

МИНИСТЕРСТВО ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА

БИРО ЗА РАЗВОЈ НА ОБРАЗОВАНИЕТО



Наставна програма за основно образование на возрасни

Физичко и здравствено образование

**за I образовен период
(I, II и III одделение)**

Скопје, 2025 година

ОСНОВНИ ПОДАТОЦИ ЗА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА

Наставен предмет	<i>Физичко и здравствено образование</i>
Вид/категорија на наставен предмет	Задолжителен
Одделение	I (прво), II (второ) и III (трето)
Теми/подрачја во наставната програма	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Атлетика</i> • <i>Гимнастика со ритмика и танци</i> • <i>Спортски игри</i>
Број на часови	3 часа неделно/108 часа годишно
Опрема и средства	<ul style="list-style-type: none"> • Гимнастички душеци, атлетски душек, стартни блокови. • Топки за спортски игри (ракометни, кошаркарски, одбојкарски и фудбалски). • Помали гумени и тениски топчиња. • Обрачи, јажиња, гумени и дрвени палки, ниски и високи чуневе – маркери за подлога, конусни маркери, лежечки морнарски скали. • Справи од спортска гимнастика. • Шведски сандак, рипстоли, шведска клупа, ниска греда, мал „јарец“, отскочна даска, морнарски скали, шведски скали, висечки јажиња, јаже за влечење. • Кошеви, мали голови, ракометни голови и одбојкарска мрежа.
Норматив на наставен кадар	<p>Воспитно-образовната работа до трето одделение може да ја изведува лице кое е:</p> <ul style="list-style-type: none"> • професор по одделенска настава, VII/1 или VI/1 (според МРК) и 240 ЕКТС • дипломиран педагог, VII/1 или VI/1 (според МРК) и 240 ЕКТС <p>За изведување на наставата по физичко и здравствено образование до трето одделение се вклучува и:</p> <ul style="list-style-type: none"> • професор со завршен Факултет за физичко образование, спорт и здравје – наставна насока.

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 умеет:</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/ѝ 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.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.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.
<i>Ученикот/ученичката разбира и прифаќа дека:</i>	
V-B.1	грижата за сопственото тело и редовното практикување физички активности е важен услов за обезбедување физичко и ментално здравје,
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.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/ѝ 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.

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

<i>Ученикот/ученичката знае и/или умеє:</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.

РЕЗУЛТАТИ ОД УЧЕЊЕ

Тема: **АТЛЕТИКА**

Вкупно часови: **18**

Резултати од учење

Ученикот/ученичката ќе биде способен/способна да:

1. оди и трча применувајќи елементи на атлетско одење и трчање;
2. скока во височина, далечина и длабочина, применувајќи ги фазите од скокањето;
3. фрла предмети во далечина и цел, применувајќи ги фазите при фрлањето.

Содржини (и поими)	Стандарди за оценување
<ul style="list-style-type: none">• Одење и трчање (координирана техника на движење раце-нозе, висок и низок старт).• Скокање (залет, одраз, лет и доскок, едноножен и двоножен одраз, техника на скок во височина “ножички”, скок во далечина од место, техника на скок во далечина со залет “згрчено”, скок во длабочина).• Фрлање (фрлање и поставување на телото во простор, замав, прстигнување на предметот, исфрлување).	<ul style="list-style-type: none">• Изведува техника на координирано атлетско одење и трчање.• Изведува фази на и висок старт и истрајно трчање.• Изведува фази за изведба на низок старт и брзо трчање.• Изведува фази на скокање во далечина од место и со залет - “техника ножички”.• Изведува фази на скокање во височина од место и со залет - “згрчена техника”.• Изведува фази на фрлање на предмети во далечина и цел.

РЕЗУЛТАТИ ОД УЧЕЊЕ

Тема: **ГИМНАСТИКАТА СО РИТМИКА И ТАНЦИ**

Вкупно часови: **34**

Резултати од учење

Ученикот/ученичката ќе биде способен/способна да:

1. комбинира и правилно изведува комплекси вежби за обликување на телото и движењата со и без реквизити;
2. изведува атлетски елементи од одење, трчање, скокање и фрлање
3. изведува основните гимнастичките елементи од акробатика и гимнастички справи;
4. изведува ритмички движења, традиционални ора, современи танцови чекори и движења со такт и музика.

Содржини (и поими)	Стандарди за оценување
<p>• Гимнастика</p> <ul style="list-style-type: none">- <u>Вежби за обликување на телото и движењата</u> без и со реквизити со имитирање: растенија, животни, птици и предмети (воз, хеликоптер, велосипед...).- <u>Гимнастичко одење и трчање</u> (гимнастички чекор)- <u>Акробатика</u> (“свеќа“, мост, вага, стој на глава, колут напред и колут назад).- <u>Гимнастички справи</u> (качување, висување, нишање, доскокнување).- <u>Прескок</u> (фази на залет, отскок, упор и доскок).- Гимнастичко одење, одење со потклекнување, вртење и челна вага на <u>шведска клупа и ниска греда</u>.	<ul style="list-style-type: none">• Изведува вежби за обликување на телото во различни ставови и положби со и без реквизити.• Изведува гимнастичко одење и трчање во ритам.• Изведува од партерна гимнастика - акробатика и изведува со помош “свеќа“, “мост“, “челна вага“, стој на глава, колут напред и колут назад.• Изведува гимнастички вежби на справи (качување, висување, нишање, доскокнување на рипстоли, ниско вратило, алки, низок разбој).• Изведува на “јарец“ и шведски сандук прескокнување, применувајќи ги фазите на залет, отскок, упор и доскок.• Изведува гимнастичко одење, одење со потклекнување, вртење за 180° и челна вага на шведска клупа и ниска греда.

<ul style="list-style-type: none">• Ритмика<ul style="list-style-type: none">- Ритмичко одење, трчање и вртење во 2/4 такт без и со музика.- Ритмички потскоци и скокови (детски, мачкини, галоп, „ножици“).- Ритмички движења со реквизити (обрач, јаже, лента, топка), со и без музика. • Танци<ul style="list-style-type: none">- Традиционални народни ора по избор од родниот крај.- Современи танци по избор полка, хип-хоп, чача, самба, твист).	<ul style="list-style-type: none">• Изведува координирани ритмички движења без и со музика.• Изведува комбинирани ритмички движења во одење и трчање со примена на потскоци и скокови.• Се движи во ритам на такт и музика со реквизити. <ul style="list-style-type: none">• Изведува традиционално народни ора по избор.• Изведува современ танц по избор.
---	---

РЕЗУЛТАТИ ОД УЧЕЊЕ

Тема: **СПОРТСКИ ИГРИ**

Вкупно часови: **56**

Резултати од учење

Ученикот/ученичката ќе биде способен/способна да:

1. игра според правила од спортските игри (ракомет, кошарка, одбојка и фудбал).
2. изведува елементи од техника на спортските игри (ракомет, кошарка, одбојка и фудбал).
3. изведува елементи од техника од спортски игри во игра во ограничен простор.

Содржини (и поими)	Стандарди за оценување
<ul style="list-style-type: none">• Ракомет<ul style="list-style-type: none">- ракометни ставови (паралелен и дијагонален).- фаќање/примање и додавање на топка (во висина на гради, глава и колкови).- ракометно водење (во место и одење).- шут (удар) на гол.- игра ракомет.• Кошарка<ul style="list-style-type: none">- кошаркарски ставови (паралелен и дијагонален).- фаќање/приемање и додавање на топка (во висина на гради, глава и над глава).- кошаркарско водење со (десна и лева рака).- двочекор и шут во кош.- игра кошарка.• Одбојка<ul style="list-style-type: none">- одбојкарски ставови (паралелен и дијагонален).	<ul style="list-style-type: none">• Се поставува и применува основен паралелен и дијагонален ракометен став во место.• Соодветно се поставува при изведба на фаќање/примање и додавање на топка во место во висина на гради.• Изведува праволиниско водење на топка во место и одење.• Изведува основна техника на шутирање на гол од место. • Се поставува и применува основен паралелен и дијагонален кошаркарски став во место.• Соодветно се поставува при изведба на фаќање/примање и додавање на топка во место во место во висина на гради.• Изведува праволиниско водење на топка во место и одење.• Изведува основна техника на шутирање во пониско поставен кош од место. • Се поставува и применува основен паралелен и дијагонален одбојкарски став.• Изведува основно одбивање на топка со прсти и подлактица.• Изведува основен школски сервис.

<ul style="list-style-type: none"> - техника на одбивање топка со прсти и со подлактица (“чекан”). - сервирање (школски сервис). - игра одбојка. <p>• Фудбал</p> <ul style="list-style-type: none"> - приемање и додавање на топка (со внатрешен и надворешен дел на стапало). - фудбалско водење (со внатрешен и надворешен дел на стапало). - шут (удар) на гол со внатрешен дел на стапало. - игра фудбал. 	<ul style="list-style-type: none"> • Изведува примање и додавање на топка во место со внатрешен и надворешен дел на стапалото. • Изведува праволиниско водење на топка во одење со внатрешен и надворешен дел на стапалото. • Изведува шутирање на гол со внатрешен дел на стапалото.
---	--

Почеток на имплементација на наставната програма	2025/2026 година	
Институција/носител на програмата	Биро за развој на образованието	
Согласно член 15, став 10 од Законот за основно образование („Службен весник на Република Северна Македонија“ бр. 161/19, 229/20,3/25 и74/25) и член 17, став 2 од Законот за образование на возрасните („Службен весник на Република Северна Македонија“ бр.3/25), министерот за образование и наука ја донесе наставната програма по предметот <i>Физичко и здравствено образование</i> за основно образование на возрасни за I, II и III одделение.	бр. 12-12059/3 17.9.2025 година	Министер за образование и наука Проф. Д-р. Весна Јаневска, с.р. _____