

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 VI – IX одделение на деветгодишното основно образование за учебната 2020/21 година.**



МИНИСТЕРСТВО ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА  
БИРО ЗА РАЗВОЈ НА ОБРАЗОВАНИЕТО

СКРАТЕНА НАСТАВНА ПРОГРАМА

ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО  
ОБРАЗОВАНИЕ  
VI-IX ОДДЕЛЕНИЕ

VI-IX ODDELENIE

Август, 2020 година

ОСНОВНО ОБРАЗОВАНИЕ

## 1. Вовед

Со оглед на здравствената криза со ковид 19 и протоколите за работа на училиштата, како и начинот на организација на наставата, заради спецификите на наставните програми по Физичко и здравствено образование, особено неможноста да се реализира настава за колективните спортови, изработена е скратена наставна програма со теми и наставни единици што учениците ќе може лесно да ги практикуваат со насоки од наставникот и ќе им користат за обликување на телото и релаксација, одржување на психомоторните способности, совладување народни ора и танци, како и корективни вежби за време на учењето од далечина.

Во сите одделенија од предметната настава (VI-IX одделение) во основното образование ќе се реализира програма со исти теми, а наставникот, сепак, ќе ги прилагодува вежбите и барањата од учениците согласно возраста, можностите, потребите и карактеристиките на секој ученик.

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

## 2. Преглед на теми и наставни единици

### I ТЕМА: ВЕЖБИ И ГРИ ЗА ПРАВИЛЕН ФИЗИЧКИ РАЗВОЈ И ПОДГОТОВКА

#### Наставни единици:

- Комплекс вежби за вратот, рамениот појас и горните екстремитети
- Комплекс вежби за трупот(стомачната и грбната мускулатура)
- Комплекс вежби за карличниот дел и долните екстремитети
- Комплекс вежби за целото тело со палица
- Комплекс вежби за целото тело со топка
- Комплекс вежби со јаже
- Вежби на партер со подскокнувања, скокања во место и движење

### II ТЕМА: ВЕЖБИ ЗА РАЗВОЈ НА ОПШТАТА ПСИХОМОТОРИКА

#### Наставни единици:

- Вежби за брзина
- Вежби силина
- Вежби за развој на скокалноста
- Развој на флексибилноста
- Вежби за развој на координацијата
- Развој на репетитивната силина
- Развој на експлозивната силина

### III ТЕМА: ТАНЦИ

#### Наставни единици:

- Совладување на 2-3 народни ора по желба на учениците, а во договор со наставникот попатено со музика
- Совладување на чекори на две модерни танци со музика по желба на учениците

#### IV ТЕМА: КОРЕКТИВНА ГИМНАСТИКА

##### Наставни единици:

- Вежби за правилен раст и развој
- Превентивни и корективни вежби за кифоза
- Превентивни и корективни вежби за сколиоза
- Превентивни и корективни вежби за лордоза

## 2. Дидактички препораки

Појдовна основа за реализација на скратената наставна програма по наставниот предмет *физичко и здравствено образование* од VI-IX одделение се редовните наставни програми (конкретните цели, поими, предложените активности и методи само од темите коишто се застапени во скратената наставна програма).

За разлика кога наставата по предметот физичко и здравствено образование во нормални околности се реализира во соодветни просторни услови (спортска сала, надворешни терени) користејќи специфични справи и реквизити, во услови на настава од далечина, како и за времетраење на час од 30 минути, во учебната 2020/21 година, најголемиот дел од предвидените теми/спортски дисциплини не е можно да се реализираат. Оттука, во скратената наставна програма се наведени теми коишто можат да се реализираат и истите ќе им помогнат на учениците да ги одржуваат и подобрат нивните физички способности, правилно држење на телото, одржувањето и подобрувањето на нивната здравствена и емоционална состојба.

Во скратената наставна програма, кај секоја тематска целина се наведени одреден број на наставни единици за кои самите наставници врз основа на своите компетенции, искуство и креативност, а пред се, врз основа на можностите, потребите и желбите на учениците со кои работат, ќе одлучат со колкав број на часови ќе ги реализираат истите.

За реализација на наставниот предмет *Физичко и здравствено образование* задолжително треба да се применува методот на вербална комуникација, демонстрација, како и методот на практичното вежбање.

Наставникот прави избор на вежби за секој дел од телото и настојува да прави сет од рализчни вежби за секој час. Им дава насоки на ученици како и каде може да ги реализираат вежбите во домашни услови, со какви реквизити, или доколку имаат можност учениците вежбите да ги практикуваат на отворено.

Што се однесува до оценувањето на постигањата на учениците, наставниците ќе посветат особено внимание на познавањето и изведувањето на вежбите, правилно држење на телото при изведување на вежбите, и тоа преку следните показатели: неправилно изведување на вежбите, изведување на вежбите со грешки, изведување на вежбите со мали отстапувања и технички исправно изведување на вежбите.

#### **4. Норматив за наставен кадар**

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

Скратената наставна програма по наставниот предмет *Физичко и здравствено образование* од VI-IX одделение ја утврди

Бр.12-8424/18

16.9.2020 година

**Министер за образование и наука**

**Мила Царовска**