

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

Примено: 22.09.2011			
Орг.единица	Број	Телефон	Вредност
07	3574/1		

0706
ТРАСНО
22.09.11 год. 92



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 пречки во психичкиот развој.

АРХИВСКИ ПРИМЕРОК

**АДАПТИРАНА НАСТАВНА
ПРОГРАМА ЗА УЧЕНИЦИТЕ СО
ПРЕЧКИ ВО ПСИХИЧКИОТ РАЗВОЈ**



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

IV ОДДЕЛЕНИЕ

ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ

**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 неговага физичка способност и здравјето и го поттикнува 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 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, 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 (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 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 две врсти ▶ Увежбување на поставувањето на учениците во колона по еден во место и во движење ▶ Вртење во место, налево и надесно; налевоокруг ▶ 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 слепоот 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 слепоот ученик). ○ Учениците се поставуваат симетрично и навремено. ○ Вежби за оформување на телото, како и корективно-компензаторни комплексни 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 реседукација.

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</p> <p>Совладување штафетно трчање (елементарна игра)</p> <p>Скокања: Скок од место (мерење на експлозивната способност) Скок со залет-затрчување</p> <p>Основни техники: во височина и во далечина</p> <p>Фрлање: Основна техника за фрлање топче во цел и во далечина</p> <p>Штафетни игри (од изучени атлетски и други елементи)</p>	<p>Ритам и правец на движење, Г</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, движењето на рацете и нозете, држењето на трупот и главата. ○ Скок на различна височина, со претходно објаснување превентивно заради избегнување на физички повреди. ○ Штафетни игри, со претходно објаснување по вербален пат на поимот штафета. ○ Играње дама.

ТЕМА: ГИМНАСТИКА И РИТМИКА

Цели	Содржини	Пойми	Активности и методи
<p>Ученикот /ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ да увежбува 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 увежбува 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: Корективнокомпензаторни 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 Надскоци</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 особено да внимава на тоа вербално да ги објаснува овие движења посебно да внимава кај учениците кои се несигурни и имаат отпор и страв при изведувањето на овие вежби). ○ 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-развој на поимот за естетика, естетско и правилно држење на телото. ○ Организирање на натпревари по танцување. ○ Спојување на елементи на движења во комплексна целина. ○ Игри на имитација на движењата на животните.

ТЕМА: ОСНОВИ НА ТАЊЦИТЕ

Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p>Ученикот /ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ да ги развива психомоторните вештини усогласени со ритамот на музиката; ➤ да умее да игра во склад на ритамот 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> <p>Став (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. ○ 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. ○ 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). ○ Изведување на научените ора и танци на училишните приредби (јакнење на самодовербата кај учениците со пречки во психичкиот развој).

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. 	<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.).



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.	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 сид.○ 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 ниска поставена одбојкарска мрежа.

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.	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 топката помеѓу двајца во место (во висина на гради и со користење на подот).○ Ракометно шутирање на гол од место.○ Ракометно водење (слободно).

ПОТТЕМА: ФУДБАЛ

Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p>Ученикот /ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ да унежбува 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 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.



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 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, 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 користењето на природните услови.

Важно е наставникот на првите часови побргу да воспостави вербална и моторичка комуникација со која ќе ги воведо 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 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 анкетираат, се формираат групи, се подготвува посебна програма за изведба, а ако има потреба покрај наставникот се ангажира и друго стручно лице. Наставните теми може да се изведуваат и во присуство на еден од родителите или старател.

Преку овој предмет на наставникот му се овозможува употребувајќи ја својата креативност и професионалност правилно да го насочи растот и развојот на својот ученик со оштетен вид.

Доколку условите на училиштето дозволуваат, наставникот во планирањето и изведувањето на активностите по предметот физичко и здравствено образование да употреби и специфични наставни помагала кои ќе придонесат ученикот да научи правилно да ги изведува планираните вежби и активности.

6. ОЦЕНУВАЊЕ НА ПОСТИГАЊАТА НА УЧЕНИЦИТЕ

Според поставените цели на наставната програма по физичко и здравствено образование, наставникот реализира (дијагностичко, формативно, микросумативно и сумативно) при што 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 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 годината е бројчана, а во неа се опфатени постигања поврзани со елементите поставени со целта на наставната програма по физичко и здравствено образование за четврто одделение.

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 пречки во психичкиот развој, на предлог на Бирото за развој на образованието, ја утврди


РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА
МИНИСТЕРСТВО ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА
Бр. 11-4452/76
13.08 2011 год.
С К О П Ј Е

на ден -----

Скопје

Министер:

