



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 одделение на деветгодишното основно образование за учениците со мултихендикеп.



АДАПТИРАНА НАСТАВНА
ПРОГРАМА ЗА
УЧЕНИЦИТЕ СО
МУЛТИХЕНДИКЕП

ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ

II ОДДЕЛЕНИЕ

ДЕВЕТГОДИШНО
ОСНОВНО ОБРАЗОВАНИЕ

Скопје, мај 2009

1. ЦЕЛИ НА НАСТАВАТА ЗА П ОДДЕЛЕНИЕ

Ученикот/ученичката:

- да се оспособува за правилно држење на телото преку соодветни вежби;
- 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

Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да го усовршува поставувањето и движењето во колона по еден и двајца во одење и трчање; - да ја развива координацијата и насочното движење во просторот; - да се оспособува да одржува растојаниа во колона и редица; - да развива способности за позитивни емоционални доживувања при моторичките активности; - да се стимулира да ги доживува физичките активности како пријатни активности. 	<ul style="list-style-type: none"> - Увежбување на поставувањето во колона по еден и двајца; - застанување во две редици; - движење во колона, право, цик-цак, и кружно (по обележани геометриски форми); - формирање групи во обележан простор; - оспособување за развивање на доминантната латерализираност на деловите на телото и стекнување знаења за телесната шема. 	<p>Спортско игралиште и сала</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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 - Учениците се движат по линии обележани во сала, игралиште-отворен терен по кој учениците го одржуваат правецот на движењето. - Изведуваат игри <i>воз</i>, движење, колони автомобили, птици и сл. - Учениците се групираат во помали групи за изведување на моторички движења и вежби со одредени правила на игра. - Изведување активности во обележан простор со мали групи (сите активности организирани според потребите на ученикот и во зависност од неговата состојба, пр. ако се работи за телесна инвалидност тогаш треба да се направи реорганизација на активностите и методите).

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

Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да се поттикнува да изведува вежби со рацете, трупот и нозете (правилно и координирано); - да се поттикнува правилно да изведува вежби за јакнење, лабавење и истегнување; - да го развива чувството за естетско изведување на движењата; - да се поттикнува да изведува вежби сообразно со определен ритам и темпо; - правилно изведување на вежбите во седење, полулежење и лежење на стомак и грб. 	<ul style="list-style-type: none"> - Вежби за рацете и рамениот појас - Вежби за трупот - Вежби за карлицата и нозете - Посебни комплекси на вежби со превентивно влијание за телесните деформитети; 	<ul style="list-style-type: none"> - Претклон - Отклон во лево и отклон во десно - Исчекор напред 	<ul style="list-style-type: none"> - Вежби за оформување на телото и движењата. - Превентивни вежби за предиспонираноста на учениците кон определени телесни деформитети (кифоза, сколиоза). - Вежби за симетричен развој и правилно држење на телото. - Посебни вежби за секој ученик во зависност од неговите потреби.

ТЕМА 3: ОСНОВИ НА АТЛЕТИКАТА

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

ТЕМА 4: ОСНОВИ НА ГИМНАСТИКАТА

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



ТЕМА 5: ИГРИ

Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p>Ученикот/ученичкага:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да се поттикнува да учествува во игри; - да се поттикнува да ги почитува 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 контролирано однесување и искажување на емоциите во натпреварите, култура во поддршката на својата екипа – навивање. - да се поттикнува да ги почитува правилата; - да се стимулира за почитување и развивање на другарството; - да се оспособува и сензибилизира за помагање на другите; - да се поттикнува да ги детектира и коригира сопствените неправилни движења. 	<ul style="list-style-type: none"> - Елементарни игри - Штафетни игри - Игри без граници - Народни и други танци. 	<ul style="list-style-type: none"> - Народни ора - танци - Поими од правилата на игрите 	<ul style="list-style-type: none"> - Игри во кои се развива желбата за победа, <i>најпреварувачки дух</i>, способности за придонес во екипата, помагање и навивање. - Играње елементарни игри, штафетни игри, игри без граници и сл. - Танцови игри пропратени 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

3. ДИДАКТИЧКИ ПРЕПОРАКИ

При реализација на програмата за физичко и здравствено образование се поаѓа од развојните можности, способности и интереси на седумгодишните ученици.

Програмата по физичко и здравствено образование 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 пливање, излети, пешачења во природа, еднодневни излети и планинарења на кратки растојанија и сигурен терен, возење ролери, велосипеди, различни натпревари итн. Овие активности не влегуваат во годишниот фонд од 108 задолжителни часа за настава.

Поради спецификите на наставата, наставникот со сигурност треба да продолжи да ја одржува и развива воспоставената вербална и моторичка комуникација со која ќе ја одржува дисциплината со целата паралелка. 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.

Учениците се оптоварени со седечка положба и смалено движење. 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.

И во второ одделение и покрај тоа што наставникот ги знае учениците според утврдените карактеристики на однесување од изминатата учебна 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 психомоторни способности на учениците. Колку подобро наставникот ги познава учениците со

нивните конативно-когнитивни способности и карактеристики, толку подобро ќе може да се подготви за настава и ќе биде поефикасен и поуспешен во наставата.

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.

И покрај тоа што наставникот ја знае здравствената состојба на секој ученик, тој посебно внимание обрнува да не настанале некои промени во здравствениот статус на учениците за време на распустот.

4. ОЦЕНУВАЊЕ НА ПОСТИГАЊАТА НА УЧЕНИЦИТЕ

Според поставените 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;
- 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 група атмосфера;
- почитување и исполнување на здравствено-хигиенските задачи со неговата облека, пред физичките активности и после 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 по дефектологија, дипломиран дефектолог;
- дефектолошки факултет согласно Законот за основно образование.

7. ПОТПИС И ДАТУМ НА ДОНЕСУВАЊЕ НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА

Наставната програма по физичко и здравствено образование за второ одделение на деветгодишното основно образование за ученици мултихендикеп ја донесе



РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА
МИНИСТЕРСТВО ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА

Бр. 10-2009/5

Скопје 27.07 2009 год.
СКОПЈЕ