

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 пречки во психичкиот развој во посебните училишта и посебните паралелки во основните училишта.

**АДАПТИРАНА НАСТАВНА  
ПРОГРАМА ЗА УЧЕНИЦИТЕ СО  
ПРЕЧКИ ВО ПСИХИЧКИОТ РАЗВОЈ**



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

# **ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ**

**V Ш ОДДЕЛЕНИЕ**

Скопје, август 2014

**ДЕВЕТГОДИШНО  
ОСНОВНО ОБРАЗОВАНИЕ**

## **1.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 VIII одделение се надоврзува на наставната програма за седмо 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 применува и развива локомоторната координација и ориентација во просторот со вежби и комплекси вежби;)отстри
  - да ја развива ориентацијата во просторот со вежби и комплекси вежби за психомоторни способности ( координација на движењата и просторот, 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);

### 3. ЦЕЛИ НА НАСТАВАТА ВО VIII 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 оспособува да го држи телото правилно во сите положби, и тоа во: седење, стоење, движење (одење и трчање);
- да се поттикнува, да ги увежбува 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, развој на моторичките способности сообразени на ритмот на музиката;
- да се поттикнува, да ги усвојува и усовршува спортско техничките и тактичките знаења од фудбалот, да ја одржува и развива општата психомоторика, како и специфичната моторика;
- 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 воведува и учествува во тимско изведување на вежбите;
- да се оспособува за адекватна моторичка активност при слушањето на музика;
- да стекне сигурност во движењето во микро и макропростор;
- да се корегира неправилното држење на телото и појава на маниризми и/или нивно ублажување;
- да се поттикнува, да соработува и учествува во тимска активност, да поседува фер - плеј способности и однесувања во натпреварите;
- 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, да ги осознае и правилно да ги применува поимите од воспитно-образовното подрачје физичко и здравствено образование (спортски реквизити, справи и помагала);

#### 4. КОНКРЕТНИ ЦЕЛИ

ТЕМА 1 : ВЕЖБИ И ИГРИ ЗА ПРАВИЛЕН ФИЗИЧКИ РАЗВОЈ И ПОДГОТОВКА			
ЦЕЛИ	СОДРЖИНИ	ПОИМИ	Активности и методи
<p><b>Ученикот/ученичката:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- да се поттикнува, да изведува вежби за растегнување, јакнење и лабавење на мускулите за обликување на телото и движењата;</li> <li>- да поттикнува, да ја подобрува општата физичка подготовка со правилно изведување вежби за позитивен анатомско - физиолошки, функционален и моторички развој;</li> <li>- да се стимулира 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:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- партер со поскокнувања, скокања во место и движење;</li> <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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Јакнење, лабавење и истегнување на мускулатурата</li> <li>- спортска општа физичка подготовка</li> <li>- вежби за рамениот појас, за трупот, карличниот појас-предели</li> <li>- топографија на телото.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Објаснување, демонстрирање и изведување 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>-Објаснување, демонстрирање и изведување на 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>-Објаснување, демонстрирање и 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>-Објаснување, демонстрирање и изведување на комплекс вежби и движења за превентивно делување од појавата на деформитети;</li> <li>-Објаснување, демонстрирање и изведување на елементарни и штафетни игри</li> </ul> <p><b>Препорака :</b> Секаде каде може да се вклучат вежби од психомоторна реедукација. Сите активности треба да бидат планирани организирани според потребите на ученикот и во зависност од неговата состојба.</p>

**ТЕМА 2: АТЛЕТИКА**

<b>ЦЕЛИ</b>	<b>СОДРЖИНИ</b>	<b>ПОИМИ</b>	<b>Активности и методи</b>
<p><b>Ученикот / ученичката:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- да се поттикнува, да ги увежбува елементите од атлетиката: техники за трчање, скокање и фрлање;</li> <li>- да се поттикнува, да ја развива и увежбува општата координација и координацијата со рацете со нозете;</li> <li>- да се поттикнува, да ги развива способностите за истрајно трчање (издржливост и аеробни способности);</li> <li>- да се поттикнува, да ја развива способноста за брзо трчање и развој на аеробни и анаеробни способности, брзина на движење и</li> </ul>	<p>Трчање: -Штафетно трчање (усовршување на натпревари)</p> <p>Скокови: (усовршување на натпревари) - во далечина-“свиена или висечка техника” - во височина- “опчекорна или стредел техника”</p> <p>Фрлање гуле “школска или бочна техника”</p>	<p>Атлетски и натпревари</p> <p>Атлетска и техника</p> <p>Тактики во атлетиката</p> <p>Брзо трчање</p> <p>Правила на атлетските дисциплини</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Објаснување, демонстрирање и изведување на висок старт на даден знак; (на места / старт / трчај)</li> <li>- Истрајно трчање на 200 или 400 метри.</li> <li>- Објаснување, демонстрирање и изведување на 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>-Објаснување, демонстрирање и изведување на 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 натпревари на малите олимписки игри.</li> </ul> <p>Препорака: Скок на различна височина, со претходно објаснување и демонстрирање (превенирање и/или избегнување на физички повреди).</p>

<p>експлозивност); - да се поттикнува, да ги увежбува скоковите во далечина и височина (развој на скокалност, координација и eksplozivnost); - да се поттикнува, да ја развива силата на мускулните групи на горните екстремитети, рамениот појас и вратот; развој на прецизноста и координацијата на телото во просторот;</p>			
--	--	--	--



### ТЕМА 3 : ГИМНАСТИКА СО РИТМИКА

ЦЕЛИ	СОДРЖИНИ	ПОИМИ	Активности и методи
<p><b>Ученикот / ученичката:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Да се поттикнува и увежбува техниката на елементите од гимнастиката и ритмиката со тенденција за нивно поврзување во комбинации;</li> <li>- Да се поттикнува, да ја развива силата на големите мускулни групи, координација во просторот, еластичноста, локалната координација, рамнотежата и експлозивноста;</li> <li>- да се поттикнува, да се оспособува да помага и асистира;</li> <li>- да се поттикнува, да ја увежбува техниката на прескокнување-развивање на експлозивност, брзина, скокалност, координација во просторот со сигурно доскокнување;</li> <li>- да се поттикнува, да ја јакне силата на мускулните групи на горните екстремитети;</li> <li>- да се поттикне, да ја подобрува општата моторика и координацијата на движење во просторот;</li> </ul>	<p><b>Акробатика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-техника стој;</li> <li>-мост техника</li> <li>-Премет во страна „свезда”.</li> <li>-машка и женска шпага;</li> <li>- една од вагите</li> <li>- ритмички прескокнувања;</li> <li>- комбинации од совладани елементи</li> </ul> <p><b>Прескокнувања:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-техника на разношка и згрчка преку “коњ”</li> </ul> <p><b>Вратило (дочелно и високо):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- усовршување на техниката на нишање во вис;</li> <li>- во предниш зафат на десно потколено.</li> </ul>	<p>Алки</p> <p>Разбој за машки и двовисински разбој за женски</p> <p>Опирања Замав</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Објаснување,демонстрирање и изведување на вежби од гимнастиката: 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>- Објаснување,демонстрирање и изведување на штафетни игри и полигони со усвоени елементи од атлетика и гимнастика.</li> <li>- Објаснување,демонстрирање и изведување на вежби за истегнување и превентива за појава на телесни деформитети.</li> <li>- Посебни активности и методи при изведбата на вежбите кај учениците кои имаат страв и несигурност.</li> <li>- Објаснување,демонстрирање и изведување</li> </ul>

<p>- да се поттикнува, да ја развива и усовршува рамнотежата;</p> <p>- да се поттикнува, да се оспособува за правилно и координирано ритмичко одење и трчање;</p> <p>- да се поттикнува за естетско држење на телото при движењата во простор;</p> <p>- да се поттикнува, да се оспособува за координирани ритмички поскоци и скокови и за ритмички движења во просторот усогласени со музика.</p>	<p>-техника на вртење во упор јавајќи напред и назад;</p> <p>Алки (ниски):</p> <p>- висови и промена во висење;</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 потскокнувања, вртења и ваги на греда; увежбжување</p> <p>- доскокнување од греда</p> <p>Коњ со рачки:</p> <p>- наскок со нишање;</p> <p>- наскок нишање и</p> <p>- опчекорување со една па со друга нога</p> <p>- соскоци</p> <p>Двовисински разбој;</p> <p>-узмах на ниската притка со превртување напред.</p>		<p>на комплекс вежби од корективната гимнастика за ученици со телесни деформитети, како и комплекси превентивни вежби за ученици предиспонирани кон телесни деформитети.</p> <p>- Полигони.</p> <p>- Објаснување, демонстрирање и изведување на вежби од комбинирање ритмички состави од научени елементи со и без реквизити.</p> <p>- Развој на поимот за естетика, естетско и правилно држење на телото.</p> <p>- Спојување на елементи на одредени движења во комплексна целина.</p> <p>Игри: имитација на движењата на животните.</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;</p> <p>-Метод на илустрација – преку која учениците ќе можат да видат што се бара од нив, како се изведуваат одредени вежби,</p>
--	---	--	--

	<p>Ниска греда:  -одење со  потскокнување по  ниска греда;  -одење и вртење со  потчучнување на едната  нога за 180’;  - поскокнување по  избор.  - Ритмика:   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>		<p>како и снимени спортски натпревари и манифестации, олимпијади од разни области на спортски игри и ритмичка гимнастика.</p>
--	--	--	---

**ТЕМА 4 : ТАНЦИ**

ЦЕЛИ	СОДРЖИНИ	ПОИМИ	Активности и методи
<p><b>Ученикот / ученичката:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- да се поттикнува , да усвојува, увежбува 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 се поттикнува и развива естетската компонента за став и држење на телото;</li> <li>- да се поттикнува, да ги развива функционалните и психомоторните способности и општата моторика на локомоторниот апарат;</li> <li>- да се поттикнува да учествува во игри и да ги почитува правилата на играта;</li> <li>- да ги развива психомоторните димензии: брзина, снаодливост, издражливост, правилна и навремена реакција, еластичност и сл.</li> <li>- да помага, соработува, комуницира и дисциплинирано да реализира</li> </ul>	<p>Народни ора:</p> <p>Народни ора по избор на учениците и наставниците;</p> <p>Начини на држење за раце и движење во простор.</p> <p>Држење на телото во танците</p> <p>екори во танците</p> <p>Современи танци: современи танци по избор (2)</p>	<p>Имиња на народни ора и танци</p>	<p>Демонстрација и изведба на научените народни ора и современи танци.</p> <p>Демонстрација и изведба на чекори, движења и игра на нови 3 (три) народни ора, карактеристични за традициите на просторите на живеење.</p> <p>Вежбање на брзината на изведбата на танците (со побавно и побрзо темпо).</p> <p>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).</p> <p>Танцови игри проследени со музика</p> <p>Изведување на научените ора и танци на училишните приредби (јакнење на самовербата кај учениците).</p> <p>Игри за меѓусебна комуникација</p> <p>Игри за меѓусебно помагање</p> <p>Метод на демонстрација – наставникот ги покажува постапките и активностите;</p> <p>Метод на илустрација – преку која учениците ќе можат да видат што се бара од нив, како се изведуваат одредени движења и</p>

поставени задачи; -да се увежбува самостојно да ги изведува игрите;			чекори кај одредени танци;
---	--	--	----------------------------

**ТЕМА 5: ФУДБАЛ**

ЦЕЛИ	СОДРЖИНИ	ПОИМИ	Активности и методи
<p><b>Ученикот/ученичката:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-да се поттикнува да ги усвојува, да ги увежбува и совладува елементи од фудбалот;</li> <li>-да се поттикнува , да развива манипулативна моторика и координација во простор;</li> <li>-да се поттикнува да развива општи и посебни моторички движења на локомоторниот апарат;</li> <li>-да се поттикне да ја осознае улогата на моториката поврзана со елементите со топка слободно водење и движење со топка;</li> <li>-да се поттикнува, да ја увежбува и усвојува техника на додавање на топката и шутирање во гол;</li> <li>-да се потткнува, да го развива духот на спортско корективно натпреварување и фер-плеј</li> </ul>	<p align="center">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>	<p>Објаснување,демонстрирање и изведување на слободно водење на топка во фудбалот.</p> <p>Објаснување,демонстрирање и изведување на фудбалско шутирање во сид со прифаќање на одбиена топка.</p> <p>Објаснување,демонстрирање и изведување на фудбалско додавање и примање на топка во парови во место.</p> <p>Објаснување,демонстрирање и изведување на слободно фудбалско шутирање и шутирање на топка во одредена цел и во гол.</p> <p>Објаснување,демонстрирање и изведување елементарни и штафетни игри со топка за фудбал.</p> <p>Игра - мал фудбал со модифицирани правила.</p>

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;
- Пинг понг;

(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 ПРЕЧКИ ВО ПСИХИЧКИОТ РАЗВОЈ**

Специфичностите кај учениците со пречки во психичкиот развој се јавуваат во темпото на развојот кој најчесто е забавен. Кај учениците со пречки во психичкиот развој се аспектирани степенот на интелигенција, квалитетот на перцепцијата, способностите на анализа и синтеза, мислењето, памтењето, вербалните способности, мотивацијата како и моторните и социјалните компетенции. Овие ученици се со сиромашен речник, недоволниот лексички фонд не им дозволува да ги изразат своите мисли и истовремено му го отежнува разбирањето на искажаното од страна на соговорникот. Во говорните ситуации често употребуваат многу воопштени, нејасни, неопределени и несоодветни зборови (исказите не се прецизни или воопшто не се соодветни за предметите за кои говорат).

Тешкотијата во ориентацијата во просторот претставува голем проблем при развивањето на способностите за читање, пишување и извршување на математички задачи. Тешкотиите при памтењето доаѓаат до израз во бавниот процес на памтење и отсуство на примена на техниките на запамтување. Некои истражувања покажуваат дека и овие ученици можат да бидат успешни, доколку се исполнат одредени предуслови. Секоја нова содржина треба максимално да биде прилагодена на способностите на ученикот, адекватно дозирана со примена на соодветни и за ученикот интересни наставни средства. Неопходно е повеќе пати да се повторува на нови примери, со нови наставни средства и дидактички материјал. Дури и на добро разбрана и усвоена содржина може да се градат нови педагошки барања. Се препорачува изготвување на индивидуализирани наставни ливчиња за повторување, утврдување и увежбување на одредени содржини. На краткотрајното задржување на вниманието на некоја содржина (флукуирачко внимание), може да се влијае преку одредени методски постапки (развивање интерес на содржината кој вклучува одредени задачи - налози, разбирливост на градивото кое му се презентира на ученикот, примена на дидактички материјал кој е интересен, различен и не е оптоварен со непотребни детали. Подрачјето на перцептивниот развој вклучува низа компоненти како основа за успешно учење. Особено се значајни оние кои се одговорни за аудитивната, визуелната, тактилната и кинестетичката т.е. интерпретација на околината од страна на ученикот на споменатите подрачја. Додека во перцепирањето секогаш е присутна сензорната дразба на тоа што ќе перципираме влијае и состојбата во која се наоѓаме, претходното искуство кое го поседуваме, па според тоа перципирањето не претставува само пасивно регистрирање на дразбите кои делуваат на нашите сетилни органи. Предуслов е и на



тактилното сензорно функционирање. Испитувањата покажуваат дека освен тешкотиите во перцепирањето во едно сетилно подрачје, кај нив може да се јават тешкотии во интеграцијата на информациите од повеќе сензорни подрачја, како и тешкотии во селективната детекција кои се однесуваат на перцепциите на релевантните карактеристики на дразбата. Овие ученици најчесто учат по пат на имитации, затоа наставникот треба да биде во улога на модел кој учениците ќе го имитираат.

Учењето нови содржини треба да претставува надградување врз претходното знаење (секојдневни искуства) на учениците. Во таков педагошки дијалог учениците можат да ги покажат сопствените знаења и вештини и активно да партиципираат во текот на часот. При педагошки дијалог наставникот формира јасна претстава за нивото на усвоеност на одредени содржини и вештини.

При планирањето наставникот треба да го почитува принципот на функционално учење, наученото на часот да биде практично применливо во секојдневното живеење. Тоа ќе биде дополнителен мотив за учениците побрзо и поуспешно да учат. Учениците ќе бидат мотивирани, а интересот за учење ќе биде поголем доколку наставната содржина е презентирана во вид на приказна, на ниво кое е разбирливо за учениците. Треба да се избегнува непотребно оптоварување со фактографски податоци кои се речиси неупотребливи за оваа популација. Учениците треба да се постојано ангажирани и истовремено задоволни, а наставникот дискретно треба да ги има сите во фокус, да се обидува да одговори на нивните специфични потреби и афинитети.

- 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, еднодневни 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 осмо 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 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.

## **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

### **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 пречки во психичкиот развој 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. 11-15629/1

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

