

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

СКРАТЕНА НАСТАВНА ПРОГРАМА

ФИЗИЧКО И  
ЗДРАВСТВЕНО  
ОБРАЗОВАНИЕ

Септември 2020 година

I Одделение

ДЕВЕТГОДИШНО  
ОСНОВНО ОБРАЗОВАНИЕ

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 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.

Скратената наставна програма по наставниот предмет *физичко и здравствено образование* во прво одделение се реализира во учебната 2020/2021 година.

## 2. Преглед на теми и наставни единици

### ТЕМА: ЗАПОЗНАЈ СЕ

#### Наставни единици:

1. Движењата на моето тело
2. Мојата висина
3. Мојата тежина
4. Го цртам моето тело,
5. Правам плантограм, дланкограм
6. Истражувам што можам со моето тело
7. Истражувам што можам со моите нозе
8. Правам вежби гледајќи илустрации
9. Како се движат моите другарчиња
10. Се запознаваме со просторот, справите и реквизитите

**ТЕМА: ВЕЖБИ ЗА ОРГАНИЗИРАНО ПОСТАВУВАЊЕ И ДВИЖЕЊЕ**

**Наставни единици:**

1. Застануваме во група пред наставникот
2. Најди го своето место (групирање во обележан простор)
3. Се групираме во колона по еден
4. Се групираме во врста по еден
5. Се групираме во врста по двајца
6. Играме „жив воз“ (движење во колона по еден)
7. Играме „жив автобус“ (движење во колона по двајца)
8. Се движиме од едно до друго место во спортската сала
9. Се движиме од едно до друго место во училишниот двор
10. Се групираме во врста по еден на спортско игралиште

**ТЕМА: ВЕЖБИ ЗА ОФОРМУВАЊЕ НА ТЕЛОТО И ДВИЖЕЊАТА**

**Наставни единици:**

1. Игра „манекен“ (правилно држење на телото при одење и стоење)
2. Вежби за рамениот појас
3. Вежби за трупот
4. Вежбање став петен,
5. Вежбање на став мирно,
6. Вежбање на став слободно во место
7. Вежбање на расчекорен став
8. Вежбање на предрачи и одрачи
9. Вежби за карлицата и нозете
10. Вежби во седење, полулежење и лежење на стомак и грб
11. Игра „петкамен“ (за развивање на ситната мускулатура на рацете)
12. Речење ситни коцки
13. Групирање семиња (за развивање на ситната мускулатура на рацете)
14. Моторички активности за сечење хартија, собирање на деловите од хартијата, средување на просторот
15. Изведување вежби во седење
16. Изведување вежби во полулежење
17. Изведување вежби со лежење на стомак и грб

## ТЕМА: ОСНОВИ НА АТЛЕТИКАТА

### Наставни единици:

1. Вежби за правилно одење
2. Вежби за правилно трчање
3. Брзо одење („Брземе на училиште“)
4. Бавно одење („Се враќам од училиште“)
5. Брзо трчање („Зајаче“)
6. Одење и трчање во определен правец (одење на лево и надесно)
7. Одење и трчање во определен правец (одење напред и назад)
8. Одење и трчање во училишен двор
9. Имитирање-Како оди мечката, како одат цуџињата
10. Вежби за скокање од место
11. Вежби за отскокнување
12. Вежби за доскокнување
13. Вежби за потклекнување
14. Индивидуално скокање со јаже
15. Скокање со јаже во парови
16. Трчање со волан („Возиме кола“)
17. Трчање со вртелешка во училишен двор
18. Прескокнуваме „баричка“
19. Скокање и потскокнување топ-нозе, со една и друга нога
20. Игри со скокање топ-нозе, со една и друга нога
21. Играње дама
22. Потскокнување од хоризонтален скок и доскок од висина со амортизација-доскокнување
23. Фрлање топче во далечина и со цел
24. Фрлање пластична топка во низок кош
25. Префрлување топка преку ниска мрежа од одбојка
26. Штафетни игри со елементи на одење
27. Штафетни игри со елементи на трчање
28. Штафетни игри со елементи на дофрлување и префрлување
29. Штафетни игри со елементи на скокање и фрлање
30. Куглање со ластички топки и чунчиња

### ТЕМА: ОСНОВИ НА ГИМНАСТИКАТА

#### Наставни единици:

1. Се запознаваме со гимнастички справи (ниски: разбој, греда, рипстол)
2. Се качуваме и симнуваме од низок разбој
3. Вежбаме на низок разбој
4. Се качуваме и симнуваме од ниска греда
5. Се качуваме и симнуваме од низок рипстол
6. Се тркаламе на душек
7. Тркалање по надолжна оска на телото на душек
8. Вежбаме „клацкалица“ на стомак и на грб
9. Одиме по линии, тесни површини
10. Одиме по ниска греда
11. Лазиме по ниска греда
12. Штафетни игри
13. Влечеме мали и поголеми предмети
14. Игри со надвлекување предмети
15. Туркаме мали и поголеми предмети

### ТЕМА: ИГРИ

#### Наставни единици:

1. Учиме елементарно народно оро
2. Играме елементарно народно оро
3. Играме „нека бие-нека бие“
4. Ние сме „планинари“
5. Ние сме „пожарникари“
6. Лазење и провлекување меѓу предмети
7. Игра „плочка“
8. Игровни натпревари
9. Танцови игри проследени со музика
10. Штафетни игри
11. Игри со користење тобоган
12. Игри без граници
13. Игри со користење меки душеци

### 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, методи).

Многу е битно на самиот почеток на наставната година наставникот да направи снимање на психофизичкиот статус на секој ученик/ученичка во паралелката со цел да ги реализира наставните единици заедно со наставникот по предметна настава, во корелација со условите за работа во училиштето, индивидуалните интереси и здравствената состојба на учениците. Секогаш кога е можно, овие часови треба да се реализираат на отворено.

Наставниот час е со времетраење од 30 минути. При планирањето на наставниот час потребно е наставникот да го скрати воведниот дел од часот, најмногу до 5 минути, и преку соодветни техники да ги воведи и мотивира учениците за реализација на целите во учечко-поучувачките активности. Учечко-поучувачките активности би требало да се со времетраење до 20 минути.

Со оглед на возраста на учениците воспитно-образовните цели ќе се оставаруваат преку подвижни игри и активности. Секој ученик треба да се поттикнува да постигне најмногу што може, а не да се следи однапред дали е постигнат утврдениот стандард. Наставникот треба посебно внимание да посвети на вклучување на секој ученик, без оглед на нивните способности и полова припадност и да ги одбегнува групните активности, со оглед на ситуацијата со КОВИД-19 во нашата држава. Мотивирањето треба да се прави на афирмативен начин, при што се вреднуваат поединечните постигања на секој/а ученик/ученичка како нејзин/негов личен рекорд. Во завршниот дел од часот се сумира она што е работено, се организираат вежби за опуштање на мускулатурата на телото на учениците, учениците со симболи покажуваат како се чувствувале на часот, што им било најинтересно и сл.

Ефикасната реализација на наставните единици во оваа наставна програма доста зависи од примената на интегрираниот приод. Тоа значи дека при планирањето на дневната тема /часовите по *физичко и здравствено образование* максимално се користат можностите за интегрирано поврзување со другите наставни предмети. Така на пример, со интеграција на часовите по *физичко и здравствено образование* ќе се реализираат целите што се однесуваат на броење од наставната програма по *математика*, со интеграција на часовите по *физичко и здравствено образование* од темата „Запознај се“ ќе се реализираат и целите од наставната програма по *природни науки* од темата „Ние“ („По што сме слични“, „По што сме различни“, „Кој е највисок“, „Именување на деловите на телото“..), со интеграција на содржините од наставниот предмет *физичко и здравствено образование* (Танцови игри проследени со музика, ефикасно ќе се реализираат и целите од темата „Изведбени активности“) од наставната програма по *музичко образование* итн.

#### **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 прво одделение на деветгодишното основното образование ја утврди

Арх. Бр.12-8424/224

16.09.2020

Министер за образование и наука

Мила Царовска