

Врз основа на член 55 став 1 од Законот за организација и работа на органите на државната управа („Сл. весник на РМ“ бр. 58/00, 44/02, 82/2008, 167/10, 51/11, 96/2019 и 110/2019) и член 30 од Законот за основно образование (Службен весник на РСМ, бр. 161 од 5.8.2019 година), министерот за образование и наука донесе наставна програма по предметот **ГИМНАСТИКА** за II одделение од шестгодишното основно балетско образование, според која ќе се реализира настава и во V одделение од деветгодишното основно балетско образование до завршување на учебната 2022/2023 година.

МИНИСТЕРСТВО ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА

БИРО ЗА РАЗВОЈ НА ОБРАЗОВАНИЕТО



Наставна програма

ГИМНАСТИКА
за II (второ) отделение

шестгодишно основно балетско образование

Скопје, 2020 година

Назив на наставната програма	Гимнастика
Тип на наставна програма	Задолжителна
Година на изучување	II-ро одделение
Број на часови неделно/годишно за реализација на наставната програма	2 часа / неделен фонд 72 годишен фонд
Цели на наставна програма	<p>Општите цели на наставната програма по наставниот предмет гимнастика се ученикот/ученичката да се стекне со знаења и вештини за:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ориентација во просторот и свесност за сопствената позиција во спацијалната детерминација; • Усвојување на основниот стручен вокабулар; • Активно управување и свесна координација на сите делови од телото со интегрирање на нормите предвидени со балетската техника; • Владеење со основните елементи од гимнастички вежби; • Засилување на мусукниот апарат и координацијата • Развивање на соматскиот статус и психомоториката на локомоторниот апарат
Наставни теми	<ul style="list-style-type: none"> • Оформување на телото и движењето • Партерна гимнастика • Ритмичко - спортска гимнастика

Материјално-технички и просторни услови	За постигнување на целите на наставата по гимнастика задолжително е задоволување на просторните услови дефинирани според регулативата за изведување на овој тип на настава односно училишта од овој профил. Моделите за реализација на наставата по овој предмет нужно претпоставува нагледни средства како видео запис, илустрации, фотографии, аудио помагала, користење на новите технологии и сл.
Норматив за наставен кадар	Наставата по предметот Гимнастика може да ја изведува лице кое завршило: <ul data-bbox="716 422 1758 526" style="list-style-type: none">• студии по балетска педагогија, насока класичен балет , VII/1 или 240 ЕКТС;• студии по балетски педагогија, насока современ танц, VII/1 или 240 ЕКТС.

Тема 1. ОФОРМУВАЊЕ НА ТЕЛОТО И ДВИЖЕЊЕТО (30 часа)				
Ред. број	Резултати од учење	Содржини и поими	Активности и методи	Критериуми на оценување
1	<p>Ученикот/ученичката ќе биде способен/способна да:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ги контролира мускулните групи на нозете и стапалата при ротација на зглобовите - покажува развојност во вежбите за еластичност на стапалата - креира и применува различни комбинации од вежбите за издржливост и еластичност на 'рбетниот столб 	<p>Содржини:</p> <p>Ротација на зглобовите на нозете и стапалата</p> <p>Издржливост и еластичност на 'рбетниот столб</p> <p>Поими:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ротација - мускулни групи, - 'рбетен столб, - стапала, - колена, - колкови 	<p>Активности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вежби за јакнење и зголемување на подвижноста на зглобот на стапалата - вежби за јакнење и зголемување на подвижноста на зглобот на колената - вежби за јакнење и зголемување на подвижноста на зглобот на колковите - вежби за јакнење и истегане на мускулите на нозете - вежби за јакнење и зголемување на подвижноста на 'рбетниот столб <p>Методи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перцептивно-тактилна - објаснување и практична презентација - демонстрација на вежбата од страна на педагог и со вклучување на ученикот 	<p>Ученикот/ученичката ќе може да:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1.1 покажува контрола на движењата на мускулните групи при ротација на секој од зглобовите самостојно 1.2 демонстрира отворени позиции на колената во седната позиција согласно развојното ниво 1.3 ја задржува ногата под агол од 90° во лежечка и стоечка позиција 1.4 прави свивање во страна на 'рбетниот столб под агол од 90°

Тема 2. ПАРТЕРНА ГИМНАСТИКА (30 часа)				
Ред. број	Резултати од учење	Содржини и поими	Активности и методи	Критериуми на оценување
1	<p>Ученикот/ученичката ќе биде способен да:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изведува вежби на под од доменот на партерната гимнастика - контролира и насочува движења во воздухот (свезда, еленски скок и летечки колут) - применува реквизити од различен вид при изведбата 	<p>Содржини:</p> <p>Елементи од партерната гимнастика во воздух и на под</p> <p>Примена на реквизити од партерната гимнастика</p> <p>Поими: мост, свеќа, стој на раце, точак, свезда, еленски скок, шпага, рип – стол, шведски сандак</p>	<p>Активности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучување на колут напред и колут назад - изучување на вежба „мост“ - изучување на вежба „свеќа“ - изучување на елементот „стој на раце“ - изучување на елементот „мост“ преку „стој на раце“ - вежба „возење на точак“ - изучување на елементот „свезда“ - истегнување на рип-стол - вежби на шведски сандак - изучување на елементот „еленски скок“ - изучување на елементот „летечки колут“ - изучување на машка и женска „шпага“ <p>Методи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перцептивно-тактилна - демонстрација од страна на педагог - демонстрација на вежбата со вклучување на ученикот 	<p>Ученикот/ученичката ќе може да:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1.1 ги координира движења синхронизирано при вежбите на под 1.2 прави подолжена задршка на нозете во воздух при „еленски скок“ 1.3 ги контролира нозете при изведба на скок во воздух при „свезда“ 1.4 ги контролира и управува потпорната и работната нога за време на изведба 1.5 демонстрира отвореност на колковите и нозете при изведба на „шпага“

Тема 3. РИТМИЧКО СПОРТСКА ГИМНАСТИКА (12 часа)				
Ред. број	Резултати од учење	Содржини и поими	Активности и методи	Критериуми на оценување
1	<p>Ученикот/ученичката ќе биде способен/способна да:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ги координира движењата во ритмичката гимнастика во просторот - правилно ритмички ги изведува движењата и умешно ракува со реквизити те - креира и комбинирана елементи и вежби во една изведба на зададена музичка - ритмичка позадина 	<p>Содржини: Скокови и потскоци во различни правци</p> <p>Координирано и правилно чекорење во просторот</p> <p>Употреба на реквизити</p> <p>Поими: потскоци, хулахоп, јаже, еластична лента, чекорење</p>	<p>Активности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сите видови на подскоци - вежби со хулахоп - вежби со јаже - вежби со еластична лента - вежби за координација - вежби за правилно чекорење <p>Методи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перцептивно-тактилна - индивидуална метода - демонстрација на вежбата со интегрирање на ученикот 	<p>Ученикот/ученичката ќе може да :</p> <p>1.1 ги применува правилата на ритмичките вежби самостојно;</p> <p>1.2 демонстрира координација и просторна ориентација;</p> <p>1.3 употребува секој од реквизитите во ритмичката гимнастика</p> <p>1.4 демонстрира сигурна интерпретација според зададени инструкции</p>

<p>Оценување на постигањата на учениците</p>	<p>За да се оценат постигнувањата на ученикот/ученичката неопходно е:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да се согледа иницијалната состојба на ученикот/ученичката (согледување на неговите природни predispozicii); - да се следи континуирано ученикот/ученичката за да се добијат сознанија за неговиот напредок, развој, степенот на разбирање на поимите и правилата за нивната примена, оспособеноста за реализација на активностите и зададените задачи; - континуирано следење на односот на ученикот/ученичката кон работата, соработка со врсниците, покажаната иницијативност, љубопитност, самостојност, точност во искажувањето и истрајност во извршувањето на обврските; - континуирано утврдување и проверка на стекнатите знаења, способности и вештини во тематските целини. <p>Оценувањето на постигањата на учениците ќе биде со бројчана оценка (од 1 до 5). Постигнувањата на учениците се оценуваат континуирано во тек на наставниот процес. Во тек на првото и третото тромесечие се спроведува колоквиум пред комисија. Наставникот преку годината подготвува полугодишен и годишен контролен испит кој се оценува комисиски.</p>
<p>Почеток на имплементација на наставната програма</p>	<p>Учебна 2020/2021 година</p>
<p>Институција/ носител на програмата</p>	<p>Биро за развој на образованието</p>
<p>Потпис и датум на донесување на наставната програма</p>	<p>бр. <u>бр. 12-5971/22</u> <u>17.08.2020</u> година</p> <p style="text-align: right;">МИНИСТЕР, Dr. Arbër Ademi -----</p>

