

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 и наука донесе наставна програма по предметот *физичко и здравствено образование* за II отделение на деветгодишното основно образование за учениците со аутизам.

АДАПТИРАНА НАСТАВНА  
ПРОГРАМА ЗА  
УЧЕНИЦИТЕ СО АУТИЗАМ



МИНИСТЕРСТВО ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА  
БИРО ЗА РАЗВОЈ НА ОБРАЗОВАНИЕТО

# ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ

## II ОДДЕЛЕНИЕ

ДЕВЕТГОДИШНО  
ОСНОВНО ОБРАЗОВАНИЕ

Скопје, мај 2009

## 1. ЦЕЛИ НА НАСТАВАТА ЗА II ОДДЕЛЕНИЕ

### Ученикот/ученичката:

- да се оспособува за правилно држење на телото преку соодветни вежби;
- да се поттикнува да се запознае со обликот, карактеристиките и можностите на сопственото тело;
- да го доживува односот на сопственото тело во однос на просторот;
- да го запознава просторот кој „се менува“ со менувањето на активностите и положбите на телото;
- да ги увежбува силата и координацијата на движењата (поквалитетно и сигурно поставување и делување во просторот и социјалното поле);
- да ги совлада вештините на управување со своето тело преку надминување и/или ублажување на присилните движења и користење на сопствената телесност за воспоставување на социјални релации;
- да увежбува и изведува правилни и координирани природни движења со рацете, нозете и другите делови на телото за оптимална функција на локомоторниот апарат;
- да совладува нови моторички елементи од основите на атлетиката и гимнастиката;
- да развива осет за ритам при изведување на игри и танци;
- да ги знае и почитува правилата на одредени игри;
- да ја развива моторичката координација и ориентација во просторот;
- да се поттикнува да учествува во тимско изведување на вежбите и игрите;
- да се поттикнува да учествува во активности по свој избор.



## 2. КОНКРЕТНИ ЦЕЛИ

### ТЕМА 1: ВЕЖБИ ЗА ОРГАНИЗИРАНО ПОСТАВУВАЊЕ И ДВИЖЕЊЕ (ОТКРИВАЊЕ НА ПРОСТОРОТ)

| Цели  | Содржини  | Поими                                    | Активности и методи   |
|---|---|--|---|
| <p><b>Ученикот/ученичката:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- да го усвојува поставувањето и движењето во колона по еден и двајца во одење и трчање;</li> <li>- да ја развива координацијата и насоченото движење во просторот;</li> <li>- да се оспобува да одржува растојание во колона и редица;</li> <li>- да развива способности за позитивни емоционални доживувања при моторичките активности;</li> <li>- да се стимулира да ги доживува физичките активности како пријатни активности;</li> <li>- да се поттикнат сите шеми на заедништво (од оние базичните, први, просторни кои не поврзуваат со другите);</li> <li>- да се запознаат сите делови на телото во акција и нивната меѓусебна поврзаност во интегрална целина.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Увешување на поставувањето во колона по еден и двајца;</li> <li>- застанување во две редици;</li> <li>- движење во колона, право, цик-цак, и кружно (по обележани геометриски форми);</li> <li>- движење во просторот (провлекување под греда, прескокнување, качување, скокање);</li> <li>- додавања со топка;</li> <li>- дување балони;</li> <li>- формирање групи во обележан простор.</li> </ul> | <p>Спортско<br/>игралиште и<br/>сала</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Учениците се поставуваат во една редица; во две редици; во колона по еден и двајца ученици и се движат во колона по еден и двајца; трчање право и кружно;</li> <li>- учениците се движат по линии обележани во сала, игралиште-отворен терен по кој учениците го одржуваат правецот на движењето;</li> <li>- изведуваат игри <i>воз</i>, движење, колони автомобили, птици и сл.;</li> <li>- учениците се групираат во помали групи за изведување на моторички движења и вежби со одредени правила на игра;</li> <li>- изведување активности во обележан простор со мали групи.</li> </ul> |

**ТЕМА 2: ВЕЖБИ ЗА ОФОРМУВАЊЕ НА ТЕЛОТО И ДВИЖЕЊАТА (се изведуваат на секој час)**

| 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 со рацете, трупот и нозете (правилно и координирано);</li> <li>- да се поттикнува правилно да изведува вежби за јакнење, лабавење и истегнување;</li> <li>- да го развива чувството за естетско изведување на движењата;</li> <li>- да се поттикнува да изведува вежби сообразено со определен ритам и темпо;</li> <li>- да ги изведува правилно вежбите во седење, полулежење и лежење на стомак и грб.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вежби за рацете и рамениот појас</li> <li>- Вежби за трупот</li> <li>- Вежби за карлицата и нозете</li> <li>- Посебни комплекси на вежби со превентивно влијание за телесните деформитети</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Претклон;</li> <li>- Отклон во лево и отклон во десно</li> <li>- Исчекор напред.</li> <li>- Стоење на една, а потоа на друга нога</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вежби за оформување на телото и движењата.</li> <li>- Вежби за координација на движењата (одење по греда, најзменичност во движењата при што секогаш се инсистира на нивно заедништво).</li> <li>- Превентивни вежби за предиспонираноста на учениците кон определени телесни деформитети (кифоза, сколиоза).</li> <li>- Вежби за симетричен развој и правилно држење на телото.</li> </ul> |



### ТЕМА 3: ОСНОВИ НА АТЛЕТИКАТА

| Цели  | Содржини   | Поими  | Активности и методи   |
|---|--|--|---|
| <p><b>Ученикот/ученичката:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- да го увежбува правилното одење и трчање;</li> <li>- да ги развива големите мускулни групи на рамениот појас, рацете, трупот и на карлицата и нозете;</li> <li>- да го развива чувството за темпо на движење;</li> <li>- да ги развива способностите на вестибуларниот апарат, рамнотежата со одржување на движењето во сакалниот правец;</li> <li>- да ја развива способноста за општа подвижност на локомоторниот апарат и координирано движење во просторот;</li> <li>- да ја користи техниката на отскокнување и доскокнување (со залет, односно со затрчување);</li> <li>- да ги совлада техниките на правилно фрлање и фаќање;</li> <li>- да ја развива координацијата на локомоторниот апарат при фрлање и фаќање на топчиња;</li> <li>- да ја развива прецизноста.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Одење со промена на ритамот, долги и кратки чекори, (<i>бавно, умерено и брзо</i>);</li> <li>- одење во разни правци: <i>напред, назад, бочно</i> во една и во друга страна;</li> <li>- видови трчање во: колона по еден и двајца;</li> <li>- скокање од место и со залет;</li> <li>- скокање во височина;</li> <li>- фрлање и фаќање топче;</li> <li>- фрлање топче во цел;</li> <li>- фрлање во далечина;</li> <li>- игри во место и во движење.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бавно, умерено, брзо движење</li> <li>- Фрлање, дофрлување и префрлување</li> <li>- Скокање.</li> <li>- Поскокнување</li> <li>- Доскокнување</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Активности и штафетни игри со одење и трчање во определен правец; одење на лево, на десно, напред, назад, одење и трчање во природни услови; <b>игри</b> со скокања и потскокнувања, топнозе, со една и друга нога; пр., <b>играње дама</b>.</li> <li>- Разни видови скокања со <b>јаже</b>.</li> <li>- <b>Доскокнување</b> на мека подлога.</li> <li>- Фрлање топче во <b>далечина, цел и во кош</b>.</li> <li>- Префрлување топка преку ниска мрежа со погодување на цел.</li> </ul> |

ТЕМА 4: ОСНОВИ НА ГИМНАСТИКАТА

| Цели   | Содржини  | Поими  | Активности и методи  |
|--|---|--|--|
| <p><b>Ученикот/ученичката:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- да увежбава правилно лазење и тркалање околу надолжната оска на лева и десна страна;</li> <li>- да ја развива координација во просторот и чувството за движење на партер во различни положби на телото;</li> <li>- да се поттикнува за движење со завртувања;</li> <li>- да ја совладува и увежбава техниката на правилно дигање и носење;</li> <li>- да користи и увежбава техника за заедничко носење на предмети;</li> <li>- да ја развива силата и подвижноста на големите мускулни групи;</li> <li>- да се воведува во естетско и елегантно држење на телото и делови од него.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Тркалање</b> (преку надолжната оска на телото во една и друга страна);</li> <li>- <b>Клацкалка:</b> калацкање на грб и стомак;</li> <li>- <b>Лазење</b></li> <li>- <b>Користење на ниски гимнастички справи:</b></li> <li>- <b>шведска клупа:</b><br/><i>одење и лазење;</i></li> <li>- <b>прескокнувања преку</b><br/>вреќички, јаже</li> <li><b>дигање и носење;</b><br/><b>влечење, бушкање и надвлекување.</b></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Тркалање</li> <li>- Клацкање</li> <li>- Дигање</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Лазење низ <i>жив тунел</i>, лазење во парови, лазење во колона.</li> <li>- <b>Носење</b> и изведување на основните гимнастички елементи (со внимание на <b>оптовареноста</b> на ученикот при изведувањето на потешките елементи).</li> <li>- Игри со одење, трчање, носење, пренесување, лазење, качување, тркалање и сл. со посебен акцент за <b>умерена оптовареност</b>.</li> </ul> |

ТЕМА 5: ИГРИ

| Цели  | Содржини  | Поими   | Активности и методи  |
|---|---|---|--|
| <p><b>Ученикот/ученичката:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- да се поттикнува да учествува во игри;</li> <li>- да се поттикнува да ги почитува правилалага на игрите;</li> <li>- да ги развива психомоторните димензии: брзина, снаодливост, издржливост, правилна и навремена реакција, еластичност и др.;</li> <li>- да помага, соработува, комуницира и дисциплинирано да реализира поставени задачи;</li> <li>- да ги развива способностите за контролирано однесување и искажување на емоциите во натпреварите, култура во поддршката на својата екипа – навивање;</li> <li>- да разменува предмети, движења, чувства, зборови;</li> <li>- да се оспособува јасно да ги доживува игрите.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Елементарни игри</li> <li>- Штафетни игри</li> <li>- Игри без граници</li> <li>- Народни и други танци.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Народни ора - танци</li> <li>- Поими од правилата на игрите</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Игри во кои се развива желбата за победа, <i>најпреварувачки дух</i>, способности за придонес во екипата, помагање и навивање.</li> <li>- Играње елементарни игри, штафетни игри, игри без граници и сл.</li> <li>- Танцови игри пропратени со музика.</li> </ul> |



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

- Пливање
- Активности на снег
- Возење тротинет, велосипед, ролери
- Активности во природа: излети и пешачења
- Училиштен спорт
- Спортски школи и проекти

### 3. ДИДАКТИЧКИ ПРЕПОРАКИ

При реализација на програмата за физичко и здравствено образование се поаѓа од развојните можности, способности и интереси на учениците со аутизам.

Во воспитно-образовната работа со учениците со аутизам за часовите по физичко и здравствено воспитание треба да се планираат и реализираат различни, индивидуални и групни вежби и активности за постигање на одредени конкретни цели.

Од особено значење за учениците се вежбите за откривање на просторот. Преку нивната реализација се воспоставува, а понатаму се култивира и негува чувството за просторност (како базично доживување кое претходи на секоја „реална човечка егзистенција” и е прва претпоставка за секое можно остварување и доживување на средба со другите и чувството за припадност на групата). Многу важно е во индивидуалните планови да се застапени вежби и активности за координација на движењата, како и вежби за втемелување на сопствената постуралност (да ја напне и да ја опушти постуралната мускулатура).

Се препорачува да се воспостави механизам каде на повикот „Стоп”, упатен од страна на наставникот учениците треба да застанат во став мирно. Овој механизам, откако ќе се воспостави, ќе може превентивно да се користи секогаш кога учениците ќе се најдат во одредени ситуации во кои им претстои реална опасност за која тие не се свесни, т.е. не се во состојба реално да ја согледаат и навремено и соодветно да реагираат.

Треба да се нагласи дека правилно избраните и добро планираните игри имаат исклучително значајна улога во развојот на социјализациските вештини и психичките функции на овие ученици.

Програмата по физичко и здравствено образование се реализира со задолжителен неделен фонд од 3 часа и годишен фонд од 108 часа. Таа нуди широк спектар на активности во **соработка со родителите** на локално ниво: така во соработка и помош на родителите можат да се остварат часови по обука по пливачење, 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 за настава.

Поради спецификите на наставата, наставникот треба да продолжи да ја одржува и развива воспоставената вербална и моторичка комуникација со учениците. Поради тоа продолжува со увежбување и совладување на елементите од организираното 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.

Наставникот посебно внимание треба да обрне на вежбите за оформување на телото, тема која задолжително треба да ја изведува на секој час по физичко и здравствено образование.

На почетокот на учебната година наставникот 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 психомоторни способности на учениците.

Наставникот треба посебно внимание да посвети на вклучувањето на сите ученици во групните активности доколку е тоа можно. 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.

#### 4. ОЦЕНУВАЊЕ НА ПОСТИГАЊАТА НА УЧЕНИЦИТЕ

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

- усовршување на природните форми на движење, како и учење и совладување на други моторички елементи;
- познавање на сопственото тело, како „управава“ со него во просторот и како „го користи“ при извршување одредени активности во просторот;

- свесност за сопственото тело и воспоставени основни шеми за самоконтрол;
- јасно доживување на игрите со телото, чувствата, мислите и фантазијата;
- совладување на елементи од основите на атлетиката, гимнастиката, игрите во согласност со индивидуалните можности;
- редовност, залагање, соработка и помагање на ученикот на часовите;
- фер-плеј однесување на часовите и натпреварите, да почитува победа и пораз како нормални појави на натпреварите;
- да придонесува во остварување на позитивна групна атмосфера;
- почитување и исполнување на здравствено-хигиенските задачи со неговата облека, пред физичките активности и по нив;
- дисциплина, почитување на куќниот ред на спортската сала и училиштето и исполнување на поставените задачи од старана на наставникот и други елементи кои наставникот ќе ги постави како специфика на условите за работа и остварувањето на локалните интереси во договорот со родителите.

За постигањата на учениците се води дневник за сите наведени компоненти од кои се извлекува оценката на ученикот. Оценката е описна, во неа се воведуваат елементите кои се поставени со целта на наставната програма по физичко и здравствено образование.



## **5. ПРОСТОРНИ УСЛОВИ ЗА РЕАЛИЗИРАЊЕ НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА**

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

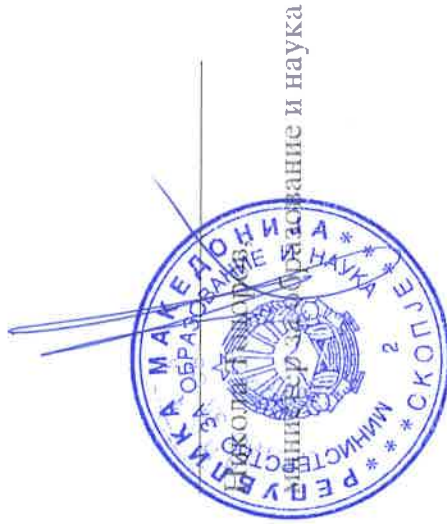
## 6. НОРМАТИВ ЗА НАСТАВЕН КАДАР

Воспитно-образовната работа во второ одделение може да ја изведува лице кое завршило:

- Филозофски факултет-Институт за дефектологија, дипломиран дефектолог;
- дефектолошки факултет согласно Законот за основно образование.

## 7. ПОТШИС И ДАТУМ НА ДОНЕСУВАЊЕ НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА

Наставната програма по *физичко и здравствено образование* за второ одделение на деветгодишното основно образование за учениците со аутизам ја донесе



РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА  
МИНИСТЕРСТВО ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА

Бр. 10 - 2013 / Ч  
27.07 2008 год.  
СКОПЈЕ

Скопје \_\_\_\_\_