

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 II одделение на деветгодишното основното образование за учебната 2020/21 година.

СКРАТЕНА НАСТАВНА ПРОГРАМА

ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО
ОБРАЗОВАНИЕ

Август 2020 година

ДЕВЕТГОДИШНО
ОСНОВНО ОБРАЗОВАНИЕ

II Одделение

МИНИСТЕРСТВО ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА
БИРО ЗА РАЗВОЈ НА ОБРАЗОВАНИЕТО



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:ВЕЖБИ ЗА ОРГАНИЗИРАНО ПОСТАВУВАЊЕ И ДВИЖЕЊЕ (12 часа)
Наставни единици:
1. Поставување во една редица по височина
2. Поставување во една редица по височина-увежбување
3. Застанување во две редици по височина
4. Застанување во две редици по височина-увежбување

5. Поставување во колона по еден и по два
6. Поставување во колона по еден и по два-увежбување
7. Вртење во место „налево –надесно“
8. Вртење во место „налево –надесно“-увежбување
9. Движење во редица и во колона,право,цик-цак и кружно (по обележани геометриски форми)
10. Движење во редица и во колона,право,цик-цак и кружно (по обележани геометриски форми)-увежбување
11. Елементарни игри во движење „Лета, лета“
12. Елементарни игри во движење „Лета, лета“-увежбување

ТЕМА:ВЕЖБИ ЗА ОФОРМУВАЊЕ НА ТЕЛОТО И ДВИЖЕЊЕТО (10 часа)

Наставни единици:
1. Вежби за рацете и рамениот појас
2. Вежби за рацете и рамениот појас-увежбување
3. Вежби за трупот
4. Вежби за трупот-увежбување

5. Вежби за оформување на горниот дел од телото
6. Вежби за оформување на горниот дел од телото-увежбување
7. Вежби за карлицата и нозете
8. Вежби за карлицата и нозете-увежбување
9. Посебни комплекси на вежби со превентивно влијание за телесните деформитети
10. Посебни комплекси на вежби со превентивно влијание за телесните деформитети-увежбување

ТЕМА: ОСНОВИ НА АТЛЕТИКА (30 часа)
Наставни единици:
1. Тест за одење и трчање
2. Одење со кратки и долги чекори
3. Одење со кратки и долги чекори-увежбување
4. Одење со долги чекори со променлива брзина-бавно,брзо и умерено
5. Одење со долги чекори со променлива брзина-бавно,брзо и умерено -увежбување
6. Одење во разни правци: напред,назад,бочно,во една и на друга страна
7. Одење во разни правци: напред,назад,бочно,во една и на друга страна-увежбување

8. Трчање во колона по еден и двајца-слободно трчање
9. Трчање со различно темпо
10. Трчање со различно темпо-увежбување
11. Змиулесто трчање
12. Змиулесто трчање-увежбување
13. Трчање на одредено растојание
14. Скокање од место
15. Скокање од место-увежбување
16. Скокање со затрчување
17. Скокање со затрчување –увежбување
18. Скокање во височина
19. Скокање во височина-увежбување
20. Елементарни игри со скокање „Штрк и жаба“
21. Фрлање топче од место
22. Фрлање топче од место-увежбување

23. Фрлање топче
24. Фаќање на топки со различна големина со две раце
25. Фаќање на топки со различна големина со две раце-увежбување
26. Фрлање топче во цел
27. Фрлање топче во цел-увежбување
28. Фрлање во далечина
29. Фрлање во далечина-увежбување
30. Разни игри во место и движење

ТЕМА: ОСНОВИ НА ГИМНАСТИКА (20 часа)

Наставни единици:
1. Лазење на разни начини во разни правци
2. Лазење на разни начини во разни правци -увежбување
3. Лазење во определен правец околу предмети со провлекување
4. Лазење во определен правец околу предмети со провлекување-увежбување
5. Качување ,висење и слегување на гимнастички справи

6. Качување ,весење и слегување на гимнастички справи-увежбување
7. Тркалање на надолна оска
8. Тркалање на надолна оска-увежбување
9. Клацкање на стомак и грб
10. Клацкање на стомак и грб-увежбување
11. Одење по тесна површина
12. Одење по тесна површина-увежбување
13. Одење и лазење по ниска греда
14. Одење и лазење по ниска греда-увежбување
15. Прескокнување преку јаже
16. Прескокнување преку јаже-увежбување
17. Дигање и носење
18. Дигање и носење-увежбување
19. Влечење,буткање и надвлекување
20. Влечење,буткање и надвлекување-увежбување

ТЕМА:ИГРИ (20 часа)

Наставни единици:

1. Обработка на ора „Македонско девојче„ и „Навали се Шар Планина“
2. Обработка на ора „Македонско девојче„ и „Навали се Шар Планина“-увежбување
3. Елементарни игри со движење на рацете и нозете „Седела“
4. Елементарни игри со движење на рацете и нозете „Седела“-увежбување
5. Елементарни игри со трчање „Ловџии“
6. Елементарни игри со трчање „Ловџии“-увежбување
7. Игри со јаже и ластик
8. Игри со јаже и ластик-увежбување
9. Игра „Да,да-не,не“
10. Штафетни игри
11. Штафетни игри
12. Штафетни игри-увежбување
13. Игри без граници

14. Игри без граници
15. Игри без граници-увежбување
16. Народни и други танци
17. Народни и други танци
18. Народни и други танци-увежбување
19. Ритмички игри
20. Ритмички игри-увежбување

ТЕМА:АКТИВНОСТИ НА СНЕГ (2 часа)

Наставни единици:

1. Движење по снег,одење со цел за правење патека
2. Правење Снешко и снежни топки

ТЕМА:АКТИВНОСТИ ВО ПРИРОДА (2 часа)

Наставни единици:

1. Излети

2. Пешачење по рамница и планина (рамен и нерамен терен)

3. Дидактички препораки

Појдовна основа за реализација на скратената наставна програма по наставниот предмет *физичко и здравствено образование* е редовната наставна програма (конкретните цели, поими, предложените активности и методи). Тоа значи дека при планирањето на дневната тема /часовите по *физичко и здравствено образование* максимално се користат можностите за интегрирано поврзување со другите наставните предмети. Избраните и планирани ресурси може да бидат надополнети или заменети со други во зависност од потребите и условите во работењето. Сите наставни содржини се опфатени во програмата за реализација на истата, а се направени скратувања во часовите планирани за увежбување.

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 второ одделение на деветгодишното основното образование ја утврди

Арх. Бр. 12-8424/221

16.09.2020

Министер за образование и наука

Мила Царовска