

МИНИСТЕРСТВО ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА

БИРО ЗА РАЗВОЈ НА ОБРАЗОВАНИЕТО



Наставна програма

ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ

за II отделение

Скопје, 2021 година

ОСНОВНИ ПОДАТОЦИ ЗА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА

Наставен предмет	<i>Физичко и здравствено образование</i>
Вид/категиорија на наставен предмет	Задолжителен
Одделение	II (второ)
Теми/подрачја во наставната програма	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Јас и моето тело</i> • <i>Играм и спортувам</i>
Број на часови	3 часа неделно/108 часа годишно
Опрема и средства	<ul style="list-style-type: none"> • Клацкалка. • Вага и висинометар. • Сантиметарска пантлика/ласер за мерење должина. • Гимнастички душеци, атлетски душек. • Помали и поголеми топки, тениски топчиња, пинг-понг топчиња, балони и топки за спортски игри. • Обрачи, гумени и дрвени палки, јажиња, ниски и високи чунови – маркери за подлога, чунови, конусни маркери, морнарски скали за подлога, координациски скали. • Ниски справи од спортска гимнастика. • Морнарски скали, шведски скали, висечки јажиња, рипстоли, шведска клупа. • Ниски кошери и ниска одбојкарска мрежа.
Норматив на наставен кадар	<p>Воспитно-образовната работа во второ одделение може да ја изведува лице кое е:</p> <ul style="list-style-type: none"> • професор/наставник/учител по одделенска настава, VII/1 или VI/1 (според МРК) и 240 ЕКТС; • професор/воспитувач по предучилишно воспитание, VII/1 или VI/1 (според МРК) и 240 ЕКТС; • дипломиран педагог, VII/1 или VI/1 (според МРК) и 240 ЕКТС. <p>За изведување на наставата по физичко и здравствено образование во второ одделение се вклучува и:</p> <ul style="list-style-type: none"> • професор со завршен Факултет за физичко образование, спорт и здравје – наставна насока.

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 умее:</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/ученичката разбира и прифаќа дека:</i>	
V-B.1	грижата за сопственото тело и редовното практикување физички активности е важен услов 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/ученичката 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.

Тема: **ЈАС И МОЕТО ТЕЛО**

Вкупно часови: **15**

Резултати од учење

Ученикот/ученичката ќе биде способен/способна да:

1. ја определува својата висина и тежина и да прави разлика со висината и тежината на соучениците;
2. се реди во редици и колони и да оди и трча во една и две колони;
3. на даден знак се врти налево, надесно и налево круг;
4. разликува и изведува едноставни подготвителни вежби и движења со телото.

Ученикот/ученичката ќе:

5. развива потреба за редовно практикување физичка активност;
6. развива почитување на разликите во телесната конституција и физичките способности.

Содржини (и поими)	Стандарди за оценување
<ul style="list-style-type: none"> • Колку сум висок и тежок и колку се високи и тешки моите соученици? • Како се поставувам во една и две редици, како се поставувам и движам праволиниски и кружно во една и две колони? • Се вртам налево, надесно и налево круг 	<ul style="list-style-type: none"> • Учествува во мерењето на сопствената висина и тежина и во висината и тежината на соучениците. • Прави разлика меѓу сопствената висина и тежина и висината и тежината на соучениците. • Самостојно се поставува во една редица и учествува во поставувањето во две редици. • Се поставува и се движи на соодветно растојание во одење и трчање во една и две колони и во круг. • Применува вртење налево, надесно и налево круг.
<ul style="list-style-type: none"> • Како можам да вежбам за да го обликувам телото? (подготвителни вежби со глава, врат, раце и раменски појас, труп, колкови и нозе во повеќе ставови и положби)¹ 	<ul style="list-style-type: none"> • Применува едноставни подготвителни вежби и движења со сите делови на телото. • Самостојно и со соученик применува едноставни подготвителни и комбинирани вежби за обликување на телото во сите ставови и положби.

¹ Активностите од оваа содржина се практикуваат како воведни вежби на секој час по предметот *Физичко и здравствено образование*.

Примери за активности

- Учениците преку играта *Кој е потежок?* на клацкалка ја споредуваат својата тежина, а потоа ја утврдуваат разликата со мерење на вага.
- Учениците на даден знак на обележан простор се редат по висина во една и две редици, а потоа ја утврдуваат разликата со мерење на висинометар.
- Учениците се редат според висина во редици од највисок до најнизок и обратно на обележан простор преку игрите: *Одење без судир*, *Одење еден зад друг*, *Доаѓаат грабливци*, *Поток*, *Одиде на училиште и се враќаме од училиште*, *Птици на жица*, *Земја и вода*).
- Учениците се поставуваат по висина и се движат во една, во две колони и во круг со променлива брзина/темпо (преку игрите: *Локомотива*, *Грабливци*, *Поток*, *Нека бие*, *Малечката Мими*, *Оди мачка покрај тебе*).
- Учениците одговараат на поставено прашање од наставникот кој соученик се наоѓа од нивната лева и десна страна (преку игрите: *Кажување на имиња или броеви*, *Што се наоѓа лево, а што десно од тебе?*).
- Учениците поставени во редица или колона изведуваат движења и игри (*Линија*, *Марширање*, *Воз*, *Провлекување*).
- Учениците се споредуваат според тежината и дискутираат за тоа како тежината и висината се поврзани.
- Учениците на даден знак во место се вртат налево, надесно и во круг (петица – прсти).
- Учениците прават едноставни движења за обликување со вратот, главата, рацете и рамениците во сите почетни положби откако наставникот им објаснува и демонстрира движење (имитира движења на птици, животни, растенија и движења на предмети; *Полицаец*, *Сакам – не сакам*, *Собирам јаболка*, *Хеликоптер*, *Птицата пие вода*, *Штркот лета*, *Пливаме*).
- Учениците прават едноставни движења со трупот во сите положби откако наставникот им ги објаснува и демонстрира (на пример, игрите: *Ветерот ги ниша гранките*, *Свирам клавир*, *Тик-так*).
- Учениците прават едноставни движења со колковите и нозете во сите почетни ставови и положби откако наставникот им ги објаснува и демонстрира (на пример: *Возење велосипед*, *Балерина*, *Одат мравки*).

Тема: **ИГРАМ И СПОРТУВАМ**

Вкупно часови: **93**

Резултати од учење

Ученикот/ученичката ќе биде способен/способна да:

1. ги препознава и изведува основните елементи од атлетиката;
2. ги препознава и изведува основните елементи од гимнастиката;
3. ги препознава и учествува во ритмички игри, ора и танци;
4. учествува во подвижни игри, почитувајќи ги правилата за фер плеј.

Ученикот/ученичката ќе:

<p>5. развива потреба за редовно практикување физичка активност;</p> <p>6. развива почитување на разликите во телесната конституција и физичките способности.</p>	
Содржини (и поими)	Стандарди за оценување
<ul style="list-style-type: none"> Атлетска азбука (брзо и истрајно одење и трчање, потскокнување, скокање и доскокнување, фрлање во далечина и во цел) 	<ul style="list-style-type: none"> Оди и трча со кратки и долги чекори, со промена на правец и темпо (напред, назад, лево, десно, бавно, умерено и брзо). Изведува правилно скокање во далечина, височина и длабочина, од место и со залет, со едноножен и двоножен одраз и со доскок. Фрла предмети (топче, топка и фризби) во далечина и во одредена цел, со една и со две раце.
<ul style="list-style-type: none"> Гимнастичка азбука (гимнастичко одење, трчање и скокање со и без реквизити, тркалање, клацкање, ползење и провлекување, качување, висување, нишање, рамнотежни положби, влечење и надвлекување, подигнување и носење, упори, прескокнување, одење и вртење по стеснети површини) 	<ul style="list-style-type: none"> Правилно го држи телото и координирано се движи при гимнастичко одење и трчање. Правилно изведува гимнастички движења во простор без и со реквизити. Оди (напред-назад) и се врти по стеснета површина на различни висини. Изведува полигон составен од едноставни гимнастички елементи.
<ul style="list-style-type: none"> Ритмички игри со и без реквизити (детски потскоци, мачкини потскоци, детски галоп чекор, обрач, јаже, топка) Народни ора (народно оро) Танци (современ танц) 	<ul style="list-style-type: none"> Изведува ритмички движења со телото во место и во движење со и без реквизити. Разликува елементи кои се составен дел од игрите. Игра народно оро со едноставни чекори. Игра современ танц со едноставни чекори.
<ul style="list-style-type: none"> Подвижни игри (елементарни игри, штафетни игри) 	<ul style="list-style-type: none"> Ги почитува правилата на играта и правилата за фер плеј однесување. Учествува во едноставни групни игри. Учествува во штафетни игри.
Примери за активности	
<ul style="list-style-type: none"> Учениците на даден знак изведуваат брзо трчање и трчање со умерено темпо на определени растојанија (брзо трчање од 10 до 20 метри, трчање со умерено темпо од 50 до 100 метри). 	

- Учениците изведуваат циклични движења во одење и трчање со промена на правец и брзина (напред, назад, лево, десно, во круг, бавно, умерено, брзо).
- Учениците изведуваат повеќе форми на одење и трчање во разни правци и различна брзина на движење (*Брканица и Пипни стој, Трка на броеви*).
- Учениците вежбаат различни движења на телото, имитирајќи животни (мечка, зајак, желка, жаба, змија).
- Учениците вежбаат трчање со промена на правец (змијулесто, цик-цак, напред – назад, лево – десно, во круг, со имитирање) со различна брзина и на различни дистанци.
- Учениците изведуваат едноножни и двоножни потскоци и скокови во место и движење со различни задачи (прескокнување на ниски чунови, јаже, поставени обрачи на под, ниски атлетски препреки, подни морнарски скали).
- Учениците изведуваат скокови од место и со залет во далечина, височина и длабочина со правилен отскок и доскок.
- Учениците учествуваат во скокање на поголема далечина, височина, длабочина со едноножен и двоножен одраз и залет (скок во далечина од место, наскок и скок на низок шведски сандак, наскок и скок од шведска клупа).
- Учениците учествуваат во штафетни игри со одење и трчање, со потскоци и скокови (*Школка, Поток, Прескокнување јаже*).
- Учениците играат игри со потскокнување на една и/или две нозе (*Плочка, Ластик, Борба на петли*).
- Учениците играат игри со јаже (индивидуално, во парови и групно) и игри со ластик (*Прескокнување јаже, Надвлекување со јаже, Тркање на запрежни коли*).
- Учениците индивидуално и во парови изведуваат фрлање и фаќање на полесна топка одбиена од сид на различни начини и растојанија (полесни одбојкарски гумени топки, лесни гумени топки, тениски топчиња).
- Учениците, поставени во парови, групи или во круг, изведуваат додавање и фаќање помала/поголема топка и фризби на помало и поголемо растојание со една и две раце. (Победник е оној кој последен ќе остане без да му падне топката.)
- Учениците се натпреваруваат во погодување цел со фрлање помало топче, поголема лесна топка и фризби (погудување обрач кој виси, погодување ниско поставен кош, погодување помал и поголем гол, нацртана цел на сид).
- Учениците играат игри по избор со фрлање топче, топка и фризби со една и две раце (*Гаѓање кегли, Избегнување удар со топка, Бројаница, Гаѓање мета, Кој најдалеку ќе фрли*).
- Учениците во правилен исправен став и држење на телото изведуваат гимнастичко одење (чекорење) на даден знак со промена на темпо и такт (одење со носење на книга на глава, гимнастичко чекорење, брзо постројување во една и две редици).
- Учениците изведуваат гимнастички движења во простор, без и со реквизити (движења со промена на правец и насока, движења со потфрлувања, тркалања, вртења, префрлувања на реквизити – топка, обрач, јаже, пластичен чун, палки, ленти).
- Учениците поставени пред гимнастички справи и реквизити на даден знак изведуваат вежби со тркалање, качување, клацкање, ползење и провлекување, viseње, нишање, рамнотежни положби, влечење и надвлекување, подигнување и носење (тркалање на рамна и коса површина, ползење по рамни и коси површини, провлекување под сегменти од шведски сандак, влечење и надвлекување со јаже, качување, слегување, viseње и нишање на рипстоли и ниско вратило, поставување во положба на вага, подигнување и носење на соученик и предмети).
- Учениците по ограничени и стеснети површини на даден знак се движат во одење и умерено трчање и се вртат налево, надесно и налево круг (нацртана поширока линија на под, шведска клупа, ниска греда).
- Учениците на даден знак со одреден ритам изведуваат вежби за обликување на телото без реквизити.

- Учениците на даден знак со одреден ритам изведуваат вежби за обликување на телото со реквизити (топки, обрачи, јажиња, пластични палки).
- Учениците изведуваат ритмички вежби и игри со топки, обрачи, палки, ленти со придружба на музика.
- Учениците, преку игри, изведуваат природни форми на движења со промена на правец: лево – десно, напред – назад (Лисицата ја менува дупката) и брзина (кога се доцни и кога е заморен/заморена).
- Учениците учествуваат во играње оро (оро по избор со едноставни чекори, на пример: „правото“).
- Учениците учествуваат во играње едноставен танц (едноставни танци по избор, танцов галоп чекор напред и на страна).
- Учениците играат игри со топка (*Топка преку ограда, Народна, Нека бие*).

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 работата 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, тютори 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 и 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 изведување на активностите,
- почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.

На почеток 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 потпросечното ниво на моторичкиот и физичкиот развој) или дава препорака за вклучување на детето во спортски клуб (доколку спаѓа во натпросечното ниво).

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, ролери).

Почеток на имплементација на наставната програма	учебна 2022/2023 година
Институција/носител на програмата	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 <i>Физичко и здравствено образование</i> за II одделение.	<div style="text-align: center;"> <p>Министерка за образование и наука, Мила Царовска, с.р.</p> <hr style="width: 20%; margin: 0 auto;"/> </div>