

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 и 44/02) и член 24 и 26 од Законот за основно образование („Сл. весник на РМ” бр. 44/95, 24/96, 34/96, 35/97, 82/99, 29/02, 40/03, 42/03, 63/04, 82/04, 55/05, 81/05, 113/05, 35/06, 70/06 и 51/07), министерот за образование и наука донесе наставна програма по предметот *физичко и здравствено образование* за VI одделение на основното осумгодишно образование, односно за VII одделение за деветгодишното основно образование.



МИНИСТЕРСТВО ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА
БИРО ЗА РАЗВОЈ НА ОБРАЗОВАНИЕТО

**НАСТАВНА
ПРОГРАМА**

ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ

Скопје, февруари 2008

ОСНОВНО ОБРАЗОВАНИЕ

1. ВОВЕД

Во третиот период на деветгодишното основно образование (VII – IX одделение) физичкото и здравственото образование е задолжителен наставен предмет со 3 часа неделно, односно 108 часа годишно.

Програмата по *физичко и здравствено образование за ВИИ одделение* се надоврзува на наставната програма за шесто одделение. Програмата по физичко и здравствено образование во процесот на наставата се реализира со посебни содржини, вежби и игри кои физички го активираат локомоторниот апарат и директно влијаат врз симетричниот и правилниот раст и развој на ученикот, ја подобруваат неговата физичка способност и здравјето и го поттикнуваат на здрав начин на живот. Исто така, застапени се активности преку коишто учениците се воведуваат во основните движења и техники на одделни спортски игри.

Планираните активности од оваа програма го поттикнуваат и развиваат когнитивниот, психомоторниот, емоционалниот и социјалниот развој на ученикот.

Наставната програма е со демократски пристап и компоненти, со цел да ги ослободува учениците од стрес преку вежбање.

ЗАБЕЛЕШКА:

Согласно динамиката за воведување на деветгодишното основно воспитание и образование наставната програма за учениците во VI одделение на осумгодишното основно училиште од учебната 2008/09 година е еквивалентна на наставната програма за VII одделение на деветгодишното основно училиште.

2. ЦЕЛИ ЗА РАЗВОЈНИОТ ПЕРИОД ОД VII ДО IX ОДДЕЛЕНИЕ

Ученикот/ученичката:

- да изведува вежби за правилен и симетричен морфолошки развој, правилно држење на телото во сите положби и правилна функција на локомоторниот апарат;
- да изведува и применува правилни и координирани вежби за јакнење, лабавење и растегнување, како и елементи од спортовите за создавање основи во спортувањето;
- да ја применува и развива локомоторната координација и ориентација во просторот со вежби и комплекси вежби;
- да учествува активно во совладување и стекнување нови вежби и елементи од основите на спортовите и во игри (штафетни, карактерни, танци, игри без граници, полигони и др.);
- да го збогатува своето спортско знаење со совладување на правилно изведени техники и елементи од основите на атлетиката, гимнастиката, ритмиката, танците и основите на спортските игри;
- да ги знае правилата за игрите, рамноправно да учествува и соработува во тим-скипа;
- да развива позитивни ставови, здравствено-хигиенски навики, однос и љубов за одржување на здравјето и негување на сопственото тело;
- да развива позитивни психосоцијални и интерперсонални комуникациски способности;
- да развива вештини за позитивно емоционално изразување на натпреварите.

3. ЦЕЛИ НА НАСТАВАТА ВО VII 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 кошарката, да ја одржува и развива општата психомоторика, како и специфичната моторика (кошаркарско движење во просторот со топка);
- 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 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).

4. 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 движењата; - да ја подобрува општата физичка подготовка со правилно изведување вежби за позитивен анатомско - физиолошки, функционален и моторички развој. 	<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 ристоли 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 на мускулатурата - Лабавење - Општа физичка подготовка 	<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, комбинирано користење на реквизити. - Комплекс вежби и движења за превентивно делување од појавата на деформитети. - Елементарни и штафетни игри.

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"> - усовршување на техниката висок старт со истрајно трчање; - усовршување на техниката низок старт со брзо трчање; - усовршување на штафетно трчање. <p>Скокање:</p> <ul style="list-style-type: none"> - скок од место во далечина; - скок во далечина со залет - „увинута” техника; - скок во височина „стредел-опчекорна” техника. <p>Фрлања:</p> <ul style="list-style-type: none"> - фрлање ѓуле, 1 кг, „школска” техника; - фрлање топче во цел и во далечина. <p>Штафетни игри и полигони (со користење на справи и реквизити).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Спортски блокови - Атлетска патека - Техника „свисна“ - Техника „стредел“ 	<ul style="list-style-type: none"> -Увежбување висок старт на даден знак; на места / старт / трчај. - Истрајно трчање на 500 или 600 метри. - 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). - Прескокнување на природни пречки. - Применува штафетни игри, полигони и др.

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: партерна гимнастика - акробатика; висови и нишања на вратило и алки; елементи на разбој и двовисински разбој; прескокнувања преку јарец, коњ и шведски сандук; ниска греда; ритмика; - да ги усвојува техниките на прескокнување; - да ги развива силата и еластичноста на мускулните групи на горните екстремитети; - да ја развива координацијата и рамнотежата и да ги подобрува способностите на локомоторниот апарат во целина; - да ја јакне силата на мускулните групи на горните екстремитети и рамениот појас; - 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 на изведба на колут напред и назад; - техника стој на раце со помош и на сид; - техника Премет во страна „свезда”. <p>Прескокнувања:</p> <ul style="list-style-type: none"> - усовршување техника на разношка и згрчка преку „јарец” ; „коњ” или шведски сандук. <p>Вратило (дочелно):</p> <ul style="list-style-type: none"> - висови и нишања; -узмах преден, превртување напред. <p>Алки (ниски):</p> <ul style="list-style-type: none"> - висови и промена во висење; - нишање во вис. <p>Разбој (машки);</p> <ul style="list-style-type: none"> - нишање со потпирање и од нишање во опирање. 	<p>- Алки</p> <p>- Разбој за машки и двовисински разбој за женски</p> <p>- Опирања</p>	<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>Коњ со рачки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наскок со нишање; - наскок нишање и опчекорување со една па со друга нога. <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"> - ритмичко одење и трчање; - ритмички потскокнувања: детски, мачешки и далековисоки скокови; - комбинации на ритмичко одење, потскокнувања, трчања со и без реквизит со музика; - ритмички вежби со реквизити; - полигон. 	<p>- Замав</p>	<p>- Комбинирање ритмички состави од научени елементи со и без реквизити.</p>
---	--	----------------	---

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 ѝросѝор;</i> - <i>држење на ѝтелоѝо во ѝанциѝе;</i> - <i>чекори во ѝанциѝе).</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 - КОШАРКА			
ЦЕЛИ	СОДРЖИНИ	ПОИМИ	АКТИВНОСТИ И МЕТОДИ
<p>Ученикот / ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да увежбува и усовршува основни кошаркарски 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 (кошаркарска) координација во просторот; - да развива експлозивна сила на мускулатурата на рацете и нозете; - да ја развива прецизноста; - да го развива духот на спортско – коректно натпреварување и фер-плеј; - да ги учи и применува правилата на кошаркарската игра. 	<ul style="list-style-type: none"> - Кошаркарски додавања и фаќања на топката: - кошаркарски додавања и фаќања на топката во место и во движење (на различни висини од телото) со една и две раце; - кошаркарско водење на топка: - кошаркарско водење топка во место и движење со лева и десна рака (<i>праволиниско и со промена на правец и брзината на движење</i>). Кошаркарски двочекор: - усвојување и увежбување кошаркарски двочекор. Шутирања на кош: усвојување шутирања на кош од сите позиции од место и движење. Игра: - игра на еден и два коша со примена на основните кошаркарски правила. 	<ul style="list-style-type: none"> - Двочекор - Лична грешка - Кошаркарски рекет - 3 секунди - Скок шут - Пивотирање. 	<ul style="list-style-type: none"> - Кошаркарски ставови и движења, без и со топка; додавање и фаќање на топка во место (со промена на растојанието). - Додавање и фаќање во висина на гради. - Додавање и фаќање над глава, додавање и фаќање на топка во парови во движење со освојување на простор, комбинирано додавање и фаќање на топка со водење. - Водење топка во место и движење (праволиниско), водење со промена на правец и интензитет, водење на топка со лева и десна рака наизменично помеѓу препреки, комбинирано водење со додавање, фаќање и удари на гол. - Совладување на двочекорот со примена на аналитичкиот пристап, елемент по елемент, откако ќе се совладаат ги поврзува. - Фрлања на кош од место и во движење со водење на топка (со и без скок), комбинирани фрлања од додавање. - Игра на еден и два коша со примена на основните правила.

ТЕМА: СПОРТСКИ ИГРИ - ОДБОЈКА

ЦЕЛИ	СОДРЖИНИ	ПОИМИ	АКТИВНОСТИ И МЕТОДИ
<p>Ученикот / ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> - да усвојува, увежбува и усовршува основни одбојкарски ставови и движења, основни техники на одбивање, со прсти и чекан на топка; - да ја развива мускулатурата на манипулативната моторика и координацијата во просторот; - да развива општи и посебни моторички движења на локомоторниот апарат специфични за одбојката; - да учествува со совладани елементи во штафетни игри и полигони. 	<p>Ставови;</p> <ul style="list-style-type: none"> - основни одбојкарски ставови (паралелен и дијагонален). <p>Одбивање на топка со прсти и чекан:</p> <ul style="list-style-type: none"> - одбивање со прсти; - одбивање со чекан; <p>- одбивање во разни правци.</p> <p>Школски сервис:</p> <ul style="list-style-type: none"> - совладување и увежбување. <p>Игра:</p> <ul style="list-style-type: none"> - игра на мини игралишта со доминација на одбивањето преку ниска мрежа. <p>Штафетни игри и полигони со научени елементи од одбојката.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Одбојката како спортска игра; - Одбојкарски ставови - Одбивање со прсти - „Чекан” - „Повалка” 	<ul style="list-style-type: none"> - Основни ставови во одбојката. - Одбивање на топка со две раце над глава и кон соученик. - Одбивање водење топка во место над глава. - Одбивање напред кон соученик. - Слободно одбивање над глава во место и со поместување на учениците. - Сервирање на топка, школска техника. - Штафетни игри и полигони со научени елементи од одбојката.

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.

5. ДИДАКТИЧКИ ПРЕПОРАКИ

Наставната програма за физичко и здравствено образование за учениците од VII одделение (на возраст од 12 до 13 години) се организира и реализира на совладаните елементи од наставните програми за IV и VI одделение. 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.

Во VII одделение наставните теми *Аџилеџика* и *џимнаџика со рџиџика* наставникот треба да ги насочи кон совладување на новите елементи, правилно да се изведуваат и воедно да го подигне спортското знаење на повисоко ниво.

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.

6. 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 седмо одделение бројчано се оценуваат.

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 кого колку може да го оптовари ученикот во границите на позитивното влијание.

Структура за формирање на бројчаната оценка:

- правилна изведба на природните форми на движења и правилно учење и совладување на други моторички и спортски елементи;
- одржување и подигнување на психомоторната, функционалната и локомоторната способност;
- совладување на предвидените елементи од атлетика, гимнастика, ритмика, основи на танците, основи на спортските игри и учеството во локалните активности;
- правилното држење на телото, како и активноста во изведувањето на вежбите (комплексите) за оформување на телото и движењата;
- редовноста, залагањето, соработката и помагањето на соучениците;
- фер - плеј однесување на часовите, игрите и натпреварите, да почитува победа и пораз како нормални појави на натпреварите;
- придонесот во остварување на позитивни комуникации;
- почитување и исполнување на здравствено-хигиенските задачи, пред и по физичките активности.

7. 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.

8. НОРМАТИВ ЗА НАСТАВЕН КАДАР

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

9. КОМИСИЈА ЗА ПОДГОТОВКА НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА

1. д-р Зоран Радиќ, професор на Факултетот за физичка култура, претседател - Скопје
2. д-р Марјан Малцев, професор на Факултетот за физичка култура - Скопје
3. Златко Павловски, наставник во ОУ „11 Октомври” - Скопје
4. Ацо Миновски, директор во ОУ „Партение Зографски” - Скопје
5. Христо Љапов, директор во Центарот за детско творештво „Горе Органциев” – Велес
6. д-р Насе Кондовски - кинезиолог, Биро за развој на образованието - Скопје
7. Мустафа Алиу, советник во Бирото за развој на образованието - Гостивар

10. РЕШЕНИЕ И ДАТУМ НА ДОНЕСУВАЊЕ НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА

Наставната програма по физичко и здравствено образование за шесто одделение на основното осумгодишно образование, односно за седмо одделение на основното деветгодишно образование ја донесе

Министер

Сулејман Рушити

на ден _____