

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

Примено: 22.09.2011

Орг. единица	Број	Прилог	Вредност
07	3619/1		

Училиште: ОТОВ
Регионално училиште Трешно
22.09.2011 г. Скопје



Врз основа на член 55 став 1 од Законот за организација и работа на органите на државната управа („Службен весник на Република Македонија“ бр. 58/00, 44/02, 82/08, 167/10 и 51/11) и член 30 од Законот за основно образование („Службен весник на Република Македонија“ бр. 103/08, 33/10, 116/10, 156/10, 18/11 и 51/11), министерот за образование и наука ја утврди Наставната програма по **физичко и здравствено образование** за IV одделение на деветгодишното основно образование за учениците со мултихендикеп.

АРХИВСКИ ПРИМЕРОК



IV
ОДДЕЛЕНИЕ

ДЕВЕТГОДИШНО
ОСНОВНО ОБРАЗОВАНИЕ

АДАПТИРАНА НАСТАВНА
ПРОГРАМА ЗА УЧЕНИЦИТЕ СО
МУЛТИХЕНДИКЕП

ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО
ОБРАЗОВАНИЕ



МИНИСТЕРСТВО ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА
БИРО ЗА РАЗВОЈ НА ОБРАЗОВАНИЕТО

Скопје, 2011

1. ВОВЕД

Предметот физичко и здравствено образование има значајно место во воспитно-образовниот процес во основното образование. Програмата по физичко и здравствено образование во процесот на наставата се реализира со посебни содржини, вежби и игри кои физички го активираат локомоторниот апарат и директно влијаат врз симетричниот и правилниот раст и развој на ученикот, ја подобруваат неговата физичка способност и здравјето и го поттикнуваат на здрав начин на живот. Исто така, планираните активности од оваа програма го поттикнуваат емоционалниот и социјалниот развој на ученикот.

Освен навиките за редовно изведување на вежби за јакнење на сопствениот организам, учениците ќе се здобијат со основните елементи на спортот и ќе ја осознаат потребата за нивно активно вклучување во различните спортски активности во текот на натамошното образование и нивниот живот.

Предметот физичко и здравствено образование е задолжителен и се реализира со 3 часа неделно, односно 108 часа годишно од IV до VI одделение.

2. ЦЕЛИ ЗА РАЗВОЈНИОТ ПЕРИОД ОД IV ДО VI ОДДЕЛЕНИЕ

Ученикот/ученичката:

- да применува вежби за подготовка и правилен физички развој;
- да ги развива физичките, функционалните и психомоторните способности;
- да изведува вежби за правилен и симетричен морфолошки развој, правилно држење на телото и правилна функција на локомоторниот апарат;
- да изведува и применува правилни и координирани вежби за јакнење, лабавење и растегнување;
- да се воведува во спортовите за развивање интерес за спортување;
- да развива ориентација во просторот со вежби и комплекси за психомоторните способности (координација на движењата и просторот, силата, брзината, еластичноста, снаодливоста, рамнотежата, експлозивноста и други);
- да совладува нови вежби и елементи од основите на спортовите и во игри (штафетни, карактерни, танци, игри без граници);
- да го збогатува своето спортско знаење со совладување на правилно изведени техники и елементи од основите на атлетиката, гимнастиката, ритмиката, танците;
- да ги знае и практикува правилата за игрите и рамноправно да учествува и соработува во тим-екипа;
- да стекнува здравствено-хигиенски навики и унапредување на здравјето;
- да умее одмерено да постапува за позитивно превентивно спречување и разрешување евентуални конфликтни ситуации;
- да ги учи и правилно да ги применува поимите од воспитно-образовното подрачје физичко и здравствено образование;
- да се ослободува од стрес преку физичка активност;
- да развива култура на однесување во спортувањето (како учесник, навивач, побеник, поразен).

3. ЦЕЛИ НА НАСТАВАТА ВО IV ОДДЕЛЕНИЕ

Ученикот /ученичката:

- да го поттикнува правилниот физички развој (психомоторни и функционални) со правилна изведба на природните локомоторни движења;
- да го развива перманентно и симетрично телото со правилно изведени движење и вежби во различни положби;
- да комбинира правилно и да изведува комплексни вежби за оформување на телото;
- да го држи правилно телото во сите положби, и тоа во: седење, стоење, движење (одење и трчање);
- да ги одржува и подобрува психомоторните вештини: координација на природните и спортските движења; координација на движењето на целото тело во просторот; силата; брзината; снаодливоста; експлозивноста; еластичноста и рамнотежата;
- да совладува и правилно да изведува нови вежби и елементи од основите на спортовите, и тоа од: атлетиката, гимнастиката со ритмика, основите на танците, основите на спортските игри (ракомет, кошарка, одбојка и фудбал);
- да се оспособува да умее да ги процени своите физички и спортски способности и можности;
- да формира позитивни ставови кон физичките активности и спортувањето;
- да се запознава со користа од спортувањето и постепено да го открива личниот афинитет кон определен спорт;
- да се оспособува за соработка, тимска работа и фер-плеј однесување при изведувањето на игрите и спортувањето;
- да умее да се ослободува од стрес состојби и психичка и физичка напнатост со вежбање;
- да применува здравствено - хигиенски навики за чување и унапредување на сопствената хигиена и здравје;
- да ги учи и да ги применува поимите од воспитно-образовното подрачје физичко и здравствено образование: спортски реквизити, справи и помагала во согласност со наставната програма.



4. КОНКРЕТНИ ЦЕЛИ

ТЕМА: ВЕЖБИ И ИГРИ ЗА ПРАВИЛЕН ФИЗИЧКИ РАЗВОЈ И ПОДГОТОВКА				
Цели	Содржини	Поими	Активности и методи	
<p>Ученикот /ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ да се развива физички со вежби и игри; ➤ да ја подобрува основната физичка подготовка со: правилно изведување на вежбите за локомоторниот апарат; ➤ да го обликува телото; ➤ да го држи правилно телото; ➤ да се поставува правилно во организациони форми; ➤ да ги развива: силата, координацијата на движењата; 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Увежбување на поставувањето на учениците во два реда ▶ Увежбување на поставувањето на учениците во колона по еден во место и во движење ▶ Вртење во место, налево и надесно; ▶ налевоокруг (вртење за 180°) ▶ Движење право, цик-цак, (лево-десно), полукружно и кружно (по обележани 	<p>Спортски терени</p> <p>Вртење во место</p> <p>Налевоокруг</p> <p>Полигони</p> <p>Спортски рекзити и справи</p> <p>Елементарни, штафетни и игри без граници.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Вежби за организирано поставување и движење. Учениците се поставуваат во две и во четири редици, во колона по еден, по двајца и по четворица. Во реализацијата на активностите се применуваат вежби од психомоторна реедукација, со јасно назначување-одбележување на местото на секој ученик со исцрпување или поставување на одреден предмет, јаже или слично (се применуваат индивидуална, групна и работа во парови). • Увежбување на вртење во место, на лево и на десно (развој на латерализација и ориентација во просторот): учениците се поставуваат на точно означено место, каде освен местоположбата нацртан е или направен круг со стрелки за правецот на движење: посочување на правецот, на лево или на десно, преку устен налог и покажување со рака и со означена крајна точка на која треба да застанат со вртењето. • Вежби за оформување на телото за подготвување на организмот за оптоварувањата на часот, како и корективно компензаторни комплексни вежби, превентивни комплексни вежби; вежби за правилна моторна функција на локомоторниот апарат. Учениците формираат помали групи или парови (вешт со помалку вешт ученик - помагајќи 	

<p>координацијата во просторот;</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ да ја развива општага локомоторна способност во просторот; ➤ да се поттикнува да соработува. 	<p>геометриски форми)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Формирање групи во обележан простор. 	<p>еден на друг, со индивидуален пристап и прилагодување на вежбите во склад со способностите на секој ученик. За полесно прилагодување и реализација се применуваат вежби поврзани со одредени тематски активности и имитации: берење грозје, фаќање пеперутки, собирање цвеќиња, имитирање на часовник со стрелки, имитирање на лет на инсекти и сл.</p> <p>Вежбите се комбинираат и со активности за доживување на телесна целовитост, со именување на деловите на телото, допирање, штипење, галење и др.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Елементарни фаќања и додавања различни видови топки со една и две раце, фрлање и шутирање на топки, трчање со топка - организирање на натпревар на трчање со носење на топка (игра кога еден ученик е во средина и треба да ја дофати топката), мesteње на полигон и вежби на полигонот, со 3 до 4 препреки (заобиколување на стол или предмет, преминување преку јаже, протнување низ обрач, качување на скала и сл.).
---	--	---

ТЕМА: АТЛЕТИКА

Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p>Ученикот /ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ да ги увежбава совладаните елементи од основите на атлетиката и да совлада- дува нови елементи: правилно трчање со промени на темпото и правецот; надвлекување; штафетно трчање; совладува правилна изведба на фрлања, учество во игри; ➤ да ги развива големите мускулни групи на рацете, трупот, карлицата и нозете; -развивање психомоторни способности, подвижност на локомоторниот апарат; 	<p>Трчање: правилно трчање со промена на правецот на движењето, од право, цик-цак (лево -десно), полукружно и кружно</p> <p>Совладување штафетно трчање (елементарна игра)</p> <p>Скокања: Скок од место (мерење на експлозивната способност)</p> <p>Скок со залет-загрчување</p> <p>Основни техники: во височина и во далечина</p> <p>Фрлање: Основна техника за фрлање топче во цел и во далечина</p>	<p>Ритам и правец на движење</p> <p>Штафетно трчање</p> <p>Техника ножици и згрчување</p> <p>Куглање</p> <p>Доскокнување</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Увежбавање и правилно изведување на елементите од основите на атлетиката: одење и трчање по рамен и нерамен терен - со поставување препреки, по удолина и нагорнина, со и без носење товар. Одењето и трчањето може да се организираат и со комбинирање со ритмички игри, т.е. одење и трчање на даден ритам, преку давање на ритам од страна на наставникот со плескање со раце, удирање на тапанче или сл. Да се исцртаат линии за праволиниско одење, цик-цак линии, полукружни и кружни со означување на правецот преку употреба на стрелки. Скокање-имитација на одредени животни, на една и две нозе, со и без примена на ритмика. Кај учениците со моторни нарушувања-физичка инвалидност скокањето може да се замени со активни и потпомогнати вежби на подигање на прсти, истегнување, дигање на нозете и сл. • Фрлање и фаќање топки со различна големина со користење на една или две раце, во парови или помали групи, со посебно следење на движењето на рацете и нозете, држењето на трупот и главата

<p>➤ да совладува термини од областа на атлетиката;</p> <p>➤ да учествува во игри со елементи од атлетиката.</p>	<p>Штафетни игри (од изучени атлетски и други елементи)</p>	<p>и нивна координација.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Штафетни игри според интересот на учениците со совладани елементи од основите на атлетиката. Пр. 1: Учениците се поставуваат во две колони, при што еден ученик зема предмет или топка од првиот ученик од спротивната колона и со трчање ја носи на последниот ученик од неговата колона, другата колона оди по обратен редослед. Пр. 2: Се редат учениците повторно во две колони и на одредено растојание се поставува соодветен предмет, првите ученици од колоните го земаат предметот и со трчање го носат до вторите, тие пак го враќаат на одреденото место. • Играње дама и организирање натпреварувања. • Скокање со јаже-групни на едно јаже и индивидуални скокања. Како предвешба да се применува скокање преку нацртана линија, почнувајќи од потенка кон подебела. Скокањето се прилагодува на индивидуалните способности, кај учениците со потешкотии во моториката на долните екстремитети скокањето останува на ниво на нацртана линија или јаже спуштено на земјата, додека кај ученици со некоординирани движења на горните и долните екстремитети прво се изведуваат предвешби на сепарирани движења само на рацете - вртење на јажето од назад кон напред и обратно и само со носете прескокнување преку јажето фиксирано или држено од страна на други. Доколку учениците имаат изразена физичка инвалидност, скокањето на јаже се
--	---	--

заменува само со пречекорување на јажего.

- Скок во висина, со внимание во доскокнувањето (амортизација на мека подлога). Во случај ученикот да е со телесна инвалидност активността се изведува со придржување од страна на наставникот или држење со примена на одредени помагала, ластиси, јажиња и сл., или активността комплетно се изостава.
- Нагпревари: во фрлање топче во цел; префрлување топка преку ниска мрежа со погодување на определена цел, куглање со пластични топки итн.
- Брзо трчање 20 метри (мерење на време).



ТЕМА: ГИМНАСТИКА И РИТМИКА

Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p>Ученикот /ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ да увежбава и совладува нови гимнастички и ритмички елементи за развивање на способноста на локомоторниот апарат и координација во просторот и чувството за управување со телото во просторот; ➤ да увежбава движења на партер во различни положби на телото; движење на телото во целина во просторот, развивање на координацијата; да се воведува во ритмиката; ➤ да ги користи гимнастичките справи, основите на ритмиката; ➤ да развива способности за движење со завртувања; ➤ да се воведува во естетско и елегантно држење на телото и делови од него. 	<p>Комплексни вежби: Корективно-компензаторни и превентивно заштитни.</p> <p>Акробатика: Колут напред и колут назад - Стој (став) на лопатки-свеќа - Челна вага на колено</p> <p>Справи: Висови и нишање на ниски: рипстоли, алки, вратило, разбој, греда и други справи: качување, висување и слегување. Шведска клупа - одења со потскокнувања, вртења на клупа скокање од клупа со мек доскок</p>	<p>Колут назад Свеќа, стој вежби за (став) на лопатки</p> <p>Колут Алки Јарец</p> <p>Ритмичко одење и трчање Мачкин скок Надекоци</p>	<p>• Комплексни вежби со насочено влијание: корективно-компензаторски вежби и вежби за превентивно заштитно влијание на телесните деформитети (сколиоза, кифоза, лордоза). Поставување на учениците во помали групи или во парови и изведување на потпомогнати вежби за истегнување, стомачни склекови, буткање со нозете и давање отпор, странични превиткувања и превиткувања кон напред.</p> <p>• Вежби за повторување на елементите колут напред, стој став свеќа (наставникот особено внимава и асистира на учениците кои имаат поголема килажа, кои се несигурни и имаат отпор и страв при изведувањето на овие вежби-секоја вежба ја прилагодува на учениците индивидуално. Изведувањето на вежбите се одвива во фази, кај колут напред прво се вежба поставување на раце и свиткување кон напред без превртување. Кај учениците со изразени моторни потешкотии вежбата колут напред може да се замени со странично превртување. При изведување на стој став свеќа се започнува со поставување на учениците до сид и поставување на нозете на сидот, со константно намалување на растојанието сè до комплетно допирање на седалниот дел до самиот сид.</p>

	<p>Ритмика: Ритмичко одење и трчање Ритмички потскок- нувања, мачкин скок, галоп скок, завртување на една нога па на друга нога; основни елементи со обрачи.</p>		<ul style="list-style-type: none">• Качување, краткотрајно потпомогнато висење. Качувањето се реализира со примена на помагала-стол, скали, при што наставникот го придружува ученикот во задршката. Почетните вежби не треба да бидат со одвоеност на стапалата од подлогата која е поголема од 10 цм; вежбите на шведска клупа треба прво да се совладаат на земја.• Шафетни игри со совладани елементи од основите на атлетиката и гимнастиката. Игрите не треба да содржат повеќе од 2-3 елементи.• Вежби за ритмика, со и без музика.○ Вежби со мосници за куративно влијание на благата кифотичност.
--	--	--	---

ТЕМА: ОСНОВИ НА ТАНЦИТЕ

Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p>Ученикот /ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ да ги развива психомоторните вештини усогласени со ритмот на музиката; ➤ да умее да игра во склад на ритмот на музиката; ➤ да го одржува телото и однесувањето сообразено со колективното движење; ➤ да развива способности за движење и игра во просторот. 	<p>Совладување на основните особености на народните ора и танци</p> <ul style="list-style-type: none"> - став (држење на телото); - правила на движење (правец); - на чин на држење за рака и рамо. <p>Игри со музика: избор на две народни ора, обука и играње на истите со музика</p> <p>Танци по избор</p> <p>Карактерни игри</p>	<p>Народно оро</p> <p>Танци</p> <p>Имиња на народни ора и танци</p> <p>Поим-правила на чекорите на танците и орага</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ритмичко изведување одредени движења поврзани со танците и елементи од танците. Разложување на движењата на едноставни составни елементи, нивно увежбување-автоматизирање и спојување во групи со броење (примена и корелација со математика). • Совладување на основните особености на народните ора и танци. Издвојување на чекорите како засебни целини, автоматизирање и нивно спојување. Увежбување прво со давање ритам и броење од страна на наставникот, а потоа комбинирање со музика. • Вежби за држење на телото, држење за рака и рамо. Вежби и игра на наставникот со секој ученик индивидуално, групирање на учениците-повешти со помалку вешти. • Вежбање на правилата за почеток на народното оро. Вежби со давање соодветен знак на наставникот, формирање соодветна асоцијација кај ученикот за почеток на орото. ○ Играње народни ора со побавно темпо и едноставни чекори (учениците може да изберат уште едно народно оро кое ќе го научат со музика да го играат).

Се одбира спорт според интересот на учениците и можностите на училиштето.

ТЕМА: ОСНОВИ НА СПОРТСКИ ИГРИ - КОШАРКА

Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ да ги увежбава и совладува елементите од кошарката; ➤ да ја развива подвижноста на локомоторниот апарат со топка, осетливост, координација), за придружбата со топка. 	<p>Основни кошаркарски елементи со топка (големина на топката според возраста).</p>	<p>Кошарка, игра, кош и топка.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Учениците вежбаат слободно водење и индивидуално играње со топка која одговара на нивната возраст (топките се помали од класичните топки за кошарка). Неопходно е да ја совладаат техниката на тапкање на топката во место, прво со две раце, а потоа со една рака. Пред почетокот на движењето со тапкање ученикот ќе треба да научи да оди, да ја пушти топката пред него или од страна со двете раце, па само со една и веднаш потоа да ја прифати со рацете, со двете па со едната. Ученикот, исто така, треба да научи кои се основните движења во кошаркарскиот терен, т.е. прво да ги совлада без топка, потоа со држење на топката во раце без испуштање и на крај со водење со примена на исцртување на теренот за основните движења (употреба на контрастни и посилни бои). Учениците со изразена физичка инвалидност доволно е да го совладаат тапкањето во место, со една или со две раце. • Елементарни и штафетни игри во кои улогата на ученикот и топката ќе имаат доминантна улога. Игрите да не содржат повеќе од 2-3 елементи.



• Кошаркарско слободно водење.

• Кошаркарско додавање и фаќање со две раце-истакнување на важноста на колективната игра, соработка, поделба на учниците и играње по групи.

○ Обично и кошаркарско фрлање во одредена цел (низок кош, обрач, корпа и сл.). Прилагодување и на оддалеченоста на целта од ученикот во согласност со неговите психофизички способности. Вежбата може да започне со директно носење на топката до целта, за да се разбере суштината на задачата, со постепено уфрлување од различна далечина и зголемување на оддалеченоста.

ПОТТЕМА: ОДБОЈКА

Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p>Ученикот /ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ да ги совлада елементите од основите на одбојката; ➤ да ја развива соработката, колективниот и спортски дух; ➤ да ги развива способностите за игра со топка. 	<p>Основни елементи на одбојката</p>	<p>Одбојка Одбојкарско одбивање Одбивање со „чекан“ Одбојкарска мрежа</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Основни елементи со игри во место и движење-вежбата да започне со фаќање и додавање на топката. • Одбивање на мала топка од сид, со примена на дланката, на двете па на едната рака. • Додавање на топка преку јаже. Прилагодување на висината на јажето во согласност со висината на учениците, се почнува од висина на рамото, па до усвојување на движењата (не се оди високо од висината на очите, посебно кај учениците со моторни нарушувања, каде напрегнувањето на вратот може да доведе до зголемен тонус на мускулите и згрченост)-додавањето прво треба да биде со префрлање, а потоа со удар со дланките. • Додавање топка преку ниска одбојкарска мрежа. • Одбивање на мала топка (со прсти, чекан и надлактици-индивидуално и во парови). Неопходно е да се спроведат вежби за диференцијација на моториката на прстите, тркалање на тениски и пинг-понг топчиња, фаќање и додавање, вежби за носење топка фиксирана во положба на чекан и на надлактици. ○ Примена на изученото на мини игралиште преку јаже, а потоа и преку одбојкарска мрежа-ниско

			<p>поставени. Примената на наученото треба да биде во фази, прво со двајца ученици, во парови, а потоа во мали групи.</p>
--	--	--	---



ПОТТЕМА: РАКОМЕТ

Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p>Ученикот /ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ да ги совлада основните елементи од ракометот: техника на ракометно фрлање; ➤ додавање и примање-фаќање на топката; ➤ да научи ракометен шут во гол. 	<p>Основни елементи во ракометот</p>	<p>Ракомет Ракометен гол Ракометна мрежа</p>	<p>• Слободно ракометно водење. Неопходно е учениците да ја совладаат техниката на тапкање топка во место. Пред почетокот на движењето со тапкање ученикот ќе треба да научи да оди, да ја пушти топката пред него или од страна и веднаш да ја прифати со рацете, со двете па со едната.</p> <p>• Ракометно водење во определен правец. Неопходно е испртување на правецот на движење со контрастни бои, а ученикот прво треба тоа движење да го автоматизира без топка, потоа со носење на топката во раце, а на крај со тапкање-водење. Кај учениците со изразена физичка инвалидност доволно е да научат да ја тапкаат и шутираат топката без водење.</p> <p>• Слободно фрлање и фаќање на мала ракометна топка од сид. Фрлање и фаќање прво со двете раце, а потоа со едната рака.</p> <p>• Разни слободни фрлања од различни висини на телото, од рамо, гради и сл.</p> <p>• Ракометно фрлање во под со одбивање од сид.</p> <p>• Додавање и фаќање на топка помеѓу двајца во место (во висина на гради и со користење на подот).</p> <p>• Ракометно шутирање на гол од место. Неопходно</p>

			<p>е прво на учениците да им се претстави голот, при што со одење директно ќе носат предмети или топки и ќе ги ставаат во гол, а потоа ќе се премине на вежби на уфрлување на топката во гол, со постојано зголемување на растојанието. Растојанието потребно е да се означува со исцртување со впечатлива боја.</p> <ul style="list-style-type: none">○ Ракометно водење (слободно).
--	--	--	---



ПОТТЕМА: ФУДБАЛ

Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p>Ученикот /ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ да увежбува и совладува елементи од фудбалот; ➤ да ја осознае улогата на моториката поврзана со елементите со топка слободно водење и движење со топка; ➤ да усвојува техника на додавањето на топката и шутирањето во гол. 	<p>Основни елементи во фудбалот</p>	<p>Фудбал Водење на топка во фудбалот Гол во фудбалот Фудбалско шутирање Фудбалско игралиште</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Слободно водење топка во фудбалот. Неопходно е прво запознавање со топката и нејзините основни карактеристики, фрлање - додавање и фаќање на фудбалската топка. Вежба за совладување на основните движења во фудбалот, преку модел на движење, испртани правци на движење со јасни знаци. Водење на топката по точно назначена линија на движење, прво со постојано придвижување на топката со доминантната нога, потоа со другата нога, па со двете наизменично и заедно. • Фудбалско шутирање во вид со прифаќање на одбиена топка. • Фудбалско додавање и примање на топка во парови во место-групирање ученик со поголеми потешкотии со ученик со помали потешкотии. • Слободно фудбалско шутирање и шутирање на топка во одредена цел и во гол. Прилагодување на растојанието и големината на целта во согласност со способностите на ученикот. Неопходно е прво водење на топката до целта, а потоа преминување на фазата на шутирање. • Игра - мал фудбал со модифицирани правила. Редуцирање и упростување на играта, со примена на едноставни додавања помеѓу 2-3 ученици и

шутирање кон целта. Јасно и концизно претставување на правилата, со примена на илустрации, набљудување на игри и натпревари, директно интервенирање во текот на вежбањето и играта.

- Елементарни и штафетни игри со топка за фудбал.

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

- ▶ Пливање;
- ▶ Активности на снег;
- ▶ Возење трогинет, велосипед, ролери;
- ▶ Активности во природа: излети и пешачења;
- ▶ Училиштен спорт;
- ▶ Спортски школи и проекти;
- ▶ Фитнес;
- ▶ Планинарење;
- ▶ Клизање;
- ▶ Куглање.

(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).

5. 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, активности 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 воведат 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 ваквите 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 сè, 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 полоа 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 анкетаираат, 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.

6. 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 кукниот 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 во теркот на годината е описна, во неа се опфатени постигања поврзани со елементите поставени со целта на наставната програма по физичко и здравствено образование, а на крајот на учебната година е бројчана.

7. ПРОСТОРНИ УСЛОВИ ЗА РЕАЛИЗИРАЊЕ НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА

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.

8. НОРМАТИВ ЗА НАСТАВЕН КАДАР

Наставата по физичко и здравствено образование за четврто одделение може да ја реализира лице кое завршило:

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

Изготвил: работна група,

координатор Марија Симонова, советник во Бирото за развој на образованието-Скопје

Одобрил: м-р Митко Чешларов, раководител на Сектор во Бирото за развој на образованието-Скопје



9. ПОТПИС И ДАТУМ НА ДОНЕСУВАЊЕ НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА

Наставната програма по физичко и здравствено образование за четврто одделение на деветгодишното основно образование за учениците со мултихендикеп, на предлог на Бирото за развој на образованието, ја утврди



РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА
МИНИСТЕРСТВО ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА

на ден _____ Бр. М-4482/25

Скопје 18.03 2021 год.
С К О П Ј Е

Министер,

М-р Нанче Кралев

