

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, 51/11 и „Службен весник на Република Северна Македонија“ 96/19 и 110/19), како и врз основа на член 50 став 6 од Законот за основно образование („Службен весник на Република Северна Македонија“ бр. 161/2019) министерот за образование и наука донесе скратена наставна програма по наставниот предмет *физичко и здравствено образование* за III одделение на деветгодишното основното образование за учебната 2020/21 година.

СКРАТЕНА НАСТАВНА ПРОГРАМА



МИНИСТЕРСТВО ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА

БИРО ЗА РАЗВОЈ НА ОБРАЗОВАНИЕТО

# ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ

за III одделение

III Одделение

Август 2020 година

ДЕВЕТГОДИШНО  
ОСНОВНО ОБРАЗОВАНИЕ

## 1. Вовед

Скратената наставна програма по наставниот предмет *физичко и здравствено образование* се базира на целите/очекуваните резултати предвидени со наставната програма за наставниот предмет што редовно се реализира согласно утврдениот наставен план.

Со скратената програма се утврдуваат определени теми и наставни единици што треба да се реализираат за 159 наставни денови, при што се запазува предвидениот неделен фонд на часови утврден во редовната програма, 3 часа неделно, односно вкупно 96 часа.

Наставникот при планирањето и реализацијата на наставните единици од скратената програма се води од целите/очекуваните резултати, определените поими, методите и активностите утврдени во редовната наставна програма.

## 2. Преглед на теми и наставни единици

### ТЕМА 1: Вежби за организирано поставување и движење ( 14 ЧАСА)

#### Наставни единици:

1. Поставување на учениците во редица/две редици по височина
2. Поставување на учениците во колона по еден во место и во движење
3. Увежбување на поставување на учениците во една и две редици по височина
4. Вртење во место на лево круг за 180 степени
5. Увежбување на вртењето
6. Движење право/цик цак по обележана геометриска фигура
7. Кружно и полукружно движење по обележана линија
8. Вежби во трчање право и кружно
9. Формирање на група во обележан простор
10. Вежби во движење на формираните групи
11. Вреднување на движењата во обележан простор
12. Вежби во вртење во место
13. Вежби во движење по обележана линија
14. Вреднување на поставувањето во колона и редица

## **ТЕМА 2:Вежби за оформување на телото и движењата (21 ЧАСА)**

### **Наставни единици:**

1. Вежби за вратот,главата и рацете
2. Вежби за рацете и рамениот појас
3. Клекнување и потклекнување
4. Вежби за оформување на телото
5. Вежби за трупт во лежење
6. Вежби за карлица и нозете
7. Склекови
8. Изведување на склекови
9. Вежби со склекови
10. Вреднување на изведување на склековите
11. Клекнување на една и две нозе
12. Исчекор напред-назад
13. Исчекор лево десно и косо
14. Вежби со исчекор
15. Вежби за истегнување
16. Вежби за јакнење
17. Комплекс вежби за симетричен развој и правилно држење на телото
18. Вежби во седење и полу лежење,
19. Вежби за лежење на стомак и на грб
20. Комплекс на вежби
21. Вреднување на изведување на индивидуалните вежби

## **ТЕМА 3:Основи на Атлетика ( 24 ЧАСА)**

### **Наставни единици:**

1. Скок од место во далечина
2. Скок од место во височина
3. Скок со залет во далечина
4. Скок со залет во височина(прескок)
5. Вежби си скокови

6. Елементарни игри, натпревар во скокови
7. Скокање со јаже индивидуално
8. Скокање со јаже групно на едно јаже
9. Елементарни игри, скокање со јаже
10. Прескокнување на пречки со трчање
11. Фрлање и фачање на топки во парови
12. Флање на топка со нишанење
13. Фрлање на топче во одредена цел
14. Вежби за фрлање и фаќање на топка
15. Елементарни игри со топче: фати, предади и прифати
16. Елементарни игри со топче: прескокнување на топчето лево десно
17. Во седење тркалање на топчето лево-десно
18. Удирање на топче во под со потскокнување и фаќање на топчето
19. Додавање и примање на топка
20. Елементарни игри со топка
21. Префрлање на топка преку ниска мрежа
22. Провлекување и качување на косо поставен предмет
23. Качување по скала
24. Вежби за качување

#### **ТЕМА 4: Основи на Гимнастика (23 ЧАСА)**

##### **Наставни единици:**

1. Колут напред на рамна површина
2. Колут назад на рамна површина
3. Поврзување на два до три колута напред
4. Вежби со колут напред и колут назад
5. Вреднување
6. Тркалање по надолна оска
7. Клацкање на грб и на стомак
8. Став на лопатки –свеќа
9. Висење на две раце на скала
10. Вежби со восење со поместување во висењето
11. Висење на гранка од дрво во природни услови
12. Разни видови лазења со провлекување

13. Лазење со провлекување под поставен предмет
14. Елементарни игри со лазење и провлекување
15. Дигање и носење на предмети на едно рамо
16. Дигање и носење предмети на двете рамења
17. Дигање и носење предмети на предмети со конкретно поставена цел
18. Вежби за дигање и носење предмети
19. Носење на предмети по стесната површина
20. Носење на предмети со тежина околу 5кг.
21. Носење на предмети по ниско поставена греда
22. Елементарни игри со ниска греда
23. Вреднување

#### **ТЕМА 5: Игри (14 ЧАСА)**

##### **Наставни единици:**

1. Разговор за поставување правила на игра/спортско однесување
2. Штафетни игри/со натпреварувачки дух
3. Штафетна игра за борбеност, издржливост и одлучност
4. Игра со топка, „Нека бие нека бие,“
5. Натпревар со игри преку мрежа
6. Игри без граници
7. Индивидуално влечење
8. Надвлекување во парови
9. Штафетни игри со дигање и носење на предмети
10. Народни ора и танци
11. Играње на ора
12. Правила во играњето ора со музика
13. Вреднување на тимското играње
14. Вреднување индивидуално

### **3. Дидактички препораки**

При реализација на скратената програма за физичко и здравствено образование се поаѓа од развојните можности, способности и интереси на учениците. Наставникот важно е да нуди широк спектар на активности задолжителни во кои се прородните движења и основите на атлетика и гимнастика со игрите и областите кои опфаќаат активности на снег и во природа. Според интересот на учениците и родителите треба да се реализираат во локална средина од која се очекува значителен напредок на локално ниво и користење на природни услови. Со оглед на возраста на учениците моторичките активности ќе се реализираат, пред се, преку подвижни игри, да се остваруваат позитивните емоционални ефекти, учениците меѓусебно да се почитуваат, да создаваат фер-плеј натпреварувачи во игрите со натпреварувачки дух. Инклузивност во вклученост без разлика на нивните способности и полова припадност. Почитување на лекарски наод за забрана или ограничена физичка активност. Стимулирање и поттикнување на афирмативен начин при вреднување на постигнувањата на секој ученик како негов личен рекорд.

### **4. Норматив за наставен кадар**

Скратената наставна програма ја реализира наставик согласно нормативот за наставен кадар даден во редовната настава програма

Скратената наставна програма по наставниот предмет *физичко и здравствено образование* за трето одделение на деветгодишното основното образование ја утврди

Арх. Бр. 12-8424/203  
16.09.2020

Министер за образование и наука  
Мила Царовска