МИНИСТЕРСТВО ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА

БИРО ЗА РАЗВОЈ НА ОБРАЗОВАНИЕТО

Наставна програма

Физичко и здравствено образование

за VIII одделение

Скопје, 2025 година

ОСНОВНИ ПОДАТОЦИ ЗА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА

Наставен предмет	Физичко и здравствено образование
Вид/категорија на наставен предмет	Задолжителен
Одделение	VIII (осмо)
Теми/подрачја во наставната програма	• ***Физички и моторички раст и развој*** • ***Атлетика*** • ***Гимнастика*** • ***Спортски игри*** • ***Ритмички танцови структури (народно ора, танц, аеробик и фитнес)***
Број на часови	3 часа неделно / 108 часа годишно
Опрема и средства	• Гимнастички душеци, атлетски душек, атлетски сталки, стартни блокови, ѓуле. • Стандардна големина и тежина на топки за спортски игри (ракометни, кошаркарски, одбојкарски и фудбалски). • Обрачи, јажиња, медицински топки, ниски и високи чуневи – маркери за подлога, конусни маркери, ниски препони, палки, гумен ластик, координациски скали. • Аеробик - фитнес подлоги. • Степер клупи. • Аудио систем. • Штафетни палки. • Справи од спортска гимнастика (вратило, разбој, алки). • Шведски сандак, рипстоли, шведска клупа, ниска греда, „јарец“, отскочна даска, морнарски скали, шведски скали, висечки јажиња, јаже за влечење. • Кошеви, ракометни голови и одбојкарска мрежа. • Штоперица, сантиметарска пантлика, вага со висинометар, калипер.
Норматив на наставен кадар	Наставата по Физичко и здравствено образование во осмо одделение може да ја изведува лице кое е: • Професор по Физичко и здравствено образование – наставна насока, VII/1 или VI A (според МРК) и 240 ЕКТС.

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 оргнизира 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 прецентира 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-А.19	да дава предлози, да разгледува различни можности и да ги предвидува последиците со цел да изведува заклучоци и да донесува рационални одлуки.
V-А.20	да го анализира, проценува и подобрува сопственото учење;
	Ученикот/ученичката разбира и прифаќа дека:
V-Б.1	грижата за сопственото тело и редовното практикување физички активности се важни услови за обезбедување физичко и ментално здравје;
V-Б.2	осознавањето на сопствениот идентитед придонесува за јакнење на самодовербата и јакнење на личноста;
V-Б.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-Б.4	секоја постапка која ја презема има последици по него/неа и/или по неговата/нејзината околина;
V-Б.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-Б.7	иницијативноста, упорноста, истрајноста и одговорноста се важни за спроведување на задачите, остварување на целите и надминување на предизвиците во секојдневните ситуации;
V-Б.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-Б.9	барањето повратна информација и прифаќањето конструктивна критика водат кон личен напредок на индивидуален и социјален план;
V-Б.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.

	Ученикот/ученичката знае и/или умее:
VI-А.5	да ги разбира разликите меѓу луѓето по која било основа (родова и етничка припадност, возраст, способности, социјален статус итн.);
VI-А.6	да препознава присуство на стереотипи и предрасуди кај себе и кај другите и да се спротивставува на дискриминација;
VI-А.7	да препознава манифестација на вербално и физичко насилство во сопственото опкружување, да ги согледува последиците од насилството и да се спротиставува на него;
VI-А.9	да препознае ранливи групи во општеството и да учествува во и да подржува хуманитарни и волонтерски акции;
VI-А.10	да се заштити себе си и другите во кризни ситуации и при елементарни непогоди;

VI-А.11	да ги применува правилата и прописите за безбедно учество во сообраќајот;
VI-А.18	критички да анализира закани од небалансираниот развој врз животната средина и активно да придонесува кон нејзината заштита и унапредување;

	Ученикот/ученичката разбира и прифаќа дека:
VI-Б.1	не смее да прави дискриминација врз основа на разликите меѓу луѓето (родова и етничка припадност, возраст, способности, социјален статус, сексуална ориентација, итн.);
VI-Б.2	сите луѓе, вклучувајќи ги и децата, имаат право да ги изразуваат своите мислења и ставови и да учествуваат во донесувањето одлуки кои се поврзани со нивните потреби и интереси.

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 избере и примени вежби за обликување на телото во зависност на активностите во главниот дел на часот.
2. да препознава активности и вежби за функционален и моторички развој.

Ученикот/ученичката ќе развие и применува:

1. здравствено хигиенски навики.

Содржини (и поими)	**Стандарди за оценување**
• Функционален развој (аеробна и анаеробна издржливост – интензитет и обем) • Моторички развој (сила, брзина, флексибилност, координација – интензитет и обем)	• Правилно избира, применува и дозира број на повторувања на комплекси на вежби за обликување на телото во различни ставови и положби без реквизити (истегнување, јакнење и лабавење) индивидуално и во парови. • Правилно избира, применува и дозира број на повторувања на комплекси на вежби за обликување на телото во различни ставови и положби со реквизити (истегнување, јакнење и лабавење) индивидуално и во парови. • Правилно применува и дозира (проценува интензитет на оптеретување) при соодветни вежби и активности за развој на моторичките и функционални способности. • Применува здравствено хигиенски навики.

Примери за активности

- Учениците индивидуално применуваат комплекси на вежби за истегнување, јакнење и лабавење на сите мускулни групи во положба на стоење.
- Учениците во парови применуваат комплекси на вежби за истегнување, јакнење и лабавење на сите мускулни групи во положба на стоење.
- Учениците индивидуално применуваат комплекси на вежби за истегнување, јакнење и лабавење на сите мускулни групи во седната положба.
- Учениците во парови применуваат комплекси на вежби за истегнување, јакнење и лабавење на сите мускулни групи во седната положба.
- Учениците индивидуално применуваат комплекси на вежби за истегнување, јакнење и лабавење на сите мускулни групи во легната положба.

- Учениците во парови применуваат комплекси на вежби за истегнување, јакнење и лабавење на сите мускулни групи во легната положба.
- Учениците индивидуално и во парови демонстрираат и применуваат комплекси на вежби за истегнување, јакнење и лабавење на сите мускулни групи во различни ставови и положби.
- Учениците индивидуално избираат и применуваат со различен обем и интензитет комплекси на вежби за истегнување, јакнење и лабавење на сите мускулни групи во сите ставови и положби според последователните активности во главниот дел на часот.
- Учениците индивидуално избираат и применуваат комплекс вежби со различен обем и интензитет за истегнување, јакнење и лабавење на сите мускулни групи со користење на реквизити (палка, топка, чуњеви, обрач, јаже и др...), според последователните активности во главниот дел на часот.
- Учениците индивидуално избираат и применуваат комплекс на поединечни и во коминација поскоци и скокови во место и движење со различен обем и интензитет.
- Учениците индивидуално применуваат активности и вежби со различен обем и интензитет за развој на функционалните способности (аеробна и анаеробна издржливост).
- Учениците индивидуално применуваат активности и вежби со различен обем и интензитет за развој на моторичките способности (сила, рамнотежа координација, брзина, флексибилност, експлозивност, прецизност).
- Учениците индивидуално и во парови со различен обем и интензитет изведуваат и применуваат превентивни вежби за спречување на појава на деформитети, без и со реквизити и на справи.
- Учениците индивидуално изведуваат и применуваат со различен обем и интензитет физички активности и вежби за намалување на телесната тежина.

Наставникот ги објаснува, демонстрира, ги следи и корегира изведбите на вежбите за обликување на телото и движењата, им помага и ги насочува и контролира при изборот, обемот и интензитетот на активностите и вежбите за развој на функционалните и моторички способности.

Тема**: *АТЛЕТИКА***
Вкупно часови: **16**

Резултати од учење

Ученикот/ученичката ќе биде способен/на да:

1. применува техники на трчање (спринтерско и истрајно трчање);
2. применува техника на штафетно трчање;
3. применува правилни техники на скок во далечина и височина;
4. применува техники на фрлање ѓуле;

Содржини (и поими)	**Стандарди за оценување**
• Истрајно трчање	• Применува техника на истрајно трчање до 800 метри.

• Спринтерско трчање • Штафетно трчање • Скок во далечина свиена техника • Скок во височина грбна техника (“фосбери – флоп“) • Фрлање ѓуле (рационална техника)	• Применува техника на спринтерско трчање до 100 метри. • Изведува правилна техника на штафетно трчање. • Изведува скок во далечина свиена техника. • Изведува техника на скок во височина “фосбери – флоп“. • Изведува рационална техника на фрлање ѓуле.

Примери за активности

- Учениците изведуваат техника на координирани движења на раце и нозе при истрајно трчање и експлозивни движења со нозете и рацете при спринтерско трчање.
- Учениците трчаат и прескокнуваат преку поставени препреки (палици, координациски скали, ниски препони, медицинки).
- Учениците во групи изведуваат истрајно трчање со умерено темпо до 800 метри.
- Учениците во групи изведуваат истрајно трчање до 800 метри со мерење на време (натпревар).
- Учениците во групи изведуваат експозивни истрчувања - спринт од различни почетни положби (седење, лежење на грб, на стомак, клечење и сл.), од 5 до 60 метри, свртени кон правецот на трчање и обратно.
- Учениците изведуваат трчање со прогресија (забрзување - успорување).
- Учениците во групи трчаат со низок старт до 100 метри.
- Учениците во групи трчаат со низок старт до 100 метри со мерење време (натпревар).
- Учениците учествуваат во елементари и штафетни игри со брзо трчање, без и со реквизити (натпреварување).
- Учениците изведуваат правилна школска техника на примопредавање на штафетна палка во определен простор.
- Учениците изведуваат правилна школска техника на примопредавање на штафетна палка во определен простор (натпревар).
- 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 кординациски подни скали.
- Учениците изведуваат двоножни и едноножни потскоци и скокови преку ниски препони.
- Истегнување со увинување во парови свртени со грб со подигнати раце (предвежба за техника скок во далечина свиено).
- Учениците качени на шведски сандак на оптимална висина изведуваат скок во далечина свиена техника со двоножен и едноножен одраз и двоножен доскок.
- Учениците изведуваат техника на скок во далечина свиена техника со мал залет од два – три чекори во трчање и со нагазување на одразната нога на горен дел од шведски сандак.
- Учениците изведуваат скок во далечина свиена техника со мал залет во трчање преку ниска препрека.

- Учениците изведуваат скок во далечина свиена техника со помал и поголем залет во трчање.
- Учениците изведуваат скок во височина опчекорна техника (“стредел“) со постапно зголемување на висината на препреката во трчање на голем атлетски душек (натпревар - мерење на висина на скокот).
- Учениците изведуваат скок во височина техника “фосбери-флоп“, во одење на голем атлетски душек без препрека.
- Учениците изведуваат скок во височина техника “фосбери-флоп“ во трчање на голем атлетски душек на ниско поставена препрека (јаже или ластик).
- Учениците изведуваат скок во височина техника “фосбери-флоп“, со постапно зголемување на висината на препреката во трчање на голем атлетски душек.
- Учениците изведуваат фрлање медицинка во далечина до 3 кг, со две раце.
- Учениците изведуваат рационална техника на фрлање ѓуле до 3 кг.
- Учениците фрлаат ѓуле до 3 кг. - рационална техника со мерење на должина на фрлањето.
- Учениците учествуваат во елемнтарни и штафетни игри со елементи на одење, трчање, скокање и фрлање.

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***
Вкупно часови: **14**

Резултати од учење

Ученикот/ученичката ќе биде способен/на да:

1. применува комбиниран состав на вежби од партерна гимнастика
2. применува вежби на гимнастички справи
3. применува прескоци
4. применува движења и елементи во комбиниран состав на ниска греда

Содржини (и поими)	**Стандарди за оценување**
• **Гимнастика** - Вежби на партер - Вежби на гимнастички справи - Прескоци преку „јарец“ (разножно и згрчено) - Движења и вежби на ниска греда	• Применува техника на вежба – состав од поврзани минимум три и повеќе елементи од партерна гимнастика (колут напред, колут назад, „свеќа“, „мост“, премет на страна - „ѕвезда“ и челна вага). • Применува стој на раце и колут напред со асистенција. • Применува техника на висење и нишање со правилен наскок и доскот на гимнастички справи (рипстол, вратило, разбој, алки).

	• Применува техники на прескокнувања преку „јарец“ разножно и згрчено. • Применува состав во комбинација од повеќе елементи на ниска греда.

Примери за активности

- Учениците ги поврзуваат научените елементи од партерна гимнастика во состав од најмалку три елементи (колут напред, колут назад, „свеќа“, „мост“, премет на страна - „ѕвезда“ и челна вага).
- Учениците изведуваат стој на раце со опирање на нозете на ѕид или рипстол, со асистенција и самостојно.
- Учениците изведуваат стој на раце со асистенција .
- Учениците самостојно изведуваат техника на премет на страна (“ѕвезда“).
- Учениците изведуваат висења и нишање на гимнастички справи со правилен наскок и доскок (рипстоли, вратило, алки, разбој).
- Учениците со асистениција и самостојно изведуваат нишање во висење со потколеница на вратило.
- Учениците со помош и асистениција изведуваат узмав на вратило.
- Учениците со асистениција изведуваат нишање во упор и потпор на разбој поставен на оптимална висина и ширина.
- Учениците со помош и асистенција изведуваат раменски стој на разбој поставен на оптимална висина и ширина.
- Учениците на алки поставени на оптимелна висина, со асистениција и самостојно изведуваат вис склопено напред.
- Учениците со асистенција поединечно изведуваат гимнастичко одење, одење со потклекнување, детски потскок, вртење (180^0), вага и двоножен доскок на шведска клупа и ниска греда.
- Учениците изведуваат поврзани во композиција елементи на шведска клупа и ниска греда (гимнастичко одење, одење со потклекнување, потскоци, вртење (90˚ и 180˚), вага, двоножен доскок).
- Учениците изведуваат прескокнување преку поголем „јарец“ разножно со двоножен одраз на отскочна даска, и со постапно зголемување на должината на залетот и висината на “јарецот“ со асистенција.
- Учениците изведуваат двоножен наскок на отскочна даска и доскок згрчено на оптимално поставен шведски сандак.
- Учениците изведуваат двоножен одраз на отскочна даска и наскок згрчено на оптимално поставен “јарец“во одење и трчање со асистенција.
- Учениците изведуваат двоножен одраз на отскочна даска и прескок згрчено преку “јарец“,поставен на оптимална висина.

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

Тема**: *СПОРТСКИ ИГРИ***

Вкупно часови: **66**

Резултати од учење

Ученикот/ученичката ќе биде способен/на да:

1. применува елементи од техники во игра ракомет, кошарка, одбојка и фудбал
2. препознава и изведува техничко - тактички елементи во игра во одбрана и напад.

3. применува во игра правила на спортските игри.

Ученикот/ученичката ќе развие свесност за:

4. фер-плеј спортско однесување

Содржини (и поими)	**Стандарди за оценување**
• **Ракомет** Техничко – тактички елементи (игра и тактика во одбрана и напад, правила на игра во ракомет)	• Применува елементи од ракоментната техника во игра на два гола. • Применува техники на скок шут со три чекори после водење. • Препознава и изведува основни техничко – тактички елементи од ракометната игра во одбрана и напад. • Применува основните елементи од ракометната голманска техника. • Ги знае димензиите на ракоментниот терен, димензиите на голот, карактеристиките на ракометна топка и правилата на игра.
• **Кошарка** Техничко – тактички елементи (игра и тактика во одбрана и напад, правила на игра кошарка)	• Применува елементи од кошаркарската техники во игра на два коша. • Применува техника на десен или лев кошаркарски двочекор. • Применува техника на скок шут. • Препознава и изведува основни техничко – тактички елементи од кошаркарската игра во одбрана и напад. • Ги знае димензиите на кошаркарскиот терен, висината на кошот, карактеристиките на кошаркарската топка и правилата на игра.
• **Одбојка** Техничко – тактички елементи (игра и тактика во одбрана и напад, правила на одбојкарската игра)	• Применува елементи од одбојкарската техники во игра на мрежа. • Применува техника на челен сервис. • Препознава и изведува техника на смечирање и блокирање. • Препознава и изведува основни техничко – тактички елементи од одбојкарската игра во одбрана и напад. • Ги знае димензиите на одбојкарскиот терен и на мрежата, карактеристиките на одбојкарската топка и правилата на игра.

• **Фудбал / футсал** Техничко – тактички елементи (игра и тактика во одбрана и напад, правила на фудбалската и футсал игра)	• Применува елементи од фудбалската техники во игра на два гола. • Применува техника на шутирање во гол во трчање. • Препознава и применува техника на удар на гол со глава. • Препознава и изведува основни техничко – тактички елементи од фудбалската игра во одбрана и напад. • Применува елементи од фудбалската голманска техника. • Ги знае димензиите на фудбалскиот терен, димензиите на голот, карактеристиките на фудбалската топка и правилата на игра.

Примери за активности

- Учениците изведуваат ракометни додавања и примања на топка во место и движење со освојување на простор со десна и лева рака во висина на раменици и одбиена од подлога, во парови и тројки.
- Учениците изведуваат праволиниско и слалом водење на топка комбинирано во одење и трчање (со подобрата, со послабата рака и наизменично, со помала и поголема брзина на движење).
- Учениците изведуваат праволиниско и слалом водење топка комбинирано во одење и трчање (со подобрата, со послабата рака и наизменично, со помала и поголема брзина на движење).
- Учениците изведуваат шутирање во гол од место со одење и трчање, од помала и поголема далечина со поставен ученик како голман.
- Учениците изведуваат шутирање во гол од одење и трчање после водење на топка со два и три чекори од помала и поголема далечина со поставен ученик како голман.
- Учениците применуваат научени елементи од ракометната техника и ги применуваат елементарните ракометни правила на еден гол во игра и натпревар на помал простор и на стандарден ракометен простор.
- Учениците се запознаваат и просторно се поставуваат на местата во игра и воедно ги усвојуваат специфичните улоги и задачи во ракометната игра во одбрана и напад.
- Учениците се запознаваат и просторно се поставуваат во индивидуална одбрана и напад (1:1), групна одбрана (2:1, 2:2, 3:2, 3:3, 4:3, 4:4, 5:4, 5:5, 6:6) и тимска одбрана (6:6).
- Учениците се запознаваат и изведуваат техничко - тактички елементи на пасивна и активна одбрана со просторно маркирање – покривање, покривање на играч, превземање на играч, одземање на топка, игра во одбрана и одреден простор.
- Учениците се запознаваат и изведуваат техничко - тактички елементи на напад со завршница и шут на гол.
- Учениците со специфички (координирани) задачи на наставникот применуваат техничко – тактички елементи во игра.
- Учениците во игра и натпревар применуваат техничко – тактички елементи во одбрана и напад.
- Учениците изведуваат кошаркарско додавање и примање топка во место и движење со две и една рака во висина на раменици, од гради, над глава и одбиена од подлога, со постапно зголемување на растојанието во парови.
- Учениците изведуваат кошаркарско додавање и примање топка во место и движење наизменично со две и една рака во висина на раменици, на гради, над глава и одбиена од подлога, со постапно зголемување на растојанието во тројки.
- Учениците изведуваат кошаркарско слалом водење топка со лева и десна рака во одење и трчање помеѓу препреки со различна брзина на движење.

- Учениците изведуваат кошаркарско водење топка во различни правци (напред, назад, лево, десно).
- Учениците изведуваат кошаркарско додавање и примање топка во движење со две и една рака комбинирано со водење со освојување простор во парови.
- Учениците изведуваат шутирање во кош од помало и поголемо растојание од место.
- Учениците изведуваат шутирање во кош од помало и поголемо растојание, од место, со водење на топка во одење и трчање со застанување.
- Учениците од место изведуваат десен или лев двочекор и шутирање во кош.
- Учениците применуваат десен или лев двочекор и шутирање во кош после водење на топка во одење и трчање.
- Учениците играат и се натпреваруваат во игра на два коша 5:5, применувајќи научени елементи од кошаркарската техника и воедно применувајќи ги основните кошаркарски правила.
- Учениците се запознаваат и просторно се поставуваат на местата во игра и воедно ги усвојуваат специфичните улоги и задачи во кошаркарската игра во одбрана и напад.
- Учениците се запознаваат и просторно се поставуваат во индивидуална одбрана и напад (1:1), групна одбрана (2:1, 2:2, 3:2, 3:3, 4:3, 4:4, 5:4) и тимска одбрана (5:5).
- Учениците се запознаваат и изведуваат техничко - тактички елементи на пасивна и активна одбрана со просторно маркирање – покривање, покривање на играч, превземање на играч, одземање на топка, игра во одбрана и одреден простор.
- Учениците се запознаваат и изведуваат техничко - тактички елементи на напад со завршница и шут во кош.
- Учениците со специфички (координирани) задачи на наставникот применуваат техничко – тактички елементи во игра.
- Учениците во игра и натпревар применуваат техничко – тактички елементи во одбрана и напад.
- Учениците изведуваат одбивање на топка со прсти и подлактица, во клекната положба, во положба на коленици и седната положба во парови и тројки.
- Учениците во парови изведуваат одбивање на топка со прсти и подлактица, во клекната положба, во положба на коленици и седната преку мрежа, со потфрлување на топката на соученик со две раце преку мрежа.
- Учениците изведуваат одбивање на топка со прсти и подлактица (средно, високо и ниско додавање) на помало и поголемо растојание) во парови и тројки.
- Учениците изведуваат одбивање на ниска и висока топка над глава (назад) и преку рамо (бочно).
- Учениците изведуваат одбивања на топка со прсти и подлактица во група од повеќе ученици поставени во круг.
- Учениците изведуваат наизменично одбивање на топка со прсти па со подлактица, со менување на растојанието во парови лево и десно преку мрежа.
- Учениците изведуваат техника на школски одбојкарски сервис преку поставена мрежа на соодветна висина според возраста.
- Учениците изведуваат техника на челен сервис на помало растојание до 5 метри во парови.
- Учениците изведуваат техника на челен сервис со постапно зголемување на растојанието во парови.
- Учениците изведуваат челен сервис преку поставена мрежа на соодветна висина според возраста.
- Учениците изведуваат техники на смечирање со потвфрлување на топка од соученики на пониско поставена мрежа.
- Учениците изведуваат техники поставување на блок со еден и два играчи на пониско поставена мрежа.
- Учениците изведуваат техники на смечирање со поставување на блок со еден и два играчи на пониско и стандардно поставена мрежа.
- Учениците се запознаваат и просторно се поставуваат на местата во игра и воедно ги усвојуваат специфичните улоги и задачи на одбојкарската игра во одбрана и напад.

- Учениците се запознаваат и просторно се поставуваат со примена на задолжително ротирање на местата во игра.
- Учениците се запознаваат и изведуваат техничко - тактички елементи на игра во одбрана со просторно покривање на теренот при напад од противникот.
- Учениците изведуваат техничко - тактички елементи во одбрана при смечирање, со поставување на блок со еден и два играчи.
- Учениците изведуваат техничко – тактички елементи на организирање на напад со смечирање.
- Учениците со специфички (координирани) задачи на наставникот применуваат техничко – тактички елементи во игра.
- Учениците во игра и натпревар применуваат одбојкарски техничко – тактички елементи во одбрана и напад.
- Учениците изведуваат елементарна техника на додавање и примање топка во фудбал со внатрешниот, средниот, и надворешниот дел на стапалото на помало и поголемо растојание, во место, во парови и тројки.
- Учениците изведуваат наизменично комбинирано водење топка со внатрешниот, средниот и надворешниот дел на стапалото (на помало и поголемо растојание и 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 стопалото (со подобрата, со послабата нога и наизменично, со помала и поголема брзина).
- Учениците во парови и тројки 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 и залет, со средниот, внатрешниот и надворешниот 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 удар на гол со глава од место и во движење.
- Учениците применуваат научени елементи од фудбалската техника и ги усвојуваат елементарните футсал правила во игра.
- Учениците се запознаваат и просторно се поставуваат на местата во игра и воедно ги усвојуваат специфичните улоги и задачи во футсал играта во одбрана и напад.
- Учениците се запознаваат и просторно се поставуваат во индивидуална одбрана и напад (1:1), групна одбрана (2:1, 2:2, 3:2, 3:3, 4:3) и тимска одбрана (4:4).
- Учениците се запознаваат и изведуваат техничко - тактички елементи на пасивна и активна одбрана со просторно маркирање – покривање, покривање на играч, превземање на играч, одземање на топка, игра во одбрана и одреден простор.
- Учениците се запознаваат и изведуваат техничко - тактички елементи на напад со завршница и шут на гол со нога и глава.
- Учениците со специфички (координирани) задачи на наставникот применуваат техничко – тактички елементи во игра.
- Учениците во игра и натпревар применуваат техничко – тактички елементи во одбрана и напад.

Наставникот прво ги објаснува и демонстрира техникичко – тактичките елементи на спортските игрите во одбрана и напад и континуирано ја следи изведбата на активностите, ги мотивира учениците, укажува на грешките и ги истакнува најдобро изведените техничко - тактички елементи во игра од страна на учениците.

Тема: **РИТМИЧКИ ТАНЦОВИ СТРУКТУРИ (НАРОДНИ ОРА, ТАНЦИ, АЕРОБИК И ФИТНЕС)**

Вкупно часови: **12**

Резултати од учење

Ученикот/ученичката ќе биде способен/на да:

1. применува чекори од традиционални народни ора
2. применува чекори од модерни и стандардни танци
3. препознава и изведува аеробик чекори и движења со и без музика
4. препознава и изведува степ аеробик чекори и движења со и без музика
5. препознава и изведува фитнес вежби и движења

Содржини (и поими)	**Стандарди за оценување**
• **Народни ора и танци** - Традиционални народни ора - Модерни танци	• Применува чекори од традиционални ора со музика. • Применува чекори од модерни танци со музика
• **Аеробик** - Ритмички аеробик чекори и движења со низок и висок интензитет (степ клупа, ритмичка аеробик кореографија, степ аеробик кореографија)	• Препознава и изведува основни аеробик чекори и движења без и со музика. • Препознава и изведува основни чекори и движења од степ аеробик без и со музика. • Изведува аеробик кореографија. • Изведува степ аеробик кореографија.
• **Фитнес** - Фитнес вежби за истегнување - Фитнес вежби за јакнење - Фитнес вежби за координација - Аеробни и анареробни фитнес вежби	• Препознава и изведува поединечни фитнес вежби за развој на сила. • Препознава и изведува поединечни фитнес вежби за развој на координација. • Препознава и изведува поединечни фитнес вежби за развој на флексибилноста. • Препознава и изведува фитнес вежби за развој на аеробна и анаеробна издржливост.

Примери за активности

- Учениците изведуваат по избор македонски традиционални народни ора и ора од различни етнички заедници.
- Учениците изведуваат по избор модерни танци (латино и стандардни) со музика.
- Ученикот изведува основни аеробик чекори со низок интензитета (со тактирање).
- Ученикот изведува основни аеробик чекори со висок интензитета (со тактирање).
- Ученикот изведува основни аеробик чекори со низок интензитета (со музика).
- Ученикот изведува основни аеробик чекори со висок интензитета (со музика).

- Ученикот изведува основни степ аеробик чекори со низок интензитета (без музика).
- Ученикот изведува основни степ аеробик чекори со висок интензитета (без музика)
- Ученикот изведува основни степ аеробик чекори со низок интензитета (со музика).
- Ученикот изведува основни степ аеробик чекори со висок интензитета (со музика).
- Ученикот изведува кординација на раце и нозе преку чекори со низок интензитета.
- Ученикот изведува кординација на раце и нозе преку чекори со висок интензитета.
- Ученикот изведува мини кореографија.
- Ученикот изведува специфичнин фитнес вежби за истегнување и јакнење на мускулите на рацете и нозете без музика.
- Ученикот изведува специфичнин фитнес вежби за истегнување и јакнење на мускулите на рацете и нозете со музика.
- Ученикот изведува специфичнин фитнес вежби за истегнување и јакнење на грбната и абдоминалната мускулатура без музика.
- Ученикот изведува специфичнин фитнес вежби за истегнување и јакнење на грбната и абдоминалната мускулатура со музика.
- Ученикот изведува специфичнин фитнес вежби за координцијата на екстремитетите без музика.
- Ученикот изведува специфичнин фитнес вежби за координцијата на екстремитетите со музика.

Наставникот ги објаснува и демонстрира танцовите чекори и движења, аеробик чекорите и специфичните фитнес вежбите, а потоа учениците ги изведуваат истите со и без музика.

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, тутори 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

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.

Во сите класификациони периоди (тримесечија), како и на крајот од учебната година ученикот добива бројчана сумативна оценка која е определена воглавно од горенаведените елементи со следење на напредокот, вреднување и оценување на постигањата, независно од талентот на учениците.

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 запозне учениците со значењето на проценувањето и мерењето на моторичкиот и физичкиот раст и развој, како и од поставување на остварлива цел за подбрување 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.

Наставникот го информира родителот за нивото на физички и моторички развој на ученикот и дава насоки за дополнително вежбање дома (доколку спаѓа во потпросечно ниво) или дава препорака за вклучување на ученикот во спортски клуб (доколку спаѓа во натпросечно ниво).

АЛТЕРНАТИВНИ АКТИВНОСТИ

Во училиштата во кои нема соодветна фискултурна 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).

Почеток на имплементација на наставната програма	учебна 2026/2027 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, 229/20, 3/25 и 74/25) министерката за образование и наука ја донесе наставната програма по предметот *Физичко и здравствено образование* за VIII одделение.	бр. 12-12084/23 12.9.2025 година Министерка за образование и наука, проф. д-р Весна Јаневска, с.р. ______________________________