

Наставна програма: Слободен изборен предмет ОДБОЈКА за V одделение

ОУ “Страшо Пинџур” Карбинци

ОСНОВНИ ПОДАТОЦИ ЗА ПРЕДМЕТОТ

Наставен предмет :	ОДБОЈКА (Подрачје - спорт и спортски активности)
Вид/категорија на наставен предмет:	Изборен
Одделение:	V (петто)
Теми/подрачја во наставната програма:	<ul style="list-style-type: none">• Елементи на одбојка / 20 часа• Правила на игра во одбојката / 9 часа• Спортски игри / 7 часа
Број на часови:	36/ 2 часа неделно
Изготвил/адаптирал/преземено од:	Тања Димитрова (програмата е преземена и прилагодена од ОУ” Гоце Делчев” нас.Илинден Скопје)
Опрема и средства:	Топки за спортски игри, обрачи, јажиња, ниски и високи чуневи – маркери за подлога, конусни маркери, ниска одбојкарска мрежа, штоперица

ПОВРЗАНОСТ СО НАЦИОНАЛНИТЕ СТАНДАРДИ

Наставната програма вклучува релевантни компетенции од следното подрачје : **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.3	да ги идентификува различните компоненти на сопствениот идентитет кој се гради врз основа на припадноста на различни социјални (на пр., родов, етнички и национален идентитет) и на различните улоги кои ги има во животот (на пр, ученик, син/ќерка),
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 што ќе му/ѝ овозможат развој и напредување,
V-A.5	да ги препознава емоциите кај себе си и кај другите, да ги согледа последиците од сопствените емоционални реакции во различни ситуации и да користи соодветни стратегии за справување со емоциите,
V-A.6	да си постави цели за учење и сопствен развој и да работи на надминување на предизвиците што се јавуваат на патот кон нивно остварување,
V-A.8	да го организира сопственото време на начин кој ќе му/ѝ 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 си 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 чесност, правичност, почитување, трпеливост, грижа, пристојност, благодарност, решителност,

	одважност и самодисциплина),
V-A.13	да комуницира со другите и да се презентира себеси соодветно на ситуацијата,
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,

Ученикот/ученицката разбира и прифаќа дека:

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 што самиот/самата го вложува и од резултатите што самиот/самата ги постигнува,
V-B.4	секоја постапка што 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 ќе бидат разрешени,
V-B.6	успехот во животот, во голема мера, зависи од целите што ќе си ги постави, а од начинот на кој ќе ги планира активностите и ќе го организира времето во голема мера зависи ефикасноста и ефективноста во остварувањето на поставените цели,
V-B.7	иницијативноста, упорноста, истрајноста и одговорноста се важни за спроведување на задачите, остарување на целите и надминување на предизвиците во секојдневните ситуации,
V-B.9	барањето повратна информација и прифаќањето конструктивна критика води кон личен напредок на индивидуален и социјален план,

Наставната програма вклучува дополнителни релевантни компетенции и од следните подрачја на Националните стандарди: **Општество и демократска култура**

Ученикот/ученичката знае и/или умее:

VI-A.2	да го анализира сопственото однесување со цел да се подобри, поставувајќи си реални и остварливи цели за активно делување во заедницата,
VI-A.3	да ги формулира и аргументира своите гледишта, да ги сослушува и анализира туѓите гледишта и со почитување да се однесува кон нив, дури и тогаш кога не се согласува,
VI-A.4	да прави критичка рефлексija за различните лични и општествени вредности и однесувања во различни контексти (особено во етички сензитивните ситуации), да ги почитува општествено прифатените норми и вредности, но и да ги предизвикува кога мисли дека тоа е потребно,
VI-A.5	да ги разбира разликите помеѓу луѓето по било која основа (родова и етничка припадност, возраст, способности, социјален статус, сексуална ориентација, итн.),
VI-A.6	да препознава присуство на стереотипи и предрасуди кај себе и другите и да се спротивставува на дискриминација,

Ученикот/ученичката разбира и прифаќа дека:

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.),
VI-B.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,
VI-B.3	човековите права се универзални, а границите на правата на секој човек се правата и слободите на другиот,
VI-B.4	неселективно почитување на човековите права и слободи е клучно за добросостојбата на поединците и за општеството во целина,

VI-Б.5	еднаквоста, рамноправноста и социјалната кохезија се неопходни за успешно функционирање на заедницата,
VI-Б.6	личниот ангажман и соработката со другите се битни за остварување заеднички јавен интерес,

РЕЗУЛТАТИ ОД УЧЕЊЕ

Тема 1. Елементи на одбојка

Знаења/вештини:

- Прави разлика меѓу одбојката и другите спортови со топка.
- Може да опише карактеристики на терен за одбојка .
- Умее да изведува правилно движења и елементи од одбојката.
- Разбира кои се ударите во одбојката.
- Сфаќа дека постои разлика меѓу улогите на играчите, учесниците во играта одбојка.
- Ги именува играчите во одбојката.
- Има познавања на елементите на одбојката .

Ставови/вредности:

- Почитува спорт и спортски активности.
- Смета дека спортот и спортските активности придонесуваат за личен и социјален развој.
- Подготвен/а е да презема активности кои вклучуваат критичко размислување за играта.
- Има позитивен став да манифестира иницијативноста, упорност, истрајност и одговорност во играта.
- Верува дека со секој повторен обид ќе ги надминува предизвиците кои се јавуваат на патот кон нивно остварување.
- Поддржува соработка со други во остварување на заеднички цели, споделувајќи ги сопствените гледишта и потреби со другите и земајќи ги предвид гледиштата и потребите на другите.

Содржини (и поими) и број на часови**Примери на активности:**

- Запознавање со теренот за играње одбојка.

(одбојка, мрежа)
број на часови: 2

- Организирање на посета на терен за одбојка (чист терен без остри предмети и стакло, терен со песок)
- Учениците следат презентација како треба да изгледа теренот за играње на одбојка, поставеноста на мрежата и нејзината улога во играта.

- Запознавање со тимовите за игра

(примач, техничар, коректор, блокер, либеро)
број на часови: 6

- Учениците следат презентација со цел да се запознаат со бројот на играчите во тимот, нивните имиња, улога и позиција. Учениците се делат во тимови. На секој од наредните часови учениците ги менуваат улогите, се додека секој од учениците ја проба секоја од позициите во играта.
- Вежби во улога и позиција на примач
- Вежби во улога и позиција на техничар
- Вежби во улога и позиција на коректор
- Вежби во улога и позиција на блокер
- Вежби во улогата и позиција на либеро

<ul style="list-style-type: none"> • Вежби за загревање <p>(кондиција, флексибилност) број на часови: 2</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Учениците следат презентација за правилно изведување на вежбите. • Изведување вежби кои се неопходни за одржување на физичката кондиција и флексибилност.
<ul style="list-style-type: none"> • Видови сервиси <p>(долен сервис, горен сервис, смеч, лизгачки упијач, поставување на двоен блок, одбивање со една рака) број на часови: 6</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Наставникот споделува презентација и објаснува. По проследувањето на истата се води разговор за значењето на сервирање и начини на негова изведба. Учениците се обидуваат да го совладаат сервирањето преку практични вежби за да научат како топката се префрла преку мрежата . На секој од предвидените часови се вежбаат различните видови на сервис. • Активности за увежбување на долен сервис (школски сервис) • Активности за увежбување на горен сервис (тенис сервис) • Активности за увежбување на смеч • Активности за увежбување лизгачки упијач • Активности за увежбување на поставување двоен блок • Активности за увежбување одбивање со една рака
<ul style="list-style-type: none"> • Удари во одбојката <p>(прсти, чекан) број на часови: 4</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Учениците следат презентација и објаснување од страна на наставникот за ударите во одбојката. • Демонстрирање на начинот на изведување на ударите, положбата на телото, положба на рацете) • Вежби за удари -удирање (одбивање) со прсти од сид, со партнер итн. • Вежби за удари -удирање чекан-правилно поставени раце, преклопени дланки, држење на подлактици на правилна висина итн.

Тема 2. Правила на игра во одбојката

Знаења/вештини:

- Прави разлика меѓу топките за одбојка и другите спортови.
- Умее да опише како се бодуваат поените во играта одбојка.
- Ги знае правилата на игра.
- Може да идентификува некои неправилности во играњето.
- Има познавања за тимска игра и правилата на игра
- Истражува и собира информации за играта одбојка

Ставови/вредности:

- Почитува правила на игра
- Смета дека одбојката и другите видови спортови и спортски игри придонесуваат за разбирање и менување на светот
- Подготвен/а е да презема активности кои вклучуваат критичко размислување за играта..
- Има позитивен став да манифестира иницијативноста, упорност, истрајност и одговорност во играта.
- Верува дека со секој повторен обид ќе ги надминува предизвиците кои се јавуваат на патот кон нивно остварување.
- Поддржува соработка со други во остварување на заеднички цели, споделувајќи ги сопствените гледишта и потреби со другите и земајќи ги предвид гледиштата и потребите на другите.

Содржини (и поими) и број на часови	Примери на активности:
<ul style="list-style-type: none"> • Запознавање со официјални правила на игра (игралиште, мрежа, топка, однесување на играчи, цел на игра, бодување, прекини и др.) број на часови: 7 	<ul style="list-style-type: none"> • Учениците се запознаваат со официјалните правила за одбојка (донесени од Меѓународна федерација за одбојка) : -димензиите и карактеристики на игралиштето -висина на мрежа -големина на топката -тимови и тимски лидери -бодување -структура на игра -правила на игра -прекини - либеро играч -однесување на терен на играчите -дополнителни регулативи <p>На секој од планираните седум часа се објаснуваат и анализираат две од правилата на игра преку презентација и практични вежби</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Истражување за почетоците на играта одбојка во нашата земја и во светот (истражување) број на часови: 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Учениците на интернет пребаруваат информации за почетоците на одбојката во светот и во нашата земја
<ul style="list-style-type: none"> • Презентација на истражувањето 	<ul style="list-style-type: none"> • Учениците презентираат што сработиле, кои информации ги собрале и обработиле. Самостојно (или во група) го презентираат сработеното, плакат со историјат на

(презентирање на информации)
број на часови: 1

одбојката во нашата земја и во светот, поткрепено со слики, извадоци од весник, печатени материјали, разговори со спортисти итн. Истражувањето може да биде изготвено и како power point презентација.

Тема 3. Спортски игри

Знаења/вештини:

- Игра мини одбојка со примена на научените елементи и елементарни одбојкарски правила
- Ги знае правилата на игра.
- Разбира дека грубото однесување се казнува.
- Може да идентификува некои неправилности во играњето.
- Има познавања за правилата на тимска игра.

Ставови/вредности:

- Почитува правила на игра.
- Разбира дека тимската работа вклучува почит и соработка со сите членови од тимот
- Подготвен/а е да презема активности кои вклучуваат критичко размислување за играта..
- Има позитивен став да манифестира иницијативноста, упорност, истрајност и одговорност во играта.
- Верува дека со секој повторен обид ќе ги надминува предизвиците кои се јавуваат на патот кон нивно остварување.
- Развива натпреварувачки дух

Содржини (и поими) и број на часови	Примери на активности:
<ul style="list-style-type: none">• Слободно играње одбојка (одбојка, правила на игра, тимска игра, соработка, почитување) број на часови: 1	<ul style="list-style-type: none">• Формирање на тимовите со влечење ждрепка. Секој тим ги одредува позициите на своите играчи, а потоа следи договарање, размена на меѓусебни мислења итн.
<ul style="list-style-type: none">• Организирање натпревар во одбојка (одбојка, натпревар, правила на игра, соработка, почитување, тимска игра) број на часови: 1	<ul style="list-style-type: none">• Разговор пред почетокот на натпреварот со кој на учениците/играчите им се укажува на слабостите во играта кои треба да ги надминат, предностите кои треба да се искористат, поддршката која меѓусебно треба да си ја даваат, фокусот на играта итн. По натпреварот се прогласуваат победниците. Учениците играат натпревар во кој ги менуваат улогите односно позициите во играта од претходниот час.
<ul style="list-style-type: none">• Мини одбојка	<ul style="list-style-type: none">• Учениците играат мини одбојка со примена на елементарните правила на игра (2:2 3:3 4:4)

<p>(примена на елементи во игра) број на часови : 2</p>	<ul style="list-style-type: none"> Учениците играат мини одбојка со примена на правила на игра (натпреварување)
<ul style="list-style-type: none"> Следење на одбојкарски натпревар и анализа на проследената игра (правила на игра) број на часови: 1 	<ul style="list-style-type: none"> Учениците прават анализа на проследениот натпревар (доколку има можност во живо или на ТВ), самостојно се изразуваат и разговараат за проследеното, прават анализа на натпреварот, поени, прекини, позиции на играчите итн.
<ul style="list-style-type: none"> Посета на локален одбојкарски клуб (собирање информации) број на часови: 1 	<ul style="list-style-type: none"> Учениците посетуваат одбојкарски клуб во најблискиот град, се запознаваат со играчите, разговараат за играта, теренот на кој играат, мотивацијата, успехите итн.
<ul style="list-style-type: none"> Натпреварувачки игри, игри без граници (спорстки игри, правила на игра, почитување, соработка) број на часови : 1 	<ul style="list-style-type: none"> Учениците организираат и учествуваат во натпреварувачки игри, игри без граници со ученици од друго одделение или паралелка