РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА
МИНИСТЕРСТВО ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА
Биро за развој на образованието
СКОПЈЕ 1

Примено: 24. 06. 2010			
Орг. единица	Број	Прилог	Вредност
07	2428/1		

Врз основа на член 55 став 1 од Законот за организација и работа на органите на државната управа („Сл. весник на РМ" бр. 58/00 и 44/02) и член 30 од Законот за основно образование („Сл. весник на РМ" бр. 103/08), министерот за образование донесе наставна програма по предметот *физичко и здравствено образование* за III одделение на деветгодишното основно образование за учениците со пречки во психичкиот развој.

АРХИВСКИ ПРИМЕРОК

МИНИСТЕРСТВО ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА
БИРО ЗА РАЗВОЈ НА ОБРАЗОВАНИЕТО

АДАПТИРАНА НАСТАВНА ПРОГРАМА ЗА УЧЕНИЦИТЕ СО ПРЕЧКИ ВО ПСИХИчКИОТ РАЗВОЈ

ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ

III ОДДЕЛЕНИЕ

ДЕВЕТГОДИШНО ОСНОВНО ОБРАЗОВАНИЕ

Скопје, јуни 2010

1. ЦЕЛИ НА НАСТАВАТА ВО III ОДДЕЛЕНИЕ

Ученикот /ученичката:

- да се оспособува за правилно држење и симетричен развој на телото преку соодветни вежби;
- да увежбува правилни и координирани природни движења со рацете, нозете и другите делови на телото за оптимална функција на локомоторниот апарат;
- да учествува во игри и да се поттикнува на соработка и натпревар во колективни игри;
- да ја развива локомоторната моторичка координација и ориентација во просторот;
- да увежбува и совладува нови моторички елементи од основите на атлетиката и гимнастиката и од други спортови;
- да учествува рамноправно и да соработува во тимско изведување на вежбите и игрите;
- да развива способности за позитивно емоционално изразување низ игра и адекватни физички активности;
- да се поттикнува да учествува во активности по свој избор.

2. КОНКРЕТНИ ЦЕЛИ

ТЕМА 1: ВЕЖБИ ЗА ОРГАНИЗИРАНО ПОСТАВУВАЊЕ И ДВИЖЕЊЕ			
Цели	**Содржини**	**Поими**	**Активности и методи**
Ученикот /ученичката: • да го усовршува поставувањето и движењето; • да ја развива локомоторната способност за движење во сите правци; • да го развива општото чувство и вештини за координирано и симетрично поставување во колона, редица и во движење; • да ги развива перцептивните и просторните способности потребни за движењето во колона и редица; • да развива способности за позитивни емоционални доживувања при моторни активности.	• Увежбување на поставувањето на учениците во две врсти • Увежбување на поставувањето на учениците во колона по еден во место и во движење • Вртење во место, налево и надесно; налевокруг (вртење за 180^{0}) • Движење право, цик-цак, (лево-десно), полукружно и кружно (по обележани геометриски форми) • Формирање групи во обележан простор	Вртење: • налево; • надесно; • налевокруг.	• Учениците се поставуваат: во една редица; во две редици; во колона по еден и двајца, учениците се движат во колона по еден и двајца; трчање право и кружно; • учениците се движат по линии обележани во сала, игралиште - отворен терен, по кои го одржуваат правецот на движењето; • се групираат во помали групи за изведување на моторички движења и вежби. • се поставуваат во помали групи налево, надесно и во круг за изведување на моторички движења и вежби.

ТЕМА 2: ВЕЖБИ ЗА ОФОРМУВАЊЕ НА ТЕЛОТО И ДВИЖЕЊАТА (СЕ ИЗВЕДУВААТ НА СЕКОЈ ЧАС)			
Цели	**Содржини**	**Поими**	**Активности и методи**
Ученикот /ученичката: - да се поттикнува да изведува вежби со вратот, главата, рацете, трупот и нозете (правилно и координирано); - да се поттикнува да изведува вежби за јакнење, лабавење и истегнување; - да го развива чувството за естетско изведување на движењата; - да изведува вежби сообразено со определен ритам и темпо; - да се стимулира правилно да ги изведува вежбите во седење, полулежење и лежење на стомак и грб.	- Вежби за вратот, главата и рацете (раменоот појас) - Вежби за трупот - Вежби за карлицата и нозете - Посебни комплекси на вежби со превентивно и корективно влијание за телесните деформитети	- Клекнување и потклек-нување; - склекови-клекнување на една и на две нозе; - исчекори; напред; налево, надесно, косо напред налево или надесно, назад.	- Вежби за оформување на телото и движењата; - вежби за истегнување на телото; - превентивни вежби за предиспонираноста на учениците кон определени телесни деформитети (кифоза, сколиоза); - вежби за симетричен развој и правилно држење на телото; - комплекси вежби за симетричен развој и правилно држење на телото; - информирање на учениците за позитивното влијание на вежбите.

ЖОМИЈА ...МЕНИНА

Ѓ. Хорватовиќ

ТЕМА 3: ОСНОВИ НА АТЛЕТИКАТА			
Цели	**Содржини**	**Поими**	**Активности и методи**
Ученикот /ученичката: ▸ да ги усовршува техниките на: одење, трчање и скокање; ▸ да ги развива големите мускулни групи на рацете, трупот, карлицата и нозете; ▸ да развива чувство за ритам: бавен, среден и брз (во одење и трчање); ▸ да ја развива општата подвижност на локомоторниот апарат и координирано движење; ▸ да ја користи техниката на отскокнување и доскокнување (од место и со затрчување); ▸ да ги совладува техниките на фрлање и фаќање и да ја развива прецизноста; ▸ да изведува движења по надолжната оска на своето тело и да ја увежбува рамнотежата на телото.	▸ Скок од место ▸ Скок со залет- затрчување (во височина и далечина) ▸ Фрлање и фаќање топче ▸ Фрлање топче во цел ▸ Играње дама ▸ Игри во место и во движење ▸ Додавање и примање на топки	▸ Цел за: фрлање, дофрлување и префрлување; ▸ скокалност; ▸ доскокнување.	▸ Вежби: одење, трчање, скокање, фрлање, фаќање, *движење на рацете и нозете, држење на трупот и главата;* ▸ штафетни игри со совладани елементи од основите на атлетиката; ▸ играње дама (натпревари); ▸ скокање со јаже; групно на едно јаже и индивидуални скокања; ▸ скок во висина, со внимание во отскокнувањето и доскокнувањето (амортизација на мека подлога); ▸ фрлање топче во цел; ▸ дофрлување на топка; ▸ префрлување топка преку ниска мрежа со погодување на определена цел.

ТЕМА 4: ОСНОВИ НА ГИМНАСТИКАТА			
Цели	**Содржини**	**Поими**	**Активности и методи**
Ученикот/ученичката: ▸ да увежбува ползење и тркалање околу надолжната осовина на лева и десна страна; ▸ да ја развива координацијата во просторот и чувството за движење на партер во различни положби на телото; ▸ да увежбува движење со завртувања; ▸ да ја совладува и увежбува техниката на правилно дигање и носење; ▸ да користи и увежбува техника за заедничко носење на предмети; ▸ да ја развива силата и подвижноста на големите мускулни групи; ▸ да се воведува во естетско и елегантно држење на телото и неговите делови.	Акробатика ▸ Колут напред ▸ Тркалање (надолжната оска) ▸ Клацкалка: клацкање на грб и стомак ▸ Разни видови лазење (со провлекување) Справи ▸ Ниски гимнастички справи: ▸ Разбој, греда, рипстоли и др.: качување, висење и слегување ▸ Ниска шведска клупа (одење и лазење). ▸ Дигање и носење ▸ Надвлекување	▸ Колут напред; ▸ тркалање; ▸ клацкање; ▸ рипстоли; ▸ шведска клупа; ▸ низок разбој.	▸ Изведување на основните гимнастички елементи; ▸ носење предмет на глава и увежбување држење на телото во целина; ▸ изведување на вежби за координација на движењата на телото во просторот; ▸ качување на гимнастички справи; ▸ носење и изведување на основните гимнастички елементи; ▸ штафетни игри со совладани елементи од основите на атлетиката и гимнастиката со внимание кон оптовареноста; ▸ дигање, носење и надвлекување во границите на можностите на децата од оваа возраст.

ТЕМА 5: ИГРИ

Цели	**Содржини**	**Поими**	**Активности и методи**
Ученикот /ученичката: ▸ да ја осознае функцијата на правилата на игрите; ▸ да ги развива психомоторните димензии: брзина, снаодливост, издржливост, правилна и навремена реакција, еластичност и др.; ▸ да помага, соработува, комуницира и дисциплинирано да реализира поставени задачи; ▸ да ги развива способностите за контро-лирано однесување и искажување на емоциите во натпреварите и како учесник-натпреварувач и како навивач; ▸ да се поттикнува да игра во сообразност на ритамот на музиката.	▸ Игри со топка ▸ Штафетни игри ▸ Игри без граници ▸ Народни и други танци	▸ Спортско однесување	▸ Игри во кои се развива желбата за победа, *натпреварувачки дух*, способности за придонес во екипата, помагање и навивање; ▸ играње елементарни игри, штафетни игри, игри без граници и сл.; ▸ танцови игри проследени со музика.

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;
- Училиштен спорт;
- Спортски школи и проекти.

(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).

3. ДИДАКТИЧКИ ПРЕПОРАКИ

При реализацијата на програмата за 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: задолжителни, во кои се природните движења и основите на атлетиката и гимнастиката со игрите и областите кои опфаќаат пливање, активности на снег и во природа, активностите со возење и сл. како посебни тематски подрачја според интересот и потребите на учениците и родителите, а треба да се реализираат во локалната средина од која се очекува значителен напредок на локално ниво и користењето на природните услови.

Важно е наставникот на првите часови што е можно побргу да воспостави вербална и моторичка комуникација со која ќе ги воведе учениците како паралелка, односно целина во организирано поставување и движење. Оваа тема е многу значајна за организирано движење, безбедност и сигурност во изведувањето на потребните активности со паралелката како целина и во организирањето на другите активности во училиштето и надвор од него. Исто така, вежбите за оформување на телото спаѓаат во темата која задолжително се изведува на секој час по физичко и здравствено образование.

Многу е битно на самиот почеток на учебната година наставникот да направи снимање на психофизичкиот, емоционалниот и социјалниот статус на секој ученик со цел да подготви планирање имајќи ги предвид наставните теми и поставените цели во корелација со условите за работа во училиштето со почитување на индивидуалните

интереси и психомоторни способности на учениците. Посебно треба да обрне внимание на здравствената состојба на учениците, особено на оние ученици кои имаат телесни оштетувања и лекарски забрани за целосни или делумни моторички вежби. При вакви случаи наставникот е должен да ги почитува мислењата и укажувањата на стручните лица за здравствената состојба на учениците.

Наставникот е должен уште на почетокот на учебната година да знае дали има ученици со забрана или ограничена физичка активност поради прележана болест или тегоби или болест на кардиоваскуларниот систем. Тој е должен да го почитува лекарскиот наод и препораката, да се консултира дали може и колку може да работи со таквите ученици.

Со оглед на возраста на учениците моторичките активности ќе се реализираат, пред сѐ, преку подвижни игри, со настојување да се задоволат интересите на учениците, да се остваруваат позитивните емоционални ефекти, ученикот да ги почитува своите другарчиња, да им помага и да се развива колективното и групното решавање на задачите, да се развива културата на почитување, сознанија за убавото и негување на сопственото тело.

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

При подготовката наставникот обрнува внимание на рационалното користење на условите за работа. Во годишната подготовка задолжително ги планира наставните теми додека, пак, наставните теми во соработка со родителите се планираат врз основа на условите за работа во училиштето и локалната средина, родителите се анкетираат, се формираат групи, се подготвува посебна програма за изведба, а ако има потреба покрај наставникот се ангажира и друго стручно лице. Наставните теми се изведуваат во присуство на еден од родителите или старател.

4. ОЦЕНУВАЊЕ НА ПОСТИГАЊАТА НА УЧЕНИЦИТЕ

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

- усовршување на природните форми на движења 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 после нив;
- дисциплина, почитување на куќниот 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 описна, во неа се опфатени постигања поврзани со елементите поставени со целта на наставната Програма по физичко и здравствено образование за трето одделение.

5. ПРОСТОРНИ УСЛОВИ ЗА РЕАЛИЗИРАЊЕ НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА

Програмата во однос на просторните услови за реализација се темели на Нормативот за простор за I, II и III одделение и на наставните средства за III одделение донесен од страна на министерот за образование и наука.

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 на Министерството за образование и наука.

6. НОРМАТИВ ЗА НАСТАВЕН КАДАР

Наставата по физичко и здравствено образование за трето одделение може да ја реализира лице кое завршило:
- Филозофски факултет-Институт за дефектологија, дипломиран дефектолог;
- дефектолошки факултет согласно Законот за основно образование.

7. ОЧЕКУВАНИ РЕЗУЛТАТИ

Ученикот/ученичката:

- изведува вежби со рацете, нозете и трупот;
- разликува брзо од споро одење и трчање;
- зазема разни положби со телото во стоење, клечење, коленичење, полулежење и лежење на грб и стомак;
- правилно го држи телото во седење и движење;
- правилно се поставува и движи во една и две редици, во колона по еден и двајца;
- правилно и координирано се движи во просторот;
- праволиниски се движи и одржува рамнотежа;
- правилно скока и доскокнува, правилно фаќа и фрла во далечина, погодува цел;
- правилно и координирано изведува основни гимнастички елементи на партер;
- соработува, помага, тимски работи и учествува во игри;
- изведува складни и ритмички движења, игра според ритмот на музиката, изведува танци и игри во различен ритам и движења;
- има здравствено-хигиенски навики по извршени активности на часот по физичко и здравствено образование;
- развива моторичката координација и ориентација во различен простор;
- изведува адекватни вежби за симетричен морфолошки развој;
- учествува во игри (штафетни, карактерни, танци и др.)
- увежбува и совладува нови моторички елементи од основите на атлетиката и гимнастиката и од други спортови.

Бр. 07-521/30
23.06. 2010 год.
СКОПЈЕ

8. ПОТПИС И ДАТУМ НА ДОНЕСУВАЊЕ НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА

Наставната програма по физичко и здравствено образование за трето одделение на деветгодишното основно образование за учениците со пречки во психичкиот развој ја донесе

Скопје 23. 06. 2010

Никола Тодоров,
министер за образование и наука