РЕПУБЛИКА СЕВЕРНА МАКЕДОНИЈА
ООУ ВАНЧО КИТАНОВ
Бр. 01-198/4
11. 07. 2022 год.
ПЕХЧЕВО

1293/7

Наставна програма за слободен изборен предмет

Одбојка

(се обработува полугодишно,број на часови 36)

ООУ „Ванчо Китанов“- Пехчево

Подготвиле: Актив на IV(четврто) одд

Јадранка Павловска

Емилија Марковска

Билјана Мазарова

Сашо Таковски

Анкица Стоименовска

ПОВРЗАНОСТ СО НАЦИОНАЛНИТЕ СТАНДАРДИ

Наставната програма вклучува релевантни компетенции од следните подрачја :
Уметничко изразување и култура :

<u>**Ученикот/ученичката знае и/или умее**</u>

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

Ученикот/ученичката знае и 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.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 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.8	да го организира сопственото време на начин кој ќе му/и овозможи ефикасно и ефективно да ги оствари поставените цели и да ги задоволи сопствените потреби,
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.12	успешно да се справува со социјални притисоци
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;
VI-A.2	да го анализира сопствното однесување со цел да се подобри, поставувајќи си реални и остварливи цели за активно делување во заедницата,
V-A.18	да истражува, поставувајќи релевантни прашања, со цел да ги открие проблемите, да ги анализира и вреднува информациите и предлозите и да ги проверува претпоставките,
V-A.21	да го анализира, проценува и подобрува сопственото учење
Ученикот/ученичката разбира и прифаќа дека:	
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.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 поставени цели,
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.10	учењето е континуиран процес кој не завршува во училиште и не се ограничува на формалното образование

Наставната програма вклучува и релевантни компетенции и од подрачјето **Општество и демократска култура** на Националните стандарди

Ученикот/ученичката знае и/или умее:	
VI-A.2	да го анализира сопствното однесување со цел да се подобри, поставувајќи си реални и остварливи цели за активно делување во заедницата,
VI-A.4	Да прави критичка рефлексија за различните лични и општествени вредности и однесувања воразлични контексти (особено во етички сензитивни ситуации), да ги почитува општествено прифатени норми и вредности, но и да ги предизвикува кога мисл дека тоа е потребно,
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 знае и/или умее:

РЕЗУЛТАТИ ОД УЧЕЊЕ

Тема: Спортска игра- Одбојка

Знаења/вештини:

- Ја разбира разликата меѓу денешната одбојка и почетоците на одбојката во нашата држава;
- Може да препознае денешна и дамнешна одбојка;
- Умее да пребарува на интернет за одбојка;
- Разбира како да најде информации за одбојка
- Сфаќа како се развивала одбојката до денес;
- Ги знае правилата во одбојката
- Има познавања за одбојкарските клубови во градот и пошироко ;

Ставови/вредности:

- Почитува правила;
- Прифаќа одбојкарски 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 (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	**Примери на активности:** (Се наведува повеќе примери за секоја содржина. Наведените примери мора да ги покриваат сите претходно наведени знаења/вештини и ставови/вредности
1.Упатства од наставникот, запознавање со правила на играта (правила на игра) број на часови: 2	• Учениците се запознаваат со основните елементи на играта, правилата на играта. Се демонстрира видео материјал каде се анализираат правилата на ига. Број на играчи 6, димензија на игралиште (18х 9), столбовите се високи (2,55), одбојкарската мрежа е долга 9,5метри и ширина (1метар). • Учениците се запознаваат со теренот на кој се игра. Учениците заедно со наставникот излегуваат на одбојкарското игралиште каде го набљудуваат теренот.
2. Истражување за почетоците на одбојката во РС МАКЕДОНИЈА (истражување) број на часови: 2	• Учениците на интернет пребаруваат информации за почетоците на одбојката во РС МАКЕДОНИЈА. Учениците добиваа готови линкови каде ќе истражуваат. При истражувањето ги селектираат клучните информации кои подоцна ќе се презентираат пред соучениците.
3. Презентација на истражувањето	• Учениците презентираат што сработиле, кои информации ги собрале и обработиле

број на часови: 2	Самостојно (или во група) го презентираат сработеното, плакат со историјат на одбојката во нашата земја, поткрепено со слики, извадоци од весник,печатени материјали и др. Истражувањето може да биде изготвено и како power point презентација
4.Истражување за појавувањето и развојот на играта одбојка во светот. (истражување) Број на часови: 2	• Учениците на интернет пребаруваат информации за почетоците на играта одбојка 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.
5.Презентација на истражувањето (презентација) број на часови: 2	• Учениците презентираат што сработиле, кои информации ги собрале и обработиле Самостојно (или во група) го презентираат сработеното, плакат со историјат на играта одбојка, поткрепено со слики, извадоци од весник,печатени материјали и др. Истражувањето може да биде изготвено и како power point презентација

Тема 2: Одбојкарски правила, одбојкарски ставови, одбивање на топка со прсти и чекан
Знаења/вештини:
☐ Прави разлика меѓу одбојкарски ставови, одбивање на топка со прсти и чекан ☐ Умее да прима, одбива топка ☐ Ги разбира одбојкарските движења ☐ Знае да изведува одбојкарски движења

Ставови/вредности:	
☐ Почитува одбојкарски правила; ☐ Одбојкарски став; ☐ Одбојкарски техники; ☐ Правила во одбојкарски игра ☐ Додавање и примање на топка Подржува работа во групи и парови ☐ Се залага за остварување на целта.	
Содржини (и поими) и	**Примери на активности:**

број на часови (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	(Се наведува повеќе примери за секоја содржина. Наведените примери мора да ги покриваат сите претходно наведени знаења/вештини и ставови/вредности
6. Основни одбојкарски ставови и движења. број на часови: 4 …	• Учениците изведуваат одбојкарски ставови • Учениците изведуваат елементарна техника на одбивање на топка со прсти над глава, одбивање со техника чекан, школски сервис • Учениците изведуваат елементарна техника на одбивање на топка со со техника чекан • Учениците изведуваат елементарна техника школски сервис
7.-Примање на топка Број на часови 5	• Учениците индивидуално изведуваат одбивање на топка со прсти одбиена од ѕид (одбивање со постепено зголемување на дистанцата од ѕидот). • Учениците изведуваат додавање на топка со прсти, во парови и во групи (на различни растојанија). • Учениците индивидуално со потфрлување изведуваат техника на одбивање на топка со подлактици – „чекан“ (на различни висини). • Учениците индивидуално со потфрлување изведуваат техника на одбивање на топка со подлактица одбиена од ѕид (одбивање со постепено зголемување на дистанцата од ѕидот).
8. Школски сервис Број на часови 5	• Учениците изведуваат школски сервис на помало и поголемо растојание (во ѕид и во парови без и преку ниско поставена мрежа). • Учениците играат мини одбојка 2 : 2 и 3 : 3, со примена на научени елементи (примена на елементарни правила). • Учениците се распоредени во салата (секој да има место за себе) и ја одбиваат топката над глава со прсти.

	• Учениците се поделени во парови паралелно поставени во однос на мрежата. Едниот ја потфрла топката , а другиот ја одбива со прсти. Потоа следи измена-тој што ја потфрала сега одбива.
9. Обучување на прием и одбивање топка поединечно број на часови 5	• Учениците го увежбуваат примањето на топка поединечно • Учениците го увежбуваат примањето на топка во пар • Учениците увежбуваат одбивање на топка од ѕид
10. Увежбување, додавање во двојки преку мрежа број на часови: 3	• Учениците преку игра учат како се изведуваат додавање во двојки преку мрежа
11. Игра одбојка број на часови: 3	• 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.

РЕПУБЛИКА СЕВЕРНА МАКЕДОНИЈА ООУ „ВАНЧО КИТАНОВ" ... ВО