



Наставна програма за слободен избран предмет

Кошарка

за проширување/продлабочување на знаењата од задолжителниот наставен предмет Физичко и здравствено образование

за IV одделение

РЕПУБЛИКА СЕРБИЈА АЖД ДОИДА - РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈЕ, СЕ ВЕРИЛТ
МИНИСТЕРСТВО ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА
Виро за развој на образованието
MINISTRIA E ARSIMIT DHE SHKENCËS
Вуроја е zhvillimit të arsimit
СКОПЈЕ ШКОПЈЕ

Примено Редовит:	Урој: Numri:	Принот Shloqë	Вреќност: Vlera
13. 6. 2023	OR	1007/1	-

Архивски знак: _____
Рок на чување: 20 ____ год.
Петлис, _____

Кочани, 2023/2024 година

ОСНОВНИ ПОДАТОЦИ ЗА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА

Наставен предмет	Кошарка
Училиште	ОУ „Никола Карев“ Кочани
Изготви	Кате Синадиновска, проф. во одделенска настава
Вид/категиорија на наставен предмет	Изборен
Одделение	IV (четврто) - 2023/24 учебна година
Теми/подрачја во наставната програма	<ol style="list-style-type: none"> 1. Основи на спортска игра кошарка 2. Основни кошаркарски ставови и движења 3. Фаќање и додавање на топка 4. Кошаркарско водење на топка 5. Шутирање во кош 6. Игри и натревари во кошарка
Број на часови	2 часа неделно / 36 часа годишно – едно полугодие
Опрема и средства	<ul style="list-style-type: none"> -Топки за спортска игра кошарка; - Обрачи, јажиња, ниски и високи чуневе – маркери за подлога, конусни маркери; - Ниски кошеве; - Штоперица; - Таблет, компјутер; - Интернет; - Паметна табла; - Аудиовизуелни записи, други аудиовизуелни средства и други средства во зависност од целта;

ПОВРЗАНОСТ СО НАЦИОНАЛНИТЕ СТАНДАРДИ

Наставната програма води кон стекнување релевантни компетенции од подрачјето *Личен и социјален развој*, од Националните стандарди.

<i>Ученикот/ученицката знае и умее:</i>	
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 проценка 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.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, правилност, 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/ученицката 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/й 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 дополнителни релевантни компетенции од подрачјето **Општество и демократска култура** од Националните стандарди.

Ученикот/ученичката знае и умее:	
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;
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.6	личниот ангажман и соработката со другите се битни за остварување заеднички јавен интерес;

РЕЗУЛТАТИ ОД УЧЕЊЕ

Тема 1: ОСНОВИ НА СПОРТСКА ИГРА КОШАРКА

Вкупно часови: 2

Знаења и вештини:

- Знае дека кошарката е екипен спорт кој се игра помеѓу два тима;
- Ги разбира и усвојува условите, опремата, реквизитот и основните правила на игра;
- Стекнува основни познавања за познати кошаркарски тимови и играчи.
Ставови и вредности:
- Развива позитивен став кон кошарката како спортска игра и интерес за спортување;
- Препознава дека личниот ангажман и соработката со тимот е од голема важност за постигање на крајната цел и заеднички успех, без разлика на родот, полот, етничката припадност и било кои други разлики.

Содржини (и поими) и број на часови	Примери на активности
<p>Стекнува основни познавања за спортската игра кошарка</p> <p>(кошарка, кошаркарски тим/екипа, позиции на играчите во кошарката – центар, крило, бек, кошаркарско игралиште и ознаки на игралиштето – центар, рекет и аут линија, кош, кошаркарска опрема, полувреме, четвртина, прекршок, фаул)</p> <p>2 часа</p>	<ul style="list-style-type: none">• Учениците следат кратко видео од кошаркарски натпревар и дискутираат за овој спорт.• Учениците добиваат насока да истражат на Интернет за кошарката како екипна спортска игра.• Собираат и средуваат податоци за целта на играта и како се станува побенички тим во еден кошаркарски натпревар, бројот на играчи, опремата, игралиштето, правилата на играта, времетраењето на играта и следење на натпреварот од судии, откриваат познати кошаркарски тимови и играчи.• Дискутираат во групи за собраните податоци.• Изработуваат албум за кошарката со основни поими и карактеристики на овој спорт.• Учениците ги презентираат своите албуми пред останатите ученици. <p>Предизвик плус: Албумот може да биде изработен и во електронска верзија како презентација во Power Point.</p>

РЕЗУЛТАТИ ОД УЧЕЊЕ

Тема 2: ОСНОВНИ КОШАРКАРСКИ СТАВОВИ И ДВИЖЕЊА

Вкупно часови: 4

Знаења и вештини:

- Стекнува знаења за основните кошаркарски ставови и движења;
 - Усвојува и изведува паралелен и дијагонален кошаркарски став во место и движење;
 - Ја развива општата подвижност на локомоторниот апарат и координирано движење на терен.
- Ставови и вредности:**
- Подготвен/а е да совладува нови моторички движења од спортската игра кошарка;
 - Ги прифаќа другите и подготвен е да соработува со сите спротивставувајќи се на било каков начин на дискриминација (родова и етничка припадност, возраст, способност, социјален статус, сексуална ориентација итн.).

Содржини (и поими) и број на часови	Примери на активности
Паралелен кошаркарски став во место и движење (паралелен кошаркарски став) 2 часа	<ul style="list-style-type: none">• Наставникот ги воведува учениците во совладувањето на паралелен кошаркарски став со објаснување и демонстрирање.• Учениците го следат наставникот и ги повторуваат движењата и држењето на телото за паралелен кошаркарски став. Притоа наставникот укажува на поставувањето на стапалата дека треба да бидат паралелни, во ширина на реманиците или малку пошироко заради поголема стабилност и со благо свиткани колена, дека може да се изведе висок и низок паралелен кошаркарски став, укажува на можните грешки при изведбата на ставот и можното вкрстосување на носете или приближување на стапалата при движење.• Учениците изведуваат паралелен кошаркарски став во место и движење во разни правци, лево и десно.• Наставникот ги воведува учениците во совладувањето на основен кошаркарски став – дијагонален со објаснување и демонстрирање. Дијагоналниот кошаркарски став се изведува со дијагонално поставени стапала. Поголемиот дел од тежината на телото е поставена на предниот дел од задното стапало. Колената се благо свиени, а трупот е
Дијагонален кошаркарски став во место и движење (дијагонален кошаркарски став) 2 часа	

	<p>Благо поставен напред. Раката што е во висина на предната нога е подигната високо, додека другата рака е во правец на задното колено.</p> <ul style="list-style-type: none">• Учениците го следат наставникот и ги повторуваат движењата и држењето на телото со дијагонален кошаркарски став. Притоа наставникот укажува на растојанието на стапалата кое треба да е малку пошироко од ширината на рамената и тежината на телото која треба да паѓа на предниот дел од задното стопало.• Учениците изведуваат дијагонален кошаркарски став во место и движење во разни правци, напред и назад.
--	---

РЕЗУЛТАТИ ОД УЧЕЊЕ

Тема 3: ФАЌАЊЕ И ДОДАВАЊЕ НА ТОПКА

Вкупно часови: 5

Знаења и вештини:

- Усвојува и изведува техника на држење на топката со две раце, додавање и фаќање на топка во место и движење;
- Ја развива подвижноста на локомоторниот апарат со топка, осетливост и координација, за придружбата со топка.

Ставови и вредности:

- Поддржува активности во тимска изведба;
- Подготвен/а е да соработува со сите без разлика на индивидуалните способности, да помага и да прима помош од други.

Содржини (и поими) и број на часови	Примери на активности
Држење на топката во кошарката (држење на топката со две раце) 1 часа	<ul style="list-style-type: none">• Учениците го следат објаснувањето на техниката на држење на топката во кошарката со две раце која е најприфатлива како најсигурен начин да се задржи топката кај себе, полесно да се дофрли на друг играч, да се изведе шут во кош или да се помине противнички играч.• Учениците изведуваат кошаркарска техника на држење на топка во ставови (држење на топка со две или со една рака според способностите на учениците, кружење со топка околу телото, главата и нозете).
Додавање и фаќање на топка во место и движење (додавање и фаќање на кошаркарска топка со две раце)	<ul style="list-style-type: none">• Преку видео презентација и демонстрација од наставникот се изведува објаснување на техниките на додавање и фаќање на топката со две раце. Додавањето се изведува на три начини: додавање во висина на градите, додавање во висина на главата и додавање над главата.• Учениците се делат на две групи и застануваат со својот ученик – пар, го усвојуваат и изведуваат додавањето на топката во место: со тркалање на топка

<p>4 часа</p>	<p>по подлога, во висина на градите, над главата, одбиена од подлога, пред и зад телото.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учениците поделени во парови поставени еден спроти друг ја додаваат топката меѓусебно со две раце од гради. • На поголемо растојание двајцата ученици си ја додаваат топката со две раце над главата и со една рака во висина на главата, според можностите. • Группи составени од 3 до 4 ученика поставени еден спроти друг или групи поставени во круг изведуваат меѓусебно наизменично додавање на топката на разни начини. • Предизвик плус: Доколку има ученици кои имаат веќе стекнато одредени способности за додавање и фаќање на топка, може со нив да се вежба и додавање на кошаркарската топка со една рака. • Се презентира, објаснува, усвојува и увежбува додавање и фаќање на топка во движење. За оваа активност се распоредуваат играчите во две групи но, на еден крај на теренот при што се движат со одлење или трчање еден спроти други и си ја додаваат топката меѓу себе. • Предизвик плус: Помеѓу еден пар ученици кои изведуваат додавање и фаќање на кошаркарска топка во движење се поставува трет ученик кој треба да го попречува нивното додавање и фаќање со цел да им ја одземе топката.
----------------------	---

РЕЗУЛТАТИ ОД УЧЕЊЕ

Тема 4: КОШАРКАРСКО ВОДЕЊЕ НА ТОПКА

Вкупно часови: 4

Знаења и вештини:

-Ја совладува и увежбува техниката на водење во место и праволиниско водење со одлење и со трчање;

-Ја совладува и увежбува техниката на водење на топка низ сталки, змиглесто;

-Се залага за постигнување брзина и спретност при изведбата на активностите со топка.

Ставови и вредности:

- Препознава присуство на стереотипи и предрасуди кај себе и кај другите и да се спротивставува на дискриминација;
- Стекнува упорност и издржливост во изведувањето на поставената цел.

Содржини (и поими) и број на часови	Примери на активности
<p>Водење на топка во место и движење со лева и десна рака (водење на топка во место, водење на топка со одење, водење на топка со трчање) 2 часа</p> <p>Водење на топка низ сталки (водење на топка со одење низ сталки, водење на топка со трчање низ сталки) 2 часа</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Демонстрација на изведбата на водење топка во место преку видео или од наставникот. Се презентира високо и ниско водење на топка во место, а потоа и во движење. • Учениците изведуваат праволиниско водење на топка во место и движење со лева и со десна рака, појаката и послабата рака наизменично. • Водење на топка со двете раце истовремено во место со две топки. • Водење на топка со двете раце, комбинирано со промена на раката и брзината. • Учениците изведуваат змиулесто водење на топка (слалом) и во разни правци, без пречки и помеѓу поставени пречки, со командно насочување со различна брзина. • Водење на топка комбинирано со додавање и фаќање на топката во парови. • Водење на топка комбинирано со попречување на водењето од друг ученик.

РЕЗУЛТАТИ ОД УЧЕЊЕ

Тема 5: ШУТИРАЊЕ ВО КОШ

Вкупно часови: 12

Знаења и вештини:

- Умее да изведува шутирање во кош од место и различни позиции;
- Умее да изведува шутирање во кош од скок шут;
- Умее да изведува водење на топка и шут на кош.;
- Ја развива прецизноста при шутирање во кош.

Ставови и вредности:

- Подготвен/а е да ги покаже своите перцептивни и просторни способности потребни за шутирање на кош;
- Иницијативноста, упорноста, истрајноста и одговорноста се важни за спроведување на задачите, остварување на целите и надминување на предизвиците во секојдневните ситуации.

Содржини (и поими) и број на часови	Примери на активности
<p>Шутирање на кош од место и различни позиции (шутирање од место) 3 часа</p> <p>Шутирање на кош од скок шут и различни позиции (скок шут) 3 часа</p> <p>Шутирање на кош од правоаголникско водење на топка 3 часа</p> <p>Шутирање на кош од водење на топка низ стапки (змиулесто) 3 часа</p>	<ul style="list-style-type: none">• Објаснување и демонстрација на правилната техника на шут на кош со две раце. Учениците изведуваат кошаркарско фрлање во одредена цел: низок кош, обрач, корпа и сл.• Учениците изведуваат шут во ниско поставен кош од место и од помалко растојание.• Учениците изведуваат шут во кош од различни позиции и далечини.• Учениците изведуваат поврзување на елементите водење на топка и шутирање на кош, со препрека пред кошот.• Штафетно шутирање на кош: Учениците се наредени околу кошот и изведуваат шутрање на кош. Топката се движи штафетно така што секој ученик кој шутирал на кошот се поместува за едно место како и останатите, во круг. Секој ученик кој е најблиску до кошот ја прифаќа топката и тој е следниот што шутира.• Натпревар во шутирање: на истиот начин се изведува шутирање, само сега ученикот кој не постигнал кош се исклучува од играта. Учениците кои се исклучени од играта се поставуваат на дополнителен кош и вежбаат шутирање на кош.• Предизвик плус: На учениците може да им биде покажан кошаркарскиот двочекор.• Учениците изведуваат поврзување на елементите водење на топка низ стапки и шутирање на кош.

РЕЗУЛТАТИ ОД УЧЕЊЕ

Тема 6: ИГРИ И НАТПРЕВАРИ ВО КОШАРКА

Вкупно часови: 9

Знаења и вештини:

- Има познавања од основите на спортската тимска игра кошарка и применува основни елементи во играта;
- Умее позитивно емоционално да се изрази преку игра;
- Учествува рамноправно и соработува со играчите од тимот;
- Развива култура на однесување во спортувањето како играч, навивач, победник и поразен;
- Ги почитува правилата на играта и се залага за фер игра;
- Подготвен/а е да учествува во натпревари.

Ставови и вредности:

- Верува во себе дека може да учествува во тимска спортска игра и рамноправно, во соработка со останатите членови на тимот да се натпреварува и да се стреми кон победа;
- Грижата за сопственото тело и редовното практикување физички активности е важен услов за обезбедување физичко и ментално здравје.

Содржини (и поими) и број на часови	Примери на активности
Применува совладани елементи од кошарка во штафетни игри (основен кошаркарски став, водење на топка, додавање и фаќање на топка, шут во кош)	<ul style="list-style-type: none">• Учениците изведуваат штафетни игри со усвоени елементи од кошарката (додавање, примање, водење, шут во кош).• Се организира натпревар во водење топка преку брзо пренесување на топката со правилно водење на терен до одредено место, индивидуално.• Се организира натпревар во додавање и примање топка во парови преку пренесување на топката од еден до друг крај на теренот.• Се организира натпревар во шутирање на кош, групно и индивидуално.

<p>2 часа</p> <p>Применува совладани елементи и елементарни правила во мини кошарка (основен кошаркарски став, водење на топка, додавање и фаќање на топка, шуттирање во кош, правила во кошарката, мини кошарка)</p> <p>3 часа</p> <p>Посета на кошаркарски клуб</p> <p>2 часа</p> <p>Следење на кошаркарски натпревар (кошаркарски правила, прекршоци, фаул)</p> <p>2 часа</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Неколку ученици се распоредуваат на теренот и тие имаат улога на одбранбени играчи кои треба да го попречат движењето на играчот кој со водење на топката треба да ги помине сите играчи, да стигне до кошот и да изведе шут. • Учениците играат мини кошарка 2 : 2 и 3 : 3 со примена на научените елементи и правила. • Во соработка со кошаркарски клуб за деца (доколку има услови може и за возрасни) се организира посета на клубот и се следи еден тренинг. Притоа се анализира однесувањето на кошаркарите, соработката, примената на учениите кошаркарски елементи, грижата за хигиената, опремата и просторот. Потоа се изведува разговор со тренерот и играчите за мотивацијата и добрите страни на оваа спортска игра. • Учениците следат кошаркарски натпревар во живо или пак на ТВ и учествуваат во дискусија за натпреварот.
---	---

