

**МИНИСТЕРСТВО ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА**

**БИРО ЗА РАЗВОЈ НА ОБРАЗОВАНИЕТО**



**Наставна програма**

**Физичко и здравствено образование  
за VII одделение**

**Скопје, 2023 година**

## ОСНОВНИ ПОДАТОЦИ ЗА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА

<b>Наставен предмет</b>	Физичко и здравствено образование
<b>Вид/категија на наставен предмет</b>	Задолжителен
<b>Одделение</b>	VII (седмо)
<b>Теми/подрачја во наставната програма</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <i>Физички и моторички раст и развој</i></li> <li>● <i>Атлетика</i></li> <li>● <i>Гимнастика и ритмика</i></li> <li>● <i>Спортски игри</i></li> <li>● <i>Народни ора и танци</i></li> </ul>
<b>Број на часови</b>	3 часа неделно / 108 часа годишно
<b>Опрема и средства</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Гимнастички душеци, атлетски душек, атлетски сталки, стартни блокови, ѓуле.</li> <li>• Стандардна големина и тежина на топки за спортски игри (ракометни, кошаркарски, одбојкарски и фудбалски).</li> <li>• Медицинки до 3 кг.</li> <li>• Обрачи, јажиња, ниски и високи чуनेви – маркери за подлога, конусни маркери, ниски препони, палки, гумен ластик, координациски скали.</li> <li>• Штафетни палки.</li> <li>• Справи од спортска гимнастика (вратило, разбој, алки).</li> <li>• Шведски сандак, рипстоли, шведска клупа, ниска греда, мал „јарец“, отскочна даска, морнарски скали, шведски скали, висечки јажиња, јаже за влечење.</li> <li>• Кошеви, ракометни голови и одбојкарска мрежа.</li> <li>• Штоперица, сантиметарска пантлика, вага со висинометар, калипер.</li> <li>• Аудио систем.</li> </ul>

<b>Норматив на наставен кадар</b>	<p>Наставата по Физичко и здравствено образование во седмо одделение може да ја изведува лице кое е::</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Професор по Физичко и здравствено образование – наставна насока, VII/1 или VI A (според МРК) и 240 ЕКТС.</li> </ul>
-----------------------------------	--

## ПОВРЗАНОСТ СО НАЦИОНАЛНИТЕ СТАНДАРДИ

Резултатите од учење наведени во наставната програма водат кон стекнување на следните компетенции опфатени со подрачјето **Личен и социјален развој**:

<i>Ученикот/ученичката знае и/или умее:</i>	
V-A.1	да разликува здрав од ризичен животен стил кога се работи за сите сфери на живеење (вклучително навики во исхраната, спортски и рекреативни активности и сексуално однесување);
V-A.2	да избира и практикува активности кои обезбедуваат развој и подобрување на сопственото ментално и физичко здравје и добросостојба;
V-A.4	да прави процена на сопствените способности и постигања (вклучувајќи ги силните и слабите страни) и врз основа на тоа да ги определува приоритетите кои ќе му/и овозможат развој и напредување;
V-A.6	да си постави цели за учење и сопствен развој и да работи на надминување на предизвиците кои се јавуваат на патот кон нивно остварување;
V-A.7	да ги користи сопствените искуства за да си го олесни учењето и да го прилагоди сопственото однесување во иднина;
V-A.8	да го организира сопственото време на начин кој ќе му/и овозможи ефикасно и ефективно да ги оствари поставените цели и да ги задоволи сопствените потреби;
V-A.9	да ги предвиди последиците од своите постапки и од постапките на другите по себе и по другите;
V-A.10	да применува етички начела при вреднување на правилното и погрешното во сопствените и туѓите постапки и да манифестира доблесни карактерни особини (како што се: чесност, правичност, почитување, трпеливост, грижа, пристојност, благодарност, решителност, одважност и самодисциплина);
V-A.11	да дејствува самостојно, со целосна свесност од кого, кога и како може да побара помош;
V-A.12	да комуницира со другите и да се прецентрира себеси соодветно на ситуацијата;
V-A.13	да комуницира со другите и да се презентира себеси соодветно на ситуацијата;

V-A.14	да слуша активно и соодветно да реагира, покажувајќи емпатија и разбирање за другите и да ги искажува сопствените грижи и потреби на конструктивен начин;
V-A.15	да соработува со други во остварување на заеднички цели, споделувајќи ги сопствените гледишта и потреби со другите и земајќи ги предвид гледиштата и потребите на другите;
V-A.16	да ги препознава проблемите во релациите со другите и да приоѓа конструктивно во разрешување на конфликтите, почитувајќи ги правата, потребите и интересите на сите вклучени страни;
V-A.17	да бара повратна информација и поддршка за себе, но и да дава конструктивна повратна информација и поддршка во корист на другите;
V-A.19	да дава предлози, да разгледува различни можности и да ги предвидува последиците со цел да изведува заклучоци и да донесува рационални одлуки.
V-A.20	да го анализира, проценува и подобрува сопственото учење;
<i>Ученикот/ученичката разбира и прифаќа дека:</i>	
V-B.1	грижата за сопственото тело и редовното практикување физички активности се важни услови за обезбедување физичко и ментално здравје;
V-B.2	осознавањето на сопствениот идентитет придонесува за јакнење на самодовербата и јакнење на личноста;
V-B.3	сопствените постигања и добросостојба во најголема мера зависат од трудот кој самиот/самата го вложува и од резултатите кои самиот/самата ги постигнува;
V-B.4	секоја постапка која ја презема има последици по него/неа и/или по неговата/нејзината околина;
V-B.5	од начинот на кој пристапува на решавањето на проблемите и разрешувањето на конфликтите зависи дали проблемите ќе бидат решени, односно дали конфликтите односно дали конфликтите ќе бидат разрешени;
V-B.7	иницијативноста, упорноста, истрајноста и одговорноста се важни за спроведување на задачите, остварување на целите и надминување на предизвиците во секојдневните ситуации;
V-B.8	интеракцијата со другите е двонасочна – како што има право од другите да бара да му/и биде овозможено задоволување на сопствените интереси и потреби, така има и одговорност да им даде простор на другите да ги задоволат сопствените интереси и потреби;
V-B.9	барањето повратна информација и прифаќањето конструктивна критика водат кон личен напредок на индивидуален и социјален план;
V-B.10	учењето е континуиран процес кој не завршува во училиште и не се ограничува на формалното образование.

Наставната програма вклучува и релевантни компетенции и од подрачјето **Општество и демократска култура** на Националните стандарди.

<i>Ученикот/ученичката знае и/или умее:</i>	
VI-A.5	да ги разбира разликите меѓу луѓето по која било основа (родова и етничка припадност, возраст, способности, социјален статус итн.);
VI-A.6	да препознава присуство на стереотипи и предрасуди кај себе и кај другите и да се спротивставува на дискриминација;
VI-A.7	да препознава манифестација на вербално и физичко насилство во сопственото опкружување, да ги согледува последиците од насилството и да се спротиставува на него;
VI-A.9	да препознае ранливи групи во општеството и да учествува во и да подржува хуманитарни и волонтерски акции;
VI-A.10	да се заштити себе си и другите во кризни ситуации и при елементарни непогоди;
VI-A.11	да ги применува правилата и прописите за безбедно учество во сообраќајот;
VI-A.18	критички да анализира закани од небалансираниот развој врз животната средина и активно да придонесува кон нејзината заштита и унапредување;
<i>Ученикот/ученичката разбира и прифаќа дека:</i>	
VI-B.1	не смее да прави дискриминација врз основа на разликите меѓу луѓето (родова и етничка припадност, возраст, способности, социјален статус, сексуална ориентација, итн.);

## РЕЗУЛТАТИ ОД УЧЕЊЕ

Тема: **ФИЗИЧКИ И МОТОРИЧКИ РАСТ И РАЗВОЈ**

Вкупно часови: Континуирана примена на секоја наставен час (во воведниот и подготвителниот дел)

### Резултати од учење

Ученикот/ученичката ќе биде способен/на:

1. правилно да применува вежби за обликување на телото без реквизити, со реквизити и на справи.

Ученикот/ученичката ќе развие:

2. здравствено хигиенските навики.

### Содржини (и поими)

- Функционален развој (аеробна и анаеробна издржливост)
- Моторички развој (сила, брзина, флексибилност, координација)
- Локомоторен апарат (правилно држење на телото, сколиотично, кифотично и лордотично држење на телото, “Х” и “О” нозе, рамни стапала, прекумерна тежина)

### Стандарди за оценување

- Правилно применува усвоени и нови комплекси на вежби за обликување на телото без реквизити (истегнување, јакнење и лабавење во сите положби, ставови и движења).
- Правилно применува усвоени и нови комплекси на вежби за обликување на телото со реквизити (истегнување, јакнење и лабавење со палка, јаже, обрач, топка).
- Правилно применува усвоени и нови вежби за обликување на телото во парови.
- Избира и правилно применува соодветни вежби за развој на моторичките и функционални способности.

### Примери за активности

- Учениците применуваат комплекс вежби за истегнување, јакнење и лабавење на мускулните групи на вратот, раменскиот дел и горните екстремитети.
- Учениците применуваат комплекс вежби за истегнување, јакнење и лабавење на мускулните групи на трупот стомачна и грбна мускулатура.
- Учениците применуваат комплекс вежби за истегнување, јакнење и лабавење на мускулните групи на карличниот дел и долните екстремитети.
- Учениците применуваат комплекс вежби за истегнување, јакнење и лабавење на целата мускулатура во партер (во различни положби).
- Учениците применуваат комплекс вежби за истегнување, јакнење и лабавење на целата мускулатура користејќи реквизити (палка, топка, чуњеви, обрач).
- Учениците применуваат вежби за истегнување, јакнење и лабавење на справи и покрај справи (рипстоли, шведска клупа, ниска греда).
- Учениците применуваат вежби за истегнување, јакнење и лабавење во парови според својата висина и тежина.
- Учениците применуваат комплекс на поединечни и во комбинација поскоци и скокови во место и движење.

- Учениците индивидуално демонстрираат комплекси на вежби.
- Учениците индивидуално применуваат активности и вежби за развој на функционалните способности (аеробна и анаеробна издржливост).
- Учениците индивидуално и во парови применуваат активности и вежби за развој на моторичките способности (сила, рамнотежа координација, брзина, флексибилност, експлозивност, прецизност).
- Учениците индивидуално и во парови изведуваат превентивни вежби за спречување на појава на деформитети, без и со реквизити и на справи.
- Учениците индивидуално изведуваат физички активности и вежби за намалување на телесната тежина.

Наставникот прво ја објаснува и демонстрира вежбата, а потоа ја изведуваат учениците. При изведбата наставникот континуирано ги следи и ги коригира евентуални грешки.

Тема: **АТЛЕТИКА**

Вкупно часови: **20**

### Резултати од учење

Ученикот/ученичката ќе биде способен/на да:

1. применува техника на низок старт и спринтерско трчање и техника на висок старт и истрајно трчање;
2. применува техника на штафетно трчање;
3. применува правилни техники на скокања во далечина и височина;
4. применува школска техника на фрлање ѓуле и препознава и друга техника;

### Содржини (и поими)

- Истрајно трчање – висок старт
- Спринтерско трчање – низок старт
- Штафетно трчање (штафетна палка)
- Скок во далечина згрчена и свиена техника
- Скок во височина „стредел“ (опчекорна техника)
- Фрлање ѓуле

### Стандарди за оценување

- Применува техника на висок старт и истрајно трчање до 600 метри.
- Применува техника на низок старт и спринтерско трчање до 80 метри.
- Изведува правилна техника на примопредавање на штафетна палка во одење и трчање.
- Применува со залет техника на скок во далечина „згрчено“.
- Изведува техника на скок во далечина свиена техника со оптимален залет.
- Применува техника на скок во височина “стредел”(опчекорна техника).
- Правилно изведува школска и препознава рационална техника фрлање ѓуле.

## Примери за активности

- Учениците изведуваат техника на координирани движења на раце и нозе при истрајно трчање.
- Учениците изведуваат техника на координирани и експлозивни движења со нозете и рацете при спринтерско трчање.
- Учениците трчаат и прескокнуваат преку поставени препреки (палици, координациски скали, ниски препони, медицинки).
- Учениците изведуваат истрајно трчање со умерено темпо до 600 метри.
- Учениците изведуваат истрајно трчање со умерено темпо до 600 метри со мерење на време.
- Учениците изведуваат експозивни истрчувања - спринт од различни почетни положби (седење, лежење на грб или на стомак, клечење и сл.), од 5 до 50 метри, свртени кон правецот на трчање и обратно.
- Учениците изведуваат трчање со прогресија (забрзување - успорување).
- Учениците трчаат со низок старт до 80 метри.
- Учениците трчаат со низок старт до 80 метри со мерење време.
- Учениците учествуваат во елементарни и штафетни игри со брзо трчање, без и со реквизити (натпреварување).
- Учениците во парови во место изведуваат правилна школска техника на примопредавање на штафетна палка.
- Учениците во парови во одење и трчање во определен простор изведуваат правилна школска техника на примопредавање на штафетна палка.
- Учениците изведуваат поединечни двоножни и едноножни потскоци и скокови.
- Учениците изведуваат двоножни и едноножни потскоци и скокови во комбинација.
- Учениците изведуваат двоножни и едноножни потскоци и скокови со јаже.
- Учениците изведуваат двоножни и едноножни потскоци и скокови на координациски подни скали.
- Учениците изведуваат двоножни и едноножни потскоци и скокови преку ниски препони.
- Учениците изведуваат скок во далечина од место.
- Учениците изведуваат скок во далечина од место со мерење на должината на скокот.
- Учениците изведуваат скок во далечина техника „згрчено“ со мал залет во одење и трчање и со нагазување на одразната нога на горен дел од шведски сандак.
- Учениците изведуваат скок во далечина техника „згрчено“ со мал залет во одење и трчање преку ниска препрека.
- Учениците изведуваат скок во далечина техника „згрчено“ со залет во трчање.
- Учениците изведуваат скок во далечина техника „згрчено“ (мерење на должина на скокот).
- Истегнување со увинување во парови свртени со грб со подигнати раце (предвежба за техника скок во далечина свиено).
- Учениците качени на шведски сандак на оптимална висина изведуваат скок во далечина свиена техника со суножен и едноножен одраз и суножен доскок.
- Учениците изведуваат техника на скок во далечина свиена техника со мал залет од два – три чекори во одење и со нагазување на одразната нога на горен дел од шведски сандак.



- Учениците изведуваат скок во далечина свиена техника со мал залет во одење преку ниска препрека.
- Учениците изведуваат скок во далечина свиена техника со залет во одење и помал залет во трчање.
- Учениците изведуваат скок во височина опчекорна техника (“стредел“) во одење на голем атлетски душек без препрека.
- Учениците изведуваат скок во височина опчекорна техника (“стредел“) во одење на голем атлетски душек на ниско поставена препрека (јаже или ластик).
- Учениците изведуваат скок во височина опчекорна техника (“стредел“) во трчање со помал залет со умерено темпо на голем атлетски душек на ниско поставена препрека (јаже или ластик).
- Учениците изведуваат скок во височина опчекорна техника (“стредел“) со постапно зголемување на висината на препреката во трчање на голем атлетски душек.
- Учениците изведуваат техника на скок во височина флоп (“фосбери) од место на голем атлетски душек без препрека.
- Учениците изведуваат скок во височина техника флоп, во одење на голем атлетски душек без препрека.
- Учениците изведуваат скок во височина техника флоп во одење на голем атлетски душек на ниско поставена препрека (јаже или ластик).
- Учениците изведуваат скок во височина техника флоп, со постапно зголемување на висината на препреката во трчање на голем атлетски душек.
- Учениците учествуваат во елементарни и штафетни игри со елементи на трчање и скокање.
- Учениците изведуваат фрлање медицинка во далечина до 2 kg со две раце.
- Учениците учествуваат во штафетни игри со елементи од трчање, скокање и фрлање.
- Учениците изведуваат школска техника на фрлање ѓуле, со помала топка.
- Учениците изведуваат школска техника на фрлање ѓуле, или медицинка до 2 кг.
- Учениците фрлаат ѓуле од 2 кг. - школска техника со мерење на должина на фрлањето.
- Учениците изведуваат рационална техника на фрлање ѓуле со помала топка.
- Учениците изведуваат рационална техника на фрлање ѓуле до 2 кг.

Наставникот прво ги објаснува и демонстрира техниките на елементите од атлетика, а потоа учениците ги изведуваат. Наставникот континуирано ја следи изведбата на активностите, ги мотивира учениците, укажува на грешките, ги истакнува најдобро изведените техники на од страна на учениците и се грижи за нивната безбедност.

Тема: **ГИМНАСТИКА И РИТМИКА**

Вкупно часови: **20**

### **Резултати од учење**

Ученикот/ученичката ќе биде способен/на да:

1. применува техники на поединечни елементи и комбиниран состав на вежби од партерна гимнастика
2. применува техника на поединечни елементи и вежби на гимнастички справи

3. применува и изведува прескоци
4. применува движења и елементи во комбиниран состав на шведска клупа и ниска греда
5. применува техники на поврзани во комбинација ритмички движења со и без музика

Содржини (и поими)	Стандарди за оценување
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Гимнастика</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вежби на партер</li> <li>- Вежби на гимнастички справи</li> <li>- Прескоци преку „јарец“ (разножно и згрчено)</li> <li>- Движења и вежби на шведска клупа и ниска греда</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Применува техника на поединечни елементи на партер (колут напред, колут назад, „свеќа“, „мост“ и челна вага).</li> <li>• Применува техника на поврзани најмалку три елементи од партерна гимнастика (колут напред, колут назад, „свеќа“, „мост“ и челна вага).</li> <li>• Изведува со помош на наставник стој на раце.</li> <li>• Изведува со помош предмет на страна - “свезда”.</li> <li>• Применува техника на висување и нишање на гимнастички справи поставени на оптимална височина (рипстоли, вратило, разбој, алки).</li> <li>• Применува техника на прескокнување преку „јарец“ разножно, поставен на оптимална висина според возраста.</li> <li>• Изведува со помош прескок “згрчено“ преку јарец, поставен на оптимална висина според возраста.</li> <li>• Применува состав во комбинација од повеќе елементи на шведска клупа и ниска греда.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ритмика</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ритмичко одење и трчање</li> <li>- Ритмички потскоци и скокови</li> <li>- Ритмички движења со реквизити</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Применува поврзани ритмички координирани движења со рацете и нозете во одење и трчање со правилно држење на телото.</li> <li>• Применува поврзани потскоци и скокови во одење и трчање (детски, мачкини, галоп, „ножици“, еленски скок, далеку високи скокови).</li> <li>• Применува ритмички движења и вежби со реквизити по слободен избор со музика.</li> </ul>
<p><b>Примери за активности</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Учениците изведуваат елементи од партерна гимнастика (колут напред, колут назад, “свеќа“, “мост“, челна вага на рамна подлога со помош и самостојно - поединечно).</li> <li>• Учениците ги поврзуваат научените елементи од партерна гимнастика во состав од најмалку три елементи (колут напред, колут назад, „свеќа“, „мост“ и челна вага).</li> <li>• Учениците изведуваат стој на глава, со помош или самостојно.</li> <li>• Учениците изведуваат стој на раце со опирање на нозете на сид или рипстол, со помош и самостојно.</li> </ul>	

- Учениците изведуваат стој на раце со помош.
- Учениците изведуваат техника на дијагонално поставување на нозете, телото и рацете кон правецот на изведувањето на прамет на страна (“свезда”) индивидуално од место.
- Учениците изведуваат прамет на страна (“свезда”) со помош.
- Учениците изведуваат висување и техника на занишување со нишање на гимнастички справи (рипстопи, вратило, алки, разбој) самостојно.
- Учениците изведуваат нишање и вис закачен со потколеница на оптимална висина на вратило со помош и самостојно.
- Учениците изведуваат нишање во упор и потпор на разбој поставен на оптимална висина и ширина со помош и самостојно.
- Учениците изведуваат вис склопено напред со помош и самостојно, на алки (карики) поставени на оптимална висина.
- Учениците поединечно изведуваат гимнастичко одење, одење со потклекнување, детски потскок, вртење (180°) и вага на право обележена линија на под.
- Учениците изведуваат состав од елементи на гимнастичко одење, одење со потклекнување, детски потскок, вртење (180°) и вага на право обележена линија на под самостојно во комбинација.
- Учениците изведуваат гимнастичко одење, одење со потклекнување, детски потскок, вртење (180°), вага и двоножен доскок на шведска клупа и ниска греда, поединечно со помош.
- Учениците изведуваат поврзани во композиција елементи на шведска клупа и ниска греда (гимнастичко одење, одење со потклекнување, потскоци, вртење (90° и 180°), вага, двоножен доскок) со помош и самостојно.
- Учениците совладуваат полигони со усвоени елементи од гимнастика.
- Учениците изведуваат прескокнување преку мал „јарец“ разножно со суножен одраз на отскочна даска, и со постапно зголемување на должината на залетот и висината на “јарецот“ со помош и самостојно.
- Учениците изведуваат двоножен наскок згрчено на оптимално поставен шведски сандак (по потреба со наскок на отскочна даска) во одење и трчање со помош.
- Учениците изведуваат суножен одраз на отскочна даска и наскок згрчено на оптимално поставен “јарец“ во одење и трчање со помош.
- Учениците изведуваат скок преку “јарец“, згрчена техника, поставен на оптимална висина, со суножен одраз на отскочна даска во одење со помал залет и со помош.
- Учениците изведуваат поврзани елементи во состав на шведска клупа и ниска греда (гимнастичко одење, одење со потклекнување, потскоци, вртење (90° и 180°), вага, двоножен доскок) со помош и самостојно.
- Учениците совладуваат полигони со усвоени елементи од гимнастика.
- Учениците изведуваат поврзани ритмички координирани движења со рацете и нозете во одење и трчање во простор, по свој избор.
- Учениците изведуваат поврзани потскоци и скокови во одење и трчање во простор (детски потскоци, далекувисок скок, мачешки скок, кадет скок, еленски скок и др...), по свој избор.
- Учениците изведуваат поврзани ритмички движења по слободен избор на реквизити, без и со музика (обрач, јаже, лента, топка), по свој избор.

Наставникот објаснува, демонстрира и асистира при изведувањето на техниките на елементите од гимнастика и ритмика. Континуирано ги следи активностите на учениците и укажува на евентуалните грешки, ги мотивира учениците истакнувајќи ги најдобрите техники на изведување од страна на учениците и се грижи за безбедност на часот.

Тема: **СПОРТСКИ ИГРИ**

Вкупно часови: **60**

### Резултати од учење

Ученикот/ученичката ќе биде способен/на да:

1. применува и поврзува повеќе елементи од техники на спортските игри (ракомет, кошарка, одбојка, фудбал);
2. применува елементи од техника во игра на мал и стандарден простор;
3. ги применува во игра елементарните правила на спортските игри.

Ученикот/ученичката ќе развие свесност за:

4. почитување на играчите од сопствената и противничката екипа (фер-плеј).

### Содржини (и поими)

- **Ракомет**  
(Ракометна техника, правила на игра ракомет, ракометен терен, ракометен гол и ракометна топка)

### Стандарди за оценување

- Применува поединечно елементи од ракометната техника во движење (примање, додавање, водење, шутирање во гол).
- Применува во комбинација техники на примање, додавање и водење на топка во движење во парови и тројки.
- Изведува техники на водење на топка со промена на правец и брзина на движење во трчање.
- Изведува техники на шутирање во гол од место и во одење и трчање со три чекори со и без скок.
- Ги применува ракоментните техники во игра на еден и два гола.
- Ги препознава основните елементи од ракометната голманска техника.
- Ги наведува димензиите на ракоментниот терен, димензиите на голот, карактеристиките на ракометна топка и основните правила на игра.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Кошарка</b> (Кошаркарска техника, правила на игра кошарка, кошаркарски терен, кош и кошаркарска топка)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Применува елементи од кошаркарската техника во движење (примање, додавање, водење, шутирање во кош).</li> <li>• Изведува во комбинација техники на примање, додавање и водење на топка во движење во парови и тројки.</li> <li>• Изведува техники на водење на топка со промена на правец и брзина на движење во трчање.</li> <li>• Изведува правилна техника на десен или лев кошаркарски двочекор.</li> <li>• Изведува техники на водење топка, застанување и шутирање во кош од место.</li> <li>• Ги применува кошаркарските техники и правила во игра на еден кош и два коша.</li> <li>• Ги наведува димензиите на кошаркарскиот терен, висината на кошот, карактеристиките на кошаркарската топка и основните правила на игра.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Одбојка</b> (Одбојкарска техника, правила на игра одбојка, одбојкарски терен, мрежа и одбојкарска топка)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Применува правилна техника на одбивање на топка во парови со прсти и подлактица на страна.</li> <li>• Применува правилна техника на одбивање на топка во парови со прсти и подлактица на страна преку мрежа.</li> <li>• Применува правилна техника на школки сервис преку поставена мрежа.</li> <li>• Применува елементи од одбојкарска техника во игра.</li> <li>• Ги наведува димензиите на одбојкарскиот терен и на мрежата, карактеристиките на одбојкарската топка и основните правила на игра.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Фудбал / фудзал</b> (Фудбалска техника – фудбал/фудзал, правила на игра фудзалт и фудбал, фудбалски/фудзал терен, гол, топка)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Применува техники на примање и додавање топка во место и движење во парови со внатрешен дел на стапалото.</li> <li>• Применува правилна техники на водење на топка со промена на правец и брзина на движење во одење и трчање.</li> <li>• Применува правилна техники на шутирање во гол во одење и трчање.</li> <li>• Ги препознава основните елементи од фудбалската голманска техника.</li> <li>• Применува елементи од техника на фудбалската игра на еден и два гола.</li> <li>• Ги наведува димензиите на фудбалскиот/фудзал терен и гол, карактеристиките на фудбалска/фудзал топка и основните правила на игра.</li> </ul>
<p><b>Примери за активности</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Учениците применуваат движења со држење на ракетна топка со две и една рака и со комбинирано кружење со топката околу телото, главата и нозете, префрлување на топката од една во друга рака и др.</li> <li>• Учениците применуваат правилна техника на држење топка во основни ракетни ставови.</li> </ul>	

- Елементарна игра во парови - “кој прв со раце ќе земе ракометната топка“ во различни положби и ставови (во стоење, клекната положба, во седење свртени еден према друг и свртени грб со грб).
- Учениците применуваат ракометно додавање и примање топка во место со десна и лева рака во висина на раменици и одбиена од подлога, во парови.
- Учениците применуваат ракометно додавање и примање топка во место со десна и лева рака во висина на раменици и одбиена од подлога, во тројки.
- Учениците применуваат ракометно додавање и примање топка во движење во одење и трчање со десна и лева рака со освојување простор, во парови.
- Учениците применуваат ракометно додавање и примање топка во движење со десна и лева рака и со освојување простор, поделени во групи по три ученика.
- Учениците применуваат праволиниско ракометно водење топка во одење (со подобрата, со послабата рака и наизменично – комбинирано).
- Учениците применуваат праволиниско ракометно водење топка комбинирано во одење и трчање (со подобрата, со послабата рака и наизменично, со помала и поголема брзина на движење).
- Учениците применуваат ракометно слалом водење топка со лева и десна рака во одење и трчање помеѓу препреки (ниски чињеви) со различна брзина на движење.
- Учениците во парови со движење во одење и трчање наизменично додаваат и примаат топка комбинирано со водење на топка.
- Учениците применуваат шутирање во гол од место, од помала и поголема далечина со поставен ученик како голман.
- Учениците применуваат шутирање во гол од место, со одење и трчање без скок од помала и поголема далечина со поставен ученик како голман.
- Учениците применуваат шутирање во гол од место со одење и трчање со скок, од помала и поголема далечина со поставен ученик како голман.
- Учениците применуваат шутирање во гол од одење и трчање со два и три чекори од помала и поголема далечина со поставен ученик како голман.
- Учениците применуваат шутирање во гол од одење и трчање после водење на топка со два и три чекори од помала и поголема далечина со поставен ученик како голман.
- Учениците применуваат научени елементи од ракометната техника и ги применуваат елементарните ракометни правила на еден гол во игра и натпревар на помал простор и на стандарден ракометен простор.
- Учениците применуваат научени елементи од ракометната техника и елементарните ракометни правила на два гола во игра и натпревар на помал простор и на стандарден ракометен простор.
- Учениците применуваат штафетни и елементарни игри со усвоени елементи од ракометната техника (додавање, примање, водење, шутирање во гол) и во комбинација со елементи од други спортови.
- Учениците применуваат движења со држење на кошаркарска топка со две и една рака и со комбинирано кружење со топката околу телото, главата и нозете, префрлување на топката од една во друга рака и др.
- Учениците применуваат правилна техника на држење топка во основни кошаркарски ставови.
- Елементарна игра во парови - “кој прв со раце ќе земе кошаркарската топка“ во различни положби и ставови (во стоење, клекната положба, во седење свртени еден према друг и свртени грб со грб).

- Учениците применуваат кошаркарско додавање и примање топка во место со две и една рака во висина на раменици, на гради, над глава и одбиена од подлога, со постапно зголемување на растојанието во парови.
- Учениците применуваат кошаркарско додавање и примање топка во место наизменично со две и една рака во висина на раменици, на гради, над глава и одбиена од подлога, со постапно зголемување на растојанието во тројки.
- Учениците применуваат кошаркарско додавање и примање топка во движење со две и една рака со освојување простор во парови.
- Учениците применуваат кошаркарско додавање и примање топка во движење со две и една рака со освојување простор во тројки.
- Учениците применуваат кошаркарско водење топка во одење и трчање (со подобрата, со послабата рака и наизменично – комбинирано).
- Учениците применуваат кошаркарско водење на топка комбинирано во одење и трчање (со подобрата, со послабата рака и наизменично, со помала и поголема брзина).
- Учениците применуваат кошаркарско водење топка во различни правци (напред, назад, лево, десно).
- Учениците применуваат кошаркарско слалом водење топка со лева и десна рака во одење и трчање помеѓу препреки (ниски чињеви) со различна брзина на движење.
- Учениците во парови и тројки со движење во одење и трчање наизменично додаваат и примаат топка комбинирано со водење на топка.
- Учениците применуваат шутирање во кош поставен на соодветна висина според возраста, од помало и поголемо растојание од место.
- Учениците применуваат шутирање во кош поставен на соодветна висина според возраста, или на стандарден кош од помало и поголемо растојание, од место, со водење на топка во одење и трчање со застанување.
- Учениците применуваат десен или лев двочекор и шутирање во кош поставен на соодветна висина според возраста, со нагазување на десната и левата нога на видно обележани места од место.
- Учениците применуваат десен или лев двочекор и шутирање во кош поставен на соодветна висина според возраста или на стандарден кош од помало и поголемо растојание, со нагазување на десната и левата нога на видно обележани места со водење на топка во одење со застанување.
- Учениците применуваат десен или лев двочекор и шутирање во кош поставен на соодветна висина според возраста или на стандарден кош од помало и поголемо растојание од водење на топка во одење и трчање.
- Учениците играат и се натпреваруваат во игра на еден кош (1:1 ... 2:2... 3:3), применувајќи научени елементи од кошаркарската техника и воедно применувајќи ги основните кошаркарски правила.
- Учениците применуваат штафетни и елементарни игри со усвоени елементи од кошаркарската техника (додавање, примање, водење, шутирање во кош) и во комбинација со елементи од други спортови.
- Учениците изведуваат одбивање топка со прсти над глава (во слободен простор одбиваат топка со потфрлување на различни висини) индивидуално со потфрлување.
- Елементарна игра во парови - “кој прв со раце ќе земе одбојкарската топка“ (во стојење, клекната положба на колена, во седење).
- Учениците изведуваат одбивање топка со прсти и подлактица од сид во висина над глава (средно, високо и ниско додавање, на помало и поголемо растојание) поединечно во паралелен и дијагонал одбојкарски став.
- Учениците изведуваат одбивање со прсти и подлактица (средно, високо и ниско додавање, на помало и поголемо растојание) во место и во парови, во паралелен и дијагонал одбојкарски став, со потфрлување.

- Учениците изведуваат одбивање на топка со прсти и подлактица, во клекната положба (во положба на коленици) и седната во парови, со потфрлување на топката со две раце.
- Учениците изведуваат наизменично одбивање на топка со прсти па со подлактица, со менување на растојанието во парови со потфрлување на топка лево и десно.
- Учениците изведуваат наизменично одбивање на топка со прсти со менување на растојанието во место во парови.
- Учениците изведуваат наизменично одбивање на топка со подлактица со менување на растојанието во место во парови.
- Учениците изведуваат одбивања на топка со прсти и подлактица во група од повеќе ученици поставени во круг.
- Учениците изведува техники на одбивање топка во одбојка со прсти и подлактица, во парови, на различни растојанија, преку поставена мрежа на соодветна висина според возраста.
- Учениците изведуваат техники на одбивање топка во одбојка, со прсти и подлактица во групи од 3 до 6, преку поставена мрежа на соодветна висина според возраста.
- Учениците изведуваат техника на школски одбојкарски сервис на помало растојание до 5 метри во парови и во дијагонален одбојкарски став.
- Учениците изведуваат техника на школски одбојкарски сервис со постапно зголемување на растојанието, во парови и во дијагонален одбојкарски став.
- Учениците изведуваат техника на школски одбојкарски сервис на помало и поголемо растојание, преку поставена мрежа на соодветна висина според возраста во парови.
- Учениците во игра и натпревар применуваат научени елементи од одбојкарската техника и ги усвојуваат елементарните одбојкарски правила преку поставена мрежа на соодветна висина според возраста.
- Учениците применуваат штафетни и елементарни игри со усвоени елементи од одбојкарската техника (додавање, примање, водење, шутирање во кош) и во комбинација со елементи од други спортови.
- Елементарна игра во парови - “кој прв со нога ќе земе фудбалската топка“ (во стоене, клекната положба, во седење).
- Учениците индивидуално од сид во место изведуваат елементарна техника на додавање и примање топка во фудбал со внатрешниот дел на стапалото на помало и поголемо растојание.
- Учениците индивидуално од сид во место изведуваат елементарна техника на додавање и примање топка во фудбал со средниот дел на стапалото на помало и поголемо растојание.
- Учениците индивидуално од сид во место изведуваат елементарна техника на додавање и примање топка во фудбал со надворешниот дел на стапалото на помало и поголемо растојание.
- Учениците изведуваат елементарна техника на додавање и примање топка во фудбал со внатрешниот, средниот, и надворешниот дел на стапалото на помало и поголемо растојание, во место, во парови.
- Учениците изведуваат елементарна техника на додавање и примање топка во фудбал со внатрешниот, средниот, и надворешниот дел на стапалото, на помало и поголемо растојание, во одење и трчање, во парови.
- Учениците изведуваат елементарна техника на додавање и примање топка во фудбал со внатрешниот, средниот, и надворешниот дел на стапалото на помало и поголемо растојание во одење и трчање, во тројки.
- Учениците изведуваат водење топка со внатрешниот дел на стапалото (на помало и поголемо растојание и со помала и поголема брзина).



- Учениците изведуваат водење топка со средниот дел на стапалото (на помало и поголемо растојание и со помала и поголема брзина).
- Учениците изведуваат водење топка со надворешниот дел на стапалото (на помало и поголемо растојание и со помала и поголема брзина).
- Учениците изведуваат праволиниско водење топка со надворешниот дел на стапалото (на помало и поголемо растојание и со помала и поголема брзина).
- Учениците изведуваат комбинирано водење топка комбинирано во одење и трчање со внатрешен, среден и надворешен дел на стапалото (со подобрата, со послабата нога и наизменично, со помала и поголема брзина).
- Учениците изведуваат фудбалско слалом водење топка со лева и десна нога во одење и трчање помеѓу препреки, со внатрешен, среден и надворешен дел на стапалото (со подобрата, со послабата нога и наизменично, со помала и поголема брзина).
- Учениците во парови со движење во одење и трчање наизменично додаваат и примаат топка со внатрешен, среден и надворешен дел на стапалото комбинирано со водење на топка.
- Учениците наизменично додаваат и примаат топка со внатрешен, среден и надворешен дел на стапалото, комбинирано со водење на топка во тројки со движење во одење и трчање.
- Учениците изведуваат индивидуално жонглирање со нозе, колена и глава (во слободен простор).
- Учениците изведуваат шутирање во гол во фудбал од место, со средниот и внатрешниот дел на стапалото, од различни растојанија.
- Учениците изведуваат шутирање во гол во фудбал со залет во одење и трчање, со средниот и внатрешниот дел на стапалото, од различни растојанија.
- Учениците изведуваат шутирање во гол во фудбал, со погодување одредена цел на различни растојанија (цел маркирана со бројки, мал гол, обрач, чуњеви и др...).
- Учениците применуваат научени елементи од фудбалската техника и ги усвојуваат елементарните фудбалски правила, играат и се натпреваруваат на мали голови.
- Учениците применуваат научени елементи од фудбалската техника и ги усвојуваат елементарните фудбалски правила, играат и се натпреваруваат на ракометни голови.
- Учениците изведуваат штафетни и елементарни игри со усвоени елементи од фудбал (штафетни игри со додавање, примање, водење, погодување цел и др...).

Наставникот прво ги објаснува и демонстрира техниките на спортските игрите и континуирано ја следи изведбата на активностите, ги мотивира учениците, укажува на грешките, ги истакнува најдобро изведените техники од страна на учениците и се грижи за нивната безбедност.

Тема: **НАРОДНИ ОРА И ТАНЦИ**

Вкупно часови: **8**

### Резултати од учење

Ученикот/ученичката ќе биде способен/на да:

1. игра народни ора од три етнички заедници од Северна Македонија
2. изведува танцови чекори од стандарден, латиноамерикански и модерен танц.

**Содржини (и поими)**

**Стандарди за оценување**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Народни ора</b></li> <li>- Традиционални народни ора.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Правилно применува традиционални ора од различни етнички заедници од државата според чекорите (без музика).</li> <li>• Правилно применува три традиционални ора од различни етнички заедници од државата (со музика)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Танци</b></li> <li>- Стандардни танци (англиски валцер)</li> <li>- Латиноамерикански танци (“ча-ча-ча”)</li> <li>- Рокенрол, твист</li> <li>- Модерни танци (хип-хоп)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Правилно применува стандарден танц, латиноамерикански танц и модерен танц, според чекорите (без музика).</li> <li>• Правилно применува чекори и движења на еден стандарден, еден латиноамерикански и еден модерен танц (со музика)</li> </ul>
<p><b>Примери за активности</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Учениците изведуваат поединечни чекори и движења од македонски традиционални народни ора и ора од различни етнички заедници (без музика).</li> <li>• Учениците изведуваат поврзани чекори и движења од истите народни традиционални ора со музика.</li> <li>• Учениците индивидуално изведуваат основни чекори на англиски валцер, “ча-ча-ча”, рокенрол и твист без музика, а потоа ги повторуваат со музика. На крајот го играат танцот во парови.</li> <li>• Учениците индивидуално изведуваат различни чекори од хип хоп според сопствената креативност, на музика.</li> </ul> <p>Прво наставникот ги објаснува и демонстрира танцовите чекори и движења, а потоа учениците ги изведуваат. Наставникот континуирано ги следи учениците и укажува на евентуалните грешки, ги мотивира учениците истакнувајќи ги најдобрите изведби.</p>	

## ИНКЛУЗИВНОСТ, РОДОВА РАМНОПРАВНОСТ/СЕНЗИТИВНОСТ, ИНТЕРКУЛТУРНОСТ И МЕЃУПРЕДМЕТНА ИНТЕГРАЦИЈА

Наставникот обезбедува инклузивност во работата и реализацијата на планираните тематски содржини преку вклучување на сите ученици во сите активности за време на часот. Преку реализацијата на наставата, наставникот му овозможува на секое дете да биде физички, когнитивно и емоционално ангажирано преку користење на соодветни приоди (индивидуализација, диференцијација, тимска работа, соученичка поддршка), обезбедувајќи оптимален биолошки и психолошки развој и многу важна социјална инклузија.

При работата со учениците со попреченост се подготвува и инплементира индивидуален образовен план со прилагодени резултати од учење и стандарди за оценување и секогаш кога е можно се користи дополнителна поддршка од други стручни лица (лични и образовни асистенти, образовни медијатори, татори волонтери и професионалци од училиштата со ресурсен центар).

При реализација на активностите на часот, наставниците еднакво ги третираат и момчињата и девојчињата, при што водат грижа да не ги делат во игрите и вежбите според полот и да не им доделуваат родово стереотипни улоги, а тоа воедно значи дека при формирањето на групите за работа и учествата во активности настојуваат да се обезбеди баланс во однос на полот.

Во повеќејазичните училишта се стимулира заедничко одржување на часови на паралелки од различни наставни јазици. Притоа, се настојува повеќето од вежбите и активностите да се реализираат заеднички, со мешање на учениците од паралелките. Мешањето на учениците по националност од различните наставни јазици е особено важно за групните активности и игри, а со тоа се обезбедува меѓуетничка соработка и се превенира меѓуетнички натпревар.

Секогаш кога е можно наставниците користат интеграција на активностите од предметот *Физичко и здравствено образование* со содржините/стандардите од другите предмети при планирањето и реализацијата на наставата. На тој начин овој наставен предмет ги мотивира учениците во учењето на другите предмети и помага во нивно полесно совладување.

## ОЦЕНУВАЊЕ НА ПОСТИГАЊАТА НА УЧЕНИЦИТЕ

За да се овозможи учениците да ги постигнат очекуваните стандарди за оценување, наставникот континуирано ги следи активностите на учениците за време на поучувањето и учењето, прибира информации за напредокот на секој ученик и истите ги заведува во ученичките портфолија. За време на учеството во активностите учениците добиваат повратна информација од наставниците за нивните постигања. За вреднувањето и оценувањето на постигањата на учениците наставниците може да ги користат следните методи, техники, инструменти и стратегии.

При следењето и анализата на ефектите од наставата по физичко и здравствено образование во текот на учебната година, наставникот континуирано ги вреднува и оценува:

- напредокот при усвојувањето на елементите од спортските техники);
- активната вклученост за време на часот;
- соработката со соучениците во изведувањето на активностите;
- почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.

Во сите класификациони периоди (тримесечија), како и на крајот од учебната година ученикот добива бројчана сумативна оценка. која е определена воглавно од горенаведените елементи со следење на напредокот, вреднување и оценување на постигањата, независно од талентот на учениците.

Наставникот обезбедува вклучување на сите ученици во сите активности за време на часот. Притоа, ги користат податоците добиени од мерењето на моторичкиот и физичкиот раст и развој на секој ученик. Следењето на физичкиот раст и развој и моторичките способности наставникот ги спроведува на почетокот и на крајот од учебната година, од областа на кардиореспираторната издржливост (проценка на аеробниот капацитет), составот на телото (BMI – индекс на телесна маса, обем на половината), мускулната сила, издржливоста на мускулната сила, флексибилноста, брзината, агилноста и координацијата.

Наставникот при спроведувањето на мерењата ги организира условите за работа и просторниот распоред. Потребно е да ги запознае учениците со значењето на проценувањето и мерењето на моторичкиот и физичкиот раст и развој, како и од поставување на остварлива цел за подбрување на

вредностите што ќе предизвикаат задоволството кај секој ученик. Учениците се мотивираат во насока на подобрување на своите резултати, а наставникот има задача да ги препознае и награди постигнувањата во остварување на целта.

Резултатите од тестовите кои се применуваат за проценка на нивоата на моторичките способности и мерењата што се прават заради увид во морфолошкиот статус на учениците, не треба да се поврзани со сумативната оценка на учениците по предметот физичкото и здравственото образование.

Наставникот го информира родителот за нивото на физички и моторички развој на ученикот и дава насоки за дополнително вежбање дома (доколку спаѓа во потпросечно ниво) или дава препорака за вклучување на ученикот во спортски клуб (доколку спаѓа во натпросечно ниво).

## АЛТЕРНАТИВНИ АКТИВНОСТИ

Во училиштата во кои нема соодветна физкултурна сала и/или спортско игралиште може да се користат соодветни алтернативни простории/терени во непосредната околина на училиштето. Исто така, училиштето може да нуди и алтернативни активности за учениците доколку во него или во неговата околина постојат инфраструктурни услови и/или природни услови за нивна реализација (на пример, патеки за скијање, базен за пливање, тениски терен, вештачка карпа, патеки за возење велосипед, тротинет или ролери).

<b>Почеток на имплементација на наставната програма</b>	учебна 2024/2025 година
<b>Институција/ носител на програмата</b>	Биро за развој на образованието
<b>Согласно член 30, став 3 од Законот за основно образование („Службен весник на Република Северна Македонија“ бр. 161/19 и 229/20) министерот за образование и наука ја донесе наставната програма по предметот <i>Физичко и здравствено образование</i> за VII одделение.</b>	бр. 12-12122/10 8.11.2023 година  Министер за образование и наука, Doc. Dr. Jeton Shaqiri, с.р.  _____