

ОСНОВНИ ПОДАТОЦИ ЗА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА

Наставен предмет:	Одбојка
Изработил:	Елизабета Георгиевска – одделенски наставник при ООУ „Дане Крапчев“ - Скопје
Вид/категиорија на наставен предмет	Изборен
Одделение:	IV (четврто) и V (петто)
Теми/подрачја во наставната програма	<ul style="list-style-type: none"> • Запознавање со спортската игра-одбојка • Елементи од одбојка • Играње одбојка
Број на часови:	2 часа неделно/ 36 часа годишно
Опрема и средства:	<ul style="list-style-type: none"> • Аудиовизуелни средства (ЛЦД-проектор, компјутер, паметна табла,). • Интернет. • Средства: топки за одбојка, одбојкарска мрежа, конус маркери, маркер скала, препреки за скокање, јаже за скокање. • Нагледни средства: илустрации, видеа, презентации.

Архивски знак.	_____
Рок на чување.	_____
_____ 20__ год.	_____
Готпис.	_____

1259/6

ДАНЕ КРАПЧЕВ

Бр. 01-559/6

04. 07. 2022 год.

ПОВРЗАНОСТ СО НАЦИОНАЛНИТЕ СТАНДАРДИ

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

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/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, 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.
Ученикот/ученичката 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 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/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.

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

Ученикот/ученичката знае и/или 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.

РЕЗУЛТАТИ ОД УЧЕЊЕ

Тема: Запознавање со спортската игра - одбојка

Вкупно часови: 4

Резултати од учење:

Знаења/ вештини:

1. Умее да разликува здрав од ризичен животен стил кога се работи за сите сфери на живеење (вклучително навики во исхраната, спортски и рекреативни активности) ;
2. Има познавања за основните правила од спортската игра – одбојка;

Ставови/ вредности:

3. Прифаќа дека 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:

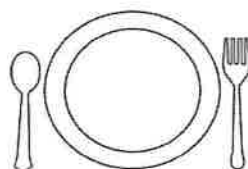
- Во здраво тело, здрав дух (пирамида на исхраната, спортски активности) 1 час

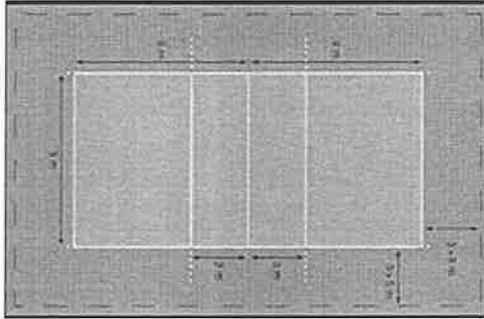

Примери на активности:

- Учениците ги прошируваат и продлабочуваат знаењата за здрава и разновидна исхрана, потребата и редовноста од спортски активности за здрав живот, преку следење презентација и разговор.



- Учениците изработуваат цртеж со здрав оброк.



<ul style="list-style-type: none"> • Запознавање со спортот –одбојка (потекло, терен, правила на игра, играчи во тимовите) 2 часа 	<ul style="list-style-type: none"> • Учениците преку презентации, информативни текстови или со следење на видеа се запознаваат со потеклото на спортската игра одбојка, димензиите на теренот, основните правила на игра, играчите во тимот и нивната ротација. <p><u>VII одделение Физичко и здравствено образование Запознавање со одбојкарската игра, со основните - YouTube</u> https://www.youtube.com/watch?v=lplu1gfjPiU</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <ul style="list-style-type: none"> • Учениците се поставуваат на терен за играње на одбојка и симулираат дадени ситуации. • Учениците поделени во групи решаваат квизови кои содржат податоци за играта одбојка однапред подготвени од наставникот.
<ul style="list-style-type: none"> • Следење одбојкарски натпревар 1 час 	<ul style="list-style-type: none"> • Учениците следат видеа со делови од одбојкарски натпревар. • Учениците разговараат за правилата за играње на одбојка. <p><u>ОДБОЈКА: Финска - Македонија Европско првенство мажи 2021 - YouTube</u></p>

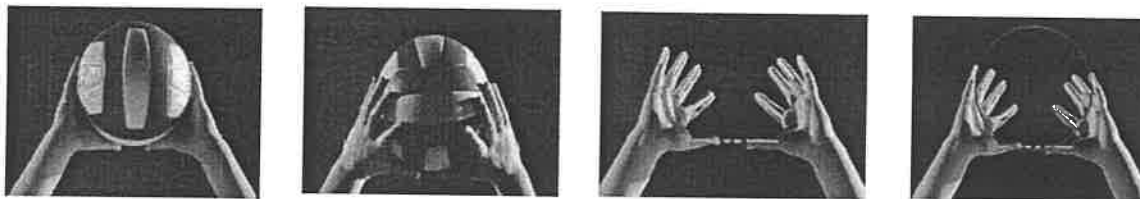
<p>Тема: Елементи од одбојка Вкупно часови: 24</p>
<p><i>Знаења/вештини</i></p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Има познавања од основните елементи на спортската игра – одбојка; 2. Применува елементи од спортската игра –одбојка;
<p><i>Ставови/вредности</i></p>
<ol style="list-style-type: none"> 3. Верува дека упорноста, истрајноста и одговорноста за спроведување на задачите, остварување на целите и надминување на предизвиците во дадени ситуации, води кон успех; 4. Прифаќа дека успехот постигнат со сопствен труд е најдобар.

Содржини и поими и број на часови:	Примери на активности:
<ul style="list-style-type: none"> • Вежби и активности за загревање на телото 1 час 	<ul style="list-style-type: none"> • Учениците изведуваат разновидни вежби и активности кои треба да се користат на почетокот од секој час. (до шестата минута од видеото). Вежби за загревање и истегнување на телото, видови на потскоци и трчање. <p><u>Волейбол обучение. Дети. Полная версия - YouTube</u> https://www.youtube.com/watch?v=HH1AnQvNRXU</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Вежби- скокање на маркер скала 2 часа 	<ul style="list-style-type: none"> • Учениците се запознаваат со поскоци на маркер скала кои треба да се користат во воведниот дел од часовите (демонстрација од наставник). <div data-bbox="1025 488 1308 692" data-label="Image"> </div> <p><u>Just train agility ladder for beginners - YouTube</u> https://www.youtube.com/watch?v=jTFJEK5e2nQ</p> <p><u>20 Agility Ladder Drills - Bootcamp ideas for personal Trainers - YouTube</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Учениците изведуваат вежби со потскоци на маркер скала. Наставникот прави комбинации од неколку видови на потскоци во зависност од потребите и способностите на учениците.
<ul style="list-style-type: none"> • Запознавање со основен одбојкарски став 1 час 	<ul style="list-style-type: none"> • Учениците се запознаваат со основниот одбојкарски став (демонстрација од наставник). <p><u>Osnovni odbojkaški stav - YouTube</u> https://www.youtube.com/watch?v=Zh2-Clc4rMg</p> <div data-bbox="884 1206 1240 1377" data-label="Image"> </div> <ul style="list-style-type: none"> • Учениците индивидуално изведуваат одбојкарски став: поставеност на телото, заземање на одбојкарски став во одење и во трчање на даден знак од наставникот.

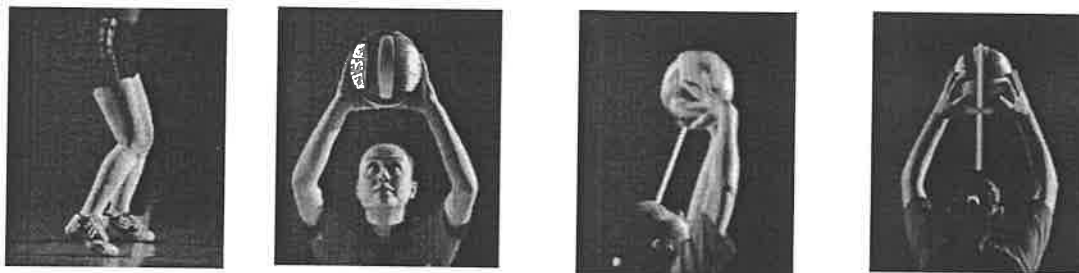
- Држење и додавање топка со прсти над глава 6 часа

- Учениците се запознаваат со правилно држење на одбојкарската топка (следат видео и демонстрација од наставник).

<https://www.youtube.com/watch?v=uwZwOIM1bBE>



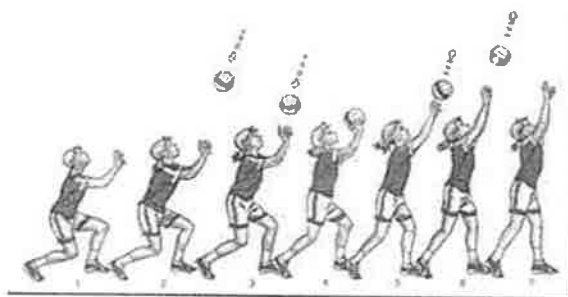
- Учениците изведуваат правилно држење на топка и изведуваат вежби со топка.
- Учениците се потсетуваат на основниот одбојкарски став и се запознаваат со правилно држење на телото при додавање на топка (демонстрација од наставник).



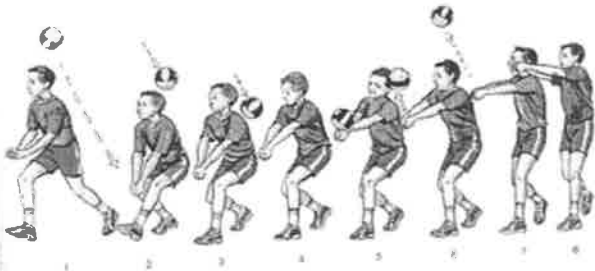
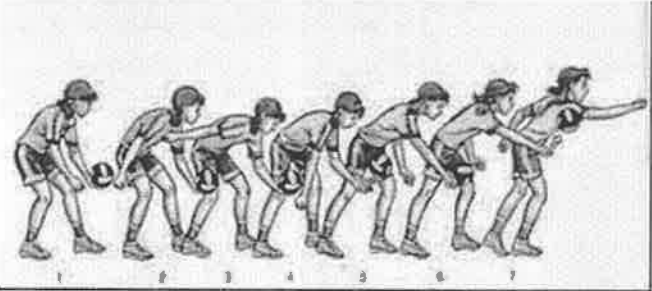
- Учениците индивидуално изведуваат правилно држење на телото и топка.
- Учениците се запознаваат со правилно додавање на топка со прсти над глава (следат видео и демонстрација од наставник).

[ODIGRAVANJE PRSTIMA1.mpg - YouTube](#)

<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=8Sn1XYneQpw&t=112s>



- Учениците поделени во групи изведуваат правилно додавање на топка со прсти над глава.

<ul style="list-style-type: none"> • Примање на топка 2 часа 	<ul style="list-style-type: none"> • Учениците се запознаваат со прием на топка со подлактица (демонстрација од наставник). <p><u>Odbojka - prijem servisa - YouTube</u> https://www.youtube.com/watch?v=IKxa6FcTYK0</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Учениците се поделени во групи и изведуваат подготвителни вежби за прием на топка со подлактица и прием на топка со подлактица. Наставникот го одредува редоследот на вежби.
<ul style="list-style-type: none"> • Вежби со изучени елементи од одбојката 6 часа 	<ul style="list-style-type: none"> • Учениците изведуваат комбинација од веќе изучени елементи од одбојката кои ги демонстрира наставникот. <p><u>ОДБОЈКА - YouTube</u> https://www.youtube.com/watch?v=ASdGjMwuubE</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Техника училишен и горен сервис 6 часа 	<ul style="list-style-type: none"> • Учениците се запознаваат со училишен сервис (следат видео и демонстрација од наставник). <p><u>Underhand and overhand serves Volleyball - YouTube</u> https://www.youtube.com/watch?v=SnG7XJDunzs</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Учениците поделени во групи изведуваат училишен сервис.

	<ul style="list-style-type: none"> Учениците се запознаваат со горен сервис (следат видео и демонстрација од наставник). <p><u>Gornji servis - YouTube</u> https://www.youtube.com/watch?v=wCLM9ze49ac</p>  <ul style="list-style-type: none"> Учениците поделени во групи изведуваат горен сервис.
--	--

<p>Тема: Играње одбојка Вкупно часови: 8</p>	
<p>Резултати од учење:</p>	
<p><i>Знаења/вештини</i></p>	
<p>1. Ги применува основните елементи на одбојката во игра;</p>	
<p><i>Ставови/вредности</i></p>	
<p>1. Сфаќа дека секоја постапка која ја презема има последици по него/неа и/или по неговата/нејзината околина; 2. Смета дека барањето повратна информација и прифаќањето конструктивна критика водат кон личен напредок на индивидуален и социјален план.</p>	
<p>Содржини и поими и број на часови:</p>	<p>Примери на активности:</p>
<ul style="list-style-type: none"> Игра одбојка на мрежа 8 часа 	<ul style="list-style-type: none"> Учениците играат одбојка преку мрежа во парови и во тројки, при што применуваат совладани елементи од спортската игра – одбојка. 