

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), 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 образовани донесе скратена наставна програма за учебната 2020/2021 година по наставниот предмет физичко и здравствено образование за четврто одделение на деветгодишното основното образование.

СКРАТЕНА НАСТАВНА ПРОГРАМА

Физичко и
здравствено
образование

Септември 2020
година

IV Одделение

ДЕВЕТГОДИШНО
ОСНОВНО ОБРАЗОВАНИЕ

МИНИСТЕРСТВО ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА
БИРО ЗА РАЗВОЈ НА ОБРАЗОВАНИЕТО



1. Вовед

Скратената наставна програма за учебната 2020/2021 година по наставниот предмет физичко и здравствено образование се базира на целите/очекуваните резултати предвидени со наставната програма за наставиот 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 И ИГРИ ЗА ПРАВИЛЕН ФИЗИЧКИ РАЗВОЈ И ПОДГОТОВКА

(Комплекс на вежби за секој час. Комплексот вежби го планира наставникот според содржината на часот и се реализираат во воведниот дел на часот. Дел од овие комплекс вежби се користат и во главниот дел, а исто така може да се користат и за завршниот дел од часот)

Наставни единици:

- Поставување на учениците во две врсти по височина
- Поставување на учениците во колона по еден, во место и во движење
- Поставување во колона по двајца
- Поставување и движење во една и две редици, колона по еден и двајца-елементарни игри
- Застанување во редица (команда на лево/на десно круг)

- Поставување во редици и колони (движење во круг-увежбување)
- вање)
- Вртење во место налево/надесно - увежбување
- Вежби за вратот, главата и рацете (рамениот појас)
- Вежби за трупот
- Вежби за карлицата и нозете
- Посебни комплекси на вежби со превентивно и корективно влијание за телесните деформитети

ТЕМА: АТЛЕТИКА (29 ЧАСА)

1. Тест на одење, трчање (дијагностицирање)
2. Усовршување на правилно одење
3. Одење со долги и кратки чекори
4. Одење во клекната положба
5. Одење-увежбување
6. Трчање со различно темпо
7. Трчање по кружна линија и разни почетни положби
8. Трчање змиулесто и со тркалање на обрач
9. Фрлање и фаќање на топчиња во парови
10. Фрлање во одредена цел

11. Фрлање и фаќање на топка одбиена од ѕид
12. Фрлање и фаќање на топка одбиена од под
13. Фрлање со една рака и фаќање на топка со две раце
14. Брзо трчање до 30 метри-увежбување
15. Трчање по различни терени
16. Пролетен крос
17. Слободно трчање со различно темпо до 20 м
18. Наизменично трчање и одење
19. Трчање на растојание до 30 м-содржина за вреднување
20. Скок од место со двете нозе
21. Скок од место со двете нозе до 90 см
22. Скок во далечина со затрчување
23. Скок во далечина со затрчување до 110 см во природни услови
24. Скок во височина преку јаже
25. Скок во длабочина
26. Скок во далечина, височина и длабочина-увежбување
27. Додавање и фаќање на топки во движење

28. Фрлање и нишанање во подвижна цел

29. Фрлање на топка во височина во одреден правец

ТЕМА: ГИМНАСТИКА И РИТМИКА (30 ЧАСА)

Наставни единици:

1. Пренесување на предмети до 5 кг
2. Дигање и пренесување на на ученик до 15 м
3. Носење на предмети на глава по стеснета површина
4. Влечење во парови
5. Потиснување во парови во различни положби
6. Надвлекување со јаже
7. Натпревар со влечење, потиснување и надвлекување
8. Лазење на разни начини (четириножно, со влечење на стомак, грб, на страна) - увежбување
9. Лазење и качување по коси површини
10. Качување по разни справи
11. Тркалање по надолжна и напречна оска
12. Тркалање преку надолжна оска на телото во рамна површина-увежбување

13. Тркалање по коса површина
14. Тркалање по рамна и коса површина-увежбување
15. Клацкалка на грб и на стомак
16. Колут напред
17. Колут напред-увежбување
18. Колут напред од клек до клек
19. Колут напред-утврдување
20. Ниска вага
21. Ниска вага со мало задржување
22. Колут напред, ниска вага - усовршување (содржини за вреднување)
23. Симетрични висови
24. Мешовити висови
25. Симетрични и мешовити висови-увежбување
26. Поместување во viseње
27. Поместување во вис на вратило-увежбување

28. Висови на алки

29. Поместување во viseње-содржина за вреднување

30. Одење по ниска греда

ТЕМА: ОСНОВИ НА ТАНЦИТЕ (7 ЧАСА)

1. Совладување на ритмичко движење на рацете со музичка придружба
2. Совладување на основното ритмичко движење со поттикнување и музика
3. Ритмика со тактирање и музика (одење и трчање)
4. Народно оро - право оро (чекори)
5. Народно оро - право оро (со придружба на музика)
6. Народно оро - пајдушко (чекори)
7. Народно оро - пајдушко (со придружба на музика)

ТЕМА: ОСНОВИ НА СПОРТСКИ ИГРИ - КОШАРКА, РАКОМЕТ, ОДБОЈКА, ФУДБАЛ (30 ЧАСА)

1. Слободно водење на топка
2. Основни кошаркарски елементи со топка

3. Елементарни игри со кошаркарска топка
4. Кошаркарско слободно водење
5. Кошаркарско додавање и фаќање со две раце
6. Фрлање во одредена цел – обрач
7. Фрлање во одредена цел - корпа
8. Кошарка - увежбување
9. Слободно ракометно водење на топка
10. Ракометно водење на топка во одреден правеец
11. Слободно фрлање и фаќање на мала ракометна топка од сид
12. Разни слободни фрлања од различни висини на телото, од рамо, гради
13. Ракометно фрлање во под со одбивање од сид
14. Додавање и фаќање на топка помеѓу двајца од место
15. Ракометно шутирање на гол од место
16. Ракомет - увежбување
17. Основни елементи со игри во место и движење (одбојка)
18. Одбивање на мала одбојкарска топка од сид
19. Додавање на топка преку јаже
20. Додавање на топка преку ниска одбојкарска топка
21. Одбивање на мала топка со прсти, чекан и надлактици (индивидуално)
22. Одбојка - натпревар
23. Слободно водење на топка во фудбалот

24. Фудбалско шутирање во сид
25. Прифаќање на одбиена топка од сид
26. Фудбалско додавање и примање на топка во парови во место
27. Слободно фудбалско шутирање
28. Шутирање на топка во одредена цел и во гол
29. Игра – мал фудбал со модифицирани правила
30. Елементарни иштафетни игри со топка за фудбал

3. Дидактички препораки

При реализација на скратената програма за физичко и здравствено образование се поаѓа од развојните можности, способности и интереси на учениците. Наставникот нуди широк спектар на задолжителни активности од природните движења, основите на атлетика, гимнастика и ритмика, основи на танците и основи на спортски игри кои опфаќаат најразлични активности. Со скратената наставна програма опфатени се теми и наставни содржини од редовната наставна програма кои се во меѓусебна корелација и кои формираат логична целина. За секоја тема, предложен е вариабилен број на часови за кои наставникот зависно од условите во кои работи, нагледните средсва, помагала, реквизити...го определува бројот на часови за темата/темите. Со оглед на тоа што се наведени наставните единици кои се однесуваат на разработка на нови наставни содржини, останатиот број часови во рамките на темата наставникот ги планира, организира и реализира како часови за повторување, увежбување, вежби, проверка на знаењата на учениците, и сл.

При реализација на наставата согласно скратената наставна програма, треба да се земат предвид дидактичките насоки, т.е. формите, методите и активностите утврдени во редовната наставна програма, а кои се однесуваат на наставните единици опфатени со скратената наставна програма како и просторните услови и реквизити.

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 четврто одделение на деветгодишното основното образование ја утврди

Арх. Бр. 12-8424/178
16.09.2020

Министер за образование и наука
Мила Царовска