

Врз основа на член 55 став 1 од Законот за организација и работа на органите на државната управа („Службен весник на Република Македонија“ бр. 58/00, 44/02, 82/08, 167/10 и 51/11),, како и врз основа на член 30 од Законот за основно образование („Службен весник на Република Македонија“ бр. 103/08, 33/10, 116/10, 156/10, 18/11, 51/11, 6/12, 100/12, 24/13, 41/14 и 116/14) министерот за образование и наука ја утврди наставната програма по физичко и здравствено образование за VII одделение на деветгодишното основно образование за учениците со мултихендикеп во посебните училишта и посебните паралелки во основните училишта.

**АДАПТИРАНА НАСТАВНА  
ПРОГРАМА ЗА УЧЕНИЦИТЕ СО  
МУЛТИХЕНДИКЕП**



**МИНИСТЕРСТВО ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА  
БИРО ЗА РАЗВОЈ НА ОБРАЗОВАНИЕТО**

# **ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ**

**V II ОДДЕЛЕНИЕ**

Скопје, август 2014

**ДЕВЕТГОДИШНО  
ОСНОВНО ОБРАЗОВАНИЕ**

## **ВОВЕД**

Во третиот период на деветгодишното основно образование (VII – IX одделение) физичкото и здравственото образование е задолжителен наставен предмет со 3 часа неделно, односно 108 часа годишно.

Програмата по физичко и здравствено образование за VII одделение се надоврзува на наставната програма за шесто одделение. Програмата по физичко и здравствено образование во процесот на наставата се реализира со посебни содржини, вежби и игри кои физички го активираат локомоторниот апарат и директно влијаат врз симетричниот и правилниот раст и развој на ученикот, ја подобруваат неговата физичка способност и здравјето и го поттикнуваат на здрав начин на живот. Исто така, застапени се активности преку коишто учениците се воведуваат во основните движења и техники на одделни спортски игри.

Планираните активности од оваа програма го поттикнуваат и развиваат когнитивниот, психомоторниот, емоционалниот и социјалниот развој на ученикот.

Наставната програма е со демократски пристап и компоненти, со цел да ги ослободува учениците од стрес преку вежбање.

### **ЗАБЕЛЕШКА:**

Согласно динамиката за воведување на деветгодишното основно воспитание и образование наставната програма за учениците во одделение на осумгодишното основно училиште од учебната 2008/09 година е еквивалентна на наставната програма за VII одделение на деветгодишното основно училиште.

## 2. ЦЕЛИ ЗА РАЗВОЈНИОТ ПЕРИОД ОД VII ДО IX ОДДЕЛЕНИЕ

Ученикот/ученичката:

- Да се поттикнува да применува вежби за подготовка и правилен физички развој;
- Да се поттикнува ги развива физичките, функционалните и психомоторните способности;
- да се поттикнува да изведува вежби за правилен и симетричен морфолошки развој, правилно држење на телото во сите положби и правилна функција на локомоторниот апарат;
- да се поттикнува да изведува и применува правилни и координирани вежби за јакнење, лабавење и растегнување, како и елементи од спортовите за создавање основи во спортувањето;
- да се воведува во спортовите и да развива интерес за спортување;
- да ја развива ориентацијата во просторот со вежби и комплекси вежби за психомоторен развој, развој на силата, брзината, еластичноста, снаодливоста, рамнотежата, експлозивноста и др.)
- да (учествува активно во совладување) поттикнува да совладува/стекнува нови вежби и елементи од основите на спортовите и да ги имплементира во игри (штафетни, карактерни, танци, игри без граници, полигони и др.);
- да се поттикнува да го збогатува своето спортско знаење (со совладување) преку оспособување на правилно изведени техники и елементи од основите на атлетиката, гимнастиката, ритмиката, танците и основите на спортските игри;
- да се поттикнува да ги научи и да ги применува правилата за игрите, рамноправно да учествува и соработува во тим-екипа;
- да се поттикнува да развива позитивни ставови, здравствено-хигиенски навики, однос и љубов за одржување на здравјето и негување на сопственото тело;
- да се поттикнува одмерено да постапува за позитивно и превентивно спречување и разрешување на евентуални конфликтни ситуации; ( да развива позитивни психосоцијални и интерперсонални комуникациски способности)
- да се поттикнува да се ослободува од стрес преку физичка активност;
- да се поттикнува да развива култура на однесување во спортувањето ( како учесник, навивач, победник, поразен);

### 3. ЦЕЛИ НА НАСТАВАТА ВО VII ОДДЕЛЕНИЕ

#### Ученикот /ученичката:

- да се оспособува, да изведува вежби за правилен физички развој (оформување на телото) и развивање на базичната моторика на движење и спортување;
- да се поттикнува и да се оспособува да го држи телото правилно во сите положби и тоа во: седење, стојење, движење (одење и трчање);
- да се поттикнува да ги увежбува и усовршува техниките на трчање, скокање во далечина и височина, со позитивни влијанија врз развојот на функционалните и моторичките способности;
- да се поттикнува да ги усвојува и увежбува основните спортско-технички знаења од гимнастиката и ритмиката;
- да се поттикнува да усвојува народни ора од родниот крај и современи танци, да ги развива моторичките способности сообразени со ритмот на музиката;
- да развива чувство за ритам при изведување на ора и танци;
- да се поттикнува да ги усвојува и усовршува спортско техничките и тактичките знаења од кошарката, да ја одржува и развива општата психомоторика, како и специфичната моторика (кошаркарско движење во просторот со топка);
- да се поттикнува да го усвојува основното спортско-техничко знаење од одбојката, да ја одржува и подобрува општата моторика, како и специфичната моторика на движење со рацете и телото во однос на топката;
- да се поттикнува да соработува и учествува во тимска активност, да се поттикнува за фер - плеј игра и правилно однесување на натпреварите (да знае да се радува на победата идостоинствено да го поднесе поразот);
- да се поттикнува да учествува во физички и спортски активности по свој избор;
- да го корегира неправилното држење на телото и појава на маниризми и/или нивно ублажување;
- да се поттикнува, да го унапредува психофизичкото здравје, да го развива спортскиот дух како и интересот и љубовта кон спортот;
- да се стимулира, да ја развива упорноста и волјата при вежбањето и спортувањето;
  
- да се поттикнува да се ослободува од стрес состојби и психичка и физичка напнатост во колективни игри и натпревари;
- да се поттикнува да создава и применува здравствено - хигиенски навики во вежбањето и спортувањето за чување и

унапредување на сопствената хигиена и здравје;

- да се поттикнува правилно да ги применува поимите од воспитно-образовното подрачје физичко и здравствено образование (спортски реквизити, справи и помагала);
- Да развива способности за позитивно емоционално изразување низ игра и адекватни активности;

#### 4. КОНКРЕТНИ ЦЕЛИ

<b>ТЕМА- ВЕЖБИ И ИГРИ ЗА ПРАВИЛЕН ФИЗИЧКИ РАЗВОЈ И ПОДГОТОВКА</b>			
<b>ЦЕЛИ</b>	<b>СОДРЖИНИ</b>	<b>ПОИМИ</b>	<b>Активности и методи</b>
<p><b>Ученикот/ученичката</b></p> <p>- да применува вежби за растегнување, јакнење и лабавење на мускулите за обликување на телото и движењата;</p> <p>- да ја подобрува општата физичка подготовка со правилно изведување вежби за позитивен анатомско - физиолошки, функционален и</p>	<p>-Комплекси вежби за: - главата, рацете и рамениот појас; - трупот (стомачна и грбна мускулатура); - вежби за карличниот појас; -вежби за долните екстремитети. - Комплекс вежби во: стоечка, седечка и лежечка положба; -комплекси вежби без реквизити; - комплекс на вежби со</p>	<p>-вежби и игри за правилен физички раст и развој; -комплекс на вежби; - истегнување(стречинг) на мускулатурата - Јакнење на мускулатурата</p>	<p>- Објаснување, демонстрирање и изведување на вежби за правилен физички развој за целото тело; - Демонстрација и изведба на комплекс вежби за раце и рамениот појас и глава, -демонстрација и изведба на вежби за мускулатурата на трупот - стомачна и грбна, Демонстрација и изведба на комплекс вежби за карличниот појас и долните екстремитети, - Демонстрација и изведба на вежби за физички развој и подготовка за целото тело во стоечка, седечка и лежечка положба, прилагодени на можностите и потребите на учениците со мултихендикеп, -демонстрација и изведба на комплекс на вежби без справи, со реквизити и на справи - Демонстрација и изведба на комплекс вежби со</p>

<p>моторички развој во рамките на можностите на учениците со мултихендикеп.</p>	<p>реквизити:палици, чуњеви, обрачи, топки, јажиња; - комплекс вежби на справи:рипстоли и други справи;</p>	<p>- Лабавење на мускулатурата  - Општа физичка подготовка,  - кифоза, лордоз, сколиоза- оза, рамни стапала;</p>	<p>превентивно делување на појавата на деформитети. - Демонстрација и изведба на елементарни и штафетни игри кои влијаат на правилниот физички раст и развој сообразени со можностите и потребите на учениците со мултихендикеп.</p>
---	---	--	--

ТЕМА- АТЛЕТИКА			
ЦЕЛИ	СОДРЖИНИ	ПОИМИ	Активности и методи
<p>Ученикот / ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- да ги увежбува и усовршува елементите од атлетиката: техники за трчање, скокање и фрлање;</li> <li>- да ја развива и усовршува општата координација и координацијата со рацете со нозете;</li> <li>- да ги развива способностите за истрајно трчање (издржливост и аеробни способности);</li> <li>- да ја одржува и развива способноста за; брзо трчање и развој на анаеробните способности, брзина на движење и експлозивност);</li> <li>- да ги увежбува и усовршува скоковите во далечина и височина (развој на скокалност, координација и експлозивност);</li> <li>- да ја развие силата на мускулните групи на горните и долните</li> </ul>	<p>Ученикот / ученичката:</p> <p><b>Трчање:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- усовршување на техниката висок старт со истрајно трчање;</li> <li>- усовршување на техниката низок старт со брзо трчање;</li> <li>- усовршување на штафетно трчање.</li> </ul> <p><b>Скокање:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- скок од место во далечина;</li> <li>- скок во далечина со залет</li> <li>- „свиена техника,,;</li> <li>- скок во височина</li> <li>„струдел-опчекорн техника</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- стартни блокови</li> <li>- Атлетска патека</li> <li>- Техника „свиена“</li> <li>-Техника „струдел“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Објаснување и изведба на висок старт на даден знак; на места / старт / трчај.</li> <li>- Истрајно трчање на 500 или 600 метри.</li> <li>- Изведување и изведба на низок старт со користење на трите знака, и тоа: на своите места / подготовки се / старт (наставникот внимава на изведувањето на стартот, со настојување на брзо тргнување и експлозивно истрчување.</li> <li>-Изведување техники на атлетски скокови во далечина и височина во четири фази (залет, одраз, лет и доскок) со мерење на должина и висина на скоковите со користење на аудио-визуелни средства од кој ученикот ќе може нагледно да се запознае со четирите фази.</li> <li>- Прескокнување на природни пречки.</li> <li>- Применува штафетни игри, полигони и др.</li> <li>- Избор и дозирање на вежбите врши наставникот согласно можностите и способностите на ученикот;</li> <li>-Преку вербална комуникација и демонстрација наставникот ги пренесува</li> </ul>



<p>екстремитети, рамениот појас и вратот; развој на прецизноста и координацијата на телото во просторот.</p>	<p>„</p> <p><b>Фрлања:</b></p> <p>- фрлање ѓуле, 1 кг, „школска“ техника;</p> <p>- фрлање топче во цел и во далечина.</p> <p>Штафетни игри и полигони (со користење на справи и реквизити).</p>		<p>постапките за учење на елементите од атлетиката,</p> <p>Активност може да се корелираат со активностите и целите во наставниот предмет ориентација и мобилност.</p> <p>Скок на различна височина, со претходно објаснување (превенирање и/или избегнување на физички повреди).</p> <p>Игра со топче кое би требало да биде звучно или на неговото додавање и фаќање да претходи плескање со дланките.</p> <p>Штафетни игри со претходно објаснување и демонстрирање запознавајќи ги со правилата на игрите.</p>
--	---	--	--

ТЕМА – ГИМНАСТИКА СО РИТМИКА			
ЦЕЛИ	СОДРЖИНИ	ПОИМИ	Активности и методи
<p><b>Ученикот/ученичката:</b></p> <p>-да ја усвојува, увежбува и усовршува техниката на елементите од: партерна гимнастика - акробатика; висови и нишања на вратило и алки; елементи на разбој и двовисински разбој;</p> <p>прескокнувања преку јарец, коњ и шведски сандук; ниска греда; ритмика;</p> <p>- да ги усвојува техниките на прескокнување;</p> <p>- да ги развива силата и еластичноста на мускулните групи на горните екстремитети;</p> <p>- да ја развива координацијата и рамнотежата и да ги подобрува способностите на локомоторниот апарат во целина;</p> <p>- да ја јакне силата на мускулните групи на горните екстремитети и рамениот појас;</p> <p>- да ја подобрува општата моторика и координацијата на движење во просторот;</p> <p>- да ја развива рамнотежата;</p>	<p><b>Акробатика:</b></p> <p>- колут напред и назад;</p> <p>- стој на раце со помош и на сид;</p> <p>- Премет во страна „свезда”.</p> <p><b>Прескокоци:</b></p> <p>- разношка и згрчка преку „јарец”; „коњ” или шведски сандук.</p> <p><b>Вратило (дочелно):</b></p> <p>- висови и нишања;</p> <p>-узмав преден, превртување напред.</p> <p><b>Алки (ниски):</b></p> <p>- висови и промена во висење;</p> <p>- нишање во вис.</p> <p><b>Разбој (машки):</b></p> <p>- нишање со потпирање и од нишање во опирање и соскок во предниш и задниш.</p> <p><b>Коњ со рачки:</b></p> <p>- наскок со нишање;</p> <p>- наскок нишање и премаси со едната и другата нога</p> <p><b>Двовисински разбој:</b></p>	<p>-Алки</p> <p>-Разбој за машки и двовисински разбој за женски</p> <p>- Опирања</p>	<p>-Изведување вежби од гимнастиката: акробатика, прескоци преку јарец, вежби на ниска греда и висови и нишања.</p> <p>-Вербално и тактилно ги објаснува движењата, а посебно кај учениците кои се несигурни и имаат отпор и страв при изведувањето на овие вежби).</p> <p>-Штафетни игри со усвоени елементи од атлетика и гимнастика.</p> <p>-Комплекс вежби од корективната гимнастика за ученици со телесни деформитети како и комплекси превентивни вежби за ученици предиспонирани кон телесни деформитети.</p> <p>Развој на поимот за естетика, естетско и правилно држење на телото.</p>

<p>- да се оспособува со посебно влијание врз слушно говорниот апарат за правилно и координирано ритмичко одење и трчање и да развива естетско држење на телото при движењата во простор;</p> <p>- да изведува координирани ритмички поскоци и скокови и ритмички и грациозни движења во просторот усогласени со музика.</p>	<p>-узмах на ниската претка со превртување напред.  <b>Ниска греда:</b>  - одење со потскокнување по ниска греда;  - одење и вртење со потчучнување на едната нога за 180’;  - поскокнување по избор.  <b>Ритмика:</b>  - ритмичко одење и трчање;  - ритмички потскокнувања: детски, мачешки и далековисоки скокови;  - комбинации на ритмичко одење, потскокнувања, трчања со и без реквизит со музика со доволна јачина и прилагодена ученикот да чувствува вибрации од под;  - ритмички вежби со реквизити;  - полигон.</p>	<p>-Замав</p>	<p>Организирање натпревари по ритмика.</p> <p>Спојување на елементи на одредени движења во комплексна целина.</p>
--	---	---------------	---

**ТЕМА - ТАНЦИ**

<b>ЦЕЛИ</b>	<b>СОДРЖИНИ</b>	<b>ПОИМИ</b>	<b>Активности и методи</b>
<p>Ученикот / ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- да усвојува, увежбува и усовршува народни ора и современи танци по избор со поттикнување на позитивните емоционални чувства и развој на моторичките способности во корелација со музика и ритам на движење;</li><li>- да ја развива естетската компонента за став и држење на телото;</li><li>- да ги развива функционалните и психомоторните способности и општата моторика на локомоторниот апарат</li></ul>	<p>-Народни ора: три народни ора по избор на учениците и наставниците; -начини на држење за раце и движење во простор. -Држење на телото во танците</p> <p>- танцови чекори</p> <p>Современи танци: современи танци по избор (2)</p>	<p>Имиња на народни ора и танци</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Објаснување и изведба на научените народни ора и современи танци.</li><li>-Усвојување чекори, движења и игра на нови 3 (три) народни ора, карактеристични за традициите на просторите на живеење.</li><li>-Вежбање на брзината на изведбата на танците (со поспоро и побрзо темпо).</li><li>-Вежбање на правилата за почеток на народното оро.</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>-Играње народни ора со побавно темпо и едноставни чекори (учениците може да изберат уште едно народно оро кое ќе го научат со музика да го играат).</li><li>-Изведување на научените ора и танци на училишните приредби (јакнење на самодовербата кај учениците).</li></ul>

**ТЕМА - КОШАРКА**

<b>ЦЕЛИ</b>	<b>СОДРЖИНИ</b>	<b>ПОИМИ</b>	<b>Активности и методи</b>
<p>Ученикот / ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- да увежбува основни кошаркарски ставови и движења, основни техники на додавања и фаќања на топка во место и движење;</li><li>- да ја поттикнува да ја развива манипулативната моторика;</li><li>- да развива моторички движења на екстремитетите и специфична (кошаркарска) координација во просторот;</li><li>- да развива експлозивна сила на мускулатурата на рацете и нозете;</li><li>- да ја развива прецизноста;</li><li>- да го развива духот на спортско – коректно натпреварување и фер-плеј;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Кошаркарски додавања и фаќања на топката:</li><li>-кошаркарски додавања и фаќања на топката во место и во движење (на различни висини од телото) со една и две раце;</li><li>-кошаркарско водење на топка:</li><li>-кошаркарско водење топка во место и движење со лева и десна рака</li><li>(праволиниско и со промена на правец и брзината на движење).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Двочекор</li><li>-Лична грешка</li><li>-Кошаркарски рекет</li><li>-3 секунди</li><li>-Скок шут</li><li>-Пивотирање.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Вежбање ставови и движења без и со топка.</li><li>-Додавање и фаќање топка во место (со промена на растојание) со две раце во висина на гради и одбиена од подлога, додавање и фаќање над глава, додавање со една рака.</li><li>-Додавање и фаќање топка во парови во движење со освојување на простор, комбинирано додавање и фаќање на топка со водење.</li><li>-Водење топка во место и движење праволиниско, со промена на правец и интензитет, водење на топка со лева и десна рака наизменично помеѓу препреки, комбинирано водење со додавање и фаќање на топка.</li><li>-Шут во кош од место со промена на растојание и позиции (слободни фрлања од помало растојание, од лева и десна страна со и без користење на табла и др.).</li></ul>

<p>- да ги научи и ги применува правилата на кошаркарската игра;</p> <p>- да развива спортско, коректно и фер-плеј натпреварување;</p>	<p>Кошаркарски двочекор: - усвојување и увежбување кошаркарски двочекор.</p> <p>Шутирања на кош: усвојување шутирања на кош од сите позиции од место и движење.</p> <p>Игра:</p> <p>- игра на еден и два коша со примена на основните кошаркарски правила.</p>		<p>-Штафетни игри со научени елементи од кошарката.</p> <p>.</p>
--	--	--	--

**ТЕМА: ФУДБАЛ**

ЦЕЛИ	СОДРЖИНИ	ПОИМИ	Активности и методи
<p>Ученикот /ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- да ги усвојува, увежбува и совладува елементи од фудбалот;</li> <li>-да развива манипулативна моторика и координација во простор;</li> <li>-да ја осознае улогата на моториката поврзана со елементите со топка слободно водење и движење со топка;</li> <li>-да развива општи и посебни моторички движења на локомоторниот апарат;</li> <li>-да усвојува техника на додавање на топката и шутирање во гол.</li> </ul>	<p>Основни елементи во фудбалот</p>	<p>Фудбал</p> <p>Водење на топка во фудбалот</p> <p>Гол во фудбалот</p> <p>Фудбалско шутирање</p> <p>Фудбалско игралиште</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Вежбање ставови и движења без и со топка;</li> <li>-Додавање и слободно водење на топка во фудбалот;</li> <li>-Водење топка во место и движење праволиниско, со промена на правец и интензитет, водење топка со лева и десна нога;</li> <li>-Фудбалско шутирање во сид со прифаќање на одбиена топка;</li> <li>-Фудбалско додавање и примање на топка во парови во место;</li> <li>-Слободно фудбалско шутирање и шутирање на топка во одредена цел и во гол;</li> <li>-Игра - мал фудбал со модифицирани правила;</li> <li>-Елементарни и штафетни игри со топка за фудбал;</li> <li>-Организирана игра (со модифицирани правила) на еден гол;</li> </ul>

Покрај редовната програма може да се реализираат и наставни теми-подрачја во договор со родителите:

- Пливање;
- Активности на снег;
- Возење тротинет, велосипед, ролери;
- Активности во природа: излети и пешачења;
- Училишен спорт;
- Спортски школи и проекти;
- Фитнес;
- Планинарење;
- Лизгање на мраз;
- Куглање;

(Овие наставни теми се реализираат според посебна програма на ниво на училиштето и се реализираат според утврдени стандарди и во зависност од интересите и можностите на родителите)

- пливање со активности на вода и обука
- скијање со обука
- излети и пешачења
- училишен спорт
- спортски школи

## **5. ДИДАКТИЧКИ ПРЕПОРАКИ**

### **Напомени за начинот на планирање и реализација на наставната програма**

Во паралелките во посебните основни училишта и во посебните паралелки при редовните основни училишта составот на учениците е изразито хетероген. За учениците со посебни образовни потреби согласно, со видот и степенот на попреченоста, треба да се практикува строго диференциран и индивидуализан пристап во рамките на воспитно - образовниот процес. Ваквиот приод е во функција на нивните индивидуални специфични потреби, а се очекува да резултира со развивање на индивидуалните потенцијали и секако академски постигнувања.



Во тој контекст, наставниците кои реализираат настава со овие ученици треба:

- Да се обидат при изготвувањето на планирањето (доколку видот и попреченоста на учениците во паралелката го дозволува тоа) да планираат исти содржини, цели и активности за целата паралелка;
- За учениците во паралелката чиј вид и степен на попреченост на дозволува наставниците да планираа исти содржини, цели и активности за целата паралелка, тогаш за нив треба да се планираат парцијална партиципација во рамките на содржините, целите и активностите кои ги реализира целата паралелка;
- Доколку видот и степенот на попреченост е многу сериозен наставникот пристапува кон изготвување интересен индивидуален образовен план за тие ученици во рамките на адаптираните наставни програми (при изготвување на индивидуален образовен план наставникот може да користи наставни содржини и цели и од наставните програми од претходните учебни години). Кога наставникот во индивидуалниот образовен план користи наставни содржини и цели и од наставните програми од претходните учебни години, треба да ги наведе: одделението, содржините како и целта на нивното повторно обработување.

### **Карактеристики на учениците со мултихендикеп**

Развојот на учениците со мултихендикеп ги следи законитостите на развојот карактеристични за севкупната популација. Нивните физиолошки, социјални и емоционални потреби се како и на останатите нивни врстници. Специфичностите се во темпо на развојот, кој е најчесто забавен. Времетраењето и специфичностите на секоја од развојните фази е специфична за секое дете.

Карактеристичните „одлики“ на учениците со мултихендикеп имаат импликации во повеќе области. Учениците со мултихендикеп имаат „сиромашна“ меморија површно, лабилно и краткотрајно внимание, ограничено логичко расудување, дефицитно сознание за себе и опкружувањето, ограничени способности за дискриминација и исклучително редуцирана способност за имагинација и апстракција.

Кај учениците со мултихендикеп примарните пречки се сериозни пречки во психичкиот развој, но исто може да имаат и редукција на слухот и/или видот и симптоми на аутизам. Повеќето од нив се потполно зависни од околината односно потребен им е постојан надзор.

Заради успешно одговарање на сите овие специфични индивидуални потреби на учениците со мултихендикеп како и заради специфичниот стил на учење, наставникот треба да планира различни типови наставни часови ( часови за обработка на наставните содржини, часови за увежбување, за повторување и часови за проверување на нивото на усвоеност на наставните содржини).

Пред да се премине на обработка на нова наставна содржина треба да се искористи предзнаењето на ученикот односно да се тргне од веќе познатото, како вовед во новите содржини. Бидејќи учениците имаат скромни искуства и предзнаења, наставникот пред да започне со обработка на новите наставни содржини треба да планира и да реализира набљудувања и/или посети со цел за стекнување и проширувањена нивните конкретни искуства и предзнаења. За да им овозможи на

учениците постапно усвојување на содржините новото градиво треба да се усвојува етапно. При објаснувањето на новите поими треба да се планира доволно време и да користи повеќе соодветни средства и помагала за успешно приближувањена новиот поим на ученикот. Наставникот треба да користи конкретни предмети и/или нивни модели, внимателно избрани слики, цртежи, илустрации, филмови и сл. При усвојување на нов поим (доколку се усвојува со сите ученици) наставникот го запишува на училишната табла и/или на индивидуална плоча, картон или соодветно парче хартија ( доколку новиот поим се однесува на конкретен ученик). Доколку е потребно наставникот користи синоними познати на ученикот. Дополнителните објаснување треба да бидат концизни и прецизни. Наставникот не треба да воведува нови поими се додека претходните не се потполно усвоени. Доколку наставникот дозволи да се натрупуваа нови поими, вниманието на ученикот флукутира и постепено губи интерес активно да партиципира на часот.

Кај репродуктивното повторување на наставните содржини треба да се внесуваат одредени смислени промени. Тоа е интересно за учениците бидејќи со промените се избегнува монотонијата, а е поефикасно за ученикот затоа што придонесува за потполно остварување на функционалните цели на наставата. Токму тие промени создаваат дополнителни напори и проблеми за овие ученици. Тоа е етапа на усвојување на знаењата кога се оперира со факти, кога се работи на генерализации, за апстракции и разбирање на поставените задачи. Тоа од учениците бара нивно активно творечко решавање, прикажување на постигнатите резултати, а за сето тоа е потребен развиен говор и добри аудитивни способности (компетенции кои овие ученици или не ги поседуваат или се на незадоволително ниво).

Развојот на говорот и слушањето е перманентен процес кој трае во сите етапи од основното образование. За да можат учениците да ги развиваат творечките способности, треба да ги разбираат наставните содржини. Заради тешкотиите во разбирањето на многу изрази, факти, апстракции и генерализации треба да се организираат говорни и слушни вежби. Во случаите со слаби говорни способности тешко може да се постигне учениците самостојно да произнесуваат преструктурирани содржини. Заради тоа овие ученици во фронталниот начин на работа можат да ги изразат сопствените вистински и потенцијални интелектуални творечки способности , како што се: досетливоста, проникливоста, оригиналноста и неконвенционалноста.

При усното проверување на нивото на постигнувањата наставникот треба да поставува прилагодени , соодветни, јасни, разбирливи прашања-задачи по потреба да се користи со дополнителни прашања особено кога сака да ги провери способности на мислењето на ученикот и евентуално формализмот во неговото знаења. Во таквиот начин на проверување субјективниот фактор - наставникот може да има голема улога и постигнувањата на адекватниот однос кон ученикот и во создавањето пријатна клима (со стрпливост и разбирање) како и вреднување на нивото на постигнување на ученикот. Писменото проверување овозможува проверка на познавањето на содржината, способноста за мислење и писмено изразување. За да биде сигурен дека ученикот правилно го разбира усмениот налог истиот го запишува на училишната табла, наставото ливче и сл.

Заради збогатувањето на речникот секојдневно треба да се води слободен разговор инициран од конкретни случувања или импровизирани ситуации.

При реализирање на воспитно-образовниот процес со учениците со мултихендикеп треба да се оперира со богато илустриран материјал. Добро избрана слика, цртеж, илустрација кои може да им обезбедат онаа што сакаме интелектуално сфаќање, логички обработен материјал и сето тоа да го изрази со говор.

Развојот и учењето на учениците со мултихендикеп и со оштетен вид се одвива според истите законитости на развојот како и кај учениците што гледаат, но, постојат разлики и варијанти кои се однесуваат главно на брзината и темпото на нивниот развој. Темпото на стекнување на одредени вештини и знаења кај нив е побавен, а варирањето во брзината на развојот е поголема отколку кај учениците кои имаат вид. Воопшто, кај слепите лица (кои имаат и пречки во психичкиот развој) е потребно постојано зборување, усно обраќање, објаснување, разговор, проверка на разбраното по пат на прашања. Учениците со мултихендикеп со симптоми на аутизам манифестираат доцнења во развојот на говорот и јазикот. Кај нив поголеми се предизвиците на полето на социјалната комуникација и интеракција. Тие исто така може да имаат проблеми со започнувањето и/или спонтано одвивање на конверзацијата. Многу често учениците со аутизам, обраќањето на наставникот не го разбираат како тој да им се обраќа на нив туку на другите што се во просторијата/околината. Да реагираат и/или да одговараат на одредени информации

Тие може да реагираат и/или да одговараат на одредени информации наложни на многу невообичаени, несоодветни, специфични и уникатни начини. Карактеристично за некои од нив е дека без некоја причина во одредени ситуации реагираат агресивно и автоагресивно што може да резултира со сериозни повредувања.

Карактеристика за нив е што тие многу често инсистираат на едноличност, монотоност и стереотипност во однесувањето и опкружувањето. Многу често пружаат отпор на воведување на евентуални промени од било каква природа. Учениците се соочуваат со тешкотии во искажувањето на сопствените потреби, желби, намери и сл. Специфичноста на нивното однесување исто така, претставува постојано повторување на одредени зборови и фрази (ехолалија), како и повторување на одредени движења (ехопроксија). Изразената хипо и хиперактивност е, исто така карактеристична за нив.

При реализацијата на програмата по физичко и здравствено образование се поаѓа од развојните можности, способности и интереси на учениците.

Програмата по физичко и здравствено образование нуди широк спектар на активности **во соработка со родителите** на локално ниво: така во соработка и со помош на родителите можат да се остварат часови по обука на пливање, излети, пешачења во природа, едnodневни излети и планинарења на кратки растојанија и сигурен терен, возење ролери, велосипеди, разни натпревари итн. Овие активности не влегуваат во годишниот фонд од 108 задолжителни часа на настава.

Поради спецификите на наставникот со сигурност треба да продолжи да ја одржува и развива воспоставената вербална и моторичка комуникација со која ќе се одржува дисциплината со целата паралелка. Поради тоа продолжува со увежбување и совладување на елементите од организирано поставување и движење. Оваа тема е многу значајна за организирано движење и безбедност и сигурност во изведувањето на потребните активности со паралелката како целина и во организирањето на другите активности и надвор од него.

Учениците се оптоварени со седечка положба и намалено движење. Наставникот посебно внимание треба да обрне

внимание на вежби за оформување на телото, тема која е задолжително треба да изведува на секој час по физичко и здравствено образование.

И во седмо одделение и покрај тоа што наставникот ги знае учениците според утврдените карактеристики на однесување од изминатата година, сепак на самиот почеток на учебната година прави посебно снимање на психофизичкиот, емоционалниот и социјалниот статус на секој ученик со цел да направи што поуспешно планирање имајќи ги предвид наставните теми и поставените цели во корелација со условите за работа во училиштето со почитување на индивидуалните интереси и психомоторните способности и карактеристи, толку подобро ќе може да се подготви за настава и ќе биде поефикасен и поуспешен во наставата.

Наставникот посебно внимание треба да посвети на вклучување на сите ученици во групните активности, без разлика на нивните способности и половата припадност. Стимулирањето треба да се прави на афирмативниот начин, при што се вреднуваат поединечните постигнувања на секој ученик како негов личен рекорд. Секој ученик се поттикнува да постигне најмногу што може, а не да се следи однапред утврдениот стандард. Целта на наставата по физичко и здравствено образование е да се обезбеди атмосфера на релаксација.

И покрај тоа што наставникот ја знае здравствената состојба на секој ученик, тој посебно внимание треба да обрне внимание да не настанале промени во здравствениот статус на учениците за време на распустот.

## **6. ОЦЕНУВАЊЕ НА ПОСТИГАЊАТА НА УЧЕНИЦИТЕ**

Според поставените цели на наставната програма по физичко и здравствено образование, наставникот реализира бројчано оценување (дијагностичко, формативно, микросумативно и сумативно) при што предвид ги има следните компоненти:

- усовршување на природните форми на движење, како и учење и совладување на други моторички елементи;
- подигнување на психомоторните способности и способноста на локомоторниот апарат;
- совладување на елементите од основите на атлетиката, гимнастиката, игрите и подрачјата по избор;
- редовност, залагање, соработка и помагање на ученикот на часовите;
- фер-плеј однесување на часовите и натпреварите, почитување победа и пораз, како нормални појави на натпреварите;
- придонес во остварување на позитивни емоционални ефекти;
- почитување и исполнување на здравствено-хигиенските задачи во однос на облеката, пред физичките активности и по нив;
- дисциплина, почитување на кукниот ред на спортската сала и училиштето и исполнување на поставените задачи од страна на наставникот и други елементи кои наставникот ќе ги постави како специфика на условите за работа и остварувањето на локалните интереси, како и договорот со родителите.

За постигањата на учениците се води дневник за сите наведени компоненти од кој се извлекува оценката на ученикот. Оценката е бројчана, а во неа се опфатени постигањата поврзани со елементите определени со целта на наставната програма по физичко и здравствено образование.

## **7. ПРОСТОРНИ УСЛОВИ ЗА РЕАЛИЗАЦИЈА НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА**

За реализација на наставната програма по физичко и здравствено образование потребна е спортска сала и отворени спортски терени. Нивниот број и големина се регулирани со Нормативот за наставен простор и наставни средства и помагала донесен од министерот за образование и наука.

## **8. НОРМАТИВ ЗА НАСТАВЕН КАДАР**

Завршен факултет за физичка култура VII/1 степен, наставен смер

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

датум на започнување: 01.09.2014година

## Потпис и датум на утврдување на наставната програма

Адаптираната наставната програма по физичко и здравствено образование за VII одделение на деветгодишното основно образование за учениците со мултихендикеп во посебните училишта и посебните паралелки во основните училишта, врз основа на утврдената соодветна наставна програма за деветгодишно основно образование, на предлог на Бирото за развој на образованието, ја утврди

РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА  
МИНИСТЕРСТВО ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА  
Бр. 11-14400/1 од 10.09.2014 година  
Скопје

Министер

---

Abdilaqim Ademi

Изготвил: работна група, координатор Мустафа Алиу, советник  
Контролирал: Трајче Ѓорѓиевски, раководител на одделение  
Одобрил: м-р Митко Чешларов, раководител на сектор