

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

Примено	26.08.2013		
Организација	Број	Проект	Бројност
02	12/10		



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, 51/11, 6/12, 100/12 и 24/13), министерот за образование и наука ја утврди Наставната програма по физичко и здравствено образование за VI одделение на деветгодишното основно образование за учениците со пречки во психичкиот развој.



АДАПТИРАНА НАСТАВНА  
ПРОГРАМА ЗА  
УЧЕНИЦИТЕ СО ПРЕЧКИ  
ВО ПСИХИЧКИОТ РАЗВОЈ



МИНИСТЕРСТВО ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА  
БИРО ЗА РАЗВОЈ НА ОБРАЗОВАНИЕТО

# ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ

VI ОДДЕЛЕНИЕ

ДЕВЕТГОДИШНО  
ОСНОВНО ОБРАЗОВАНИЕ

Скопје, 2013

## 1. ЦЕЛИ ЗА РАЗВОЈНИОТ ПЕРИОД ОД IV ДО VI ОДДЕЛЕНИЕ

### Ученикот/ученичката:

- ❖ да се поттикнува да применува вежби за подготовка и правилен физички развој;
- ❖ да ги развива физичките, функционалните и психомоторните способности;
- ❖ да се поттикнува да изведува вежби за правилен и симетричен морфолошки развој, правилно држење на телото и правилна функција на локомоторниот апарат;
- ❖ да изведува и да применува правилни и координирани вежби за јакнење, лавање и растегнување;
- ❖ да се воведува во спортовите и да развива интерес за спортување;
- ❖ да развива ориентација во просторот со вежби и комплекс за психомоторните способности (координација на движењата и просторот, силата, брзината, еластичноста, снаодливоста, рамнотежата, експлозивноста и др.);
- ❖ да совладува нови вежби и елементи од основите на спортовите и да ги имплементира во игри (штафетни, карактерни, танци, игри без граници);
- ❖ да го богати своето спортско знаење преку оспособување за правилно изведени техники и елементи од основите на атлетиката, гимнастиката, ритмиката, танците и сл.;
- ❖ да ги знае и да ги применува правилата за игрите и рамноправно да учествува во тим – екипа;
- ❖ да стекнува здравствено – хигиенски навики и унапредување на здравјето;
- ❖ да умее одмерено да постапува за позитивно и превентивно спречување и разрешување евентуални конфликтни ситуации;
- ❖ да се поттикнува 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, победник, поразен).

## 2. ЦЕЛИ НА НАСТАВАТА ЗА VI ОДДЕЛЕНИЕ

### Ученикот/ученичката:

- ✚ да се оспособува да изведува вежби за правилен физички развој (оформување на телото) и развивање на моториката на движење и спортување;
- ✚ да ги увежбава и да ги усовршува техниките на одење, трчање, скокање во далечина и височина, со позитивни влијанија врз развојот на функционалните и моторичките способности;
- ✚ да усвојува народни ора од родниот крај и современи танци, да ги развива моторичките способности сообразени со музиката и ритмот;
- ✚ да развива чувство за ритам при изведување игри и танци;
- ✚ да совладува нови моторички елементи од основите на атлетиката и гимнастиката;
- ✚ да ги усвојува спортско - техничките знаења од ракометот, кошарката, одбојката или фудбалот и да ја подобрува моториката, како и специфичните движења при игри со топка;
- ✚ да се поттикнува да го унапредува психофизичкото здравје, да го развива спортскиот дух, како и интересот и љубовта кон спортот;
- ✚ да се стимулира да ги развива упорноста, волјата и издржливоста при вежбањето и спортувањето;
- ✚ да се поттикнува да учествува во физички и спортски активности по свој избор;
- ✚ да ги развива посакуваните облици на детско однесување (правилно да се поднесе поразот, да се поттикнува за фер - плеј во играта).



### 3. КОНКРЕТНИ ЦЕЛИ

#### ТЕМА 1: ВЕЖБИ И ИГРИ ЗА ПРАВИЛЕН ФИЗИЧКИ РАЗВОЈ И ПОДГОТОВКА

Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p><b>Ученикот/ученичката:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ да ја подобрува општата физичка подготвеност преку вежби за правилен анатомско - физиолошки, функционален и моторички развој;</li> <li>○ да се поттикнува да изведува вежби за растегнување, јакнење и лабавење на мускулите, како и за обликување и правилно држење на телото;</li> <li>○ да го развива чувството за естетско изведување на движењата;</li> <li>○ да изведува вежби сообразно со определен ритам и темпо;</li> <li>○ да се оспособува да одржува растојание во колона и во редица;</li> <li>○ да развива позитивни и пријатни емоционални доживувања при изведувањето на моторичките активности;</li> <li>○ да се стимулира самостојно да ги применува научените активности.</li> </ul>	<p>Правилно дишење и држење на телото</p> <p>Поставување во колона по еден и по двајца</p> <p>Застанување во две редици</p> <p>Движење во колона</p> <p>Формирање групи во обележан простор</p> <p>Посебни комплекси вежби со превентивно влијание за телесните деформитети</p> <p>Вежби за врагот</p> <p>Вежби за рацете и рамениот појас</p> <p>Вежби за трупот</p> <p>Вежби за карлицата и нозете</p> <p>Елементарни и штафетни игри</p>	<p>Комплекси вежби за обликување на телото и движењата</p> <p>Елементи од корективна гимнастика</p> <p>Спортско игралиште и сала</p> <p>Спортски реkvизити и справи</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Вежби за рамениот појас, врагот и горните екстремитети.</li> <li>▪ Вежби за трупот (стомачна и грбна мускулатура).</li> <li>▪ Вежби за карличниот дел и долните екстремитети.</li> <li>▪ Комплекс вежби за партер.</li> <li>▪ Комплекси вежби со потскокнувања и скокања во место и во движење.</li> <li>▪ Комплекс вежби на рипстоли и други справи.</li> <li>▪ Комплекс вежби со реkvизити.</li> <li>▪ Вежби за истегнување и лабавење.</li> <li>▪ Вежби за превенција и корекција.</li> <li>▪ Учениците се движат по обележани линии во сала, игралиште, отворен терен-ја одржуваат насоката на движењето.</li> <li>▪ Учениците во помали групи изведуваат моторички движења и вежби со одредени правила на игра.</li> <li>▪ Вежби: Трчање.</li> <li>▪ Елементарни и штафетни игри.</li> </ul> <p>Препорака: Секаде каде може би било од голема корист да се вклучат вежби од психомоторна реедукација.</p>

**ТЕМА: АТЛЕТИКА**

Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p><b>Ученикот/ученичката:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ да ја увежбава атлетската техника на трчање, скокање и фрлање (развој и усовршување на координирани движења на рацете со носете);</li> <li>○ да ја увежбава атлетската техника на висок старт и истрајно трчање (развој на издржливоста и аеробните способности);</li> <li>○ да ја увежбава атлетската техника „низок старт“ поврзано со брзо трчање;</li> <li>○ да ги увежбава скоковите во далечина и во височина (развој на скокалност, координација и експлозивност);</li> <li>○ да го увежбава правилното одење и трчање;</li> <li>○ да ги развива големите мускулни групи на рамениот појас, рацете, трупот и на карлицата и носете;</li> <li>○ да развива чувство за одредување на соодветно темпо на движење;</li> <li>○ да ги развива способностите за одржување на движењето во саканиот правец;</li> </ul>	<p>Техника на правилно атлетско трчање</p> <p>Техника на висок старт и трчање</p> <p>Техника на низок старт и брзо трчање (мерење време)</p> <p>Штафетно трчање</p> <p>Техника на скок во далечина од место</p> <p>Техника на скок во далечина со залет - „згрчена“ техника</p> <p>Техника на скок во височина „ножики“</p> <p>Фрлање топче во далечина и во одредена цел</p> <p>Штафетни игри</p> <p>Одење со промена на ритамот, долги и кратки чекори</p> <p><i>(бавно, умерено и брзо)</i></p> <p>Одење во разни правци: <i>најред, назад, бочно во една и во друга</i></p>	<p>Старт</p> <p>Брзо трчање</p> <p>Истрајно трчање</p> <p>Одрази одразна нога</p> <p>Бавно, умерено, брзо движење</p> <p>Фрлање, дофрлување и префрлување</p> <p>Скокање</p> <p>Поскокнување</p> <p>Доскокнување</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Изведување висок старт со даден знак за старт (на места и старт) и трчање на 100 или 200 метри (со мерење време - во зависност од можноста на учениците).</li> <li>■ Изведување низок старт со користење на три знака и тоа: 1) на своите места, 2) подготви се и 3) сега или старт.</li> <li>■ Изведувањето на стартот со настојување на брзо тргнување и експлозивно истрчување (мери време со штолерица на брзо трчање на 40 метри).</li> <li>■ Изведување техники на атлетски скокови во далечина и во височина во четири фази (залет, одраз, лет и доскок) со мерење на должина и висина на скоковите).</li> <li>■ Вежби: Прескокнување природни пречки.</li> <li>■ Штафетни игри.</li> <li>■ Активности и штафетни игри со одење и трчање во определена насока; одење на лево, на десно, напред, назад, одење и трчање во природни услови; игри со скокања и потскокнувања, топнозе, со една и друга нога, на пр., Играње дама.</li> <li>■ Разни видови скокања со јаже.</li> <li>■ Доскокнувањето на мека подлога.</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>○ да се оспособи за општа подвижност на локомоторниот апарат и координирано движење во просторот;</li> <li>○ да ја користи техниката на отскокнување и доскокнување (со залет, со загрчување);</li> <li>○ да ги совлада техниките на правилно фрлање и фаќање;</li> <li>○ да ја развива координацијата и прецизноста на локомоторниот апарат при фрлање и фаќање на топчиња.</li> </ul>	<p>страна</p> <p>Трчање во колна по еден и по двајца</p> <p>Скокање од место и со залет</p> <p>Скокање во височина</p> <p>Фрлање и фаќање топче</p> <p>Фрлање топче во цел</p> <p>Фрлање во далечина</p> <p>Игри во место и во движење</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Фрлање топче во далечина, во одредена цел и во кош.</li> <li>▪ Префрлување топка преку ниска мрежа со погоднување цел.</li> </ul>
--	--	--

### ТЕМА: ГИМНАСТИКАТА СО РИТМИКА

Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p><b>Ученикот/ученичката:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ да ја усвојува техниката на елементите од партерна гимнастика и акробатика;</li> <li>○ да изведува висови и нишања на справи за истегнување и вежби за превентива и корекција;</li> <li>○ да се воведува во одење и потскокнување на ниска греда за развој на координацијата и рамнотежата;</li> <li>○ да ги усвојува техниките на прескокнување;</li> </ul>	<p>Акробатика</p> <p>Колут напред</p> <p>Изведба „свеќа”</p> <p>Изведба „мост”</p> <p>Изведба стој на раце со опирање на носете до сид, челна вага</p> <p>Висови и нишања на справи</p> <p>Одење по ниска греда</p> <p>Одење со потскокнување</p>	<p>Акробатика</p> <p>Прескоци</p> <p>Ритмика</p> <p>Естетско држење</p> <p>Грациозност</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Изведување вежби од гимнастиката: акробатика, прескоци преку јарец, вежби на ниска греда, висови и нишања.</li> <li>▪ Штафетни игри со усвоени елементи од атлетика и гимнастика.</li> <li>▪ Комплекс вежби од корективна гимнастика за учениците со телесни деформитети, како и комплекс превентивни вежби за ученици предиспонирани кон телесни деформитети.</li> <li>▪ Лазење низ <i>жив шунел</i>, лазење во парови, лазење во колона.</li> </ul>





**ТЕМА 5: ТАНЦИ И ИГРИ**

Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p><b>Ученикот/ученичката:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ да усвојува и да увежбува играње народни ора и современи танци;</li> <li>○ да ги развива моторичките способности со музика и ритам на движење;</li> <li>○ да се поттикнува да одржува правилно држење на телото;</li> <li>○ да се поттикнува да учествува во разни игри и да ги почитува правилата на игрите;</li> <li>○ да ги развива психомоторните димензии: брзина, снаодливост, издржливост, правилна и навремена реакција, еластичност и др.;</li> <li>○ да се поттикнува да соработува, да комуницира и дисциплинирано да реализира поставени задачи;</li> <li>○ да се поттикнува да ги развива способностите за контролирано однесување и искажување на емоциите во натпреварите;</li> <li>○ да се поттикнува да манифестира култура во поддршката на својата екипа – навивање;</li> <li>○ да се поттикнува самостојно да ги изведува игрите.</li> </ul>	<p>Народни ора Играње три народни ора по избор на учениците и наставниците Начини на држење за раце и движење во просторот Држење на телото во танците екори во танците Современи танци: современи танци по избор (2) Елементарни игри Штафетни игри Игри без граници Народни и други танци</p>	<p>Имиња на народни ора и танци Музика и ритам Корелации</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Повторување на научените народни ора и современи танци.</li> <li>■ Усвојување чекори, движења и игра на нови 3 (три) народни ора, карактеристични за традициите на просторите на живеење.</li> <li>■ Вежбање на брзината на изведбата на танците (со поспоро и со побрзо темпо).</li> <li>■ Игри во кои се развива желбата за победа, натпреварувачкиот дух, способностите за придонес во екипата, помагање и навивање.</li> <li>■ Играње елементарни игри, штафетни игри, игри без граници и сл.</li> <li>■ Танцови игри проследени со музика.</li> <li>■ Вежби: Играње игри кои ќе ја подобрат меѓусебната комуникација.</li> <li>■ Вежби: Играње игри во кои се поттикнува меѓусебното помагање.</li> </ul>

**ТЕМА: РАКОМЕТ**

<b>Цели</b>	<b>Содржини</b>	<b>Поими</b>	<b>Активности и методи</b>
<p><b>Ученикот/ученичката:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ да усвојува и да увежбава основни ракометни ставови и движења, основни техники на додавања и фаќања топка во место и во движење;</li> <li>○ да се поттикнува да ја развива манипулативната моторика;</li> <li>○ да развива моторички движења на екстремитетите и специфична ракометна координација во просторот;</li> <li>○ да развива експлозивна сила на мускулатурата на рацете и нозете;</li> <li>○ да се воведува и да ги применува правилата на ракометната игра;</li> <li>○ да го развива духот на спортско и коректно натпреварување и фер - плеј.</li> </ul>	<p>Ставови и движења                      Основни ракометни ставови                      Додавање и фаќање топка во место и во движење (на различни висини од телото) со една и со две раце                      Водење топка во место и движење со лева и со десна рака                      Удари на гол од место и движење (со и без скок)                      Игра на еден и на два гола со примена на правила                      Примена на ракометни елементи во штафетните игри</p>	<p>Поими од ракометот</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Вежба: ставови и движења во ракометот, без и со топка.</li> <li>▪ Додавање и фаќање топка во место (со промена на растојанието) со една рака во висина на гради и одбиена од подлога, додавање и фаќање над глава.</li> <li>▪ Додавање и фаќање топка во парови во движење со освојување на просторот, комбинирано додавање и фаќање на топка со водење и удар на гол.</li> <li>▪ Водење топка во место и движење (праволиниско).</li> <li>▪ Водење со промена на насоката и интензитетот.</li> <li>▪ Водење топка со лева и со десна рака наизменично помеѓу препреки.</li> <li>▪ Комбинирано водење топка со додавање, фаќање и удари на гол.</li> <li>▪ Вежба: Демонстрирање удари на гол од место (6, 7 и 9 метри).</li> <li>▪ Демонстрирање удари на гол во движење со водење на топка (со и без скок).</li> <li>▪ Демонстрирање комбинирани удари на гол со додавање, фаќање и водење на топка.</li> <li>▪ Играње на еден и два гола со примена на правила.</li> </ul>

<b>ТЕМА: КОШАРКА</b>			
<b>Цели</b>	<b>Содржини</b>	<b>Поими</b>	<b>Активности и методи</b>
<p><b>Ученикот/ученичката:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ да усвојува и да увежбава основни кошаркарски ставови и движења, основни техники на додавања, фаќања и водење на топка во место и движење;</li> <li>○ да ја развива моториката и координацијата во просторот;</li> <li>○ да развива општи и посебни моторички движења на локомоторниот апарат;</li> <li>○ да го развива духот на спортско – коректно натпреварување и фер - плеј.</li> </ul>	<p>Кошаркарски ставови и движења (паралелен и дијагонален) Кошаркашко додавање и фаќање топка во место и движење (во висина на гради, глава и над глава) Кошаркашко водење топка во место и во движење Шут на кош од место Игра на еден кош со примена на научени елементи и модифицирани правила</p>	<p>Кошарка Кошаркарски ставови Комбинирано водење Дупла топка при водење - чекори</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Вежбање ставови и движења без и со топка.</li> <li>▪ Додавање и фаќање топка во место (со промена на растојание) со две раце во висина на гради и одбиена од подлога, додавање и фаќање над глава, додавање со една рака.</li> <li>▪ Додавање и фаќање топка во парови во движење со освојување на простор, комбинирано додавање и фаќање топка со водење.</li> <li>▪ Водење топка во место и движење праволиниско, со промена на насока и интензитет, водење топка со лева и десна рака наизменично помеѓу препреки, комбинирано водење со додавање и фаќање топка.</li> <li>▪ Шут во кош од место со промена на растојание и позиции (слободни фрлања од помало растојание, од лева и десна страна со и без користење на табла и др.).</li> <li>▪ Организира игра (со модифицирани правила) на еден кош.</li> <li>▪ Штафетни игри со научени елементи од кошарката.</li> </ul>

**ТЕМА: ОДБОЈКА**

Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p><b>Ученикот/ученичката:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ да ги усвојува, увежбава и совлада основните елементи во одбојката;</li> <li>○ да ги развива и да ги подобри скочноста, моторичките и функционалните способности;</li> <li>○ да ја усвојува техниката на правилно одбивање топка со прсти и чекан и да научи да сервира;</li> <li>○ да го развива духот на спортското фер - плеј однесување.</li> </ul>	<p>Основни елементи во одбојката и техника</p> <p>Одбивање топка со прсти и „чекан“</p> <p>Примање топка со прсти и „чекан“</p> <p>Сервирање топка</p>	<p>Одбојка</p> <p>Одбојкарски ставови</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Вежбање на основните одбојкарски ставови - висок, среден и низок.</li> <li>■ Вежбање на одбивање топка со прсти и со „чекан“ од сид индивидуално.</li> <li>■ Вежбање на одбивање топка со прсти и со „чекан“ во парови на блиско растојание без мрежа и преку мрежа.</li> <li>■ Вежбање на примаме топка со прсти и „чекан“ индивидуално и во парови на блиско растојание без мрежа и преку мрежа.</li> <li>■ Вежбање на школски сервис - индивидуално и во парови.</li> <li>■ Примена на сите елементи во игра.</li> <li>■ Организација на натпревари.</li> </ul>

ТЕМА: ФУДБАЛ			
Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p><b>Ученикот/ученичката:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ да ги усвојува и да ги увезбува основните фудбалски елементи и движења, основните техники на додавања, фаќања и водење на топка;</li> <li>○ да развива манипулативна моторика и координација во простор;</li> <li>○ да развива општи и посебни моторички движења на локомоторниот апарат;</li> <li>○ да го развива духот на спортско – коректно натпреварување и фер - плеј.</li> </ul>	<p>Ставови и движења во фудбалот</p> <p>Додавање топка во место и движење (во висина на гради, глава и над глава)</p> <p>Водење топка во место и во движење</p> <p>Шут на гол од место</p> <p>Игра на еден гол со примена на научени елементи и модифицирани правила</p>	<p>Фудбал</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Вежбање ставови и движења без и со топка.</li> <li>▪ Додавање и водење топка.</li> <li>▪ Додавање и водење топка во движење со освојување на простор, комбинирано додавање со водење.</li> <li>▪ Водење топка во место и движење праволиниско, со промена на правец и интензитет, водење топка со лева и десна нога наизменично помеѓу препреки, комбинирано водење топка.</li> <li>▪ Шут во гол од место со промена на растојание и позиции (слободни удари од помало растојание, од лева и десна страна и др.).</li> <li>▪ Организира игра (со модифицирани правила) на еден гол.</li> </ul>

**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

**НАСТАВНИ ТЕМИ – ПОДРАЧЈА КОИ СЕ РЕАЛИЗИРААТ ВО ДОГОВОР СО РОДИТЕЛИТЕ**

**ПЛИВАЊЕ СО АКТИВНОСТИ НА ВОДА И ОБУКА**

**СКИЈАЊЕ СО ОБУКА**

**ИЗЛЕТИ И ПЕШАЧЕЊА**

**УЧИЛИШТЕН СПОРТ**

**СПОРТСКИ ШКОЛИ**



Напомени за начинот на планирање и реализација на наставната програма

Во паралелките во посебните основни училишта и во посебните паралелки при редовните основни училишта составот на учениците е изразито хетероген. За учениците со посебни образовни потреби, согласно видот и степенот на попреченоста, треба да се практикува строго диференциран и индивидуализиран пристап во рамките на воспитно – образовниот процес. Ваквиот приод е во функција на нивните индивидуални специфични потреби, а, се очекува да резултира со развивање на индивидуалните потенцијали, и, секако максимални академски постигања.

Во тој контекст, наставниците кои реализираат настава со овие ученици треба:

- да се обидат при изготвувањето на планирањето (доколку видот и степенот на попреченоста на учениците во паралелката го дозволува тоа) да планираат исти содржини, цели и активности за целата паралелка;
- за учениците во паралелката чиј вид и степен на попреченост не дозволува наставниците да планираат парцијална партиципација во рамките на содржините, целите и активности за целата паралелка, тогаш за нив треба да планираат парцијална партиципација во рамките на содржините, целите и активностите кои ги реализира целата паралелка;
- доколку видот и степенот на попреченост е многу сериозен наставникот пристапува кон изготвување интерен индивидуален образовен план за тие ученици во рамките на адаптираните наставни програми (при изготвувањето на индивидуалниот образовен план наставникот може да користи наставни содржини и цели и од наставните програми од претходните учебни години). Кога наставникот во индивидуалниот образовен план користи наставни содржини и цели и од наставните програми од претходните учебни години, треба да ги наведе одделението, содржините, како и целта на нивното повторно обработување.

### 3. КАРАКТЕРСТИКИ НА УЧЕНИЦИТЕ СО ПРЕЧКИ ВО ПСИХИЧКИОТ РАЗВОЈ

Спецификите на учениците со пречки во психичкиот развој се јавуваат во темпото на развојот, кој најчесто е забавен.

Кај учениците со пречки во психичкиот развој се аспектирани степенот на интелигенција, квалитетот на перцепцијата, способностите за анализа и синтеза, мислењето, памтењето, вербалните способности, мотивацијата, како и моторните и социјалните компетенции. Овие ученици се со сиромашен речник, недоволниот лексички фонд не им дозволува адекватно да ги изразат своите мисли и истовремено му го отежнува разбирањето на исказаното од страна на соговорникот. Во говорните ситуации често употребуваат многу воопштени, нејасни, неопределени и несоодветни зборови (исказите не се прецизни, или воопшто не се соодветни за предметите за кои говорат).

Тешкотијата во ориентацијата во просторот претставува голем проблем при развивањето на способностите за читање, пишување и извршувањето на математичките задачи. Тешкотиите при памтењето доаѓаат до израз во спориот процес на памтење и отсуството на примена на техниките на запамтување. Некои истражувања покажуваат дека и овие ученици можат да бидат успешни, доколку се исполнат одредени предуслови. Секоја нова содржина треба максимално да биде прилагодена на способностите на ученикот, адекватно дозирана со примена на соодветни и за ученикот интересни наставни средства. Неопходно е повеќе пати да се повторува на нови примери, со нови наставни средства и дидактички материјал. Дури на добро разбрана и усвоена содржина може да се градат нови педагошки барања. Се препорачува изготвување индивидуализирани наставни ливчиња за повторување, утврдување и увежбување на одредени содржини. На краткотрајното задржување на вниманието на некоја

содржина (флукутирачко внимание), може да се влијае преку одредени методски постапки (развивање интерес на содржината кој вклучува едноставни и одредени задачи-налози, разбирливост на градивото кое му се презентира на ученикот, примена на таков дидактички материјал кој е интересен, различен и не е оптоварен со непотребни детали.

Подрачјето на перцептивниот развој вклучува низа компоненти како основа за успешно учење. Особено се значајни оние кои се одговорни за аудитивната, визуелната, тактилната и кинестетичката перцепција т.е интерпретацијата на околината од страна на ученикот на споменатите подрачја. Додека во перципирањето секогаш е присутна сензорната дразба на тоа што ќе перципираме влијае состојбата во која се наоѓаме, претходното искуство кое го поседуваме, па според тоа перципирањето не претставува само пасивно регистрирање на дразбите кои делуваат на нашите осетни органи. Предуслов е инатакнтното сензорно функционирање. Испитувањата покажуваат дека освен тешкотии во перципирањето во едно осетно подрачје, кај нив може да се јават тешкотии во интеграцијата на информациите од повеќе сензорни подрачја, како и тешкотии во селективната детекција кои се однесуваат на перцепциите на релевантните карактеристики на дразбата.

Овие ученици најчесто учат по пат на имитации, затоа наставникот треба да биде во улога на модел кој учениците ќе го имитираат.

Учењето нови содржини треба да претставува надградување врз претходното знаење (секојдневните искуства) на учениците. Во таков педагошки дијалог учениците можат да ги покажат сопствените знаења и вештини и активно да партиципираат во текот на часот. Преку педагошкиот дијалог наставникот формира јасна претстава за нивото на усвоеност на одредени содржини и вештини.

При планирањето наставникот треба да го почитува принципот на функционално учење, наученото на часот да биде практично применливо во секојдневното живеење. Тоа ќе биде дополнителен мотив за учениците побрзо и поуспешно да учат. Учениците ќе бидат мотивирани, а интересот за учење ќе биде голем доколку наставната содржина е презентирана во вид на приказна, со стил близок и разбирлив за учениците. Треба да се избегнува оптоварување со фактографски податоци кои се речиси неупотребливи за оваа популација. Учениците треба да се постојано ангажирани, и, истовремено задоволни, а наставникот дискретно треба да ги има сите во фокус, и, секако, да се обидува да одговори на нивните специфични потреби и афинитети.

#### 4. 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 во соработка со родителите на локално ниво: така во соработка и сопомош на родителите можат да се остварат часови по обука по пливање, излети, пешачења во природа, еднодневни излети и планинарења на кратки растојанија и сигурен терен, возење ролери, велосипеди, разни натпревари итн. Овие активности не влегуваат во годишниот фонд од 108 задолжителни часа за настава.

Поради спецификите на наставата, наставникот треба да продолжи да ја одржува и развива воспоставената вербална и моторичка комуникација со која ќе ја одржува дисциплината со целата паралелка. Поради тоа



продолжува со увежбување и совладување на елементите од организираното поставување и движење. Оваа тема е многу значајна за организирано движење, безбедност и сигурност во изведувањето на потребните активности со паралелката како целина и во организирањето на другите активности во училиштето и надвор од него.

Учениците се оптоварени со седечка положба и намалено движење. Наставникот посебно внимание треба да обрне на вежбите за оформување на телото, тема која задолжително треба да ја изведува на секој час по физичко и здравствено образование.

Наставникот посебно внимание треба да посвети на вклучувањето на сите ученици во групните активности, без разлика на нивните способности и положа припадност. Стимулирањето треба да се прави на афирмативен начин, при што се вреднуваат поединечните постигања на секој ученик како негов личен рекорд. Секој ученик се поттикнува да постигне најмногу што може, а не да се следи однапред утврден стандард. Целта на наставата по физичко и здравствено образование е да се обезбеди атмосфера на релаксација.

И покрај тоа што наставникот ја знае здравствената состојба на секој ученик, тој посебно внимание треба да обрне да не настанале некои промени во здравствениот статус на учениците за време на распустот.

Наставниот предмет е задолжителен. Застапен е со 3 часа неделен, односно 108 часа годишен фонд

## **5. ОЦЕНУВАЊЕ НА ПОСТИГАЊАТА НА УЧЕНИЦИТЕ**

Според поставените цели на наставната програма по физичко и здравствено образование, наставникот спроведува описно оценување (дијагностичко, формативно, микросумативно и сумативно) при што предвид ги има следните компоненти:



- усовршување на природните форми на движење, како и учење и совладување на други моторички елементи;
  - совладување на елементи од основите на атлетиката, гимнастиката, игрите во согласност со индивидуалните можности;
  - редовност, залагање, соработка и помагање на ученикот на часовите;
  - фер-плеј однесување на часовите и 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 кукниот ред на спортската сала и училиштето и исполнување на поставените задачи од старана на наставникот и други елементи кои наставникот ќе ги постави како специфика на условите за работа и остварувањето на локалните интереси во договор со родителите.
- Постигањата на учениците во текот на годината се оценуваат со описна оценка, а на крајот на полугодието и на крајот на учебната година се изведува бројчана оценка

## 6. ПРОСТОРНИ УСЛОВИ ЗА РЕАЛИЗИРАЊЕ НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА

Програмата во однос на просторните услови за реализацијата се темели на Нормативот за простор за VI одделение и на наставните средства за VI одделение донесен од страна на министерот за образование и наука.

## 7. НОРМАТИВ ЗА НАСТАВЕН КАДАР

Наставата во шесто одделение може да ја изведува лице кое завршило:

- факултет за физичка култура – наставна насока;
- дополнителна дефектолошка дообразба.
- филозофски факултет – Институт за дефектологија, дипломиран дефектолог;
- дефектолошки факултет, дипломиран дефектолог.

Изготвил: работна група,

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

Контролирал: м-р Митко Чешларов, раководител на сектор во Бирото за развој на образованието – Скопје

Одобрил: м-р Весна Хорватовиќ, директор на Бирото за развој на образованието - Скопје



## 8. РЕШЕНИЕ И ДАТУМ НА ДОНЕСУВАЊЕ НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА

Наставната програма по предметот *физичко и здравствено образование* за шесто одделение на деветгодишното основно образование за учениците со пречки во психичкиот развој, на предлог на Бирото за развој на образованието, ја утврди

Скопје, -----

Министер,  


-----  
Спирос Ристовски

  
РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА  
МИНИСТЕРСТВО ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА  
Бр. 11-40021  
19 08 / 2017 год.  
СКОПЈЕ

