

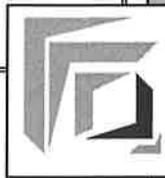
РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА
МИНИСТЕРСТВО ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА
Биро за развој на образованието
СКОПЈЕ 1

Примено:	02.10.2008		
Орг. единица:	Брод	Прилог	Вредност
07	6522		

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) 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 I одделение за деветгодишно основно училиште за учениците со општегн вид.



МИНИСТЕРСТВО ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА
БИРО ЗА РАЗВОЈ НА ОБРАЗОВАНИЕТО



НАСТАВНА ПРОГРАМА
ЗА УЧЕНИЦИТЕ СО
ОШТЕТЕН ВИД

ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ

I одделение

Скопје, мај 2008

ДЕВЕТГОДИШНО
ОСНОВНО ОБРАЗОВАНИЕ



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 со учениците со општег вид се реализира со посебни содржини, вежби и игри. Тие физички го активираат локомоторниот апарат и директно влијаат врз симетричниот и правилен раст и развој на ученикот, ја подобруваат неговата физичка способност и здравјето и го поттикнуваат на здрав начин на живеење. Планираните активности од оваа програма го поттикнуваат когнитивниот, психомоторниот, емоционалниот и социјалниот развој на ученикот.

Заради ограничените локомоторни искуства кај учениците со општег вид, недоволно диференцираните движења, несигурноста при движењето, периодичното емоционално изразување и отсуството на видната контрола на движењата, во наставата по *физичко и здравствено образование*: приоритети треба да бидат стекнувањето на моторното искуство и формирањето на основните навики за исклучително важните движења кои се неопходни во секојдневниот живот. Активностите од оваа програма треба да бидат насочени кон отстранување на стереотипните движења кои се јавуваат поради ограниченото моторно искуство (маниризми, глиндизми, ротацизми и сл.).

Освен навиките за редовно изведување на вежби за јакнење на сопствениот организам, учениците ќе ја осознаат потребата за нивно активно вклучување во различниите спортски активности во текот на натамошното образование и нивниот живот.

Предметот *физичко и здравствено образование* е задолжителен и се реализира со по 3 часа неделно, односно 108 часа годишно.



2. ЦЕЛИ НА ПРЕДМЕТОТ ВО РАЗВОЛНИОТ ПЕРИОД ОД I ДО III ОДДЕЛЕНИЕ:

Ученикот/ученичката:

- да го поттикнува развојот на природните локомоторни движења и совладувањето нови движења и моторички вештини;
- да го поттикнува психомоторниот развој и правилното движење на телото во различни положби и движења;
- да формира позитивни ставови кон физичките активности и спортувањето;
- да се поттикнува да го изрази личниот афинитет во одделни психомоторни активности;
- да се оспособува за соработка, тимска работа и фер-плеј однесување при изведување на активностите, игрите во училиштето, како и надвор од него;
- да ја развива способноста за координирано моторичко движење и ориентација во просторот;
- да го развива моторното искуство;
- да ги развива психомоторните способности (димензии) низ игра и физички активности;
- да се оспособува да прави проценка на своите физички можности;
- да го коригира неправилното држење на телото;
- да се ослободува од стрес и напнатост преку организирани физички активности;
- да се запознава и изведува танци и игри во различен ритам и движења;
- да усвојува здравствено-хигиенски знаења и вештини за чување и унапредување на сопственото здравје;
- да се стимулира да ја спречи појавата на маниризми (стереотипни моторни движења) или да работи на нивно ублажување;
- да се стекне со сигурност во сопствените способности за движење;
- да развива способности за позитивно емоционално изразување низ игра и адекватни физички активности.



3. ЦЕЛИ НА НАСТАВАТА ВО I ОДДЕЛЕНИЕ:

Ученикот/ученичката:

- да се оспособува да прави проценка на своите можности и моторички способности;
- да се оспособува за правилно држење на телото преку соодветни вежби;
- да се оспособи за воспоставување рамнотежа при промените на тежиштето на телото;
- да се оспособува да ракува со предмети со помош на крупните мускулни групи (развивање на манипулативните способности);
- да ги развива моторичките координирани природни движења со рацете и другите делови на телото;
- да ја развива локомоторните способности преку различните форми на движења (преку игра и танци);
- да ја развива моторичката координација и ориентација во просторот;
- да се воведува и учествува во тимско изведување на вежбите;
- да се оспособува за адекватна моторичка активност при слушањето музика;
- да стекнува сигурност во движењето во микро и макропростор;
- да формира основни навики за исклучително важни движења (неопходни во секојдневниот живот);
- да го коригира неправилното држење на телото и да ја спречува појавата на маниризми и/или нивно уболажување;
- да развива способности за позитивно емоционално изразување низ игра и адекватни физички активности.



4. КОНКРЕТНИ ЦЕЛИ

ТЕМА 1: ЗАПОЗНАЈ СЕ			
ЦЕЛИ	СОДРЖИНИ	ПОИМИ	АКТИВНОСТИ И МЕТОДИ
<p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Да се воведде во осознавањето на сопственото тело (изглед); - да формира телесна шема; - да ја развие латерализацијата на телото; - Да се поттикне да ги открива движењата на своето тело; - Да ги открие сопствените моторички можности со рацете и нозете; - Да се запознае со сопствената висина и тежина; - Да се поттикнува на другарско однесување, да им помага на другарчињата за откривање на моторичките способности; - Да се поттикнува да изведува моторички активности (согласно неговите способности); - Да се поттикнува да помага, да соработува и да изразува позитивни емоции во одделението и групата. 	<ul style="list-style-type: none"> - Моето тело - Мојата висина - Мојата тежина - Како се движат моите другарчиња? - Што можам со рацете? - Што можам со моето тело? - Што можам со нозете? 	<ul style="list-style-type: none"> - Движења со рацете и нозете, - телесна висина, - телесна тежина. 	<p>Го запознава своето тело и разните моторички способности преку различни начини: именува одделни делови на телото; користи разни постапки (тактилно испитување, моделирање); илустрации (пластични – термоформ фолии) и др.;</p> <ul style="list-style-type: none"> - сами го цртаат (моделираат) своето тело; - сами ги цртаат (моделираат) своите другарчиња во различни положби, откриваат какви движења можат да прават со рацете, прстите на рацете и нозете, движења со нозете, главата итн.; - цртаат и моделираат делови од своето тело: плантограми, дланкограми и други делови од телото поврзани со одредени движења; - изведуваат вежби и други движења во различни положби; - се запознаваат со просторот и со одделни сприви и реквизитите со кои ќе вежбаат и играат.



ТЕМА 2: ВЕЖБИ ЗА ОРГАНИЗИРАНО ПОСТАВУВАЊЕ И ДВИЖЕЊЕ

ЦЕЛИ	СОДРЖИНИ	ПОИМИ	АКТИВНОСТИ И МЕТОДИ
<p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Да се запознае со просторот (училишца, спортска сала и др.); - Да се оспособува за моторичко координирано движење во просторот; - Да ја развива моториката со насочено и контролирано движење во просторот; - Да се оспособува за тимска работа; - Да им помага на другарчињата за остварување на задачите; - Да го развива естетското чувство при поставувањето; - Да сфати и изведува групирање во помали групи; - Да учи и да се оспособува за помагање, соработка и изразување на позитивни емоции во одделението и групата. 	<ul style="list-style-type: none"> - Групно запознавање со просторот (училишца, спортска сала) - Групно поставување на учениците од паралелката пред наставникот - Поставување на учениците во мали групи во обележан простор - Поставување на учениците во врста, во врсти по двајца - Поставување на учениците во колона по еден, во колона по двајца 	<ul style="list-style-type: none"> - Група, - врста, - колона, - спортска сала, - спортско ирралиште. 	<ul style="list-style-type: none"> - Учениците се поставуваат според одреден ориентир во просторот; - се редат еден зад друг, држејќи се со левата рака за другарчето пред себе (со помош на вртељска и игра „коњ“); - се поставуваат/ застапуваат еден зад друг (на дадени упатства); - се групираат во парови на обележан простор; - се движат во колона/колони (имитираат воз во движење); - формираат колона по двајца во почетокот фатени за раце, се движат од едно до друго место во училиштето и надвор од него.



ТЕМА 3: ВЕЖБИ ЗА ОФОРМУВАЊЕ НА ТЕЛОТО И ДВИЖЕЊАТА

ЦЕЛИ	СОДРЖИНИ	ПОИМИ	АКТИВНОСТИ И МЕТОДИ
<p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да ги изведува координирано и правилно движењата со рацете, нозете и другите делови на телото; - да го развива телото симетрично; - да ги зајакне моторичките елементи на локомоторниот апарат; - да стекнува способности да умее правилно да изведува вежби за истегнување и лабавање на мускулатурата; - да се оспособува за правилно поставување и заземање адекватна положба за непречено изведување на вежбите (естетско воспитување); - да ја развива перцептивната способност во состав на групата (симетрично и адекватно поставување во просторот); - да учи правилно да ги изведува вежбите во седење, полулежење и лежење на стомак и грб. 	<ul style="list-style-type: none"> -Вежби за рацете и рамениот појас -Вежби за трупот -Вежби за карлицата и нозете 	<ul style="list-style-type: none"> - Став петен, - став мирно, - став слободно во место, - расчекорен став, - предрачи, - одрачи. 	<ul style="list-style-type: none"> - Вежби за симетричен развој и правилно држење на телото; игри за развивање на ситната мускулатура: „Петкамен“, реди ситни копки и други игри со копки, групира семина или други ситни предмети; игра „Манекени“; - моторички активности со хартија (сечење, собирање и средување на просторот итн.); - вежби за јакнење на ситната мускулатура на нозете (учениците одат боси по трева и нерамен терен со песок и камчиња); (Напомена: при игрите учениците да го задржат правилното држење на телото, особено да се избегнува пасивното држење на телото и рацете, да се избегнува положбата на наведнатата глава кон р’бетниот столб (положба вообичаена кај слепите деца), да се избегнува кифотичната положба која е најчеста при играњето на учениците со општегн вид.)

ТЕМА 4: ОСНОВИ НА АТЛЕТИКАТА

ЦЕЛИ	СОДРЖИНИ	ПОИМИ	АКТИВНОСТИ И МЕТОДИ
<p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да ги развива способностите на локомоторниот апарат за правилна изведба на движењата; - да ги усвои правилните форми на движења; - да ги развива психомоторните способности и да ја јакне скелетната мускулатура поврзана со изведување на основните елементи во атлетиката; - да го јакне скокалниот зглоб, мускулите на нозете и на карлицата и агилноста; - да ја развива способноста на прецизно фрлање; - да развива способности и да искажува позитивни емоции и однесување во дружење, групна реализација на задачи во игра. 	<ul style="list-style-type: none"> - Одење - Трчање - Скокање и потскокнување - Индивидуално и групно скокање со јаже - Фрлање и дофрлања 	<ul style="list-style-type: none"> - Правилно одење, - залет - затрчување, - отскок – отскокнување, - Доскок - Доскокнување, - потсклекување- „амортизирање” - растојание, - прескокнуаото, - истрчано, - старт - тргнување-стартување, - цел - пристигнување, - цел за: фрлање, дофрлување и префрлување. 	<ul style="list-style-type: none"> - Вежби за правилна изведба на природните форми на движење: правилно одење, движење на нозете и подигање на нозете (да се избегнува влечење на нозете карактеристично кај слепите деца); - вежби за движење со изедначен и долг/кус чекор; - вежби: имитирање на одење на животните; - правилно одење со следење на звучна топка или плескање со рацете; - вежби за движењето на рацете и нозете, држењето на трупот и главата; - учениците ги осознаваат своите способности за брзото одење, трчање, колку можат да скокнат од место и сл.; игри со големи балони за скокање; - одење и трчање во определен правец; одење на лево, на десно, напред, назад и сл., одење и трчање во природни услови; игри со имитација како оди мечката,

		<p>Брзање на училиште (брзо одење), како одат пудинџата, се враќам од училиште (бавно одење) итн.;</p> <ul style="list-style-type: none"> - организира игри: возење со волан, трчање со вртелешка, криенка; прескокнување баричка и сл.; - скокања и потскокнувања, топ-нозе, со една и друга нога; - разни игри со скокање топ-нозе, со една и друга нога - играње дама и скокања со јаже; - поскокнување од хоризонтален скок и доскок од висина со амортизација-доскокнување; - фрлање топче во далечина и во цел, фрлање пластична топка во низок кош; - префрлување топка преку ниска мрежа од одбојка; - штафетни игри со елементи на одење, трчање, скокање, фрлање, прескокнување, дофрлување и префрлување; - организирање игра-кутлање со пластични и звучни топки и чунчиња.
--	--	---



ТЕМА 5: ОСНОВИ НА ГИМНАСТИКАТА			
ЦЕЛИ	СОДРЖИНИ	ПОИМИ	АКТИВНОСТИ И МЕТОДИ
<p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да се оспособува за движење на своето тело во целина во просторот; - да ги јакне големите мускулни групи на трупот; - да се оспособува за естетско и елегантно држење на телото и делови од него; - да се оспособува да го одржува здравјето и компактоста на локомоторниот апарат; - да се оспособува да се движи во одредениот правец; - да ја развива рамнотежата, перцептивните и вестибуларните способности. 	<p>Запознавање со гимнастичките справи (ниски: разбој, греда, рипстоли и др.)</p> <p>Запознавање со гимнастички справи со качување, висење и слегување</p> <p>Тркалање по надолжната оска на телото на душек.</p> <p>„Клацкалица“ на стомак и на грб</p> <p>Одење по линии - стесната површина</p> <p>Одење и лазење по ниска греда</p> <p>Наскокнување и прескокнување преку низок шведски сандак</p> <p>Влечење и надвлекување, туркање</p>	<p>Гимнастичко одење,</p> <p>тркалање,</p> <p>клацкалица,</p> <p>рипстоли,</p> <p>ниска греда,</p> <p>низок разбој,</p> <p>низок шведски сандак.</p>	<p>- Вежби за правилно и безбедно фаќање за справа (наставникот се грижи за безбедноста и заштитата при изведувањето на основните гимнастички елементи);</p> <p>- Вежби: елементарни и штафетни игри составени со совладани елементи;</p> <p>- игри со надвлекување или влечење, туркање на предмети и сл.</p>



ТЕМА 6: ИГРИ

ЦЕЛИ	СОДРЖИНИ	ПОИМИ	АКТИВНОСТИ И МЕТОДИ
<p>Ученикот/ученичката:</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 способности, посебно снаодливоста, agilноста, издржливоста, правилната и навремена реакција итн.; - да почитува правила на игра, да помага, соработува, комуницира и дисциплинирано да реализира поставени задачи; - да ги развива способностите за контролирано однесување и искажување на емоциите во натпреварите, култура во поддршката на својата екипа-навивање; - да усогласува ритам со моторика. 	<p>Народни танци</p> <p>Карактерни игри</p> <p>Елементарни игри</p> <p>Штафетни игри</p>	<p>Народни ора – танци;</p> <p>карактерни игри;</p> <p>елементарни игри;</p> <p>штафетни игри.</p>	<p>-Вежби: реализирање разни игри според интересот на учениците (индивидуално и групно);</p> <p>- игровни натпревари (игрите се подготвени од изучени и совладани елементи);</p> <p>- вежби: играње елементарни игри, штафетни игри, игри без граници и сл.;</p> <p>- танцови игри проследени со музика;</p> <p>- Игри: „нека бие-нека бие“, лазење и провлекување меѓу предмети; „Ние сме планинари“, “Ние сме пожарникари”;</p> <p>- вежби:игри во кои се користат: тобоган, рипстоли, меки дупец и сл.</p>

НАСТАВНИ ТЕМИ – ПОДРАЧЈА КОИ СЕ РЕАЛИЗИРААТ ВО ДОГОВОР СО РОДИТЕЛИТЕ

ИЗБОРНА ТЕМА - ПОДРАЧЈЕ 1: АКТИВНОСТИ НА ВОДА			
ЦЕЛИ	СОДРЖИНИ	ПОИМИ	АКТИВНОСТИ И МЕТОДИ
<p>Ученикот /ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Да се поттикнува да учествува во активности во водна средина; - Да се запознае со основните положби за една од техниките на пливањето. 	<p>Лежење во плитка вода Лазење по плитка вода Одење и трчање во плитка вода Игри со одење, трчање, лазење, четириножно одење по плитка вода и слично Потопување на главата во вода, гледање во вода Провлекување низ „жив тунел“ во плитка вода</p>	<p>Поими од почетните елементи на пливањето, работата со раце, нозе, држење на главата итн.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Активностите се реализираат со посебна грижа од страна наставникот за безбедноста на учениците; - вежби за адаптирање во водна средина со сигурни движење и исполнување на најразлични задачи; - игри со топка со дофрлувања; - игри со мали бротчиња и други играчки кои пливаат; - вежби: основни елементи од обуката за пливање (работа со раце, нозе и сл.).

ИЗБОРНА ТЕМА - ПОДРАЧЈЕ 2: АКТИВНОСТИ НА СНЕГ

ЦЕЛИ	СОДРЖИНИ	ПОИМИ	АКТИВНОСТИ И МЕТОДИ
<p>Ученикот /ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да се поттикнува да учествува во активности на снег; - да ја развива координацијата за движење по снег; - да се оспособува за одржување на рамнотежа на телото при лизгањето; - да се оспособува за правилно и безбедно паѓање на снег. 	<p>Движење по снег: однење, тапкање – правење патеки-лабиринти</p> <p>Правење Снешко и снежни топки</p> <p>Градење фигури од снег (по избор на ученикот)</p> <p>Лизгање со санка</p> <p>Основни елементи од скијањето</p>	<p>Од околината и зимската опрема за лизгање</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Правење снежни топки, лизгање и играње; воведување во индивидуално и групно санкање(начини на тргнување и застагнување со санка); - воведување во основните постапки за ставање скии и основните елементи за движење со истите; - вежби: усвојување основни елементи од скијањето.



ИЗБОРНА ТЕМА - ПОДРАЧЈЕ 3: ВОЗЕЊЕ: ТРОТИНЕТ; ВЕЛОСИПЕД (со 2 или 3 тркала); РОЛЕРИ			
ЦЕЛИ	СОДРЖИНИ	ПОИМИ	АКТИВНОСТИ И МЕТОДИ
Ученикот /ученичката: - Да се оспособи да одржува рамнотежа при возење на тротинет, велосипед и ролери; - Да се оспособува за правилно и безбедно управување тротинет, велосипед и ролери.	Возење тротинет Возење трицикл Возење велосипед Возење ролери	Деловите на средствата за возење: - коचेње; - педала; - тркала.	- Вежби за совладање на техниката за одржување на рамнотежа и правилно возење; - вежби за запознавање со правилата за безбедно движење во кругот на училиштето; - вежби за обука за правилно управување со средства за возење според интересот на учениците.

ИЗБОРНА ТЕМА - ПОДРАЧЈЕ 5: АКТИВНОСТИ ВО ПРИРОДА: ИЗЛЕТИ И ПЕШАЧЕЊА			
ЦЕЛИ	СОДРЖИНИ	ПОИМИ	АКТИВНОСТИ И МЕТОДИ
Ученикот/ученичката: - Да го поттикнува интересот за излети и пешачења; - да се оспособува за безбедно однесување во природа; - да ја развива еколошката свест.	Излети Пешачења, по рамница и планина (планинарење)		- Вежби: подготовки (во зависност од годишното време за пешачење и/или за излети); - вежби: подготовки за изведување на физичките активности во природа; подготовки за посебна агенда – тргнување, престој, враќање од излет и сл.

ИЗБОРНА ТЕМА - ПОДРАЧЈЕ 6: УЧИЛИШТЕН СПОРТ			
ЦЕЛИ	СОДРЖИНИ	ПОИМИ	АКТИВНОСТИ И МЕТОДИ
Ученикот/ученичката: - Да се поттикнува да учествува во училишните спортски активности.	Подготовка, полутренажен процес и учество во системот на натпревари на малите олимписки игри.		- Учениците се вклучуваат според афинитетот во некој од спортовите; учество во мали олимписки игри.

ИЗБОРНА ТЕМА - ПОДРАЧЈЕ 7: СПОРТСКИ ШКОЛИ И ПРОЕКТИ

ЦЕЛИ	СОДРЖИНИ	ПОИМИ	АКТИВНОСТИ И МЕТОДИ
Ученикот/ученичката: - Да се воведат во повисоки организациски форми на спортување според афинитетот и интересот; да ги учи основните елементи од избораниот спорт во спортска школа; да се поттикнува на тимска работа.	Обука на основните елементи од спортот во кој се определени учениците.	Поими од спортот во кој се определени учениците	- Учениците се вклучуваат според афинитетот во некој од спортовите (во договор со родителите).



5. ДИДАКТИЧКИ ПРЕПОРАКИ

При реализација на програмата по *физичко и здравствено образование* се поаѓа од развојните можности, способности и интереси на шестгодишните ученици.

Програмата по *физичко и здравствено образование* нуди широк спектар на активности. Задолжителни активности се: природните движења и основите на атлетиката и гимнастиката, игрите и подрачјата пливаче, активности на снег и во природа, активностите со возење и сл. кои како посебни тематски подрачја, според интересот и потребите на учениците, а во договор со родителите се реализираат во локалната средина од кои 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 учениците како паралелка, односно целина во организирано поставување и движење. Наставникот треба да даде јасно и прецизно објаснување и на секој ученик да му ги покаже движењата. При објаснувањето на гимнастичките вежби, наставникот се поставува во почетниот став од кој што треба да се почне вежбата и ги изведува сите движења, објаснувајќи ги и овозможувајќи им на децата да ги “видат” т.е. да ги допираат. 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 е тема 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 индивидуализирано планирање имајќи ги предвид наставните теми и поставените цели, условите за работа во училиштето, индивидуалните интереси и психомоторни способности на учениците. Посебно треба да обрне внимание на здравствената состојба на учениците, особено на оние кои имаат лекарски забрани за целосно или делумно апстинирање од реализација на одредени моторички вежби (пр., очни заболувања кај кои се контрандицирани нагли движења). При ваквите случаи наставникот е должен да ги почитува мислењата и укажувањата на стручните лица. Наставникот посебно внимание треба да обрне на деца со неразвиени и специфични движења како и на децата со стероетипни моторни движења (маниризми, блиндизми, ротацизми и сл.).

Пожелно е уште на првата средба при приемот на учениците наставникот да ги открие (доколку ги има) учениците со забрана или со дозвола за ограничена физичка активност поради прележана болест или болест на срцево-срцувниот систем. Наставникот е должен да го почитува лекарскиот наод и препорака, 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.

Кај учениците со општеен вид на оваа возраст многу е важно да се предизвика интерес за физичкото вежбање бидејќи нивните навики за движење се непостојани. За да се зацврстат тие навики потребно е постојано да се поттикнува интересот за вежбите кои се работат. Формирањето на навиките кај децата со општеен вид за физичките активности го потпомага формирањето на трајни навики за движење.

Вежбите за ориентација, фискултурните вежби и игрите треба да се извршуваат со музика, бидејќи тоа им помага на децата во хармонизацијата и усогласувањето на движењата според ритмот на музиката. Игрите со звучната топка “триангла” и свонче ги помагаат формирањето на начините за ориентација во просторот својствени на слепите ученици.

Непознатите движења кај учениците со општеен вид можат да предизвикаат несодлучност па дури и страв и одбивање. Затоа, пред да се дадат нови упатства како да ги изведуваат новите движења наставникот треба претходно да ги спореди со движењата кои учениците ги знаат и, исто така, да ги запознаат со реквизитите (ако движењата се изведуваат со нив). На пр. за подготовка за движење по греда потребно е во почетокот учениците треба да одаат по подот околу легнато јаже, по тесна патека, па потоа по греда.

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 треба да обрне особено внимание на рационалното користење на условите за работа. Во годишната подготовка задолжително ги планира наставните теми: Запознај се; Вежби за организирано поставување и движење, Вежби за оформување на телото и движењата; Основи на атлетиката; Основи на гимнастиката, и темата: Игри, со годишен фонд од 108 часа. 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. Одредени наставни 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 спроведува описно оценување (дијагностичко, формативно, микросумативно и сумативно) при што предвид ги има компонентите:

- усовршување на природните форми на движење, како и учење и совладување на други моторички елементи;
 - совладување на елементи од основите на атлетиката, гимнастиката, игрите во согласност со индивидуалните можности;
 - редовност, залагање, соработка и помагање на ученикот на часовите;
 - фер-плеј однесување на часовите и натпреварите, да почитува победа и пораз како нормални појави на натпреварите;
 - да придонесува во остварување на позитивна групна атмосфера;
 - почитување и исполнување на здравствено-хигиенските задачи со неговата облека, пред физичките активности и 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 постапувањата на учениците се води дневник за сите наведени компоненти од кои се извлекува оценката на ученикот. Оценката е описна, во неа се воведуваат елементите кои се поставени со целта на наставната програма по *физичко и здравствено образование*.

7. ПРОСТОРНИ УСЛОВИ ЗА РЕАЛИЗАЦИЈА 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 помагаła донесен од министерот за образование и наука.

8. НОРМАТИВ ЗА НАСТАВЕН КАДАР

Воспитно-образовната работа во прво одделение може да ја изведува лице кое завршило:

- Филозофски факултет-Институт по дефектологија, дипломиран дефектолог
- Дефектолошки факултет согласно Законот за основно образование

9. НАСТАВНАТА ПРОГРАМА ПО ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ ЗА ПРВО ОДДЕЛЕНИЕ ДОНЕСЕНА НА 21. 06. 2007 ГОДИНА СО РЕШЕНИЕ БР. 10-1009/2, ЗА ПОТРЕБИТЕ НА УЧЕНИЦИТЕ СО ОШТЕТЕН ВИД ЈА АДАПТИРАШЕ КОМИСИЈАТА ВО СОСТАВ:

1. Марија Симонова, советник за посебно образование, Биро за развој на образованието - Скопје
2. м-р Елизабет Солтирова, директор, ОУ „Владо Тасевски” - Скопје

10. ПОТПИС И ДАТУМ НА ДОНЕСУВАЊЕ НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА

Наставната програма по *физичко и здравствено образование* за прво одделение во деветгодишното основно образование за учениците со општеен вид ја донесе


Перо Стојановски,
министер за образование и наука

Скопје


РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА
МИНИСТЕРСТВО ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА
Бр. 10-1969/4
02.10.2008 год.
ОК О П Л Б