

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

Примено: 18.05.2012

| Орг. единица | Број | Гимназ | Вредност |
|--------------|--------|--------|----------|
| 02 | 1891/1 | | |

Датум: 18.05.2012
Место: Скопје
18.05.2012

РЕПУБЛИКА
МАКЕДОНИЈА

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 оштетен слух.

МИНИСТЕРСТВО ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА
БИРО ЗА РАЗВОЈ НА ОБРАЗОВАНИЕТО



АДАПТИРАНА НАСТАВНА
ПРОГРАМА ЗА УЧЕНИЦИТЕ СО
ОШТЕТЕН СЛУХ

**ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО
ОБРАЗОВАНИЕ**

ДЕВЕТГОДИШНО
ОСНОВНО ОБРАЗОВАНИЕ

V ОДДЕЛЕНИЕ

1. ЦЕЛИ НА НАСТАВАТА ВО У ОДДЕЛЕНИЕ

Ученикот /ученичката:

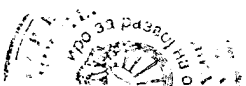
- ❖ Да применува вежби за правилен физички развој и подготовка;
- ❖ Да ги развива физичките, функционалните и психомоторните способности;
- ❖ Да изведува вежби за правилен и симетричен морфолошки развој, правилно држење на телото и правилна функција на локомоторниот апарат;
- ❖ Да изведува и применува правилни и координирани вежби за јакнење, лабавење и растегнување;
- ❖ Да се воведува во спортовите за развивање 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 (штафетни, 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 и унапредување на здравјето;
- ❖ Да умее одмерно 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).

2. КОНКРЕТНИ ЦЕЛИ

ВЕЖБИ И ИГРИ ЗА ПРАВИЛЕН ФИЗИЧКИ РАЗВОЈ И ПОДГОТОВКА

| ЦЕЛИ | СОДРЖИНИ | ПОИМИ | АКТИВНОСТИ И МЕТОДИ |
|--|--|--|---|
| <p>Ученикот /ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ да се развива со адекватни комплекси вежби и игри; ▶ да ја развива, 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; | <p>Примена на содржини на поставување и движење на учениците во формации: по двајца и по четворлица; – движење во колона по еден, по двајца и по четворлица; вртење во место, налево и надесно; вртење налево круг (вртење за 180°).</p> <p>Комплекси вежби за оформување на телото и движењата: вежби за јакнење, давање и истегнување, како и вежби за: рацете и рамениот појас, трупот и карлицата со нозете.</p> | <p>Спортски објекти</p> <p>Налево - надесно</p> <p>Спортски помагала</p> | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Вежби за организирано поставување и движење (налозите се даваат преку примена на знаковниот јазик). ❖ Вежби за оформување на телото при подготвување на организмот за отговарувањата на часот, како и корективно. ❖ Компензаторни комплекси вежби, превен тив ни комплекси вежби. |

| | | | |
|--|--|--|--|
| <p>▶ Да ги развива вештините за координација на движењата на локомоторниот апарат и координацијата во просторот;</p> <p>▶ да ги одржува и развива психофизичките вештини: брзина, рамнотежа, еластичност, експлозивност.</p> | <p>• Игри: елементарни, штафетни, игри без граници и полигони со користење на спортски реквизити и справи со качување, слегување, провлекување, скокања итн.</p> | | <p>❖ Вежби за правилна моторна функција на локомоторниот апарат. Во рамките на овој вид вежби од особена важност е примената и на соодветни вежби од психомоторна реедукација.</p> |
|--|--|--|--|



АТЛЕТИКА

| ЦЕЛИ | СОДРЖИНИ | ПОИМИ | АКТИВНОСТИ И МЕТОДИ |
|--|--|--|--|
| Ученикот /ученичката: <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, групот, карлицата и нозете; | <p>Примена на правилно трчање со промена на правецот на движењето, од право, цик-цак, (лево - десно) полу кружно и кружно во функција на подигнување на општата физичка подготовка</p> <p>Совладување на основите за:</p> <ul style="list-style-type: none"> - низок старт - висок старт <p>Примена на штафетно трчање</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>Доскокнување</p> | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Увешбување и изведување на елементите од атлетиката: одење, трчање, скокање, фрлање, фаќање, посебно го следи движењето, а рацете и нозете, држењето на групот и главата. ❖ Штафетни игри според интересот на учениците со совладани елементи од основите на атлетиката. ❖ Играње дама и организирање нагпреварувања. ❖ Скокање со јаже-групни на едно јаже и индивидуални скокања. |



| | | | |
|---|--|--|--|
| <p>➤ Да ги развива психомоторните способности и подвижноста на локомоторниот апарат;</p> <p>➤ Да се оспособува да ги применува техниките: скокање „ножици“ и „згрчана“ техника;</p> <p>➤ Да се поттикнува да учествува во игри со елементи на атлетиката.</p> | <p>Скокање:</p> <ul style="list-style-type: none"> - скок од место - скокови: примена на скокови со залет - техники: во височина „ножици“ и во далечина „згрчана“ техника <p>Фрлање</p> <p>Техника за фрлање топче во цел и во далечина-куглање</p> <p>Штафетни игри - натпревари.</p> | | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Скок во висина 20, 30 до 40 см, со внимание во доскокнувањето (амортизација на мека подлога). ❖ Натпревари: во фрлање топче во цел; префрлување топка преку ниска мрежа со погодување на определена цел; куглање со пластични топки итн. ❖ Брзо трчање 30 метри (мерење на времето). |
|---|--|--|--|



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, преку изведување на гимнастичките и ритмичките елементи и комбинации на партер, на справите и во изведувањето на комплексите вежби; ➤ Да развива способности за движење со склад со ритмот и музиката; | <p>Комплекси вежби: корективнокомпензаторни и превентивно заштитни вежби</p> <p>Акробатика</p> <p>Примена на комбинација на партер од изучени елементи со: колут напред и колут назад; стој (став) на лопатки - свеќа, челна вага</p> <p>Справи</p> <p>Примена на висови и нишање на ниски рипстогли, алки, вратило, разбој, греда и на др. справи: качување, висење, нишање, слегување - доскокнување со амортизација</p> | <p>Колут назад</p> <p>Свеќа-стој (став) на лопатки</p> <p>Алки</p> <p>Разножно</p> <p>Ритмичко одење и трчање</p> <p>Мачкин скок</p> <p>Галоп скок</p> | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Комбинирање и применување комплексни вежби со насочено влијание. ❖ 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. |

| | | | |
|--|--|--|---|
| <p>➤ да ја развива силата и подвижноста на големите мускулни групи;</p> <p>➤ да применува естетско и елегантно држење на телото и неговите делови;</p> <p>➤ да се поттикнува да применува термини од гимнастиката и ритмиката.</p> | <p>Шведска клупа-примена на изучени елементи (одења со потскокнувања, вртења на клупа скокање од клупа со мек доскок</p> <p>Ритмика</p> <p>Примена на совладани ритмички елементи во комбинации на одење, трчање, за вртнувања и потскокнувања</p> <p>Примена на обрачи</p> <p>Мачкин скок</p> <p>Галоп скок</p> | | <p>❖ Штафетни игри и полигоони со совладани елементи од основите на атлетиката и гимнастиката.</p> <p>❖ Ритмика, со и без музика (се применуваат ударни инструменти кои произведуваат силни тактилни вибрации).</p> <p>❖ Поврзување и правење комбинации вежби од гимнастиката и ритмиката.</p> |
|--|--|--|---|



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 сообразно со групното движење; ➤ Да развива способности за движење и игра во просторот. | <p>Игри со музика</p> <p>Увежбување на претходно учените чекори и две ора</p> <p>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 ората</p> | <p>❖ Ритмичко изведување на одредени движења поврзани со танците (наставникот ги демонстрира движењата на целата група, а потоа и индивидуално на секој ученик).</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 стнички заедници).</p> <p>❖ Прикажување на научените ора и танци на училишните приредби (акнење на самодовербата кај учениците).</p> |

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

| ОСНОВИ НА СПОРТСКИ ИГРИ-КОШАРКА | | | |
|---|--|-----------------------------------|--|
| ЦЕЛИ | СОДРЖИНИ | ПОИМИ | АКТИВНОСТИ И МЕТОДИ |
| <p>Ученикот /ученичката:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Да ги увежбава 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 и топка</p> | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Учениците вежбаат слободно водење и индивидуално играње со топка која одговара на нивната возраст (топките се помали од класичните топки за кошарка). ❖ Елементарни и штафетни игри во кои улогата на ученикот и топката ќе имаат доминантна улога. ❖ Кошаркарско слободно водење. ❖ Кошаркарско додавање и фаќање со две раце. ❖ Обично и кошаркарско фрлање во одредена цел (низок кош, обрач, корпа и сл.). |



| 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</p> <p>Одбојкарско одбивање</p> <p>Одбивање со „чекан“</p> <p>Одбојкарска мрежа</p> | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Основни елементи со игри во место и движење. ❖ Одбивање на мала топка од сид. ❖ 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 минни игралиште преку јаже, а потоа и преку одбојкарска мрежа ниско поставени. ❖ Организација на натпревари. |



| РАКОМЕТ | | | |
|--|--------------------------------------|--|---|
| ЦЕЛИ | СОДРЖИНИ | ПОИМИ | АКТИВНОСТИ И МЕТОДИ |
| Ученикот /ученичката: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Да ги совлада основните елементи од ракометот: техника на ракометно фрлање - додавање и примане фаќање на топката; ➤ Да научи ракометен шут во гол; ➤ Да се поттикнува натпреварувачки дух. | <p>Основни елементи на ракометот</p> | <p>Ракомет</p> <p>Ракометен гол</p> <p>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 помеу двајца во место (во висина на градите и со користење на подот). ❖ Ракометно шуттирање на гол од место. ❖ Ракометно водење (слободно). ❖ Организација на натпревари. |

ФУДБАЛ

| ЦЕЛИ | СОДРЖИНИ | ПОИМИ | АКТИВНОСТИ И МЕТОДИ |
|---|-------------------------------------|--|---|
| Ученикот /ученичката: <ul style="list-style-type: none"> ➤ да увежбава и совладува 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 на фудбалот</p> | <p>Фудбал</p> <p>Водење на топка во фудбалот</p> <p>Гол во фудбалот</p> <p>Фудбалско шутирање</p> <p>Фудбалско игралиште</p> | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Слободно водење на топка во фудбалот. ❖ Фудбалско шутирање во сид 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. ❖ Организација на натпревари. |

НАСТАВНИ ТЕМИ – ПОДРАЧЈА КОИ СЕ РЕАЛИЗИРААТ ВО ДОГОВОР СО РОДИТЕЛИТЕ

- Пливаче со активности на вода и обука
- Скијање со обука и други активности на снег
- Излети и пешачења
- Училишен спорт
- Спортски школи

3. ДИДАКТИЧКИ ПРЕПОРАКИ

Наставата по физичко и здравствено образование во V одделение се реализира со 3 часа неделно, односно 108 часа годишно.

Наставната програма се организира и реализира на совладаните елементи од наставните програми. Програмата овозможува континуиет на претходните наставни програми со вградување на спецификите за возраста и содржините кои доаѓаат како надградба во темите синтетизирајќи ги научените елементи од спортовите и новите елементи кои треба во наставата да се научат сообразно со способностите на учениците имаат за цел да се постигне повисок квалитет во наставата да се научат сообразно со способностите на учениците со цел да се постигне повисок квалитет во наставата и поширок спектар на совладани елементи од спортовите и постигнување на здравствени ефекти.

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

Првата тема: Вежби и игри за правилен физички развој и подготовка останува како општа и основна потреба на учениците за перманентно подготвување на општите физички способности и подвижност на локомоторниот апарат и организмот во целина, за што наставниците треба да обрнат внимание на изборот и влијанието на вежбите, елементите и игрите со одмерено дозирање и разновидност во работата да се задржи и унапреди интересот и мотивацијата за вежбање. *Важно е* наставникот на првите часови што е можно побргу 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 надовор од него. Исто така, вежбите за оформување на телото спаѓаат во темата која задолжително се изведува на секој час по физичко и здравствено образование.

Наставниците треба да обрнат посебно внимание учениците правилно да ги изведуваат елементите со реквизити и помагала 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.

Уште на самиот почеток на учебната година, многу е битно наставникот да направи снимање на психофизичкиот, емоционалниот и социјалниот статус на секој ученик со цел да подготви планирање имајќи ги предвид наставните теми и оставените 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 ги почитува лекарскиот наод и препораката, да се консултира дали може и колку може да работи со таквите ученици.

Наставникот треба посебно внимание да посвети на вклучувањето на сите ученици во групните активности, без разлика на нивните способности и полова припадност. Стимулирањето треба да се прави на афирмативен начин, при што се вреднуваат поединечните постигања на секој ученик како негов личен рекорд. Секој ученик се поттикнува да постигне најмногу што може, а не да се следи онапред утврден стандард. Целта на наставата по физичко и здравствено образование е да се обезбеди атмосфера на релаксација.

При подготовката, наставникот обрнува внимание 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 анкетират, се формираат групи, се подготвува посебна програма за изведба, а ако има потреба покрај наставникот се ангажира и друго стручно лице.

Преку овој предмет ученикот 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.

Доколку условите на училиштето дозволуваат, наставникот во планирање и изведување на активностите по предметот физичко и здравствено образование може да употреби и специфични наставни помагала со чија помош ученикот ќе научи правилно да ги изведува планираните вежби и активности.

4. 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 на крајот на годината.

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 навикни 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.

5. ПРОСТОРНИ УСЛОВИ ЗА РЕАЛИЗАЦИЈАТА 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.

6. 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



7. ПОТПИС И ДАТУМ НА ДОНЕСУВАЊЕ НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА

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

на ден 10.08.2012

Скопје



РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА
МИНИСТЕРСТВО ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА

Бр. 11-2482/43

10.08 2012 г/дд.
СКОПЈЕ

Министер,

Dr. Vasil Kraljev

М-р Васил Кралев

