

1268/1



Архивски знак.	_____
Рок на чување.	_____
_____ 20__ год.	_____
Потпис,	_____

Наставна програма
за изборен задолжителен предмет
според новата концепција
за основно образование за учебната 2022/2023 год.
во ООУ „Коле Неделковски,, - Центаре

ОДБОЈКА- второ полугодие
за IV одделение

Скопје, 2022 / 2023 година

Наставен предмет	Одбојка
Изготвил	Цветанка Ѓорѓиевска
Училиште	ООУ "Рајко Жинзифов" н. Драчево, Скопје
Вид/категорија на наставен предмет	Изборен задолжителен
Одделение	IV (четврто)
Теми/подрачја во наставната програма	• Усвојување и увежбување на спортско-техничките елементи на одбојката и примена на игра со основните правила.
Број на часови	36 часа- второ полугодие
Опрема и средства	• Гимнастички душеци, атлетски душек, школски стартни блокови. • Помали и поголеми топки, тениски топчиња и топки за спортски игри. • Медицински од 1 kg и 3 kg. • Обрачи, јажиња, ниски и високи чунови – маркери за подлога, конусни маркери. • Ниски справи од спортска гимнастика. • Шведски сандак, рипстоли, шведска клупа, лежечки морнарски скали, ниска греда, мал „јарец“, отскочна даска, морнарски скали, шведски скали, висечки јажиња, јаже за влечење. • Ниски кошеви, мали и големи ракометни голови и ниска одбојкарска мрежа. • Штоперица, сантиметарска пантлика, вага со висинометар.

Норматив на наставен кадар	Воспитно-образовната работа во четврто одделение може да ја изведува лице кое е: - професор/наставник/учител по одделенска настава, VII/1 или VI/1 (според МРК) и 240 ЕКТС; - дипломиран педагог, VII/1 или VI/1 (според МРК) и 240 ЕКТС. За изведување на наставата по физичко и здравствено образование во четврто одделение се вклучува и: - професор со завршен Факултет за физичко образование, спорт и здравје – наставна насока, VII/1 или VI/1 (според МРК) и 240 ЕКТС.
----------------------------	--

Поврзаност со национални стандарди

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.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/ѝ 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 себеси 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/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 и релевантни компетенции и од подрачјето **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 и планирање на реализација на наставната програма по теми

Тема: Спортска игра - **Одбојка**

Вкупно часови: **36**

Резултати од учење

Ученикот/ученичката ќе биде способен/способна да:

1. применува основни елементи од спортска игри - одбојка
2. фрла, додава, потфрлува, одбива топка со прсти и подлактици, применувајќи елементи од фрлање
3. учествува во групна игри со почитување на правилата

Предмет: **Изборен задолжителен за IV одд.**

Тема: Усвојување и увежбување на спортско-техничките елементи на одбојката и примена на игра со основните правила.

Време на реализација **36 часа**

Изготвила: Цветанка Ѓорѓиевска

од ООУ „Рајко Жинзифов“

Адаптирале: Мирјана Настевска, Слободанка Гочевска, Љупка Андреева

од ООУ „Коле Неделковски“

Содржини (и поими)	Стандарди за оценување	Часо- ви	Активности	Средства	Следење на напредокот
-----------------------	---------------------------	-------------	------------	----------	--------------------------

• Одбојка - Основни одбојкарски ставови и движења. - Одбивање топка. - Школско сервирање. - Мини одбојка.	• Применува паралелен и дијагонален одбојкарски став во место и движење. • Изведува правилно поставување и основна техника на одбивање на топка со прсти и подлактица. • Изведува основна техника на одбивање на топка со прсти и подлактица • преку мрежа на помала висина. • Изведува основна техника на школски сервис. • Применува основни елементи во игра на мрежа (мини одбојка)	36	• Учениците индивидуално со потфрлување изведуваат одбивање на топка со прсти над глава (во слободен простор одбиваат топка со потфрлување на различни висини). • Учениците индивидуално изведуваат одбивање на топка со прсти одбиена од сид (одбивање со постепено зголемување на дистанцата од сидот). • 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 сид (одбивање со постепено зголемување на дистанцата од сидот). • Учениците изведуваат додавање на топка со подлактици, во парови и во групи (на различни растојанија). • Учениците во парови, тројки и во поголема група изведуваат одбивање на топка со прсти и подлактици (активноста може да се реализира без мрежа и преку ниско поставена мрежа). • Учениците изведуваат школски сервис на помало и поголемо растојание (во сид 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	• Гимнастички душеци, атлетски душек, школски стартни блокови. • Помали и поголеми топки, тениски топчиња и топки за спортски игри. • Медицинки од 1 kg и 3 kg. • Обрачи, јажиња, ниски и високи чуневе – маркери за подлога, конусни маркери. • Ниски справи од спортска гимнастика. • Шведски сандак, рипстоли, шведска клупа, лежечки морнарски скали, ниска греда, мал „јарец“, отскочна даска, морнарски скали, шведски скали, висечки јажиња, јаже за влечење. • Ниски кошеви, мали и големи ракометни голови и ниска одбојкарска мрежа. • Штоперица, сантиметарска пантлика, вага со висинометар	- практичната изведба на активностите за време на часот, - активната вклученост за време на часот, - соработката со соучениците во изведување на активностите, - почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.
--	--	-----------	---	--	---

			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. • Учениците се поделени во парови паралелно поставени во однос на мрежата. прсти. Наизменично ја одбиваат топката со прсти. • Учениците се распоредени во салата (секој да има место за себе) и ја одбиваат топката над глава со подлакт (чекич). • Учениците се поделени во парови паралелно поставени во однос на мрежата. Едниот ја потфрла топката , а другиот ја одбива со подлакт (чекич). Потоа следи измена-тој што ја потфрала сега одбива. • Учениците се поделени во парови поставени од двете страни на мрежата. Наизменично ја одбиваат топката со прсти и подлакт (чекич). • Учениците се распоредени во парови и ја одбиваат топката со прсти но во страна (лево и десно). • Учениците се распоредени во салата (секој да има место за себе) и ја одбиваат топката со прсти но позади глава. • Учениците се распоредени во салата (секој да има место за себе) и ја одбиваат топката со прсти во скок. • Учениците се поделни во тројки. Играат игра на три метри (две тројки една против друга) при што ги применуваат сите		
--	--	--	--	--	--

			научени елементи. - Учениците се поделени во две групи (пола од едната пола од другата страна на игралиштето). Учениците ги работат елементите школски и член сервис. - Учениците се поделни во тројки. Играат игра на три метри (две тројки една против друга) при што ги применуваат сите научени елементи. Целта е да се усовршат елементите. - Учениците се делат во 4 групи од по 6 ученика и две против две групи играат игра, при што ги применуваат научените елементи.		

ИНКЛУЗИВНОСТ, РОДОВА РАМНОПРАВНОСТ/СЕНЗИТИВНОСТ, ИНТЕРКУЛТУРНОСТ И МЕЃУПРЕДМЕТНА ИНТЕГРАЦИЈА

Наставниците кои работат во тандем обезбедуваат вклучување на сите ученици во сите активности за време на часот. Притоа, ги користат податоците добиени од мерењето на моторичкиот и физичкиот развој на секој ученик на почетокот на учебната година. Тоа овозможува активностите за време на часот да се прилагодат на индивидуалните потреби/можности на учениците. При работата со учениците со попреченост се применува индивидуален образовен план (со прилагодени резултати од учење и стандарди за оценување) и секогаш кога

е можно се користи дополнителна поддршка од други лица (лични и образовни асистенти, образовни медијатори, тutori волонтери и професионалци од училиштата со ресурсен центар). При реализација на активностите наставниците еднакво ги третираат и момчињата и девојчињата, при што водат грижа да не ги делат во игрите и вежбите според полот и да не им доделуваат родово стереотипни улоги. Во повеќејазичните училишта се стимулира заедничко одржување на часови на паралелки од различни наставни јазици. Притоа, се настојува повеќето од вежбите и активностите да се реализираат заеднички, со мешање на учениците од паралелките. Мешањето на учениците од различните наставни јазици е особено важно за групните активности – со тоа се обезбедува меѓуетничка соработка и се превенира меѓуетнички натпревар.

Секогаш кога е можно наставниците користат интеграција на активностите од предметот Физичко и здравствено образование со содржините/стандардите од другите предмети при планирањето и реализацијата на наставата. На тој начин овој наставен предмет ги мотивира учениците во учењето на другите предмети и помага во нивно полесно совладување.

ОЦЕНУВАЊЕ НА ПОСТИГАЊАТА НА УЧЕНИЦИТЕ

За да се овозможи учениците да ги постигнат очекуваните стандарди за оценување, наставникот континуирано ги следи активностите на учениците за време на поучувањето и учењето и прибира информации за напредокот на секој ученик и истите ги заведува во ученичките портфолија. За време на учеството во активностите учениците добиваат повратна информација од наставниците за нивните постигања. За вреднувањето и оценувањето на постигањата на учениците наставниците може да ги користат следните методи, техники, инструменти и стратегии:

- практичната изведба на активностите за време на часот,
- активната вклученост за време на часот,
- соработката со соучениците во изведување на активностите,
- почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.

На почеток на учебната година наставниците спроведуваат иницијално мерење на секој ученик со цел, врз основа на неговиот моторички и физички развој, да го распоредат во едно од трите нивоа: натпросечно, просечно и потпросечно. Наставникот ги дозира вежбите на часот со почитување на определеното ниво на развој на секој ученик (една иста вежба некои ученици ќе ја повторуваат 20, други 15, а трети 10 пати). Сумативната оценката ја формираат двајцата наставници коишто работат во тандем. Таа не се формира врз основа на нивото на моторички и физички развој во кое припаѓа ученикот. При оценување на учениците наставникот го следи индивидуалното напредување на секој ученик во рамки на неговото ниво на развој. Тоа значи дека и ученик за кој иницијалното мерење покажало дека припаѓа во потпросечно ниво може да добие оценка 5 доколку ангажирано вежба, согласно насоките дадени од наставникот и покажува интерес да напредува. Наставникот го информира родителот за нивото на развој на неговото дете и дава насоки за дополнително вежбање дома (доколку спаѓа во потпросечното ниво на моторичкиот и физичкиот развој) или дава препорака за вклучување на детето во спортски клуб (доколку спаѓа во натпросечното ниво). На крајот од учебната година ученикот добива бројчана сумативна оценка

