

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 вид во посебните училишта и посебните паралелки во основните училишта.

**АДАПТИРАНА НАСТАВНА  
ПРОГРАМА ЗА УЧЕНИЦИТЕ СО  
ОШТЕТЕН ВИД**



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

**ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ**

**V Ш 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 се ослободува од стрес состојби и психичка и физичка напнатост 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).

#### 4. КОНКРЕТНИ ЦЕЛИ

ТЕМА- ВЕЖБИ И ИГРИ ЗА ПРАВИЛЕН ФИЗИЧКИ РАЗВОЈ И ПОДГОТОВКА			
ЦЕЛИ	СОДРЖИНИ	ПОИМИ	Активности и методи
<p><b>Ученикот/ученичката:</b></p> <p>Ученикот / ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- да применува вежби за растегнување, јакнење и лабавење на мускулите за обликување на телото и движењата;</li> <li>- да ја подобрува општата физичка подготовка со правилно изведување вежби за позитивен анатомско - физиолошки, функционален и моторички развој.</li> <li>- да ги одржува и подобрува индикаторите на здравјето (психомоторните способности).</li> </ul>	<p>-Комплекси вежби за:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рамениот појас, вратот и горните екстремитети;</li> <li>- трупот (стомачна и грбна мускулатура);</li> <li>- вежби за карличниот дел и долните екстремитети.</li> </ul> <p>- Комплекс вежби на партер со поскокнувања, скокања во место и движење;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекс вежби на рипстоли и други справи;</li> <li>- комплекс на вежби со реквизити за развивање на силата, за истегнување и лабавење;</li> <li>- елементарни и штафетни игри.</li> </ul>	<p>-Јакнење, лабавење и истегнување на мускулатурата</p> <p>- спортска општа физичка подготовка</p> <p>- вежби за рамениот појас, за трупот, карличниот појас- предели- топографија на телото.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Објаснување, демонстрација и изведба на комплекси на вежби за обликување на телото и движењата.</li> <li>- Дозирање на вежбите, особено на истрајното трчање кое треба да биде умерено според способностите на учениците.</li> <li>- Комплекс вежби за сите мускулни групи на телото (рамениот појас, вратот и горните екстремитети, мускулатурата на трупот - стомачна и грбна и мускулатурата на карличниот дел и долните екстремитети).</li> <li>- Изведување вежби во стоечка или седната положба со статичен и динамички карактер, видови на поскоци и скокови во место и движење, комбинирано користење на реквизити.</li> <li>- Комплекс вежби и движења за превентивно делување од појавата на деформитети.</li> <li>- Елементарни и штафетни игри.</li> </ul> <p>На слепите ученици им се дава знак со плескање на рацете за времето (почеток на одредена активност).</p> <p>- (Важно е на ученикот со оштетен вид вербално да му се објаснат движењата кои треба да ги направи, или пак да ја осознае положбата на телото на неговиот соученик за соодветното движење преку допир). Во рамките на овој вид вежби од особена важност е примената и на соодветни вежби од психомоторна реедукација.</p>

<b>ТЕМА- АТЛЕТИКА</b>			
<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 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 аеробни и анаеробни 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 екстремитети, рамениот појас и вратот; развој на прецизноста и координацијата на телото во просторот.</li> </ul>	<p>Трчање:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Штафетно трчање (усовршување натпревари)</li> </ul> <p>Скокови:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(усовршување натпревари)</li> <li>- во далечина-“свиена или висечка техника”</li> <li>- во височина-“опчекорна или стредел техника”</li> </ul> <p>Фрлање ѓуле</p> <p>“школска техника”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- штафетно трчање,</li> <li>и</li> <li>атлетски натпревари и</li> <li>и</li> <li>-свиена техника,</li> <li>-опчекорна техника,</li> <li>-брзо трчање</li> <li>-правила на атлетските дисциплини</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Објаснување, демонстрација и изведба на висок старт на даден знак; на места / старт / трчај.</li> <li>- Истрајно трчање на 700 или 800 метри.</li> <li>- Увежбување 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).</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).</li> <li>- натпревари меѓу учениците, полигони, штафетни игри: 4X60м; 4X100м; 4X300м.</li> <li>- учество на кросеви и натпреварување во парови слабовиден со слеп ученик и натпревари на малите олимписки игри.</li> <li>Активност може да се корелираат со активностите и целите во наставниот предмет ориентација и мобилност.</li> <li>Скок на различна височина, со претходно објаснување (превенирање и/или избегнување на физички повреди).</li> </ul>

ТЕМА – ГИМНАСТИКА СО РИТМИКА			
ЦЕЛИ	СОДРЖИНИ	ПОИМИ	Активности и методи
<p>Ученикот / ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- да ја усвојува, увежбува и усовршува техниката на елементите од гимнастиката и ритмиката со тенденција за нивно поврзување во комбинации;</li> <li>- да ја развива силата на големите мускулни групи, координација во просторот, еластичноста, локалната координација, рамнотежата и експлозивноста;</li> <li>- да се оспособува да помага и асистира;</li> <li>- да ја усовршува техниката на прескокнување-развивање на експлозивност, брзина, скокалност, координација во просторот со сигурно доскокнување;</li> <li>- да ја јакне силата на мускулните групи на горните екстремитети;</li> </ul>	<p>Акробатика:</p> <p>техника стој на раце и мост мост, Премет на страна „свезда”.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- машка и женска шпага;</li> <li>- челна вага</li> <li>- ритмички прескокнувања;</li> <li>- комбинации од совладани елементи</li> </ul> <p>Прескокнувања:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техника на разношка и згрчка преку “коњ”</li> </ul> <p>Вратило (дочелно и високо):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- усовршување на техниката на нишање во вис;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Алки</li> <li>- Разбој за машки и двовисински разбој за женски</li> <li>- Опирања Замав</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Објаснување, демонстрација на вежби од акробатика, прескоци преку јарец со помош и под надзор на наставникот, вежби на ниска греда и висови и нишања на алки, разбој и вратило.</li> <li>(Наставникот посветува посебно внимание на асистенцијата при изведувањето на вежбите.)</li> <li>- Вежби за истегнување и превентива за појава на телесни деформитети.</li> <li>- Асистенција и помагање при изведбата на вежбите кај учениците кои имаат страв и несигурност.</li> <li>- Користење на метод на дополнителни вежби комплекс вежби од корективната гимнастика за ученици со телесни деформитети додека учениците чекаат ред за вежбање, како и комплекси превентивни вежби за ученици предиспонирани кон телесни</li> </ul>

<p>- да ја подобрува општата моторика и координацијата на движење во просторот;</p> <p>- да ја развива рамнотежата;</p> <p>- да се оспособува за правилно и координирано ритмичко одење и трчање и да развива естетско држење на телото при движењата во простор;</p> <p>- да се оспособува за координирани ритмички поскоци и скокови и за ритмички и грациозни движења во просторот усогласени со музика.</p> <p>-да ја совлада техниката на основните елементи од акробатиката, машки и женски разбој, алки, коњ со рачки, вратило, греда</p>	<p>-во предниш зафат на десно потколено.</p> <p>- техника на вртење во упор јавајќи напред и назад;</p> <p>Алки (ниски):</p> <p>- висови и промена во viseње;</p> <p>- нишање во вис преден.</p> <p>Разбој (машки);</p> <p>- нишање со потпирање и од нишање во опирање.</p> <p>Греда</p> <p>Средно-висока одење, трчање и потскокнувања; детски потскоци, вртења и ваги на греда; увежбужување</p> <p>- доскокнување од греда</p> <p>Коњ со рачки:</p> <p>- наскок со нишање;</p> <p>- наскок нишање и опчекорување со една па со друга нога.</p> <p>- соскоци</p> <p>Двовисински разбој;</p>		<p>деформитети.</p> <p>- Полигони.</p> <p>- Комбинирање ритмички состави од научени елементи со и без реквизити.</p> <p>-Објасување, демонстрација и изведба на естетско држење на телото, одење и трчање.</p> <p>-Организирање натпревари по танцување.</p> <p>Спојување на елементи на одредени движења во комплексна целина- композиција.</p> <p>-објаснување, демонстрација и изведба на основните елементи од акробатиката, машки и женски разбој, вратило, алки, коњ со рачки и греда и поврзување на елементите во композиција,</p>
--	--	--	--

	<p>-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. - Ритмика:</p> <p>увежбување на состави; -ритмичко одење и трчање; -ритмички потскокнувања: детски, мачешки и далековисоки скокови; -комбинации на ритмичко одење, потскокнувања, трчања со и без реквизит со музика; - ритмички вежби со реквизити;</p>		
--	---	--	--



<b>ТЕМА – ТАНЦИ</b>			
<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 екори во танците</p> <p>Современи танци: современи танци по избор (2)</p>	<p>-Имиња на народни ора и танци</p>	<p>-Објаснување, демонстрација и изведба на научените народни ора и современи танци, -Усвојување чекори, движења и игра на нови 3 (три) народни ора, карактеристични за традициите на просторите на живеење, -Вежбање на брзината на изведбата на танците (со поспоро и побрзо темпо), -Со удар со ногата на подот на слепите ученици им се сигнализира дека започнува играњето на орото, -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), -Изведување на научените ора и танци на училишните приредби (јакнење на самодовербата кај учениците),</p>

<b>ТЕМА: ГОЛБАЛ</b>			
<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 и совладува елементи од фудбалот;</li> <li>-да ја осознае улогата на моториката поврзана со елементите со топка слободно водење и движење со топка;</li> <li>-да усвојува техника на додавање на топката и шутирање во гол во голбалот.</li> </ul>	<p>-Основни елементи од голболот:водење, шутирање, додавање на разни начини, -постигнување на погодок во голбалот,</p>	<p>-Водење на топка во голбалот</p> <p>-Гол во голбалот</p> <p>-Голбалско шутирање шутирање</p> <p>-Голбалско игралиште</p> <p>-Голбал</p>	<p>-Објаснување, демонстрација и изведба на слободно водење на топка во голбалот.</p> <p>-Голбалско шутирање во сид со прифаќање на одбиена топка.</p> <p>-голбалско додавање и примање на топка во парови во место.</p> <p>-Слободно голбалско шутирање и шутирање на топка во одредена цел и во гол.</p> <p>-голбал со модифицирани правила.</p> <p>Елементарни и штафетни игри со голбалска топка,</p> <p>-Голбалот е игра со специјална звучна топка наменета за слепи лица. Се прпорачува да се изработи модел на фудбалски терен од пластелин (слепите ученици да добијат елементарна претстава за каква игра станува збор).</p>

## 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 со тандем велосипеди за слабовиден и слеп ученик.
- РОЛЕРИ
- МИНИ ТЕНИС
- БАДМИНТОН
- ЛИЗГАЊЕ
- Брајов шах.

### 3. ДИДАКТИЧКИ ПРЕПОРАКИ

Наставната програма за физичко и здравствено образование за учениците се организира и реализира на совладаните елементи од наставните програми за VI и VII 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.

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

За учениците со оштетен вид најважно е сите активности по овој предмет по вербален пат да се објаснуваат од страна на наставникот. Ученикот со оштетен вид по тактилен и аудитивен пат да ги перципира и восприема информациите и деталите за активностите кои треба да се изведат. За време на часовите во зависност од конкретната активност на наставникот му се препорачува да употребува звучни предмети како на пример звучна топка.

За учениците со оштетен вид, исто така, е важно за време на часовите да се работи и на психомоторната реедукација во корелација со темите и активностите.

Она што е неизбежно за овој предмет е неговото корелирање со предметот ориентација и мобилност преку консултација на двајцата наставници.

Преку овој предмет ученикот со оштетен вид се мотивира да размислува за своето тело, правилно да го осознава и разбира, да размислува за своето здравје, правилно да го чува и заштитува.

Преку овој предмет на наставникот му се овозможува употребувајќи ја својата креативност и професионалност правилно да го насочи растот и развојот на ученикот/ученичката.

Доколку условите на училиштето дозволуваат, наставникот во планирањето и изведувањето на активностите по предметот физичко и здравствено образование треба да употреби и специфични наставни помагала како, на пример, вакуум преса или shell touch апарат со цел рељефно да преслика одредени движења или положби на телото кои ученикот со оштетен вид тактилно ќе ги почувствува и ќе научи правилно да ги изведува.

#### 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 и помагањето, исполнувањето на здравствено-хигиенските услови и навики 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**

За реализација на наставната програма по физичко и здравствено образование со учениците со оштетен вид за осмо одделение во основното образование предвидени се наставници со завршен факултет за физичка култура 7/1 степен на образование, наставен смер и соодветна дефектолошка дообразба.

## **7. НОРМАТИВ ЗА НАСТАВЕН КАДАР**

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

## 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 вид 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.11-15641/1

30.09.2014 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

