

**МИНИСТЕРСТВО ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА**

**БИРО ЗА РАЗВОЈ НА ОБРАЗОВАНИЕТО**



**Наставна програма**

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

**Скопје, 2023 година**

## ОСНОВНИ ПОДАТОЦИ ЗА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА

Наставен предмет	<i>Физичко и здравствено образование</i>
Вид/категорија на наставен предмет	Задолжителен
Одделение	VI (шесто)
Теми/подрачја во наставната програма	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <i>Физички и моторички раст и развој</i></li> <li>● <i>Атлетика</i></li> <li>● <i>Гимнастика и ритмика</i></li> <li>● <i>Спортски игри</i></li> <li>● <i>Народни ора и танци</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 душек, атлетски сталки, стартни блокови, ѓуле.</li> <li>• Помали и поголеми топки, тениски топчиња, балони и топки за спортски игри (ракометни, кошаркарски, одбојкарски и фудбалски – прилагодени во обемот и тежината според возраста на учениците).</li> <li>• Медицинки до 3 kg.</li> <li>• Обрачи, јажиња, ниски и високи чуневи – маркери за подлога, конусни маркери, ниски препони, палки, гумен ластик, координациски скали.</li> <li>• Справи од спортска гимнастика (вратило, разбој, алки).</li> <li>• Шведски сандак, рипстоли, шведска клупа, ниска греда, мал „јарец“, отскочна даска, морнарски скали, шведски скали, висечки јажиња, јаже за влечење.</li> <li>• Кошеви, мали и големи ракометни голови и одбојкарска мрежа, прилагодени според возраста на учениците.</li> <li>• Штоперица, сантиметарска пантлика, вага со висинометар, калипер.</li> <li>• Аудио систем.</li> </ul>
Норматив на наставен кадар	<p>Наставата по Физичко и здравствено образование во шесто одделение може да ја изведува лице кое е:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Професор по Физичко и здравствено образование – наставна насока, VII/1 или VI A (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**:

Ученикот/ученичката знае и/или умее:	
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/ѝ 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.8	да го организира сопственото време на начин кој ќе му/и овозможи ефикасно и ефективно да ги оствари поставените цели и да ги задоволи сопствените потреби;
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.12	да комуницира со другите и да се прецентрира себеси соодветно на ситуацијата;
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.
V-A.20	да го анализира, проценува и подобрува сопственото учење;
<i>Ученикот/ученичката 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.2	осознавањето на сопствениот идентитет придонесува за јакнење на самодовербата и јакнење на личноста;
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.5	од начинот на кој пристапува на решавањето на проблемите и разрешувањето на конфликтите зависи дали проблемите ќе бидат решени, односно дали конфликтите односно дали конфликтите ќе бидат разрешени;
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/и 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.
V-B.10	учењето е континуиран процес кој не завршува во училиште и не се ограничува на формалното образование.

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.

## РЕЗУЛТАТИ ОД УЧЕЊЕ

Тема: **ФИЗИЧКИ И МОТОРИЧКИ РАСТ И РАЗВОЈ**

Вкупно часови: Континуирана примена на секоја наставен час (во воведниот и подготвителниот дел)

### Резултати од учење

Ученикот/ученичката ќе биде способен/на:

1. правилно да изведува вежби за обликување на телото без реквизити, со реквизити и на справи.

Ученикот/ученичката ќе развие:

2. свесност за потребата од примена на здравствено хигиенските навики.

### Содржини (и поими)

- Функционален развој (аеробна и анаеробна издржливост)
- Моторички развој (сила, брзина, флексибилност, координација)
- Локомоторен апарат (правилно држење на телото, сколиотично, кифотично и лордотично држење на телото, рамни стапала, прекумерна тежина)

### Стандарди за оценување

- Правилно изведува комплекси на вежби за обликување на телото без реквизити (истегнување, јакнење и лабавење во сите положби, ставови и движења).
- Правилно изведува комплекси на вежби за обликување на телото со реквизити (истегнување, јакнење и лабавење со палка, јаже, обрач, топка).
- Правилно изведува вежби за обликување на телото во парови.
- Избира соодветна вежба за развој на моторичките и функционални способности.

### Примери за активности

- Учениците изведуваат комплекс вежби за истегнување, јакнење и лабавење на мускулните групи на вратот, раменскиот дел и горните екстремитети.
- Учениците изведуваат комплекс вежби за истегнување, јакнење и лабавење на мускулните групи на трупот стомачна и грбна мускулатура.
- Учениците изведуваат комплекс вежби за истегнување, јакнење и лабавење на мускулните групи на карличниот дел и долните екстремитети.
- Учениците изведуваат комплекс вежби за истегнување, јакнење и лабавење на целата мускулатура во партер (во различни положби).
- Учениците изведуваат комплекс вежби за истегнување, јакнење и лабавење на целата мускулатура користејќи реквизити (палка, топка, чуњеви, обрач).
- Учениците изведуваат вежби за истегнување, јакнење и лабавење на справи и покрај справи (рипстоли, шведска клупа, ниска греда)

<ul style="list-style-type: none"> <li>Учениците изведуваат вежби за истегнување, јакнење и лабавење во парови според својата висина и тежина.</li> <li>Учениците изведуваат комплекс на поединечни и во комбинација поскоци и скокови во место и движење.</li> <li>Учениците индивидуално демонстрираат комплекси на вежби.</li> </ul> <p>Наставникот прво ја објаснува и демонстрира вежбата, а потоа ја изведуваат учениците. При изведбата наставникот континуирано ги следи и ги коригира евентуални грешки.</p>	
<p>Тема: <b>АТЛЕТИКА</b>  Вкупно часови: <b>24<sup>1</sup></b></p>	
<p><b>Резултати од учење</b>  Ученикот/ученичката ќе биде способен/на да:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>применува правилна техника на низок страт и брзо трчање и техника на висок старт и истрајно трчање;</li> <li>применува правилни техники на скокања во далечина и височина;</li> <li>применува правилна техника на фрлања и погодување на цел;</li> <li>препознава и применува основна техника на фрлање ѓуле.</li> </ol>	
<b>Содржини (и поими)</b>	<b>Стандарди за оценување</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Истрајно трчање – висок старт</li> <li>Брзо трчање – низок старт</li> <li>Скок во далечина од место</li> <li>Скок во далечина „згрчена техника“</li> <li>Скок во височина „стредел“ (опчекорна техника)</li> <li>Фрлање топче и погодување цел</li> <li>Фрлање ѓуле</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Изведува правилна техника на висок старт.</li> <li>Правилно трча со умерено темпо до 400 метри.</li> <li>Изведува правилна техника на низок старт.</li> <li>Правилно брзо трча до 60 метри.</li> <li>Изведува правилна техника на скок во далечина од место.</li> <li>Изведува правилна техника на скок во далечина со оптимален залет „згрчено“.</li> <li>Изведува правилна техника на скок во височина “стредел“ (опчекорна техника), со оптимален залет.</li> <li>Изведува фрлање на топче во определена цел на далечина до 15 метри.</li> <li>Изведува правилна школска техника на фрлање ѓуле.</li> </ul>

<sup>1</sup> Во сите наставни теми бројот на часовите може да се менува во зависност од просторно–материјалните и технички услови во училиштето, од предзнаењата, вештините и способностите на учениците, креативноста на наставникот и климатските фактори.

## Примери за активности

- Учениците изведуваат техника на координирани движења на раце и нозе при трчање.
- Учениците трчаат и прескокнуваат преку поставени препреки (палици, координациски скали, ниски препони, медицинки).
- Учениците изведуваат истрајно трчање со умерено темпо до 400 метри.
- Учениците изведуваат брзо трчање од различни почетни положби (седење, лежење на грб или на стомак, клечење и сл.).
- Учениците изведуваат трчање со прогресија (забрзување - успорување).
- Учениците трчаат со низок старт до 60 метри.
- Учениците трчаат со низок старт до 60 метри со мерење време.
- Учениците учествуваат во штафетни игри со брзо трчање, без и со реквизити (натпреварување).
- Учениците изведуваат поединечни двоножни и едноножни потскоци и скокови.
- Учениците изведуваат двоножни и едноножни потскоци и скокови во комбинација.
- Учениците изведуваат двоножни и едноножни потскоци и скокови со јаже.
- Учениците изведуваат двоножни и едноножни потскоци и скокови на координациски подни скали.
- Учениците изведуваат двоножни и едноножни потскоци и скокови преку ниски препони.
- Учениците изведуваат скок во далечина од место.
- Учениците изведуваат скок во далечина од место со мерење на должината на скокот.
- Учениците изведуваат скок во далечина техника „згрчено“ со мал залет во одење од два до три чекори и со нагазување на одразната нога на горен дел од шведски сандак.
- Учениците изведуваат скок во далечина техника „згрчено“ со мал залет во одење преку ниска препона.
- Учениците изведуваат скок во далечина техника „згрчено“ со поголем залет во одење.
- Учениците изведуваат скок во далечина техника „згрчено“ со залет во трчање до шест чекори.
- Учениците изведуваат скок во далечина со залет, техника „згрчено“ (мерење на должина на скокот).
- Учениците од место на голем атлетски душек без препрека изведуваат скок во височина опчекорна техника (“стредел”).
- Учениците од место на голем атлетски душек на ниско поставена препрека (јаже или ластик) изведуваат скок во височина опчекорна техника (“стредел”).
- Учениците во одење од два до три чекори на голем атлетски душек на ниско поставена препрека (јаже или ластик) изведуваат скок во височина опчекорна техника (“стредел”).
- Учениците во трчање со умерено темпо од неколку чекори на голем атлетски душек изведуваат скок во височина опчекорна техника (“стредел”) со постапно зголемување на висината на препреката.
- 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 краток залет до три чекори.
- Учениците изведуваат фрлање медицинка во далечина до 1 kg со две раце.
- Учениците изведуваат гаѓање со топче во цел до 15 метри.
- Учениците изведуваат гаѓање со топче во подвижна цел. (обрач, топка...).
- Учениците учествуваат во штафетни и елементарни игри со фрлања.
- Учениците учествуваат во штафетни игри со елементи од трчање, скокање и фрлање.
- Учениците со помала топка изведуваат школска техника на фрлање ѓуле.
- Учениците со ѓуле или медицинка до 1 кг. изведуваат школска техника на фрлање ѓуле.
- Учениците фрлаат ѓуле од 1 кг. - школска техника.

Наставникот прво ги објаснува и демонстрира техниките на елементите од атлетика, а потоа учениците ги изведуваат. Наставникот континуирано ја следи изведбата на активностите, ги мотивира учениците, укажува на грешките, ги истакнува најдобро изведените техники на од страна на учениците и се грижи за нивната безбедност.

Тема: **ГИМНАСТИКА И РИТМИКА**

Вкупно часови: **24**

#### Резултати од учење

Ученикот/ученичката ќе биде способен/на да:

1. изведува правилни техники на елементи од партерна гимнастика
2. изведува правилна техника на поединечни елементи и вежби на гимнастички справи
3. изведува прескоци
4. изведува движења и елементи на шведска клупа и ниска греда
5. применува техники на ритмички движења, со и без музика

#### Содржини (и поими)

- **Гимнастика**
  - Вежби на партер
  - Вежби на гимнастички справи
  - Прескоци преку „јарец“
  - Движења и вежби на шведска клупа и ниска греда

#### Стандарди за оценување

- Изведува правилна техника на поединечни елементи на партер (колут напред, колут назад, „свеќа“, „мост“ и челна вага).
- Изведува правилна техника со поврзани најмалку два елементи во партер (колут напред, колут назад, „свеќа“, „мост“ и челна вага).
- Изведува (со помош) стој на раце со опирање на нозете на сид.
- Изведува правилна техника на висување и нишање на гимнастички справи поставени на оптимална височина (рипстоли, вратило, разбој, алки).



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Изведува техники на прескокнување преку „јарец“ разножно, поставен на оптимална висина според возраста.</li> <li>• Применува состав на елементи на шведска клупа и ниска греда (одење, потскокнување, вртење, чучнување, челна вага и доскокнување).</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 со правилно држење на телото.</li> <li>• Изведува поврзани потскоци и скокови во одење и трчање (детски, мачкини, галоп, „ножици“, еленски скок, далеку високи скокови).</li> <li>• Изведува ритмички движења и вежби со реквизити по слободен избор со музика.</li> </ul>
<p><b>Примери за активности</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <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> <li>• Учениците со помош и самостојно изведуваат колут назад на коса рамнина.</li> <li>• Учениците со помош и самостојно изведуваат колут назад на рамна подлога.</li> <li>• Учениците со помош и самостојно изведуваат „свеќа“.</li> <li>• Учениците со помош и самостојно изведуваат „мост“.</li> <li>• Учениците со помош или самостојно изведуваат стој на глава со опирање на нозете на сид.</li> <li>• Учениците со помош и самостојно изведуваат стој на раце со опирање на нозете на сид или рипстол, со помош и самостојно.</li> <li>• Учениците ги поврзуваат научените елементи од партерна гимнастика во композиција од најмалце два елементи (колут напред, колут назад, „свеќа“ и „мост“).</li> <li>• Учениците изведуваат натскок згрчено на шведски сандак со двоножен одраз од отскочна даска.</li> <li>• Учениците со помош и самостојно изведуваат прескокнување преку мал „јарец“ разножно (со зголемување на залетот).</li> <li>• Учениците со помош и самостојно изведуваат висување и техника на занишување со нишање на гимнастички справи (рипстоли, вратило, алки, разбој).</li> <li>• Учениците поединечно изведуваат гимнастичко одење, одење со потклекнување, детски потскок, вртење (180°) и вага на право обележена линија на под.</li> <li>• Учениците со помош и самостојно поединечно изведуваат гимнастичко одење, одење со потклекнување, детски потскок, вртење (180°), вага и двоножен доскок на шведска клупа и ниска греда.</li> <li>• Учениците со помош и самостојно изведуваат поврзани во композиција елементи на шведска клупа и ниска греда (гимнастичко одење, одење со потклекнување, потскоци, вртење (90° и 180°), вага, двоножен доскок).</li> <li>• Учениците совладуваат полигони со усвоени елементи од гимнастика.</li> </ul>	

- 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 (детски потскоци, далекувисок скок, мачешки скок, кадет скок, еленски скок).
- Учениците изведуваат поврзани ритмички движења по слободен избор на реквизити, без и со музика (обрач, јаже, лента, топка).

Наставникот објаснува, демонстрира и асистира при изведувањето на техниките на елементите од гимнастика и ритмика. Континуирано ги следи активностите на учениците и укажува на евентуалните грешки, ги мотивира учениците истакнувајќи ги најдобрите техники на изведување од страна на учениците и се грижи за безбедност на часот.

Тема: **СПОРТСКИ ИГРИ**

Вкупно часови: **48**

### Резултати од учење

Ученикот/ученичката ќе биде способен/на да:

1. применува поединечни и во комбинација елементи од техника на спортските игри (ракомет, кошарка, одбојка, фудбал);
2. применува усвоени елементи од техника во игра на мал и стандарден простор;
3. ги знае и ги применува елементарните правила на спортските игри.

Ученикот/ученичката ќе развие свесност за:

4. потреба од примена на правилата во игра и почитување на играчите од сопствената и противничката екипа

### Содржини (и поими)

### Стандарди за оценување

- **Ракомет**

(Ракометна техника, ракометен терен, ракометен гол и ракометна топка)

- Применува поединечно елементи од ракометната техника во место (примање, додавање, водење во место, шутирање).
- Изведува техники на примање и додавање на топка во движење во парови.
- Изведува техники на праволиниско ракометно водење со застанување и водење со промена на правец и брзина на движење во одење и трчање.
- Изведува техники на шутирање во гол од место во одење и трчање.
- Ги применува ракоментните техники и правила во игра.
- Ги наведува димензиите на ракоментниот терен, димензиите на голот и карактеристиките на ракометна топка.

- **Кошарка**

(Кошаркарска техника, кошаркарски терен, кош и кошаркарска топка)

- Применува поединечно елементи од кошаркарската техника во место (примање, додавање, водење во место, шутирање во кош).
- Изведува техники на примање и додавање топка во движење во парови.
- Изведува техники на праволиниско кошаркарско водење со застанување и водење со промена на правец и брзина на движење во одење и трчање.
- Изведува техники на шутирање во кош од место.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ги применува кошаркарските техники и правила во игра.</li> <li>• Ги наведува димензиите на кошаркарскиот терен, висината на кошот и карактеристиките на кошаркарската топка.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Одбојка</b> (Одбојкарска техника, одбојкарски терен, мрежа и одбојкарска топка)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Применува поединечно елементи од одбојкарска техника во парови (одбивање на топка со прсти и подлактица).</li> <li>• Применува поединечно елементи од одбојкарска техника во парови преку поставена мрежа (одбивање на топка со прсти и подлактица).</li> <li>• Применува техника на школски сервис преку ниско поставена мрежа.</li> <li>• Применува комбинирано повеќе елементи од одбојкарска техника преку мрежа.</li> <li>• Ги применува одбојкарските техники и правила во игра.</li> <li>• Ги наведува димензиите на одбојкарскиот терен и на мрежата и карактеристиките на одбојкарската топка.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Фудбал / фудзал</b> (Фудбалска техника – фудбал/фудзал, фудбалски/фудзал терен, гол, топка)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Применува поединечно елементи од фудбалската техника во место (примање, додавање).</li> <li>• Изведува техники на примање и додавање топка во движење во парови.</li> <li>• Изведува техники на праволиниско водење со застанување и водење со промена на правец и брзина на движење во одење и трчање.</li> <li>• Изведува техники на шутирање во гол од место и во одење.</li> <li>• Ги применува техниките и правилата при играње мал фудбал.</li> <li>• Ги наведува димензиите на фудбалскиот/фудзал терен и гол и карактеристиките на фудбалска/фудзал топка.</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 една рака, комбинирано кружење со топка околу телото, главата и нозете, префрлување на топката од една во друга рака...).</li> <li>• Елементарна игра во парови - “кој прв со раце ќе земе ракометната топка“ (во стоење, клекната положба, во седење...).</li> <li>• Учениците поединечно изведуваат додавање и примање топка во ракомет одбиена од сид со десна и лева рака во висина на раменици, над глава и одбиена од подлога и со постапно зголемување на растојанието.</li> <li>• Учениците во парови изведуваат ракометно додавање и примање топка во место со десна и лева рака во висина на раменици и одбиена од подлога.</li> <li>• Учениците во тројки, изведуваат ракометно додавање и примање топка во место со десна и лева рака) во висина на раменици и одбиена од подлога.</li> <li>• Учениците поделени во парови изведуваат ракометно додавање и примање топка во движење со десна и лева рака со освојување простор.</li> </ul>	

- Поделени во група од три ученика, изведуваат ракометно додавање и примање топка во движење со десна и лева рака и со освојување простор.
- Учениците изведуваат ракометно водење топка во место и во одење (со подобрата, со послабата рака и наизменично – комбинирано)
- Учениците изведуваат ракометно водење топка комбинирано во место, во одење и трчање (со подобрата, со послабата рака и наизменично, со помала и поголема брзина).
- Учениците изведуваат ракометно слалом водење топка со лева и десна рака во одење и трчање помеѓу препреки (ниски чињеви) со различна брзина на движење.
- Учениците во парови со движење во одење и трчање наизменично додаваат и примаат топка комбинирано со водење на топка.
- Учениците со поставен ученик како голман, изведуваат шутирање во гол од место од помала и поголема далечина.
- Учениците со поставен ученик како голман, изведуваат шутирање во гол од место со одење и трчање без скок од помала и поголема далечина.
- Учениците со поставен ученик како голман изведуваат шутирање во гол од место со одење и трчање со скок од помала и поголема далечина.
- Учениците на еден гол во игра и натпревар на помал простор и на стандарден ракометен простор применуваат научени елементи од ракометната техника и ги усвојуваат елементарните ракометни правила.
- Учениците на два гол во игра и натпревар на помал простор и на стандарден ракометен простор применуваат научени елементи од ракометната техника и ги усвојуваат елементарните ракометни правила.
- 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...).
- Елементарна игра во парови - “кој прв со раце ќе земе кошаркарската топка“ (во стоење, клакната положба, во седење...).
- Учениците поединечно изведуваат додавање и примање топка во кошарка одбиена од сид со две и една рака (во висина на гради, над глава и одбиена од подлога) со постапно зголемување на растојанието.
- Учениците во парови изведуваат кошаркарско додавање и примање топка во место со две и една рака во висина на раменици, на гради, над глава и одбиена од подлога, со постапно зголемување на растојанието.
- Учениците во тројки, изведуваат кошаркарско додавање и примање топка во место наизменично со две и една рака во висина на раменици, на гради, над глава и одбиена од подлога, со постапно зголемување на растојанието.
- Учениците поделени во парови изведуваат кошаркарско додавање и примање топка во движење со две и една рака со освојување простор.
- Учениците изведуваат кошаркарско водење топка во место и во одење (со подобрата, со послабата рака и наизменично – комбинирано).
- Учениците изведуваат кошаркарско водење на топка комбинирано во место, во одење и трчање (со подобрата, со послабата рака и наизменично, со помала и поголема брзина).
- Учениците изведуваат кошаркарско водење топка во различни правци (напред, назад, лево, десно).
- Учениците изведуваат кошаркарско слалом водење топка со лева и десна рака во одење и трчање помеѓу препреки (ниски чињеви) со различна брзина на движење.
- Учениците во парови со движење во одење и трчање наизменично додаваат и примаат топка комбинирано со водење на топка.
- Учениците од место изведуваат шутирање во кош поставен на соодветна висина според возраста, од помало и поголемо растојание.

- Учениците од водење на топка во одење и трчање со застанување, од место изведуваат шутирање во кош поставен на соодветна висина според возраста или на стандарден кош од помало и поголемо растојание.
- Учениците од место изведуваат десен или лев двочекор и шутирање во кош поставен на соодветна висина според возраста, со нагазување на десната и левата нога на видно обележани места.
- Учениците од водење на топка во одење со застанување, изведуваат десен или лев двочекор и шутирање во кош поставен на соодветна висина според возраста или на стандарден кош од помало и поголемо растојание, со нагазување на десната и левата нога на видно обележани места.
- Учениците од водење на топка во одење без застанување, изведуваат десен или лев двочекор и шутирање во кош поставен на соодветна висина според возраста или на стандарден кош од помало и поголемо растојание, со нагазување на десната и левата нога на видно обележани места.
- Учениците од водење на топка во трчање без застанување, изведуваат десен или лев двочекор и шутирање во кош поставен на соодветна висина според возраста или на стандарден кош од помало и поголемо растојание, со нагазување на десната и левата нога на видно обележани места.
- Учениците изведуваат штафетни и елементарни игри со усвоени елементи од кошаркарската техника (додавање, примање, водење, шутирање во кош) и во комбинација со елементи од други спортови.
- Учениците играат и се натпреваруваат во игра на еден кош поставен на соодветна висина според возраста, применувајќи научени елементи од кошаркарската техника и воедно усвојувајќи ги основните кошаркарски правила.
- Учениците играат и се натпреваруваат во мини кошарка на помал простор на два коша, со поставенени кошеви на соодветна висина според возраста, применувајќи научени елементи од кошаркарската техника и воедно усвојувајќи ги основните кошаркарски правила.
- Учениците индивидуално со потфрлување изведуваат одбивање топка со прсти над глава (во слободен простор одбиваат топка со потфрлување на различни висини).
- Елементарна игра во парови - “кој прв со раце ќе земе одбојкарската топка” (во стоење, клакната положба, во седење).
- Учениците поединечно во паралелен и дијагонал одбојкарски став изведуваат одбивање топка со прсти и подлактица од сид во висина над глава (средно, високо и ниско додавање, на помало и поголемо растојание).
- Учениците во место и во парови, во паралелен и дијагонал одбојкарски став, со потфрлување изведуваат одбивање со прсти и подлактица (средно, високо и ниско додавање, на помало и поголемо растојание).
- Учениците во клакната положба, во положба на коленици и седната во парови со потфрлување на топката со две раце изведуваат одбивање на топка со прсти и подлактица.
- Учениците во парови со потфрлување на топка лево и десно изведуваат наизменично одбивање на топка со прсти па со подлактица, со менување на растојанието.
- Учениците во место во парови изведуваат наизменично одбивање на топка со прсти со менување на растојанието.
- Учениците во место во парови изведуваат наизменично одбивање на топка со подлактица со менување на растојанието.
- Учениците во група од повеќе ученици поставени во круг изведуваат одбивања на топка со прсти и подлактица.
- Учениците изведува техники на одбивање топка во одбојка со прсти и подлактица, во парови, на различни растојанија, преку поставена мрежа на соодветна висина според возраста.

- Учениците изведува техники на одбивање топка во одбојка со прсти и подлактица во групи од 3 до 6, преку поставена мрежа на соодветна висина според возраста.
- Учениците во парови и во дијагонален одбојкарски став изведува техника на школски одбојкарски сервис на помало растојание до 5 метри.
- Учениците во парови и во дијагонален одбојкарски став изведува техника на школски одбојкарски сервис со постапно зголемување на растојанието.
- Учениците во парови изведуваат техника на школски одбојкарски сервис на помало и поголемо растојание, преку поставена мрежа на соодветна висина според возраста.
- Учениците преку поставена мрежа на соодветна висина според возраста, ви игра и натпревар применуваат научени елементи од одбојкарската техника и ги усвојуваат елементарните одбојкарски правила.
- Елемантарна игра во парови - “кој прв со нога ќе земе фудбалската топка” (во стоење, клакната положба, во седење).
- Учениците индивидуално од сид во место изведуваат елементарна техника на додавање и примање топка во фудбал со внатрешниот дел на стапалото на помало и поголемо растојание.
- Учениците индивидуално од сид во место изведуваат елементарна техника на додавање и примање топка во фудбал со средниот дел на стапалото на помало и поголемо растојание.
- Учениците индивидуално од сид во место изведуваат елементарна техника на додавање и примање топка во фудбал со надворешниот дел на стапалото на помало и поголемо растојание.
- Учениците во место во парови изведуваат елементарна техника на додавање и примање топка во фудбал со внатрешниот, средниот, и надворешниот дел на стапалото на помало и поголемо растојание.
- Учениците во одење и трчање во парови изведуваат елементарна техника на додавање и примање топка во фудбал со внатрешниот, средниот, и надворешниот дел на стапалото на помало и поголемо растојание.
- Учениците во одење и трчање во тројки изведуваат елементарна техника на додавање и примање топка во фудбал со внатрешниот, средниот, и надворешниот дел на стапалото на помало и поголемо растојание.
- Учениците изведуваат водење топка со внатрешниот дел на стапалото (на помало и поголемо растојание и со помала и поголема брзина).
- Учениците изведуваат водење топка со средниот дел на стапалото (на помало и поголемо растојание и со помала и поголема брзина).
- Учениците изведуваат водење топка со надворешниот 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 комбинирано водење топка комбинирано во одење и трчање со внатрешен, среден и надворешен дел на стапалото (со подобрата, со послабата нога и наизменично, со помала и поголема брзина).
- Учениците изведуваат фудбалско слалом водење топка со лева и десна нога во одење и трчање помеѓу препреки, со внатрешен, среден и надворешен дел на стапалото (со подобрата, со послабата нога и наизменично, со помала и поголема брзина).
- Учениците во парови со движење во одење и трчање наизменично додаваат и примаат топка со внатрешен, среден и надворешен дел на стапалото комбинирано со водење на топка.

- Учениците во троки со движење во одење и трчање наизменично додаваат и примаат топка со внатрешен, среден и надворешен дел на стопалото комбинирано со водење на топка.
- Учениците изведуваат индивидуално жонглирање со нозе, колена и глава (во слободен простор).
- Учениците изведуваат шутирање во гол во фудбал од место, со средниот и внатрешниот дел на стапалото, од различни растојанија.
- Учениците изведуваат шутирање во гол во фудбал со залет во одење и трчање, со средниот и внатрешниот дел на стапалото, од различни растојанија.
- Учениците изведуваат шутирање во гол во фудбал, со погодување одредена цел на различни растојанија (цел маркирана со бројки, мал гол, обрач, чуњеви и др...).
- Учениците изведуваат штафетни и елементарни игри со усвоени елементи од фудбал (штафетни игри со додавање, примање, водење, погодување цел и др....
- Учениците на мали голови играат и се натпреваруваат применуваат научени елементи од фудбалската техника и ги усвојуваат елементарните фудбалски правила.
- Учениците на ракометни голови играат и се натпреваруваат применуваат научени елементи од фудбалската техника и ги усвојуваат елементарните фудбалски правила.
- Наставникот укажува на грешки и корегира при изведувањето на елементите од техника на спортските игри, а воедно и ги истакнува најдобрите техники на изведување од страна на учениците.

Наставникот прво ги објаснува и демонстрира техниките на спортските игрите и континуирано ја следи изведбата на активностите, ги мотивира учениците, укажува на грешките, ги истакнува најдобро изведените техники од страна на учениците и се грижи за нивната безбедност.

Тема: **НАРОДНИ ОРА И ТАНЦИ**

Вкупно часови: **12**

### Резултати од учење

Ученикот/ученичката ќе биде способен/на да:

1. игра народни ора од три етнички заедници од Северна Македонија;
2. изведува танцови чекори од стандарден, латиноамерикански и модерен танц.

### Содржини (и поими)

### Стандарди за оценување

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Народни ора</b></li> <li>- Традиционални народни ора.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Препознава традиционални ора од различни етнички заедници од државата според чекорите (без музика)</li> <li>• Изведува три традиционални ора од различни етнички заедници од државата</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Танци</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Препознава стандарден танц, латиноамерикански танц и модерен танц, според чекорите (без музика).</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Стандардни танци (англиски валцер)</li> <li>- Латиноамерикански танци (“ча-ча-ча”, рокенрол, твист)</li> <li>- Модерни танци (хип-хоп)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Изведува основни чекори и движења на два од танците со музика (стандарден, латиноамерикански и/или модерен танц).</li> </ul>
<p><b>Примери за активности</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Учениците изведуваат поединечни чекори и движења од македонски традиционални народни ора и ора од различни етнички заедници (без музика).</li> <li>• Учениците изведуваат поврзани чекори и движења од истите народни традиционални ора со музика.</li> <li>• Учениците индивидуално изведуваат основни чекори на англиски валцер, “ча-ча-ча”, рокенрол и твист без музика, а потоа ги повторуваат со музика. На крајот го играат танцот во парови.</li> <li>• Учениците индивидуално изведуваат различни чекори од хип хоп според сопствената креативност, на музика.</li> </ul> <p>Прво наставникот ги објаснува и демонстрира танцовите чекори и движења, а потоа учениците ги изведуваат. Наставникот континуирано ги следи учениците и укажува на евентуалните грешки, ги мотивира учениците истакнувајќи ги најдобрите изведби.</p>	

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

Наставникот обезбедува инклузивност во работата и реализацијата на планираните тематски содржини преку вклучување на сите ученици во сите активности за време на часот. Преку реализацијата на наставата, наставникот му овозможува на секое дете да биде физички, когнитивно и емоционално ангажирано преку користење на соодветни приоди (индивидуализација, диференцијација, тимска работа, соученичка поддршка), обезбедувајќи оптимален биолошки и психолошки развој и многу важна социјална инклузија.

При работата со учениците со попреченост се подготвува и инплементира индивидуален образовен план со прилагодени резултати од учење и стандарди за оценување и секогаш кога е можно се користи дополнителна поддршка од други стручни лица (лични и образовни асистенти, образовни медијатори, татори волонтери и професионалци од училиштата со ресурсен центар).

При реализација на активностите на часот, 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, а тоа воедно значи дека при формирањето на групите за работа и учествата во активности 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 по националност од различните наставни јазици е особено важно за групните активности и игри, а 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

Во текот на учебната година, учениците од VI-то одделение (прво тримесечие, прво полугодие и трето тримесечие) наставникот ги оценува учениците со описни оценки, додека на крајот од учебната година се оценуваат со бројчана сумативна оценка.

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.

При следењето и анализата на ефектите од наставата по физичко и здравствено образование во текот на учебната година, наставникот континуирано ги вреднува и оценува:

- напредокот при усвојувањето на елементите од спортските техники;
- активната вклученост за време на часот;
- соработката со соучениците во изведувањето на активностите;
- почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.

На крајот од учебната година ученикот добива бројчана сумативна оценка која е детерминирана главно од горенаведените аспекти на континуирано вреднување и оценување на учениците и не зависи од талентот на ученикот за успешна реализација на конкретна активност вклучена во програмата.

Наставникот обезбедува вклучување на сите ученици во сите активности за време на часот. Притоа, ги користат податоците добиени од мерењето на моторичкиот и физичкиот раст и развој на секој ученик. Следењето на физичкиот раст и развој и моторичките способности наставникот ги спроведува на почетокот и на крајот од учебната година, од областа на кардиореспираторната издржливост (проценка на аеробниот капацитет), составот на телото (BMI – индекс на телесна маса, обем на половината), мускулната сила, издржливоста на мускулната сила, флексибилноста, брзината, агилноста и координацијата.

Наставникот при спроведувањето на мерењата ги организира условите за работа и просторниот распоред. Потребно е да ги запознае учениците со значењето на проценувањето и мерењето на моторичкиот и физичкиот раст и развој, како и од поставување на остварлива цел за подобрување на вредностите што ќе предизвикаат задоволството кај секој ученик. Учениците се мотивираат во насока на подобрување на своите резултати, а наставникот има задача да ги препознае и награди постигнувањата во остварување на целта.

Резултатите од тестовите кои се применуваат за проценка на нивоата на моторичките способности и мерењата што се прават заради увид во морфолошкиот статус на учениците, не треба да се поврзани со сумативната оценка на учениците по предметот физичкото и здравственото образование.

## 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>	учебна 2023/2024 година
<b>Институција/ носител на програмата</b>	Биро за развој на образованието
<b>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 VI одделение.</b>	бр. 08-3170/8 15.3.2023 година  Министер за образование и наука, Doc. Dr. Jeton Shaqiri, с.р.  _____