



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 II одделение на деветгодишното основно образование за учениците со пречки во психичкиот развој.

АДАПТИРАНА НАСТАВНА
ПРОГРАМА ЗА
УЧЕНИЦИТЕ СО ПРЕЧКИ
ВО ПСИХИЧКИОТ РАЗВОЈ



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 ПОДЕЛЕНИЕ

Ученикот/ученичката:

- да се оспособува за правилно држење на телото преку соодветни вежби;
- да се оспособува за правилно држење на телото (преку вежби пред огледало);
- 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 знае самостојно да ги применува научените игри;
- да ја развива сензомоторичката 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;
- да се поттикнува кон развивање на пожелни облици на детско однесување (правилно да се поднесе поразот, да се поттикнува за фер плеј во играта);
- да се стимулира преку одредени вежби за реедукација на психомоториката да ја намали емоционалната тензија;
- да се поттикнува да го унапредува психофизичкото здравје, да го развива спортскиот дух, како и интересот и љубовта кон спортот;
- да се стимулира да ги развива упорноста, волјата и издржливоста при вежбањето и спортувањето.

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 се оспособува за правилно држење на телото и правилно дишење; - да го усовршува поставувањето и движењето во колона по еден и двајца во одење и трчање; - да се ориентира во неговиот гестикулативен простор; - да ја развива координацијата и насоченото движење во просторот; - да се оспособува да одржува растојание 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; - да се стимулира самостојно да ги применува научените активности. 	<ul style="list-style-type: none"> - Увежбување на правилното дишење и држење на телото. - 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. 	<p>Поими</p> <p>- Спортско игралиште и сала</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Учениците се поставуваат пред огледало и се демонстрира начинот на правилно држење на телото, како и начинот на правилно вдишување и издишување. - 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 провила на игра. - Изведување активности во обележан простор со мали групи.

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

Цели	Содржини	Понми	Активности и методи
<p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да се поттикнува да изведува вежби со главата, 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; - да ги изведува правилно вежбите во седење, полулежење и лежење на стомак и грб; - да се оспособува да одржува рамнотежа на телото. 	<ul style="list-style-type: none"> - Вежби за вратот - 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. - Вежби за правилно вдишување и издишување.

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 темпото на движење; - да ги развива способностите на вес-тибуларниот апарат, рамнотежата со одржување на движењето во сакалниот правец; - да ја развива 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); - 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: колтона 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 погудување на цел.

ТЕМА 4: ОСНОВИ НА ГИМНАСТИКАТА

Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да увежбава правилно лазење и тркалање околу надолжната оска на лева и десна страна; - да ја развива координација во просторот и чувството за движење на партер во различни положби на телото; - да се поттикнува за движење со завртувања; - да ја совладува и увежбава техниката на правилно дигање и носење; - да користи и увежбава 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 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: одење и лазење; - прескокнувања преку вреќички, јаже - Ддигање и носење; влечење, бушкање и надвлечување. 	<ul style="list-style-type: none"> - Тркалање - Клацкање - Дигање 	<ul style="list-style-type: none"> - Лазење низ <i>жив шиуна</i>, лазење во парови, лазење во колона. - Носење и изведување на основните гимнастички елементи (со внимавање 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.

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, претвора и навремена реакција, еластичност и др.; - да помага, соработува, комуницира и дисциплинирано да реализира поставени задачи; - да ги развива способностите за контролирано однесување и исказување на емоциите во натпреварите, култура во поддршката на својата екипа – навивање; - да се поттикнува самостојно да ги изведува игрите. 	<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>нашпварувачки 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. - Игри за меѓусебна комуникација. - Игри за меѓусебно помагање.

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 реализацијата 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 сопомош 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, разни напревари 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 намалено 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 когнитивно-когнитивни способности и карактеристики, толку подобро ќе може да се подготви за настава и ќе биде поефикасен и поуспешен во наставата.

Наставникот посебно внимание треба 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 треба да обрне 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 напреварите, да почитува победа и пораз како нормални појави на напреварите;
- 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 кукниот ред на спортската сала и училницето 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 договор 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 воведуваат елементите кои се поставени со целта на наставната програма по физичко и здравствено образование.

5. ПРОСТОРНИ УСЛОВИ ЗА РЕАЛИЗИРАЊЕ НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА

Програмага 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

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 е усвоена од Министерството за образование и наука со пречки во психичкиот развој ја донесе



Николе Тодоров,
министер за образование и наука



Скопје,

РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА
МИНИСТЕРСТВО ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА

Бр. 10-2011/2

27.08 2009 год
СКОПЈЕ