

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

Примено: 18.05.2012

Орг. единица	Број	Прилог	Вредност
04	1882/1		

0406
18.05.12. llr



Врз основа на член 55 став 1 од Законот за организација и работа на органите на државната управа („Сл. весник на РМ“ бр. 58/00 и 44/02), член 24 и 26 од Законот за основно образование („Сл. весник на РМ“ бр. 44/95, 24/96, 34/96, 35/97, 82/99, 29/02, 40/03, 42/03, 63/04, 82/04, 55/05, 81/05, 113/05, 35/06, 70/06 и 51/07), министерот за образование и наука ја донесе Наставната програма по предметот **физичко и здравствено образование** за V одделение за деветгодишно основно училиште за учениците со оштетен вид.



**АДАПТИРАНА НАСТАВНА
ПРОГРАМА ЗА УЧЕНИЦИТЕ СО
ОШТЕТЕН ВИД**

ФИЗИЧКО ОБРАЗОВАНИЕ

**V
ОДДЕЛЕНИЕ**

**ДЕВЕТГОДИШНО
ОСНОВНО ОБРАЗОВАНИЕ**



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

Скопје, 2012

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.

Освен навиките за редовно изведување на вежби за јакнење на сопствениот организам, учениците ќе се запознаат со основните елементи на спортот и ќе ја осознаат потребата за нивно активно вклучување во различните 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. ЦЕЛИ НА НАСТАВАТА ВО V ОДДЕЛЕНИЕ

Ученикот /ученичката:

- да применува вежби за правилен физички развој и подготовка;
- 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, лавање 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 во просторот, силата, брзината, еластичноста, снаодливоста, рамнотежата, експлозивноста и други);
- да совладува нови вежби и елементи од основите на спортовите и во игри (шгафетни, карактерни, танци, 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;
- да умее одмерено да постапува за позитивно превентивно спречување и разрешување на евентуални конфликтни ситуации;
- да ги учи и правилно да ги применува поимите во физичкото и здравственото образование;
- да се ослободува од стрес преку физичка активност;
- да развива култура на однесување во спортувањето (како учесник, навивач, побеник, поразен).



3. КОНКРЕТНИ ЦЕЛИ

ТЕМА: ВЕЖБИ И ИГРИ ЗА ПРАВИЛЕН ФИЗИЧКИ РАЗВОЈ И ПОДГОТОВКА			
Цели	Содржини	Понми	Активности и методи
<p>Ученикот /ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ да се развива со адекватни комплексни вежби и игри; ➔ да ја одржува и подобрува основната физичка подготовка; ➔ да го обликува и правилно да го држи телото; ➔ да се поставува правилно, симетрично и благовремено во формите на работа во наставата; ➔ да ги развива вештините за координација на движењата на локомоторниот апарат и координацијата во просторот; ➔ да ги одржува и развива психофизичките вештини: брзина, рамнотежа, еластичност, експлозивност. 	<p>Примена на содржини на поставување и движење на учениците во формации: по двајца и по четворица</p> <p>Движење во колона по еден, по двајца и по четворица</p> <p>Вртење во место, налево и надесно</p> <p>Вртење налево круг (вртење за 1800).</p> <p>Комплексни вежби за оформување на телото и движењата: вежби за јакнење, лавање и истегнување, како и вежби за: рацете и рамениот појас, трупот и карлицата со нозете</p> <p>Игри: елементарни, штафетни, игри без граници и полигони со користење на спортски реквизити и справи, со качување, слегување, цровлекување, скокања итн.</p>	<p>Спортски објекти</p> <p>Налево - надесно</p> <p>Спортски помагала</p>	<p>❖ Вежби за организирано поставување и движење, кога се поставуваат во колона или редица слепог ученик се држи за рамото на неговото другарче кое има остаток на вид, а тоа го упатува и му помага. Учениците се поставуваат симетрично и навремено. На слежите ученици им се дава знак со плескање на рацете преку кое се предупредуваат за времето.</p> <p>❖ Вежби за оформување на телото при подготвување на организмот за оптоварувањата на часот, како и корективно. (На ученикот со оштетен вид важно е вербално да му се објаснат движењата кои треба да ги направи, или да ја опиша положбата на телото на неговиот соученик за соодветното движење).</p> <p>❖ Компензаторни комплексни вежби, превентивни комплексни вежби.</p> <p>❖ Вежби за правилна моторна функција на локомоторниот апарат. Во овој случај е важно да се применат и вежбите од психомоторна реедукација.</p>



ТЕМА: АТЛЕТИКА

Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p>Ученикот /ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ да се обучува правилно да трча со правилно движење со рацете и нозете; ➔ да се обучува да изведе штафетно трчање; ➔ да ги развива способностите за брза и навремена реакција; ➔ да ги развива големите мускулни групи на рацете, трупот, карлицата и нозете; ➔ да ги развива психомоторните способности и подвижноста на локомоторниот апарат; ➔ да се оспособува да ги применува техниките: скокање „ножици“ и „згрчна“ техника; ➔ да се поттикнува да учествува во игри со елементи на атлетиката. 	<p>Примена на правилно трчање со промена на правецот на движењето, од право, цик-цак, (лево - десно) полукружно и кружно во функција на подигнување на општа физичка подготовка.</p> <p>Совладување на основите за: - низок старт; - висок старт.</p> <p>Примена на штафетно трчање.</p> <p>Скокање: -скок од место - скокови: примена на скокови со залет; -техники: во височина „ножици“ и во далечина „згрчна“ техника.</p> <p>Фрлање</p> <p>Техника за фрлање топче во цел и во далечина-куглање.</p> <p>Штафетни игри -напревари.</p>	<p>Ритам и правец на движење</p> <p>Штафетно трчање (примена на разни форми)</p> <p>Низок старт</p> <p>Висок старт</p> <p>Техника ножици и техника „згрчна“</p> <p>Куглање</p> <p>Доскок</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Увежбување и изведување на елементите од атлетиката: одење, грчање, скокање, фрлање топка, фаќање топка, посебно го следи движењето на рацете и нозете, држењето на трупот и главата. Оваа активност може да се корелира со ориентација и мобилност во просторот. ❖ Играње дама, која претходно учениците или наставникот ја изготвиле со помош на волница или друг материјал кој може тактично да се восприеми од страна на ученикот со оштетен вид. ❖ Играње дама и организирање напреварувања. ❖ Скокање со јаже, групни на едно јаже и индивидуални скокања. ❖ Скок во висина 20, 30 до 40 см, со внимание во доскокнувањето (амортизација на мека подлога). ❖ Скок на различна височина, со претходно објаснување, превентивно поради избегнување на физички повреди. ❖ Игра со топче кое би требало да биде звучно или на неговото додавање и фаќање да претходи плескање со дланките. ❖ Напревари: во фрлање звучно топче во цел; префрлување топка преку ниска мрежа со погодување на определена цел; куглање со пластични топки итн. ❖ Брзо грчање 30 метри (мерење на времето). ❖ Штафетни игри со претходно објаснување по вербален и тактилен пат на поимот штафета, според интересот на учениците со совладани елементи од основите на атлетиката.

ТЕМА: ГИМНАСТИКА И РИТМИКА

Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p>Ученикот /ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ да ја развива координацијата и вештините за движење на телото во просторот, гимнастиките и ритмичките елементи и комбинации на партнер, на справите и во изведувањето на комплексните вежби; ➔ да развива способности за движење со склад со ритамот и музиката; ➔ да ја развива силата и подвижноста на големите мускулни групи; ➔ да применува естетско и елегантно држење на телото и делови од него; ➔ да применува термини од гимнастиката и ритмиката. 	<p>Комплекси вежби: Корективно-компензаторни и превентивно заштитни Акробатика: Примена на комбинација на партнер од изучени елементи со: колут напред и колут назад; стој (став) на лопатки - свеќа, челна вага Справи: Примена на висови и нишање на ниски рипстоли, алки, вратило, разбој, греда и на др. справи: качување, висење, нишање, слегување - доскокнување со амортизација. Шведска клупа-примена на изучени елементи (одења со потскокнување, вртења на клупа, скокање од клупа со мек доскок Ритмика: Примена на совладани ритмички елементи во комбинации на одење, трчање, завртување и потскокнување. Примена на обрачи. Мачкин скок и галоп скок.</p>	<p>Колут назад Свеќа; стој (став) на лопатки Алки Разножно Ритмичко одење и трчање Мачкин скок Галоп скок</p>	<p>❖ Комбинирање и применување комплексни вежби со насочено влијание, особено наставникот да внимава на тоа вербално и тактилно да ги објаснува овие движења посебно да внимава кај учениците. ❖ Повторување и обука на елементите колут напред и назад (особено се поттикнуваат и охрабруваат учениците кои имаат поголема тежина, кои се плашат и имаат отпор во изведувањето на овие вежби). ❖ Качување, висење, нишање и слегување на гимнастички справи. ❖ Штафетни игри и полигони со совладани елементи од основите на атлетиката и гимнастиката. ❖ Поврзување и правење комбинации вежби од гимнастиката и ритмиката. ❖ Вежби за ритмика, со и без музика. Развој на поимот за естетика, естетско и правилно држење на телото. ❖ Организирање на натпревари по танцување. ❖ Соединување на единечни движења во една целина. ❖ Игри на имитација на движење на животните.</p>



ТЕМА: ТАНЦИ

Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p>Ученикот /ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ да игра танци од народното и модерното творештво; ➤ да применува естетски вежби и да развива способности за групна изведба; ➤ да го одржува телото и однесувањето сообразено со групното движење; ➤ да развива способности за движење и игра во просторот. 	<p>Игри со музика</p> <p>Увежбување на претходно учените 2 ора и обука и играње на трето оро со музика</p> <p>Танци по избор</p> <p>Карактерни игри (особености)</p>	<p>Имиња на научените народни ора</p> <p>Поими од правилата на чекорите на танците и орага</p>	<p>❖ Играње и пеење со ритмичко изведување на одредени движења поврзани со танците.</p> <p>❖ Вежби за држење на телото и естетиката при играњето.</p> <p>❖ Играње народни ора со различно темпо и сложеност на чекорите (од различни етнички заедници).</p> <p>❖ Прикажување на научените ора и танци на училишните приредби, а со тоа и јакнење на самодовербата кај учениците со општетен вид.</p>

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

ТЕМА: ОСНОВИ НА СПОРТСКИ ИГРИ - КОШАРКА			
Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ да ги увежбува и совладува елементите од кошарката; ➔ да ја развива подвижноста на локомоторниот апарат со топка, осетливост, координација, за придружбата со топка. 	<p>Основни кошаркарски елементи со топка, (големина на топката според возраста).</p>	<p>Кошарка Игра Кош Топка</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Учениците вежбаат слободно водење и индивидуално играње со топка која одговара на нивнага возраст (топките се помали од класичните топки за кошарка). ❖ Елементарни и штафетни игри во кои улогата на ученикот и топката ќе имаат доминантна улога. ❖ Обично и кошаркарско фрлање во одредена цел (низок кош, обрач, корпа и сл.). ❖ Изработка на кош, обрач и корпа од пластелин, за слепите ученици да добијат претстава за каква игра станува збор. ❖ Игра со топка која е звучна или на нејзиното додавање и фаќање да претходи плескање со дланките. Овој спорт би можел да биде само поле на интерес на учениците кои се слабовидни, т.е. имаат остаток на вид.

ТЕМА: ОСНОВИ НА СПОРТСКИ ИГРИ - ОДБОЈКА

Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☛ да ги совлада елементите од основите на одбојката; ☛ да ја развива соработката, колективниот и спортскиот дух; ☛ да ги развива способностите за игра со топка. 	<p>Основни елементи на одбојката</p>	<p>Одбојка Одбојкарско одбивање Одбивање со „чекан“ Одбојкарска мрежа</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Основни елементи со игри во место и движење. ❖ Одбивање на мала топка од ѕид. ❖ Додавање на топка преку јаже. ❖ Додавање на топка преку ниска одбојкарска мрежа. ❖ Одбивање на мала топка (со прсти, чекан и надлактици); индивидуално и во парови. ❖ Примена на изученото на мини игралиште преку јаже, а потоа и преку одбојкарска мрежа ниско поставени. ❖ Изработка на мрежа и одбојкарски терен од пластелин, за следните ученици да добијат претстава за каква игра станува збор. ❖ Игра со топка која е звучна или на нејзиното додавање и фаќање да претходи плескање со дланките. Овој спорт би можел да биде само поле на интерес на учениците кои се слабовидни, т.е. имаат остаток на вид.



ТЕМА: РАКОМЕТ

Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p>Ученикот/ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> ♣ да ги совлада основните елементи од ракометот: техника на ракометно фрлање; ♣ додавање и примање-фаќање на топката; ♣ да научи ракометен шут во гол. 	<p>Основни елементи во ракометот</p>	<p>Ракомет Ракометен гол Ракометна мрежа</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Слободно ракометно водење. ❖ Ракометно водење во определена насока. ❖ Слободно фрлање и фаќање на мала ракометна топка од сид. ❖ Разни слободни фрлања од различни висини на телото, од рамо гради. ❖ Ракометно фрлање во под со одбивање од сид. ❖ Додавање и фаќање на топка помеѓу двајца во место (во висина на гради и со користење на подот). ❖ Ракометно шутирање на гол од место. ❖ Ракометно водење (слободно). ❖ Изработка на ракометен терен од пластелин, за слепите ученици да добијат претстава за каква игра станува збор. ❖ Игра со топка која е звучна или на нејзиното додавање и фаќање да претходи плескање со дланките. Овој спорт би можел да биде само поле на интерес на учениците кои се слабовидни, т.е. имаат остаток на вид.



ТЕМА: ФУДБАЛ/ГОЛБОЛ

Цели	Содржини	Поими	Активности и методи
<p>Ученикот /ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ да увежбава и совладава елементи од фудбалот; ➔ да ја осознае улогата на моториката поврзана со елементите со топка слободно водење и движење со топка; ➔ да усвојува техника на додавање на топката и шутирање во гол. 	<p>Основни елементи во фудбалот/голболот</p>	<p>Фудбал Водење на топка во фудбалот Гол во фудбалот Фудбалско шутирање Фудбалско иралиште</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Слободно водење на топка во фудбалот. ❖ Фудбалско шутирање во вид со прифаќање на одбиена топка. ❖ Фудбалско додавање и примане на топка во парови во место. ❖ Слободно фудбалско шутирање и шутирање на топка во одредена цел и во гол. ❖ Игра-мал фудбал со модифицирани правила. ❖ Елементарни и штафетни игри со топка за фудбал. ❖ Голболот е играње фудбал со специјална звучна топка наменета за слепи лица. ❖ Изработка на фудбалски терен од пластелин, за слепите ученици да добијат претстава за каква игра станува збор.



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: излеги и пешачења;
- ▶ Училиштен спорт;
- ▶ Спортски школи и проекти,
- ▶ Фитнес;
- ▶ Планинарење;
- ▶ Клизање;
- ▶ Куглање;
- ▶ Брајов шах.

(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).

4. ДИДАКТИЧКИ ПРЕПОРАКИ

Наставата по физичко и здравствено образование во V одделение се реализира со 3 часа неделно, односно 108 часа годишно. Наставната програма за физичко и здравствено образование за учениците се организира и реализира на совладаните елементи од наставните програми. Програмата овозможува континуитет на претходните наставни програми со вградување на спецификите за возраста и содржините кои доаѓаат како наградба во темите синтетизирајќи ги научените елементи од спортовите и новите елементи кои треба во наставата да се научат сообразно со способностите на учениците со цел да се постигне повисок квалитет во наставата (поширок спектар на совладани елементи од спортовите и постигнување на здравствени ефекти). Првата тема останува како општа и основна потреба на учениците за перманентно подигнување на општите физички способности и подвижност на локомоторниот апарат и организмот во целина, за што наставниците треба да обрнат внимание на изборот и влијанието на вежбите, елементите и игрите (со одмерено дозирање и разновидност во работата да се задржи и унапредува интересот и мотивацијата за вежбање). Наставниците треба да обрнат посебно внимание учениците правилно да ги изведуваат елементите со реквизитите и помагалата адекватно на способностите и возраста.

Другите наставни теми наставникот треба да ги насочи кон совладување на новите елементи, правилно да се изведуваат и воедно да го подигне спортското знаење на повисоко ниво. Наставникот го следи морfolошкиот статус на учениците и презема мерки при евентуална појава на телесни деформитети и тоа со засилен интензитет и внимание кон овој проблем со примена на адекватни комплекси вежби. Поради тоа на секој час по физичко и здравствено образование задолжително се изведуваат вежби за оформување на телото и движењата, а наставникот треба на учениците да им задава и домашни задачи за вежбање, вежби за оформување на симетрично тело и движења. Учениците се мотивираат редовно и правилно да вежбаат и да го негуваат своето тело. По договорот со родителите, наставникот подготвува програма за избрани теми-наставно подрачје. Покрај горенаведените дидактички препораки кои се генерални и воопштени, земајќи ја предвид специфичноста на учениците со оштетен вид од значење за наставникот би биле и неколку поконкретни препораки.

За учениците со оштетен вид најважно е сите активности по овој предмет да се објаснуваат по вербален пат од страна на наставникот. Ученикот со оштетен вид по тактилен и аудитивен пат да ги перципира и восприема информациите и деталите за активностите кои треба да се изведат. За време на часовите, во зависност од конкретната активност на наставникот се препорачува да употребува звучни предмети, како на пример, звучна топка.

За учениците со оштетен вид е, исто така, важно за време на часовите да се работи и психомоторна реедукација во корелација со темите и активностите. Она што е неизбежно за овој предмет е неговото корелирање со предметот ориентација и мобилност преку консултација на наставниците кои ги реализираат споменатите наставни предмети.

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

Доколку условите на училиштето дозволуваат, наставникот во планирањето и изведувањето на активностите по предметот физичко и здравствено образование треба да употреби и специфични наставни помагала како на пример вакуум преса или swell touch апарат со цел релјефно да преслика одредени движења или положби на телото кои ученикот со оштетен вид тактилно ќе ги почувствува и ќе научи правилно да ги изведува.

При изведувањето на наставата по физичко и здравствено образование наставникот треба секој ученик да го фали и мотивира, да не создаде комплекс или пак кај ученикот со оштетен вид да создаде чувство дека не може да изведе одредена активност.



5. ОЦЕНУВАЊЕ НА ПОСТИГАЊАТА НА УЧЕНИЦИТЕ

Според Законот за основно образование, Концепцијата и целите на наставната програма по физичко и здравствено образование, постигањата на учениците од четврто до шесто одделение се оценуваат комбинирано-описно со изведување бројчана оценка во текот на наставата и на крајот на учебната година.

При формирањето на оценката наставникот води сметка за сите постигања на ученикот во наставата, бидејќи сите тие се подеднакво важни.

Имено, тој оценката ја формира според ангажирањето на ученикот, спортското знаење, физичкиот напредок и способностите, залагањето, редовноста, комуникацијата, фер-плеј односувањето, 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 треба од нив да бара или да поставува какви било норми за оценка.

Секој ученик/ученичка 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.

6. ПРОСТОРНИ УСЛОВИ ЗА РЕАЛИЗИРАЊЕ НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА

Програмата во однос на просторните услови се темели на Нормативот за простор, опрема и наставни средства за деветгодишното основно училиште донесен од страна на министерот за образование и наука.

7. 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 Мигко Чешларов, раководител на Сектор во Бирото за развој на образованието - Скопје



8. 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 оштетен вид, на предлог на Бирото за развој на образованието, ја утврди

на ден 16.05.2012

Скопје


РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА
МИНИСТЕРСТВО ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА
Бр. 11-2482/25
М.П. 2012-г.о.а.
СКОПЈЕ

Министер,

М-р Панче Кралев


