

РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА  
 МИНИСТЕРСТВО ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА  
 Биро за развој на образованието  
 (СКОПЈЕ)

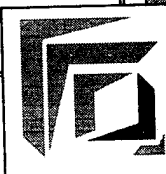
Примено: 18. 01. 2012

Орг. единица	Број	Прилог	Вредност
02	1861/1		

Извршен директор  
 Д-р М. М. М.  
 18.01.2012

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) и член 30 од Законот за основно образование („Службен весник на Република Македонија“ бр. 103/08, 33/10, 116/10, 156/10, 18/11 и 51/11), министерот за образование и наука ја утврди Наставната програма по физичко и здравствено образование за V одделение на деветгодишното основно образование за учениците со аутизам.

МИНИСТЕРСТВО ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА  
БИРО ЗА РАЗВОЈ НА ОБРАЗОВАНИЕТО



АДАПТИРАНА НАСТАВНА  
ПРОГРАМА ЗА УЧЕНИЦИТЕ СО  
АУТИЗАМ

ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО  
ОБРАЗОВАНИЕ

ДЕВЕТГОДИШНО  
ОСНОВНО ОБРАЗОВАНИЕ

V ОДДЕЛЕНИЕ

## 1. ВОВЕД

Предметот физичко и здравствено образование има значајно место во воспитно-образовниот процес во основното образование. 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 поттикнува на здрав начин на живот. Исто така, планираните активности од оваа програма го поттикнуваат емоционалниот и социјалниот развој на ученикот. Ова е посебно значајно за учениците со аутизам, затоа што низ активностите на часовите по физичко и здравствено образование ја развиваат глобалната и фината моторика, следат налози, стекнуваат различни моторни искуства, а од особена важност е тоа што преку физичките активности влегуваат во директна комуникација со околината (што е многу значајно за градење на нивната личност и надминување или минимизирање на проблемите во социјалната комуникација со која секојдневно се соочуваат).

Освен навиките за редовно изведување на вежби за јакнење на сопствениот организам, учениците ќе се здобијат со основните елементи на спортот и ќе ја осознаат потребата за нивно активно вклучување во различни спортски активности во текот на натамошното образование и нивниот живот.

Предметот физичко и здравствено образование е задолжителен и се реализира со 3 часа неделно, односно 108 часа годишно.



## 2. РАЗВОЈНИ ЦЕЛИ НА НАСТАВАТА ОД V ДО VI ОДДЕЛЕНИЕ

### Ученикот/ученичката:

- ▶ да применува вежби за подготовка за правилен физички развој;
- ▶ да ги развива физичките, функционалните и психомоторните способности;
- ▶ да изведува вежби за правилен и симетричен морфолошки развој, правилно држење на телото и правилна функција на локомоторниот апарат;
- ▶ да изведува и применува правилни и координирани вежби за јакнење, лабавење и растегнување;
- ▶ да се воведува во спортовите и да развива интерес за спортување;
- ▶ да развива ориентација во просторот со вежби и комплекси за психомоторните способности (координација на движењата и просторот, силата, брзината, еластичноста, снаодливоста, рамнотежата, експлозивноста и други);
- ▶ да совладува нови вежби и елементи од основите на спортовите и во игри (штафетни, карактерни, танц, игри без граници);
- ▶ да го збогатува своето спортско знаење со совладување на правилно изведени техники и елементи од основите на атлетиката, гимнастиката, ритмиката, танците;
- ▶ да ги знае и практикува правилата за игрите и рамноправно да учествува и соработува во тим-екипа;
- ▶ да стекнува здравствено-хигиенски навики и унапредување на здравјето;
- ▶ да ги учи и правилно да ги применува поимите од воспитно-образовното подрачје физичко и здравствено образование;
- ▶ да се ослободува од стрес преку физичка активност;
- ▶ да развива култура на однесување во спортувањето (како учесник, навивач, побеник, поразен);
- ▶ да развива социјална интеракција преку вежби и физички активности;
- ▶ да научи да ги контролира импулсивните секвенци;
- ▶ да се поттикнува да го развива чувството на самоодверба, како и да ги почитува другите во блиската и пошироката средина.

### 3. ЦЕЛИ НА НАСТАВАТА ВО У ОДДЕЛЕНИЕ

#### Ученикот/ученичката:

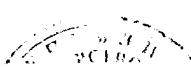
- ❖ да го поттикнува правилниот физички развој (психомоторни и функционални способности) со правилна изведба на природните локомоторни движења;
- ❖ да го развива перманентно и симетрично телото со правилно изведени движење и вежби во различни положби;
- ❖ да комбинира правилно и да изведува комплекси вежби за оформување на телото;
- ❖ да го држи правилно телото во сите положби, и тоа в : седење, стојење, движење (одење и трчање);
- ❖ да ги одржува и подобрува психомоторните вештини: координација на природните и спортските движења; координација на движењето на целото тело во просторот; силата; брзината; снаодливоста; експлозивноста; еластичноста и рамнотежата;
- ❖ да соизладува и правилно да изведува нови вежби и елементи од основите на спортовите, и тоа од: атлетиката, гимнастиката со ритмика, основите на танците, основите на спортските игри (ракомет, кошарка, одбојка и фудбал);
- ❖ да се оспособува да умее да ги процени своите физички и спортски способности и можности;
- ❖ да формира позитивни ставови кон физичките активности и спортувањето;
- ❖ да се запознава со користа од спортувањето и постепено да го открива личниот афинитет кон определен спорт;
- ❖ да се оспособува за соработка, тимска игра и фер-плеј однесување при изведувањето на игрите и спортувањето;
- ❖ да се ослободува од стрес состојби и психичка и физичка напнатост со вежбање;
- ❖ да применува здравствено - хигиенски навики за чување и унапредување на сопствената хигиена и здравје;
- ❖ да ги учи и да ги применува поимите од воспитно-образовното подрачје физичко и здравствено образование: спортски реквизити, справи и помагала во согласност со наставната програма.

#### 4. КОНКРЕТНИ ЦЕЛИ

ТЕМА: ВЕЖБИ И ИГРИ ЗА ПРАВИЛЕН РАСТ И РАЗВОЈ			
Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p>Ученикот/ученичката :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✦ да се развива физички со вежби и игри;</li> <li>✦ да ја подобрува основната физичка подготовка со: правилно изведување на вежбите за локомоторниот апарат;</li> <li>✦ да се поттикнува да го обликува телото;</li> <li>✦ да се поттикнува за правилно да го држи телото;</li> <li>✦ да се поставува правилно во организациони форми;</li> </ul>	<p>Увежбување на поставувањето на учениците во два реда</p> <p>Увежбување на поставувањето на учениците во колона по еден во место и во движење</p> <p>Вртење во место, налево и надесно; налевоокрут (вртење за <math>180^{\circ}</math>)</p> <p>Движење право, пик-пак, (лево-десно), полукружно и кружно (по обележани геометриски форми)</p> <p>Игри: со користење на спортски реквизити и справи, со каување, симнување, скокање</p>	<p>Спортски терени</p> <p>Вртење во место</p> <p>Налево крут</p> <p>Полигони</p> <p>Спортски реквизити и справи</p> <p>Елементарни, штафетни и игри без граници.</p>	<p>○ Увежбување и правилно изведување на елементите од основите на атлетиката: одене, трчање, одене по рамен и нерамен терен (при реализирањето на активностите се користат и препреки кои треба да ги поттикнат учениците на активности, а во делот на темпото и ритамот, наставникот во согласност со индивидуалните можности задава одреден ритам со соодветна музичка подлога-корелација со музичко образование), скокање, фрлање, фаќање, посебно го следи движењето на рацете и нозете, држењето на трупот и главата (се вметнуваат вежби за координација на движењата - вежби за психомоторна редукација.</p> <p>○ Штафетни игри според интересот на учениците со совладани елементи од основите на атлетиката.</p>



<ul style="list-style-type: none"> <li>✦ да ги развива: силата, координацијата на движењата; координацијата во просторот;</li> <li>✦ да ја развива општата локомоторна способност во просторот;</li> <li>✦ да се поттикнува да соработува, да комуницира со околината преку физичките активности.</li> </ul>	<p>Формирање групи во обележан простор</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Играње дама и организирање натпреварувања.</li> <li>○ Скокање со јаже, скокање без јаже како предвезби, а потоа скокање со јаже-групни на едно јаже и индивидуални скокања.</li> <li>○ Скок во далечина од место и со залет, мерење на доскок, организирање натпревари (важно е доскокот да се одвива на песочна подлога).</li> <li>○ Натпревари: во фрлање топче во цел; игри од типот пикадо или со поставување на игустрации со јасни, конкретни напомени што треба да се погоди како цел.</li> <li>○ Префрлување топка преку ниска мрежа со погодување на определена цел; куглање со пластични топки игн.</li> <li>○ Брзо трање до 20 метри.</li> </ul>
--	--	--



## ТЕМА: АТЛЕТИКА

Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p><b>Ученикот/ученичката:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✦ да ги увежбава совладаните елементи од основите на атлетиката и да совладува нови елементи: правилно трчање со промени на темпото и правецот, надвлекување, штафетно трчање, правилна изведба на фрлања, учество во игри и сл.;</li> <li>✦ да се обучува правилно да трча со правилно движење со рацете и нозете;</li> <li>✦ да ги развива големите мускулни групи на рацете, трупот, карлицата и нозете;</li> <li>✦ да ги развива психомоторните способности (подвижност на локомоторниот апарат);</li> </ul>	<p>Трчање: правилно трчање со промена на правецот на движењето, од право, цик-цак (лево-десно), полукружно и кружно</p> <p>Совладување штафетно трчање (елементарна игра)</p> <p>Скокања: Скок од место (мерене на експлозивната способност) Скок со залет-затрчување</p>	<p>Ритам и правец на движење</p> <p>Штафетно трчање (примена на разни форми)</p> <p>Техника ножници и зтрчување</p> <p>Куглање</p> <p>Доскокнување</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Увежбавање и правилно изведување на елементите од основите на атлетиката: одене по рамен и нерамен терен (при реализирањето на активностите се користат и препреки кои треба да ги поттикнат учениците на конкретни активности. Во делот на темпо и ритам, настапникот во согласност со можностите задава одреден ритам поврзан со музика (корелација со музичко образование), трчање скокање, фрлање, фаќање, посебно го следи движењето на рацете и нозете, држењето на трупот и главата (се реализираат вежби за координација на движењата-психомоторна регулација).</li> <li>○ Скок на различна височина, со претходно објаснување.</li> <li>○ Игра дама.</li> </ul>



<p>✦ Да совладаува термини од областа на атлетиката;</p> <p>✦ Да се поттикнува да учествува во игри со елементи од атлетиката.</p>	<p>Основни техники: во височина и во далечина Фрлање: Основна техника за фрлање топче во цел и во далечина Штафетни игри (од изучени атлетски и други елементи)</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Штафетни игри со претходно објаснување по вербален пат на поимот штафета.</li> <li>○ Скокање без јаже (како предвезби), а потоа скокање со јаже.</li> <li>○ Скок во далечина од место и со залет, мерење на доскок, организирање натпревар (доскоког треба да биде на песочна подлога).</li> <li>○ Скок во висина 20 - 30 сантиметри со амортизација на мека подлога (со насока на наставникот).</li> <li>○ Организирање натпревари: во фрлање топче во цел; игри од типот пикадо или со поставување на илустрации со јасни и конкретни напомени што треба да се погоди како цел; префрлување топка преку ниска мрежа со погодување на определена цел; кулпање со пластични топки игн.</li> <li>○ Брзо трчање на 20 метри (мерење на време).</li> </ul>
--	---	--	--



## ТЕМА: ГИМНАСТИКА И РИТМИКА

Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p><b>Ученикот /ученичката:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>да ја развива координацијата и вештините за движење на телото во просторот;</li> <li>да се применуваат нови гимнастички и ритмички елементи за развивање на способноста на локомоторниот апарат;</li> <li>да се поттикнува да ги развива и усовршува координацијата во просторот и чувството за управување со телото во просторот;</li> <li>да развива способности за движење со склад со ритмот и музиката;</li> <li>да увежува движења на партер во различни положби на телото;</li> </ul>	<p><b>Комплексни вежби:</b> Корективно компензаторни и превентивно заштитни</p> <p><b>Акробатика:</b> Колут напред и колут назад - Стој (став) на лопатки-свеќа - Челна вага на колено</p> <p><b>Справи:</b> Бисови и нишање на ниски: рипстоги, алки, вратиго, разбој, греда (ниски греди и други справи на кои ученикот ќе се чувствува сигурен и безбеден) и др. справи: (со амортизација) качување, висење и слегување</p> <p>Шведска клупа - одена со потскокнувања, вртења на клупа скокање од клупа со мек доскок</p> <p>Ритмичко одење и трчање Ритмички потскокнувања, мачкин скок, галоп скок, завртување на една нога па на друга нога; основни елементи со обрачи ;</p> <p>Примена на совладаните ритмички елементи во комбинации со одење, трчање, завртување и потскокнувања ;</p>	<p>Колут назад Свеќа, стој вежби за (став) на лопатки</p> <p>Колут Алки Јарец</p> <p>Ритмичко одење и трчање</p> <p>Мачкин скок Натскоци</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Комплексни вежби со насочено влијание: корективно-компензаторски вежби и вежби за превентивно заштитно влијание;</li> <li>Напомена: се посочуваат и аплицираат илустрации за правилно држење на телото, се демонстрира правилно <input type="checkbox"/> неправилно држење на телото или заземање на неправилна/правилна положба на дел од телото или целото тело.</li> <li>Штафетни игри со совладани елементи од основите на алетиката и гимнастиката.</li> <li>Спојување на елементи на движења во комплексна целина.</li> <li>Игри на имитација на движењата на животните.</li> <li>Вежби за повторување на елементите колут напред и назад (наставникот особено внимава и асистира на учениците кои имаат поголема телесна тежина, кои се несигурни и имаат отпор и страв при изведувањето на овие вежби).</li> <li>Посебен акцент се става на движењата по</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>✦ да се поттикнува да увежбава движење на телото во целина во просторот;</li> <li>✦ да се воведува во ритмиката;</li> <li>✦ да се поттикнува да ги користи гимнастичките справи, основните на ритмиката;</li> <li>✦ да се воведува во естетско и елегантно држење на телото и делови од него.</li> </ul>			<p>етапи (од поставување на рацете на подлога, до свиткување на телото до отскок на мека подлога. Секој елемент треба добро да се увежба за да се пристапи кон изведување на колут напред / колут назад.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Качување, висење, нипање и слегување на гимнастички справи (вежбите се изведуваат по етапи со претходно увежбавање на поединечни елементи од вежбата).</li> <li>○ Вежби за ритмика, со и без музика (се препорачува ритмиката претходно да се увежба, а потоа да се вежба со музичка подлога).</li> <li>○ Индивидуални вежби за евантуално куративно влијание на Олага кифотичност.</li> </ul>
---	--	--	--



## ТЕМА: ОСНОВИ НА ТАНЦИТЕ

Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p><b>Ученикот/ученичката:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✦ да ги развива психомоторните вештини усогласени со ритамот на музиката;</li> <li>✦ да умее да игра во склад на ритамот на музиката;</li> <li>✦ да научи да игра танци од народното и модерното творештво;</li> <li>✦ да се поттикнува да го одржува телото и однесувањето сообразено со колективното движење;</li> <li>➤ да се поттикнува да развива способности за движење и игра во просторот.</li> </ul>	<p>Совладување на основните особености на народните ора и танци</p> <p>Став (држење на телото)</p> <p>Правила на движење (правец)</p> <p>Начин на држење за рака и рамо</p> <p>Игри со музика: избор на две народни ора, обука и играње на истите со музика</p> <p>Танци по избор</p> <p>Карактерни игри</p>	<p>Народно оро</p> <p>Танци</p> <p>Имиња на народни ора и танци</p> <p>Поим- правила на чекорите на танците и ората</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ритмичко изведување на одредени движења поврзани со танците и елементи од танците (во корелација со предметот математика- броење чекори по даден ритам- автоматизирање, а потоа поврзување на чекорите со музика).</li> <li>○ Играње народни ора со побавно темпо и едноставни чекори.</li> <li>○ Совладување на основните особености на народните ора и танци.</li> <li>○ Вежби за држење на телото, држење за рака и рамо при изведување на ората.</li> <li>○ Вежбање на правилата за почеток на народното оро (може да се користат различни сензорни стимулации за означување на почетокот на оро- плескање со рака, однапред договорен звук, договорена визуелна стимулација, тактилна стимулација (список на раката) и сл.</li> </ul>

Се одбира спорт според интересот на учениците и можностите на училиштето.

**ТЕМА: ОСНОВИ НА СПОРТСКИ ИГРИ - КОШАРКА**

Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p><b>Ученикот / ученичката:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✦ да се поттикнува да ги увежбава и да ги совладава елементите од кошарката;</li> <li>✦ да се поттикнува да ја развива подвижноста на локомоторниот апарат со топка;</li> <li>✦ да се поттикнува преку играње кошарка да ги развива интерперсоналните односи во окружувањето;</li> <li>✦ да се поттикнува да стекнува нови сензорни и кинестетички искуства (преку допир, поттурнувања и сл.).</li> </ul>	<p>Основни кошаркарски елементи со топка (големина на топката според возраста)</p>	<p>Кошарка Игра Кош Топка</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Предвежби за фрлање топки во определен простор (обрач) во корпи со различен дијаметар поставени на различна височина.</li> <li>○ Слободно водење и индивидуално играње со топка која одговара на возраста (топките се помали од топките за кошарка). Се користат вежби за психомоторна реелукација (при ритмичките движења, тапкање со топка, координирани движења и ритмика).</li> <li>○ Елементарни и штафетни игри во кои ученикот и топката ќе имаат доминантна улога-да разбере дека за постигнување кош потребна е социјална интеракција и спознавање на другарчето во игра-се организираат други вежби кои ќе поттикнат социјална интерактивност.</li> <li>○ Обично и кошаркарско фрлање во одредена цел (низок кош, обрач, корпа и сл.).</li> </ul>

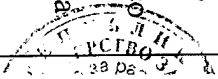
## ПОТТЕМА: ОДБОЈКА

Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p><b>Ученикот/ученичката:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✦ да се поттикнува да ги совлада елементите од основите на одбојката;</li> <li>✦ да се поттикнува да ја развива соработката, колективниот и спортски дух;</li> <li>✦ да се поттикнува да ги развива способностите за игра со топка;</li> <li>✦ да се поттикнува да учи и да стекнува социјални вештини и комуникациски способности низ игра.</li> </ul>	<p>Основни елементи на одбојката</p>	<p>Одбојка Одбојкарско одбивање Одбивање со "чекан" Одбојкарска мрежа</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Основни елементи со игри во место и движење.</li> <li>○ Одбивање на мала топка од сид.</li> <li>○ Додавање на топка преку јаже.</li> <li>○ Додавање на топка преку ниска одбојкарска мрежа.</li> <li>○ Одбивање на мала топка (со прсти, чекан и надлактици) - индивидуално и во парови.</li> <li>○ Примена на изученото на мини игралиште преку јаже, а потоа и преку одбојкарска мрежа ниско поставени.</li> </ul>



**ПОТТЕМА: РАКОМЕТ**

Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p><b>Ученикот /ученичката:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>✦ да се поттикнува да ги совлада основните елементи од ракометот -техника на ракометно фрлање;</li><li>✦ да се поттикнува да применува правилно додавање и примане-фаќање на топката;</li><li>✦ да се поттикнува да научи ракометен шут во гол;</li><li>✦ да научи правилно да го изведува тричекорот во ракометот;</li><li>✦ да се поттикнува преку реализирање на елементите на ракометот да учи и да стекнува социјални вештини и комуникациски способности.</li></ul>	Основни елементи во ракометот	Ракомет  Ракометен гол  Ракометна мрежа	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Слободно ракометно водење.</li><li>○ Ракометно водење во определен правец.</li><li>○ Слободно фрлање и фаќање на мала ракометна топка од сид.</li><li>○ Разни слободни фрлања од различни висини на телото, од рамо, гради.</li><li>○ Ракометно фрлање во под со одбивање од сид.</li><li>○ Додавање и фаќање на топката помеѓу двајца во место (во висина на гради и со користење на подот).</li><li>○ Ракометно шуттирање на гол од место.</li><li>○ Ракометно водење (слободно).</li></ul>



## ПОТТЕМА: ФУДБАЛ

Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p><b>Ученикот/ученичката:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✦ да увежува и согладува елементи од фудбалот;</li> <li>✦ да ја осознае улогата на моториката поврзана со елементите со топка слободно водење и движење со топка;</li> <li>✦ да ја усвојува техниката на додавањето на топката и шутирањето во гол;</li> <li>✦ да се поттикнува да стекнува сензорни искуства со блиските физички контакти со соучениците;</li> <li>✦ да се поттикнува да развива социјална интеракција со околината;</li> <li>✦ да се поттикнува да ги развива комуникациските способности.</li> </ul>	<p>Основни елементи во фудбалот</p>	<p>Фудбал Водење на топка во фудбалот Гол во фудбалот Фудбалско шутирање Фудбалско игралиште</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Слободно водење на топка во фудбалот.</li> <li>○ Фудбалско шутирање во сид со прифаќање на одбиена топка.</li> <li>○ Фудбалско додавање и примане на топка во парови во место.</li> <li>○ Слободно фудбалско шутирање и шутирање на топка во одредена цел и во гол.</li> <li>○ Игра - мал фудбал со модифицирани правила.</li> <li>○ Елементарни и штафетни игри со топка за фудбал.</li> </ul>



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

- ▶ Пливаче;
- ▶ Активности на снег;
- ▶ Возење тротинет, велосипед, ролери;
- ▶ Активности во природа: излети и пешачења;
- ▶ Училиштен спорт;
- ▶ Спортски школи и проекти;
- ▶ Фитнес;
- ▶ Планинарење;
- ▶ Клизаче;
- ▶ Куглање.

(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).

## 5. ДИДАКТИЧКИ ПРЕПОРАКИ

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: задолжителни, во кои се природните движења и основите на атлетиката и гимнастиката со игрите и областите кои опфаќаат пливаче, активности на снег и во природа, активностите со возење и сл., како посебни тематски подрачја според интересот и потребите на учениците и родителите, а треба да се реализираат во локалната средина од која се очекува значителен напредок на локално ниво и користење на природните услови.

*Важно е* наставникот на првите часови што е можно побрзу да воспостави вербална и моторичка комуникација со која ќе ги воведат учениците како паралелка, односно целина во организирано поставување и движење. Оваа тема е многу значајна за организирано движење, безбедност и сигурност во изведувањето на потребните активности со паралелката како целина и во организирањето на другите активности во училиштето и надвор од него. Исто така, вежбите за оформување на телото спаѓаат во темата која задолжително се изведува на секој час по физичко и здравствено образование.

Многу е битно на самиот почеток на учебната година наставникот да направи снимање на психофизичкиот, емоционалниот и социјалниот статус на секој ученик со цел да подготви планирање имајќи ги предвид наставните теми и поставените цели во корелација со условите за работа во училиштето со почитување на индивидуалните интереси и психомоторни способности на учениците. Посебно треба да обрне внимание на здравствената состојба на учениците, особено на оние ученици кои имаат телесни оштетувања и

лекарски забрани за целосни или делумни моторички вежби. При ваквите случаи наставникот е должен да ги почитува мислењата и укажувањата на стручните лица за здравствената состојба на учениците.

Наставникот е должен уште на почетокот на учебната година да знае дали има ученици со забрана или ограничена физичка активност поради прележана болест или тегоби или болест на кардиоваскуларниот систем. Тој е должен да го почитува лекарскиот наод и препораката, да се консултира дали може и колку може да работи со таквите ученици.

Со оглед на возраста на учениците моторичките активности ќе се реализираат преку подвижни игри, со настојување да се задоволат интересите на учениците, да се остваруваат позитивните емоционални ефекти, ученикот да ги почитува своите другарчиња, да им помага и да се развива колективното и групното решавање на задачите, да се развива културата на почитување, сознанија за убавото и негување на сопственото тело. **Обезбедување соодветен „педагошки амбиент“** кој е добро структуриран согласно неговите/нејзините потреби е еден од предусловите за напредување на ученикот. Покрај тоа, треба да се изготвят соодветни индивидуализирани програми со јасно дефинирани цели кои нудат можности за нивно модифицирање во зависност од низа фактори кои можат да се појават во текот на реализацијата на воспитно-образовниот процес особено ако се има во вид хетерогеноста на причините и манифестациите на ученицетесо аутизам (не постои пристап или систем кој би бил универзално ефикасен и подеднакво ефикасен за сите. Индивидуалниот образовен план наставникот (во соработка со родителите) треба да ги „третира“ областите кои (врз основа на комплексната проценка) ќе овозможат успешно да ги постигне поставените цели. Наставникот не треба да инсистира ученикот/ученичката да реализира активности во одредено време во кое ученикот не е подготвен да ги реализира и/или пак области кои се потешко совладливи за него затоа што тоа може да доведе до фрустрации и да предизвикува несакани и непримерени однесувања и манифестации. Акцентот при планирањето треба да биде на одредени услови без кои нема да биде можно да се реализира воспитно-образовниот процес (адекватното образование модел и пристап за секој ученик при што ќе се обезбеди оптимално развивање на вештините во сферата на социјалната партиципација и интеракција како и во развивањето на естетските чувства.

Една од главните цели на наставникот треба да биде успешно вклучување и подобро прифаќање на секој ученик од околината што е од пресудно значење за нив.

Важни предуслови за успешн работа со овие ученици е тие да стекнат чувство на сигурност, доверба во наставникот. Тие треба да имаат воспановена шема на дневните активности, како и временска и просторна предвидливост и информираност за текот на планираните дневни активности.

Наставникот треба да пружа соодветни и едноставни вербални, акустички и визуелни информации, а задачите (налогите) и нивната реализација да бидат планирани како куси, суќцесивни и едноставни чекори.



Наставникот треба посебно внимание да посвети на вклучувањето на сите ученици во групните активности, без разлика на нивните способности и полоа припадност. Стимулирањето треба да се прави на афирмативен начин, при што се вреднуваат последните постигања на секој ученик како негов личен рекорд. Секој ученик се поттикнува да постигне најмногу што мож, а не да се следи однапред утврден стандард.

Целта на наставата по физичко и здравствено образование е да се обезбеди атмосфера на релаксација. При подготовката наставникот треба да внимава на рационалното користење на условите за работа. Во годишната подготовка задолжително ги планира наставните теми додека, пак, наставните теми во соработка со родителите се планираат врз основа на условите за работа во училиштето и локалната средина, родителите се анкетираат, се формираат групи, се подготвува посебна програма за изведба, а ако има потреба покрај наставникот се ангажира и друго стручно лице. Наставните теми се изведуваат во присуство на еден од родителите или старател.

Преку овој предмет ученикот/ученичката се мотивира да размислува за своето тело, правилно да го осознава и разбира, да размислува за своето здравје, правилно да го чува и заштити. Преку овој предмет на наставникот му се овозможува употребувајќи ја својата креативност и професионалност правилно да го насочи растот и развојот на ученикот/ученичката.

Посебно место при реализирањето на наставната програма треба да има изборот на соодветни реквизити и помагала во функција на поттикнување на активност. Наставникот треба да го поттикнува ученикот на активност со користење на сензорни материјали во зависност од индивидуалните особености, потреби и интереси. Исто така, неопходен е посебен приод при подготовката на околината (просторот) во кој ќе се одвива часот, како и формите и начините на реализација на планираните активности. Наставникот треба внимателно да ги следи импулсите кои му ги испраќа ученикот и неусилно да ги реализира планираните активности и содржини. Од особено значење се активностите кои се реализираат надвор од училиштето. Преку таков вид активности учениците имаат можност да учат од други субјекти и да стекнуваат самодоверба, чувство за сопствената вредност и значење, како и стекнување вештини за непречено комуницирање со околината.

При изведувањето на наставата по физичко и здравствено образование наставникот секој ученик треба да го мотивира, поттикнува и пофалгува и при изведувањето на одредена активност.



## 6. ОЦЕНУВАЊЕ НА ПОСТИГАЊАТА НА УЧЕНИЦИТЕ

Според поставените цели на наставната програма по физичко и здравствено образование, наставникот реализира дијагностичко, формативно, микросумативно и сумативно оценување оценување при што предвид ги има следните компоненти:

- ▶ усовршување на природните форми на движења, како и учење и совладување на други моторички елементи;
  - ▶ подигнување на психомоторните способности и способноста на локомоторниот апарат;
  - ▶ совладување на елементите од основите на атлетиката, гимнастиката, игрите и подрачјата по избор;
  - ▶ редовност, залагање, соработка и помагање на ученикот на часовите;
  - ▶ фер-плеј однесување на часовите и натпреварите, почитување победа и пораз, како нормални појави на натпреварите;
  - ▶ придонес во остварување на позитивни емоционални ефекти;
  - ▶ почитување и исполнување на здравствено-хигиенските задачи во однос на облеката, пред физичките активности и по нив;
  - ▶ дисциплина, почитување на куќниот ред на спортската сала и училиштето и исполнување на поставените задачи од страна на наставникот и други елементи кои наставникот ќе ги постави како специфика на условите за работа и остварувањето на локалните интереси, како и договорот со родителите.
- За постигањата на учениците се води дневник за сите наведени компоненти од кој се извлекува оценката на ученикот. Оценката на крајот на учебната година е бројчана, а во неа се опфатени постигањата поврзани со елементите определени со целите на наставната програма по физичко и здравствено образование за петто одделение.

## 7. ПРОСТОРНИ УСЛОВИ ЗА РЕАЛИЗИРАЊЕ 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 на Министерството за образование и наука .

## 8. НОРМАТИВ ЗА НАСТАВЕН КАДАР

Наставата по физичко и здравствено образование за петто одделение може да ја реализира лице кое завршило:

- Филозофски факултет-Институт за дефектологија, дипломиран дефектолог;
- дефектолошки факултет согласно Законот за основно образование.

Изготвил: работна група,

координатор Марија Симонова, советник во Бирото за развој на образованието - Скопје

Одобрил: м-р Митко Чешларов, раководител на Сектор во Бирото за развој на образованието - Скопје



**9. ПОТПИС И ДАТУМ НА ДОНЕСУВАЊЕ НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА**

Наставната програма по физичко и здравствено образование за петто одделение на деветгодишното основно образование за учениците со аутизам, на предлог на Бирото за развој на образованието, ја утврди

на ден 10.05.2012

Скопје

РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА  
МИНИСТЕРСТВО ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА  
Бр. М-2482/16  
1509 20 12  
СКОПЈЕ

Министер,  
М-р Панче Кралев  
М. Р. ПАНЧЕ КРАЛЕВ  
МИНИСТЕРСТВО ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА  
СКОПЈЕ

