

**МИНИСТЕРСТВО ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА**

**БИРО ЗА РАЗВОЈ НА ОБРАЗОВАНИЕТО**



**Наставна програма**

# **Физичко и здравствено образование за V одделение**

**Скопје, 2021 година**

## ОСНОВНИ ПОДАТОЦИ ЗА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА

|                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| Наставен предмет                     | <i>Физичко и здравствено образование</i>  |
| Вид/категорија на наставен предмет   | Задолжителен  |
| Одделение                            | V (петто)   |
| Теми/подрачја во наставната програма | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Атлетика</i></li> <li>• <i>Гимнастика со ритмика и танци</i></li> <li>• <i>Спортски игри</i></li> </ul>   |
| Број на часови                       | 3 часа неделно/108 часа годишно   |
| Опрема и средства                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Гимнастички душеци, атлетски сталки, атлетски душек, школски стартни блокови, ниски препони.</li> <li>• Помали и поголеми топки, тениски топчиња и топки за спортски игри (ракометни, кошаркарски, одбојкарски и фудбалски – прилагодени на возраста).</li> <li>• Медицинки од 1 kg, 2 kg и 3 kg.</li> <li>• Обрачи, јажиња, ниски и високи чуневе – маркери за подлога, конусни маркери.</li> <li>• Справи од спортска гимнастика (вратило, разбој, двовисински разбој, алки).</li> <li>• Шведски сандак, рипстоли, шведска клупа, координациски скали, ниска греда, мал „јарец“, отскочна даска, морнарски скали, шведски скали, висечки јажиња, јаже за влечење.</li> <li>• Ниски кошови, мали и големи ракометни голови и ниска одбојкарска мрежа.</li> <li>• Штоперица, сантиметарска пантлика, вага со висинометар.</li> </ul> |

|                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| <b>Норматив на наставен кадар</b> | <p>Воспитно-образовната работа во четврто одделение може да ја изведува лице кое е:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• професор/наставник/учител по одделенска настава, VII/1 или VI/1 (според МРК) и 240 ЕКТС;</li> <li>• дипломиран педагог, VII/1 или VI/1 (според МРК) и 240 ЕКТС.</li> </ul> <p>За изведување на наставата по Физичко и здравствено образование во петто одделение се вклучува и:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• професор со завршен Факултет за физичко образование, спорт и здравје – наставна насока, VII/1 или VI/1 (според МРК) и 240 ЕКТС.</li> </ul> |
|-----------------------------------|--|

## ПОВРЗАНОСТ СО НАЦИОНАЛНИТЕ СТАНДАРДИ

Резултатите од учење наведени во наставната програма водат кон стекнување на следните компетенции опфатени со подрачјето **Личен и социјален развој**:

| <i>Ученикот/ученичката знае и/или умеет:</i> |   |
|--|---|
| V-A.1  | да разликува здрав од ризичен животен стил кога се работи за сите сфери на живеење (вклучително навики во исхраната, спортски и рекреативни активности и сексуално однесување);   |
| V-A.2  | да избира и практикува активности кои обезбедуваат развој и подобрување на сопственото ментално и физичко здравје и добросостојба;  |
| V-A.4  | да прави процена на сопствените способности и постигања (вклучувајќи ги силните и слабите страни) и врз основа на тоа да ги определува приоритетите кои ќе му/и овозможат развој и напредување;   |
| V-A.6  | да си постави цели за учење и сопствен развој и да работи на надминување на предизвиците кои се јавуваат на патот кон нивно остварување;  |
| V-A.7  | да ги користи сопствените искуства за да си го олесни учењето и да го прилагоди сопственото однесување во иднина;   |
| V-A.9  | да ги предвиди последиците од своите постапки и од постапките на другите по себе и по другите;  |
| V-A.10                                       | да применува етички начела при вреднување на правилното и погрешното во сопствените и туѓите постапки и да манифестира доблесни карактерни особини (како што се: чесност, правичност, почитување, трпеливост, грижа, пристојност, благодарност, решителност, одважност и самодисциплина); |
| V-A.11                                       | да дејствува самостојно, со целосна свесност од кого, кога и како може да побара помош;   |
| V-A.13                                       | да комуницира со другите и да се презентира себеси соодветно на ситуацијата;  |
| V-A.14                                       | да слуша активно и соодветно да реагира, покажувајќи емпатија и разбирање за другите и да ги искажува сопствените грижи и потреби на конструктивен начин;   |

|  |  |
|--|--|
| V-A.15   | да соработува со други во остварување на заеднички цели, споделувајќи ги сопствените гледишта и потреби со другите и земајќи ги предвид гледиштата и потребите на другите;   |
| V-A.16   | да ги препознава проблемите во релациите со другите и да приоѓа конструктивно во разрешување на конфликтите, почитувајќи ги правата, потребите и интересите на сите вклучени страни;   |
| V-A.17   | да бара повратна информација и поддршка за себе, но и да дава конструктивна повратна информација и поддршка во корист на другите;  |
| V-A.19   | да дава предлози, да разгледува различни можности и да ги предвидува последиците со цел да изведува заклучоци и да донесува рационални одлуки.   |
| <i>Ученикот/ученицката разбира и прифаќа дека:</i> |  |
| V-B.1  | грижата за сопственото тело и редовното практикување физички активности се важни услови за обезбедување физичко и ментално здравје;  |
| V-B.3  | сопствените постигања и добросостојба во најголема мера зависат од трудот кој самиот/самата го вложува и од резултатите кои самиот/самата ги постигнува;   |
| V-B.4  | секоја постапка која ја презема има последици по него/неа и/или по неговата/нејзината околина;   |
| V-B.7  | иницијативноста, упорноста, истрајноста и одговорноста се важни за спроведување на задачите, остварување на целите и надминување на предизвиците во секојдневните ситуации;  |
| V-B.8  | интеракцијата со другите е двонасочна – како што има право од другите да бара да му/ѝ биде овозможено задоволување на сопствените интереси и потреби, така има и одговорност да им даде простор на другите да ги задоволат сопствените интереси и потреби; |
| V-B.9  | барањето повратна информација и прифаќањето конструктивна критика водат кон личен напредок на индивидуален и социјален план.   |

Наставната програма вклучува и релевантни компетенции и од подрачјето **Општество и демократска култура** на Националните стандарди.

|   |   |
|---|---|
| <i>Ученикот/ученицката знае и/или умее:</i> |   |
| VI-A.5                                      | да ги разбира разликите меѓу луѓето по која било основа (родова и етничка припадност, возраст, способности, социјален статус итн.); |
| VI-A.6                                      | да препознава присуство на стереотипи и предрасуди кај себе и кај другите и да се спротивставува на дискриминација.                 |

## РЕЗУЛТАТИ ОД УЧЕЊЕ

Тема: **АТЛЕТИКА**

Вкупно часови: **18**

### Резултати од учење

Ученикот/ученичката ќе биде способен/способна да:

1. разликува и применува правилни техники на висок и низок старт;
2. разликува и применува правилни техники на скокања во височина и далечина;
3. применува правилна техника на фрлање и да погодува цел.

### Содржини (и поими)

- Истрајно трчање – висок старт
- Брзо трчање – низок старт
- Скок во далечина од место
- Скок во далечина („згрчена техника“)
- Скок во височина („ножици“)
- Фрлање топче и погодување цел
- Фрлање медицинка во далечина

### Стандарди за оценување

- Изведува правилна техника на висок старт и трча до 200 метри.
- Трча со умерено темпо до 3 минути.
- Изведува правилна техника на низок старт и трча до 50 метри.
- Изведува правилна техника на скок во далечина од место.
- Изведува правилна техника на скок во далечина („згрчено“).
- Изведува правилна техника на скок во височина („ножици“).
- Фрла и погодува определена цел на далечина од 5 до 10 метри.
- Изведува правилна техника на фрлање во далечина на медицинка до 2 kg.

### Примери за активности

- Учениците изведуваат техника на координирани движења на раце и нозе при трчање.
- Учениците трчаат преку поставени реквизити /препреки (палици, координациски скали, ниски препони, медицинки).
- Учениците изведуваат истрајно трчање со умерено темпо од 2 до 5 минути.
- Учениците изведуваат истрајно трчање со умерено темпо од 200 до 300 метри со мерење време.
- Учениците изведуваат брзо трчање од различни почетни положби (седење, лежење на грб или на стомак, клечење и сл.).
- Учениците изведуваат трчање со прогресија (забрзување).
- Учениците трчаат со низок старт до 50 метри.
- Учениците трчаат со низок старт од 20 до 50 метри со мерење време.
- Учениците учествуваат во штафетни игри со брзо трчање, без и со реквизити (натпреварување).
- Учениците изведуваат двоножни и едноножни потскоци и скокови.

- Учениците изведуваат скок во далечина од место.
- Учениците изведуваат скок во далечина од место со мерење на должината на скокот (натпреварување).
- Учениците изведуваат скок во далечина со залет (техника „згрчено“).
- Учениците изведуваат скок во далечина со залет, техника „згрчено“ (натпреварување).
- Учениците изведуваат скок во височина (техника „ножици“).
- Учениците изведуваат скок во височина, техника „ножици“ (натпреварување).
- Учениците учествуваат во штафетни игри со елементи на трчање и скокање.
- Учениците изведуваат фрлање топче од место во далечина со лева и десна рака.
- Учениците изведуваат фрлање топче во далечина со залет.
- Учениците изведуваат фрлање медицинка во далечина до 2 kg со две и со една рака.
- Учениците изведуваат гаѓање со топче во цел од 5 до 10 метри.
- Учениците изведуваат гаѓање во подвижна цел со топче (обрач, топка).
- Учениците учествуваат во штафетни игри со елементи на трчање, скокање и фрлање.

Тема: **ГИМНАСТИКА, РИТМИКА И ТАНЦИ**

Вкупно часови: **32**

### Резултати од учење

Ученикот/ученичката ќе биде способен/способна да:

1. се поставува организациски, да комбинира и успешно да изведува комплекс вежби за обликување на телото и движењата<sup>1</sup>;
2. разликува и изведува правилни техники на гимнастички елементи од партер и гимнастички справи;
3. разликува и применува техники на ритмички и танцови движења, со и без музика.

### Содржини (и поими)

- **Гимнастика**
  - Организациско поставување во простор
  - Комплекс вежби за обликување на телото и движењата
  - Гимнастичко одење и трчање во ритам и такт

### Стандарди за оценување

- Се поставува во две и четири редици и се движи во колони и во круг.
- Изведува комплекс вежби за обликување на целото тело во различни ставови и положби.
- Изведува правилна техника на гимнастичко одење и трчање во ритам и такт.
- Изведува правилна техника на „свеќа“, „мост“ и челна вага.
- Изведува правилна техника на колут напред и колут назад.
- Изведува правилна техника на стој на раце со потпирање на нозете на сид со помош.

<sup>1</sup> Овој резултат се постигнува преку вежбите за обликување на телото и движењата и вежбите за организациско поставување во простор кои се реализираат на секој час.

|   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вежби на партер</li> <li>- Вежби со висување и нишање на гимнастички справи</li> <li>- Прескоци преку „јарец“</li> <li>- Гимнастичко одење</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Изведува правилна техника на висување и нишање на гимнастички справи (рипстоли, ниско вратило, алки, двовисински разбој).</li> <li>• Изведува техника на прескокнување преку мал „јарец“, разножно.</li> <li>• Применува правилна техника на гимнастичко одење, детски потскок, вртење и вага на шведска клупа и ниска греда.</li> </ul>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ритмика</b></li> <li>- Ритмичко одење и трчање</li> <li>- Ритмички потскоци и скокови</li> <li>- Ритмички движења со реквизити</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Изведува поврзани ритмички координирани движења со рацете и нозете во одење и трчање и естетско движење на телото со тактирање.</li> <li>• Изведува четири поврзани потскоци и скокови во одење и трчање (детски, мачкини, галоп, „ножици“, еленски скок, далеку високи скокови).</li> <li>• Изведува ритмички движења со слободен избор на реквизит (обрач, јаже, лента, топка), без музика.</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Танци</b></li> <li>- Детски танци</li> <li>- Традиционални народни ора</li> <li>- Современи танци</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Изведува детски танци по избор, со музика.</li> <li>• Изведува традиционално народно оро по избор, со музика.</li> <li>• Изведува современ танц по избор, со музика.</li> </ul>  |
| <p><b>Примери за активности</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Учениците изведуваат комплекс вежби за обликување на целото тело во стојење (вежби за јакнење, истегнување, лабавење).</li> <li>• Учениците изведуваат комплекс вежби за обликување на целото тело во седење и лежење (вежби за јакнење, истегнување, лабавење).</li> <li>• Учениците изведуваат комплекс вежби за обликување на телото и движењата во стојење, седење и лежење (врат, раменски појас и раце, труп, карлица и нозе).</li> <li>• Учениците изведуваат комплекс вежби за обликување на телото и движењата во стојење, седење и лежење со реквизити (палка, топка, јаже, обрач).</li> <li>• Учениците изведуваат правилна техника на гимнастичко одење во ритам и такт.</li> <li>• Учениците изведуваат правилна техника на гимнастичко одење пропратено со музика.</li> <li>• Учениците самостојно изведуваат „клацкалка“ на грб (со нозе згрчени на гради) и на стомак (со фатени нозе позади телото).</li> <li>• Учениците самостојно изведуваат стој на лопатки – „свеќа“.</li> <li>• Учениците самостојно изведуваат колут напред на коса рамнина.</li> <li>• Учениците со помош и самостојно изведуваат колут напред на рамна подлога.</li> <li>• Учениците изведуваат два поврзани колут напред, со помош и самостојно.</li> </ul> |   |

- Учениците со помош и самостојно изведуваат колут назад на коса рамнина.
- Учениците со помош и самостојно изведуваат колут назад на рамна подлога.
- Учениците изведуваат челна вага (на шведска клупа и на ниска греда).
- Учениците со помош и самостојно изведуваат „мост“.
- Учениците изведуваат стој на раце со опирање на нозете на сид или рипстол, со помош и самостојно.
- Учениците ги поврзуваат научените елементи од партерна гимнастика во композиција („свеќа“, „мост“, повалка, упор во чучната положба, колут напред и колут назад).
- Учениците изведуваат натскок згрчено на шведски сандак со двоножен одраз од отскочна даска.
- Учениците изведуваат натскок со потпрени раце разножно на надолжно поставен шведски сандак и двоножен доскок.
- Учениците изведуваат прескокнување преку мал „јарец“ разножно, со помош и самостојно (со постапно зголемување на залетот).
- Учениците со помош изведуваат пресконување преку мал „јарец“ згрчено (мал залет).
- Учениците изведуваат висување и техника на занишување и нишање на гимнастички справи (рипстол, вратило, алки, разбој и двовисински разбој).
- Учениците изведуваат гимнастичко одење, одење со потклекнување, детски потскок, вртење (180°), вага и двоножен доскок на шведска клупа и ниска греда. (Елементите се изведуваат поединечно и во композиција.)
- Учениците изведуваат полигони со усвоени елементи од гимнастика.
- Учениците изведуваат поврзани ритмички координирани движења со рацете и нозете во одење и трчање во простор.
- Учениците изведуваат поврзани потскоци и скокови во одење и трчање во простор.
- Учениците изведуваат поврзани ритмички движења со слободен избор на реквизити, без и со музика (обрач, јаже, лента, топка).
- Учениците изведуваат детски танц по избор, без и со музика (*патчиња, кога сум среќен, танц со балони, шешир за танц, музичко смрзнување, лимбо*).
- Учениците изведуваат традиционални народни ора по избор, без и со музика.
- Учениците изведуваат чекори од современи танци по избор, без и со музика (*полка, хип-хоп, ча-ча-ча, самба, твист, рокенрол*).

Тема: **СПОРТСКИ ИГРИ**

Вкупно часови: **58**

### Резултати од учење

Ученикот/ученичката ќе биде способен/способна да:

1. применува елементи од техника од спортските игри: ракомет, кошарка, одбојка и фудбал;
2. применува усвоени елементи од техника во игра на мал простор и со помал број учесници.



| Содржини (и поими)   | Стандарди за оценување   |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ракомет</b></li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Применува паралелен и дијагонален ракометен став во место и движење при изведба на елементи од ракометната техника (примање, додавање, водење, шутирање).</li> <li>• Изведува техники на примање и додавање топка во место и движење во парови.</li> <li>• Изведува техники на праволиниско ракометно водење во одење и трчање со промена на брзина.</li> <li>• Изведува техники на шутирање во гол од место и во одење.</li> <li>• Применува ракометни елементи во игра со примена на елементарни правила.</li> </ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Кошарка</b></li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Применува паралелен и дијагонален кошаркарски став во место и движење при изведба на елементи од кошаркарската игра (примање, додавање, водење и шутирање).</li> <li>• Изведува техники на примање и додавање топка во место и движење во парови.</li> <li>• Изведува техники на праволиниско кошаркарско водење во место и движење со промена на правец и брзина со застанување.</li> <li>• Изведува техника на шутирање во кош од место и од движење со застанување.</li> <li>• Применува кошаркарски елементи во игра на еден и два коша со примена на елементарни правила.</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Одбојка</b></li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Применува паралелен и дијагонален одбојкарски став во место и движење при изведба на елементи од одбојкарската техника (одбивање со прсти и подлактица).</li> <li>• Изведува техники на одбивање топка со прсти и подлактица во парови на различни растојанија преку ниско поставена мрежа.</li> <li>• Изведува техника на школски сервис од помало и поголемо растојание на ниско поставена мрежа.</li> <li>• Применува елементи во игра (мини одбојка) на ниско поставена мрежа со примена на елементарни правила.</li> </ul>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Фудбал</b></li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Изведува техники на примање и додавање топка на различни растојанија со внатрешниот и надворешниот дел на стапалото.</li> <li>• Изведува техники на водење топка во одење и трчање со промена на правец и брзина на движење.</li> <li>• Изведува техника на жонглирање топка со нога.</li> <li>• Изведува техника на шутирање во гол со внатрешниот дел на стапалото.</li> <li>• Применува елементи во игра (мини фудбал) со примена на елементарни правила.</li> </ul>   |
| <p><b>Примери за активности</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Учениците изведуваат правилна техника на држење топка во основни ракометни ставови (држење топка со две раце и одвојување на една рака, комбинирано кружење со топка околу телото, главата и нозете).</li> <li>• Учениците изведуваат додавање и примање топка во ракомет одбиена од сид (во висина на гради, над глава и одбиена од подлога).</li> </ul> |  |

- Учениците, поделени во парови и тројки, изведуваат ракетно додавање и примање топка во место со една и две раце (над глава, во висина на раменици, во висина на гради и одбиена од подлога).
- Учениците, поделени во парови и тројки, изведуваат ракетно додавање и примање топка во движење со освојување простор.
- Учениците изведуваат ракетно водење топка во место и во одење и трчање (со подобрата, со послабата рака и наизменично – комбинирано, со помала и поголема брзина).
- Учениците изведуваат ракетно слалом водење топка во разни правци (помеѓу поставени пречки, со различна брзина).
- Учениците изведуваат шут во гол од место и одење во ракетмет (со подобрата и послабата рака, од помала и поголема далечина).
- Учениците изведуваат штафетни и елементарни игри со усвоени елементи од ракетметот (додавање, примање, водење, погодување цел, во комбинација со елементи од други спортови).
- Учениците играат со примена на научени елементи и елементарни ракетметни правила на помал простор 2 : 2 (натпреварување).
- Учениците играат со примена на научени елементи и елементарни ракетметни правила на помал простор 3 : 3 (натпреварување).
- Учениците играат со примена на научени елементи и елементарни ракетметни правила на помал простор 4 : 4 (натпреварување).
- Учениците играат мини ракетмет со примена на правила (натпреварување).
- Учениците изведуваат правилна техника на држење топка во основни кошаркарски ставови (комбинирано кружење со топка околу телото, главата и нозете, префрлување на топката од една во друга рака).
- Учениците изведуваат кошаркарско додавање и примање топка одбиена од сид (во висина на гради, над глава и одбиена од подлога).
- Учениците, поделени во парови и тројки, изведуваат кошаркарско додавање и примање топка во место со две раце (над глава, во висина на раменици, во висина на гради и одбиена од подлога).
- Учениците, поделени во парови и тројки, изведуваат кошаркарско додавање и примање топка во движење со освојување простор.
- Учениците изведуваат кошаркарско водење топка во место и во одење, трчање и застанување (со подобрата, со послабата рака и наизменично – комбинирано, со помала и поголема брзина).
- Учениците изведуваат слалом кошаркарско водење топка во разни правци (помеѓу поставени пречки, со различна брзина).
- Учениците изведуваат кошаркарско водење топка во различни правци (напред, назад; лево, десно).
- Учениците изведуваат шут во кош од место и одење со застанување (од помала и поголема дистанца).
- Учениците изведуваат штафетни и елементарни игри со усвоени елементи од кошарката (додавање, примање, водење, погодување кош, во комбинација со елементи од други спортови).
- Учениците играат со примена на научени елементи и елементарни кошаркарски правила на помал простор 2 : 2 (натпреварување).
- Учениците играат со примена на научени елементи и елементарни кошаркарски правила на помал простор 3 : 3 (натпреварување).
- Учениците играат со примена на научени елементи и елементарни кошаркарски правила на помал простор 4 : 4 (натпреварување).
- Учениците играат мини кошарка со примена на правила (натпреварување).
- Применува паралелен и дијагонален одбојкарски став во место и движење при изведба на елементи од одбојкарската техника (одбивање со прсти и подлактица).
- Изведува техники на одбивање топка во одбојка со прсти и подлактица, во парови, на различни растојанија, преку ниско поставена мрежа.

- Изведува техника на школски одбојкарски сервис од помало и поголемо растојание на ниско поставена мрежа.
- Применува елементи во игра (мини одбојка) на ниско поставена мрежа, со примена на елементарни правила.
- Учениците индивидуално со потфрлување изведуваат одбивање топка со прсти над глава (во слободен простор одбиваат топка со потфрлување на различни висини).
- Учениците изведуваат одбивање топка со прсти во одбојкарски ставови (средно и високо додавање, на помало и поголемо растојание).
- Учениците изведуваат одбивање топка со подлактици („чекан“) во одбојкарски ставови (средно и високо додавање, на помало и поголемо растојание).
- Учениците изведуваат одбивање топка со прсти и подлактици („чекан“) преку мрежа, на различни растојанија.
- Учениците изведуваат школски сервис на помало и поголемо растојание (во парови и колони преку ниско поставена мрежа).
- Учениците играат мини одбојка со примена на научени елементи и елементарни одбојкарски правила 2 : 2 (натпреварување).
- Учениците играат мини одбојка со примена на научени елементи и елементарни одбојкарски правила 3 : 3 (натпреварување).
- Учениците играат мини одбојка со примена на научени елементи и елементарни одбојкарски правила 4 : 4 (натпреварување).
- Учениците играат мини одбојка со примена на правила (натпреварување).
- Учениците изведуваат елементарна техника на додавање и примање топка во фудбал со внатрешниот дел на стапалото во место и движење (на помало и поголемо растојание од сид, индивидуално и во парови).
- Учениците изведуваат елементарна техника на додавање и примање топка во фудбал со надворешниот дел на стапалото во место и движење (на помало и поголемо растојание од сид, индивидуално и во парови).
- Учениците изведуваат додавање и примање топка со средниот дел на стапалото – „полн рис“ во место (на помало и поголемо растојание од сид, индивидуално и во парови).
- Учениците изведуваат праволиниско водење топка со внатрешниот дел на стапалото (на помало и поголемо растојание и со помала и поголема брзина).
- Учениците изведуваат праволиниско водење топка со средниот дел на стапалото (на помало и поголемо растојание и со помала и поголема брзина).
- Учениците изведуваат праволиниско водење топка со надворешниот дел на стапалото (на помало и поголемо растојание и со помала и поголема брзина).
- Учениците изведуваат индивидуално жонглирање со нога и глава (во слободен простор).
- Учениците изведуваат шут во гол во фудбал од место, со средниот и внатрешниот дел на стапалото, од различни растојанија.
- Учениците изведуваат шут во гол во фудбал со залет, со средниот и внатрешниот дел на стапалото, од различни растојанија.
- Учениците изведуваат шут во гол во фудбал, со погодување одредена цел на различни растојанија (цел маркирана со бројки, мал гол).
- Учениците изведуваат штафетни и елементарни игри со усвоени елементи од фудбал (штафетни игри со додавање, примање, водење, погодување цел, елементарни игри, на пример: *игра во средина*).
- Учениците играат со примена на научени елементи и елементарни фудбалски правила на помал простор 2 : 2 (натпреварување).
- Учениците играат со примена на научени елементи и елементарни фудбалски правила на помал простор 3 : 3 (натпреварување).

- Учениците играат со примена на научени елементи и елементарни фудбалски правила на помал простор 4 : 4 (натпреварување).
- Учениците играат фудбал на помал простор со примена на правила (натпреварување).

Одредени содржини и активности од утврдените теми во четврто одделение се повторуваат и во темите во петто одделение.

## ИНКЛУЗИВНОСТ, РОДОВА РАМНОПРАВНОСТ/СЕНЗИТИВНОСТ, ИНТЕРКУЛТУРНОСТ И МЕЃУПРЕДМЕТНА ИНТЕГРАЦИЈА

Наставниците кои работат во тандем обезбедуваат вклучување на сите ученици во сите активности за време на часот. Притоа, ги користат податоците добиени од мерењето на моторичкиот и физичкиот развој на секој ученик на почетокот на учебната година. Тоа овозможува активностите за време на часот да се прилагодат на индивидуалните потреби/можности на учениците. При работа со учениците со попреченост се применува индивидуален образовен план (со прилагодени резултати од учење и стандарди за оценување) и секогаш кога е можно се користи дополнителна поддршка од други лица (лични и образовни асистенти, образовни медијатори, татори волонтери и професионалци од училиштата со ресурсен центар).

При реализација на активностите наставниците еднакво ги третираат и момчињата и девојчињата, при што водат грижа да не ги делат во игрите и вежбите според полот и да не им доделуваат родово стереотипни улоги. При формирање на групите за работа настојуваат да се обезбеди баланс во однос на полот.

Во повеќејазичните училишта се стимулира заедничко одржување на часови на паралелки од различни наставни јазици. Притоа, се настојува повеќето од вежбите и активностите да се реализираат заеднички, со мешање на учениците од паралелките. Мешањето на учениците од различните наставни јазици е особено важно за групните активности – со тоа се обезбедува меѓуетничка соработка и се превенира меѓуетнички натпревар.

Секогаш кога е можно наставниците користат интеграција на активностите од предметот *Физичко и здравствено образование* со содржините/стандардите од другите предмети при планирањето и реализацијата на наставата. На тој начин овој наставен предмет ги мотивира учениците во учењето на другите предмети и помага во нивно полесно совладување.

## ОЦЕНУВАЊЕ НА ПОСТИГАЊАТА НА УЧЕНИЦИТЕ

За да се овозможи учениците да ги постигнат очекуваните стандарди за оценување, наставникот континуирано ги следи активностите на учениците за време на поучувањето и учењето, прибира информации за напредокот на секој ученик и истите ги заведува во ученичките портфолија. За време на учеството во активностите учениците добиваат повратна информација од наставниците за нивните постигања. За

вреднувањето и оценувањето на постигањата на учениците наставниците може да ги користат следните методи, техники, инструменти и стратегии:

- практичната изведба на активностите за време на часот;
- активната вклученост за време на часот;
- соработката со соучениците во изведувањето на активностите;
- почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.

На почетокот на учебната година наставниците спроведуваат иницијално мерење на секој ученик со цел, врз основа на неговиот моторички и физички развој, да го распоредат во едно од трите нивоа: натпросечно, просечно и потпросечно. Наставникот ги дозира вежбите на часот со почитување на определеното ниво на развој на секој ученик (една иста вежба некои ученици ќе ја повторуваат 20, други 15, а трети 10 пати).

Сумативната оценка ја формираат двајцата наставници коишто работат во тандем. Таа не се формира врз основа на нивото на моторички и физички развој во кое припаѓа ученикот. При оценување на учениците наставникот го следи индивидуалното напредување на секој ученик во рамки на неговото ниво на развој. Тоа значи дека и ученик за кој иницијалното мерење покажало дека припаѓа во потпросечно ниво може да добие оценка 5 доколку ангажирано вежба, согласно насоките дадени од наставникот, и покажува интерес да напредува.

Наставникот го информира родителот за нивото на развој на неговото дете и дава насоки за дополнително вежбање дома (доколку спаѓа во потпросечно ниво на моторичкиот и физичкиот развој) или дава препорака за вклучување на детето во спортски клуб (доколку спаѓа во натпросечно ниво). На крајот од учебната година ученикот добива бројчана сумативна оценка.

## АЛТЕРНАТИВНИ АКТИВНОСТИ

Во училиштата во кои нема соодветна физкултурна сала и/или спортско игралиште може да се користат соодветни алтернативни простории/терени во непосредната околина на училиштето. Исто така, училиштето може да нуди и алтернативни активности за учениците доколку во него или во неговата околина постојат инфраструктурни услови и/или природни услови за нивна реализација (на пример: патеки за скијање, базен за пливање, тениски терен, вештачка карпа, патеки за возење велосипед, тротинет или ролери).

|   |                                 |
|---|---------------------------------|
| <b>Почеток на имплементација на наставната програма</b> | 2022/2023 година                |
| <b>Институција/носител на програмата</b>                | Биро за развој на образованието |

Согласно член 30, став 3 од Законот за основно образование („Службен весник на Република Северна Македонија“ бр. 161/19 и 229/20) министерот за образование и наука ја донесе наставната програма по предметот *Физичко и здравствено образование* за V одделение.

Решение бр. 08-17534/2  
17.12.2021 година