

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

Примено:	22.09.2011		
Орг. единица	Број	Прилог	Вредност
07	3606/1		

Организација: АООБ
Училиште: ТРАСКО
22.09.11
[Signature]

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 оштетен слух.

АРХИВСКИ ПРИМЕРОК

**АДАПТИРАНА НАСТАВНА
ПРОГРАМА ЗА УЧЕНИЦИТЕ СО
ОШТЕТЕН СЛУХ**



**МИНИСТЕРСТВО ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА
БИРО ЗА РАЗВОЈ НА ОБРАЗОВАНИЕТО**

ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ

IV ОМРЕЖИЕ



**ДЕВЕТГОДИШНО
ОСНОВНО ОБРАЗОВАНИЕ**

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. РАЗВОЈНИ ЦЕЛИ НА НАСТАВАТА ОД IV ДО VI ОДДЕЛЕНИЕ

Ученикот/ученичката:

- да применува вежби за подготовка и правилни 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, лавање 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 (шпафетни, 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 (психомоторен и функционален) 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 комплекс 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 рамноотежата;
- 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 го прошири вокабуларот со нови поими поврзани со физичкото и здравственото образование;
- да ги учи и да ги применува поимите од воспитно-образовното подрачје физичко и здравствено образование: спортски реkvизити, 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; координацијата во просторот; ➤ да ја развива општата локомоторна способност во просторот; ➤ да соработува. 	<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 геометриски форми) ▶ Формирање групи во обележан простор. 	<p>Спортски терени 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"> ○ Увежбување на организирано поставување и движење, кога се поставуваат во колона слепојот учени се држи за рамото на неговиот/неговата соученик/соученичка кој/која има остаток на вид (ученикот со остатоци на вид го упатува и му помага на слепојот ученик). ○ Учениците се поставуваат симетрично и навремено. Налозите се даваат преку примена на знаковен јазик. ○ Вежби за оформување на телото, како и корективно-компензаторни комплекси вежби ○ Вежби за правилна моторна функција на локомоторниот апарат. Во рамките на овој вид вежби од особена важност е примената и на соодветни вежби од психомоторна реедукација.

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 совладава 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; ➤ да совладува термини од областа на атлетиката; ➤ да учествува во игри со елементи од атлетиката. 	<p>Трчање: правилно трчање со промена на правецот на движењето, од право, цик-цак (лево-десно), полукружно и кружно Совладување штафетно трчање (елементарна игра) Скокања: Скок од место (мерење на експлозивната способност) Скок со залет-затрчување Основни техники: во височина и во далечина Фрлање: Основна техника за фрлање топче во цел и во далечина Штафетни игри (од изучени атлетски и други елементи)</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, трчање, скокање, фрлање, фаќање, посебно го следи движењето на рацете и нозете, држењето на трупот и главата. ○ Скок на различна височина, со предходно објаснување, превентивно заради избегнување на физички повреди. ○ Штафетни игри, со претходно објаснување по вербален и тактилен пат на поимот штафета. ○ Играње дама.

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 др. справи: качување, висење и слегување Шведска клупа - одења со потскокнувања, вртења на клупа скокање од клупа со мек доскок</p> <p>Ритмика: Ритмичко одење и трчање Ритмички потскокнувања, мачкин скок, галоп скок, завртување на една нога па на друга нога; основни елементи со обрачи</p>	<p>Колут назад Свеќа, стој вежби за (став) на лопатки</p> <p>Колут Алки Јарец</p> <p>Ритмичко одење и трчање Мачкин скок Наскоци</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Комплексни вежби со насочено влијание: корективно-компензаторски вежби и вежби за превентивно заштитно влијание. ○ Вежби за повторување на елементите колут напред и назад (наставникот треба да ги демонстрира движењата чекор по чекор). ○ Качување, висење, нишање и слегување на гимнастички справи. ○ Штафетни игри со совладани елементи од основите на атлетиката и гимнастиката. ○ Вежби за ритмика, со и без музика (треба да се инсистира на примена на ударни инструменти кои произведуваат силни тактилни вибрации). ○ Развој на поимот за естетика, естетско и правилно држење на телото. ○ Соединување на единечни движења во една целина. ○ Игри на имитација на движење на животните. ○ 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 чекори на народните ора и танци</p> <p>Сстав (држење на телото)</p> <p>Правила на движење (правец)</p> <p>Начин на држење за рака и рамо</p> <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 на одредени движења поврзани со танците и елементи од танците (наставникот ги демонстрира движењата на целата група, а потоа и индивидуално на секој ученик). ○ Совладување на основните особености на народните ора и танци. ○ Вежби за држење на телото, држење за рака и рамо. ○ Вежбање на правилата за почеток на народното оро (со кревање на раката на ороводецот започнува орот). ○ 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). ○ Прикажување на научените ора и танци на училишните приредби (јакнење на самодовербата кај учениците).

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 увежбува и совладува елементите од кошарката; ➤ да ја развива подвижноста на локомоторниот апарат со топка; ➤ да се поттикнува да го развива натпреварувачкиот дух. 	<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). ○ Елементарни и штафетни игри во кои улогата на ученикот и топката ќе имаат доминантна улога. ○ Обично и кошаркарско фрлање во одредена цел (низок кош, обрач, корпа и сл.). ○ Организација на натпревари меѓу училиштата.

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;➤ да ги научи правилата на одбојкарската игра;➤ да се поттикнува да развива натпреварувачки дух.	Основни елементи на одбојката	Одбојка Одбојкарско одбивање Одбивање со „чекан“ Одбојкарска мрежа	<ul style="list-style-type: none">○ Основни елементи со игри во место и движење.○ Одбивање на мала топка од ѕид.○ Додавање на топка преку јаже.○ Додавање на топка преку ниска одбојкарска мрежа.○ Одбивање на мала топка (со прсти, чекан и надлактици); индивидуално и во парови.○ Примена на изученото на мини игралиште преку јаже а потоа и преку одбојкарска мрежа ниско поставени.○ Организација на натпреварувања меѓу училиштата.

ПОТЕМА: 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 приманање-фаќање на топката;➤ да научи ракометен шут во гол;➤ да ги научи ракометните правила за игра;➤ да се поттикнува за развој на натпреварувачкиот дух.	Основни елементи во ракометот	Ракомет Ракометен гол Ракометна мрежа	<ul style="list-style-type: none">○ Слободно ракометно водење.○ Ракометно водење во определен правец.○ Слободно фрлање и фаќање на мала ракометна топка од сид.○ Разни слободни фрлања од различни висини на телото, од рамо, гради.○ Ракометно фрлање во под со одбивање од сид.○ Додавање и фаќање на топка помеѓу двајца во место (во висина на гради и со користење на подот).○ Ракометно путирање на гол од место.○ Ракометно водење (слободно).○ Организација на натпревари меѓу училиштата.

ПОТТЕМА: ФУДБАЛ

Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p>Ученикот /ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ да увежбава и совладува елементи и термини кои се применуваат во 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 шутирање во гол. 	<p>Основни елементи во фудбалот</p>	<p>Фудбал Водење на топка во фудбалот Гол во фудбалот Фудбалско шутирање Фудбалско игралиште Голбол</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Слободно водење на топка во фудбалот. ○ Фудбалско шутирање во вид со прифаќање на одбиена топка. ○ Фудбалско додавање и примање на топка во парови во место. ○ Слободно фудбалско шутирање и шутирање на топка во одредена цел и во гол. ○ Игра - мал фудбал со модифицирани правила. ○ Елементарни и штафетни игри со топка за фудбал. ○ Организација на натпревари меѓу училиштата.

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;
- ▶ 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 по 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, активностите 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 користење 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 психоза физичкиот, 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 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.

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

Преку овој предмет ученикот се мотивира да размислува за своето тело, правилно да го осознава и разбира, да размислува за своето здравје, правилно да го чува и заштитува.

Преку овој предмет на наставникот му се овозможува употребувајќи ја својата креативност и професионалност правилно да го насочи растот и развојот на ученикот/ученичката.

Доколку условите на училиштето дозволуваат, наставникот во планирање и изведување на активностите по предметот физичко и здравствено образование може да употреби и специфични наставни помагала со чија помош ученикот ќе научи правилно да ги изведува планираните вежби и активности.

При изведувањето на наставата по физичко и здравствено образование наставникот треба секој ученик да го фали и мотивира.

6. ОЦЕНУВАЊЕ НА ПОСТИГАЊАТА НА УЧЕНИЦИТЕ

Според поставените цели на наставнага програма по физичко и здравствено образование, наставникот реализира 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;
- ▶ 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 по нив;
- ▶ дисциплина, почитување на куќниот 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 на крајот на учебната година е бројчана, а во неа се опфатени постигањата поврзани со елементите определени со целите на наставната програма по физичко и здравствено образование.



7. ПРОСТОРНИ УСЛОВИ ЗА РЕАЛИЗАЦИЈАТА 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 оштетен слух, на предлог на Бирото за развој на образованието, ја утврди

на ден 19.05 2011 год.
СКОПЈЕ

РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА
МИНИСТЕРСТВО ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА
Бр. 11-4492/47



Министер,

м-р Панче Кралев

