

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 VIII одделение на деветгодишното основно образование за учениците со оштетен слух во посебните училишта и посебните паралелки во основните училишта.



МИНИСТЕРСТВО ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА
БИРО ЗА РАЗВОЈ НА ОБРАЗОВАНИЕТО

АДАПТИРАНА НАСТАВНА
ПРОГРАМА ЗА УЧЕНИЦИТЕ СО
ОШТЕТЕН СЛУХ

ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ

VIII ОДДЕЛЕНИЕ

Скопје, август 2014

ДЕВЕТГОДИШНО
ОСНОВНО ОБРАЗОВАНИЕ

1. ЦЕЛИ НА НАСТАВАТА ВО VIII ОДДЕЛЕНИЕ

Ученикот /ученичката:

- да изведува вежби за правилен физички развој (оформување на телото) и развивање на базичната моторика на движење и спортување;
- да го држи телото правилно во сите положби, и тоа во: седење, стоење, движење (одење и трчање);
- да ги увежбува и усовршува техниките на трчање, скокање во далечина и височина, со позитивни влијанија врз развојот на функционалните и моторичките способности;
- да ги усвојува и увежбува основните спортско-технички знаења од гимнастиката и ритмиката;
- да усвојува и изведува до 3 народни ора од родниот крај и современи танци, развој на моторичките способности сообразени на ритмот на музиката;
- да ги усвојува и усовршува спортско техничките и тактичките знаења од фудбалот, да ја одржува и развива општата психомоторика, како и специфичната моторика;
- 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 соработува и учествува во тимска активност, да поседува фер - плеј способности и однесувања во натпреварите;
- да го збогатува фондот на знаковниот јазик;
- да се ослободува од стрес состојби и психичка и физичка напнатост, кои произлегуваат од оштетувањето на слухот и говорот во колективни игри и натпревари;
- да создава и применува здравствено - хигиенски навики во вежбањето и спортувањето за чување и унапредување на сопствената хигиена и здравје;
- правилно да ги применува поимите од воспитно-образовното подрачје физичко и здравствено образование (спортски реквизити, справи и помагала).

2. КОНКРЕТНИ ЦЕЛИ

ТЕМА: ВЕЖБИ И ИГРИ ЗА ПРАВИЛЕН ФИЗИЧКИ РАЗВОЈ И ПОДГОТОВКА			
Цели	Содржини	Поими	Активности и и методи
<p>Ученикот/ученичката:</p> <p>- да применува комплекси вежби за истегнување, јакнење и лабавење на мускулатурата на телото(главата, рацете и рамениот појас, трупот, карлицата и долните екстремитети;</p> <p>- да ја подобрува општата подвижност и моторика преку правилно изведување на вежби за обликување за позитивен анатомско - физиолошки, функционален и моторички развој.</p>	<p>-Комплекси вежби за:</p> <p>- главата, рацете и рамениот појас;</p> <p>- трупот (стомачна и грбна мускулатура);</p> <p>- вежби за карличниот појас;</p> <p>-вежби за долните екстремитети.</p> <p>- Комплекс вежби во: стоечка, седечка и лежечка положба;</p> <p>-комплекси вежби без реквизити;</p> <p>- комплекс на вежби со реквизити:палици, чуњеви, обрачи, топки, јажиња;</p> <p>- комплекс вежби на справи:рипстоли и други справи;</p>	<p>-вежби и игри за правилен физички раст и развој;</p> <p>-комплекс на вежби;</p> <p>- истегнување(стречинг) на мускулатурата</p> <p>- Јакнење на мускулатурата</p> <p>- Лабавење на мускулатурата</p> <p>- Општа физичка подготовка</p>	<p>- Објаснување, демонстрирање и изведување на вежби за правилен фиизчки развој за целото тело;</p> <p>- Демонстрација и изведба на комплекс вежби за раце и рамениот појас и глава,</p> <p>-демонстрација и изведба на вежби за мускулатурата на трупот - стомачна и грбна,</p> <p>- Демонстрација и изведба на комплекс вежби за карличниот појас и долните екстремитети,</p> <p>- Демонстрација и изведба на вежби за физичи развој и подготовка за целото тело во стоечка, седечка и лежечка положба, прилагодени на можностите и потребите на учениците со оштетен слух и говор,</p> <p>-демонстрација и изведба на комплекс на вежби без справи, со реквизити и на справи</p> <p>- Демонстрација и изведба на комплекс вежби со превентивно делување на појавата на деформитети.</p> <p>- Демонстрација и изведба на елементарни и штафетни игри кои влијаат на правилниот физички раст и развој сообразени со можностите и</p>

<p>- да се запознаат со видовите деформитети како последица од неправилното држење на телото</p>		<p>-кифоза, лордоз, сколиоза, рамни стапала;</p>	<p>потребите на учениците со оштетен слух и говор. Најчесто се користи демонстративниот метод покажувајќи ги постапките и активностите; - Метод на илустрација преку која учениците можат да видат што се бара од нив; - Наставникот користи тотална метода (говор и знаковен јазик) при објаснување и комуникација со учениците;</p>
--	--	--	---

ТЕМА: АТЛЕТИКА			
Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p>Ученикот/ученичката:</p> <p>- да ги увежбува и усовршува елементите од атлетиката: техниката на трчањето, скокање и фрлање; - да ја развива и усовршува општата координација и координацијата со рацете со нозете; - да ги развива способностите за истрајно трчање (издржливост и аеробни способности); - да ја одржува и развива способноста за брзо трчање и</p>	<p>Трчање:</p> <p>-Штафетно трчање (усовршување и натпревари)</p> <p>Скокови: (усовршување и</p>	<p>-атлетски натпревари</p> <p>- Атлетска техника</p> <p>- Тактики во атлетиката</p> <p>-Брзо трчање</p>	<p>- Демонстрација и изведба на висок старт на даден знак; на места / старт / трчај. - Истрајно трчање на 700 или 800 метри. - Увежбување на низок старт со користење на трите знака, и тоа: на своите места / подготви се / старт (наставникот внимава на изведувањето на стартот, со настојување на брзо тргнување и експлозивно истрчување. Звучните сигнали се заменуваат со светлосни. - Увежбување техники на атлетски скокови во далечина и височина</p>

<p>развој на анаеробни способности, брзина на движење и експлозивност);</p> <p>- да ги увежбува и усовршува скоковите во далечина и височина (развој на скокалност, координација и експлозивност);</p> <p>- да ја развие силата на мускулните групи на горните екстремитети, рамениот појас и вратот; развој на прецизноста и координацијата на телото во просторот.</p> <p>- да ја усвои техниката на фрлање ѓуле и топче во цел;</p>	<p>натпревари) - во далечина- “свиена или висечка техника” - во височина- “опчекорна или стредел техника”</p> <p>Фрлање ѓуле “школска или бочна техника”</p>	<p>-Правила на атлетски дисциплини</p>	<p>атлетски скокови во далечина и височина во четири фази (залет, одраз, лет и доскок) со користење на видео материјал од кој ученикот ќе може нагледно да се запознае со четирите фази;</p> <p>-Изведување техники на атлетски скокови во далечина и височина со мерење на должина и висина на скоковите</p> <p>- Прескокнување на природни пречки.</p> <p>- Натпревари меѓу учениците, полигони, штафетни игри: 4X60м; 4X100м; 4X300м;</p> <p>- Демонстрација и увежбување на техниката на фрлање ѓуле во четири фази: подготвителна, фаза на прстигнување, фаза на максимално напрегање и фаза на одржување рамнотежа;</p> <p>-Натпревари меѓу учениците во фрлање ѓуле;</p> <p>- Избор и дозирање на вежбите врши наставникот согласно можностите и способностите на ученикот;</p> <p>- Метод на демонстрација – наставникот ги покажува постапките и активностите;</p> <p>- Метод на илустрација преку која учениците можат да видат што се бара</p>
--	--	--	---

			од нив; - Наставникот користи тотална метода (говор и знаковен јазик) при објаснување и комуникација со учениците;
--	--	--	---

ТЕМА: ГИМНАСТИКА СО РИТМИКА

Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p>Ученикот/ученичката:</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>Акробатика:</p> <p>- колут напред и назад;</p> <p>- стој на раце со помош и на сид;</p> <p>- Премет во страна „свезда”.</p> <p>Прескокоци:</p> <p>- разношка и згрчка преку „јарец”; „коњ” или шведски сандук.</p> <p>Вратило (дочелно):</p> <p>- висови и нишања;</p> <p>-узмах преден, превртување напред.</p> <p>Алки (ниски):</p> <p>- висови и промена во висење;</p> <p>- нишање во вис.</p> <p>Разбој (машки):</p> <p>- нишање со потпирање и од нишање во опирање и соскок</p>	<p>- Алки</p> <p>- Разбој за машки и двовисински разбој за женски</p> <p>- Опирања</p> <p>- Замав</p>	<p>- Демонстрација и изведба на колут напред назад, стој на раце, премет на страна „свезда,“ ,мост</p> <p>- Демонстрација и изведба на ритмички потскокнувања детски, далекувисоки, еленски, галоп и мачкини</p> <p>- Демонстрација, увежбување и изведба на вежба на подлога во состав од повеќе елементи од акробатика во траење од 10-15 секунди;</p> <p>-Демонстрација и изведба на згрчка и разношка, со помош и самостојно,</p> <p>-Демонстрација и изведба на дочелно вратило висови, нишање и узмах со помош и самостојно,</p> <p>-Покажување и изведба на висови и промена на висови и нишање во вис преден со помош и самостојно,</p>

<p>- да ја подобрува општата моторика и координацијата на движење во просторот; - да ја развива рамнотежата;</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 се оспособува со посебно влијание врз слушно говорниот апарат за координирани ритмички поскоци и скокови и за ритмички и грациозни движења во просторот усогласени со музика.</p>	<p>во предниш и задниш. Коњ со рачки: - наскок со нишање; - наскок нишање и премаси со едната и другата нога Двовисински разбој: -узмах на ниската притка со превртување напред. Ниска греда: - одење со потскокнување по ниска греда; - одење и вртење со потчучнување на едната нога за 180°; - поскокнување по избор.</p> <p>Ритмика: - ритмичко одење и трчање; - ритмички</p>		<p>-Покажување и изведба на нишање во потпор и упор и соскок во предниш и задниш, со помош и самостојно,</p> <p>-Демонстрација и изведба на наскок на коњ со рачки и премаси со едната и со другата нога со помош и без,</p> <p>-Демонстрација и изведба на узмах и копревртување напред со помош и самостојно,</p> <p>-Демонстрација и изведба на одење, поскокнување, вртење со потчучнување за 180°, - Демонстрација и изведба на вага и скок од греда; -Демонстрација, увежбување и изведба на вежба на греда од совладани гимнастички елементи;</p> <p>-Демонстрација, увежбување и изведба на комбинација на ритмичко одење и потскокнување со и без реквизити со музика;</p>
--	--	--	---

	<p>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>(Наставникот посветува посебно внимание на помагањето и асистенцијата при изведувањето на вежбите.)</p> <p>- Наставникот користи тотална метода (говор и знаковен јазик) при објаснување и комуникација со учениците; -Метод на илустрација – преку која учениците ќе можат да видат што се бара од нив, како се изведуваат одредени вежби, како и снимени спортски натпревари и манифестации, олимпијади од разни области на спортски игри и ритмичка гимнастика</p>
--	--	--	--

ТЕМА: ТАНЦИ			
Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p>Ученикот/ученичката:</p> <p>- да усвојува, увежбува и усовршува народни ора и современи танци по избор со поттикнување на позитивните емоционални чувства и развој на моторичките способности со посебно влијание врз</p>	<p>Народни ора: - совладување и изведба на три народни ора по избор на учениците и наставниците (Начини на</p>	<p>-народни ора, -модерни танци</p>	<p>- Демонстрација на основните чекори и движења на нови 3 (три) народни ора, карактеристични за традициите на просторите на живеење по избор на учениците; -Увежбување на основните чекори и движења; - Увежбување и изведба на научените</p>

<p>слушно говорниот апарат во корелација со музика и ритам на движење; - да ја развива естетската компонента за став и држење на телото; - да ги развива со посебно влијание врз слушно говорниот апарат функционалните и психомоторните способности и општата моторика на локомоторниот апарат.</p>	<p>држење за раце и движење во простор; - држење на телото во танците; - чекори во танците). Современи танци: - современи танци по избор (2).</p>		<p>народни ора и современи танци; (да се применуваат ора и танци со поспоро и побрзо темпо, музика со доволна јачина и прилагодена ученикот да чувствува вибрации). - Метод на демонстрација – наставникот ги покажува постапките и активностите; -Метод на илустрација – преку која учениците ќе можат да видат што се бара од нив, како се изведуваат одредени движења и чекори кај одредени танци; -Изведба на научените ора и танци на училишни приредби и манифестации надвор од училиште што допринесува до јакнење на самовербата кај учениците; - Наставникот користи тотална метода (говор и знаковен јазик) при објаснување и комуникација со учениците;</p>
--	---	--	--

ТЕМА: СПОРТСКИ ИГРИ - ОДБОЈКА

Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p>- да усвојува, увежбува и усовршува основни одбојкарски ставови и движења, основни техники на одбивање, со прсти и чекан на топка;</p> <p>- да ја развива мускулатурата на манипулативната моторика и координацијата во просторот;</p> <p>- да развива општи и посебни моторички движења на локомоторниот апарат специфични за одбојката;</p> <p>- да учествува со совладани елементи во штафетни игри и полигони;</p> <p>- да почитува коректно и фер плеј натпреварување.</p>	<p>- основни одбојкарски ставови (паралелен и дијагонален). Одбивање на топка со прсти и чекан:</p> <p>- одбивање во разни правци. - Школски сервис, совладување и увежбување.</p> <p>Игра:</p> <p>- игра на мини игралишта со доминација на одбивањето преку ниска мрежа. Штафетни игри и полигони со научени елементи од одбојката.</p>	<p>- Одбојката како спортска игра;</p> <p>- паралелен став, -дијагонален став,</p> <p>- Одбивање со: Прсти - „Чекан”</p> <p>-прием на топка,</p> <p>- „Повалка”</p>	<p>- Демонстрација и изведба на основни одбојкарски ставови(паралелен и дијагонален) .</p> <p>- Одбивање на топка со две раце над глава и кон соученик. - Одбивање водење топка во место над глава. - Одбивање напред кон соученик. - Слободно одбивање над глава во место и со поместување на учениците. - Сервирање на топка, школска техника. - Штафетни игри и полигони со научени елементи од одбојката. -Звучните сигнали на наставникот да се заменат со светлосни; - Метод на демонстрација – наставникот ги покажува постапките и активностите; -Метод на илустрација – преку која учениците ќе можат да видат што се бара од нив, како се изведуваат одредени вежби, како и снимени одбојкарски натпревари; - Посета на одбојкарски натпревар; - Наставникот користи тотална метода (говор и знаковен јазик) при објаснување и комуникација со учениците.</p>

ТЕМА: СПОРТСКИ ИГРИ - ФУДБАЛ

Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p>Ученикот/ученичката:</p> <p>Ученикот / ученичката: - да усвојува, увежбува и усовршува основни елементи од фудбалската техника;</p> <p>- да ја развива мускулатурата на долните екстремитети и целиот локомоторен апарат;</p> <p>- да развива општи и посебни моторички движења на локомоторниот апарат специфични за фудбалската игра;</p> <p>- да учествува со совладани елементи во штафетни игри и полигони</p> <p>- да почитува коректно и фер плеј натпреварување.</p>	<p>Техника -додавање и примање на топка со нога, глава и гради; -водење на топки; -жонглирање со топка; - удари на гол со нога и глава; -голманска техника</p> <p>Игра: - игра на еден и два гола со примена на елементи од техника и правила на игра. Штафетни игри и полигони со усвоени елементи од техника.</p>	<p>-фудбал -фудбалска техника -правила на игра - меѓуодделенски натпревари</p>	<p>- Демонстрација, изведба и увежбување на техниките на додавање, примање, водење и жонглирање; - Демонстрација, изведба и увежбување удари на топка со нога и глава; - Демонстрација, изведба и увежбување на голманска техника; - Натпревари во рамки на одделението и училиштето; - Разна форми на штафетни игри и полигони се со цел да се усоврши примената на елементите од техника во различни временски и просторни услови; - Разни форми на игра на еден и два гола со примена на правила; -Звучните сигнали на наставникот да се заменат со светлосни; - Метод на демонстрација – наставникот ги покажува постапките и активностите; -Метод на илустрација – преку која учениците ќе можат да видат што се бара од нив, како се изведуваат</p>

			<p>одредени вежби, како и снимени фудбалски натпревари;</p> <ul style="list-style-type: none">- Посета на фудбалски натпревар;- Наставникот користи тотална метода (говор и знаковен јазик) при објаснување и комуникација со учениците;
--	--	--	---

НАСТАВНИ ТЕМИ – ПОДРАЧЈА КОИ СЕ РЕАЛИЗИРААТ ВО ДОГОВОР СО РОДИТЕЛИТЕ

- *ПЛИВАЊЕ СО АКТИВНОСТИ НА ВОДА И ОБУКА НА ОСНОВНИ ЕЛЕМЕНТИ*
- *СКИЈАЊЕ СО ОБУКА НА ОСНОВНИ ЕЛЕМЕНТИ*
- *ПИНГ-ПОНГ*
- *ИЗЛЕТИ (СО ПЕШАЧЕЊА, СО ВЕЛОСИПЕДИ)*
- *УЧИЛИШТЕН СПОРТ*
- *СПОРТСКИ ШКОЛИ*
- *ПЛАНИНАРЕЊЕ*
- *ВЕЛОСИПЕДИЗАМ*
- *РОЛЕРИ*
- *МИНИ ТЕНИС*
- *БАДМИНТОН.*

3. ДИДАКТИЧКИ ПРЕПОРАКИ

Наставната програма за физичко и здравствено образование за учениците се организира и реализира на совладаните елементи од наставните програми за ВИ и ВИИ одделение. Програмата овозможува континуитет на претходните наставни програми со вградување на спецификите за возраста и содржините кои доаѓаат како надградба во темите синтетизирајќи ги научените елементи од спортовите и новите елементи кои треба во наставата да се научат сообразено со способностите на учениците со цел да се постигне повисок квалитет во наставата и поширок спектар на совладани елементи од спортовите и постигнување на здравствени ефекти.

Првата тема Вежби и игри за правилен физички развој и подготовка останува како општа и основна потреба на учениците за перманентно подигнување на општите физички способности и подвижност на локомоторниот апарат и организмот во целина, за што наставниците треба да обрнат внимание на изборот и влијанието на вежбите, елементите и игрите со одмерено дозирање и разновидност во работата да се задржи и унапреди интересот и мотивацијата за вежбање. Наставниците треба да обрнат посебно внимание учениците правилно да ги изведуваат елементите со реквизити и помагала адекватно на способностите и возраста.

Во VIII одделение наставните теми Атлетика и гимнастика со ритмика наставникот треба да ги насочи кон совладување на новите елементи, правилно да се изведуваат и воедно да го подигне спортското знаење на повисоко ниво.

Наставникот го следи морфолошкиот статус на учениците и презема мерки при евентуална појава на телесни деформитети и тоа со засилен интензитет и внимание кон овој проблем со примена на адекватни комплекси вежби. Поради тоа на секој час по физичко и здравствено образование задолжително се изведуваат вежби за оформување на телото и движењата, а наставникот треба на учениците да им задава и домашни задачи за вежбање на вежби за оформување на симетрично тело и движења. Учениците се мотивираат редовно и правилно да вежбаат и да го негуваат своето тело.

Наставникот треба да ја има во предвид специфичноста на учењето и работењето на учениците со оштетен слух и говор. Во зависност од индивидуалните способности на учениците и тежината на наставниот материјал во работата може да се користи и методата на дактилологија и знаковен јазик, сурдотехнички помагала. Наставникот го следи изговорот на нови зборови, корегира и влијае на проширување и збогатување на речникот на учениците.

По договорот со родителите, наставникот подготвува програма за избраните содржини - теми – наставно подрачје.

4. ОЦЕНУВАЊЕ НА ПОСТИГАЊАТА НА УЧЕНИЦИТЕ

Според Законот за основно образование, Концепцијата и целите на наставната програма по физичко и здравствено образование, постигањата на учениците во осмо одделение бројчано се оценуваат. При формирањето на бројчаната оценка наставникот води сметка за сите постигања на ученикот во наставата, бидејќи сите тие се подеднакво важни. Имено, тој бројчаната оценка ја формира според ангажирањето на ученикот, спортското знаење, физичкиот напредок и способностите, залагањето, редовноста, комуникацијата, фер-плеј однесувањето, соработката имагањето, исполнувањето на здравствено-хигиенските услови и навиките пред, за време и по изведувањето на наставата. Во физичкото и здравственото образование нема посебни часови за оценување. Наставникот на секој час ги следи постигањата на ученикот во сите компоненти, ги евидентира и на тие основи формира оценка. На часот по физичко и здравствено образование наставникот посебно внимава наставата да ја

изведува без никакви стресови или стрес ситуации, така што ученикот секој час треба да го заврши со позитивно емоционално чувство.

Физичките способности кај учениците се различни, па поради тоа наставникот не смее од нив да бара или поставува какви било норми за оценка. Секој индивидуално се оценува врз основа на залагањето и способностите, редовноста и другите елементи. Индикаторите на здравјето (психомоторните и функционалните способности) не се норми за оценување, тоа се елементи за наставникот да знае кого колку може да го оптовари ученикот во границите на позитивното влијание.

5. ПРОСТОРНИ УСЛОВИ ЗА РЕАЛИЗАЦИЈА НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА

Програмата во однос на просторните услови се темели на Нормативот за простор, опрема и наставни средства за деветгодишното основно училиште донесен од страна на министерот за образование и наука со Решение бр. 07-1830/1 од 28.02.2008 година.

6. НОРМАТИВ ЗА НАСТАВЕН КАДАР

Завршен факултет за физичка култура VII/1 степен, наставна насока

Потпис и датум на утврдување на наставната програма

Адаптираната наставната програма по физичко и здравствено образование за VIII одделение на деветгодишното основно образование за учениците со оштетен слух 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

Бр. 11-15588/1
29.09.2014 година

Министер

Abdilaqim Ademi

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