број на играчи 5 + 1 (ученици од IV – V-то одделение), времетраење на играта 2 x 15 минути. Замените на играчите се неограничени и без најава „летечки“. Се игра турнирски во одделението во мешан состав машки-женски.
Потребни реквизити	1 топка, 10-12 марекери во две бои.
Алтернативни реквизити	Доколку нема голови, се прават со конуси - чуњеви или др.
Линк	https://youtu.be/gF98IVWiuo8

V Спортски игри

5.2 Мини кошарка



Цел	Подобрување на моторичките способности: брзина, координација, скокалност, прецизност
Обележување на просторот	Димензии на игралиштето 15 x 10 метри; Кошевите по можност на височина од 2,0 - 2,5 метри.
Опис на играта	Систем - број на играчи 5:5 (ученици од IV и V-то одделение), времетраење на играта 2 x 5 минути. Топката - баскетот да биде детски со помала тежина. Се игра турнирски во одделението во мешан состав машки-женски.
Потребни реквизити	2 кошеви, 1 топка - баскет.
Алтернативни реквизити	/
Линк	https://youtu.be/yoHXgJkI4UU

V Спортски игри

5.3 Мини одбојка



Цел	Подобрување на моторичките способности: брзина на реакција, скокалност.
Обележување на просторот	Димензии на игралиштето 12 x 6 метри; Висина на мрежата 2,0 метри.
Опис на играта	Систем - број на играчи 4:4 (ученици од IV и V-то одделение); Играта завршува кога едната екипа ќе освои 15 поени. Натпреварите се играат турнирски во одделението.
Потребни реквизити	Мрежа за одбојка, 1 топка за одбојка.
Алтернативни реквизити	Замена за мрежа – јаже.
Линк	https://youtu.be/8VY1L4oLuOs

V Спортски игри

5.4 Мини ракомет



Цел	Подобрување на моторичките способности: брзина, издржливост, сила и прецизност
Обележување на просторот	Димензии на игралиштето 28 x 15 метри; Димензии на голот 3 x 2 метри.
Опис на играта	Систем број на играчи за една екипа 6 + 1; Натпреварот се игра 2 x 5 минути. Натпреварите се играат турнирски во одделението.
Потребни реквизити	2 гола, 1 топка за ракомет (величина „О“). 12 маркери во две бои
Алтернативни реквизити	/
Линк	https://youtu.be/rFxO2y5-y3M

НАПОМЕНА:

Истите игри можат да трпат промени во бројот на натпреварувачи, да се зголеми или намали во зависност од фондот на реквизити, простор, време, поголема паралелка и сл. Игрите се флексибилни, може да се релизираат во сала или на оворен простор.

ЛИНКОВИ - ЗАБАВНИ СПОРТСКИ ИГРИ:

https://youtu.be/cycQCK8w1-o

https://youtu.be/AgGY_CvGxAM

https://youtu.be/TTQG1IuHlOU

https://youtu.be/tMXWPDrnv7I

https://youtu.be/aziAtC3bO6o

https://youtu.be/F9jOOR4B6Kw

https://youtu.be/ayRR_NYuVhY

https://youtu.be/C8Elj-renUs

https://youtu.be/GmfMadKInTc

https://youtu.be/C8Elj-renUs

https://youtu.be/dP6z6F-wFnw

https://youtu.be/YPZpu0ax2k4

https://youtu.be/mZdEH1SUUFs

https://youtu.be/dqESNf8ClYw?list=TLPQMjMwODIwMjHGI2OjRgt2zg

https://youtu.be/-rEHtCsfu1Y?list=PLpLZE-ZyDcSlYZiXgiZBXqMFuwDTFUa4L

https://youtu.be/CYIAoxGiBKM?list=RDCMUCUI_IoE6IHH6uacv7qPdsIQ

https://youtu.be/hu59NQowfug?list=RDCMUCUI_IoE6IHH6uacv7qPdsIQ

https://youtu.be/JBVWhjScJ_w?list=RDCMUCUI_IoE6IHH6uacv7qPdsIQ

https://youtu.be/btzlxVuD7Ug?list=RDCMUCUI_IoE6IHH6uacv7qPdsIQ

https://youtu.be/5BZB5f8jA_8?list=RDCMUCUI_IoE6IHH6uacv7qPdsIQ

https://youtu.be/9kpMTa5qsuU?list=PLKWlekI5NvSm8hCsXNNCQ2i3A60r-CfCP

ПОДГОТВИЛЕ:

Комисија за забавен училишен спорт на ФУСМ

Зоран Наков

Владо Димовски

Ирена Рикалоска

Жарко Климкаров

Иле Мишески

Федерација на училишен спорт на Македонија

Комисија за забавен училишен спорт

Претседател

Зоран Наков