

шиф. 2800

**НАСТАВНА
ПРОГРАМА**



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

ГИМНАСТИКА



ОСНОВНО МУЗИЧКО И БАЛЕТСКО ОБРАЗОВАНИЕ



**ДЕВЕТГОДИШНО ОСНОВНО МУЗИЧКО И
БАЛЕТСКО ОБРАЗОВАНИЕ**

Скопје, 2008

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

Примено: 02.10.2008			
Орг. единица	Број	Прилог	Вредност
07	6471		



Врз основа на член 55 став 1 од Законот за организација и работа на органите на државната управа („Сл. весник на РМ” бр. 58/2000 и 44/2002) и член 31 од Законот за основно образование („Сл. весник на РМ” бр. 103/08), министерот за образование и наука донесе наставна програма по предметот *гимнастика* за деветгодишното основно музичко и балетско образование.

ИДЕНТИФИКАЦИОНИ ПОДАТОЦИ

Назив на наставниот предмет: гимнастика

Опис на предметот: Предметот гимнастика (I одделение) започнува да се изучува како задолжителен предмет. Наставата се одржува во специјализирани стручни училишта.

Број на часови на наставниот предмет:

Неделно: 2 часа

Годишно: 72 часа

ЦЕЛИ НА НАСТАВАТА ПО ГИМНАСТИКА ЗА I ОДДЕЛЕНИЕ

Ученикот/ученичката:

- да запознава нови зборови, термини кои се користат во наставните содржини;
- да се запознава со конкретни постапки и процедури;
- да објаснува основни поими;
- да учи основни правила и принципи;
- да го разбира значењето на правилата и принципите;
- да покажува способност за примена на изучени поими во нови ситуации;
- да демонстрира примена на правила;



- да го осознава значењето на учењето;
- да ги извршува доброволно зададените задачи;
- да ги воочува чувствата кај себе и другите;
- да учествува во креативното реализирање на зададените задачи;
- да ги разбира сопствените способности и можности;
- да покажува способност и желба за работа во група;
- да создава реална и позитивна слика за себе;
- да ги прифаќа правилата на однесување во спортската сала, училиштето и пошироката средина;
- да учи да комуницира и да соработува со врсниците;
- да покажува способност за самопочитување;
- да покажува способност да помогне на друг;
- да умее правилно да се движи во склад со дадените упатства;
- да умее да изведува самостојна задача (вежба) во склад со дадено упатство и правило;
- да умее да изведе самостојно моторичка задача;
- да умее прецизно да изведе вежби со телото;
- да покажува самодоверба и поврзаност во извршување на активностите;
- да ги продлабочува своите способности за координирање на различни делови на телото;
- да го запазува точниот редослед на деловите во движењата;
- да умее хармонично и складно да ги извршува психо-моторичките активности;
- да покажува зголемена способност за развој на аеробните способности;
- да умее да ги извршува активностите со помал когнитивен напор;
- да ги прифаќа моторичките активности.



КОНКРЕТНИ ЦЕЛИ

Тема: Вежби за оформување на телото и движењата - 30 часа			
Цели	Содржини	Дидактички насоки	Активности и методи
<p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да ги развива: соматскиот статус и психомоториката на локомоторниот апарат; - да вежба на јакнење, лабавење и истегнување на мускулните групи. 	<ul style="list-style-type: none"> - Јакнење и истегање на мускулите на рамениот појас и рацете - Јакнење на мускулите на рамениот појас - Јакнење на мускулите на трупот и карлицата - Зголемување на подвижноста на рбетниот столб во фронтална рамнина - Зголемување на подвижноста на рбетниот столб во сагитална рамнина - Зголемување на подвижноста на рбетниот столб во водорамна рамнина - Јакнење на мускулите околу зглобот на колкот - Јакнење и истегање на мускулите на стомакот - Јакнење и истегање на мускулите на грбот - Јакнење и истегање на мускулите на нозете 	<ul style="list-style-type: none"> - Наставникот во зависност од наставниот час компонира посебни комплекси на вежби за воведување и развој за корективно-компензаторно влијание. 	<ul style="list-style-type: none"> - Индивидуална метода - Групна метода - Метода на демонстрација



Тема: Партерна гимнастика 30 - часа			
Цели	Содржини	Дидактички насоки	Активности и методи
<p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да се оспособи за психомоторни движења. 	<ul style="list-style-type: none"> - Изучување на колут напред - Изучување на колут назад - Изучување на вежба – мост - Изучување на вежба – свеќа - Изучување на прамет во страна - Изучување на елементот стој на раце - Вежба возење на точак - Изучување на елементот звезда - Истегнување на рип-стол - Вежби на шведски сандак - Изучување на елементот еленски скок - Изучување на елементот летечки колут 	<ul style="list-style-type: none"> - Наствникот во зависност од наставниот час компонира посебни комплекси на вежби за воведување и развој за корективно-компензаторно влијание. 	<ul style="list-style-type: none"> - Индивидуална метода - Групна метода - Метода на демонстрација



Тема: Ритмичко спортска гимнастика - 12 часа			
Цели	Содржини	Дидактички насоки	Активности и методи
<p>Ученикот/ученичката</p> <ul style="list-style-type: none"> - да се оспособува за координација и просторна ориентација; - да развива способност за прецизна примена на правилата; - да ги развива креативните способности; - да развива чувство за изведба во група. 	<ul style="list-style-type: none"> - Сите видови на поскоци - Вежби со хулахоп - Вежби со топки - Вежби со јажиња - Штафетни игри - Вежби со ленти - Вежби за координација - Одење на ниска греда 	<ul style="list-style-type: none"> - Наставникот во зависност од наставниот час се компонираат посебни комплекси на вежби за воведување и развој за корективно-компензаторно влијание 	<ul style="list-style-type: none"> - Индивидуална метода - Групна метода - Метода на демонстрација



ДИДАКТИЧКИ ПРЕПОРАКИ НАСТАВНИ МЕТОДИ И АКТИВНОСТИ НА УЧЕЊЕ

Условите во училиштата во кои се реализира програмата се различни и од тој аспект реализацијата на секоја тематска целина претставува реализација на поставената цел на програмата по гимнастика.

Дидактичко-методските активности во првата фаза се насочени кон усовршување на стекнатите елементи и моторичките знаења. Потоа се реализираат техничко-тактички елементи како завршна фаза во реализацијата во тематските содржини. Ќе се користат метода на вербална комуникација, метода на деEMONстрација и метода на индивидуално-самостојно решавање на техничко-тактички задачи.

Наставникот ги користи непосредните методи на комуникација, демонстрација, аудио-визуелните методи, постапките за утврдување на иницијалната, транзитивна и финалната состојба.

ОЦЕНУВАЊЕ НА ПОСТИГАЊАТА НА УЧЕНИЦИТЕ

Постигањата на учениците во наставата по гимнастика се регистрираат со резултатите кои се продукт на следењето на физичкиот развој на учениците.

ПРОСТОРНИ УСЛОВИ ЗА РЕАЛИЗИРАЊЕ НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА

Наставата се изведува во спортска сала опремена според општиот норматив за реализација на наставата по гимнастика.

КАДРОВСКИ И МАТЕРИЈАЛНИ УСЛОВИ ЗА РЕАЛИЗАЦИЈА НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА

1. Завршени студии по физичка култура



КОМИСИЈА ЗА ИЗРАБОТКА НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА

- Благоја Арсовски – наставник во МБУЦ „Илија Николовски Луј” – Скопје
- Нада Битољану - Делиниколова, балетски педагог во МБУЦ „Илија Николовски-Луј" - Скопје
- Анкица Витанова, советник во БРО, Скопје, координатор

ПОТПИС И ДАТУМ НА ДОНЕСУВАЊЕ НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА

Наставната програма по предметот *гимнастика* за деветгодишно основно музичко и балетско образование ја донесе

Министер



РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА
МИНИСТЕРСТВО ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА

Бр. 10-1956/1

02.10 2008 год.
СКОПЈЕ

на ден _____

Скопје