

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 оштетен слух.



АДАПТИРАНА  
НАСТАВНА ПРОГРАМА  
ЗА УЧЕНИЦИТЕ СО  
ОШТЕТЕН СЛУХ

# ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ

III ОДДЕЛЕНИЕ

МИНИСТЕРСТВО ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА  
БИРО ЗА РАЗВОЈ НА ОБРАЗОВАНИЕТО



ДЕВЕТГОДИШНО  
ОСРЕДНО ОБРАЗОВАНИЕ

19. мај 2009

## 1. ЦЕЛИ НА НАСТАВАТА ЗА П ОДДЕЛЕНИЕ

### Ученикот/ученичката:

- да се оспособува за правилно држење на телото преку соодветни вежби;
- да увежбава 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><b>Ученикот/ученичката:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- да го усовршува поставувањето и движењето во колона по еден и двајца во одене и трчање;</li> <li>- да ја развива координацијата и насоченото движење во просторот;</li> <li>- да се оспособува 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> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Увезбување 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>- Формирање групи во обележан простор</li> </ul>	<p>Спортско игралиште и сала</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Учениците се поставуваат: во една редица; во две редици; во колона по еден и двајца и се движат во колона по еден и двајца; трчање право и кружно околу одреден објект (греда, клупа, душеци).</li> <li>- Учениците се движат по линии обележани во сала, игралиште-отворен терен – училиштен двор (го одржуваат правецот на движењето).</li> <li>- Одене и трчање со различна брзина на определни растојанија.</li> <li>- Изведуваат игри во вид на воз колони автомобили, птици и сл.</li> <li>- Се групираат во помали групи за изведување на моторички движења и вежби со правила (објаснувањата се орална или знаковна метода на комуникација).</li> <li>- Изведување активности во обележан простор со мали групи.</li> <li>- Изведување на вежби за психомоторна реедукација (голема, мала вага, стоене на една нога, потскокнување на една нога и др.).</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 сообразно 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> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Вежби за оформување на телото и движењата.</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> <li>- Вежби за координација на движењата на горните и долните екстремитети (истовремено или наизменично движење на рацете и нозете свиткани во лактите и колената).</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 увежбава 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 темпото на движењето;</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 пресфрлување</li> <li>- Скокање. Поскокнување</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>--Одржување на рамнотежа со правење на вежби: голема и мала вага (на под и на греда)</li> <li>- Одење по зададен ритам (тактилна вибрација).</li> <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; игри со скокања и потскокнувања, толнозе, со една и друга нога; пр., играње дама.</li> <li>- Разни видови скокања со јазе (индивидуално скокање и скокање во групи по двајца).</li> <li>- Доскокнувањето на мека подлога.</li> <li>- Скок во височина.</li> <li>- Скокање на една нога, скокање со две нозе и правилен доскок.</li> <li>- Фрлање топче во далечина, цел и во кош.</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 увежба 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>- Тркалање (преку надолжната оска телото во една и друга страна);-</li> <li>- Клацкалка: калацкање на грб и стомак</li> <li>- Лазење</li> <li>- Користење на ниски гимнастички справи:</li> <li>- шведска клупа: <i>одење и лазење</i></li> <li>- прескокнувања преку вреќички, јаже</li> <li>- <i>дигање и носење, влечење, бутање и надвлекување</i></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>- Опсервира начини за изведување на основните гимнастички елементи и разговара за правилата.</li> <li>- Изведување на четириножно лазење.</li> <li>- Лазење низ „жив тунел“, лазење во парови, лазење во колона.</li> <li>- Носење и изведување на основните гимнастички елементи. (со внимание на оптовареноста на ученикот при изведувањето на потешките елементи).</li> <li>- Игри со одење, трчање, носење, пренесување, лазење, качување, тркалање и сл. со посебен акцент за умерена оптовареност. (игри: „Ден-ноќ“, качување по јаже.</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 правилата 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> </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. (грабни стапче, скокање во вреќа.</li> <li>- Танцови игри пропратени со музика.</li> <li>- Одење по ниска греда.</li> <li>- Посета на спортски натпревари.</li> <li>- Играње на танци придружени со музика од инструменти кои даваат силна тактична вибрација (пр. тапани).</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 со учениците со оштетен слух се поаѓа од развојните можности, способности и интереси на учениците, како и видот и степенот на слушните оштетувања и фактот дали учениците носат слушни помагала.

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 плавање, излети, пешачења во природа, едневни излети и планинарска 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 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 налено 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 психологичкиот, емоционалниот, 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 положа 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.

**Давањето инструкции, односно налози за изведување на одредени вежби треба да биде во согласност со остатоците на слух кај учениците.** Наставникот треба да има увид во можностите за аудитивна перцепција кај учениците со оштетен слух и адекватно на тоа да дава налози по соодветен пат. Начинот на комуникација може да биде со употреба на знаковен јазик, отчитување на говорот од уста (следејќи ги правилата за визуелна перцепција на говорот) или со употреба на пишаниот метод (каде што во писмена форма се даваат сите налози и објаснувања за вежбите што ученикот треба да ги изведе во текот на конкретниот час). Најдобри резултати во однос на разбирањето на налозите може да се добијат со употреба на тоталната метода на комуникација при што се искористуваат остатоците на слух и одредена аудитивна перцепција, се употребува знаковен јазик и сите движења на телото при објаснување на вежбите и, секако, користење на адекватна фацијална експресија.

Бидејќи станува збор за ученици кои имаат одреден степен на попреченост се препорачува изведување на вежби за психомоторна реедукација. Пред сè, внимание треба да се посвети на латерализацијата која би дала информации за матурацијата на нервниот систем, како и на вежбите за координација на движењата.

Во однос на играњето на народни и други танци, дидактичките препораки се во насока на употреба на инструменти кои даваат силна тактилна вибрација, односно различни видови на ударни инструменти (на пр. тапани, чинели и сл.). На овој начин и на учениците со најтешки слушни оштетувања им се овозможува пристап до редовниот курикулум и содржините по предметот физичко и здравствено образование.

#### **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 групна 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 Нормаливот 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

Наставата 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. РЕШЕНИЕ И ДАТУМ НА ДОНЕСУВАЊЕ НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА

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



Никола Стојановски  
министер за образование и наука

Скопје,



РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА  
МИНИСТЕРСТВО ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА

Бр. 10 - 2012/5

27-07

2009 год.

СКОПЈЕ