Врз основа на член 55 став 1 од Законот за организација и работа на органите на државната управа (,,Службен весник на Република Македонија” бр. 58/00, 44/02, 82/08, 167/10 и 51/11),, како и врз основа на член 30 од Законот за основно образование (,,Службен весник на Република Македонија” бр. 103/08, 33/10, 116/10, 156/10, 18/11, 51/11, 6/12, 100/12, 24/13, 41/14 и 116/14) министерот за образование и наука ја утврди Наставната програма по физичко и здравствено образование за IX одделение на деветгодишното основно образование за учениците со мултихендикеп во посебните училишта и посебните паралелки во основните училишта.

МИНИСТЕРСТВО ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА
БИРО ЗА РАЗВОЈ НА ОБРАЗОВАНИЕТО

АДАПТИРАНА НАСТАВНА ПРОГРАМА ЗА УЧЕНИЦИТЕ СО МУЛТИХЕНДИКЕП

ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ

IX ОДДЕЛЕНИЕ

ДЕВЕТГОДИШНО ОСНОВНО ОБРАЗОВАНИЕ

Скопје, август 2015

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 IX одделение се надоврзува на наставната програма за осмо одделенение. 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 образование наставната програма за учениците во IX одделение на деветгодишното основно образование од учебната 2008/09 година е еквивалентна на наставната програма за VIII одделение на осумгодишното основно училиште.

2. ЦЕЛИ ЗА РАЗВОЈНИОТ ПЕРИОД ОД VII ДО IX ОДДЕЛЕНИЕ

Ученикот/ученичката:

- Да се поттикнува да применува вежби за подготовка и правилен физички развој;
- Да се поттикнува ги развива физичките, функционалните и психомоторните способности;
- да се поттикнува да изведува вежби за правилен и симетричен морфолошки развој, правилно држење на телото во сите положби и правилна функција на локомоторниот апарат;
- да се поттикнува да изведува и применува правилни и координирани вежби за јакнење, лабавење и растегнување, како и елементи од спортовите за создавање основи во спортувањето;
- да се воведува во спортовите и да развива интерес за спортување;
- (да ја применува и развива локомоторната координација и ориентација во просторот со вежби и комплекси вежби;)отстрани
- да ја развива ориентацијата во просторот со вежби и комплекси вежби за психомоторни способности (координација на движењата и просторот, силата, брзината, еластичноста, снаодливоста, рамнотежата, експлозивноста и др.)
- да (учествува активно во совладување) поттикнува да совладува/стекнува нови вежби и елементи од основите на спортовите и да ги имплементира во игри (штафетни, карактерни, танци, игри без граници, полигони и др.);
- да се поттикнува да го збогатува своето спортско знаење (со совладување) преку оспособување на правилно изведени техники и елементи од основите на атлетиката, гимнастиката, ритмиката, танците и основите на спортските игри;
- да се поттикнува да ги научи и да ги применува правилата за игрите, рамноправно да учествува и соработува во тим-екипа;
- да се поттикнува да развива позитивни ставови, здравствено-хигиенски навики, однос и љубов за одржување на здравјето и негување на сопственото тело;
- да се поттикнува одмерено да постапува за позитивно и превентивно спречување и разрешување на евентуални конфликтни ситуации; (да развива позитивни психосоцијални и интерперсонални комуникациски способности)
- да се поттикнува да се ослободува од стрес преку физичка активност;

да се поттикнува да развива култура на однесување во спортувањето (како учесник, навивач, победник)

3. ЦЕЛИ НА НАСТАВАТА ВО IX ОДДЕЛЕНИЕ

Ученикот /ученичката:

- да се оспособува да изведува вежби за правилен физички развој (оформување на телото) и развивање на базичната моторика на движење и спортување;
- да се поттикнува и оспособува да го држи телото правилно во сите положби, и тоа во: седење, стоење, движење (одење и трчање);
- да се поттикнува, да ги увежбува техниките на трчање, скокање во далечина и височина, со позитивни влијанија врз развојот на функционалните и моторичките способности;
- да се поттикнува, да ги усвојува и увежбува основните спортско-технички знаења од гимнастиката и ритмиката;
- да се поттикнува, да усвојува народни ора од родниот крај и современи танци, развој на моторичките способности сообразени на ритамот на музиката;
- да се поттикнува, да ги усвојува и усовршува спортско техничките и тактичките знаења од фудбалот, да ја одржува и развива општата психомоторика, како и специфичната моторика;
- да се поттикнува, 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 се воведува и учествува во тимско изведување на вежбите;
- да се оспособува за адекватна моторичка активност при слушањето на музика;
- да стекне сигурност во движењето во микро и макропростор;
- да се корегира неправилното држење на телото и појава на маниризми и/или нивно ублажување;
- да се поттикнува, да соработува и учествува во тимска активност, да поседува фер - плеј способности и однесувања во натпреварите;
- да се поттикнува да се ослободува од стрес состојби и психичка и физичка напнатост во колективни игри и натпревари;
- да се поттикнува, да создава и применува здравствено - хигиенски навики во вежбањето и спортувањето за чување и унапредување на сопствената хигиена и здравје;
- да се поттикнува, да ги осознае и правилно да ги применува поимите од воспитно-образовното подрачје физичко и здравствено образование (спортски реквизити, справи и помагала);

2. КОНКРЕТНИ ЦЕЛИ

ТЕМА 1 : ВЕЖБИ И ИГРИ ЗА ПРАВИЛЕН ФИЗИЧКИ РАЗВОЈ И ПОДГОТОВКА			
Цели	**Содржини**	**Поими**	**Активности и и методи**
Ученикот/ученичката: - да се поттикнува, да изведува вежби за растегнување, јакнење и лабавење на мускулите за обликување на телото и движењата; - да поттикнува, да ја подобрува општата физичка подготовка со правилно изведување вежби за позитивен анатомско - физиолошки, функционален и моторички развој; - да се стимулира да ги одржува и подобрува индикаторите на здравјето (психомоторните способности); - да се запознаат со видовите деформитети како последица од неправилното држење на телото;	-Комплекси вежби за: - главата, рацете и рамениот појас; - трупот (стомачна и грбна мускулатура); - вежби за карличниот појас; -вежби за долните екстремитети. - Комплекс вежби во : стоечка,седечка и лежечка положба; -комплекси вежби без реквизити; - комплекс на вежби со реквизити:палици, чуњеви, обрачи, топки, јажиња; - комплекс вежби на справи:рипстоли и други справи;	-вежби и игри за правилен физички раст и развој; -комплекс на вежби; истегнување(стречинг) на мускулатурата - Јакнење на мускулатурата - Лабавење на мускулатурата - Општа физичка подготовка	-Објаснување, демонстрирање и изведување на вежби за правилен физички раст и развој на телото; -Објаснување, демонстрирање и изведување на 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); -Објаснување, демонстрирање и 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; -Објаснување, демонстрирање и изведување на комплекс вежби и движења за превентивно делување од појавата на деформитети; -Објаснување, демонстрирање и изведување на комплекс вежби со реквизити :чуњеви, обрачи, топки, јажиња ; -Објаснување, демонстрирање и изведување на комплекс вежби на

		Кифоза,лордоза, сколиоза, рамни стапала;	справи -рипстоли ; Најчесто се користи демонстративниот метод покажувајки ги постапките и активностите; - Метод на илустрација преку која учениците можат да видат што се бара од нив; **Препорака :** Секаде каде може да се вклучат вежби од психомоторна реедукација. Сите активности треба да бидат планирании организирани според потребите на ученикот и во зависност од неговата состојба.

ТЕМА 2 : АТЛЕТИКА			
Цели	**Содржини**	**Поими**	**Активности и методи**
Ученикот / ученичката: - да се поттикнува,да ги увежбува елементите од атлетиката: техники за трчање, скокање и фрлање; - да се поттикнува, да ја развива и увежбува општата координација и координацијата со рацете со нозете; - да се поттикнува, да ги развива способностите за истрајно трчање (издржливост и аеробни способности); - да се поттикнува, да ја развива способноста за брзо трчање и развој на аеробни и анаеробни способности, брзина на движење и експлозивност); - да се поттикнува, да ги увежбува скоковите во далечина и височина (развој на скокалност, координација и експлозивност); - да се поттикнува, да ја развива силата на мускулните групи на горните екстремитети, рамениот појас и вратот; развој на прецизноста и координацијата на телото во	Трчање: -Штафетно трчање (усовршување и натпревари) Скокови: (усовршување и натпревари) - во далечина- всвиена или висечка техникаг - во височина- вопчекорна или стредел техникаг	-атлетски натпревари - Атлетска техника - Тактики во атлетиката -Брзо трчање -Правила на атлетски дисциплини	- Објаснување, демонстрирање и изведување на висок старт на даден знак; (на места / старт / трчај) - Истрајно трчање на 300 или 600 метри. - Објаснување, демонстрирање и изведување 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). -Објаснување, демонстрирање и изведувањена 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 -Учество на кросеви и натпревари на малите олимписки игри; - Увежбување техники на атлетски скокови во далечина и височина атлетски скокови во далечина и височина во четири фази (залет, одраз, лет и доскок) со користење на видео материјал од кој ученикот ќе може нагледно да се запознае со четирите фази;

просторот;	Фрлање ѓуле школска или бочна техника		-Изведување техники на атлетски скокови во далечина и височина со мерење на должина и висина на скоковите - Прескокнување на природни пречки. - Натпревари меѓу учениците, полигони, штафетни игри: 4Х60м; 4Х100м; 4Х300м; - Демонстрација и увежбување на школска техника на фрлање ѓуле - Натпревари меѓу учениците во фрлање ѓуле – школска техника; - Избор и дозирање на вежбите врши наставникот согласно можностите и способностите на ученикот; - Метод на демонстрација - наставникот ги покажува постапките и активностите; - Метод на илустрација преку која учениците можат да видат што се бара од нив;

ТЕМА 3 : ГИМНАСТИКА СО РИТМИКА			
Цели	**Содржини**	**Поими**	**Активности и методи**
Ученикот/ученичката: - Да се поттикнува и увежбува техниката на елементите од гимнастиката и ритмиката со тенденција за нивно поврзување во комбинации; - Да се поттикнува, да ја развива силата на големите мускулни групи (координација во просторот, еластичноста, локалната координација) - да се поттикнува, да ги усвојува техниките на прескокнување преку јарец, коњ и шведски сандук; ниска греда; ритмика; -да се поттикнува, да развива експлозивност, брзина, скокалност, координација во просторот со сигурно доскокнување; -да се поттикнува, да ја усвојува, увежбува и усовршува техниката на елементите од: партерна	**Акробатика:** - колут напред и назад; - стој на раце со помош и на ѕид; - Премет во страна „ѕвездаг. **Прескококоци:** - разношка и згрчка преку Іјарецг; „коњг или шведски сандук. **Вратило (дочелно):** - висови и нишања; -узмах преден, превртување напред. **Алки (ниски):** - висови и промена во висење; - нишање во вис. **Разбој (машки):** - нишање со	- Алки - Разбој за машки и двовисински разбој за женски - Опирања - Замав	- Објаснување, демонстрирање и изведување на вежби од гимнастиката-акробатика :колут напред и назад, стој на раце со помош, ѕвезда (со помош и под надзор на наставникот); - Објаснување, демонстрирање и изведување на вежби од гимнастиката-акробатика: прескоци преку јарец, коњ и шведски сандук (со помош и под надзор на наставникот): - Објаснување, демонстрирање и изведување на вежби на висови и нишања на алки, разбој, вратило и ниска греда (со помош и под надзор на наставникот) - Објаснување,демонстрирање и изведување на вежби од комбинирање ритмички состави од научени елементи со и без реквизити. - Објаснување, демонстрирање и изведување на ритмички игри,ритмичко одење и трчањепроследено со музика; - Развој на поимот за естетика, естетско и правилно држење на телото;

гимнастика - акробатика; висови и нишања на вратило и алки; елементи на разбој и двовисински разбој; - да се поттикнува, да ја јакне силата на мускулните групи на горните екстремитети; - да се поттикне, да ја подобрува општата моторикаи координацијата на движење во просторот; -да се поттикнува,да се оспособува да помага и асистира; - да се поттикнува, да ја развива и усовршува рамнотежата; - да се поттикнува, да се оспособува за правилно и координирано ритмичко одење и трчање; - да се поттикнува за естетско држење на телото при движењата во простор; -да се поттикнува,да се оспособува за координирани ритмички поскоци и скокови	потпирање и од нишање во опирање и соскок во предниш и задниш. **Коњ со рачки:** - наскок со нишање; - наскок нишање и премаси со едната и другата нога **Двовисински разбој:** -узмах на ниската притка со превртување напред. **Ниска греда:** - одење со потскокнување по ниска греда; - одење и вртење со потчучнување на едната нога за 180е; - поскокнување по избор.		- Спојување на елементи на одредени движења во комплексна целина; - Објаснување, демонстрирање и изведување на комплекс вежби од корективната гимнастика за ученици со телесни деформитети, како и комплекси превентивни вежби за ученици предиспонирани кон телесни деформитети. - Посебни активности и методи при изведбата на вежбите кај учениците кои имаат страв и несигурност. - Полигони. Наставникот посветува посебно внимание на помагањето и асистенцијата при изведувањето на вежбите.) Метод на илустрација - преку која учениците ќе можат да видат што се бара од нив, како се изведуваат одредени вежби, како и снимени спортски натпревари и манифестации, олимпијади од разни области на спортски игри и ритмичка гимнастика.

и за ритмички движења во просторот усогласени со музика.	Ритмика: - ритмичко одење и трчање; - ритмички потскокнувања: детски, мачешки и далековисоки скокови; - комбинации на ритмичко одење, потскокнувања, трчања со и без реквизит со музика со доволна јачина и прилагодена ученикот да чувствува вибрации од под; - ритмички вежби со реквизити; - полигон.		

ТЕМА 4 : ТАНЦИ			
Цели	**Содржини**	**Поими**	**Активности и методи**
Ученикот/ученичката: да се поттикнува , да усвојува, увежбува 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 се поттикнува и развива естетската компонента за став и држење на телото; - да се поттикнува, да ги развива функционалните и психомоторните способности и општата моторика на локомоторниот апарат; -да се поттикнува да учествува во игри и да ги почитува правилата на играта; -да ги развива психомоторните димензиии: брзина, снаодливост,	Народни ора: - совладување и изведба на три народни ора по избор на учениците и наставниците (Начини на држење за раце и движење во простор; - држење на телото во танците; - чекори во танците) Современи танци: - современи танци по избор (2)	Имиња на народни ора и танци	Демонстрација и изведба на научените народни ора и современи танци. Демонстрација и изведба на чекори, движења и игра на нови 3 (три) народни ора, карактеристични за традициите на просторите на живеење. Вежбање на брзината на изведбата на танците (со побавно и побрзо темпо). Играње народни ора со побавно темпо и едноставни чекори (учениците може да изберат уште едно народно оро кое ќе го научат со музика да го играат). Танцови игри проследени со музика Изведување на научените ора и танци на училишните приредби (јакнење на самодовербата кај учениците). Игри за меѓусебна комуникација Игри за меѓусебно помагање Метод на демонстрација -

издражливост, правилна и навремена реакција, еластичност и сл. -да помага, соработува, комуницира и дисциплинирано да реализира поставени задачи; -да се увежбува самостојно да ги изведува игрите;			наставникот ги покажува постапките и активностите; Метод на илустрација - преку која учениците ќе можат да видат што се бара од нив, како се изведуваат одредени движења и чекори кај одредени танци;

ТЕМА 5 : СПОРТСКИ ИГРИ - ОДБОЈКА			
Цели	**Содржини**	**Поими**	**Активности и методи**
Ученикот/ученичката: - да се поттикнува да усвојува, увежбува и усовршува основни одбојкарски ставови и движења, основни техники на одбивање, со прсти и чекан на топка; - да се поттикнува, да ја развива мускулатурата на манипулативната моторика и координацијата во просторот; - да се поттикнува, да развива општи и посебни моторички движења на локомоторниот апарат	Одбивања: -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” Сервирања: -школска техника сервис Игра преку мрежа	- Одбојкарска мрежа - Одбојкарско игралиште - Серва - Одбојкарско додавање и прием на топка	- Објаснување, демонстрација и изведување на основни одбојкарски ставови (паралелен и дијагонален). - Објаснување, демонстрација и изведување на одбивање на топка со прсти над глава на совежбач. - Објаснување, демонстрација и изведување на одбивање водење топка во место над глава. - Објаснување, демонстрација и изведување на одбивање напред кон соученик. - Објаснување, демонстрација и изведување на слободно одбивање над глава во место и со поместување на

специфични за одбојката; - да се поттикнува ,да учествува со совладани елементи во штафетни игри и полигони; - да почитува коректно и фер плеј натпреварување.	- во парови и во тројки - примена на совладени елементи од одбојката во штафетни игри отстрани		учениците. - Метод на демонстрација – наставникот ги покажува постапките и активностите; -Метод на илустрација – преку која учениците ќе можат да видат што се бара од нив, како се изведуваат одредени вежби, како и снимени одбојкарски натпревари; - Следење на одбојкарски нарпревар;

ТЕМА 6 : СПОРТСКИ ИГРИ - ФУДБАЛ			
Цели	**Содржини**	**Поими**	**Активности и методи**
Ученикот/ученичката: -да се поттикнува да ги усвојува, да ги увежбува и совладува елементи од фудбалот; -да се поттикнува , да развива манипулативна моторика и координација во простор; -да се поттикнува да развива општи и посебни моторички движења на локомоторниот апарат; -да се поттикне да ја осознае улогата на моториката поврзана со	Техника -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 Игра:	-фудбал -фудбалска техника -правила на игра - меѓуодделенски натпревари	- Објаснување, демонстрација, изведување и увежбување на техниките на додавање, примање, водење и жонглирање на топка ; - Објаснување, демонстрација, изведување и увежбување удари на топка со нога и глава; - Објаснување, демонстрација, изведување и увежбување на голманска техника; -Објаснување, демонстрирање и изведување на слободно фудбалско шутирање и шутирање на топка во

елементите со топка слободно водење и движење со топка; -да се поттикнува, да ја увежбува и усвојува техника на додавање на топката и шутирање во гол; -да се потткнува, да го развива духот на спортско коректиивно натпреварување и фер-плеј;	- 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.		одредена цел и во гол; -Објаснување,демонстрирање и изведување елементарни и штафетни игри со топка за фудбал; Игра - мал фудбал со модифицирани правила. - Натпревари во рамки на одделението и училиштето; - Разни форми на игра на еден и два гола со примена на правила; - Метод на демонстрација – наставникот ги покажува постапките и активностите; -Метод на илустрација – преку која учениците ќе можат да видат што се бара од нив, како се изведуваат одредени вежби, како и снимени фудбалски натпревари; - Посета на фудбалски натпревар;

ТЕМА 7 : СПОРТСКИ ИГРИ - РАКОМЕТ			
Цели	**Содржини**	**Поими**	**Активности и методи**
Ученикот/ученичката: - да се поттикнува, да усвојува, увежбува и усовршува основни ставови и движења во ракометната игра; - да се поттикнува да усвојува, увежбува и усовршува основни техники на додавања и фаќања на топка во ракометатната игра; -да се поттикнува, да усвојува, увежбува и усовршува основни техники на водење на топка во движење и место во ракометатната игра; -да се поттикнува, да усвојува, увежбува и усовршува основни техники на удари на гол во ракометатната игра; -да се поттикнува, да развива моторички движења на екстремитетите и специфична (ракометарска) координација во просторот; -да се поттикнува, да го развива духот на спортско – коректно натпреварување и фер-плеј; -да се поттикнува, да ги применува правилата на	Фаќање и додавање на топка во ракометот Водење топка Удари на гол Зонски одбрани	Исчекор Удар со скок во длабочина, височина и крилна позиција Зонска одбрана (6:0)	- Објаснување, демонстрација, изведување и увежбување на основни ставови и движења. - Објаснување, демонстрација, изведување и увежбување на основни техники на додавања и фаќања на топка. - Објаснување, демонстрација, изведување и увежбување на основни техники на водење на топка во движење и место. - Објаснување, демонстрација, изведување и увежбување на основни техники на удари на гол - Објаснување,демонстрирање И изведување на игри на еден и два гола со постепено воведување на техничко-тактички елементи и комбинации. - Мини натпревари во училиштето. - Метод на демонстрација – наставникот ги покажува постапките и активностите; -Метод на илустрација – преку која учениците ќе можат да видат што се бара од нив, како се изведуваат одредени вежби, како и снимени ракометни натпревари; - Посета на ракометен натпревар;

ракометната игра.			

ТЕМА 8 : СПОРТСКИ ИГРИ - КОШАРКА			
Цели	**Содржини**	**Поими**	**Активности и методи**
Ученикот/ученичката: - да ги увежбува и усовршува елементите од кошарката - додавања и фаќања на топка во место и движење, движење во напад и одбрана, запирање на играч; - да ја развива моториката 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 со рацете, духот на спортско-коректно натпреварување и фер-плеј.	- Водење на топка - Водење во разни правци - Запирање на играч со топка - Движење во напад со топка - Движење на играч во одбрана - Колективни и индивидуални активности на играчот во напад и одбрана	- Жонглирање - Дриблинг	- Демонстрација, изведба и увежбување на движења-жонглирање, дриблинг. - Демонстрација, изведба и увежбување на техники на запирање на играч - со и без топка, паралелно и дијагонално. - Демонстрација, изведба и увежбување на движење во напад со и без топка. - Демонстрација, изведба и увежбување на движење во одбрана. - Демонстрација, изведба и увежбување на кошаркарски двочекор. - Демонстрација, изведба и увежбување на слободни фрлања. - Игра на еден и два коша со постепено воведување на техничко-тактички елементи и комбинации. - Мини натпревари во училиштето. -Звучните сигнали на наставникот да се заменат со светлосни; - Метод на демонстрација – наставникот ги покажува постапките и активностите;

			-Метод на илустрација – преку која учениците ќе можат да видат што се бара од нив, како се изведуваат одредени вежби, како и снимени ракометни натпревари; - Посета на кошаркарски натпревар;

ТЕМА 9 : СПОРТСКИ ИГРИ - ПИНГ-ПОНГ			
Цели	**Содржини**	**Поими**	**Активности и методи**
Ученикот/ученичката: - да се поттикнува, да увежбува и усовршува основни елементи на пинг-понг; - да се поттикнува, да ја развива манипулативната моторика на спретно реагирање; - да се поттикнува, да запознава со основните техники на држење на рекетот; - да се поттикнува, да ги учи и применува правилата на пинг-понг играта. - да се поттикнува, да ја развива моториката на спретно реагирање; - да се поттикнува, да развива моторички движења на екстремитетите и координација во просторот;	-Држење на рекет, Основни пинг-понг ставови, -Удар со топчето бекхенд и форхенд - Сервирање- основна техника	Пинг-понг Сервирање Форхенд Бекхенд	- Објаснување, демонстрација и увежбување начини на држење на рекетот. - Објаснување, демонстрација и увежбување на вежби: одбивање на топчето од ѕидот на салата, подот, преку мрежа, редење на топчето (со рекет), со лева и десна рака. - Објаснување, демонстрација и увежбување на вежби за увежбување и усовршување на техниката на пинг-понгот. - Објаснување, демонстрација и увежбување на играње пинг-понг поединечно или во парови. - Мини натпревари во училиштето. - Метод на демонстрација – наставникот ги покажува постапките и активностите; -Метод на илустрација – преку која

- да се поттикнува, да развива експлозивна сила на мускулатурата на рацете; - да се поттинува, да ја развива прецизноста со рацете, духот на спортско-коректно натпреварување и фер-плеј.			учениците ќе можат да видат што се бара од нив, како се изведуваат одредени вежби, како и снимени пинг-понг натпревари;

Покрај редовната програма може да се реализираат и наставни теми-подрачја во договор со родителите:

- Пливање;
- Активности на снег;
- Возење тротинет, велосипед, ролери;
- Активности во природа: излети и пешачења;
- Училишен спорт;
- Спортски школи и проекти;
- Фитнес;
- Планинарење;
- Лизгање на мраз;
- Куглање;
- Пинг понг;

(Овие наставни теми се реализираат според посебна програма на ниво на училиштето и се реализираат според утврдени стандарди и во зависност од интересите и можностите на родителите)
- пливање со активности на вода и обука
- скијање со обука
- излети и пешачења
- училишен спорт
- спортски школи

5. ДИДАКТИЧКИ ПРЕПОРАКИ

Напомени за начинот на планирање и реализација на наставната програма

Во паралелките во посебните основни училишта и во посебните паралелки при редовните основни училишта составот на учениците е изразито хетероген. За учениците со посебни образовни потреби согласно, со видот и степенот на попреченоста, треба да да се практикува строго диференциран и индивидуализан пристап во рамките на воспитно - образовниот процес. Ваквиот приод е во функција на нивните индивидуални специфични потреби, а се очекува да резултира со развивање на индивидуалните потенцијали и секако академски постигнувања.
Во тој контекст, наставниците кои реализираат настава со овие ученици треба:

- Да се обидат при изготвувањето на планирањето (доколку видот и попреченоста на учениците во паралелката го дозволува тоа) да планираат исти содржини, цели и активности за целата паралелка;
- За учениците во паралелката чиј вид и степен на попреченост на дозволува наставниците да планираа исти содржини, цели и активности за целата паралелка, тогаш за нив треба да да планираат парцијална партиципација во рамките на содржините, целите и активностите кои ги реализира целата паралелка;
- Доколку видот и степенот на попреченост е многу сериозен наставникот пристапува кон изготвување интерен индивидуален образовен план за тие ученици во рамките на адаптираните наставни програми (при изготвување на индивидуален образовен план наставникот може да користи наставни содржини и цели и од наставните програми од претходните учебни години). Кога наставникот во индивидуалниот образовен план користи наставни содржини и цели и од наставните програми од претходните учебни години, треба да ги наведе: одделението, содржините како и целта на нивното повторно обработување.

6. КАРАКТЕРИСТИКИ НА УЧЕНИЦИТЕ СО МУЛТИХЕНДИКЕП

Развојот на учениците со мултихендикеп ги следи законитостите на развојот карактеристични за севкупната популација. Нивните физиолошки, социјални и емоционални потреби се како и на останатите нивни врсници. Специфичностите се во темпо на развојот, кој е најчесто забавен. Времетраењето и специфичностите на секоја од развојните фази е специфична за секое дете.
Карактеристичните „одликиг на учениците со мултихендикеп имаат импликации во повеќе области. Учениците со мултихендикеп имаат „сиромашнаг меморија површно, лабилно и краткотрајно внимание, ограничено логичко расудување, дефицитно сознание за себе и опкружувањето, ограничени способности за дискриминација и исклучително редуцирана способност за имагинација и апстракција.

Кај учениците со мултихендикеп примарните пречки се сериозни пречки во психичкиот развој, но исто може да имаат и редукција на слухот и/или видот и симптоми на аутизам. Повеќето од нив се потполно зависни од околината односно потребен им е постојан надзор.
Заради успешно одговарање на сите овие специфични индивидуални потреби на учениците со мултихендикеп како и заради специфичниот стил на учење, наставникот треба да планира различни типови наставни часови (часови за обработка на наставните содржини, часови за увежбување, за повторување и часови за проверување на нивото на усвоеност на наставните содржини).
Пред да се премине на обработка на нова наставна содржина треба да се искористи предзнаењето на ученикот односно да се тргне од веќе познатото, како вовед во новите содржини. Бидејќи учениците имаат скромни искуства и предзнаења, наставникот пред да започне со обработка на новите наставни содржини треба да планира и да реализира набљудувања и/или посети со цел за стекнување и проширувањена нивните конкретни искуства и предзнаења. За да им овозможи на учениците постапно усвојување на содржините новото градиво треба да се усвојува етапно. При објаснувањето на новите поими треба да се планира доволно време и да користи повеќе соодветни средства и помагала за успешно приближувањена новиот поим на ученикот. Наставникот треба да користи конкретни предмети и/или нивни модели, внимателно избрани слики, цртежи, илустрации, филмови и сл. При усвојување на нов поим (доколку се усвојува со сите ученици) наставникот го запишува на училишната табла и/или на индивидуална плоча, картон или соодветно парче хартија (доколку новиот поим се однесува на конкретен ученик). Доколку е потребно наставникот користи синоними познати на ученикот. Дополнителните објаснување треба да бидат концизни и прецизни. Наставникот не треба да воведува нови поими се додека претходните не се потполно усвоени. Доколку наставникот дозволи да се натрупуваа нови поими, вниманието на ученикот флуктуира и постепено губи интерес активно да партиципира на часот.
Кај репродуктивното повторување на наставните содржини треба да се внесуваат одредени смислени промени. Тоа е интересно за учениците бидејќи со промените се избегнува монотонијата, а е поефикасно за ученикот затоа што придонесува за потполно остварување на функционалните цели на наставата. Токму тие промени создаваат дополнителни напори и проблеми за овие ученици. Тоа е етапа на усвојување на знаењата кога се оперира со факти, кога се работи на генерализации, за апстракции и разбирање на поставените задачи. Тоа од учениците бара нивно активно творечко решавање, прикажување на постигнатите резултати, а за сето тоа е потребен развиен говор и добри аудитивни способности (компетенции кои овие ученици или не ги поседуваат или се на незадоволително ниво).
Развојот на говорот и слушањето е перманентен процес кој трае во сите етапи од основното образование. За да можат учениците да ги развиваат творечките способности, треба да ги разбираат наставните содржини. Заради тешкотиите во разбирањето на многу изрази, факти, апстракции и генерализации треба да се организираат говорни и слушни вежби. Во случаите со слаби говорни способности тешко може да се постигне учениците самостојно да произнесуваат преструктуирани содржини. Заради тоа овие ученици во фронталниот начин на работа можат да ги изразат сопствените

вистински и потенцијални интелектуални творечки способности , како што се: досетливоста, проникливоста, оригиналноста и неконвенционалноста.
При усното проверување на нивото на постигнувањата наставникот треба да поставува прилагодени , соодветни, јасни, разбирливи прашања-задачи по потреба да се користи со дополнителни прашања особено кога сака да ги провери способности на мислењето на ученикот и евентуално формализмот во неговото знаења. Во таквиот начин на проверување субјективниот фактор - наставникот може да има голема улога и постигнувањата на адекватниот однос кон ученикот и во создавањето пријатна клима (со стрпливост и разбирање) како и вреднување на нивото на постигнување на ученикот.
Писменото проверување овозможува проверка на познавањето на содржината, способноста за мислење и писмено изразување. За да биде сигурен дека ученикот правилно го разбира усмениот налог истиот го запишува на училишната табла, наставото ливче и сл.
Заради збогатувањето на речникот секојдневно треба да се води слободен разговор инициран од конкретни случувања или импровизирани ситуации.
При реализирање на воспитно-образовниот процес со учениците со мултихендикеп треба да се оперира со богато илустриран материјал. Добро избрана слика, цртеж, илустрација кои може да им обезбедат онаа што сакаме интелектуално сфаќање, логички обработен материјал и сето тоа да го изрази со говор.
Развојот и учењето на учениците со мултихендикеп и со оштетен вид се одвива според истите законитости на развојот како и кај учениците што гледаат, но, постојат разлики и варијанти кои се однесуваат главно на брзината и темпото на нивниот развој. Темпото на стекнување на одредени вештини и знаења кај нив е побавен, а варирањето во брзината на развојот е поголема отколку кај уениците кои имаат вид. Воопшто, кај слепите лица (кои имаат и пречки во психичкиот развој) е потребно постојано зборување, усно обраќање, објаснување, разговор, проверка на разбраното по пат на прашања.
Учениците со мултихендикеп со симптоми на аутизам манифестираат доцнења во развојот на говорот и јазикот. Кај нив поголеми се предизвиците на полето на социјалната комуникација и интеракција. Тие исто така може да имаат проблеми со започнувањето и/или спонтано одвивање на конверзацијата. Многу често учениците со аутизам , обраќањето на наставникот не го разбираат како тој да им се обраќа на нив туку на другите што се во просторијата/околината. Да реагираат и/или да одговараат на одредени информации
Тие може да реагираат и/или да одговараат на одредени информации налози на многу невооообичаени, несоодветни, специфични и уникатни начини. Карактеристично за некои од нив е дека без некоја причина во одредени ситуации реагираат агресивно и автоагресивно што може да резултира со сериозни повредувања.
Карактеристика за нив е што тие многу често инсистираат на едноличност, монотоност и стереотипност во однесувањето и опкружувањето. Многу често пружаат отпор на воведување на евентуални промени од било каква природа. Учениците се соочуваат со тешкотии во искажувањето на сопствените потреби, желби, намери и сл. Специфичноста на нивното однесување исто така, претставува постојано повторување на одредени зборови и фрази (ехолалија), како и повторување на одредени движења (ехопраксија). Изразената хипо и хиперактивност е, исто така карактеристична за нив.

-При реализацијата на програмата по физичко и здравствено образование се поаѓа од развојните можности, способности и интереси на учениците.

Програмата по физичко и здравствено образование нуди широк спектар на активности **во соработка со родителите** на локално ниво: така во соработка и со помош на родителите можат да се остварат часови по обука на пливање, излети, пешачења во природа , еднодневни излети и планинарења на кратки растојанија и сигурен терен, возење ролери, велосипеди, разни натпревари итн.Овие активности не влегуваат во годишниот фонд од 108 задоложителни часа на настава.

Поради спецификите на наставникот со сигурност треба да продолжи да ја одржува и развива воспоставената вербална и моторичка комуникација со која ќе се одржува дисциплината со целата паралелка. Поради тоа продолжува со увежбување и совладување на елементите од организарано поставување и движење. Оваа тема е многу значајна за организирано движење и безбедност и сигурност во изведувањето на потребните активности со паралелката како целина и во организирањето на другите активности и надвор од него.

Учениците се оптоварени со седечка положба и намалено движење. Наставникот посебно внимание треба да обрне внимание на вежби за оформување на телото, тема која е задолжително треба да изведува на секој час по физичко и здраствено образование.

И во осмо одделение и покрај тоа што наставникот ги знае учениците според утвредените карактеристики на однесување од изминатата година, сепак на самиот почеток на учебната година прави посебно снимање на психофизичкиот, емоционалниот и социјалниот статус на секој ученик со цел да направи што поуспешно планирање имајќи ги предвид наставните теми и поставените цели во корелација со условите за работа во училиштето со почитување на индивидуалните интереси и психомоторните способности и карактеристи, толку подобро ќе може да се подготви за настава и ќе биде поефикасен и поуспешен во наставата.

Наставникот посебно внимание треба да посвети на вклучување на сите ученици во групните активности, без разлика на нивните способности и половата припадност. Стимулирањето треба да се прави на афирмативниот начин, при што се вреднуваат поединечните постигнувања на секој ученик како негов личен рекорд. Секој ученик се поттикнува да постигне најмногу што може, а не да се следи однапред утврдениот стандард. Целта на наставата по физичко и здраствено образование е да се обезбеди атмосфера на релаксација.

И покрај тоа што наставникот ја знае здраствената состојба на секој ученик, тој посебно внимание треба да обрне внимание да не настанале промени во здраствениот статус на учениците за време на распустот.

7. 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 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.

8. ПРОСТОРНИ УСЛОВИ ЗА РЕАЛИЗАЦИЈА НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА

За реализација на наставната програма по физичко и здравствено образование потребна е спортска сала и отворени спортски терени. Нивниот број и големина се регулирани со Нормативот за наставен простор и наставни средства и помагала донесен од министерот за образование и наука.

9. НОРМАТИВ ЗА НАСТАВЕН КАДАР

За реализација на наставната програма по физичко и здравствено образование за деветто одделение во основното образование предвидени се наставници со завршен факултет за физичка култура - VII/1 наставна насока и дополнителна дефектолошка дообразба .

Потпис и датум на утврдување на наставната програма

Адаптиранаата наставната програма по физичко и здравствено образование за IX одделение на деветгодишното основно образование за учениците со мултихендикеп во посебните училишта и посебните паралелки во основните училишта, врз основа на утврдената соодветна наставна програма за девтгодишно основно образование, на предлог на Бирото за развој на образованието, ја утврди

Бр. 12-15185/1

22.09.2015 година

Министер

____

Abdilaqim Ademi

Изготвил: работна група, координатор Мустафа Алиу, советник
Контролирал: Трајче Ѓорѓиевски, раководител на одделение
Одобрил: м-р Митко Чешларов, раководител на сектор