ФЕДЕРАЦИЈА НА УЧИЛИШЕН СПОРТ НА МАКЕДОНИЈА

П Р И Р А Ч Н И К

ЗАБАВЕН УЧИЛИШЕН СПОРТ



Јануари, 2020 година

Јануари, 2020 година

Владо Димовски
Мустафа Алиу
Дејан Димоски

П Р И Р А Ч Н И К

ЗАБАВЕН УЧИЛИШЕН СПОРТ

УЧИЛИШЕН СПОРТСКИ КЛУБ

Вежби и игри за деца
од основните училишта
одделенска настава

Практична примена на
универзалниот концепт

учење низ игра и забава

Издавач :

Федерација на училишен спорт на Македонија

Тираж :

50 примероци

Печати : Студио М – Скопје

СОДРЖИНА

Вовед 7

1. Прво одделение 9

1.1. Вежби и игри за загревање
1.2. Вежби за обликување на телото и движењата

1.3. Елементарни игри 10
1.3.1. Х-У Каде си ?
1.3.2. Ќора баба
1.3.3. Собирање топки

1.4. Фаќалки, бркалки 11
1.4.1. Камен човек
1.4.2. Рибар плете мрежа
1.4.3. Смешна фаќалка (”мрза”)

1.5. Игри со јаже 12
1.5.1. Бранување
1.5.2. Бик
1.5.3. Надвлекување со јаже

1.6. Игри на прецизност 13
1.6.1. Погодување хоризонтална цел
1.6.2. Куглана

1.7. Штафетни игри 14
1.7.1. Тунелска штаффета
1.7.2. Пренесување топки
1.7.3. Трчање во вреќа

2. ВТОРО И ТРЕТО ОДДЕЛЕНИЕ 15

2.1. Вежби и игри за загревање
2.2. Вежби за обликување на телото и движењата

2.3. ФАЌАЛКИ – БРКАЛКИ 16

2.3.1. Фаќалка со пар
2.3.2. Фаќалка со топка
2.3.3. Фаќање на парови со топка на грбот

2.4. ИГРИ НА ПРЕЦИЗНОСТ 17

2.4.1. Погодување во цел
2.4.2. Избегнување на удар со топка
2.4.3. Ного тенис

2.5. МАЛИ ИГРИ 18
2.5.1. Куче и господар
2.5.2. Тенис со раце
2.5.3. Невидлив конец
2.6. ИГРИ СО ЈАЖЕ 19

2.6.1. Надвлекување со јаже
2.6.2. Прескокнување на јаже
2.6.3. Борба на петли

2.7. ШТАФЕТНИ ИГРИ 20
2.7.1. Штафета во колони
2.7.2. Преземање на топки
2.7.3. Линиска штафета

2.8. ОСНОВНА ФУДБАЛСКА ТЕХНИКА 21
2.8.1. Примање и додавање топка
2.8.2. Прими ја топката од партнерот
2.8.3. Удари со топка
2.8.4. Погоди го корнетот
2.8.5. Дриблај и шутирај
2.8.6. Исчисти си го дворот

2.9. Фудбалска игра 23
2.9.1. Игра "Викторија"
2.9.2. Игра 5 : 5 и 7 : 7
2.9.3. Игра со џокери

3. ЧЕТВРТО И ПЕТТО ОДДЕЛЕНИЕ 24

3.1. Вежби и игри за загревање
3.2. Вежби за обликување на телото

3.3. ФАЌАЛКИ – БРКАЛКИ 25
3.3.1. Камен човек
3.3.2. Фаќалка со топка
3.3.3. Игра во средина

3.4. ИГРИ НА СПРЕТНОСТ И ПРЕЦИЗНОСТ 26
3.4.1. Провлекување низ обрач
3.4.2. Погодување на мал гол
3.4.3. Островчиња

3.5. ИГРИ СО ЈАЖЕ 27
3.5.1. Надвлекување со јаже
3.5.2. Прескокнување на вртливо јаже
3.5.3. Ластик

3.6. ШТАФЕТНИ ИГРИ 28
3.6.1. Штафетна игра со палки
3.6.2. Лежечка штафета
3.6.3. Полигон.

3.7. СПОРТСКИ ИГРИ 29
3.7.1. Фудбалска игра 5 : 5
3.7.2. Секој со секого – секој против секого
3.7.3. Кошарка
3.7.4. Уфрлање во кош
3.7.5. Конзул
3.7.6. Мини одбојка

4. НАТПРЕВАРИ **31**

4.1. ПРВО ОДДЕЛЕНИЕ

4.1.1. Тунелска штафета
4.1.2. Надвлекување со јаже

4.2. ВТОРО И ТРЕТО ОДДЕЛЕНИЕ

4.2.1. Тунелска штафета 1
4.2.2. Тунелска штафета 2
4.2.3. Островчиња
4.2.4. Ного тенис
4.2.5. Фудбал во сала

4.3. ЧЕТВРТО И ПЕТТО ОДДЕЛЕНИЕ

4.3.1. Тунелска штафета
4.3.2. Штафетни игри
4.3.3. Мини одбојка
4.3.4. Конзул
4.3.5. Фудбал 5 : 5
4.3.6. Кошарка

5. ПРИЛОЗИ **32**

6. ЛИТЕРАТУРА **33**

ВОВЕД

Со измените во Законот за основно образование се овозможи, предметот Физичко и здравствено образование, во делот на одделенска настава (почетно во прво одделение а со тенденција за проширување и во другите одделенија од одделенска настава), да го изведува стручно лице-наставник по ФЗО со што ќе се поридонесе за подобрување на квалитетот на наставниот час и воннаставните активности, а со тоа и соодветно позитивно влијание на физичката активност врз растот и развојот на децата.

Изборот на содржините за учење и развој на децата од 6 до 10 годишна возраст е од суштинско значење за антрополошкиот развој од морфолошки, функционален, моторички, психолошки, социолошки и емоционален аспект, како и создавање на здрави животни навики.

Поради ваквото значење, физичките активности во вид на вежби, игри и спортски содржини треба да исполнуваат одредени критериуми кои се однесуваат на возраста, половата различност како и индивидуалните психомоторни карактеристики на децата.

Според тоа вежбата за деца треба :

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



Предходно изнесеното укажува дека физичките активности за деца внимателно се селектираат и прилагодуваат кон специфичните карактеристики на децата а исто така спроведувањето на активностите да се одвива во обезбедено пријатно опкружување со уважување на индивидуалните способности на секое дете, без поставени норми, барања или постигнување на одреден резултат, односно активностите се одвиваат со примена на универзалниот концепт на **учење низ игра и забава.**

Практикувањето на селектираните активности може да се одвива 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 а често и по желба на нивните родители.



Врз определбата на децата од оваа возраст, за бавење со организиран облик на физичка активност, големо влијание имаат родители со нивната подготвеност да ги охрабруваат децата да се занимаваат со физички активности и спорт.

Најчесто желбите на родителите се спротивни од интересите на децата и безгрижната и забавна игра на децата, ја прават сериозна и натпреварувачка така што децата се оптоварени со исходот од резулатот на играта а не играјќи да се забававуваат, дружат и сл.

Оваа појава има спротивен ефект кај децата од мала возраст кои се фрустрираат од неможноста за остварување на успех или доживување на пораз, така што неуспешниот исход често доведува до губење на интересот за бавење со физички активности или спорт.

Родителите треба активно да се вклучени во работата на **училишниот спортски клуб** така што непосредно ќе допринесуваат за остварување на програмските активности на клубот како водачи на екипа, судии и сл.

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 бенефит 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 од кои :

- Развивање на интерест 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

Детската игра треба да е весела, динамична и спонтана. Активностите за деца да се внимателно селектирани и конципирани, така што секое дете, без оглед на неговите спортско-физички карактеристики, може да оствари свој личен успех, со што се подигнува нивото на самодоверба, слобода на делување, задовлоство и среќа.

Врз основа на досегашни искуства во прилог дадени се физички вежби и игри наменети за ученици од основните училишта во одделенска настава класифицирани во три возрасни категории.

1. **Физички активности за деца од прво одделение**
2. **Физички активности за деца од второ и трето одделение**
3. **Физички активности за деца од четврто и петто одделение**

1. ПРВО ОДДЕЛЕНИЕ

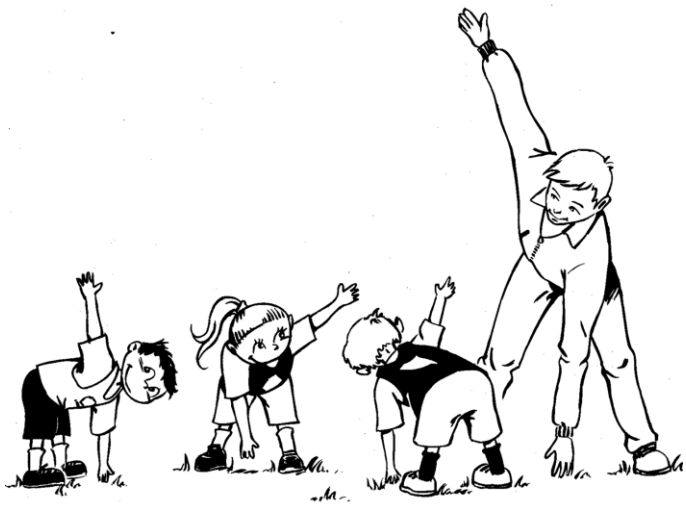
1.1. Вежби и игри за загревање

- Трчање во круг со запирање и продолжување
- Трчање во круг со промена на правецот на трчањето
- Трчање во круг со дофат на висечки предмет
- Имитирање на движење на животни (жаба, желка, рак, зајак, коњ и сл.)
- Игра : Оди мачка покрај тебе
- Игра : Волк и јагне



1.2. Вежби за обликување на телото и движењата

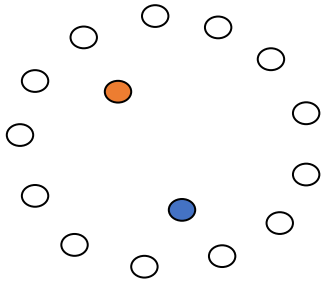
- Претклон, заклон, отклон и засук со глава
- Предрачување, одрачување, узрачување и прирачување
- Отклони (лево-десно) и засук со трупот
- Засук на трупот во претклон
- Подигнување на прсти и стапала
- Носење товар на глава (книга, ранец и сл.)
- Истегнување на мускулите на рацете и раменскиот појас
- Истегнување на мускулите на нозете и карлицата
- Истегнување на мускулите на трупот



1.3. Елементарни игри

1.3.1. Х-У Каде си ?. Учениците држејќи се за раце формираат круг. Двајца ученици добиваат улоги од кои едниот е ловец а другиот бега од ловецот при што и двајцата се со покриени очи. Ученикот кој е има улогата на ловец гласно го прашува ловениот ученик КАДЕ СИ ?, на што ловениот ученик мора гласно да одговори ЕВЕ СУМ , при тоа се оддалечува од ловецот воден од неговиот глас. Учениците кои го формираат кругот не дозволуваат учесниците во ловот да излезат од него.

При успешно ловење, играта продолжува со избирање на нови учесници.



1.3.2. Ќора баба. Оваа елементарна игра може да се игра помеѓу две или повеќе групи на деца во која групите се натпреваруваат кој прв ќе стигне на одредена цел со врзани очи. Еден ученик со врзани очи воден по гласот од неговите соиграчи треба да стигне на одредена цел. Вежбата се повторува додека сите ученици не стигнат на целта. Победник е екипата во која сите членови први ќе пристигнат на целта

Оваа игра е доста забавна и го подигнува нивото на позитивно расположение кај учесниците. Децата се стекнуваат со поголема подвижност и подобрена способност за ориентација во просторт. Се развива чувство на припадност на групата.



1.3.3. Собирање топки. Пренесување на топки со врзани очи со помош на упатство (гласовни сигнали) дадени од партнерот во зададен простор, од едно на друго место.

Играта се одвива меѓу 2 до 4 групи и секоја има по 4 топки. Победува екипата која прва ќе ги пренесе топките и ја изврши задачата.



1.4. Фаќалки, бркалки

Фаќалките се многи популарни игри кои имаат за задача да го подготват организмот за поголеми оптоварувања и да го подигнат нивото на расположение на учесниците за работа. Обично се даваат на почетокот на работата во фаза на загревање. Со фаќалките се стекнува поголема спретност, подвижност, вештост, запознавање со останатите учесници во неа, се отстранува срамежливоста и повлечеността на децата. Се развива чувство на припадност на групата.

На почеток се даваат едноставни брканици а потоа посложени со одредени задачи и употреба на реквизити.

1.4.1. **Камен човек.** Ловецот настојува да фати (скамени) колку што може повеќе учесници кои веднаш застануваат и не мрдаат од местото, со раширени нозе. Може да ги ослободи ако друг активен учесник во играта му се протне низ нозе.

1.4.2. **Рибар плете мрежа.** Фатените се придружуваат кон групата и формираат мрежа, која не смее да се прекинува.



1.4.3. **Смешна фаќалка ("мрза").** Играта е од забавно – рекреативен карактер и се изведува во ограничен простор. Еден учесник добива задача (**бркач**) и треба да ги брка другите учесници. Во бркањето настојува да допре некој учесник со што му предава "**мрза**".

Учесникот кој е допрен ја презема улогата на бркачот и сега тој ги брка останатите со цел да допре некој учесник а со тоа ја предаде и "**мрзата**".

Играта прекинува по одреден број на повторувања



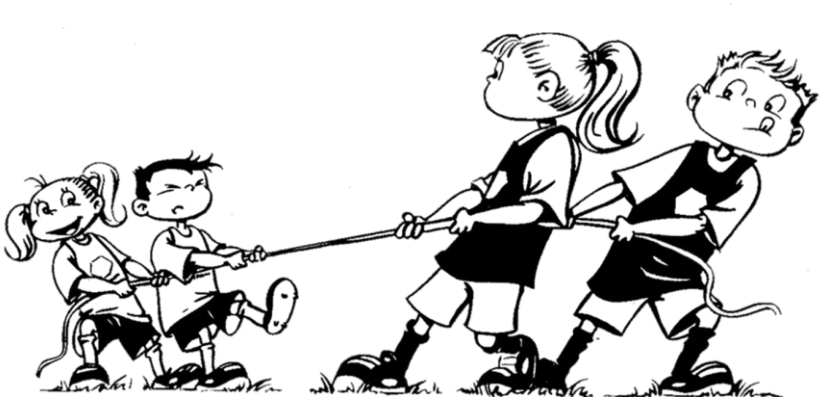
1.5. Игри со јаже

1.5.1. **Бранување со јаже.** Сите учесниците се на едната половина од просторот а двајца (најчесто наставниците) го држат јажето на растојание од 5 метри и лизгајќи го по подот се движат кон страната каде се учениците. Учениците треба движејќи се во спротивна насока со прескокнување да го избегнат контактот со јажето. Оние кои го допреле јажето испаѓаат од игра. На враќање јажето се подигнива на еден метар височина и повторно се движи кон страната каде се учениците, кои сега треба со провлекување повторно да го избегнат контактот со јажето.
Играта се повторува додека не остане мал број на ученици и се прогласи победник

1.5.2. **Бик.** Сите учесници држат јаже во форма на круг. Еден учесник е во средината на кругот и настојува да допре било кој учесник од играта кои го држат јажето. Учесниците го избегнуваат допирот од ловецот со отпуштање на јажето а тој што ќе биде допрен го заменува учесникот во средината.
За зголемување на интересноста на играта учесниците го дразнат ловецот како да е бик во арена.



1.5.3. **Надвлекување со јаже.** Учесниците се поделени во две групи од по еднаков број, во колони свртени едни спроти други и држат дебело јаже. На знак на наставникот се надвлекуваат настојувајќи да го преминат маркерот на својата страна. Победник е екипата која ќе го надмене маркерот или го надвлече јажето.

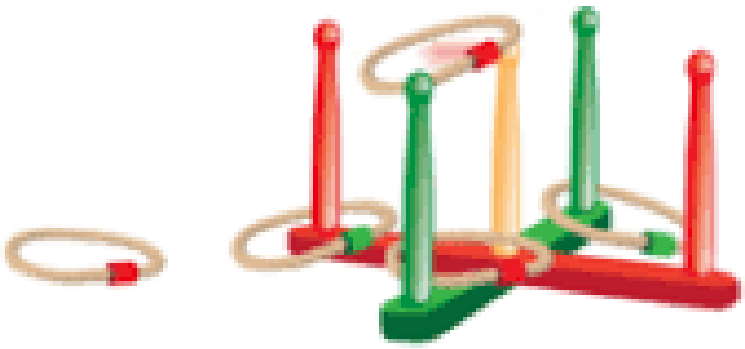


1.6. Игри на прецизност

Игрите на прецизност, доприносуваат за развивање на чуството за простор, растојание, правец, процена, нишанење и прецизност.

Игрите за прецизност не се изведуваат со голем интензитет, па затоа добро е да се применуваат на крајот на часот

1.6.1. **Погодување хоризонтална цел.** Играта има натпреварувачки карактер. Се одвива помеѓу две или повеќе групи. На подлога се поставуваат чунови или слични вертикални столбови . Со мал обрач треба да се погоди хоризонтална цел. Погодување на целта е со фрлање на обрачот со рака. Победник е групата која има најмногу погодоци.



1.6.2. **Куглана.** Девет празни пластични шишина, наполнети до пола со вода се постават на еднакво растојание во четириаголник нацртан на подлогата со дијагоналата кон учесниците. Учесниците со топка настојуваат да оборат што повеќе кегли (шишина). Обарањето на шишина може да се врши со исфрлање на топката со рака или со нога. Централно поставеното шише носи 10 поени а останатите по 5.



1.7. Штафетни игри

Штафетните игри покрај забавниот карактер имаат и натпреварувачки дел така што доста се омилени кај најмалдата популација на деца.

1.7.1. **Тунелска штафета.** Играта има натпреварувачки карактер и се одвива помеѓу две или четири мешовити групи на учесници.



1.7.2. **Пренесување топки.** Натпреварот се одвива помеѓу две или повеќе групи од парен број на учесници. Преминувајќи преку препреки учесниците треба да донесат што повеќе топки кои се поставени во обрач.



1.7.3. **Трчање во вреќа.** Натпреварот се одвива помеѓу две или повеќе групи од парен број на учесници. Челниот учесник на нозете навлекува платнена (јутена или најлон) вреќа, и со потскоци треба да помине одредено растојание. Кога се врати вреќата му ја предава на наредниот од својата група.

Победник е групата во која најбрзо ќе завршат сите учесници.



2. ВТОРО И ТРЕТО ОДДЕЛЕНИЕ

2.1. Вежби и игри за загревање

- Трчање во круг со запирање, промена на правец и продолжување
- Фронтално трчање со разни видови на чекор
- Елементарни игри : ”Бркалки-фаќалки”
- Елементарна игра : ”Дорчо”



2.2. Вежби за обликување на телото и движењата

- Претклон, заклон, отклон и засук со глава
- Предрачување, одрачување, узрачување и прирачување
- Отклони (лево-десно) и засук со трупот
- Засук на трупот во претклон
- Подигнување на прсти и стапала
- Кружење во зглобовите на колената
- Кружење со карлицата
- Носење товар на глава (ранец, книги и сл.)
- Истегнување на мускулите на рацете и раменскиот појас
- Истегнување на мускулите на нозете и карлицата
- Истегнување на мускулите на трупот



2.3. ФАЌАЛКИ - БРКАЛКИ

2.3.1. Фаќалка со пар. Очесниците се поделени во парови и држејќи се за раце се движат во определен простор. Еден пар се определува да ги брка останатите парови, и штом допрат друг пар, истиот им се придружува така што сега заедно ги бркаат останатите.

Играта завршува кога сите парови се придружени.



2.3.2. Фаќалка со топка. Во ограден простор се наоѓаат 1 – 2 ловци и 3 топки во рацете на другите учесници. Ловците ги фаќаат оние учесници кои немаат топка во рацете и ги исфрлаат од игра. Учесниците кои имаат топка му ја даваат на учесикот кој е бркан и кого ловците треба да го фатат така што ако тој ја фати топката ловците несмеат да го фатат.

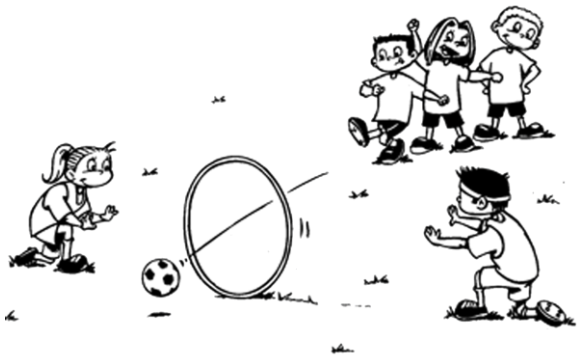


2.3.3. Фаќање на парови со топка на грбот. Во ограден простор учесницте се поделени во парови. Секој пар има топка измеѓу себе (едниот на стомак а другиот на грб) Ловците се обележени со маркери и што уловат некој пар ги менуваат улогите со нив така што им ги предаваат маркерите.



2.4. ИГРИ НА ПРЕЦИЗНОСТ

2.4.1. Погодување во цел. На голот се поставуваат балони или хатртиени плочи. Децата со шут се обидуваат да ги погодат поставените цели, кои имаат различни бодовни вредности. Во рамките на голот може да се постават и обрачи со дефиниран број на поени, така што со погодување на обрачите ќе се сумираат и постигнати бодови.

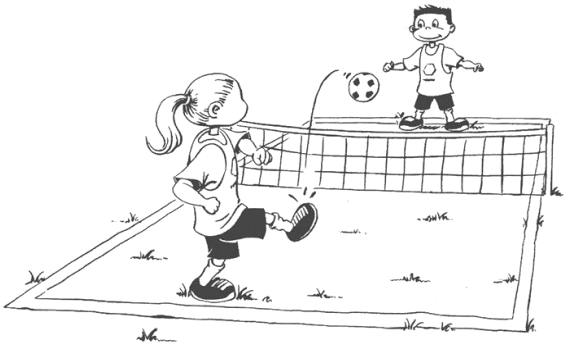


2.4.2. Избегнување на удар со топка. Двајца играчи, на одредено растојание, ја шутираат топката од земја или од рака со намера да го погодат играчот на средината кој ја избегнува топката. На средниот играч може да му се ограничи просторот, а растојанието може да се зголемува или намалува.. Поени добива оној играч кој има најголем број на погодувања.



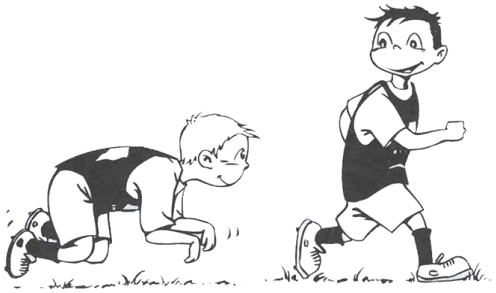
2.4.3. Ного тенис. Игра меѓу две екипи од по 4 учесници, во која секоја настојува да пласира топка во противничкиот простор. Победник е екипата која повеќе пати успеала да ја пласира топката на противничкиот простор.

За оваа игра треба мал обележен простор, поделен на половина со ниска мрежа на два идентични дела.



2.5. МАЛИ ИГРИ

2.5.1. Куче и господар. Играта се изведува во парови, така што едниот учесник е со улога на господар, а другиот на неговото куче. Со пантомима господарот на кучето му дава одредени задачи кои треба да ги изврши како послушно куче. Задачите треба да бидат трчање, скокање, лежење, провлекување и сл.



2.5.2. Тенис со раце. Играта се изведува во парови така што двајцата се држат за по една рака а топката ја префрлаат со слободната рака преку рацете со кои се држат. Топката мора да се префрли само со еден допир, а фатените раце не смее да се отпуштаат. Играта се усложнува ако истото се прави во движење-трчање.



2.5.3. Невидлив конец. Играта се изведува во парови. Едниот учесник стои а другиот седи. Учесникот кој стои со рацете е блиску до нозете на парот и прави движења со рацете во сите правци. Учесникот кој седи со нозете треба да го следи движењето на рацете на неговиот пар како да се поврзани со конец.



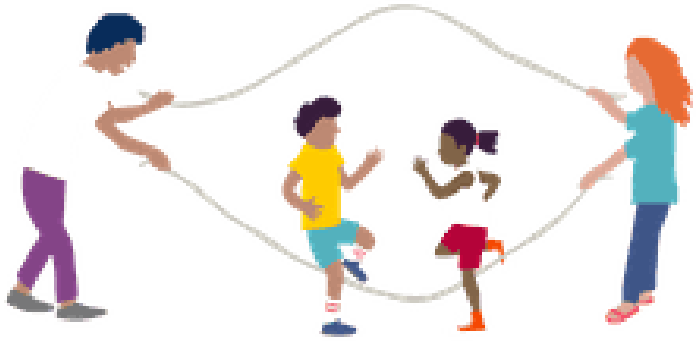
2.6. ИГРИ СО ЈАЖЕ

2.6.1. Надвлекување со јаже. Учесниците се поделени во две групи од по еднаков број, во колони свртени едни спроти други и држат дебело јаже. На знак на наставникот се надвлекуваат настојувајќи да го преминат маркерот на својата страна. Победник е екипата која ќе го надмене маркерот или го надвлече јажето.



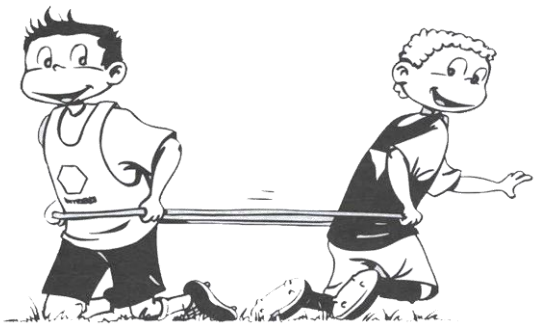
2.6.2. Прескокнување на јаже. Двајца го држат јажето (најчесто наставници) и на растојание од три метри го вртат во еден правец. Учениците поделени во две групи настојуваат да претрчаат низ вртливото јаже без да тоа ги допре. Учениците го го допреле јажето испаѓаат од игра.

Играта трае се додека повеќето ученици не излезат од игра



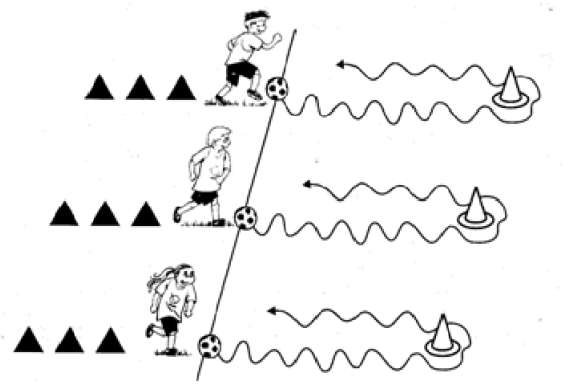
2.6.3. Борба на петли. Дебело јаже во форма на круг. Се натпреваруваат двајца учесници кои се ;поставени четвороношки на подлога, свртени во спротивна насока.

На знак од наставникот настојуваат секој на своја страна да го одвлече противникот од другата страна на јажето.

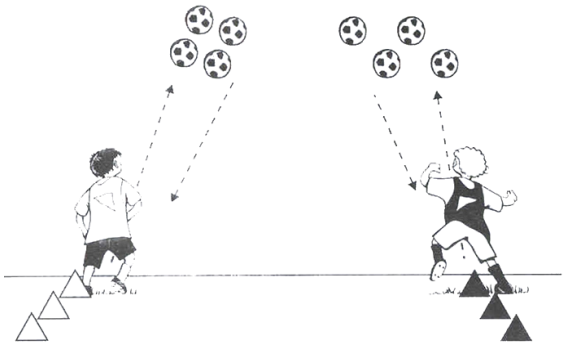


2.7. ШТАФЕТНИ ИГРИ

2.7.1. **Штафета во колони.** Учесниците се во две или повеќе парни колони. Пред нив се поставуваат разни реквизити на кои или со кои треба да се изврши одредена задача. Секоја колона настојува за што пократко време или поточно, подобро и поуспешно да ја изврши зададената задача.



2.7.2. **Преземање на топки.** Учесниците поделени во две колони со парен број на учесници. Пред секоја колана, на оддалеченост од 10 метри, во обрач поставени се по 4 топки, кои секој учесник од колоната треба одеднаш да ги земе сите 4 топки, ги пренесе назад до својата колона и му ги дадде во раце на следниот по ред во колоната, а овој треба без да му паднат да ги врати напред во обрачот. учениокот на кого му испадне топка не може да продолжи без неа, туку треба да се врати и ја земе. Размената е исправна ако секогаш се предаваат по 4 топки.

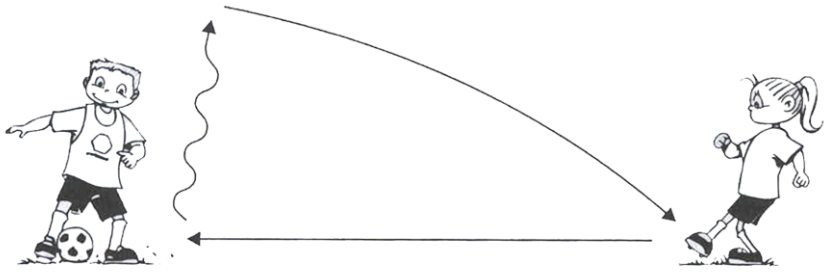


2.7.3. **Линиска штафета.** Учесниците се поделени во две групи. Сите учесници во групата се потпираат на раце и нозе а во скутот имаат топка. На знак, првиот од групата ја пренесува топката, до одредено место, носејќи ја на скутот без да се придржува со раце. Движењето е четвороношки, со нозете на напред а задникот не треба да се влечи по подлогата. Победник е екипата која прва ќе ја заврши задачата.



2.8. ОСНОВНА ФУДБАЛСКА ТЕХНИКА

2.8.1. Примање и додавање на топка. За оваа возраст примањето на топката е тежок технички елемент, затоа што некои деца се уште не можат да ја проценат брзината на движење на топката. При учење на примање и додавање на топка, да се појде од примање на топки што се тркалаат по подлогата а покасно на топки во лет.



2.8.2. Примање на топка. Примање на топка што се движи низ воздух, според нивото на движење, може да се дефинираат како средни и високи топки. На почетокот на учење на примањето, треба да се користат меки топки, со што ќе се намали стравот кај децата од ударот на топката во неговото тело.



2.8.3. Прими ја топката од партнерот. Едниот партнер додава, полувисоки и високи топки а другиот ги прима со одреден дел на телото. На почеток тоа се прави во место а потоа во движење низ теренот, со менување на правецот и брзината на движењето.

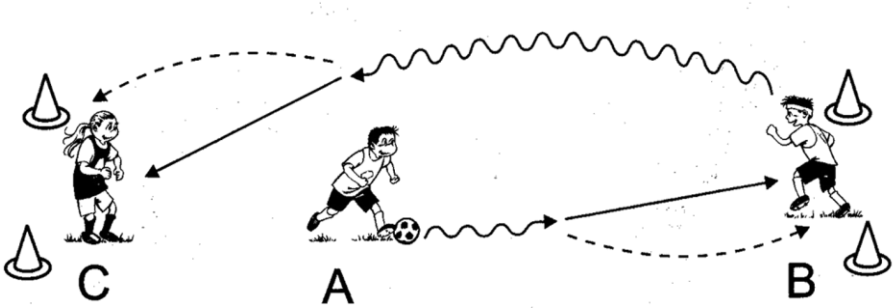


2.9. Удари со топка

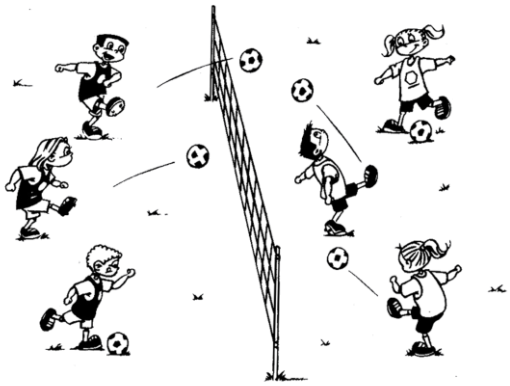
2.9.1. Погоди го корнетот. На кратко растојание од поставен корнет, со удар со определен дел од стапалото се настојува да се погоди корнетот. Во парови, каде секој партнер има свој корнет (два на пар). Секој од партнерите настојува да го погоди корнетот од својот партнер со што збројува колку пати го соборил.



2.9.2. Дриблај и шутирај. Учесниците се поделени во тројки, од кои двајца се голмани а едниот ја води топката и шутира на гол. Голманот кој ја бранел шутираната топка, ја води кон другиот гол и од определено растојание му шутира така што сите учесници цело време ги менуваат улогите на голман и играч.



2.9.3. Исчисти си го дворот. учесниците поделени во мали групи, поставени на терен, кој е поделен на два дела со ниска мрежа. Сите учесници имаат топка и за определно време настојуваат што повеќе топки да префрлат на другата половина од теренот. Победник е екипата која има помалку топки на својата половина од теренот.



2.9.4. **Фудбалска игра "Викторија"** Игра на две екипи со еден гол и голман. Голманот свртен со грб ја уфрлува топката во игра со раце. Екипата што ќе ја прифати топката напаѓа на голот се додека ја има топката во посед и настојува да постигне гол. Екипата која ја нема топката е во дефанзива – одбрана, и настојува да ја освои топката или да ја спречи екипата која ја има да постигне гол. По постигнат гол постапката се повторува, а победник е екипата која постигнала повеќе голови.



2.9.5. **Игра 5 : 5 и 7 : 7.** Фудбалска игра со помал број на играчи на ограничен простор. Секоја екипа настојува да оствари повеќе погодоци на голот на противникот. Цел на оваа игра е што поголем број на контакти на играчите со топката.



2.9.6. **Фудбалска игра со џокери.** На одреден терен, по надолжните линии обележан е тесен простор (јаз) во кој се движат по двајца играчи (џокери) од секоја екипа, кои имаат за задача да им помагаат на своите соиграчи со одредени асистенции. Останатите играчи од двете екипи немаат право да влегуваат во овие ограничени простори и да им ја одземаат топката на џокерите.



3. ЧЕТВРТО И ПЕТТО ОДДЕЛЕНИЕ

3.1. Вежби и игри за загревање

3.1.1. Фронтално трчање со промена на темпо и ритам
3.1.2. Фронтално трчање со различен вид на чекор
3.1.3. Трчање во место и потскоци во место
3.1.4. Елементарни игри : Бркалки-фаќалки



3.2. Вежби за обликување на телото

Вежбите за обликување на телото кај оваа возраст при индивидуалната форма често се користат одредени реквизити (топка, палка, јаженце и сл.), а се применува и тандем форма каде се користи активност или отпор од партнер.

3.2.1. Глава и врат : Претклон, заклон, отклон и засук
3.2.2. Раце и рамена : Предрачување, одрачување и узрачување
3.2.3. Труп и рбетен столб : Претклон, заклон, отклон и засук
3.2.4. Нозе и карлица : Подигнување на прсти и стапала
3.2.5. Нозе и карлица : Кружење во зглоб на колена
3.2.6. Нозе и карлица : Кружење со карлицата
3.2.7. Носење товар на глава : Книги, ранец, корпа со товар
3.2.8. Истегнување на мускулите на рацете и раменскиот појас
3.2.9. Истегнување на мускулите на нозете и карлицата
3.2.10. Истегнување на мускулите на трупот



3.3. ФАЌАЛКИ - БРКАЛКИ

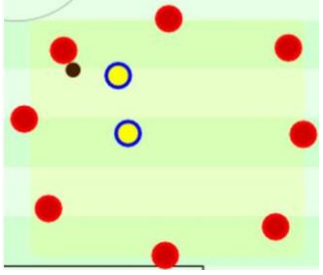
3.3.1. **Камен човек.** Учесници слободно се движат во определен простор. Еден ученик добива улога (**бркач**) и бркајќи ги останатите учесници, настојува со рака да допре било кој учесник. Ученикот кој е допрен треба да остане на тоа место и во положбата во која е допрен (**се скаменува**). Допрениот ученик останува во таа положба се додека некој од другите ученици не го допре и го ослободи. Играта завршува ако сите ученици бидат скаменети или по истекот на одредено време.



3.3.2. **Фаќалка со топка.** Во оградепростор учесниците водат топка со нозе. Еден или двајца од учесниците се определуваат да бида ловци. Ловците имаат задача да ги бркаат останатите и со допир да ги ловат. Учесникот кој е допрен ја менува улогата со ловецот кој го допрел. Спасување од ловец е можно единствено со седнување на топката која се води, пред ловецот да го допре.



3.3.3. **Игра во средина.** Учесници се поставени во круг и меѓу себе се додаваат со топка. Во кругот се двајца учесници кои настојуваат да го попрат додавањето така што со нога ќе ја допрат или задржат топката. Кога било кој учесник во кругот ја допре или задржи топката, истиот ќе го замени местото со учесникот кој последен ја допрел топката. Играта може да се усложнува со ограничување на бројот на допири по топката при додавање со неа.



3.4. ИГРИ НА СПРЕТНОСТ И ПРЕЦИЗНОСТ

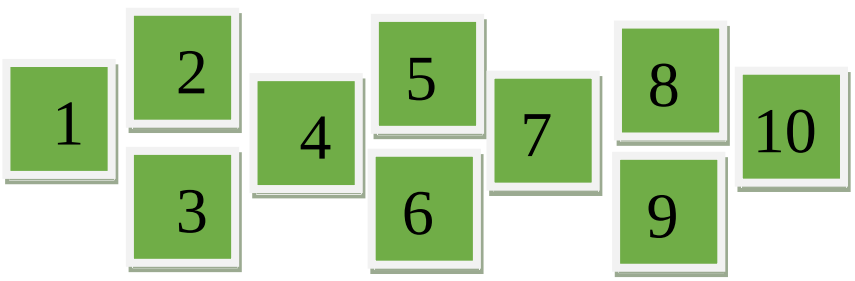
3.4.1. **Провлекување низ обрач.** Играта има натпреварувачки карактер и се одвива помеѓу две групи на ученици измешано од двата пола. Учениците од секоја група формираат круг држејќи се за рака. Во секоја група еден ученик има обрач на неговото рамено. На даден знак ученикот кај кого е обрачот се провлекува низ него прво со едната па другата нога со што обрачот го префрла кон следниот ученик. Учесниците во оваа игра за време на провлекување низ обрач како и за времетраењето на истата не смеат да се пуштат од рацете. Играта завршува кога обрачот ќе се врати кај почетниот ученик.



3.4.2. **Погодување на мал гол.** Играта има натпреварувачки карактер и се одвива помеѓу две еднакви мешовити групи (машки и женски). На растојание од 5(пет) метри поставен е мал гол кој со удар со нога по топка треба да се постигне погодок. Победник е екипата која постигнала повеќе голови.



3.4.3. **Островчиња.** Играта има рекреативно-забавен карактер и се одвива помеѓу две еднакви мешовити групи (машки и женски). Пред секоја група на подлогата има нацртано “**островчиња**”. Учесниците имаат задач со потскокнување напред, во страна и наназад, следејќи ги броевите да пројдат низ сите “**островчиња**”. Се прогласува најуспешен поединец



3.5. ИГРИ СО ЈАЖЕ

3.5.1. Надвлекување со јаже



3.5.2. Прескокнување на вртливо јаже



3.5.3. Ластик. Двајца ученици држат ластик со нозете во отчекор и висина под колена а останатите еден по еден со различни движења со нозете (отчекор, вкрстување и сл.) во потскок и отскок мора да го нагазат ластикот.

Учесникот кој не успеал да го нагази ластикот излегува од игра. Играта трае се додека сите учесници не ја изведат вежбата.



3.6. ШТАФЕТНИ ИГРИ

3.6.1. **Штафетна игра со палки.** Играта има натпреварувачки карактер и се одвива помеѓу две или четири мешовити групи.



3.6.2. **Лежечка штафета.** Учесниците лежат еден зад друг, легнати на грб така што формираат лежечка колона. Се формираат најмалку две вакви колони. Првиот во колоната има топка во рацете. На знак ја префрла топката со раце наназад кон учесникот зад него. Учесникот зад него ја прима топката во раце и исто така ја пренесува назад до следниот соиграч од колоната се додека не стигне до последниот во колоната. Победник е екипата која без грешка ќе успее прва да ја пренесе топката до последниот учесник во колоната.



3.6.3. **Полигон.** Играта има натпреварувачки карактер и се одвива помеѓу две или четири мешовити групи на учесници.

Учесниците настојуваат за што пократко време да ги извршат задачите на поставените реквизити и справи. На крај се прогласува победник



4. СПОРТСКИ ИГРИ

4.1.1. **Фудбалска игра 5 : 5**

4.1.2. **Секој со секого – секој против секого.** Се игра фудбал на три мали терени А:Б; В:Г и Д:Ѓ. На трите терени истовремено играат шест мешовити групи кои ќе одиграат вкупно пет натпревари. Секој натпревар трае по 5(пет) минути, и по истекот на истиот, за наредниот се формираат нови групи по одредена шема, така што секој учесник на секој натпревар игра во друга група со што еднаш ќе игра како соиграч а во следниот натпревар како противник

Се прогласува победник кој има постигнато најголем број на голови



4.1.3. **Кошарка – игра на еден кош**

4.1.4. **Уфрлање во кош.** Играта има натпреварувачки карактер. Се одвива помеѓу две подеднакви мешовити групи на учесници кои на оддалеченост од три метри од кошот, настојуваат да остварат што поголем број на погодоци во кошот.

Се игра со мала кошаркарска топка.

Победник е екипата која постигнала поголем број на погодоци.



4.1.5. КОНЗУЛ

Терен : Се игра на модифициран терен за одбојка со димензии 6 x 12 метри на половина одвоен со тениска мрежа, односно две половини по 6 x 6 метри. Топката за игра е од меко платно или кожа со обем од 66 см.

Играчи : Играта се одвива помеѓу две мешани групи од по седум учесници. Шест учесници од групата се на својата половина од просторот а седмиот е надвор од обележаниот простор, зад противничката група – **конзул**.

Игра : Играта започнува со (жреб) за доделување на топката на една екипа, при што конзулот ја додава топката на своите соиграчи, кои мора да ја фатат без да падне на подлогата. Во зависност дали топката паднала на подлогата или е фатен во раце, истата може да биде ”жива” ако не паднала на подлогата, или ”мртва” ако паднала на подлогата. Кога топката е во ”жива” состојба, учесникот кој ја има во посед може да ги погодува учесниците од противничката група. Кога сите учесници ќе бидат погодени и исклучени од игра, во просторот влегува **конзулот** кој има три **”животи”** односно ако три пати е погоден играта завршува со победа на другата група.



4.1.6. МИНИ ОДБОЈКА

Терен : Се игра на модифициран терен за одбојка со димензии 6 x 12 метри на половина одвоен со мрежа со висина од 2(два) метри, односно две половини по 6 x 6 метри. Топката за игра е со поголеми димензии (за игра на плажа).

Играчи : Играта се одвива помеѓу две мешани групи од по шест учесници, распоредени во два реда од по три учесника и секој играч има свој број од 1 до 6.

Игра : На почетокот, топката се доделува со жреб па играчот со број 1 од екипата што ја добила топката, ја уфрла во игра со еден удар и мора преку мрежата да помине на противничката половина без приота да допре некој играч или делови од мрежата или игралиштето.

Ако топката падне во обележаниот простор на едната половина од теренот, другата екипа добива поен. Играта завршува кога едната група освои 15 поени.



5. НАТПРЕВАРИ

Според психомоторните карактеристики на децата од двата пола, од 6 до 10 годишна возраст, ученици од одделенска настава во основните училишта, изготвен е систем на натпревари во три натпреварувачки категории од кои :

- **Прво одделение**
- **Второ и трето одделение**
- **Четврто и петто одделение**

5.1. ПРВО ОДДЕЛЕНИЕ

При организирање на натпреварите за учениците од прво одделение, особено се води сметка за карактерот на самите натпревари, односно кај нив примарна е играта и забавата а помалку е важен резултатот и победата.

Натпреварите за учениците од прво одделение се организираат во училиштата во рамките на активностите на **училишниот спортски клуб** како меѓуодделенски натпревари со можност, победниците да учествуваат на меѓуучилишни натпревари, односно општински натпревари.

Екипите за натпревари се составени од ученици од двата пола и се натпреваруваат во:

5.1.1. **Тунелска штафета** - мешовито /топка низ нозе наназад
5.1.2. **Надвлекување со јаже** - мешовито

5.2. ВТОРО И ТРЕТО ОДДЕЛЕНИЕ

Натпреварите за учениците од второ и трето одделение се така конципирани при што особено се води сметка за карактерот на натпреварите каде покрај елементот на игра и забава, се наметнува блага форма на натпревар.

Натпреварите за учениците од второ и трето одделение се организираат во училиштата во рамките на активностите на **училишниот спортски клуб** во вид на меѓуодделенски натпревари со можност, победниците да учествуваат на меѓуучилишни натпревари, односно општински натпревари.

Екипите од второ и трето одделение се составени од ученици од двата пола и се натпреваруваат во три дисциплини :

5.2.1. **Тунелска штафета** - мешовито /топка над глава наназад
5.2.2. **Островчиња** - женски
5.2.3. **Ного тенис** - машки
5.2.4. **Фудбал во сала** - мешовито

5.3. ЧЕТВРТО И ПЕТТО ОДДЕЛЕНИЕ

Натпреварите за учениците од четврто и петто одделение покрај забавната компонента се обрнува внимание и на натпреварувачкиот елемент со блага форма на потенцирање на остварување на резултат.

Натпреварите за учениците од четврто и петто одделение се организираат во основните училишта во рамките на активностите на **училишниот спортски клуб** во вид на меѓуодделенски натпревари каде победниците се поврзуваат да учествуваат на меѓуучилишни и меѓуопштински натпревари.

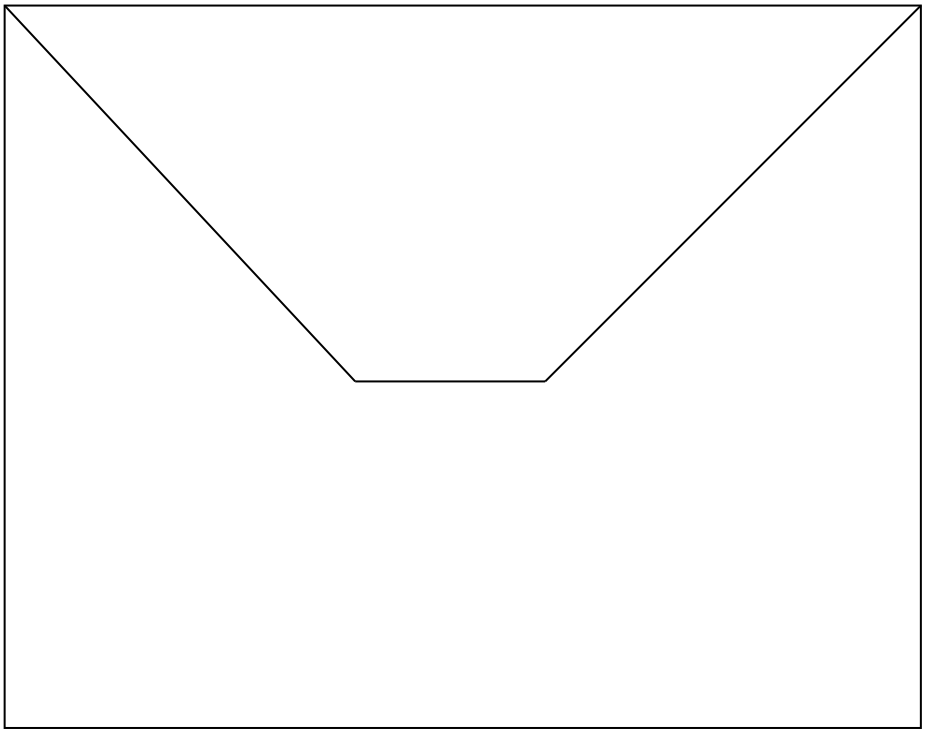
Екипите од четврто и петто одделение, за некои спортски активности се составени од двата пола а за некои активности посебно машки а посебно женски. Се натпреваруваат во следните дисциплини :

5.3.1. **Штафетни игри**- мешовито /Полигон со препреки
5.3.2. **Мини одбојка** - мешовито
5.3.3. **Конзул** - женски
5.3.4. **Фудбал 5 : 5** - машки

6. ПРИЛОЗИ

Покрај содржините дадени во прирачникот се прави обид, за повеќето подрачја од истиот, се дадат поголем број на вежби и игри снимени на видео ДВД со што во значителна мера ќе се зголеми палетата за избор на соодветни физички активности за наведените возрасни категории на деца

Во овој прирачник составен дел е видео ДВД со вежби и игри од спортската игра ОДБОЈКА



7. ЛИТЕРАТУРА

Димовски, В. (2005). *Прирачник за забавен училишен спорт*. Федерација на училишен спорт на Македонија.

Димовски, В. (2006). *Прирачник за забавен училишен спорт*. Федерација на училишен спорт на Македонија.

Туфекчиевски, А., и Ацески, А. (2009). *Биомеханика, второ проширено и дополнето издание*. Факултет за физичка култура – Скопје.

UNESCO International Bureau of Education (IBE). (2006). *The former Yugoslav Republic of Macedonia Early Childhood Care and Education (ECCE) programmes.*

http://www.amazon.com/gp/product/B000ANIVRG/ref=as_li_tf_il?ie=UTF8&camp=1789&creative=9325&creativeASIN=B000ANIVRG&linkCode=as2&tag=kidssporacti-20
http://www.asb.ac.th/School-Activities/Sports-Day/Nursery-Kindergarten-Sports-Day-2013.html
http://www.asb.ac.th/School-Activities/Sports-Day/Kindergarten-Sports-Day-2014.html

