

Врз основа на член 55 став 1 од Законот за организација и работа на органите на државната управа („Сл. весник на РМ” бр. 58/00, 44/02 и 82/08) и член 25 од Законот за основно образование („Сл. весник на РМ” бр. 103/08), министерот за образование и наука донесе наставна програма по предметот *физичко и здравствено образование* за VIII одделение на основното осумгодишно образование, односно за IX одделение на деветгодишното основно образование.

**НАСТАВНА
ПРОГРАМА**



**МИНИСТЕРСТВО ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА
БИРО ЗА РАЗВОЈ НА ОБРАЗОВАНИЕТО**

**ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО
ОБРАЗОВАНИЕ**

Скопје, септември 2009

ОСНОВНО ОБРАЗОВАНИЕ

ЗАБЕЛЕШКА:

Согласно динамиката за воведување на деветгодишното основно воспитание и образование, наставната програма за учениците во VIII одделение на осумгодишното основно училиште од учебната 2010/11 година е еквивалентна на наставната програма за IX одделение на деветгодишното основно училиште.

1. ЦЕЛИ НА НАСТАВАТА ВО IX ОДДЕЛЕНИЕ

Ученикот /ученичката:

- да изведува вежби за правилен физички развој (оформување на телото) и развивање на базичната моторика на движење и спортување;
- да го држи телото правилно во сите положби, и тоа во: седење, стоење, движење (одење и трчање);
- да ги увежбува и усовршува техниките на трчање, скокање во далечина и височина, со позитивни влијанија врз развојот на функционалните и моторичките способности;
- да ги усвојува и увежбува основните спортско-технички знаења од гимнастиката и ритмиката;
- да усвојува и изведува до 3 народни ора од родниот крај и современи танци, развој на моторичките способности сообразени на ритмот на музиката;
- да ги усвојува и усовршува спортско-техничките и тактичките знаења од фудбалот, да ја одржува и развива општата психомоторика, како и специфичната моторика;
- да го усвојува основното спортско-техничко знаење од одбојката, да ја одржува и подобрува општата моторика, како и специфичната моторика на движење со рацете и телото во однос на топката;
- да ги усвојува елементите на пинг-понг и специфичната моторика на движење при оваа игра;
- да соработува и учествува во тимска активност, да поседува фер - плеј способности и однесувања во натпреварите;
- да се ослободува од стрес состојби и психичка и физичка напнатост во колективни игри и натпревари;
- да создава и применува здравствено - хигиенски навики во вежбањето и спортувањето за чување и унапредување на сопствената хигиена и здравје;
- правилно да ги применува поимите од воспитно-образовното подрачје физичко и здравствено образование (спортски реквизити, справи и помагала).

2. КОНКРЕТНИ ЦЕЛИ

ТЕМА: ВЕЖБИ И ИГРИ ЗА ПРАВИЛЕН ФИЗИЧКИ РАЗВОЈ И ПОДГОТОВКА			
Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p>Ученикот/ ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да применува вежби за растегнување, јакнење и лабавење на мускулите за обликување на телото и развивање на подвижноста и движењата; - да ја подобрува општата физичка подготовка со правилно изведување вежби за позитивен анатомско - физиолошки, функционален и моторички развој; - да ги одржува и подобрува индикаторите на здравјето (психомоторните способности). 	<ul style="list-style-type: none"> - Комплекси вежби за: <ul style="list-style-type: none"> - рамениот појас, вратот и горните екстремитети - трупот (стомачна и грбна мускулатура) - вежби за карличниот дел и долните екстремитети - Комплекс вежби на: партер со поскокнувања, скокања во место и движење - комплекс вежби на рипстоли и други справи - комплекс на вежби со реквизити за развивање на силата, за истегнување и лабавење - Елементарни и штафетни игри 	<ul style="list-style-type: none"> - Јакнење, лабавење и истегнување на мускулатурата - Спортска општа физичка подготовка - Вежби за рамениот појас, за трупот, карличниот појас-предели-топографија на телото 	<ul style="list-style-type: none"> - Вежби за обликување на телото и движењата. - Дозирање на вежбите, особено на истрајното трчање кое треба да биде умерено според способностите на учениците. - Комплекс вежби за сите мускулни групи на телото (рамениот појас, вратот и горните екстремитети, мускулатурата на трупот - стомачна и грбна и мускулатурата на карличниот дел и долните екстремитети). - Изведување вежби во стоечка или седната положба со статичен и динамички карактер, видови на поскоци и скокови во место и движење, комбинирани користење на реквизити. - Комплекс вежби и движења за превентивно делување од појавата на деформитети. - Елементарни и штафетни игри. <p>Фондот на вежбите се менува за да се избегне евентуалната монотонија кај учениците на часовите.</p>

ТЕМА: АТЛЕТИКА

Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да ги увежбува и усовршува елементите од атлетиката: техники за трчање, скокање и фрлање; - да ја развива и усовршува општата координација и координацијата со рацете со нозете; - да ги развива способностите за истрајно трчање (издржливост и аеробни способности); - да ја одржува и развива способноста за брзо трчање и развој на аеробни и анаеробни способности, брзина на движење и експлозивност); - да ги увежбува и усовршува скоковите во далечина и височина (развој на скокалност, координација и експлозивност); - да ја развие силата на мускулните групи на горните екстремитети, рамениот појас и вратот; развој на прецизноста и координацијата на телото во просторот. 	<p>Трчање:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Штафетно трчање (усовршување и натпревари) - на кратки патеки - истрајно трчање <p>Скокови: (усовршување и натпревари)</p> <ul style="list-style-type: none"> - во далечина-„свиена или висечка техника” - во височина-“опчекорна или стредел техника” -основи на техниката “флоп” <p>Фрлање ѓуле „школска или бочна техника” (усовршување)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Атлетски натпревари - Атлетска техника - Тактики во атлетиката - Брзо трчање - Правила на атлетските дисциплини 	<ul style="list-style-type: none"> -Увежбување висок старт на даден знак; на места / старт / трчај. - Истрајно трчање на 700 или 800 метри. - Трчање на 100 метри за време. - Увежбување низок старт со користење на трите знака, и тоа: на своите места / подготви се / старт (наставникот внимава на изведувањето на стартот со настојување на брзо тргнување и експлозивно истрчување). -Изведување техники на атлетски скокови во далечина и височина во четири фази (залет, одраз, лет и доскок) со мерење на должина и висина на скоковите). - Натпревари меѓу учениците, полигони, штафетни игри: 4X60м; 4X100м; 4X300м. - Учество на кросеви и натпревари на малите олимписки игри.

ТЕМА: ГИМНАСТИКА СО РИТМИКА

ЦЕЛИ	СОДРЖИНИ	ПОИМИ	АКТИВНОСТИ И МЕТОДИ
<p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да ја усвојува, увежбува и усовршува техниката на елементите од гимнастиката и ритмиката со тенденција за нивно поврзување во комбинации; - да ја развива силата на големите мускулни групи, координација во просторот, еластичноста, локалната координација, рамнотежата и експлозивноста; - да се оспособува да помага и асистира; - да ја усовршува техниката на прескокнување-развивање на експлозивност, брзина, скокалност, координација во просторот со сигурно доскокнување; - да ја јакне силата на мускулните групи на горните екстремитети; - да ја подобрува општата моторика и координацијата на движење во просторот; - да ја развива рамнотежата; 	<p>Акробатика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техника стој; - мост - техника Премет во страна „свезда” - стој на раце - ритмички прескокнувања - комбинации од совладани елементи <p>Прескокнувања:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техника на разношка и згрчка преку „коњ” <p>Вратило (дочелно и високо):</p> <ul style="list-style-type: none"> - усовршување на техниката на нишање во вис; - во предниш зафат на десно потколено - техника на вртење во упор јавајќи напред и назад <p>Алки (ниски):</p> <ul style="list-style-type: none"> - висови и промена во viseње - нишање во вис преден 	<ul style="list-style-type: none"> - Алки - Разбој за машки и двовисински разбој за женски - Опирања 	<ul style="list-style-type: none"> - Вежби од гимнастиката: акробатика, прескоци преку јарец, вежби на ниска греда и висови и нишања на алки, разбој и вратило. (Наставникот посветува посебно внимание на асистенцијата при изведувањето на вежбите.) - Штафетни игри и полигони со усвоени елементи од атлетика и гимнастика. - Вежби за истегнување и превентива за појава на телесни деформитети. - Посебни активности и методи при изведбата на вежбите кај учениците кои имаат страв и несигурност. - Комплекс вежби од корективната гимнастика за ученици со телесни деформитети, како и комплекси превентивни вежби за ученици предиспонирани кон телесни деформитети. - Полигони.

<p>- да се оспособува за правилно и координирано ритмичко одење и трчање и да развива естетско држење на телото при движењата во простор;</p> <p>- да се оспособува за координирани ритмички поскоци и скокови и за ритмички и грациозни движења во просторот усогласени со музика.</p>	<p>Разбој (машки);</p> <ul style="list-style-type: none"> - нишање со потпирање и од нишање во опирање <p>Греда</p> <p>Средно-висока</p> <ul style="list-style-type: none"> - одење, трчање и потскокнувања - детски потскокнувања, вртења и ваги на греда; - увежбужување доскокнување од греда <p>Двовисински разбој;</p> <ul style="list-style-type: none"> - узмах на ниската притка со превртување напред <p>Ниска греда</p> <ul style="list-style-type: none"> - одење со потскокнување по ниска греда; - одење и вртење со потчучнување на едната нога за 180° - поскокнување по избор <p>Ритмика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - увежбување на состави - ритмичко одење и трчање - ритмички потскокнувања: детски, мачешки и далековисоки скокови - комбинации на ритмичко одење, потскокнувања, 	<p>- Замав</p>	<p>- Комбинирање ритмички состави од научени елементи со и без реквизити.</p>
---	--	----------------	---

	трчања со и без реквизит со музика - ритмички вежби со Реквизити		
--	---	--	--

ТЕМА: ТАНЦИ			
ЦЕЛИ	СОДРЖИНИ	ПОИМИ	АКТИВНОСТИ И МЕТОДИ
<p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да усвојува, увежбува и усовршува народни ора и современи танци по избор со поттикнување на позитивните емоционални чувства и развој на моторичките способности во корелација со музика и ритам на движење; - да ја развива естетската компонента за став и држење на телото; - да ги развива функционалните и психомоторните способности и општата моторика на локомоторниот апарат. 	<p>Народни ора:</p> <ul style="list-style-type: none"> - совладување и изведба на три народни ора по избор на учениците и наставниците <i>(Начини на држење за раце и движење во простор;</i> - <i>држење на шелошо во танциите;</i> - <i>чекори во танциите)</i> <p>Современи танци:</p> <ul style="list-style-type: none"> - современи танци по избор (2) 	<p>Имиња на народни ора и танци</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Повторување на научените народни ора и современи танци. - Усвојување на чекори, движења и игра на нови 3 (три) народни ора, карактеристични за традициите на просторите на живеење. (да се применуваат ора и танци со поспоро и побрзо темпо).

ТЕМА: СПОРТСКИ ИГРИ - ОДБОЈКА			
ЦЕЛИ	СОДРЖИНИ	ПОИМИ	АКТИВНОСТИ И МЕТОДИ
<p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да увежбува и усовршува основни одбојкарски ставови и движења, основни техники на додавања и фаќања на топка во место и движење; - да ја развива манипулативната моторика на спретно реагирање; - да развива моторички движења на екстремитетите и специфична (одбојкарска) координација во просторот; - да ја развива координацијата и рамнотежата на локомоторниот апарат во целина; - да ја развива прецизноста со рацете, духот на спортско-коректно натпреварување и фер-плеј; - да го развива духот на спортско – коректно натпреварување и фер-плеј; - да ги учи и применува правилата на одбојкарската игра. 	<p>Одбивања:</p> <ul style="list-style-type: none"> -одбивање топка со прсти над глава - одбивање топка со партнер - прием на топка од разни правци и висини; - одбивање топка во разни правци - одбивање топка со техника “чекан” <p>Сервирања:</p> <ul style="list-style-type: none"> -школска техника сервис Игра преку мрежа - во парови и во тројки - примена на совладени елементи од одбојката во штафетни игри 	<ul style="list-style-type: none"> - Одбивање со две раце - Одбојкарска мрежа и помагала - Одбојкарско игралиште - Серва - Одбојкарско додавање и прифаќање на топка 	<ul style="list-style-type: none"> - Демонстрирање одбојкарски ставови и движења-одбојкарски поместувања, без и со топка - Одбивање на топка во разни височини и положби на телото - Поставување на ученикот под топка која се движи кон него-одбивање со прсти, увежбување на правецот на одбивање, висина, додавање. - Игра преку мрежа со примена на најосновните одбојкарски правила на одбивање топка во парови и тројки. - Мини натпревари во училиштето.

ТЕМА: СПОРТСКИ ИГРИ - ФУДБАЛ			
ЦЕЛИ	СОДРЖИНИ	ПОИМИ	АКТИВНОСТИ И МЕТОДИ
<p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да усвојува, увежбува и усовршува основни елементи од фудбалската техника; - да ја развива мускулатурата на долните екстремитети и целиот локомоторен апарат; - да развива општи и посебни моторички движења на локомоторниот апарат специфични за фудбалската игра; - да почитува коректно и фер плеј натпреварување. 	<p>Техника</p> <ul style="list-style-type: none"> -додавање и примање на топка со нога, глава и гради -водење на топки -жонглирање со топка - удари на гол со нога и глава -голманска техника <p>Игра:</p> <ul style="list-style-type: none"> - игра на еден и два гола со примена на елементи од техника и правила на игра - Штафетни игри и полигони со усвоени елементи од техника 	<ul style="list-style-type: none"> - Фудбал - Фудбалска техника - Правила на игра - Меѓуодделенски натпревари 	<ul style="list-style-type: none"> -Увежбување на техниките на додавање, примање, водење, жонглирање и удари на топка со нога и глава и голманска техника. - Натпревари во рамки на одделението и училиштето. - Разна форми на штафетни игри и полигони сè со цел да се усоврши примената на елементите од техника во различни временски и просторни услови - Разни форми на игра на еден и два гола со примена на правила.

ТЕМА: СПОРТСКИ ИГРИ - РАКОМЕТ			
ЦЕЛИ	СОДРЖИНИ	ПОИМИ	АКТИВНОСТИ И МЕТОДИ
<p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да увежбува и усовршува основни ставови и движења, основни техники на додавања и фаќања на топка во ракометатната игра; - да развива моторички движења на екстремитетите и специфична (ракометарска) координација во просторот; - да го развива духот на спортско – коректно натпреварување и фер-плеј; - да ги учи и применува правилата на ракометната игра. 	<p>Фаќање и додавање на топка во ракометот</p> <p>Водeње топка</p> <p>Удари на гол</p> <p>Зонски одбрани</p>	<p>Исчекор</p> <p>Удар (во длабочина, височина, крилна позиција)</p> <p>Зонска одбрана (6:0, 5:1, 4:2)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Демонстрирање ракометни ставови и движења-водeње топка, додавање, фаќање топка. - Игра на еден и два гола со постепено воведување на техничко-тактички елементи и комбинации. - Мини натпревари во училиштето.

ТЕМА: СПОРТСКИ ИГРИ – КОШАРКА			
ЦЕЛИ	СОДРЖИНИ	ПОИМИ	АКТИВНОСТИ И МЕТОДИ
<p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да ги увежбува и усовршува елементите од кошарката; - да ја развива моториката на спретно 	<ul style="list-style-type: none"> - Жонглирање со топка - Дриблинг - Запирање на играч со топка 	<ul style="list-style-type: none"> - Жонглирање - Дриблинг 	<ul style="list-style-type: none"> - Демонстрирање движења-жонглирање, дриблинг. - Вежби- жонглирање, дриблинг.

<p>реагирање;</p> <p>- да ја развива прецизноста со рацете, духот на спортско-коректно натпреварување и фер-плеј.</p>	<p>- Движење во напад со и без топка</p> <p>- Движење на играч во одбрана</p> <p>Колективни и индивидуални активности на играчот во напад и одбрана</p>		<p>- Игра на еден и два коша со постепено воведување на техничко-тактички елементи и комбинации.</p> <p>- Мини натпревари во училиштето.</p>
---	---	--	--

ТЕМА: СПОРТСКИ ИГРИ – ПИНГ-ПОНГ

ЦЕЛИ	СОДРЖИНИ	ПОИМИ	АКТИВНОСТИ И МЕТОДИ
<p>Ученикот/ученичката:</p> <p>- да увежбува и усовршува основни елементи на пинг-понг;</p> <p>- да ја развива манипулативната моторика на спретно реагирање;</p> <p>- да се запознава со основните техники на држење на рекетот;</p> <p>- да ги учи и применува правилата на пинг-понг играта.</p>	<p>Држење на рекет</p> <p>Пинг-понг стилови (европски, азиски)</p> <p>Основни пинг-понг ставови</p> <p>Удар со топчето</p> <p>Сервисирање</p>	<p>Пинг-понг</p> <p>Сервисирање</p> <p>Форхенд</p> <p>Бекхенд</p>	<p>- Демонстрирање стилови, ставови и движења-во пинг-понг играта.</p> <p>- Вежби: одбивање на топчето од ѕидот на салата, подот, преку мрежа, редење на топчето (со рекет), со лева и десна рака.</p> <p>- Вежби за увежбување и усовршување на техниката на пинг-понг, тактика во напад и одбрана.</p> <p>- Играње пинг-понг поединечно или во парови.</p> <p>- Мини натпревари во училиштето.</p>

--	--	--	--

НАСТАВНИ ТЕМИ – ПОДРАЧЈА КОИ СЕ РЕАЛИЗИРААТ ВО ДОГОВОР СО РОДИТЕЛИТЕ

- ПЛИВАЊЕ СО АКТИВНОСТИ НА ВОДА И ОБУКА НА ОСНОВНИ ЕЛЕМЕНТИ
- СКИЈАЊЕ СО ОБУКА НА ОСНОВНИ ЕЛЕМЕНТИ
- ПИНГ-ПОНГ
- ИЗЛЕТИ (СО ПЕШАЧЕЊА, СО ВЕЛОСИПЕДИ)
- УЧИЛИШТЕН СПОРТ
- СПОРТСКИ ШКОЛИ
- ПЛАНИНАРЕЊЕ
- ВЕЛОСИПЕДИЗАМ
- РОЛЕРИ
- МИНИ ТЕНИС
- БАДМИНТОН
- ЛИЗГАЊЕ.

3. ДИДАКТИЧКИ ПРЕПОРАКИ

Наставната програма за физичко и здравствено образование за учениците се организира и реализира на совладаните елементи од наставните програми од претходните одделенија. Програмата овозможува континуитет на претходните наставни програми со вградување на спецификите за возраста и содржините кои доаѓаат како надградба

во темите синтетизирајќи ги научените елементи од спортовите и новите елементи кои треба во наставата да се научат сообразно со способностите на учениците со цел да се постигне повисок квалитет во наставата и поширок спектар на совладани елементи од спортовите и постигнување на здравствени ефекти.

Првата тема *Вежби и игри за правилен физички развој и подготвока* останува како општа и основна потреба на учениците за перманентно подигнување на општите физички способности и подвижност на локомоторниот апарат и организмот во целина, за што наставниците треба да обрнат внимание на изборот и влијанието на вежбите, елементите и игрите со одмерено дозирање и разновидност во работата да се задржи и унапреди интересот и мотивацијата за вежбање. Наставниците треба да обрнат посебно внимание учениците правилно да ги изведуваат елементите со реквизити и помагала адекватно на способностите и возраста.

Наставникот го следи морфолошкиот статус на учениците и презема мерки при евентуална појава на телесни деформитети и тоа со засилен интензитет и внимание кон овој проблем со примена на адекватни комплекси вежби. Поради тоа на секој час по физичко и здравствено образование задолжително се изведуваат вежби за оформување на телото и движењата, а наставникот треба на учениците да им задава и домашни задачи за вежбање на вежби за оформување на симетрично тело и движења. Учениците се мотивираат редовно и правилно да вежбаат и да го негуваат своето тело.

По договорот со родителите, наставникот подготвува програма за избраните содржини - теми - наставно подрачје.

4. ОЦЕНУВАЊЕ НА ПОСТИГАЊАТА НА УЧЕНИЦИТЕ

Според Законот за основно образование, Концепцијата и целите на наставната програма по физичко и здравствено образование, постигањата на учениците во деветто одделение се оценуваат бројчано.

При формирањето на бројчаната оценка наставникот води сметка за сите постигања на ученикот во наставата, бидејќи сите тие се подеднакво важни. Имено, тој бројчаната оценка ја формира според ангажирањето на ученикот, спортското знаење, физичкиот напредок и способностите, залагањето, редовноста, комуникацијата, фер-плеј однесувањето, соработката и помагањето, исполнувањето на здравствено-хигиенските услови и навики пред, за време и по изведувањето на наставата. Во физичкото и здравственото образование нема посебни часови за оценување. Наставникот на секој час ги следи постигањата на ученикот во сите компоненти, ги евидентира и на тие основи формира оценка. На часот по физичко и здравствено образование наставникот посебно внимава наставата да ја

изведува без никакви стресови или стрес ситуации, така што ученикот секој час треба да го заврши со позитивно емоционално чувство.

Физичките способности кај учениците се различни, па поради тоа наставникот не смее од нив да бара или поставува какви било норми за оценка. Секој индивидуално се оценува врз основа на залагањето и способностите, редовноста и другите елементи. Индикаторите на здравјето (психомоторните и функционалните способности) не се норми за оценување, тоа се елементи за наставникот да знае колку може да го оптовари ученикот во границите на позитивното влијание.

5. ПРОСТОРНИ УСЛОВИ ЗА РЕАЛИЗАЦИЈА НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА

Програмата во однос на просторните услови се темели на Нормативот за простор, опрема и наставни средства за деветгодишното основно училиште донесен од страна на министерот за образование и наука со решение бр. 07-1830/1 од 28.02.2008 година.

6. НОРМАТИВ ЗА НАСТАВЕН КАДАР

За реализација на наставната програма по физичко и здравствено образование за седмо одделение на основното образование предвидени се наставници со завршен факултет за физичка култура – наставна насока.

7. ПОТПИС И ДАТУМ НА УТВРДУВАЊЕ НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА

Наставната програма по *физичко и здравствено образование* за VIII одделение на осумгодишното основно образование, односно IX одделение на деветгодишното основно образование ја утврди

на ден

Министер
Никола Тодоров