

Наставна програма за слободен изборен предмет

Фудбал

(I или II полугодие, број на часови - 36)

V одделение - учебна 2022/23 година

Изработил: Соња Стојанова – одделенски наставник

ООУ “Страшо Пинџур” Карбинци

ЗАБЕЛЕШКА: Во реализацијата на програмата планирано е вклучување на надворешно лице, овластен тренер демонстратор

ПОВРЗАНОСТ СО НАЦИОНАЛНИТЕ СТАНДАРДИ

Наставната програма вклучува релевантни компетенции од следните подрачја: *Личен и социјален развој и Општество и демократска култура.*

Ученикот/ученичката знае и/или умеет:

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);
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.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;
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.

Ученикот/ученичката разбира и прифаќа дека:

V-B.1	грижата за сопственото тело и редовното практикување физички активности се важни услови 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-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/ѝ 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.

РЕЗУЛТАТИ ОД УЧЕЊЕ

ТЕМА: ФУДБАЛ

Знаења/вештини:

- Прави разлика меѓу здрав од ризичен животен стил кога се работи за сите сфери на живеење;
- Може да ги идентификува/препознае 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;
- Умее да си постави цели за учење и сопствен развој и да работи на надминување на предизвиците кои се јавуваат на патот кон нивно остварување;
- Умее да ги предвиди последиците од своите постапки и од постапките на другите по себе и по другите;
- Може да комуницира со другите и да се презентира себеси соодветно на ситуацијата;
- Може 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;

- Разбира како да ги користи сопствените искуства за да си го олесни учењето и да го прилагоди сопственото однесување во иднина
- Сфаќа кога и како може да побара помош;
- Сфаќа дека е потребно да слуша активно и соодветно да реагира, покажувајќи емпатија и разбирање за другите и да ги искажува сопствените грижи и потреби на конструктивен начин;
- Знае да бара повратна информација и поддршка за себе, но и да дава конструктивна повратна информација и поддршка во корист на другите;
- Знае да дава предлози, да разгледува различни можности и да ги предвидува последиците со цел да изведува заклучоци и да донесува рационални одлуки;
- Има познавања доволно за 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.

Ставови/вредности:

- ✓ Се залага за постигнување на поставената цел.
- ✓ Ги почитува другите – 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;
- ✓ Смета дека грижата за сопственото тело и редовното практикување физички активности е важен услов за обезбедување физичко и ментално здравје;
- ✓ Ја прифаќа важноста на повратна информација и прифаќа дека конструктивната критика води кон личен напредок на индивидуален и социјален план;
- ✓ Подготвен/а е да презема активности кои важни за спроведување на задачите, остварување на целите и надминување на предизвиците во секојдневните ситуации;
- ✓ Има критички и негативен став кон нездравиот начин на живот, отсуство на физичка активност;
- ✓ Ја осудува неодговорноста ;
- ✓ Верува дека сопствените постигања и добросостојба во најголема мера зависат од трудот кој самиот/самата го вложува и од резултатите кои самиот/самата ги постигнува ;
- ✓ Поддржува грижа за сопственото тело и редовни физички активности
- ✓ Разбира дека секоја постапка која ја презема има последици по него/неа и/или по неговата/нејзината околина.

Содржини (и поими) и број на часови)

Примери на активности:

- Позиции на играчи

Учениците извлекуваат ливче, ја читаат пред соучениците

<p>(голман,бек/краен одбранбен играч, штопер/централен одбранбен играч, везен играч/играч за врска, крилен играч/офанзивен, плеј/офанзивен играч за врска, напаѓач/шпиц)</p> <p>Број на часови: 1</p>	<p>позицијата на играчот, се ставаат во улога на играч на таа позиција и кажуваат која е нивната улога во играта.</p> <p>Учениците следат презентација проследена со дополнителни објаснувања за секоја позиција на играчот.</p>
<p>- Вежби за обликување - Вежби за јакнење на телото</p> <p>(фитнес вежби)</p> <p>Број на часови – 3</p>	<p>Изведување на дел од вежби за обликување и јакнење на телото (проследено со практичен приказ и вербално појаснување) кои се изведуваат за загревање на телото.</p>
<p>Техника: 4 колони во квадрат</p> <p>(пас)</p> <p>Број на часови – 2</p>	<p>Учениците застануваат во форма на квадрат(на секое теме по еден ученик) и:</p> <ul style="list-style-type: none"> -примаат и подаваат топка со десна нога - внатрешен дел на стапалото во насока на стрелките на часовникот; - примаат и подаваат топка со лева нога - внатрешен дел на стапалото во насока на стрелките на часовникот; -примаат топка со лева и подаваат топка со десна нога – внатрешен дел на стапалото во насока на стрелките на часовникот ; - примаат топка со десна и подаваат топка со лева нога – внатрешен дел на стапалото во насока на стрелките на часовникот; - примаат и подаваат топка со внатрешен дел на стапалото по дијагонала. <p>-Игра: Имај ја топката (pass komplex) Во играта учествуваат две</p>

	екипи. Која екипа ќе си ја подаде топката (пас) повеќе пати, е победник.
<p>Техника :Водење топка во парови и одбранбен став – бековска игра</p> <p>(Одбранбен став/дефанзивен став)</p> <p>Број на часови - 2</p>	<p>Ученикот лесно ја води топката косо лево напред, па косо десно напред додека другиот ученик изведува бековска игра во однос на положбата на топката.</p> <p>-Игра: 1:1 Во играта учествуваат две екипи од по 4 ученика. Активно играат еден на еден, со цел постигнување на гол.</p>
<p>Техника: Подавање – примање и водење топка за шутирање во гол</p> <p>(крилни позиции/странични позиции)</p> <p>Број на часови-2</p>	<p>Учениците се поделени во две паралелни колони и изведуваат:</p> <ul style="list-style-type: none"> - примање и подавање на топката со десна нога, внатрешен дел на стапалото - примање и подавање на топката со лева нога, внатрешен дел на стапалото - примање на топката со десна нога, внатрешен дел на стапалото, а подавање со лева нога, внатрешен дел на стапалото - примање на топката со лева нога, внатрешен дел на стапалото, а подавање со десна нога, внатрешен дел на стапалото <p>Игра: Преку крило Игра преку завршен пас, преку крилни позиции.</p>
<p>Техника: Координација на движење</p> <p>(спринт)</p> <p>Број на часови – 2</p>	<p>Учениците трчаат меѓу квадратите на скалата за координација, а по излегувањето од скалата, спринт/брзо трчаат до топката која е одалечена 5м - 10м од скалата и шутираат на гол.</p>

	<p>Учениците скокаат преку поставени пречки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - со две нозе - со две нозе бочно - со една нога лева/десна - во разни насоки.... <p>Игра: 3x3+2 голмани <i>Играат две екипи од по три играчи и два голмани. Екипата која ќе постигне повеќе голови , е победник.</i></p>
<p>Техника: Подавање – примање и шутирање во гол</p> <p>(полн рис)</p> <p>Број на часови-3</p>	<p>Учениците работат во парови каде едниот ученик ја подава топката по воздух, а другиот ја прима подадената топка и шутира во гол со:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Внатрешниот дел на ногата - Горен дел од стапалото / Полн рис - Надколено - Гради - Глава <p>Игра: 6:2 <i>Играат шест против два ученика. Целта на шесте крајни играчи е 15 подавања(пас) помеѓу нив .Двата внатрешни играчи имаат за цел да ја земат топката. По одземена топка си ги заменуваат местата.</i></p>
<p>Техника: Дупли / двоен пас</p> <p>(пас, дупла топка)</p> <p>Број на часови – 3</p>	<p>Учениците се подредени во 2 колони, со растојание меѓу колоните од 8м. Истовремено поаѓа првиот ученик од едната колона со топка и првиот ученик од другата колона кој е без топка. Ученикот со топка</p>

	<p>поаѓа кон ученикот кој е без топка и изведуваат дупли/двоен пас.</p> <p>Учениците се подредени во 2 колони по 4 ученика, со растојание меѓу колоните од 10 м. Истовремено поаѓаат челните ученици од двете колони. Едниот ученик, по кратко водење на топката, ја додава на челниот ученик од другата колона и трча полудесно во правец на спротивната колона. Ученикот ја враќа топката на ученикот од првата колона, а тој ја подава топката на следниот ученик во колоната без топка.</p> <p>Учениците се подредени во 2 колони (една наспроти друга) по 4 ученика, со растојание меѓу колоните од 15м. Поаѓа со топката челниот ученик од првата колона , а од спротивната колона поаѓаат два ученика, од кои едниот ученик соработува со ученикот кој ја има топката, а другиот зазема одбранбен став и му смета на одбранбениот став на противникот. Ученикот по кратко водење на топката, изведува/одигрува со првиот ученик двоен пас и ја додава на следниот ученик од спротивната колона. Сите три ученика одат на крајот на спротивната колона.</p> <p>Игра: Гол по двоен пас <i>Играат две екипи од по 5 ученика и двајца голмани. Слободна игра. Гол по пас – еден бод, гол по двоен пас – три бода.</i></p>
<p>Техника: Водење топка во движење</p> <p>(неутрален играч)</p> <p>Број на часови-3</p>	<p>Учениците се поделени и работат во пар.Ученикот во движење ја води топката до другиот ученик, му дава пас и застанува на негово место.</p> <p>Игра: 3x3+2 неутрални играчи <i>Играат две екипи од по три играчи и два неутрални играчи . Екипата која ја владее топката има право да</i></p>

	<p><i>игра со двајцата неутрални играчи. Во играта, екипата која ќе направи 15 подавања/паса, ќе добие бод.</i></p>
<p>Техника: Одбранбен став (дефанзивен став) Број на часови - 3</p>	<p>Два ученика имаат топка и се во улога на напаѓачи, а третиот ученик нема топка и има одбранбена улога. Учениците напаѓачи се на растојаниие од 8-10 м еден од друг. Учениците напаѓачи играат против третиот ученик (одбранбен) чија што задача е да го следи ученикот напаѓач на кој му е упатена топката и да заземе одбранбен став во однос на противникот, но топката не ја зема.</p> <p>Учениците работат во пар при што едниот ја подава топката на другиот кој ја прима и води топката кон ученикот без топка. Ученикот без топка зазема дефанзивен став.</p> <p>Учествуваат три ученика, од кои двата ученика соработуваат, а третиот е противник кој стои покрај ученикот без топка и го спречува, заземајќи одбранбен став, да ја прими топката. Ученикот кој треба да ја прими топката се одделува од противникот со движење прво на страната на која не се очекува топката(лажно движење), а потоа на онаа страна каде се очекува. Ученикот со топката, во погоден момент, го одигрува партнерот. Улогите се менуваат.</p> <p>Игра: 6:3 <i>Играат шест против три ученика. Целта на шесте крајни играчи е 15 подавања(пас) помеѓу нив. Тројцата внатрешни играчи имаат за цел да ја земат топката. По одземена топка си ги заменуваат местата.</i></p>
<p>Техника: Водење топка и одбранбен став- бековска игра- во парови</p>	

<p>Број на часови -2</p>	<p>Секој ученик добива број, а топката е кај ученикот со број 1. Тој го одигрува ученикот со број 2, кој го изговара на глас, го покажува со рака својот број, но и со раката покажува кон просторот во кој сака да ја добие топката. Потоа следува ученикот со број 2, па ученикот со број3,....</p> <p>Игра: <i>Имај ја топката и дај гол (pass komplex) Учениците се по позиции од број 1 до број 6 и по редослед си ја подаваат топката и последниот ученик со број 6 шутира во гол.</i></p>
<p>Техника: Подавање и примање топка во движење</p> <p>Број на часови-2</p>	<p>Учениците работат во пар при што едниот трча нанапред и ја подава топката на другиот ученик кој трча наназад, така што:</p> <ul style="list-style-type: none"> - едниот ја води топката криволиниски, а другиот наназад бековски - по примањето, ја враќа топката назад низ воздухот - по примањето, ја враќа топката назад со полн рис - ја прима топката со гради и ја враќа со внатрешниот дел на стопалото - ја прима топката со глава и ја враќа со внатрешниот дел на стопалото <p>Игра: <i>Здржи ја топката во воздух Учениците жонглираат во пар, со цел секој пар подолго време да ја задржи топката во воздухот.</i></p>
<p>Техника: Дупли пас со шутирање во гол</p> <p>Број на часови-3</p>	<p>Учениците се подредени во 2 колони (една наспроти друга) по 6 ученика, со растојание меѓу колоните од 15 м. Поаѓа со топката челниот ученик од првата колона, а од спротивната колона поаѓа ученик без топка. По кратко водење на топката, играчот со топката го одигрува ученикот од другата колона и тој оди во насока да шутира на гол.</p>

	<p>Игра: 3x3+2 голмани <i>Играат две екипи од по три играчи и два голмани. Екипата која што ќе постигне повеќе голови , е победник.</i></p>
<p>Техника: Долга топка</p> <p>Број на часови -2</p>	<p>Учениците работат во две колони на растојание од 15 м, со по 4 ученика каде топката ја примаат и :</p> <ul style="list-style-type: none"> - подаваат со внатрешен дел на стопалото - подаваат со надворешен дел на стопалото - подаваат со полн рис по воздух <p>Игра: 1x1 <i>Во играта по еден ученик застанува на секој гол, а останатите 3 ученика се на страна од голот. Едниот ученик голман ја шутира топката со цел да постигне гол. Истата постапка ја повторуваат и останатите ученици.</i></p>
<p>Техника: Водење топка со шутирање во гол</p> <p>(полн рис)</p> <p>Број на часови-3</p>	<p>Ученикот ја води топката и шутира на гол со:</p> <ul style="list-style-type: none"> - десна нога , внатрешен дел на стопалото - лева нога, внатрешен дел на стопалото - наизменично со лева и десна, внатрешен дел на стопалото - десна нога, полн рис - лева нога, полн рис <p>Ученикот ја води топката преку препреки и шутира на гол со:</p> <ul style="list-style-type: none"> - десна нога , внатрешен дел - лева нога, внатрешен дел - наизменично со лева и десна, внатрешен дел - десна нога, полн рис

- лева нога, полн рис
- наизменично со лева и десна, полна

Игра: 1:1 Во играта учествуваат две екипи од по 4 ученика. Активно играат еден на еден, со цел постигнување на гол.