

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 пречки во психичкиот развој во посебните училишта и посебните паралелки во основните училишта.



АДАПТИРАНА НАСТАВНА  
ПРОГРАМА ЗА УЧЕНИЦИТЕ СО  
ПРЕЧКИ ВО ПСИХИЧКИОТ  
РАЗВОЈ

МИНИСТЕРСТВО ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА  
БИРО ЗА РАЗВОЈ НА ОБРАЗОВАНИЕТО

# ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ

IX ОДДЕЛЕНИЕ

Скопје, август 2015

ДЕВЕТГОДИШНО  
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 IX одделение се надоврзува на наставната програма за осмо 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 образование наставната програма за учениците во деветто 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, стојење, 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 ритмот 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
<p><b>Ученикот/ученичката:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- да се поттикнува, да изведува вежби за растегнување, јакнење и лабавење на мускулите за обликување на телото и движењата;</li> <li>- да поттикнува, да ја подобрува општата физичка подготовка со правилно изведување вежби за позитивен анатомско - физиолошки, функционален и моторички развој;</li> <li>- да се стимулира да ги одржува и подобрува индикаторите на здравјето (психомоторните способности);</li> <li>- да се запознаат со видовите деформитети како последица од неправилното држење на телото;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Комплекси вежби за:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- главата, рацете и рамениот појас;</li> <li>- трупот (стомачна и грбна мускулатура);</li> <li>- вежби за карличниот појас;</li> <li>-вежби за долните екстремитети.</li> </ul> </li> <li>- Комплекс вежби во : стоечка,седечка и лежечка положба;</li> <li>-комплекси вежби без реквизити;</li> <li>- комплекс на вежби со реквизити:палици, чуњеви, обрачи, топки, јажиња;</li> <li>- комплекс вежби на справи:рипстоли и други справи;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-вежби и игри за правилен физички раст и развој;</li> <li>-комплекс на вежби;</li> <li>истегнување(стречинг) на мускулатурата</li> <li>- Јакнење на мускулатурата</li> <li>- Лабавење на мускулатурата</li> <li>- Општа физичка подготовка</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Објаснување, демонстрирање и изведување на вежби за правилен физички раст и развој на телото;</li> <li>-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);</li> <li>-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;</li> <li>-Објаснување, демонстрирање и изведување на комплекс вежби и движења за превентивно делување од појавата на деформитети;</li> <li>-Објаснување, демонстрирање и изведување на комплекс вежби со реквизити :чуњеви, обрачи, топки, јажиња ;</li> <li>-Објаснување, демонстрирање и изведување на комплекс вежби на</li> </ul>

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

ТЕМА 2 : АТЛЕТИКА			
Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p><b>Ученикот / ученичката:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- да се поттикнува, да ги увежбува елементите од атлетиката: техники за трчање, скокање и фрлање;</li> <li>- да се поттикнува, да ја развива и увежбува општата координација и координацијата со рацете со нозете;</li> <li>- да се поттикнува, да ги развива способностите за истрајно трчање (издржливост и аеробни способности);</li> <li>- да се поттикнува, да ја развива способноста за брзо трчање и развој на аеробни и анаеробни способности, брзина на движење и експлозивност);</li> <li>- да се поттикнува, да ги увежбува скоковите во далечина и височина (развој на скокалност, координација и експлозивност);</li> <li>- 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</li> </ul>	<p>Трчање:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Штафетно трчање (усовршување и натпревари)</li> </ul> <p>Скокови:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(усовршување и натпревари)</li> <li>- во далечина- всвиена или висечка техника</li> <li>- во височина- вопчекорна или стредел техника</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-атлетски натпревари</li> <li>- Атлетска техника</li> <li>- Тактики во атлетиката</li> <li>-Брзо трчање</li> <li>-Правила на атлетски дисциплини</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Објаснување, демонстрирање и изведување на висок старт на даден знак; (на места / старт / трчај)</li> <li>- Истрајно трчање на 300 или 600 метри.</li> <li>- 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).</li> <li>-Објаснување, демонстрирање и изведувањена техники на атлетски скокови во далечина(згрчена техника) и височина(ножици) со мерење на должина и висина на скоковите).</li> <li>-Учество на кросеви и натпревари на малите олимписки игри;</li> <li>-Издудување техники на атлетски скокови во далечина и височина со мерење на должина и висина на скоковите</li> <li>- Прескокнување на природни пречки.</li> <li>- Демонстрација и увежбување на техниката на фрлање ѓуле- школска техника</li> <li>-Натпревари меѓу учениците во фрлање ѓуле;</li> <li>- Избор и дозирање на вежбите врши</li> </ul>



просторот;	Фрлање гуле- школска техника		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
<p><b>Ученикот/ученичката:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Да се поттикнува и унежбува техниката на елементите од гимнастиката и ритмиката со тенденција за нивно поврзување во комбинации;</li> <li>- Да се поттикнува, да ја развива силата на големите мускулни групи (координација во просторот, еластичноста, локалната координација)</li> <li>- да се поттикнува, да ги усвојува техниките на прескокнување преку јарец, коњ и шведски сандук; ниска греда; ритмика;</li> <li>-да се поттикнува, да развива експлозивност, брзина, скокалност, координација во просторот со сигурно доскокнување;</li> <li>-да се поттикнува, да ја усвојува, унежбува и усовршува техниката на елементите од: партерна</li> </ul>	<p><b>Акробатика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- колут напред и назад;</li> <li>- стој на раце со помош и на сид;</li> <li>- Премет во страна „свезда,,.</li> </ul> <p><b>Прескокоци:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разношка и згрчка преку јарец; „коњ или шведски сандук.</li> </ul> <p><b>Вратило (дочелно):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- висови и нишања;</li> <li>-узмах преден, превртување напред.</li> </ul> <p><b>Алки (ниски):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- висови и промена во висење;</li> <li>- нишање во вис.</li> </ul> <p><b>Разбој (машки):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нишање со</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Алки</li> <li>- Разбој за машки и двовисински разбој за женски</li> <li>- Опирања</li> <li>- Замав</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Објаснување, демонстрирање и изведување на вежби од гимнастиката-акробатика :колут напред и назад, стој на раце со помош, свезда (со помош и под надзор на наставникот);</li> <li>- Објаснување, демонстрирање и изведување на вежби од гимнастиката-акробатика: прескоци преку јарец, коњ и шведски сандук (со помош и под надзор на наставникот):</li> <li>- Објаснување, демонстрирање и изведување на вежби на висови и нишања на алки, разбој, вратило и ниска греда (со помош и под надзор на наставникот)</li> <li>- Објаснување, демонстрирање и изведување на штафетни игри и полигони со усвоени елементи од атлетика и гимнастика. –</li> <li>- Објаснување, демонстрирање и изведување на вежби од комбинирање ритмички состави од научени елементи со и без реквизити.</li> <li>- Објаснување, демонстрирање и изведување на ритмички</li> </ul>

<p>гимнастика - акробатика; висови и нишања на вратило и алки; елементи на разбој и двовисински разбој;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- да се поттикнува, да ја јакне силата на мускулните групи на горните екстремитети;</li> <li>- да се поттикне, да ја подобрува општата моторика и координацијата на движење во просторот;</li> <li>- да се поттикнува, да се оспособува да помага и асистира;</li> <li>- да се поттикнува, да ја развива и усовршува рамнотежата;</li> <li>- да се поттикнува, да се оспособува за правилно и координирано ритмичко одење и трчање;</li> <li>- да се поттикнува за естетско држење на телото при движењата во простор;</li> <li>- да се поттикнува, да се оспособува за координирани ритмички поскоци и скокови</li> </ul>	<p>потпирање и од нишање во опирање и соскок во предниш и задниш.</p> <p><b>Коњ со рачки:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наскок со нишање;</li> <li>- наскок нишање и премаси со едната и другата нога</li> </ul> <p><b>Двовисински разбој:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- узмах на ниската притка со превртување напред.</li> </ul> <p><b>Ниска греда:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- одење со потскокнување по ниска греда;</li> <li>- одење и вртење со потчучнување на едната нога за 180°;</li> <li>- поскокнување по избор.</li> </ul>		<p>игри, ритмичко одење и трчање проследено со музика;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Развој на поимот за естетика, естетско и правилно држење на телото;</li> <li>- Спојување на елементи на одредени движења во комплексна целина;</li> <li>- 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.</li> <li>- Посебни активности и методи при изведбата на вежбите кај учениците кои имаат страв и несигурност.</li> <li>- Полигони.</li> </ul> <p>Наставникот посветува посебно внимание на помагањето и асистенцијата при изведувањето на вежбите.)</p> <p>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</p>
---	--	--	--

<p>и за ритмички движења во просторот усогласени со музика.</p>	<p>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.</p>		<p>спортски игри и ритмичка гимнастика.</p>
---	--	--	---

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

<p>издражливост, правилна и навремена реакција, еластичност и сл.</p> <p>-да помага, соработува, комуницира и дисциплинирано да реализира поставени задачи;</p> <p>-да се увежбува самостојно да ги изведува игрите;</p>			<p>наставникот ги покажува постапките и активностите;</p> <p>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;</p>
--	--	--	---

**ТЕМА 5 : СПОРТСКИ ИГРИ - ОДБОЈКА**

Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p><b>Ученикот/ученичката:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- да се поттикнува да усвојува, увежбува и усовршува основни одбојкарски ставови и движења, основни техники на одбивање, со прсти и чекан на топка;</li> <li>- да се поттикнува, да ја развива мускулатурата на манипулативната моторика и координацијата во просторот;</li> <li>- да се поттикнува, да развива општи и посебни моторички движења на локомоторниот апарат специфични за одбојката;</li> <li>- да се поттикнува, да учествува со совладани елементи во штафетни игри и полигони;</li> <li>- да почитува коректно и фер</li> </ul>	<p>Одбивања:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-одбивање топка со прсти над глава</li> <li>- одбивање топка со партнер</li> <li>- прием на топка од разни правци и висини;</li> <li>- одбивање топка во разни правци</li> <li>- одбивање топка со техника “чекан”</li> </ul> <p>Сервирања:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-школска техника сервис</li> </ul> <p>Игра преку мрежа</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- во парови и во тројки</li> <li>- примена на совладани елементи од одбојката во</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Одбивање со Прсти и чекан,</li> <li>- Одбојкарска мрежа и помагала</li> <li>- Одбојкарско игралиште</li> <li>- Серва-школска</li> <li>- Одбојкарски прием на топка,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Објаснување, демонстрација и изведување на основни одбојкарски ставови (паралелен и дијагонален).</li> <li>- Објаснување, демонстрација и изведување на одбивање на топка со две раце над глава и кон соученик.</li> <li>- Објаснување, демонстрација и изведување на одбивање водење топка во место над глава.</li> <li>- Објаснување, демонстрација и изведување на одбивање напред кон соученик.</li> <li>- Објаснување, демонстрација и изведување на слободно одбивање над глава во место и со поместување на учениците.</li> <li>- Објаснување, демонстрација и изведување на штафетни игри и полигони со научени елементи од одбојката.</li> <li>- Метод на демонстрација – наставникот ги покажува постапките и</li> </ul>

плеј натпреварување.	штафетни игри отстрани		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; - Посета на одбојкарски натпревар;
----------------------	---------------------------	--	---

<b>ТЕМА 6 : СПОРТСКИ ИГРИ - ФУДБАЛ</b>			
<b>Цели</b>	<b>Содржини</b>	<b>Поими</b>	<b>Активности и методи</b>
<p><b>Ученикот/ученичката:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-да се поттикнува да ги усвојува, да ги увежбува и совладува елементи од фудбалот;</li> <li>-да се поттикнува , да развива манипулативна моторика и координација во простор;</li> <li>-да се поттикнува да развива општи и посебни моторички движења на локомоторниот апарат;</li> <li>-да се поттикне да ја осознае улогата на моториката поврзана со елементите со топка слободно водење и движење со топка;</li> <li>-да се поттикнува, да ја увежбува</li> </ul>	<p>Техника</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-додавање и примање на топка со разни делови на ногата, глава и гради;</li> <li>-водење на топки;</li> <li>-жонглирање со топка;</li> <li>- удари на гол со нога и глава;</li> <li>-голманска техника</li> </ul> <p>Игра:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- игра на еден и два гола со</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-фудбал</li> <li>-фудбалска техника</li> <li>-правила на игра</li> <li>- меѓуодделенски натпревари</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Објаснување, демонстрација, изведување и увежбување на техниките на додавање, примање, водење и жонглирање на топка ;</li> <li>- Објаснување, демонстрација, изведување и увежбување удари на топка со нога и глава;</li> <li>- Објаснување, демонстрација, изведување и увежбување на голманска техника;</li> <li>-Објаснување, демонстрирање и изведување на слободно фудбалско шутирање и шутирање на топка во одредена цел и во гол;</li> <li>-Објаснување,демонстрирање и изведување елементарни и штафетни</li> </ul>



<p>и усвојува техника на додавање на топката и шутирање во гол;  -да се потткнува, да го развива духот на спортско корективно натпреварување и фер-плеј;</p>	<p>примена на елементи од техника и правила на игра.  <b>Штафетни игри и полигони</b>  со усвоени елементи од техника.</p>		<p>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;</p>
--	--	--	---

**ТЕМА 7 : СПОРТСКИ ИГРИ - РАКОМЕТ**

Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p><b>Ученикот/ученичката:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- да се поттикнува, да усвојува, увежбува и усовршува основни ставови и движења во ракометната игра;</li> <li>- да се поттикнува да усвојува, увежбува и усовршува основни техники на додавања и фаќања на топка во ракометната игра;</li> <li>- да се поттикнува, да усвојува, увежбува и усовршува основни техники на водење на топка во движење и место во ракометната игра;</li> <li>- да се поттикнува, да усвојува, увежбува и усовршува основни техники на удари на гол во ракометната игра;</li> <li>- да се поттикнува, да развива моторички движења на екстремитетите и специфична (ракометарска) координација во просторот;</li> <li>- да се поттикнува, да го развива духот на спортско – коректно натпреварување и фер-плеј;</li> <li>- да се поттикнува, да ги применува правилата на</li> </ul>	<p>Фаќање и додавање на топка во ракометот</p> <p>Водење топка</p> <p>Удари на гол</p> <p>Поставување на играчите во одбрана и напад</p> <p>Зонска одбрана</p>	<p>Удар (во длабочина, височина, крилна позиција)</p> <p>Зонска одбрана (6:0)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Објаснување, демонстрација, изведување и увежбување на основни ставови и движења.</li> <li>- Објаснување, демонстрација, изведување и увежбување на основни техники на додавања и фаќања на топка.</li> <li>- Објаснување, демонстрација, изведување и увежбување на основни техники на водење на топка во движење и место.</li> <li>- Објаснување, демонстрација, изведување и увежбување на основни техники на удари на гол</li> <li>- Објаснување, демонстрирање и игра на еден и два гола со постепено воведување на техничко-тактички елементи и комбинации.</li> <li>- натпревари во училиштето.</li> <li>- Метод на демонстрација – наставникот ги покажува постапките и активностите;</li> <li>- 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;</li> <li>- Посета на ракометен натпревар;</li> </ul>

ракометната игра.			
-------------------	--	--	--

<b>ТЕМА 8 : СПОРТСКИ ИГРИ - КОШАРКА</b>			
<b>Цели</b>	<b>Содржини</b>	<b>Поими</b>	<b>Активности и методи</b>
<p><b>Ученикот/ученичката:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- да ја развива моториката на спретно реагирање;</li> <li>- да развива моторички движења на екстремитетите и специфична (кошаркарска) координација во просторот;</li> <li>- да развива експлозивна сила на мускулатурата на рацете и нозете;</li> <li>- да ја развива прецизноста со рацете, духот на спортско-коректно натпреварување и фер-плеј.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- водење на топка во разни правци</li> <li>- Дриблинг</li> <li>- Запирање на играч со топка</li> <li>- Движење во напад со и без топка</li> <li>- Движење на играч во одбрана</li> <li>- Колективни и индивидуални активности на играчот во напад и одбрана</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- водење на топка</li> <li>- Дриблинг</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Демонстрација, изведба и увежбување на водење на топка во разни правци, дриблинг.</li> <li>- Демонстрација, изведба и увежбување на техники на запирање на играч - со и без топка, паралелно и дијагонално.</li> <li>- Демонстрација, изведба и увежбување на движење во напад со и без топка.</li> <li>- Демонстрација, изведба и увежбување на движење во одбрана.</li> <li>- Демонстрација, изведба и увежбување на кошаркарски двочекор.</li> <li>- Демонстрација, изведба и увежбување на слободни фрлања.</li> <li>- Игра на еден и два коша со постепено воведување на техничко-тактички елементи и комбинации.</li> <li>- Мини натпревари во училиштето.</li> <li>-Звучните сигнали на наставникот да се заменат со светлосни;</li> <li>- Метод на демонстрација – наставникот ги покажува постапките и активностите;</li> </ul>

			<p>-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;</p> <p>- Посета на кошаркарски натпревар;</p>
--	--	--	---

### ТЕМА 9 : СПОРТСКИ ИГРИ - ПИНГ-ПОНГ

Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p><b>Ученикот/ученичката:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- да се поттикнува, да увежбува и усовршува основни елементи на пинг-понг;</li> <li>- да се поттикнува, да ја развива манипулативната моторика на спретно реагирање;</li> <li>- да се поттикнува, да запознава со основните техники на држење на рекетот;</li> <li>- да се поттикнува, да ги учи и применува правилата на пинг-понг играта.</li> <li>- да се поттикнува, да ја развива моториката на спретно реагирање;</li> <li>- да се поттикнува, да развива моторички движења на екстремитетите и координација во просторот;</li> <li>- да се поттикнува, да развива</li> </ul>	<p>Држење на рекет</p> <p>Основни пинг-понг ставови</p> <p>Удар со топчето (форхенд , бекхенд)</p> <p>Сервирање-основно</p>	<p>Пинг-понг</p> <p>Сервисирање</p> <p>Форхенд</p> <p>Бекхенд</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Објаснување, демонстрација и увежбување начини на држење на палката.</li> <li>- Објаснување, демонстрација и увежбување на вежби: одбивање на топчето од сидот на салата, подот, преку мрежа, редување на топчето (со рекет), со лева и десна рака.</li> <li>- Објаснување, демонстрација и увежбување на вежби за увежбување и усовршување на основната техника на пинг-понг,</li> <li>- Објаснување, демонстрација и увежбување на играње пинг-понг поединечно или во парови.</li> <li>- Мини натпревари во училиштето.</li> <li>- Метод на демонстрација – наставникот ги покажува постапките и активностите;</li> <li>-Метод на илустрација – преку која учениците ќе можат да видат што се</li> </ul>

експлозивна сила на мускулатурата на рацете; - да се поттинува, да ја развива прецизноста со рацете, духот на спортско-коректно натпреварување и фер-плеј.			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 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 се 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 ПРЕЧКИ ВО ПСИХИЧКИОТ РАЗВОЈ

Специфичностите кај учениците со пречки во психичкиот развој се јавуваат во темпото на развојот кој најчесто е забавен. Кај учениците со пречки во психичкиот развој се аспектирани степенот на интелигенција, квалитетот на перцепцијата, способностите на анализа и синтеза, мислењето, памтењето, вербалните способности, мотивацијата како и моторните и социјалните компетенции. Овие ученици се со сиромашен речник, недоволниот лексички фонд не им дозволува да ги изразат своите мисли и истовремено му го отежнува разбирањето на искажаното од страна на соговорникот. Во говорните ситуации често употребуваат многу воопштени, нејасни, неопределени и несоодветни зборови (исказите не се прецизни или воопшто не се соодветни за предметите за кои говорат).

Тешкотијата во ориентацијата во просторот претставува голем проблем при развивањето на способностите за читање, пишување и извршување на математички задачи. Тешкотиите при памтењето доаѓаат до израз во бавниот процес на

памтење и отсуство на примена на техниките на запамтување. Некои истражувања покажуваат дека и овие ученици можат да бидат успешни, доколку се исполнат одредени предуслови. Секоја нова содржина треба максимално да биде прилагодена на способностите на ученикот, адекватно дозирана со примена на соодветни и за ученикот интересни наставни средства. Неопходно е повеќе пати да се повторува на нови примери, со нови наставни средства и дидактички материјал. Дури и на добро разбрана и усвоена содржина може да се градат нови педагошки барања. Се препорачува изготвување на индивидуализирани наставни ливчиња за повторување, утврдување и увежбување на одредени содржини. На краткотрајното задржување на вниманието на некоја содржина (флукуирачко внимание), може да се влијае преку одредени методски постапки (развивање интерес на содржината кој вклучува одредени задачи - налози, разбирливост на градивото кое му се презентира на ученикот, примена на дидактички материјал кој е интересен, различен и не е оптоварен со непотребни детали. Подрачјето на перцептивниот развој вклучува низа компоненти како основа за успешно учење. Особено се значајни оние кои се одговорни за аудитивната, визуелната, тактилната и кинестетичката т.е. интерпретација на околината од страна на ученикот на споменатите подрачја. Додека во перцепирањето секогаш е присутна сензорната дразба на тоа што ќе перципираме влијае и состојбата во која се наоѓаме, претходното искуство кое го поседуваме, па според тоа перципирањето не претставува само пасивно регистрирање на дразбите кои делуваат на нашите сетилни органи. Предуслов е и на тактилното сензорно функционирање. Испитувањата покажуваат дека освен тешкотиите во перцепирањето во едно сетилно подрачје, кај нив може да се јават тешкотии во интеграцијата на информациите од повеќе сензорни подрачја, како и тешкотии во селективната детекција кои се однесуваат на перцепциите на релевантните карактеристики на дразбата. Овие ученици најчесто учат по пат на имитации, затоа наставникот треба да биде во улога на модел кој учениците ќе го имитираат.

Учењето нови содржини треба да претставува надградување врз претходното знаење (секојдневни искуства) на учениците. Во таков педагошки дијалог учениците можат да ги покажат сопствените знаења и вештини и активно да партиципираат во текот на часот. При педагошки дијалог наставникот формира јасна претстава за нивото на усвоеност на одредени содржини и вештини.

При планирањето наставникот треба да го почитува принципот на функционално учење, наученото на часот да биде практично применливо во секојдневното живеење. Тоа ќе биде дополнителен мотив за учениците побрзо и поуспешно да учат. Учениците ќе бидат мотивирани, а интересот за учење ќе биде поголем доколку наставната содржина е презентирана во вид на приказна, на ниво кое е разбирливо за учениците. Треба да се избегнува непотребно оптоварување со фактографски податоци кои се речиси неупотребливи за оваа популација. Учениците треба да се постојано ангажирани и истовремено задоволни, а наставникот дискретно треба да ги има сите во фокус, да се обидува да одговори на нивните специфични потреби и афинитети.

- 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, еднедневни излети и планинарења на кратки растојанија и сигурен терен, возење ролери, велосипеди, разни натпревари итн. Овие активности не влегуваат во годишниот фонд од 108 задолжителни 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 учење и совладување на елементите од организирано 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 здравствено образование.

И во осмо одделение и покрај тоа што наставникот ги знае учениците според утврдените 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 карактеристики, 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 здравствено образование е да се обезбеди атмосфера на релаксација.

И покрај тоа што наставникот ја знае здравствената состојба на секој ученик, тој посебно внимание треба да обрне внимание да не настанале промени во здравствениот 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 навиките 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 наставен смер и со дефектолошка наобразба.

### Потпис и датум на утврдување на наставната програма

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

Бр. 12-15184/1

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