

РЕПУБЛИКА СЕВЕРНА МАКЕДОНИЈА

ООУ ВАНЧО КИТАНОВ

Бр. 01-198/2

11.07. 2022 год.
ПЕХЧЕВО

1293/1

Архивски знак.

Рок на чување.

20 ___ год.

Потпис,

Наставна програма за слободен изборен предмет

РАКОМЕТ

(се обработува полугодишно, број на часови 36)

ООУ „Ванчо Китанов “ - Пехчево

Актив на четврто одделение (Јадранка Павловска, Билјана Мазарова,
Емилија Марковска , Сашо Таковски и Анкица Стоименовска)



Поврзаност со националните стандарди

Наставната програма вклучува релевантни компетенции од подрачјето: **Личен и социјален развој (V)**.

Ученикот/ученичката знае и/или умее

Подрачје: Личен и социјален развој	
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.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 емоции;
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.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	критички да ги анализира информациите и доказите според релевантни критериуми;
V-A.21	да го анализира , проценува и подобрува сопственото учење

Ученикот/ученичката разбира и прифаќа дека:

Подрачје: Личен и социјален развој	
V-Б.1	грижата за сопственото тело и редовното практикување физички активности е важен услов за обезбедување физичко и ментално здравје,
V-Б.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-Б.4	секоја постапка која ја презема има последици по него/неа и/или по неговата/нејзината околина
V-Б.7	иницијативноста, упорноста, истрајноста и одговорноста се важни за спроведување на задачите, остварување на целите и надминување на предизвиците во секојдневните ситуации,
V-Б.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-Б.9	барањето повратна информација и прифаќањето конструктивна критика водат кон личен напредок на индивидуален и социјален план

Ученикот/ученичката знае и/или умее

Подрачје :Дигитална писменост	
--------------------------------------	--

IV-A.4	Во соработка со другите да анализира проблем,да развие идеи и план за негово истражување,да испланира за што ќе користи ИКТ
IV-A.5	Да определи какви информации се потребни,да најде,избере и преземе дигитални податоци,информации и содржини и да ја процени нивната веродостојност

Ученикот/ученичката разбира и прифаќа дека:

Подрачје:Дигитална писменост	
-------------------------------------	--

IV-B.1	Дигиталната писменост е неопходна за секојдневното живеење,го олеснува учењето,животот и работата,придонесува за креативноста ,нуди разни можности за учење и забава
--------	--

РЕЗУЛТАТИ ОД УЧЕЊЕ	
---------------------------	--

Тема 1: Истражување за ракометот

Знаења/вештини:

- Ја разбира разликата меѓу денешниот ракомет и почетоците на ракометот во нашата држава;

- Може да препознае денешен и дамнешен ракомет;
- Умее да пребарува на интернет за ракометот;
- Разбира како да најде информации за ракометот
- Сфаќа како се развивал ракометот до денес;
- Ги знае ракометните правила;
- Има познавања за ракометните клубови во градот и пошироко ;

Ставови/вредности:

- Почитува правила;
- Прифаќа ракометен став;
- Презема истражувачки активности;
- Има критички став спрема сработеното од истражувачките активности;
- Се залага за меѓусебна соработка;
- Ја осудува неодговорноста ;
- Верува дека сопствените постигања во најголема мера зависат од трудот кој самиот/самата го вложува и од резултатите кои самиот/самата ги постигнува ;
- Поддржува грижа за сопственото тело
- Разбира дека секоја постапка која ја презема има последици по него/неа и/или по неговата/нејзината околина;
- Се залага за остварување на целта.

Содржини (и поими) и број на часови	Примери на активности:
<p>(Се наведуваат најмалку две содржини што спаѓаат во темата. Во заграда, под содржината, се наведуваат клучните поими. На крајот се наведува бројот на часови потребни за работа на темата</p>	<p>(Се наведува повеќе примери за секоја содржина. Наведените примери мора да ги покриваат сите претходно наведени знаења/вештини и ставови/вредности</p>
<p>1. Упатства од наставникот, запознавање со правила на играта (правила на игра)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Учениците се запознаваат со основните елементи на играта, правилата на играта. Се демонстрира видео материјал каде се анализираат правилата на ига. Број на играчи, голман, додавање и водење топка, аут, корнер,

<p>број на часови: 2</p>	<p>чекори, исклучување од игра, седум метри и др. Се дискутира за секое правило.</p> <ul style="list-style-type: none"> Учениците се запознаваат со теренот на кој се игра. Учениците заедно со наставникот излегуваат на ракометното игралиште каде го набљудуваат теренот. Димензии на игралиштето, димензии на головите. Центар, простор од 9 метри, простор од 6 метри, точка од 7 метри. Учениците ја запознаваат и топката за ракомет.
<p>2. Истражување за почетоците на ракометот во РС МАКЕДОНИЈА (истражување) број на часови: 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> Учениците на интернет пребаруваат информации за почетоците на ракометот во РС МАКЕДОНИЈА. Учениците добиваат готови линкови каде ќе истражуваат. При истражувањето ги селектираат клучните информации кои подоцна ќе се презентираат пред соучениците. https://macedoniahandball.com.mk/
<p>3. Презентација на истражувањето број на часови: 1</p>	<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 ракометот во нашата земја, поткрепено со слики, извадоци од весник, печатени материјали и др. Истражувањето може да биде изготвено и како power point презентација
<p>4. Истражување за појавувањето и развојот на играта ракомет во светот. (истражување) Број на часови: 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> Учениците на интернет пребаруваат информации за почетоците на играта ракометот во светот и нејзиното проширување и развивање до денес. Учениците добиваат готови линкови каде ќе истражуваат. При истражувањето ги селектираат клучните информации кои подоцна ќе се презентираат пред соучениците. https://panoptikum.mk/od-istorijata-na-rakometot/
<p>5. Презентација на истражувањето (презентација) број на часови: 1</p>	<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 играта ракомет, поткрепено со слики, извадоци од весник, печатени материјали и др. Истражувањето може да биде изготвено и како power point презентација

Тема 2: Примање, додавање, водење и шутирање топка

Знаења/вештини:

- Прави разлика меѓу примање,додавање,водење и шутирање топка слободно и од пена;
- Умее да прима,додава,води и шутира топка;
- Ги разбира ракометните движења
- Знае да изведува ракометни движења

Ставови/вредности:

- Почитува ракометни правила;
- Прифаќа ракометен став;
- Презема ракометни техники;
- Се залага за меѓусебна соработка;
- Ја осудува неодговорноста ;
- Поддржува работа во групи и парови
- Поддржува грижа за сопственото тело
- Разбира дека секоја постапка која ја презема има последици по него/неа и/или по неговата/нејзината околина;
- Се залага за остварување на целта.

Содржини (и поими) и број на часови	Примери на активности:
<p>(Се наведуваат најмалку две содржини што спаѓаат во темата. Во заграда, под содржината, се наведуваат клучните поими. На крајот се наведува бројот на часови потребни за работа на темата</p>	<p>(Се наведува повеќе примери за секоја содржина. Наведените примери мора да ги покриваат сите претходно наведени знаења/вештини и ставови/вредности</p>
<p>6.-Примање на топка -Додавање на топка (Примање ,додавање)</p> <p>број на часови: 4 ...</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Учениците изведуваат елементарна техника на фрлање и примање на топка во ракомет. Фрлање со една рака, фрлање со две раце над глава и фрлање со две раце во висина на градите на помало и поголемо растојание од сид, индивидуално. • Учениците изведуваат додавање и примање на топка (на помало и поголемо растојание во парови). Учениците изведуваат елементарна техника на фрлање и примање на топка во ракомет. Фрлање со една рака, фрлање со две раце

	<p>над глава и фрлање со две раце во висина на градите.</p> <ul style="list-style-type: none"> Учениците изведуваат додавање и примање на топка (на помало и поголемо растојание во парови). Учениците изведуваат елементарна техника на фрлање и примање на топка во ракомет. Фрлање со една рака, фрлање со две раце над глава и фрлање со две раце во висина на градите. Учениците изведуваат додавање и примање на топка (на помало и поголемо растојание движење во парови). Учениците изведуваат елементарна техника на фрлање и примање на топка во ракомет. Фрлање со една рака, фрлање со две раце над глава и фрлање со две раце во висина на градите.
<p>7.-Водење на топка (водење топка) број на часови: 4</p>	<ul style="list-style-type: none"> Учениците изведуваат праволиниско водење на топка на помало и поголемо растојание и со помала и поголема брзина. Учениците изведуваат змијулесто водење на топка (на помало и поголемо растојание и со помала и поголема брзина). Учениците изведуваат праволиниско водење на топка во парови наизменично, неколку метри едниот ученик, неколку метри другиот ученик на помало и поголемо растојание и со помала и поголема брзина. Учениците изведуваат змијулесто водење на топка во парови наизменично, неколку метри едниот ученик, неколку метри другиот ученик (на помало и поголемо растојание и со помала и поголема брзина).
<p>8 .Шутирање во гол (шутирање во гол) број на часови: 4</p>	<ul style="list-style-type: none"> Учениците изведуваат шут на гол од место од различни растојанија. Секој ученик изведува шутирање на гол од различни растојанија без голман. Се внимава на правилниот став на телото во шутирањето, правецот на шутирање и силината на шутот. Учениците изведуваат шут на гол со погодување на одредена цел (обрач, маркер, мал гол, голем гол, хоризонтални и вертикални мети). Се внимава на правилниот став на телото во шутирањето, правецот на шутирање и прецизноста на шутот Учениците изведуваат шут на гол во движење од различни растојанија. Секој ученик изведува шутирање на гол од различни растојанија без голман. Се внимава на правилниот став на телото во шутирањето, чекорите што ги прави пред шутот, правецот на шутирање и силината на шутот. Учениците изведуваат шут на гол во движење од

	<p>различни растојанија со асистенција на друг ученик. Секој ученик изведува шутирање на гол од различни растојанија со голман. Двајца ученици со додавање ја водат топката, едниот шутира на гол. Се внимава на правилниот став на телото во шутирањето, чекорите што ги прави пред шутот, правецот на шутирање, прецизноста и силината на шутот.</p>
9. Поставување зона и правилна одбрана број на часови 3	<ul style="list-style-type: none"> Учениците се делат во две групи. Активни се по 6 ученици од секоја група. Едната група поставува зона за одбрана другата група напаѓа. Учениците учат одбрана во 3-2-1. Учениците се делат во две групи. Активни се по 6 ученици од секоја група. Едната група поставува зона за одбрана другата група напаѓа. Учениците учат одбрана во 5-1. Учениците се делат во две групи. Активни се по 6 ученици од секоја група. Едната група поставува зона за одбрана другата група напаѓа. Учениците учат одбрана во 4-2.
10. Изведување на пенали број на часови: 1	<ul style="list-style-type: none"> Учениците преку игра учат како се изведуваат пенали во ракометот. Изведуваат пенал без голман, изведуваат пенал со голман.
11. Следење на ракометски натпревар и анализа на проследената игра број на часови: 1	<ul style="list-style-type: none"> Учениците прават анализа на следениот натпревар, самостојно се изразуваат и разговараат за проследеното. Укажуваат што од наученото мижат да го воочат во играта: правила на игра, соработка помеѓу играчите, грешки и прекршоци.

Тема 3: Мини ракомет и спортски игри

Знаења/вештини:

- Разбира што е мини ракомет, спортски игри, слободни игри, ракометен натпревар;
- Умее да се вклучи во мини ракомет;

Ставови/вредности:

- Почитува и прифаќа елементарни правила на мини ракомет;
- Презема активности во спортските игри;
- Се залага за меѓусебна соработка;
- Ја осудува неодговорноста ;
- Верува дека сопствените постигања во најголема мера зависат од трудот кој самиот/самата го вложува и од резултатите кои самиот/самата ги постигнува ;
- Поддржува грижа за сопственото тело
- Разбира дека секоја постапка која ја презема има последици по него/неа ;
- Се залага за остварување на целта.

<p style="text-align: center;">Содржини (и поими) и број на часови</p> <p>(Се наведуваат најмалку две содржини што спаѓаат во темата. Во заграда, под содржината, се наведуваат клучните поими. На крајот се наведува бројот на часови потребни за работа на темата</p>	<p style="text-align: center;">Примери на активности:</p> <p>(Се наведува повеќе примери за секоја содржина. Наведените примери мора да ги покриваат сите претходно наведени знаења/вештини и ставови/вредности</p>
<p>12.Мини ракомет (мини ракомет) број на часови: 3</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Учениците играат мини ракомет, со примена на научени елементи (примена на елементарни правила). Се делат учениците по случаен избор на две екипи. Се игра ракомет со примена на научените елементи и научените правила. • Учениците играат мини ракомет, со примена на научени елементи (примена на елементарни правила). Се делат учениците по случаен избор, различен од минатиот час, на две екипи. Се игра ракомет со примена на научените елементи и научените правила. Се прогласува победник. • Учениците играат мини ракомет, со примена на научени елементи (примена на елементарни правила). Се делат учениците по случаен избор, различен од минатиот час, на две екипи. Се игра ракомет со примена на научените елементи и научените правила. Се прогласува победник. По завршување на играта се анализира како се играше, почитување на правила, фер игра, рамноправна застапеност на сите играчи.
<p>13.Спортска игра – ракомет</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Играње ракомет со две екипи, на ракометно игралиште според правилата на игра. Примена на научените

<p>број на часови: 4</p>	<p>елементи , примена на правилата. Играта ќе трае два пати по 15 минути. Секоја екипа определува и тренер кој во таа игра не игра но одлучува за улогите на играчите. Се усовршува водење на топка, соработка помеѓу играчите, одбрана, шутирање на гол. Екипите останиваат непроменети сите 4 часови додека улогите на учениците се менуваат. Секој да биде тренер, играч за напад, играч за одбрана и голман.</p>
<p>14.Слободни игри со топка (игри со топка) број на часови: 6</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Учениците изведуваат штафетни и елементарни игри со усвоени елементи од ракомет „Нокна прошетка“ Во играта учествуваат две екипи кои се построени во две посебни редици. Еден ученик ја води топката со врзани очи а друг ученик го води помеѓу поставените препреки. На крај топката се шутира во голот. Победник е екипата што ќе постигне повеќе голови. • Учениците изведуваат штафетни и елементарни игри со усвоени елементи од ракомет „Проектили“. Во играта учествуваат две екипи кои се построени во две посебни редици. На теренот во два реда се наредени обрачи. Секој ученик води топка со провирање на топката низ обрачите и на крај шутира во гол. Не смее да се промарши обрач. Победник е екипата што ќе постигне повеќе голови. • Учениците изведуваат штафетни и елементарни игри со усвоени елементи од ракомет „Куглање“. Во играта учествуваат две екипи кои се построени во две посебни редици На теренот во два реда се наредени обрачи и други препреки. Учениците се провлекуваат низ обрачите, ги прескокнуваат препреките земаат топка и од обележаниот простор ги гаѓаат чуѓевите. Победник е екипата што ќе сруши повеќе чуѓеви. • Игра „Кој е побрз?“ Секој ученик добива топка и задача да ја води топката со топкање околу наредени обрачи. Обрачите се наредени во круг. Се пушта музика. Водењето трае од пуштањето до завршувањето на музиката. Штом заврши музиката секој ученик треба да застае во еден обрач. Обрачи се за еден помалку од учесници. Кој ученик останува без обрач ја напушта играта. Победник е оној што ќе остане во последниот обрач. • Игра „ Водење во пар“ Учениците се местат во четири колони (две по две се парови). Првите парови имаат имаат пред себе две топки. Парот влегува во обрач и така ги водат топките до одредена цел и назад. Топките ги предаваат на следниот пар од екипата. • Игра „Водење на топка во круг“ на игралиште во круг се



наредени обрачи со растојание меѓу нив. Учениците водат топка во слалом меѓу обрачите. На знак на наставникот го менуваат правецот на водење на топката. Брзината на водење и друго во зависност од наредбата.

а. Јован

