

**МИНИСТЕРСТВО ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА**

**БИРО ЗА РАЗВОЈ НА ОБРАЗОВАНИЕТО**



**Наставна програма**

# **Физичко и здравствено образование за IX одделение**

**Скопје, 2026 година**

## ОСНОВНИ ПОДАТОЦИ ЗА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА

Наставен предмет	<i>Физичко и здравствено образование</i>
Вид/категорија на наставен предмет	Задолжителен
Одделение	IX (деветто)
Теми/подрачја во наставната програма	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Физички и моторички раст и развој</i></li> <li>• <i>Атлетика</i></li> <li>• <i>Гимнастика</i></li> <li>• <i>Спортски игри</i></li> <li>• <i>Ритмички танцови структури (народни ора, танци, аеробик и фитнес)</i></li> </ul>
Број на часови	3 часа неделно / 108 часа годишно
Опрема и средства	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Гимнастички душеци, атлетски душек, атлетски сталки, стартни блокови, ѓуле.</li> <li>• Стандардна големина на топки според обем и тежина за спортски игри (ракометни, кошаркарски, одбојкарски и фудбалски).</li> <li>• Обрачи, јажиња, медицински топки, ниски и високи чуневе – маркери за подлога, конусни маркери, ниски препони, палки, гумен ластик, координациски скали.</li> <li>• Аеробик - фитнес подлоги.</li> <li>• Степер клупи.</li> <li>• Аудио систем.</li> <li>• Штафетни палки.</li> <li>• Справи од спортска гимнастика (вратило, разбој, алки).</li> <li>• Шведски сандак, рипстоли, шведска клупа, ниска греда, „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> </ul>
Норматив на наставен кадар	<p>Наставата по Физичко и здравствено образование во деветто 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**:

Ученикот/ученичката знае и/или умее:	
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.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 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 самовербата 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 спротивставува на него;
VI-A.9	да препознае ранливи групи во општеството и да учествува во и да поддржува 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-Б.1	не смее да прави дискриминација врз основа на разликите меѓу луѓето (родова и етничка припадност, возраст, способности, социјален статус, сексуална ориентација, итн.);
VI-Б.2	сите луѓе, вклучувајќи ги и децата, имаат право да ги изразуваат своите мислења и ставови и да учествуваат во донесувањето одлуки кои се поврзани со нивните потреби и интереси;

## 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. самостојно избира и применува вежби за обликување на телото во зависност на активностите во главниот дел на часот.
2. самостојно избира и применува активности и вежби за функционален и моторички развој.

Ученикот/ученичката применува:

3. здравствено хигиенски навики

### Содржини (и поими)

- Функционален развој (аеробна и анаеробна издржливост – интензитет и обем)
- Моторички развој (сила, брзина, флексибилност, координација – интензитет и обем)

### Стандарди за оценување

- Избира, применува и дозира број на повторувања на комплекси на вежби за обликување на телото во различни ставови и положби без реквизити (истегнување, јакнење и лабавење) индивидуално и во парови.
- Избира, применува и дозира број на повторувања на комплекси на вежби за обликување на телото во различни ставови и положби со реквизити (истегнување, јакнење и лабавење) индивидуално и во парови.
- Избира, применува и дозира (проценува интензитет на оптеретување) при соодветни вежби и активности за развој на моторичките и функционални способности.
- Применува здравствено хигиенски навики.

### Примери за активности

- Учениците индивидуално демонстрираат и применуваат комплекси на вежби за истегнување, јакнење и лабавење на сите мускулни групи во различни ставови и положби, во стоење и во седната и легната положба, според последователните активности во главниот дел на часот.
- Учениците во парови демонстрираат и применуваат комплекси на вежби за истегнување, јакнење и лабавење на сите мускулни групи во положби, во стоење и во седната и легната положба, според последователните активности во главниот дел на часот.
- Учениците индивидуално демонстрираат и применуваат комплекси на вежби за истегнување, јакнење и лабавење на сите мускулни групи во различни ставови и положби со реквизити (палка, топка, чуњеви, обрач, јаже и др...), според последователните активности во главниот дел на часот.
- Учениците индивидуално демонстрираат и применуваат комплекс на поединечни и во комбинација поскоци и скокови во место и движење со различен обем и интензитет, без и со реквизити, во зависност од последователните активности во главниот дел на часот.

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

Наставникот ги следи и корегира изведбите на вежбите за обликување на телото и движењата, им помага и ги насочува при изборот и активно го контролира обемот и интензитетот на активностите и вежбите за развој на функционалните и моторички способности.

Тема: **АТЛЕТИКА**

Вкупно часови: **14**

#### Резултати од учење

Ученикот/ученичката ќе биде способен/на да:

1. применува техника на спринтерско трчање и техники и тактики на истрајно и штафетно трчање;
2. применува техники на скокови во далечина и височина;
3. применува техники на фрлање ѓуле.

#### Содржини (и поими)

- Техника на спринтерско трчање и техники и тактика на истрајно трчање и штафетно трчање
- Скокови во далечина згрчена и свиена техника
- Скокови во височина “стредел” и грбна техника (“фосбери”)
- Фрлање ѓуле (школска и рационална техника)

#### Стандарди за оценување

- Применува техника и тактика при истрајно трчање до 1000 метри.
- Применува техника на спринтерско трчање до 100 метри.
- Применува техника и тактика на штафетно трчање.
- Применува скокови во далечина згрчена и свиена техника.
- Променува скокови во височина “стредел” и “фосбери – флоп”.
- Применува школска и рационална техника на фрлање ѓуле.

## Примери за активности

- Учениците во групи од висок старт изведуваат истрајно трчање со умерено темпо до 1000 метри.
- Учениците во групи од висок старт изведуваат истрајно трчање со умерено темпо до 1000 метри со примена на индивидуална тактика во фазите на движење на патеката (при стартот – на почетокот на патеката, во делот на патеката и завршниот дел – финишот).
- Учениците во групи од висок старт изведуваат истрајно трчање до 1000 метри со примена на тактика при трчањето и мерење на време (натпревар).
- Учениците трчаат и прескокнуваат преку поставени препреки (палици, координациски скали, ниски препони, медицинки).
- Учениците во групи изведуваат експозивни истрчувања - спринт од различни почетни положби (седење, лежење на грб, на стомак, клечење и сл.), од 10 до 60 метри, свртени кон правецот на трчање и обратно.
- Учениците изведуваат трчање со прогресија (забрзување - успорување).
- Учениците од низок старт во групи изведуваат експлозивни истрчувања до 100 метри.
- Учениците од низок старт во групи изведуваат експлозивни истрчувања до 100 метри со мерење време (натпревар).
- Учениците учествуваат во штафетни игри со брзо трчање, без и со реквизити (натпреварување).
- Учениците изведуваат правилна техника на примопредавање на штафетна палка во определен простор.
- Учениците во групи од по четири ученици изведуваат техника штафетно трчање со примена на тактика при трчањето, како и тактика при промената и примопредавање на штафетна палка.
- Учениците во групи од по четири ученици се натпреваруваат во штафетно трчање со мерење на време.
- Учениците изведуваат двоножни и едноножни потскоци и скокови во комбинација, без и 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 техника на скок во далечина од место со мерење на должината на скокот.
- Учениците изведуваат техника на скок во далечина згрчена техника со мал залет од два – три чекори во трчање и со нагазување на одразната нога на горен дел од шведски сандак.
- Учениците изведуваат техника на скок во далечина згрчена техника со оптимален залет и мерење на должина на скокот (натпревар).
- Учениците изведуваат техника на скок во далечина свиена техника со мал залет од два – три чекори во трчање и со нагазување на одразната нога на горен дел од шведски сандак.
- Учениците изведуваат техника на скок во далечина свиена техника со оптимален залет и мерење на должина на скокот (натпревар).
- Учениците изведуваат скок во височина опчекорна техника (“стредел“) со постапно зголемување на висината на препреката во трчање на голем атлетски душек (натпревар - мерење на висина на скокот).

- Учениците изведуваат скок во височина грбна техника “фосбери-флоп”, со постапно зголемување на висината на препреката во трчање на голем атлетски душек (натпревар - мерење на висина на скокот).
- Учениците изведуваат фрлање медицинка во далечина до 5 кг, со две раце.
- Учениците изведуваат школска и рационална техника на фрлање гуле до 4 кг, со мерење на должина на фрлањето.
- Учениците учествуваат во елементарни и штафетни игри со елементи на одење, трчање, скокање и фрлање.
- Учениците учествуваат во совладување на полигон со елементи на одење, трчање, скокање и фрлање.

Наставникот ги следи учениците во активностите при изведувањето на техниките на елементите од атлетика, ги мотивира и им укажува на грешките при изведбите, ги истакнува најдобро изведените техники и се грижи за нивната безбедност.

Тема: **ГИМНАСТИКА**

Вкупно часови: **10**

### Резултати од учење

Ученикот/ученичката ќе биде способен/на да:

1. применува вежба - состав од научени елементи од партерна гимнастика
2. применува вежби на гимнастички справи
3. применува прескоци
4. применува движења и елементи на ниска греда

### Содржини (и поими)

### Стандарди за оценување

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Гимнастика</b></li> <li>- Вежба - состав на партер</li> <li>- Вежби на гимнастички справи</li> <li>- Прескоци преку „јарец“ (разножно и згрчено)</li> <li>- Движења и вежби на ниска греда</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Применува вежба – состав од поврзани минимум четири и повеќе елементи од партерна гимнастика (колут напред, колут назад, „свеќа“, „мост“, прамет на страна - „свезда“, челна вага и стој на раце и колут напред со асистенција).</li> <li>• Применува техника на висување и нишање со правилен наскок и доскот на гимнастички справи (рипстол, вратило, разбој, алки).</li> <li>• Применува техники на прескокнувања преку „јарец“ разножно и згрчено.</li> <li>• Применува состав во комбинација од повеќе елементи на ниска греда.</li> </ul> |
|---|--|

### Примери за активности

- Учениците ги поврзуваат научените елементи од партерна гимнастика во состав од најмалку четири елементи (колут напред, колут назад, „свеќа“, „мост“, прамет на страна - „свезда“, челна вага и стој на раце со колут напред).
- Учениците изведуваат стој на раце поврзано со колут напред со асистенција.

- Учениците самостојно изведуваат техника на предмет на страна (“свезда”).
- Учениците изведуваат висување и нишање на гимнастички справи со правилен наскок и доскок (рипстоли, вратило, алки, разбој).
- Учениците со асистениција и самостојно изведуваат нишање во висување со потколеница на вратило.
- Учениците со помош и асистениција изведуваат узмав на вратило.
- Учениците со асистениција изведуваат нишање во упор и потпор на разбој поставен на оптимална висина и ширина.
- Учениците со помош и асистенција изведуваат раменски стој на разбој поставен на оптимална висина и ширина.
- Учениците на алки поставени на оптимална висина, со асистениција и самостојно изведуваат вис склопено напред.
- Учениците со асистенција поединечно изведуваат гимнастичко одење, одење со потклекнување, детски потскок, вртење (180°), вага и двоножен доскок на шведска клупа и ниска греда.
- 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).
- Учениците изведуваат прескокнување преку поголем „јарец“ разножно со суножен одраз на отскочна даска, и со постапно зголемување на должината на залетот и висината на “јарецот“ со асистенција.
- Учениците изведуваат прескокнување преку поголем „јарец“ згршено со суножен одраз на отскочна даска, и со постапно зголемување на должината на залетот и висината на “јарецот“ со асистенција.

Наставникот ги следи активностите и изведбата на елементите од гимнастика од страна на учениците, активно асистира и континуирано им укажува и ги коригира евентуалните грешки, ги мотивира учениците истакнувајќи ги најдобрите техники на изведување и максимално се грижи за нивната безбедност на часот.

Тема: **СПОРТСКИ ИГРИ**

Вкупно часови: **72**

### Резултати од учење

Ученикот/ученичката ќе биде способен/на да:

1. применува во комбинација елементи од техники во игра ракомет, кошарка, одбојка и фудбал
2. применува техничко - тактички елементи во игра во одбрана и напад.
3. применува во игра правила на спортските игри.

Ученикот/ученичката ќе развие свесност за:

4. фер-плеј спортско однесување

**Содржини (и поими)**

**Стандарди за оценување**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ракомет</b> Техничко – тактички елементи во игра со примена на правила</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Применува во комбинација техники на додавање, примање, водење на топка и удар на гол.</li> <li>• Применува елементи од ракоментната техника и правила во игра на два гола.</li> <li>• Применува техничко – тактички елементи од ракометната игра во одбрана и напад.</li> <li>• Применува елементи од ракометната голманска техника во игра.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Кошарка</b> Техничко – тактички елементи во игра со примена на правила</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Применува во комбинација техники на додавање, примање, водење на топка и шут на кош.</li> <li>• Применува елементи од кошаркарската техники и правила во игра на два коша.</li> <li>• Применува техника на кошаркарски десен или лев двочекот.</li> <li>• Применува техничко – тактички елементи од кошаркарската игра во одбрана и напад.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Одбојка</b> Техничко – тактички елементи во игра со примена на правила</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Применува елементи од одбојкарската техники и правила во игра на мрежа.</li> <li>• Применува техники на сервирање.</li> <li>• Применува техники на смечирање и блокирање.</li> <li>• Применува техничко – тактички елементи од одбојкарската игра во одбрана и напад.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Фудбал / фудзал</b> Техничко – тактички елементи во игра со примена на правила</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Применува во комбинација од техники на додавање, примање, водење на топка и удар на гол со нога и глава.</li> <li>• Применува елементи од фудбалската техники и правила во игра на два гола.</li> <li>• Применува техничко – тактички елементи од фудбалската игра во одбрана и напад.</li> <li>• Применува елементи од голманска техника во игра.</li> </ul>

### Примери за активности

- Учениците изведуваат ракометни додавања и примања на топка во движење со освојување на простор, во комбинација со водење на топка и удари на гол со десна и лева рака во парови, тројки и групи од по шес ученици.
- Учениците изведуваат удари на гол со два и три чекори од различни позиции, во комбинација со додавања и водења на топка со поставен ученик како голман.
- Учениците изведуваат удари на гол од седум метри (пенал).
- Учениците применуваат научени елементи од ракометната техника и ракометни правила во игра на еден гол (6:7).
- Учениците применуваат научени елементи од ракометната техника и ракометни правила во игра на два гол (7:7).
- Учениците во игра ги применуваат специфичните улоги и задачи во ракометната игра во одбрана и напад.
- Учениците применуваат индивидуална одбрана и напад (1:1), групна одбрана (2:1, 2:2, 3:2, 3:3, 4:3, 4:4, 5:4, 5:5, 6:6) и тимска одбрана (6:6).
- Учениците применуваат техничко - тактички елементи на пасивна и активна одбрана со просторно маркирање – покривање, покривање на играч, превземање на играч, одземање на топка, игра во одбрана и одреден простор.
- Учениците применуваат техничко - тактички елементи на напад со завршница и шут на гол.
- Учениците во игра на два гола (7:7) со специфички (координирани) задачи на наставникот применуваат техничко – тактички елементи во игра.
- Учениците во игра и натпревар (7:7) применуваат техничко – тактички елементи од ракометната игра во одбрана и напад.
- Учениците изведуваат кошаркарски додавања и примања на топка во движење со освојување на простор, во комбинација со водење на топка и шут на кош во парови, тројки и групи од по пет ученици.
- Учениците изведуваат шут на кош, скок шут и десен или лев двочекор од различни позиции, во комбинација со додавања и водења на топка.
- Учениците изведуваат шут од слободни фрлања.
- Учениците изведуваат десен или лев кошаркарски двочекор.
- Учениците применуваат научени елементи од кошаркарската техника и правила во игра на еден кош (3:3).
- Учениците применуваат научени елементи од кошаркарската техника и правила во игра на два коша (5:5).
- Учениците во игра ги применуваат специфичните улоги и задачи во кошаркарската игра во одбрана и напад.
- Учениците применуваат техничко - тактички елементи на пасивна и активна одбрана со просторно маркирање – покривање, покривање на играч, превземање на играч, одземање на топка, игра во одбрана и одреден простор.
- Учениците применуваат техничко - тактички елементи на напад со завршница и шут на кош.
- Учениците во игра на два коша (5:5) со специфички (координирани) задачи на наставникот применуваат техничко – тактички елементи во игра.
- Учениците во игра и натпревар (5:5) применуваат техничко – тактички елементи од кошаркарската игра во одбрана и напад.
- Учениците применуваат техники на одбивање на топка во групи од по три до шес ученици.
- Учениците применуваат техники на одбивање и примање на топка преку високо поставена мрежа во групи од по три до шес ученици во комбинација со сервирање.
- Учениците применуваат техники на челен сервис, смечирање и блокирање.

- Учениците применуваат техники на одбивање и примање на топка преку мрежа во комбинација со сервирање, смечирање и блокирање.
- Учениците просторно се поставуваат на местата во игра и воедно ги применуваат специфичните улоги и задачи на одбојкарската игра во одбрана и напад.
- Учениците во игра применуваат просторно поставување со примена на задолжително ротирање на местата во игра.
- Учениците применуваат техничко - тактички елементи на игра во одбрана со просторно покривање на теренот при напад од противникот.
- Учениците применуваат техничко - тактички елементи во одбрана при смечирање, со поставување на блок со еден и два играчи.
- Учениците во игра 6:6 применуваат техничко – тактички елементи на организирање на напад со смечирање.
- Учениците во игра 6:6 со специфички (координирани) задачи на наставникот применуваат техничко – тактички елементи во игра.
- Учениците во игра и натпревар 6:6 применуваат одбојкарски техничко – тактички елементи во одбрана и напад.
- Учениците изведуваат техники на фудбалски додавања и примања на топка во движење со освојување на простор, во комбинација со водење на топка и удари на гол парови, тројки и групи од по четири ученици.
- Учениците изведуваат удари на гол од различни позиции, во комбинација со додавања и водења на топка со поставен ученик како голман.
- Учениците изведуваат удари на гол од седум метри (пенал).
- Учениците применуваат научени елементи од фудбалската техника и фудбалските (футсал) правила во игра на еден гол (4:4).
- Учениците применуваат научени елементи од фудбалската техника и фудбалските (футсал) правила во игра на два гол (5:5).
- Учениците во игра ги применуваат специфичните улоги и задачи во фудбалските (футсал) игра во одбрана и напад.
- Учениците применуваат индивидуална одбрана и напад (1:1), групна одбрана (2:1, 2:2, 3:2, 3:3, 4:3) и тимска одбрана (5:5).
- Учениците применуваат техничко - тактички елементи на пасивна и активна одбрана со просторно маркирање – покривање, покривање на играч, превземање на играч, одземање на топка, игра во одбрана и одреден простор.
- Учениците применуваат техничко - тактички елементи на напад со завршница и шут на гол.
- Учениците во игра на два гола (5:5) со специфички (координирани) задачи на наставникот применуваат техничко – тактички елементи во игра.
- Учениците во игра и натпревар (5:5) применуваат техничко – тактички елементи од ракометната игра во одбрана и напад.

Наставникот ги следи активностите и примената на техничко – тактичките елементи од страна на учениците, континуирано им укажува и ги корегира евентуалните пропусти и грешки, ги мотивира учениците истакнувајќи ги најдобрите изведби и укажува на задолжителната примената на правилата на игра и фер плеј однесување.

Тема: РИТМИЧКИ ТАНЦОВИ СТРУКТУРИ (НАРОДНИ ОРА, ТАНЦИ, АЕРОБИК И ФИТНЕС)	
Вкупно часови: 12	
<b>Резултати од учење</b> Ученикот/ученичката ќе биде способен/на да: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. применува чекори од традиционални народни ора, модерни и стандардни танци</li> <li>2. применува аеробик чекори и фитнес движења со и без музика</li> </ol>	
Содржини (и поими)	Стандарди за оценување
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Народни ора и танци</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Традиционални народни ора и модерни танци</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Применува чекори од традиционални ора со музика.</li> <li>• Применува чекори од модерни танци со музика по свој избор</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Аеробик</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ритмички аеробик чекори и движења со низок и висок интензитет (степ клупа, ритмичка аеробик кореографија, степ аеробик кореографија)</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Применува аеробик чекори и движења без и со музика.</li> <li>• Применува чекори и движења од степ аеробик без и со музика.</li> <li>• Применува аеробик кореографија.</li> <li>• Применува степ аеробик кореографија.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Фитнес</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Фитнес вежби за истегнување, јакнење и координација</li> <li>- Аеробни и анаеробни фитнес вежби</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Применува поединечни фитнес вежби за развој на сила.</li> <li>• Применува поединечни фитнес вежби за развој на координација.</li> <li>• Применува поединечни фитнес вежби за развој на флексибилноста.</li> <li>• Применува фитнес вежби за развој на аеробна и анаеробна издржливост.</li> </ul>
<b>Примери за активности</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Учениците изведуваат македонски традиционални народни ора и ора од различни етнички заедници со музика.</li> <li>• Учениците изведуваат модерни танци (латино и стандардни) со музика.</li> <li>• Учениците изведуваат аеробик чекори со низок и среден интензитета (со тактирање).</li> <li>• Учениците изведуваат аеробик чекори со висок и среден интензитета (со тактирање).</li> <li>• Учениците изведуваат аеробик чекори со низок и среден интензитета (со музика).</li> <li>• Учениците изведуваат аеробик чекори со висок и среден интензитета (со музика).</li> <li>• Учениците изведуваат степ аеробик чекори со низок и среден интензитета (без музика).</li> <li>• Учениците изведуваат степ аеробик чекори со низок и среден интензитета (без музика)</li> </ul>	

- Учениците изведуваат степ аеробик чекори со низок и среден интензитета (со музика).
- Учениците изведуваат степ аеробик чекори со низок и среден интензитета (со музика).
- Учениците изведува кординирани движења со рацете и нозете преку чекори со низок и среден интензит.
- Учениците изведуваат мини кореографија.
- Учениците изведуваат фитнес вежби за истегнување и јакнење на мускулите на рацете и нозете без музика.
- Учениците изведуваат фитнес вежби за истегнување и јакнење на мускулите на рацете и нозете со музика.
- Учениците изведуваат фитнес вежби за истегнување и јакнење на грбната и абдоминалната мускулатура без музика.
- Учениците изведуваат фитнес вежби за истегнување и јакнење на грбната и абдоминалната мускулатура со музика.
- Учениците изведуваат фитнес вежби за координцијата на долните и горни екстремитетите без музика.
- Учениците изведуваат фитнес вежби за координцијата на долните и горни екстремитетите со музика.

Наставникот ги следи активностите и изведбите на танцовите чекори и движења од страна на учениците, ги објаснува и демонстрира аеробик чекорите и специфичните фитнес вежбите, а воедно ги корегира неправилните изведби на дел од учениците.

## 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 имплементира 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, тутори 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 во примената 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 во главно 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 подобрување 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 ученикот во спортски клуб (доколку спаѓа во натпросечно ниво).

Во текот и на крајот од учебната година ученикот добива бројчани оценки.

## 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 2027/2028 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, 229/20, 3/25, 74/25, 250/25 и 111/26) министерката за образование и наука ја донесе наставната програма по предметот <i>Физичко и здравствено образование</i> за IX одделение.</b>	бр. 12-8476/6 26.6.2026 година  Министерка за образование и наука, проф. д-р Весна Јаневска, с.р.  _____