

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 по наставниот предмет *Физичко и здравствено образование* за петто одделение на деветгодишното основното образование.

СКРАТЕНА НАСТАВНА ПРОГРАМА

ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО
ОБРАЗОВАНИЕ

Август 2020 година

ДЕВЕТГОДИШНО
ОСНОВНО ОБРАЗОВАНИЕ

V 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 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 100 наставни денови, при што се запазува предвидениот неделен фонд на часови утврден во редовната програма, три (3) часа неделно, односно вкупно деведесет и шест (96) часа, предвидени во скратената програма за 159 работни дена, со наставен час во траење од триесет (30) минути.

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 И ИГРИ ЗА ПРАВИЛЕН ФИЗИЧКИ РАЗВОЈ И ПОДГОТОВКА (20 ЧАСА)

Наставни единици:

Примена на содржини на поставување и движење на учениците во формации: по двајца и по четворица.

- Поставување и движење во 2 и 4 врсти
- Поставување и движење во формација: колона по еден и по двајца
- Поставување и движење во формација: колона по еден, по двајца и по четворица и вртење во место
- Вртење на лево, на десно, налево круг (180°)

Комплексни вежби за оформување на телото и движењата

- Комплексни вежби за глава, раце и рамен појас
- Комплексни вежби за труп и за карлица со нозе
- Комплекс вежби за обликување на телото (истегнување, јакнење и лабавење)
- Координација на движењата на локомоторен апарат

Игри

- Елементарни, штафетни, игри без граници и полигони со користење на спортски реквиците и справи, со качување, слегување, провлекување, скокање итн.

ТЕМА 2: АТЛЕТИКА (21 ЧАСА)

Наставни единици:

Примена на правилно трчање со промена на правецот на движењето, од право, цик-цак(лево-десно) полукружно и кружно во функција на подигнување на општата физичка подготовка

- Примена на правилно трчање со одржување на ритам и правец на движење- трчање странично и наназад

Совладување на основите за:

- низок старт
- висок старт

Примена на штафетно трчање – предавање на палка

Скокање

- скок од место
- примена на скокови со залет
- подскоци на една, две нозе, во страна-налево и надесно
- скокови во височина-техника ножици
- скок во далечина- техника „згична“
- скокање со јаже (групно и индивидуално)
- елементарни игри со трчање и скокање

Фрлање

- Фрлање топка во цел
- Фрлање топка во далечина- куглање

- Вежби со фрлање и фаќање на топки
- Фрчање и фаќање на фризби
- Штафетни игри-натпревари

ТЕМА 3: ГИМНАСТИКА И РИТМИКА (15 ЧАСА)

Наставни единици:

Комплексни вежби (корективно-компензаторни и превентивно-заштитни)

Акробатика

Примена на комбинација на партер од изучени елементи со:

- колут напред и назад
- стој (став) на лопатки
- свеќа, челна вага

Справи

Приемна на висови и нишање на ниски рипстоли, алки, вратило, разбој греда и на други справи:

- качување, висување, нишање, слегување – доскокнување со амортизација од разбој
- качување, висување, нишање, слегување – доскокнување со амортизација од вратило

Шведска клупа-примена на изучените елементи

- одење со потскокнување
- вртења во стоечка положба и скокање од клупа со мек доскок
- вртење во клекната и полуклекната положба

Ритмика

- ритмичко одење, потскокнување, завртување- без музика
- ритмичко одење, потскокнување, завртување- со музика
- ритмички вежби со обрач

- подскокнувања-мачкин и галоп скок
- штафетни игри со примена на елементи од ритмика

ТЕМА 4: ТАНЦИ (10 ЧАСА)

Наставни единици:

Игри со музика

- слободно играње и пеење на современа музика
- вежби за држење на телото и естетика при играњето
- игри со ритмичко изведување на одредени движења со музика

Увежбување на претходно учените ора и обука и играње на ново оро

- увежбување на чекори на ново оро по избор
- играње на ора со различно темпо и сложеност на чекори

Танци по избор

Карактерни игри (особености)

Танго

Сплет на ора и танци

Се одбира спорт според интересот на учениците и можностите на училиштето.

ТЕМА 5: ОСНОВИ НА СПОРТСКИ ИГРИ – КОШАРКА (30 ЧАСА)

Наставни единици:

Основни кошаркарски елементи со топка (големина на топката според возраста)

- слободно водење и шутирање во цел (обрач, корпа)
- кошаркарско додавање и прифаќање со две раце
- техника на фрлање топка во кош од место и со скок шут

- кошаркарски двочекор
- игри со елементи на кошарка
- играње кошарка со изучени елементи

ОДБОЈКА

Наставни единици:

Основни елементи на одбојка

- низок и висок одбојкарски став
- додавање и примање на топка со прсти
- техника на училишен сервис
- игри со елементи на одбојка
- играње одбојка со изучените елементи

РАКОМЕТ

Наставни единици:

Основни елементи на ракомет

- основен ракометен став
- примање и додавање на топка во ракометот
- водење на топка во ракометот
- скок- удар на гол во ракометот
- голманска техника во ракометот
- игри со елементи на ракомет
- играње ракометот со изучени елементи

ФУДБАЛ

Наставни единици:

Основни елементи на фудбал

- водење на топка во фудбалот

- примање на топка со внатрешниот и надворешниот дел на стапалото
- удар по топката со внатрешниот дел на стапалото
- игри со елементи на фудбалот
- играње фудбал со изучените елементи

3. Дидактички препораки

Во скратената наставна програма по предметот физичко и здравствено образование за петто одделение се дадени 5 теми со ориентационен број на часови. Потребата од поинакво распределување на часовите ќе произлезе од проценката на наставникот за претходната подготовка на учениците и материјално-просторните услови за работа во училиштето. Затоа тој на самиот почеток, треба да направи снимање на психофизичкиот, емоционалниот и социјалниот статус на секој ученик, со цел да подготви планирање имајќи ги предвид наставните теми, цели и услови за работа во училиштето. При реализација на наставата согласно скратената наставна програма, наставникот треба да ги земе 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. Следејќи го морфолошкиот статус на учениците, наставникот треба да превзема мерки при евентуална појава на телесни деформитети и тоа со засилен интензитет и внимание кон овој проблем со примена на адекватни комплекси вежби. Поради тоа на секој час по физичко и здравствено образование задолжително се изведуваат вежби за оформување на телото и движењата. Па одтаму првата тема Вежби и игри за правилен физички развој и подготовка, останува како општа и основна потреба на учениците за перманентно подигнување на општите физички способности и подвижност на локомоторниот апарат и организмот во целина, за што наставниците треба да обрнат особено внимание на изборот и влијанието на вежбите, елементите и игрите со одмерено дозирање и нивна застапеност на почетокот на секој час по физичко и здравствено образование. Другите наставни теми наставникот треба да ги насочи кон совладување на новите елементи, правилно да се изведуваат и воедно да го подигне спортското знаење на едно повисоко ниво. Учениците треба да се мотивираат редовно и правилно да вежбаат и да го негуваат своето тело.

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 петто одделение на деветгодишното основното образование за учебната 2020/2021 година ја утврди

Арх. Бр. 12-8424/190
16.09.2020

Министер за образование и наука
Мила Царовска